

woman

SINN
FREIHEIT
MUTMACHER
MEER
HUMOR
SONNE
LIEBE
HALTUNG
OUTDOOR
LESEN

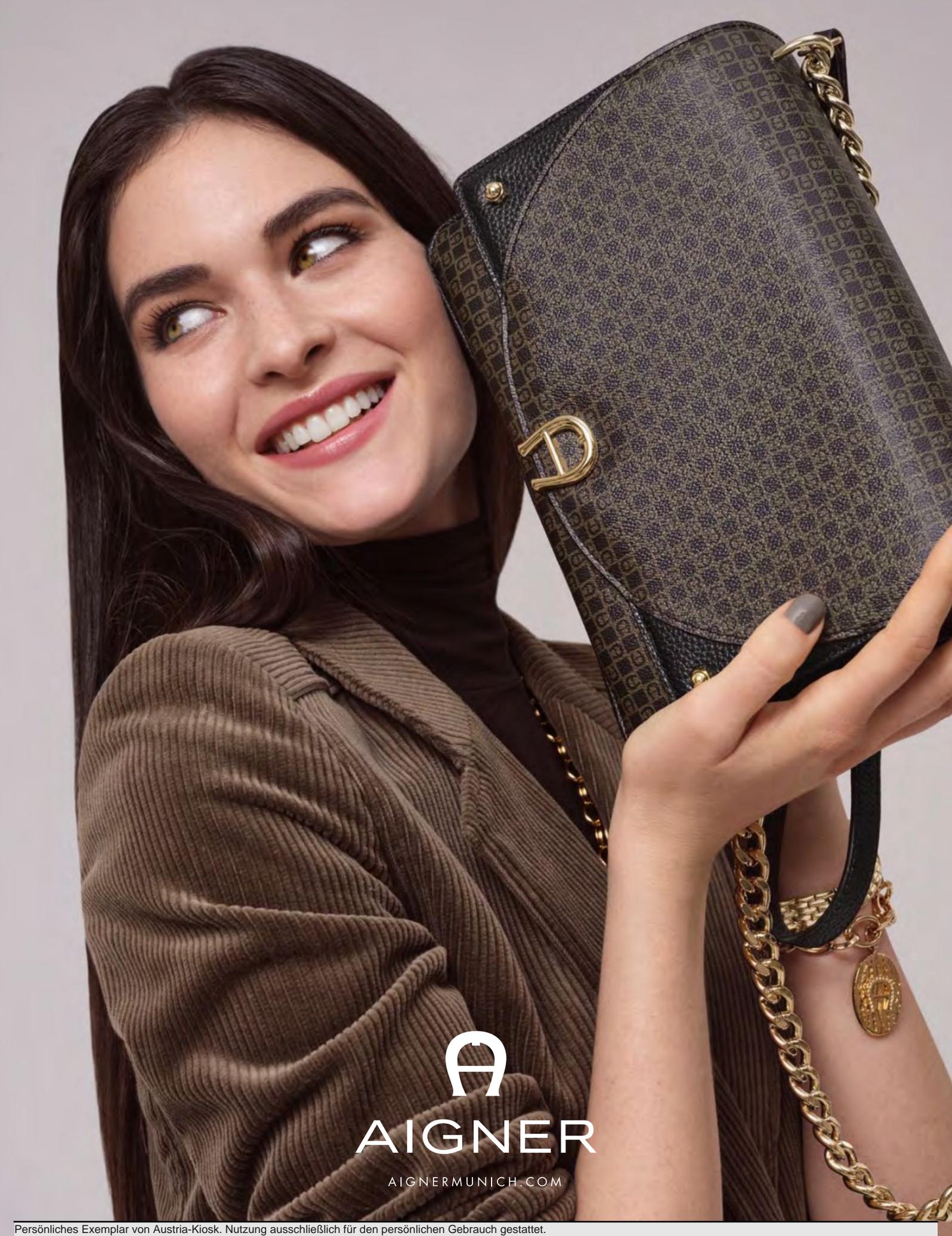
ICH
MACH
DAS
JETZT!

Österreichische Post AG WZ 202042193 W
VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1050 Wien





The Dadino Story



AIGNER

AIGNERMUNICH.COM

ROUGE
COCO
Bloom





CHANEL-Kundenservice - Tel. 0810-5000 10 (gebührenpflichtig).

LILY-ROSE DEPP TRÄGT ROUGE COCO BLOOM 140 ALIVE.

EIN NEUER GLANZ ERBLÜHT. INTENSIV, AUFPOLSTERND UND LANGANHALTEND.

CHANEL

CHANEL.COM

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

GARMIN®

DEAR BODY

DEINE FITNESS. GEZIELT VERBESSERN.



NEU
VENU® 2 SERIE

Dein Coach für ein aktives und gesundes Leben.

HEALTH- UND FITNESSTRACKING ■ SPORT-APPS ■ ANIMIERTE TRAININGS

EDITORIAL

SUPPORT-HER: WEIL WIR MEHR SCHAFFEN, WENN WIR ZUSAMMENHALTEN.

Hallo, ihr Lieben!

Wie ist das denn, wenn so viele Frauen zusammenarbeiten? Gibt's da nicht ständig Zickenkrieg? – Auf der Skala der Fragen, die mir im Zuge meiner Arbeit bei WOMAN am häufigsten gestellt wurden, rangiert diese ganz oben. Nach bald 14 Jahren in dieser Redaktion kann ich antworten: Hab ich noch nie erlebt! Im Gegenteil. Hier arbeiten die tollsten Kolleginnen – von Anfang 20 bis über 60. Frauen in den unterschiedlichsten Lebens- und Liebessituationen.



MELANIE ZINGL

STV. CHEFREDAKTEURIN

Mit bunten Biografien, Ansichten und Erfahrungen. Die einen laut, die anderen leise. Und alle miteinander packen an. Helfen zusammen, unterstützen sich gegenseitig. Da gibt's keine Ellenbogentechnik. Es ist das beste Team, das man sich wünschen kann. Warum ich das an dieser Stelle erzähle? „Eine mutige Frau ist nie allein. Sie umgibt sich mit Menschen, die sie bestärken“, sagt Schauspielerin und Drehbuchautorin Marie Noel in dieser Ausgabe auf Seite 53. Im Rahmen einer großen Geschichte haben wir neun Persönlichkeiten gefragt, wie man sich mehr (zu-)traut. Kriegsreporterin und Netzwerkerin Antonia Rados ist da genauso dabei wie Zivilcouragetrainerin Karin Bischof, die einen spannenden Ansatz hat: „Angst ist der rote Teppich für deinen Mut.“

HERAUSRAGENDE FRAUEN & STARKE GESPRÄCHE. Eine beeindruckende Geschichte teilt Sofie Tømmerås Lyshagen ab Seite 62 mit uns. Sie hat vor zehn Jahren das Terrorattentat auf der norwegischen Ferieninsel Utøya überlebt, viele ihrer Freunde starben dort. Heute setzt sie sich an Schulen und in der Politik für eine Gesellschaft ein, in der das Miteinander über dem Gegeneinander steht. „Ich tue das auch mit der Kraft meiner Liebsten, die das nicht mehr können“, hält sie im exklusiven Interview fest.



VERTRAUT. Kollegin Andrea Braunsteiner traf das perfekte Paar – die Schauspieler Maria Köstlinger und Juergen Maurer. Im Interview sprechen sie über das große Glück ihrer Liebe und warum trotzdem die Fetzen fliegen müssen. AB SEITE 176.



REFLEKTIERT. In ihrem Podcast stellt Mari Lang Promi-Männern wie Dirk Stermann „Frauenfragen“ und konfrontiert sie mit feministischen Themen. Nach 20 Folgen wollten wir von ihr wissen: Was hat sie dabei eigentlich über Männer und Frauen gelernt? AB SEITE 186.

BLICK HINEIN & HINAUS ...



MONDÄN. Dresscode: Weiß. Unsere Modestrecke macht Lust auf einen stilvollen Sommer und nimmt uns gleichzeitig auch noch mit auf einen Kurztrip nach Mykonos. AB SEITE 68.



TROTZDEM POSITIV. Debbie Engelberg, die Tochter von Danielle Spera und Martin Engelberg, verbrachte das letzte Jahr in Israel. Mit Andrea Wipplinger-Penz (r.) sprach sie im Zoom-Interview über die Zeit zwischen Corona und kriegsähnlichen Unruhen. „Hier ist Krise normal“, sagt sie. AB SEITE 198.

» Überhaupt findet ihr in dieser Ausgabe – quer durch alle Ressorts – viele Geschichten, die Mut machen, und Frauen, die ihre Zukunft aktiv gestalten.

Ein Interview möchte ich noch besonders herausheben: Privates halten sie aus der Öffentlichkeit eigentlich lieber raus, deshalb freuen wir uns, dass das Schauspieler-Couple Maria Köstlinger und Juergen Maurer WOMAN vertraut. Ab Seite 176 sprechen sie über ihre Liebe, die aus einer innigen Freundschaft entstanden ist. Witzig. Poetisch. Dankerfüllt. „Ich frage mich täglich, was ich im hinduistischen Kreislauf des Lebens in irgendwelchen Reinkarnationen geleistet haben muss, damit ich das jetzt erleben darf“, schwärmt „Vorstadtweiber“-Star Maurer beim Termin mit Andrea Braunsteiner.

Auf Seite 44 haben wir auch noch einen Ohrwurm für euch. Ich sag nur: „I’m gonna go go go, there’s no stopping me ...“ – im Song zumindest. An dieser Stelle muss ich mich jetzt langsam verabschieden ...

Wenn ihr diese Zeilen lest, tüfteln wir schon wieder voller Energie an der nächsten Ausgabe. Hoffentlich inklusive der einen oder anderen Mittagspause in der Sonne. Machen wir uns einen schönen Juni. Das nächste Mal begrüßt euch hier wieder Chefredakteurin Euke Frank. Bis dahin: Alles Liebe!



ORIGINELL. Redakteurin Nina Horcher (l.) & Michaela Strachwitz, Stv. Chefredakteurin, besprechen eine außergewöhnliche Reportage: Die Fotokünstlerin Barbara Iweins hat zwei Jahre lang ihren gesamten Besitz fotografiert – 10.532 Dinge sind's am Ende geworden. AB SEITE 58.

Melanie Zingl

Melanie Zingl, Stv. Chefredakteurin
Mail: zingl.melanie@WOMAN.at



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

zalando

Activists of Optimism

Naomi
Model & Studentin

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/jubilaem bis 1. Juli 2021, warum gerade du eines dieser außergewöhnlichen Lieblingsstücke gewinnen solltest. Viel Glück!

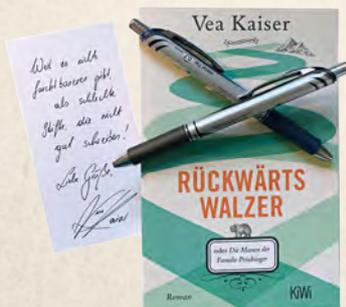
01



Veia Kaiser

schenkt dir
**DREI SIGNIERTE
BÜCHER UND IHREN
LIEBLINGSSTIFT**

„Der ist nix Besonderes, aber es ist der beste Stift der Welt“, meint die Autorin. Sie muss es wissen, immerhin landet sie mit ihren Werken regelmäßig auf den Belletristik-Bestsellerlisten. Du kannst den Lieblingskuli der Wienerin gewinnen – dazu gibt's drei handsignierte Bücher.



02

Lilian Klebow

schenkt dir
**EIN „SOKO
DONAU“-SET**

„Happy Birthday, liebes WOMAN-Team. Es freut mich, euch als Leserin und ‚Inhalt‘ so viele Jahre schon begleiten zu dürfen! Auf female Empowerment, eine weibliche Zukunft und unseren Zusammenhalt!“ Zu diesem Anlass trennt sich die Schauspielerin von ihrem himmelblauen Pullover, einer olivgrünen Tasche mit „SOKO“-Emblem und zwei Schlüsselanhängern mit „Satel Film“-Logo. „Das kriegen sonst nur Teammitglieder.“



03

Anelia Peschev

schenkt dir
**EIN CATWALK-PIECE
IHRER KOLLEKTION**

Die Wiener Designerin ist vor allem für ihre wunderschönen femininen Roben bekannt. Ausgesucht hat sie zum WOMAN-Jubiläum deshalb auch ein besonderes Einzelstück: „Es ist ein Kleid aus meiner 10-jährigen Jubiläumskollektion, direkt vom Catwalk.“





04

Karin Teigl

schenkt dir
EINEN TRENCHCOAT

Multitalent: Die Salzburger Bloggerin, Influencerin und Moderatorin hat auch ein eigenes Modelabel. Für *cyk* (*cyk-shop.com*) entwirft sie nicht nur Trend-Teile, sondern hat einen klaren Fokus auf langlebige Klassiker gesetzt: „Daher habe ich den wendbaren Trenchcoat ausgewählt, den man auf unterschiedliche Arten stylen kann – und der so eine Leserin für viele Jahre modisch begleitet.“



05

Ina Regen

schenkt dir
EIN T-SHIRT, DAS ES
NUR ZWEI MAL GIBT

Von diesem Shirt gibt's nur zwei Exemplare – und eins davon gehört vielleicht bald dir. „Jo na eh“ heißt ein Song auf ihrem aktuellen Album „Rot“. Eine signierte Premium-Edition davon packt die Musikerin in die Geschenkbox dazu.



06

Paul Pizzera

schenkt dir
EIN GOODIE-BAG

Der Musiker teilt aus: Und zwar fünf ausgewählte Fan-Pakete. Was alles drinnen ist? Das Erfolgsalbum „Wer nicht fühlen will, muss hören“, das er mit Kollege Otto Jaus aufgenommen hat, sein Buch „Der hippokratische Neid“, ein Button und ein handsignierter Mini-Pappaufsteller der beiden Künstler.



... 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 € 920,-



WOMAN-LESERINNEN GEWINNEN BAG & BEAUTY

Für diese Ausgabe haben wir wieder eine Trend-Tasche mit den Lieblingsprodukten der Redaktion befüllt. Diesmal den „Shopper MR. BIG“ von **Giusy Lamattina** mit herausnehmbarem Innenfach aus Microsuede – im Wert von € 245,-.

1 _ Glamouröser Glow geht immer! Highlighter „Honey Glow Powder“ mit seidiger Puderformel von *Douglas*, € 15,99. 2 _ Das innovative Rouge „Glow Play Blush in Groovy“ von *MAC* überzeugt mit cremiger Textur, die sich nahtlos verblenden lässt und ultralange hält, € 29,-. 3 _ „Soleil Brûlant“ von *Tom Ford* versprüht mit seinen zitrischen Noten pures Urlaubsfeeling! 50 ml EdP, € 282,-. 4 _ Ein Rot, das einfach immer passt? Voilà: Nagellack „Vernis Gel Coat in 648 Mirage“ mit glänzendem Finish von *Dior*, € 28,-. 5 _ Reduziert und cool: Sonnenbrille von *Marc O'Polo by United Optics*, € 142,-. 6 _ „WASO Yuzu-C Beauty Sleeping Mask“ von *Shiseido* ist eine erfrischende, feuchtigkeitsspendende Nachtmassage. 50 ml, € 40,-. 7 _ Die getönte „Milky Boost Cream in 03.5“ ersetzt im Sommer das Make-up! Von *Clarins*, 45 ml um € 37,50. 8 _ Die schützende und aufbauende Haarpflege „The Cream 230“ von *Hair Rituel by Sisley* wird durch Hitze aktiviert. 150 ml, € 76,50. 9 _ Ein echtes Allrounder-Goodie: „Hyaluron Cellular Filler 3in1 Augenpflege Concealer in 01 Light“ als idealer Helfer für unterwegs! Von *Nivea*, € 16,99. 10 _ Man muss keine Braut sein, um diese Mascara zu lieben! „Nude Wedding Essentials Lash Paradise Mascara in Intense Black“ von *L'Oréal Paris x Elie Saab*, € 12,95.

AM GEWINNSPIEL TEILNEHMEN KANNST DU SO!



Entweder diesen QR-Code scannen

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

Einsendeschluss: 22.6.2021. Alle Best-Bag-Gewinnerinnen findest du online unter: [woman.at/bestbag-gewinnerinnen](https://www.woman.at/bestbag-gewinnerinnen)



WERBUNG

Bye-bye, Gelbstich!

Kühles Blond ist die angesagte Sommerhaarfarbe. Sie schmeichelt vor allem hellen Hauttypen, da sie den Typ noch ausdrucksstärker unterstreicht. Aber Achtung: Noch vorhandene Farbpigmente können bei frisch blondiertem oder ergrauendem Haar einen Gelbstich verursachen. Hitze, Salz- und Chlorwasser verstärken diesen Effekt noch. Auch Haarbruch und Spliss sind

mögliche Folgen. Die Lösung: Salbei SILBERGLANZ-KUR von RAUSCH mit Schweizer Salbeiextrakt sowie Extrakten aus Drachenfrucht, Hafer und Shea-butter. Violette Farbpigmente neutralisieren den Gelbstich und verleihen dem Haar einen kühlen Farbton. Pflanzliches Keratin versorgt es mit intensiver Pflege, verbessert spürbar die Haarstruktur und repariert Schäden.



Testen & behalten!

Entdecke jetzt die Salbei SILBERGLANZ-LINIE, und lass dein Haar mit der Sommersonne um die Wette strahlen. Geschmeidig, gepflegt, unbeschwert – und ohne Gelbstich. Melde dich an, und du bekommst ein komplettes Paket mit Shampoo, Spülung und Kur zum Testen!



🇨🇭 Made in Switzerland
@ rausch_ag
rausch.ch/salbei

Informieren und gleich anmelden auf woman.at/rausch.

Fotos: Rausch

woman INHALT

ALLE THEMEN FÜR DICH IM ÜBERBLICK



COVER: ELENA IV- SKAYA/
BLAUBLUT-EDITION.COM

TRENDS

- 20 **Stil-Talk.** Neue Trends für jede Stil-Vorliebe.

HIER & JETZT

- 44 **Zukunft wird mit Mut gemacht.** Raus aus der Komfortzone: Nur wenn wir Neues wagen, gestalten wir unser Leben mit.
- 50 **Warum man sich mehr trauen sollte.** Persönlichkeiten über ihre Philosophie in Sachen „Ich traue mich!“.
- 56 **Sie verklagt Österreich.** Anwältin Sonja Aziz beeindruckt.
- 58 **Mein Alltag in 10.532 Dingen.** Das spannende Projekt von Fotokünstlerin Barbara Iweins.
- 62 **Zurück ins Leben gefunden.** So geht es einer Utøya-Überlebenden zehn Jahre nach dem Attentat.
- 66 **Glücklich geschieden.** In der WOMAN-Kolumne: Guido Tartarotti und Birgit Braunrath über Urlaub zu zweit.

MODE & MEHR

- 68 **Helle Freude.** Allover-White-Looks, inszeniert auf Mykonos.
- 74 **Dresscode: Weiß.** Die Keyteile im Überblick.
- 78 **Jetzt knallt's.** Neon-Schmuck setzt jetzt Akzente.
- 80 **Von der Streetstyle-Ikone zur Designerin.** Giovanna Battaglia Engelbert ist das Multitalent der Fashion-Szene.
- 84 **Auf der Hut oder Cappy Hour?** Die zwei It-Kopfbedeckungen.
- 86 **Sportsfreunde?** Die Redaktion diskutiert über Fußballoutfits.
- 88 **Der wahre Star von Halston!** Neben US-Designer Halston erfährt in der Netflix-Serie auch Elsa Peretti einen Hype.
- 90 **Ziemlich beste Bräune.** Der WOMAN Sonnen-Guide.
- 98 **Neues Line-up.** Eyeliner-Styles für jeden Geschmack.
- 100 **Straffes Programm.** Pflege fürs Dekolleté.
- 102 **Schichtwechsel.** So funktioniert Parfum-Layering.
- 104 **Auf die Schnelle.** Haircare, die in Sekunden wirkt.
- 106 **Check Liste.** Très chic: Mode- und Beauty-News.

KÖRPER & SEELE

- 110 **Upgrade für deinen Stoffwechsel.** So bringt man den eigenen Metabolismus (wieder) auf Touren.
- 116 **Der Mönch, der zum Star wurde.** Der spirituelle Influencer Jay Shetty coacht halb Hollywood.
- 120 **„Unsere Arbeit soll nicht auffallen.“** Zu Besuch bei den Schönheitschirurginnen Dagmar Millesi und Daniela Rieder.
- 124 **Warum du gar nichts musst.** Monika Schmiederer musste erst lernen, auf ihre innere Stimme zu hören.
- 126 **Check Liste.** Neuheiten, Tipps und Tricks.

- 128 **Frag doch Dr. Schmitz!** Paar-Therapeut Dr. Michael Schmitz gibt Antworten auf Beziehungsfragen aller Art.
- 130 **Die Kunst, effektiv zu jammern.** Die Kolumne von Coachin Nicole Hobiger-Klimes.

ZUHAUSE & UNTERWEGS

- 146 **Ab in die Freiheit!** Reisetipps für den Outdoor-Sommer.
- 152 **Auf den Sommer!** Trend-Drinks zum Nachmixen.
- 155 **Cocktail-Schilder.** Dein Extra zum Basteln.
- 158 **Wir mögen's heiß.** Außergewöhnliche Grill-Kreationen.
- 164 **Gemütlich abhängen ...** nach getaner Arbeit! Wir haben zwei Garten-Experten ihre Tipps und Tricks entlockt.
- 168 **Reduzieren auf gemütlich.** So geht Einrichten mit Japandi.
- 172 **Check Liste.** Gourmet- und Living-Neuheiten.

LAUT & LEISE

- 176 **„Mehr Nähe geht nicht!“.** Bei Maria Köstlinger und Juergen Maurer wurde aus Freundschaft die große Liebe.
- 182 **„Meine Gedichte sind klüger als ich.“** Musiker Konstantin Wecker im Interview über Musik, Utopien und Privates.
- 186 **Wie sie mit Frauenfragen die Männer entlarvt.** Moderatorin Mari Lang stellt in ihrem Podcast „Frauenfragen“.
- 190 **Dichands VIP*-Club!** Wir lieben dieses Frauen-Netzwerk!
- 192 **„Ich mach das jetzt.“** Jenny Rose sattelte um – von der erfolgreichen Mode-Unternehmerin zur Köchin.
- 194 **Humor mit Haltung.** Diese jungen Comedians stehen mit ihren reflektierten Pointen ganz oben auf unserer Watchlist.
- 198 **„In Israel ist Krise normal.“** Danielle Speras Tochter Debbie Engelberg über ihren Alltag in Tel Aviv und Jerusalem.
- 200 **Die schönen Seiten des Sommers.** Buchneuerscheinungen.
- 202 **Kultur Checkliste.** News, Bühne und Musik.
- 204 **Du hast das letzte Wort ...** WOMAN-Leserinnen im Talk.

IN JEDER AUSGABE!

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



68

WEISS TRAGEN WIR
JETZT ALLOVER!

116

JAY SHETTY IST
DER INSTA-MÖNCH



146

URLAUB MIT
CAMPER, ZELT & CO.!



194

SO WITZIG: COMEDIAN
TOXISCHE POMMES



168

INTERIOR-TREND
JAPANDI



158

BBO-IDEEN VON
PIKANT BIS SÜSS

176

GROSSE LIEBE:
MAURER & KÖSTLINGER

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, Nina Horcher
TRENDS: Barbara Beltram (Ltg.)
MODE & MEHR: Michaela Strachwitz (Ltg. Mode), Magdalena Jahn (Mode & Beauty), Claudia Dam (Mode),
BEAUTY, KÖRPER & SEELE: Euke Frank (Ltg.), Carina Hauswirth (Beauty), Miriam Berger (Autorin)
ZUHAUSE & UNTERWEGS: Elisabeth Brandlmaier (Ltg.),
LAUT & LEISE: Melanie Zingl (Ltg.), Katharina Domiter, Andrea Braunsteiner (Autorin)
DIGITAL & SOCIAL MEDIA: Katharina Domiter (Ltg.), Jennifer Hauska, Stephanie Krois-Mirkovic (Karenz)
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
CHEFFASSISTENZ: Snezana Jovanovic
BILDCHIEF IN 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 Stefenelli (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: serviceportal.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.



**17.-19.
JUNI**

woman **SOMMER SHOPPING**

**WIR FEIERN
JETZT DEN
SOMMER!**

Beim großen **WOMAN SOMMER SHOPPING** kannst du dich auf Rabatte von bis zu **-40% freuen!** Und mit etwas Glück gewinnst du deinen Einkauf zurück! Einfach QR Code scannen, die APP kostenlos für iOS oder Android auf dein Smartphone laden und Vorteile sichern.



Weitere Infos unter:
woman.at/sommershopping

woman SOMMER SHOPPING



SUMMER-VIBES.
Von luftig-leichten Maxikleidern wie diesem weißen Modell können wir gar nicht genug bekommen! Bei *Adler* gibt's glücklicherweise in allen Shops und online -30% auf den gesamten Einkauf!



HAUTSACHE. Noch keine passende Pflege für dein Hautbild gefunden? Dann wird's jetzt Zeit, denn bei *Douglas* warten 20% Rabatt auf das gesamte Sortiment, auch online! Grund genug, den Beauty-Vorrat gleich aufzustocken.



2 IN 1. Abkühlung im Sommer und Luftreinigung über das ganze Jahr – der Turmventilator von *Dyson* kombiniert gleich beide Funktionen! Auf ihn und weitere exklusive Angebote im Rahmen des WOMAN SOMMER SHOPPING gibt's im Online-Shop vom 17. bis 19. Juni Rabatte.

HEISSER SOMMER. Jetzt wird's sexy! Auf *eis.at* gibt es im Rahmen des WOMAN SOMMER SHOPPING ganze 40% Rabatt auf deinen Einkauf. Ausgenommen sind Bücher, Aktionsprodukte, Satisfyer und Tagestipps.



INSPIRATION & EMPOWERMENT. Das *Female Future Festival* ist ein Event von Frauen für Frauen, das inspiriert und ermutigt, neue berufliche Wege zu gehen. Auf Premiumtickets für die drei Standorte gibt's -20%.



FOTOS: STOCKSY, WERK (6), DRUCK- UND SATZFEHLER VORBEHALTEN



woman **SOMMER SHOPPING** -30%

auf den gesamten Einkauf mit der ADLER Kundenkarte*



*Gültig nur vom 17. bis 19.6.2021 auf das gesamte Bekleidungs- und Schuhsortiment bei Vorlage der ADLER Kundenkarte (kostenlos in der Filiale erhältlich) in allen ADLER Filialen in Österreich und online mit Webcode AT2421. Der Rabatt kann nicht mit anderen Aktionsvorteilen kombiniert werden und gilt nicht beim Erwerb der Geschenkkarte.



NABS

woman **SOMMER SHOPPING** -20%

auf das gesamte Sortiment, auch auf douglas.at



Gültig vom 17. bis 19.6.2021 in allen Douglas Parfümerien und auf douglas.at Ausgenommen Douglas in Parndorf. Keine Barablässe möglich. An keinen Mindesteinkauf gebunden. Gilt nicht beim Kauf von Douglas Geschenkgutscheinen, Charity-Artikeln, Creed- und Marketplace-Produkten. Angebot nur für in den Filialen lagernde Ware zum regulären Preis (gilt nicht für reduzierte Ware, keine Reservierungen/Bestellungen möglich). Der Douglas Beauty Card Premium 5% Rabatt wird nicht aufgerechnet. Bei Einlösung können keine weiteren Rabatte gewährt werden.

woman **SOMMER SHOPPING** Exklusive Dyson Angebote

Nur vom 17.-19.6. gibt es auf *dyson.at* eine Auswahl exklusiver Produkte



Als exklusive Angebote gelten alle Angebote, die unter *dyson.at* in der Kategorie „SOMMER SHOPPING“ zu finden sind. Gültig nur vom 17. bis 19.6.2021 und solange der Vorrat reicht. Gilt nicht für Weiterverkäufer. Bei Missbrauch behält sich Dyson den Ausschluss einzelner Personen vor. Es gelten die AGB.

woman **SOMMER SHOPPING** -40%

auf deinen Einkauf mit Code: EIS40WOMAN



Gültig nur vom 17. bis 19.6.2021 und nur online unter *eis.at* einlösbar. 40% auf alles außer Bücher, Aktionsprodukte, Satisfyer & Tagestipps. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Gutschein pro Bestellung und Kunde. Der Weiterverkauf ist untersagt, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Anrechnung auf die Versandkosten. Der Gutscheincode EIS40WOMAN ist nicht kombinierbar mit anderen Rabattcodes. Restguthaben verfällt. Der Gutschein kann nur vor Abschluss des Bestellvorgangs eingelöst werden. Eine nachträgliche Verrechnung ist nicht möglich. Der Gutschein wird nicht erstattet, wenn der Kunde die mit dem Gutschein ganz oder teilweise bezahlte Ware im Rahmen seines gesetzlichen Widerrufsrechts zurückgibt.

woman **SOMMER SHOPPING** -20%

auf das Premiumticket Gutscheincode: WOMAN



Die Aktion ist gültig vom 17. bis 19.6.2021 und gilt exklusiv auf das Female Future Festival-Premium-Ticket für die Standorte Bodensee (30.09.2021), Graz (11.11.2021) und Wien (18.11.2021). Der Nachlass erfolgt direkt bei der Anmeldung (Eventbrite) nach der Eingabe des Gutscheincode **WOMAN**. Anmeldung nur über das Anmeldeportal *female-future.com*. Dort erfolgt die Weiterleitung an Eventbrite. Ausgenommen von der Aktion sind MainStage- und Networking-Tickets. Aktionen oder Gutscheine können nicht in bar abgelöst oder mit anderen Aktionen oder Gutscheinen kombiniert werden. Teilnahme ab 18 Jahren.

woman SOMMER SHOPPING



HUT AUF. Wem noch die passenden Looks samt Accessoires für den perfekten Sommer-Auftritt fehlen, wird bei *Fussl* fündig. Ab drei Teilen gibt es -20% auf den Einkauf – perfekt, um ein neues Outfit zu kreieren!

ES DUFTET ... nicht nur nach dem neuen, blumigen Duft „Perfect“ von *Marc Jacobs* (r.), sondern auch nach tollen Aktionen! 25% Rabatt warten in den *Marionnaud*-Parfümerien und auch online unter *marionnaud.at*



BEACH PLEASE! Den coolen „Santos Beach Stripe“-Badeanzug (l.) aus der *Palmer's x WOMAN*-Kollektion und weitere Fashion-Artikel gibt es beim **WOMAN SOMMER SHOPPING** in teilnehmenden Filialen um -20% zu ergattern.

LABEL-LIEBE. Designer-Schnäppchen jagen und noch einmal 10% des Outletpreises sparen? Klappt mit der *WOMAN Privilege Card* in den teilnehmenden Shops der *Designer Outlets Salzburg und Parndorf*.



POST FÜR DICH! Was wäre ein **WOMAN SOMMER SHOPPING** ohne **WOMAN**? Eben! Unser Sommerabo bringt dir fünf druckfrische Ausgaben um nur 10 Euro direkt nach Hause in den Briefkasten!

woman **SOMMER SHOPPING** -20%

Ab 3 Teilen -20% auf den gesamten Einkauf!



Gültig vom 17. bis 19.6.2021. Der Rabatt kann nicht mit anderen Aktionsvorteilen kombiniert werden und gilt nicht beim Erwerb der Geschenkkarte.

woman **SOMMER SHOPPING** -25%

auf das gesamte Sortiment



Gültig vom 17. bis 19.6.2021 in allen *Marionnaud* Parfümerien in Österreich und auf *marionnaud.at*. Ausgenommen bereits getätigte Einkäufe, reduzierte Ware, Gutscheine, Lique, Steampod und Charity-Kuscheltiere. Details zu den Bedingungen finden Sie im Geschäft und auf *marionnaud.at/rechtstext*.

woman **SOMMER SHOPPING** -20%

auf Ihren Einkauf!



Die Aktion gilt vom 17. bis 19.6.2021 in teilnehmenden Filialen. Der Rabatt ist auf alle nicht reduzierten Mode- & Fashion-Produkte der Marke *Palmer's* sowie weiteren Fremdmarken anwendbar. Ausgenommen *Palmer's* Gutscheinkarten und Münzen. Nicht kombinierbar mit anderen Einkaufsvorgünstigungen und Rabatten (*Diamond-Rabatt*, *Treuebonus*, *Geburtsstags- & Willkommensgutscheine*). Keine Barablässe möglich.

woman **SOMMER SHOPPING** -10%

-10% mit der *Woman Privilege Card*. Gültig bei teilnehmenden Shops.



Gültig vom 17. bis 19.6.2021. Infos & teilnehmende Shops auf *designeroutletparndorf.at* und *designeroutletsalzburg.at*. Für den Rabatt *Gutschein* in teilnehmenden Partner-Shops vorzeigen. Der *Gutschein* richtet sich ausschließlich an Verbraucher; der Einlösende erklärt durch Abgabe des *Gutscheins*, Verbraucher zu sein. Angebote gültig, solange der Vorrat reicht. *Gutscheine* nicht mit anderen Aktionen & Angeboten kombinierbar. Nicht auf *Geschenkkarten* einlösbar. *McArthurGlen* Gesellschaft m.b.H. bzw. *Designer Outlet Parndorf* und *Salzburg* übernehmen keine Haftung, insbesondere für die Nichteinlösung der *Gutscheine*. Eine Barablässe des *Gutscheins* ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

woman **SOMMER SHOPPING** 5x WOMAN um nur 10 €

woman.at/sommerabo



WOMAN bietet alles, was Österreichs Frauen lieben: die aktuellsten Trends aus *Mode* und *Beauty*, spannende Reportagen, Tipps zu *Gesundheit*, *Fitness* und *Ernährung* sowie *Inspiration* zu *Wohnen*, *Reisen* und *Lifestyle*.

FOTOS: WERK (4), DIE IDA; DRUCK- UND SATZFEHLER VORBEHALTEN





Gönn' dir was Schönes!
FUSSL
Modestraße

17&CO.
KLEID 29,99 EUR

TRENDS



ESCORPION

AGNES B

RALPH LAUREN

POLO RALPH LAUREN

MARINE STREIFEN

Wir hätten jetzt gerne eine doppelte Portion Meer mit Strand! Bis dahin tun wir einfach so als ob und legen schon die **klassischen blau-weißen Streifen** an! Besonders chic: strahlend blaues Kleid mit weißen Stripes zum dunkelblauen Mantel und weißen Accessoires! Oder wie bei *Ralph Lauren* der Allover-Look mit verschiedenen breiten Streifen. So versteht auch unser Umfeld endlich, wie ernst es uns mit dem Fernweh ist!

STREETSTYLE DÜSSELDORF

COPERNI

INFLUENCERIN VIKTORIA RADER

SÄNGERIN JASMIN WAGNER



STILTALK

Lange haben wir gewartet, jetzt genießen wir die heißen Tage in vollen Zügen! Natürlich bestens vorbereitet mit **AUSSERGEWÖHNLICHEN SHADES, BUNTEN STRANDTASCHEN UND EXTRALUSTIGEN NAGELSTYLES**. Plus: Welcher Star uns inspiriert und warum Tennis so chic wie nie ist ...

REDAKTION: BARBARA BELTRAM

DIE SIEBEN WELTMEERE

Ozeane bedecken über 70 Prozent des Planeten und sind unsere Lebensquelle. Der **World Ocean Day** am 8. Juni markiert den Start des World Ocean Month. Ziel ist es, bis 2030 zumindest 30 Prozent der Meere schützen zu können, um ein gesundes Klima und intaktes Ökosystem zu gewährleisten. worldoceanday.org bietet alle Infos und Downloads zum Teilen auf Social Media, um auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen!



EINE DOKU, DIE DIE WELT VERÄNDERN KÖNNTE

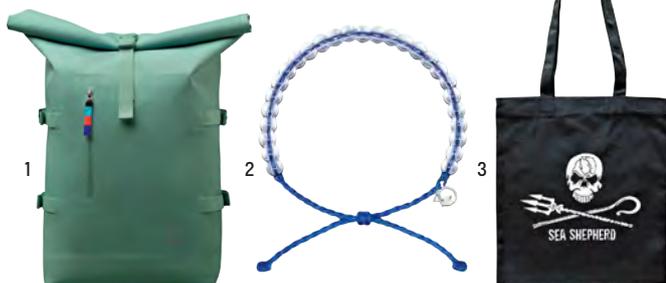
Der Netflix-Dokumentarfilm „Seaspiracy“ zeigt die Erkenntnisse des Delphin-Liebhhabers Ali Tabrizi. Alles beginnt damit, wie er auf seinem Heimatstrand im britischen Kent Plastikmüll einsammelt, und endet bei globalen Korruptionsmachenschaften in Thailand. Denn je mehr Tabrizi nachforscht, desto klarer wird, wie rücksichtslos die **Industrie rund um industrielle Fischerei** und wie unhygienisch Unterwasser-Farming ist. Eine der Kernfiguren in der Doku ist Sylvia Earle (Bild oben) – eine Ozeanografin, die selbst komplizierte Fakten verständlich erläutert. Natürlich hat auch diese Doku, wie jede kritische, viele Gegner. Aber zwei Infos sind unanfechtbar: **1.** Wenn wir weiterhin kranke Fische essen, werden wir auch krank. **2.** Ohne das artenreiche Unterwasser-Wildlife können die Meere nicht funktionieren. Und ohne gesunde Meere und Ozeane kann die Menschheit nicht existieren.

„Niemand kann alles tun, aber alle können etwas tun.“

SYLVIA EARLE, 85,
OZEANOGRAFIN

DIE HAI-FLÜSTERERIN

GOODIES, DIE GUTES TUN: **1** _ Rucksack aus recyceltem Ozeanplastik über got-bag.com, € 149,-. **2** _ Jedes verkaufte Armband hilft der Organisation **4Ocean**, ein Pfund Müll aus den Meeren sowie von den Küsten zu entfernen, € 19,90 über dalton-cosmetics.com **3** _ Mit der Bag (€ 5,75) unterstützt man die Non-Profit-Organisation **Sea Sheperds**. shop.seashepherd.org



Nomen est omen: Ocean Ramsey (ja so heißt sie wirklich) ist Meeresbiologin, Tauchlehrerin und Mitbegründerin von **One Ocean Diving**. Die 34-Jährige **taucht täglich mit den Haien** vor der Küste von Hawaii – um einerseits die Angst vor den Raubtieren zu nehmen und andererseits auf Missstände aufmerksam machen. Haifischflossensuppe gilt in Asien als Delikatesse und kann über 100 Euro kosten. Dafür werden 70 Millionen Haien pro Jahr die Flossen abgehackt, ohne Flossen landen sie zum Sterben wieder im Meer. Mehr dazu unter oceanramsey.org

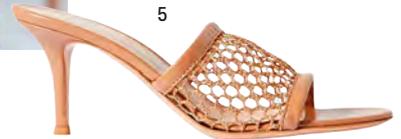




CHICE

AIRCONDITION

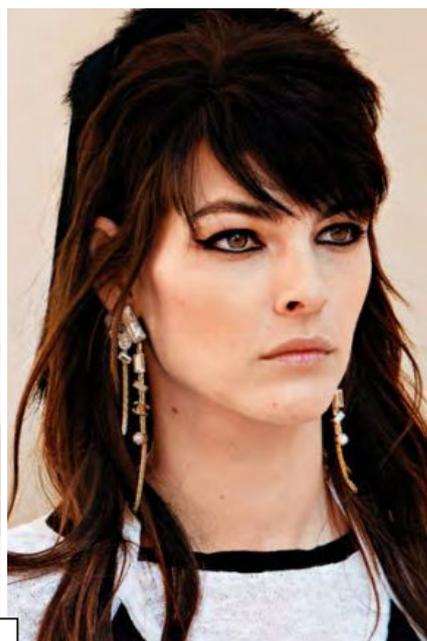
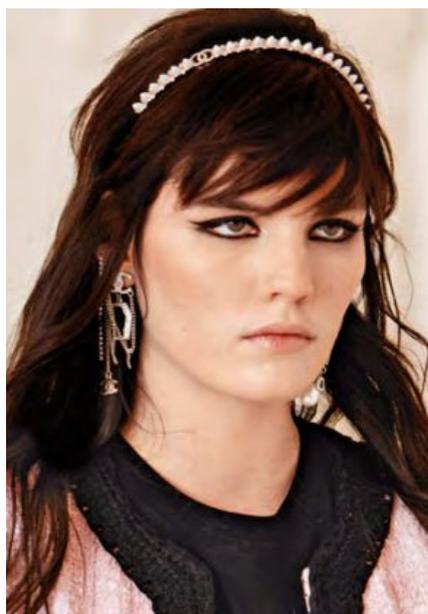
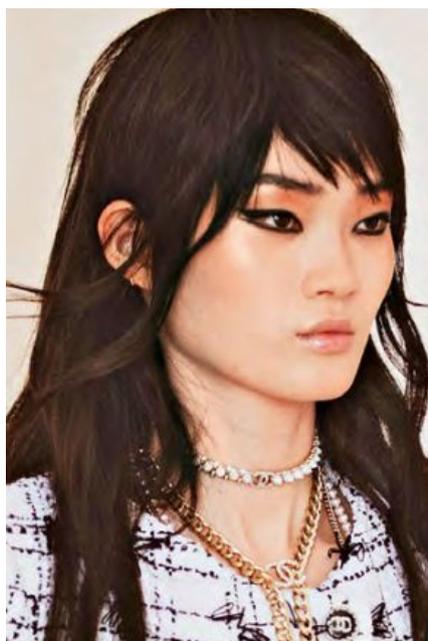
Natürliche Klimaanlage im Sommer? Voilà, die **Durchluft-Teile** in Netz-Optik! Atmungsaktive Schuhe, fescle Taschen und auch sexy Kleider zeigen sich jetzt sehr durchlässig und sind am Trendbarometer ganz oben!



- 1 _ Schultertasche von Ganni um € 314,-
- 2 _ Netztasche von Prada um € 1.002,-
- 3 _ Ballerinas von JW Anderson um € 365,-
- 4 _ Netzkleid von H&M um € 59,99
- 5 _ Mules von Gianvito Rossi um € 490,-

HAPPINESS HOCH 10!

Nach Ewigkeiten im Lockdown wollen wir uns wieder amüsieren! Natürlich auch mit Fashion und Beauty! Praktisch, dass Nagel-design jetzt so bunt und positiv ist wie nie! Zumindest wenn man auf *Instagram* schaut. **Jeder Finger hat ein anderes Design** und leuchtet in fröhlichen Farben. Also gönnen wir „Ballettschuh Rosa“, „Negligé Nude“ und „Classic Red“ eine Pause. Stattdessen kreieren wir gemeinsam mit unseren Nailartists eine Hand voll Lebensfreude!



MY LITTLE PONY

Mal tragen wir sie länger, mal ultrakurz, mal asymmetrisch. Und diese Saison? Sind die **Stirnfransen fransig geschnitten!** Weil jede anständige Trendfrisur auch einen Namen bekommt, solltest du dir den Begriff „Side Part Choppy Bangs“ merken. Bei dem „abgehackten“ Pony (so chic von *Chanel*, oben) wird das Deckhaar in einen Seitenscheitel geteilt und durchstuft, bis die Haarenden so fransig aussehen. Noch lässiger wird der Effekt mit Salz-Spray!

UNSER ENGAGEMENT: EINE BESSERE ZUKUNFT FÜR IHRE HAUT UND FÜR DIE OZEANE

Die Kraft von Blue Beauty
für eine gestärkte und straffere Haut



WATER LOVERS

DAS BIOTHERM BLUE BEAUTY
NACHHALTIGKEITS-ENGAGEMENT

Wir möchten
für unsere Produkte*:



Mehr Partnerschaften
zum Schutz der Meere



Mehr nachhaltige
Inhaltsstoffe



Mehr nachhaltige
Verpackungen



Mehr nachhaltige
Produktformeln

BIOTHERM

THE POWER OF LIFE PLANKTON™

* Diese Vergleiche basieren auf der Summe der BIOTHERM Produkte im Vergleich zu den Vorjahren.

KREIS-LAUF

Kein Sommer ohne Creolen! Heuer kommen die runden Schmuck-Klassiker besonders **farbenfroh und raffiniert** daher: mit Häkelüberzug, Schmucksteinen oder sogar mit Quasten aus Bast! Am besten kombiniert man sie zum Sundowner unter Palmen (zur Not die aufblasbaren). Aber auch für Office-Zoom-Calls sind große Ohrhinge immer noch die beste Wahl.



26
woman

1 _ Von Bijoux Brigitte um € 12,95. 2 _ Von Etro um € 270,-. 3 _ Von Forte Forte mit Glasperle um € 85,-. 4 _ Von La DoubleJ aus Raffiabast um € 150,-. 5 _ Von Bijoux Brigitte um € 9,95. 6 _ Von Zara um € 9,95.

WATER LOVERS INITIATIVE & BLUE BEAUTY PHILOSOPHIE

Unser Engagement: eine bessere Zukunft
für Ihre Haut und für die Ozeane.

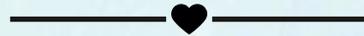


BIOThERM WATER LOVERS COMMITMENT

Seit der Gründung 1952 ist Wasser sprichwörtlich das wichtigste Element und der Ursprung von Biotherm. Mit der Initiative Water Lovers setzt sich Biotherm seit 2012 für den Schutz der Ozeane ein und strebt danach, den ökologischen Fußabdruck auf die Gewässer zu minimieren.

BIOThERM BLUE BEAUTY COMMITMENT

Biotherm setzt sich für nachhaltigere Produktformeln, nachhaltigere Inhaltsstoffe, nachhaltigere Verpackungen und mehr Partnerschaften zum Schutz der Meere ein.



♡ NACHHALTIGE PRODUKTE ♡



LIFE PLANKTON™ ELIXIR

Regenerierendes Anti-Aging-Serum. Dieses Elixier wirkt mit dem einzigartig regenerierenden Wirkstoff LIFE PLANKTON™ dreifach: Es SCHÜTZT, PFLEGT UND REGENERIERT. 100% natürliches Life Plankton™, 25% recycelte Glasflasche.



LAIT CORPOREL KÖRPERMILCH

Ikonische Körpermilch mit Zitrusessenzen für eine hydrierte Haut mit 48-Stunden-Feuchtigkeit. Neue Verpackung aus 100% recyceltem Plastik.



WATER LOVERS HYDRATING SUN MILK

Die Water Lovers Hydrating Sun Milk LSF 50 ist ein ökologischer Sonnenschutz für Gesicht und Körper aus 93% biologisch abbaubarer Basisformel mit öko-getestetem Lichtschutzfilter (LSF 50). Dazu ist die Verpackung papierbasiert, mit 47% weniger Plastik und recyceltem Papier.



WATER LOVERS

SEIT 2012 SETZEN WIR
UNS FÜR DEN SCHUTZ
DER MEERE EIN

DAS BIOThERM BLUE BEAUTY NACHHALTIGKEITS-ENGAGEMENT

WIR MÖCHTEN FÜR
UNSERE PRODUKTE*:



Mehr Partnerschaften
zum Schutz der Meere



Mehr nachhaltige
Inhaltsstoffe



Mehr nachhaltige
Verpackungen



Mehr nachhaltige
Produktformeln

BIOThERM
THE POWER OF LIFE PLANKTON™

* Diese Vergleiche basieren auf der Summe der Biotherm-Produkte im Vergleich zu den Vorjahren.

TAG & NACHT



MIT DUA LIPA

28
woman

Du hast noch nie was von Dua Lipa gehört? Dann wird es aber höchste Zeit! Die Engländerin mit kosovarischen Wurzeln rockt derzeit den Pophimmel und wurde gerade zum zweiten Mal als beste britische Künstlerin bei den Brit Awards ausgezeichnet. Dabei trug sie einen „Modern-day-Marie-Antoinette-Look“ von *Vivienne Westwood* (in Gold ganz rechts) und **hat uns damit modemäßig inspiriert!** Auch sonst sind ihre Auftritte immer mit einer Extraportion Glitzer und Glamour garniert. Privat liebt es die erfolgsverwöhnte 25-Jährige leger im aktuell angesagten 90'ies Style. Psst: Die Sängerin datet derzeit Anwar Hadid, den Bruder der Topmodel-Schwwestern Bella und Gigi. Von ihr werden wir wohl noch viel hören ... und sehen!

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 LEBEN



**Mitmachen und
gewinnen!**

Sag uns: Was heißt
LEBEN 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 das
LEBEN viele
schöne 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

EINE VOLLE LADUNG SOMMER



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

Ganz oben auf der Hitze-Must-have-Liste stehen natürlich die neuesten **Beach Bags**: farbenfroh, wild gemustert und vor allem in XXL-Größe! Eigentlich sind sie viel zu schön, um sie nur hin und wieder ins Freibad, zum See oder am Strand auszuführen. Deshalb packen wir, bevor der Urlaub beginnt, unser Home Office in diese geräumigen Beach Bags und nehmen sie mit ins sonnige Park-Office! Voilà: Hier kommt das Ferien-Feeling to go!



13

1 _ Von Mc2 Saint Barth um € 108,-. 2 _ Von Marc O'Polo um € 129,95. 3 _ Von Karl Lagerfeld um € 69,95. 4 _ Von La Double J um € 250,-. 5 _ Von Accessorize um € 39,90. 6 _ Von Hervé Chapelier um € 137,-. 7 _ Von MSGM um € 140,-. 8 _ Von Calvin Klein Jeans um € 89,90. 9 _ Von JW Anderson um € 395,-. 10 _ Von Monsoon um € 53,-. 11 _ Aus Frottee von Zara um € 99,90. 12 _ Von CCC um € 24,99. 13 _ XL von Bric's um € 89,-.



CHANEL

Bereit für die ultimative Double Protection? Eine Sonnenbrille mit **inkludierter Sonnenblende!** Wir gehen bei Augenfältchen echt auf Nummer sicher!

SCHATTENSPIELE



1 - Von Stella McCartney um € 250,-. 2 - Von Chanel um € 560,-. 3 - Von Dior bei *misterspex.at* um € 197,82.



RÜCKENANSICHT

Wow. Diese Rückendekolletés bringen selbst Eisberge zum Schmelzen. Warum? Sie beherrschen das **Spiel der Gegensätze** und halten sich an eine alte Moderegeln: „Nicht alles zeigen und dennoch verführen.“ Vorn hochgeschlossen, ist dafür die Rückansicht very sexy! Übrigens: Um die Taille zu betonen, ist ein ganz schmaler Gürtel (wie bei *Dsquared2*) höchst effektiv.

TRENDS



1

DAVID KOMA



RUSSELL ATHLETIC



LACOSTE

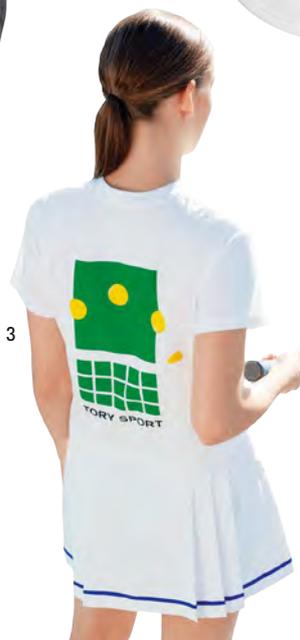


CELINE

2



LACOSTE



3



4



6



5



- 1 _ Brosche von Chanel um € 540,-. 2 _ Von Adidas Originals bei P&C um € 24,99. 3 _ T-Shirt von Tory Burch Sport um € 88,54. 4 _ Sneaker „Grand Court“ von Adidas um € 70,-. 5 _ Jacke von Tory Burch Sport um € 268,89. 6 _ Kleid von Mira Mikati um € 522,-. 7 _ Goldkette & Anhänger von Aliita um € 500,-. 8 _ Sweater von Casablanca um € 309,-. 9 _ Ohrringe über susanalexandra.com, ca. € 114,-. 10 _ Tennisrock von Lacoste um € 110,-.



FREE PEOPLE

SPIEL, SATZ, SIEG!

Das erste goldene Zeitalter des Tennis (und des Tennis-inspirierten Stils!) waren die 1930er-Jahre. Viele Mode-Klassiker, die wir heute kennen, kamen **direkt vom Center Court**: Sneaker, Poloshirts, Faltenröcke, weiße Hosen. Gespielt wurde natürlich weiterhin, aber die Tennis-Looks mit Retro-Appeal erobern erst 2021 wieder die Catwalks und in weiterer Folge die Straßen. Denn praktischerweise kann man das Revival auch Off-Court feiern – in einem Fashion Grand Slam!



MIU MIU



MODEL BELLA HADID



KULE TENNIS CLUB

@KYLIEJENNER



@LISSYRODDYY



AMERICAN APPAREL



2



3



... AM COURT!

Nicht nur vom Sport inspiriert, sondern auch wirklich **für den Tennisplatz gemacht** sind diese Teile: **1** _ Tennisbälle im 3er-Pack von *Saint Laurent x Wilson* um € 65,-. **2** _ Der „Smart Tennis Sensor“ von *Coollang* um € 57,39 nimmt wichtige Daten wie Geschwindigkeit, Festigkeit oder Winkel während des Spiels auf. **3** _ Sneaker von *Marc Jacobs x Peanuts* um € 345,-. **4** _ Caprihose mit *Rock* von *Wilson* um € 60,-. **5** _ „Star-Tennis“-Racket von *Saint Laurent x Wilson* um € 495,-. **6** _ Leder-Tennisbag von *Artemest Terrida* um € 335,-. **7** _ „Rue St Guillaume Tennis Cap“ von *Karl Lagerfeld* um € 95,-. **8** _ Tennisrock von *Nike* um € 44,95. **9** _ T-Shirt von *Kule Tennis Club* um € 55,81.



9

1



8



6



5



4



7



FREE PEOPLE

HiPP*Baby*
SANFTAll unsere Sorgfalt
für sensible Haut.

Die Lieblingspflege sensibler Haut.

Mit wertvollem Bio-Mandelöl.



Mit Bio-Mandelöl – für ein babysanftes Hautgefühl

- ✓ Besonders milde Pflege für sensible Haut
- ✓ 0% allergieverdächtige Duftstoffe*, Parabene, Silikone
- ✓ So sorgfältig hergestellt wie alles von HiPP

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp

*gem. Kosmetik VO

hipp.at/babysanft

ETRO



INFLUENCERIN ANNETTE WEBER



BRONX AND BANCO



PRADA



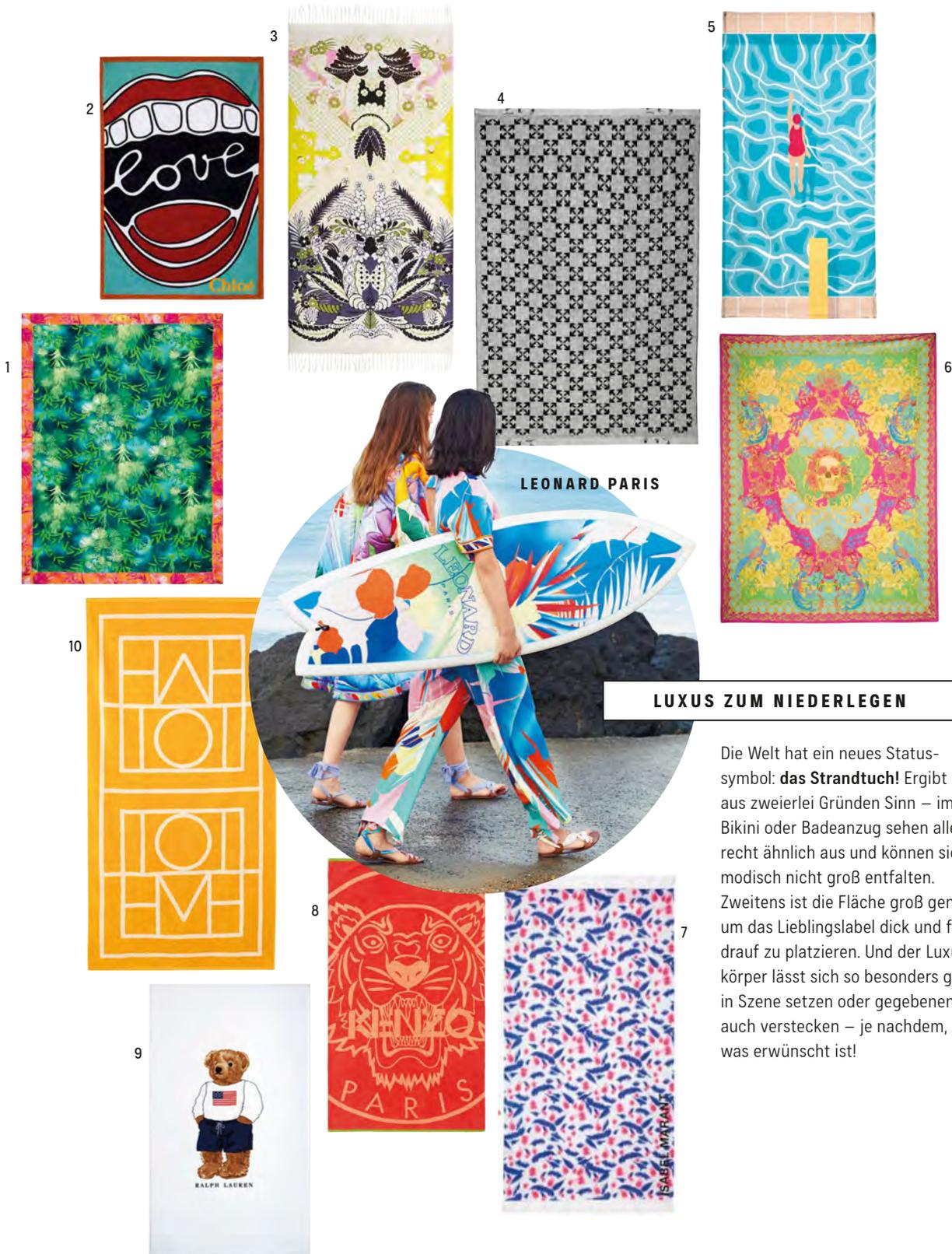
PORTS 1961





EINMAL GELB FÜR ALLE!

Es ist die fröhlichste und sonnigste aller Farben, dennoch trauen sich wenige, Gelb zu tragen! Es mache blass und kränklich, so die allgemeine Meinung. **Dabei passt die Trend-Colour wirklich jeder**, vorausgesetzt, man trifft die richtige Nuance! Zitronen-, Pastell und Senfgelb sind wie gemacht für platin- oder aschblonde Haare und hellen Teint mit blautichigem Unterton. Warme Hauttypen mit dunklen Haaren können zu einem satten Kanari- oder Sonnenblumengelb greifen.



LEONARD PARIS

LUXUS ZUM NIEDERLEGEN

Die Welt hat ein neues Status-symbol: **das Strandtuch!** Ergibt aus zweierlei Gründen Sinn – im Bikini oder Badeanzug sehen alle recht ähnlich aus und können sich modisch nicht groß entfalten. Zweitens ist die Fläche groß genug, um das Lieblingslabel dick und fett drauf zu platzieren. Und der Luxus-körper lässt sich so besonders gut in Szene setzen oder gegebenenfalls auch verstecken – je nachdem, was erwünscht ist!

- 1 _ Jungle von Versace um € 717,-. 2 _ Mit Lippe von Chloé um € 744,-. 3 _ Kunstvoll von Valentino um € 690,-.
- 4 _ Grafisch bei Off-White um € 155,-. 5 _ Pool-Position bei Junique um € 47,99. 6 _ Rocking von Philipp Plein um € 483,-. 7 _ Verspielt von Isabel Marant um € 190,-. 8 _ Tierisch cool bei Kenzo um € 99,-.
- 9 _ Bärig von Ralph Lauren um € 139,-. 10 _ Elegantes XL-Logo von Totême um € 126,-.



Starte dein Morgen heute!

Hole dir jetzt deine Förderung zur Verwirklichung deiner Ideen und beruflichen Veränderung und trage so zu deinem eigenen sowie zum Wachstum unserer Stadt bei.

1. Unterstützung für Ausbildung:

- € 31,5 Millionen für Ausbildung in Sozial- und Pflegeberufen, Gastronomie, Handel und Handwerk mit dem Angebot „Jobs PLUS Ausbildung“
- Inkl. € 400,- Ausbildungsgeld pro Monat

2. Förderung von Ideen:

- € 1 Million für Ideen zum Thema „Future Communities“ mit dem Programm „Creatives for Vienna“
- € 7.000,- Förderung für konkrete Projekte
- € 5.000,- Förderung für allgemeine Ideen, die besonders wirksam und kreativ sind

3. Förderungen für Frauen:

- € 10 Millionen für Frauen und Wiedereinsteigerinnen
- Professionelle Beratung
- Bis zu € 5.000,- bei beruflicher Weiterbildung

Gleich informieren unter coronavirus.wien.gv.at/wirtschaft

**Stadt
Wien**

wien.gv.at/coronavirus

BIRKENSTOCK



STREETSTYLE KOPENHAGEN



TOPMODEL HEIDI KLUM



AKTRICE RUMER WILLIS



STREETSTYLE FRANKFURT



BIRKENSTOCK



EINE SANDALE UND IHRE JÜNGER

Die berühmte Pantolette hat ihr Öko-Image längst abgelegt, mittlerweile lieben **Fashionistas die gemütlichen Sandalen mit Fußbett** und kombinieren sie zu den aktuellen Sommertrends wie Kaftan- und Maxikleidern, Bermudas und Coulottes. Heuer dominieren Naturtöne und Metallics. Übrigens: Zu einem edlen Hosenanzug oder Kleid getragen funktioniert der Look sogar im Office!

1 _ Von *Deichmann* mit kleinem Blumenprint um € 10,99. 2 _ Mit Effektsohle von *Gabor* um € 89,95. 3 _ Metallic von *Tamaris* um € 39,95. 4 _ Mit Zehen-Riemern von *Salamander* um € 49,95. 5 _ Mit verschiedenen Schnallen von *Humanic* um € 59,95. 6 _ Black & White von *Birkenstock* um € 75,-.



INFLUENCERIN MARIA GIESEKE

LOBERON

COMING HOME

**15 EUR
EINKAUFSGUTSCHEIN***
NUR BIS 10.07.2021
CODE:
Woman1121

SESSEL
Best.-Nr.: 17379
€ 698,-

LEUCHTER
Best.-Nr.: 17379
€ 298,-

HÄNGEBANK
Best.-Nr.: 17746
€ 498,-

IN- & OUTDOOR-
TEPPICH
Best.-Nr.: 17683
€ 148,-

IHR ONLINE-SHOP FÜR INSPIRIERENDE MÖBEL,
WOHNACCESSOIRES UND -TEXTILIEN

Jetzt kostenlos den neuen Katalog anfordern
unter **loberon.at** oder **05574-2455 50**



KISSENHÜLLE 2ER SET
Best.-Nr.: 17596
€ 22,95

GETRÄNKE-
SPENDER

Best.-Nr.: 15389
€ 39,95

WEINGLÄSER

4ER SET
Best.-Nr.: 10247
€ 18,95



PLAID

Best.-Nr.: 18600
€ 54,95



WINDLICHT 4ER SET
Best.-Nr.: 15055
€ 27,95



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 ...

Die Zeit mit ihm war bestimmt von Eifersucht, Aggression und Machtspielen. Seine Meinung zählte, meine nicht. Ich hatte nichts zu sagen, musste mich ihm und seinen Launen fügen. Immer wieder versuchte ich, mich gegen ihn zu behaupten, aber ich hatte keine Chance. Er kontrollierte mich, machte mich nieder, beschimpfte mich. Oft wurde er auch handgreiflich.

Eine Situation hat sich besonders tief in meinen Kopf gebrannt: Ich war nach der Geburt von unserem dritten und jüngsten Kind gerade aus dem Spital entlassen worden. Er ohrfeigte mich, weil ich seine Schuhe nicht geputzt hatte und sie ihm zu schmutzig waren. Aus Angst vor ihm habe ich die Nacht immer wieder in einem anderen Zimmer verbracht. Geschlafen habe ich aber kaum. Wenn er aufs Klo ging, hatte ich ständig Panik, er würde über mich herfallen.

Solange meine Eltern am Leben waren, schaffte ich den Absprung nicht. Von klein auf hatten sie mir das Frauenbild vermittelt, dass es meine Aufgabe war, meine Familie zusammenzuhalten – und wenn es bedeutete, mich selbst dafür aufzugeben. Immer wieder übten sie Druck auf mich aus, wollten, dass ich bei ihm bleibe – und ich fühlte mich beim Gedanken, zu gehen, als Versagerin und Verräterin. Ich bin nicht gegangen, obwohl ich psychisch am Ende war.

2019 starben meine Eltern, ein Jahr später war ich stark genug, mein altes Leben hinter mir zu lassen. An diesem Tag waren meine Tochter und ihr Mann bei uns zu Besuch. Mein Ex-Mann war einkaufen, und ich erzählte ihnen, dass ich es nicht mehr aushalte. Sie motivierten mich, zu gehen, und waren dabei, als ich es ihm sagte. Ich ließ die meisten meiner Sachen dort. Die sind nichts wert im Vergleich zu dem, was ich gewonnen habe: meine Freiheit.

Im Dezember 2020 ging ich ins Frauenhaus – und habe gelernt, für mich einzustehen. Heute mache ich mich nicht mehr klein, lasse mir nichts gefallen, was mir wehtut – psychisch und physisch. Wir alle haben ein Recht auf ein Leben ohne Angst, auf ein selbstbestimmtes Leben.

Branka

56, 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

HIER & JETZT

ZUKUNFT WIRD MIT MUT GEMACHT

Schnell raus aus der Komfortzone, in der wir es uns zuletzt so bequem gemacht hatten! Denn nur, wenn wir Neues wagen, **GESTALTEN WIR UNSER LEBEN AKTIV MIT.** Neugier und die Kompetenz, Unsicherheit auszuhalten, sind unsere besten Begleiter. Dabei wird in uns übrigens ein Neuronen-Feuerwerk ausgelöst, das wir sonst nur beim Sex verspüren. Klingt doch vielversprechend, oder?



HALLO RISIKO!
Unten stehen bleiben
oder aufstehen und
den Sprung ins
Unbekannte wagen?
Ein Leben ohne
Veränderung gibt es
sowieso nicht, warum
es also nicht gleich
mutig selbst in die
Hand nehmen ...!?

FOTOS: PATRIK GIARDINO/GETTY IMAGES

Um in die richtige Stimmung für diese Geschichte zu kommen, muss der passende Soundtrack her. Und da gibt's eigentlich nur einen Song, den du jetzt laut aufdrehen solltest: „Tonight I'm gonna have myself a real good time, I feel alive ...“ – Hallo Ohrwurm! Wir hätten dich kurz vorwarnen sollen, aber wir summen auch schon leise mit: „I'm gonna go go go, there's no stopping me.“ Der Queen-Klassiker gibt einem in 3:29 Minuten das Gefühl, dass man eigentlich eh alles erreichen kann. Wenn man sich traut. Nur leider hält einen oft doch immer wieder so einiges zurück. Und wir scheuen uns, das umzusetzen, wovon wir schon lange träumen. Die eigene Komfortzone ist einer der Hauptverhinderer. In der hatten wir es uns gerade in den vergangenen Monaten, nicht immer ganz freiwillig, bequem gemacht. Das wird jetzt geändert, denn: „Mut ist die Eintrittskarte zu Neuem, zur Veränderung und damit zu Erfolg und einem gelungenen Leben“, fasst es die deutsche Coachin und Autorin Simone Gerwers zusammen. Dieses Ticket sollten wir uns alle checken ...

STARTEN WIR MIT DEN BASICS. Wenn von Mut die Rede ist – woran denkst du dabei als Erstes? An Fallschirmspringer, die sich waghalsig in die Tiefe stürzen? An Aktivist:innen, die vehement für die Umwelt eintreten? Oder an die Kollegin, die immer ihre Meinung sagt? Mut, das kann so vieles sein. Aber die „Zutaten“, die es dafür braucht, sind immer gleich, weiß Gerwers: „Was das Mutig-Sein ausmacht, ist nicht etwa, keine Angst zu haben, sondern trotz dieser zu handeln. Das Schöne daran ist übrigens, dass Mut neuen Mut macht, und zwar gleich doppelt. Erstens wächst dieser, wenn es sich für uns lohnt hat, ein Wagnis einzugehen, somit können wir ihn regelrecht trainieren. Und zweitens stecken wir gleichzeitig andere Menschen mit unserem Selbstbewusstsein an.“ Wie viel wir uns trauen, liegt an uns selbst. Wie viel Macht geben

wir den Gegenspielern? Dem Frust zum Beispiel. „Das unangenehme Gefühl, das sich aus Enttäuschung und Verlust zusammensetzt: Etwas, das wir wollen, bekommen wir nicht (gleich), oder aber es stellen sich massive Hindernisse in unseren Weg. Auf der Hirn-Ebene ist Frust dafür gut, uns davon abzuhalten, zu viel Energie in eine Sache zu stecken, die nicht erfolversprechend ist. Das Hormon Dopamin treibt uns zu Verhalten an, von dem wir uns eine Belohnung erhoffen. Bleibt diese jedoch aus, hemmt der Neurotransmitter Nozizeptin dessen Freisetzung und damit das, was uns zu weiteren Handlungen motiviert“, erklärt Martina Pahr, die sich in ihrem neuen Buch „Runterkommen und drüberstehen“ intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt hat. Eigentlich meint es der Frust ja gut mit uns. Er bremsst uns aus und will uns vor Niederlagen beschützen. Wir bleiben dann im Konjunktiv hängen: „Wenn ich wollte, dann könnte ich ...“ oder „Wenn ich Zeit hätte, dann würde ich ...“

Ein Beispiel können wir uns da an den Kleinsten nehmen, findet Mentalcoachin Silvia Breier: „Kinder gehen unverkrampft an Sachen heran, auch, weil sie noch keine Stürze erlebt haben. Uns hingegen blockiert oft die Erfahrung.“ Wer die eigene Zukunft bewusst gestalten möchte, muss sich jedoch auf das Unbekannte einlassen. „Fakt ist“, so sieht es Expertin Gerwers relativ nüchtern, „Wandel ist Gesetz, Sicherheit eine Illusion. Daran dürfen wir uns gewöhnen. Gleichzeitig ist diese Welt ein Meer voller gigantischer Möglichkeiten.“ Um uns diese auch zuzutrauen, braucht es eine Fähigkeit, die wir uns alle aneignen sollten: die Unsicherheitskompetenz. Gerwers: „Sie hilft uns, Unsicherheiten auszuhalten. Das Neue gibt es

nur, wenn wir bereit sind, Altbewährtes loszulassen und eben etwas zu wagen.“ Und am besten starten wir damit heute – das Schöne an der Zukunft ist nämlich, dass sie in der Gegenwart entsteht. Wir erschaffen sie, wenn wir heute mutig sind ...

WARUM GERADE JETZT DIE RICHTIGE ZEIT IST

Die Corona-Krise hat ziemlich lange gedauert. Wir mussten uns auf viele neue Situationen einstellen, Begrüßungsrituale ändern, Kontakte einschränken. „Dadurch sind wir auf uns selbst zurückgeworfen worden“, sieht Mentaltrainerin Silvia Breier auch positive Nebeneffekte: „Der Lockdown hat einige dazu gezwungen, wieder mehr in sich hineinzuhören. Aus Coachingsicht ist das eine gute Ausgangsbasis, um jetzt Neues anzugehen.“ Darüber hinaus haben wir durch die Pandemie zum einen gelernt, dass Krisen vorbeigehen und dass es nie eine hundertprozentige Garantie für etwas gibt. Zum anderen hat uns das vergangene Jahr vor Augen geführt, dass das Leben schnell vorbei sein kann. Das wirft die Frage nach der Qualität desselben auf: „Bin ich zufrieden oder möchte ich nicht doch ein bisschen mehr aus meiner Zeit rausholen? Mit diesem Antrieb bringt man auch leichter den Mut auf, um etwas zu verändern.“

Vor allem das Thema Jobwechsel ist gerade sehr präsent, erzählt Breier aus der Praxis: „Viele meiner Klienten haben entweder ihren Job verloren oder erkannt, dass sie den aktuellen nicht mehr ausüben möchten. Sie müssen sich in den Arbeitsmarkt hineinstürzen oder den Weg in die Selbstständigkeit wagen. Und das in einer außergewöhnlichen Zeit: Die Konkurrenz ist groß, die Wirtschaft erst wieder im Aufbau. Im ersten Schritt empfehle ich hier, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen: Was kann ich einbringen? Wo fehlt mir noch etwas? Welche Qualitäten muss ich ausbauen?“

LEBEN IST VERÄNDERUNG. Das hört man oft, aber wissen wir auch, was es bedeutet? Biologisch gesehen brauchen Lebewesen Sicherheit, um ihre Art zu erhalten. Das Beständige gibt uns dieses

„Ein Leben in der Komfortzone ist nicht nur sicher, sondern auch ein Käfig und langweilig.“

**SIMONE GERWERS, 58,
COACHIN & AUTORIN**



NEUE SICHTWEISE.
Wie schaut es ganz oben aus? Neugier ist eine Kraft, die uns hilft, Ängste zu besiegen. Kinder werden von ihr ganz natürlich angetrieben, um die Welt zu entdecken.

Gefühl. „Erneuerungen sind letztlich ‚gefährlich‘ und unbequem. Aber ein Leben in der Komfortzone ist nicht nur sicher, sondern auch ein Käfig und langweilig“, erklärt Simone Gerwers, die sich selbst als „Change-Rebel“ bezeichnet. „Entwicklung kann nur außerhalb dieses gewählten Sicherheitsbereiches stattfinden. Also raus da! Mit einer Portion Wagemut im Gepäck reist es sich leichter Richtung Zukunft. Wer angeschnallt durch die Waschanlage fährt, braucht vom Leben keine großen Abenteuer zu erwarten.“

FOKUS AUF DIE EIGENE GESTALTUNGSKRAFT

Optimistin oder Pessimistin? Die eigene Lebenseinstellung wird von klein auf durch unsere Bezugspersonen geprägt: Erlebe ich den Alltag eher als bedrohlich? Habe ich das Gefühl, mir gelingt nichts und ich bin ein Opfer des Schicksals? Oder bin ich ein Mensch, der das Leben grundsätzlich als schön und

„PessimistInnen haben oft das Gefühl, dass ihnen das Leben passiert, sie nicht aktive Gestalter sind.“

SILVIA BREIER, 42,
MENTALTRAINERIN

spannend empfindet? Letzteren fällt es natürlich leichter, sich etwas zu trauen, während Erstere mehr Bestärkung brauchen. Mentalcoachin Breier kommt noch einmal auf Corona zurück: „Die Krise hat uns gezeigt, wie schnell alles anders sein kann. Das hat vielen die Augen geöffnet: Ich will nicht mehr Opfer sein! Ich will mein Leben selbst in die Hand nehmen und trau mich jetzt ganz einfach – weil viel schlimmer kann es mir eh nicht mehr gehen.“ Pessimistische Menschen haben oft das Gefühl, dass ihnen das Leben passiert, sie nicht aktiver Gestalter sind. Diese

Einstellung kann man mit einer simplen Frage entlarven: Ist wirklich noch nie in meinem Leben etwas gut gegangen? „Damit richte ich den Blick auf das, was sehr wohl klappt.“

PERSPEKTIVE ÄNDERN. Wir müssen, wie erwähnt, den Umgang mit Unsicherheit wieder lernen. „Das geht nicht auf Knopfdruck. Es ist eine Sache der Blickrichtung, die wir einnehmen“, hält Autorin Simone Gerwers fest. „Wenn wir unseren Fokus auf den Worst Case und alles Unangenehme, das passieren kann, richten, wird uns ein Gefühl von Angst beschleichen, die uns in unserem Handeln hemmt. Wie wäre es im Gegensatz dazu mit einem Blick durch ein imaginäres Schlüsselloch, mit Vorfreude: Was kann werden? Wir denken und bewerten meist viel zu viel in Schwarz-Weiß. Entweder oder, gut oder böse, Glück oder Unglück. Erlauben wir uns doch mehr Mut zur Lücke.“

Autorin Pahr unterstreicht ebenso, dass Enttäuschungen dazugehören: ➤

» „Alles geht vorbei. Der nächste Wurf kann der sein, der uns Erfolg bringt. Die Bewertung gut oder schlecht liegt einzig in unserer Wahrnehmung. Optimismus braucht Vertrauen. Nicht unbedingt darauf, dass wir bekommen, was wir wollen, sondern darauf, dass wir damit fertig werden, wenn es nicht ‚gut‘ laufen sollte.“ Ein Optimist, so Martina Pahr ermutigende Definition, „sieht Gelegenheiten zu wachsen und zu lernen, wo andere Fehler, Niederlagen oder eine Bestätigung ihrer getriebenen Weltsicht wahrnehmen“.

DAS MUTLEVEL STEIGERN

Die eigene Risikobereitschaft steigern und sich etwas trauen, das kann man trainieren. Ein Weg dazu führt über innere Glaubenssätze: Was ist es wirklich, das mich zurückhält? Die professionelle „Mutmacherin“ Silvia Breier lässt ihre Klienten in solchen Fällen eine Lebens-Chart zeichnen: „Auf der y-Achse verläuft die eigene Zeitleiste – von der Geburt bis zum 100. Geburtstag. Auf der x-Achse wird eingetragen, wie gut es einem auf einer Skala von eins bis zehn in der jeweiligen Lebensphase gegangen ist. Wenn man zum Schluss die Punkte verbindet, ergibt sich bei den meisten eine abwechslungsreiche

Linie. Und man sieht, dass man schon einige Hochs und Tiefs überstanden hat. Sich das vor Augen zu führen, gibt Zuversicht und Vertrauen in das eigene Können, weil man sieht: Ich habe doch schon einige Dinge hingekriegt.“

MUT ANKURBELN! Neugier ist ein weiterer Beschleuniger, Angstkiller und Mutmacher. „Menschen, die offen für Neues sind, haben gleichzeitig eine höhere Bereitschaft, Wagnisse einzugehen“, so Simone Gerwers. „Wer neugierig ist, will den Dingen auf den Grund gehen, entdecken, ausprobieren, Probleme lösen. Übrigens ist das Neurofenster, das durch Neugier ausgelöst wird, dem ähnlich, das wir beim Sex oder Essen von Schokolade verspüren.“ Die Coachin hat noch einen zusätzlichen Gedankenanstoß: „Wenn ich einen Berg besteige, sollte ich vorbereitet sein. Das heißt, ich muss die Risiken bewerten können und mit meinen Kompetenzen abgleichen. Es ist ein Unterschied, ob ich oder Reinhold Messner einen Aufstieg zum Kilimandscharo anvisieren.“ Was Gerwers aufzeigen möchte: Wir müssen Verantwortung für unsere Entscheidungen übernehmen. Welches Risiko bin ich bereit zu tragen?

BYE-BYE, MUTBREMSE!

Angst ist ein starker Gegenspieler. Sie macht uns unbeweglich, blockiert die Neugier, Kreativität und Innovationskraft. Aber sie schärft auch unsere

„Optimismus braucht Vertrauen. Darauf, dass wir damit auch fertig werden, sollte es nicht gut laufen.“

MARTINA PAHR, 52,
AUTORIN

Sinne. „Freunden wir uns also mit ihr an“, schlägt Gerwers vor. „Wir kommen nicht drum herum, sie anzuschauen. Warnt sie uns zu Recht oder verstecke ich mich gerade hinter ihr?“ Ihr Rat: Die Energie der Angst aufnehmen und mutig durchgehen. „Wir können den Umgang mit furchteinflößenden Gedanken üben. Etwa in einem Zwiegespräch: Was ist ihre positive Absicht? Wovor will sie mich schützen? Was wäre das Schlimmste, das eintreten könnte? Was kann ich tun? Wer könnte mich schützen?“ Auch Akzeptanz gehört in bestimmten Situationen dazu, ergänzt Silvia Breier: „Es gibt einfach Bereiche, in denen ich nicht mutig bin. Das muss man dann auch nicht erzwingen. Ich habe Angst vor Spinnen, daran könnte ich zwar arbeiten, aber ich will nicht. Diese Marotte behalte ich mir, man muss ja nicht völlig angstfrei durchs Leben gehen.“

SCHIETERN – ABER SO RICHTIG! Viele haben Panik, zu versagen. Es heißt zwar immer so schön, dass Scheitern erlaubt ist. Was aber, wenn man tatsächlich sein ganzes Geld in ein neues Projekt gesteckt hat und dann nichts draus wird? Gerwers: „Es bleibt eine Herausforderung, Risiken mit ihren Konsequenzen anzunehmen. Aber was wäre, wenn wir es nicht versuchten? Kleine Kinder lernen, indem sie etwas wagen, voller Gestaltungslust experimentieren. Wenn es nicht klappt, versuchen sie es immer wieder aufs Neue. Diese Haltung haben wir uns in unserer Erfolgsgesellschaft abtrainiert.“ Die Frage ist doch: Wollen wir ein Leben leben, in dem wir alles richtig gemacht haben, oder eines, das zu uns passt? „Mut entsteht, wenn wir unseren Blick auf Fehler und Scheitern radikal verändern. Vielleicht sollten wir den feiern, der bereit

DIE EXPERTINNEN



SILVIA BREIER
Die Mentaltrainerin begleitet Menschen, die ihr Potenzial privat oder beruflich optimieren möchten. Ihr Fokus: innere Stärke und mentale Leistungsfähigkeit.
silvia-breier.at



MARTINA PAHR
Wie man sich weniger ärgert, beschreibt die Autorin in „Runterkommen und drüberstehen“ (mvg, € 17,95) inklusive Frusttest und Frustschutzmittel.
martinapahr.de



SIMONE GERWERS
„Coaching 4 Change“ nennt die Unternehmensberaterin ihr Trainingsangebot. „Mutausbuch – Ende der Angstkultur“ (midas, € 22,90) ist ihr neues Buch dazu.
mut-ausbrueche.de

ist, ein Wagnis einzugehen und immer wieder aufsteht, statt den, der auf dem Siegertreppchen steht. Gescheitert bin ich doch nicht, wenn ich falle, sondern wenn ich liegen bleibe.“

„GUT GEMEINTE“ RATSCHLÄGE. Wir alle kennen das: Da haben wir uns zu einem Schritt durchgerungen, und schon dämpfen uns Bedenken anderer. „Ich an deiner Stelle ...“ ist so ein Satz, der dann gern fällt“, kennt Silvia Breier die Mutbremser. „Entscheidend ist: Man ist nicht an deren Stelle, hat andere Erfahrungen gemacht. Ratschläge und Tipps sind immer schnell parat – die Menschen dahinter müssen aber keine Konsequenzen tragen. Wenn ich einen solchen Entmutiger in meinem Leben habe, sollte ich sachlich überlegen: Warum sagt er oder sie das? Ist es eine Angst, die ich ebenfalls in mir hege? Kann ich das wirklich nicht? Oder ist es einfach nur ein Punkt, den ich zusätzlich bedenken muss?“

LAST-MINUTE-BOOSTER

Es gibt einige Übungen, die leicht umsetzbar sind und das eigene Selbstbewusstsein stärken. Unsere Psyche hängt direkt mit unserem Körper zusammen, deshalb rät Breier: „Sich breitbeinig in Heldenpose hinstellen, Brust raus, Bauch rein, Schultern zurückziehen, Kinn leicht in die Höhe, Blick in die Ferne schweifen lassen, lächeln. Wenn man zwei Minuten so dasteht, beeinflusst das erwiesenermaßen den Testosteronspiegel, jenes Hormon, das für den Antrieb in uns zuständig ist. Und Cortisol, das Stresshormon, geht nach unten.“ Völlig kontraproduktiv ist so gesehen das, was wir stattdessen täglich tun: Wir sitzen und schauen permanent aufs Handy, eine Körperhaltung, die genau das Gegenteil bewirkt. Nehmen wir ein Bewerbungsgespräch als Beispiel. „Während wir warten, tippen wir auf unserem Smartphone herum und machen uns damit selbst klein“, meint die Mentalberaterin. „So strahlt man weder Stärke noch Selbstbewusstsein aus. Besser ist es, sich vorher in High-Power-Pose hinzustellen und

danach mit Strahlkraft in das Gespräch zu gehen.“

Ein weiterer Trick: Bewusst in den Bauch atmen. Dadurch geht der Puls runter, und ich habe wieder die Kontrolle über meine Gedanken. Oft ist in Situationen, die uns Mut abverlangen, das Gegenteil der Fall, meint Breier: „Wenn wir ängstlich sind, verfallen wir in Schnappatmung und nehmen dadurch wenig Sauerstoff auf.“

MIT ALLEN SINNEN. Oft gibt es Situationen, die uns einschüchtern – sei es ein Termin beim Bankberater oder beim Chef. Breier empfiehlt, sich diese bildlich vorzustellen und mit allen Sinnen wahrzunehmen: Wie wird das Gespräch ablaufen? Was werde ich hören? Wie wird es dort riechen? „Das wird als vorweggenommene Realität bezeichnet. Für das Gehirn ist es so, als würde es tatsächlich passieren. Je öfter man die Übung wiederholt, desto sicherer wird man.“ – Und geht dann routiniert in jeden Mut-Termin.

MELANIE ZINGL, MIRIAM BERGER ■

Hansaplast



OPTIMALE WUNDVERSORGUNG GANZ EINFACH

JETZT TESTEN



* Hansaplast Pflaster schützen vor Schmutz und Bakterien.

Medizinprodukte: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau und wenden Sie sich erforderlichenfalls an Arzt oder Apotheker.

Wie wird man mutig? Und: Können das eigentlich manche besser als andere? **NEUN SPANNENDE PERSÖNLICHKEITEN** teilen mit uns ihre Erfahrungen dazu. Von der Kriegsreporterin über die Extrembergsteigerin bis hin zur Weltreisenden. Ihre Ansichten inspirieren und motivieren zum 3 ... 2 ... 1 ... Mutausbruch!

REDAKTION: MELANIE ZINGL

WARUM MAN SICH MEHR TRAUEN SOLLTE



REBECCA HORNER, 32
SOLOTÄNZERIN WIENER STAATSOOPER

“ Die Welt ist ständig in Bewegung, also sollte man selbst es auch sein. Neue Erfahrungen zulassen, sich aus seiner Komfortzone gelegentlich rausbewegen. Als ich mit 21 zum ersten Mal schwanger war und gekündigt wurde, hatte ich keine Ahnung, wie die Zukunft aussehen wird, wenn ich meine Tochter zur Welt bringe. Aber wenn du dir etwas zutraust, stehen die Chancen, dass es gut ausgeht, auf jeden Fall 50:50. **Wagst du nichts, nimmst du dir auch die Chance zu ,gewinnen‘.** Ich bin gerne vorsichtig und versuche immer, mich ausgiebig mit dem Thema, das mich nervös macht, zu beschäftigen. Analysieren, vertraute Menschen um Rat fragen. Eine schöne Runde Yoga, bei der sich Körper und Geist durch bewusste Atmung gut synchronisieren können, hilft auch immer. Dabei kann ich zu mir selbst finden und bekomme wieder einen kühlen Kopf. Und ganz wichtig: Lächeln! Das suggeriert ein positives Gefühl und bringt Energie.“



ANTONIA RADOS, 67

RTL-CHEFREPORTERIN &
GRÜNDERIN DES WOMEN'S HUB A+F

„ Es gibt vielleicht geborene Heldinnen. Ich bin keine. Für mich heißt es ‚Learning by doing‘. Zuerst eine Herausforderung annehmen, dann eine andere. **Erfolg macht selbstbewusster.** Meine mutigste Entscheidung: dass ich 2003 als einzige deutschsprachige Reporterin in Bagdad blieb, als die US-Invasion bevorstand. Ich entschied das ganz allein, wägte alles ab und und dachte mir: Das ist machbar. Wenn ich aufpasse. Obwohl im Krieg natürlich kaum etwas voraussehbar ist. Darauf habe ich auch nie vergessen. Ich passte auf mein Team und mich auf, aber ich ging hinaus. Ich berichtete. Deshalb war ich ja geblieben. Nicht, um im Hotelzimmer zu sitzen ... Es war nicht leicht. Zwischendurch hatte ich Alpträume, habe mir aber am Morgen danach vor dem Team nichts anmerken lassen. Jeder Mensch – Mann oder Frau – hat Angst. Aber ich gebe nicht gerne auf. ‚The time is now‘, lautet mein Motto. Nicht gestern oder übermorgen.“

LEO WIDRICH, 30

START-UP-MILLIONÄR & COACH

„ Wenn ich Angst habe oder nervös bin, hilft es mir, in meinen Körper einzutauchen: Da ist vielleicht ein Kribbeln im Bauch, eine Rastlosigkeit in den Beinen, der Kopf fühlt sich ein bisschen schwer an. Dann atme ich einmal aus. Sobald ich das bewusst spüre, werde ich gleich leichter und denk mir: Ja, so ist es. Das kann jeder sofort ausprobieren: Was fühlst du in deiner Brust? In deinem Bauch? Deinen Beinen? Dazu gehört auch: seine eigene Angst zu akzeptieren. Genauso die Einsamkeit. **Aus Angst kann sich Mut entwickeln.** Und das ist unsere Chance. Wem das gelingt, der wird die Geister im Kopf los, die sagen: Das kannst du nicht machen. Oder: Was werden die anderen denken? Wenn du deine Gefühle zulässt, bist du frei, um das zu machen, was du für richtig hältst. Egal ob es darum geht, eine E-Mail zu verschicken, jemandem etwas Bestimmtes zu sagen, den Job zu kündigen, eine Beziehung zu beenden.“



NADINE WALLNER, 32

KLETTERIN & FREERIDERIN

„ Jeder gibt seinem Tun selbst Sinn. Ich finde es wichtig, Ziele zu haben. Wenn da etwas ist, auf das ich hinarbeiten kann und will, mache ich schon mit der Entscheidung dafür den wichtigsten Schritt und bin mutig: Das fängt für mich im Kopf mit der Idee an. Bei meinen Touren ist die Planung wichtig. Je besser ich vorbereitet bin, umso weniger Mut benötige ich. Hier braucht's natürlich auch Praxis und Training, um Vertrauen in das eigene Können aufzubauen und Erfahrungen zu sammeln. In schwierigen Momenten ist mein Mantra: Locker bleiben. Über sich selbst und die Situation nicht die Kontrolle verlieren, **keine Panik ausbrechen lassen**. Das Bestmögliche versuchen, im Hier und Jetzt sein. Objektiv überlegen, Konsequenzen durchdenken: Wie löse ich das jetzt? Am Berg möchte ich nicht mutig, sondern sicher unterwegs sein. Mir verlangt es dafür viel Mut ab, über Projekte zu sprechen, bei denen nicht alles glatt gelaufen oder man sogar gescheitert ist.“



ASMA AIAD, 32

KÜNSTLERIN & SPRECHERIN
BLACK-VOICES-ANTIRASSISMUS-
VOLKSBEGEHREN

„ Ich habe gelernt, dass Mut ganz unterschiedlich aussehen kann und nicht unbedingt dem Klischee des ‚furchtlosen Superhelden‘ entsprechen muss. Dazu fällt mir ein Zitat von Nelson Mandela ein, der sagte: ‚Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Sieg darüber.‘ Es kann daher sein, dass ich mich in einem Moment vielleicht nicht mutig fühle, aber allein die Tatsache, dass ich mich trotzdem für das Richtige einsetze, stärkt mich. Jeder Moment, in dem ich mich für Gerechtigkeit ausgesprochen habe, ist für mich so eine wichtige Entscheidung. Bei Ungerechtigkeiten muss sich jeder Mensch Courage antrainieren. Mut muss sich auch nicht immer wie Mut anfühlen. **Man darf nur nicht zulassen, zu glauben, man habe keinen**. Wie sagt Alice Walker so schön: ‚The most common way people give up their power is by thinking they don't have any.‘“



WALTRAUD HABLE, 43
JOURNALISTIN & WELTREISENDE

„ Ich bin ohne Rückflugticket und ohne großen Plan in die Welt hinausgezogen. Hab gesagt: Ab sofort ist die Welt mein Zuhause, auch wenn ich keine Ahnung habe, wie ich das auf Dauer finanzieren soll, wovon ich leben werde oder wohin mich mein Weg führt.

Nach zwei Jahren weiß ich: Die Entscheidung war goldrichtig. Das Unbekannte ist mir mittlerweile näher als das Vertraute. Aber vor allem bin ich glücklich, weil ich meinem Herzen gefolgt bin. **Wenn man das tut, wird alles leicht, die Dinge fügen sich.** Ich stelle mir auch immer wieder kleine Mutproben und versuche, zweimal pro Woche etwas zu machen, das außerhalb meiner Komfortzone liegt. Gestern habe ich mich zu einer Crossfit-Stunde in Kolumbien gewagt, obwohl ich dort niemanden kannte, schlecht Spanisch spreche und alle fitter waren als ich. Ich wollte auf dem Weg zum Studio dreimal umdrehen, mein Magen war hibbelig, ich hatte Angst, mich zu blamieren. Aber letztlich war alles halb so schlimm. Obendrein habe ich mir – ich bin Single – ein Lunch-Date mit einem Mann ausgemacht, der nicht hundertprozentig mein Typ ist, aber man lernt ja bekanntlich von jeder Begegnung was, und das Gespräch war spannend. Das Beste: Durch ihn habe ich wiederum viele neue Leute kennengelernt, die ich sonst nicht getroffen hätte.“



MARIE NOEL, 30
SCHAUSPIELERIN

„ Die Frage, die ich mir immer wieder stelle, ist: Wenn du dein Leben nicht nach deinen Vorstellungen lebst, wer wird es dann tun? In dem Moment, in dem du Ja zu Herausforderungen sagst und offen für Gespräche oder Konfrontationen bist, kann und wird sich deine Umwelt verändern. Um fliegen zu können, muss man den Ballast abwerfen, der einen runterzieht. Lass dich nicht von Hindernissen zurückhalten. Für mich fängt Mut beim Verwirklichen meiner Träume an. **Einfach auf mein Bauchgefühl hören** und mir von niemandem einreden lassen, dass ich etwas nicht kann. Sich selbst treu bleiben. Durch meine Mutter und meine ältere Schwester, Mireille Ngosso, habe ich gelernt, dass eine mutige Frau nie allein ist. Sie umgibt sich mit Menschen, die sie bestärken. Als schwarze Schauspielerin und Drehbuchautorin in einem von Weißen dominierten Umfeld, habe ich mich oft allein gefühlt. Missverstanden. Da waren Gefühle, die man nicht teilen kann. Das hat mich jedoch nicht aufgehalten. Ich habe begonnen, Dinge zu hinterfragen. So, wie es meine Vorbilder vor mir getan haben. Laut zu sein. Gehört zu werden. Nie wieder unsichtbar zu sein. Ich bin verletztlich, aber ich war immer ehrlich mit meinen Ängsten und konnte sie dadurch überwinden. Nur so lernt man, wozu man eigentlich imstande ist.“

KARIN BISCHOF, 41
ZIVILCOURAGE-TRAINERIN

„ Es ist das klassische Kopfkino, das mir hilft, mutig zu sein: Was wäre wenn ... Wenn ich an große Entscheidungen in meinem Leben denke, wie das Beenden einer Langzeitbeziehung oder den Umzug ins Ausland, waren da viele Ängste in Form von inneren Geschichten, die ich mir erzählt habe.

Es kann so befreiend sein, sich selbst zuzuhören. Den ängstlichen Glaubenssätzen genauso wie den inneren Mutmachparolen. Was wäre, wenn ich diese Herausforderung annehme? Und was, wenn nicht? Wir haben alle ein Bild von unserem mutigen Selbst in uns, und dem mag ich einfach mehr entsprechen, als in der Komfort- oder gar Angstzone zu verweilen. Viele Menschen in meinen Zivilcourage-Trainings sagen, dass sie den Mut im Herzen spüren, aber die Angst ist der größte Gegenspieler. Ich sehe es anders:

Angst ist der rote Teppich für deinen Mut.

Das Bild hilft mir, mich beim Mutigsein gar nicht erst angstfrei fühlen zu wollen. Stark bin ich ja immer dann, wenn ich mich in die Arena des Lebens stelle und beherzt etwas verfolge, das Vertrauen in mich, meine Ressourcen und das Leben fordert.“



TAMARA MASCARA, 33
DRAGQUEEN

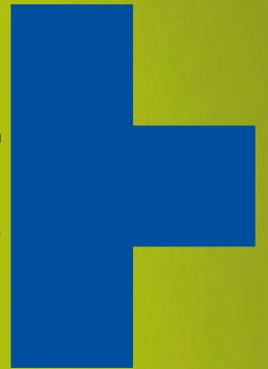
„ Ich bin es gewohnt, in den auffälligsten Stylings das Haus zu verlassen. Anderen würde das viel Mut abverlangen, ich empfinde es als Teil meines Jobs als normal. Meine Eltern haben mich auch nie in meiner kreativen Entwicklung eingeschränkt. Ich glaube, das ist ein wichtiger Punkt: **Ein Kind zu fördern, statt zu fordern**, ist ein guter Anfang, um den Mutmuskel zu stärken. Als Mann, der offen homosexuell lebt und als Dragqueen arbeitet, sind mir schon oft Anfeindungen passiert. Für mich ist es immer am schlimmsten gewesen, wenn ich mich nicht gewehrt habe. Ich wälze die Situationen dann noch Monate oder sogar Jahre später in meinem Kopf durch und komme nicht darüber hinweg, diese Ungerechtigkeit einfach gelten gelassen zu haben. Die Stärke aufzubringen, sich da zu verteidigen, kostet mich persönlich nur kurz Überwindung, danach fühle ich mich besser. Und wenn ich dringend Motivation brauche, dann drehe ich eines der ersten Mariah-Carey-Alben auf volle Lautstärke auf. Das hilft immer!“





„Ich bin
Pate der
Kindernothilfe.“

**kinder
not
hilfe**



**kindernothilfe.at
01 / 513 93 30**



KÄMPFERIN. Die 38-jährige Juristin lässt nicht locker. Sie setzt sich seit Beginn ihrer Karriere für den Rechtsschutz von Frauen ein. Wir haben Sonja Aziz vor dem Justizpalast in Wien getroffen.

SIE VERKLAGT ÖSTERREICH

Österreich muss Frauen besser vor Gewalt schützen. Davon ist die **WIENER ANWÄLTIN SONJA AZIZ** überzeugt. Sie verklagt jetzt in zwei Fällen die Republik und kämpft sich dabei bis zum Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte durch. Ihre Ansage: Die abscheulichen Taten hätten verhindert werden können.

Sei gusch lieber, bevor ich dich umbring, du Hurenkind“, hat Engin*, 16, seiner gleichaltrigen Freundin Nina* immer wieder eingebläut. Zwei Jahre lang waren die beiden Schüler ein Paar, immer wieder kam es zu gewalttätigen Übergriffen. Bis die Situation eskalierte, Engin prügelte Nina krankenhaushausreif. Sie flüchtete schwer verletzt in die Wohnung der Mutter, die daraufhin die Polizei verständigte. Eine Anzeige folgte. Doch die Polizei lies Nina allein, Engin war nach wie vor auf freiem Fuß. Ein Betretungsverbot, wie in derartigen Fällen üblich, wurde nicht erlassen. Weder wurde der Täter einvernommen noch die Staatsanwaltschaft kontaktiert. Erst neun Tage später verschickten die Beamten die Ladung für die Einvernahme. Neun Tage, in denen das Opfer ungeschützt war. Trotz der bekannten Gewaltbereitschaft ihres Freundes. Zur Einvernahme ist es nicht mehr gekommen. Nach der Zustellung des Briefes passte Engin Nina ab und stach 50 Mal mit einem Messer auf sie ein. Sie hat nur knapp überlebt. Heute ist ihr Gesicht vernarbt, ein Augapfel zerstört. Das traumatische Erlebnis wird das Leben der jungen Frau für immer prägen. Engin wurde zu zwölf Jahren Haft verurteilt.

GERECHTIGKEIT FÜR GEWALTOPFER.

„Eine abscheuliche Tat, die verhindert hätte werden können“, sagt Anwältin Sonja Aziz. Die Juristin ist auf Opferchutz und Familienrecht spezialisiert und kämpft dafür, dass Gewaltopfer wie Nina besser geschützt werden. Die Politik müsse mehr tun. Deshalb verklagt sie die Republik. In der mehrseitigen Klage wirft Aziz der Polizei vor, nicht pflichtgemäß gehandelt zu haben: „... trotz zahlreicher Warnsignale, die eine erhöhte Gefährlichkeit des Täters nahelegten.“ Hätten die Beamten ein Betretungs- und Annäherungsverbot erlassen, wäre automatisch eine Meldung an die Gewaltinterventionsstelle gegangen. Und somit eine Aktionskette in Gang gesetzt worden, die das

Aggressionsproblem von Engin abfedern hätte können. Das erste Schreiben der Anwältin wurde abgelehnt, mit der Begründung, dass kein schuldhaftes Verhalten vorliege. Jetzt bereitet Aziz eine Amtshaftungsklage vor. Kommt diese wieder nicht durch, dann geht es weiter bis zum Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte in Straßburg. Einen zweiten Mordfall hat Aziz bereits bis dorthin gebracht, das Urteil wird im Juni erwartet. Auch in diesem Fall hätte das Schlimmste abgewendet werden können, wenn gegen den gewaltbekannten Täter Maßnahmen ergriffen worden wären. Seine Frau reichte die Scheidung ein und ging zur Polizei, weil sie Angst hatte, dass er seine Drohung wahr machen könnte: „Wenn du dich trennst, bringe ich dich und die Kinder um.“ Wieder wurde nur Anzeige auf freiem Fuß erstattet. Der Mann konnte ungehindert in die Schule seiner beiden Kinder spazieren und vor den Augen seiner Tochter, 6, seinen siebenjährigen Sohn und sich selber erschießen ...

KEINE EINZELFÄLLE. Diese beiden Geschichten sind bei Weitem keine tragischen Einzelfälle. 14 Frauen wurden seit Jahresbeginn von ihrem (Ex-)Partner oder einem Familienmitglied ermordet. Und bei fast der Hälfte der Femizide gab es eine eindeutige Vorgeschichte. Die Morde wurden angekündigt, die Männer waren der Polizei oft bekannt. Trotzdem werde nur sehr nachlässig ermittelt, so Aziz. 60 Prozent der Verfahren wegen häuslicher Gewalt werden eingestellt, nur bei jedem zehnten Fall wird verurteilt. Warum? „Bei Aussage gegen Aussage oder widersprüchlichen Schilderungen wird das Verfahren eingestellt.“ Dazu kommt, dass Täter vor

Gericht – im Gegensatz zu den Opfern – keiner Wahrheitspflicht unterliegen. Sie können alles abstreiten. „Und im Zweifel wird dann für den Angeklagten entschieden. Eine Verhöhnung der Opfer, die dadurch das Vertrauen in den Rechtsstaat verlieren, insbesondere wenn es Beweismittel gegeben hätte, denen nicht nachgegangen wurde“, weiß Aziz.

VICTIM BLAMING. Oft passiert es auch, dass Gewaltopfer als unglaublich dargestellt werden, wenn sie sich vor Gericht nicht mehr an den genauen Wortlaut ihrer Aussagen erinnern können. Das Gesagte wird bei den Verhören nicht wortwörtlich aufgeschrieben, sondern in Form eines Gedächtnisprotokolls festgehalten. Dass es hier zu Unschärfen kommen kann, liegt auf der Hand. „Diese traumatisierten Frauen sind im Ausnahmezustand. Sie befinden sich in einer Gewaltspirale, wurden eingeschüchtert, von ihren Männern erniedrigt und misshandelt. Und dann wird ihnen nicht mal vor Gericht Glauben geschenkt?“, ärgert sich Aziz. Wir brauchen bessere psychosoziale Schulungen der Beamten und Richter, fordert sie. Aber nicht nur das. Die Gewaltschutzzentren benötigen dringend mehr Budget. Aktuell bekommt jede Frau, die sich in einer Trennungsphase von einem Gewalttäter befindet, insgesamt fünf Stunden Betreuungszeit: „Das reicht nicht.“ Trotz all der Missstände bleibt Aziz zuversichtlich. „Die Wut und mein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn setzen immer wieder neue Energien frei.“ Sie hofft, dass der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte die Republik Österreich verurteilt: „Dann müsste die Politik endlich geeignete Maßnahmen erlassen, um häusliche Gewalt bis hin zum Femizid effektiv zu bekämpfen.“

„**Die Wut setzt immer wieder neue Energien frei.**“

SONJA AZIZ, 37, ANWÄLTIN

ANGELIKA STROBL ■

* NAME VON DER REDAKTION GEÄNDERT

MEIN ALLTAG IN 10.532 DINGEN

Abbilden können wir hier zwar nicht alles – aber die belgische **FOTOKÜNSTLERIN BARBARA IWEINS** hat zwei Jahre lang damit verbracht, ihr gesamtes Hab und Gut zu fotografieren. Das Projekt namens „Katalog“ zeigt ein buntes Sammelsurium an großen und kleinen Dingen. Und lässt die Frage aufkommen: Wie viel braucht ein Mensch wirklich?

Hast du eine Ahnung davon, wie viele Dinge du besitzt? Wie viele Stecknadeln, Haargummis, Ohrringe, Tuben und Tiegel? Was genau und wie viel davon sich in den Untiefen deiner Abstellkammer befindet? – Nein? Die meisten von uns vermutlich nicht. Eine Frau, die das ganz genau wissen wollte, ist Barbara Iweins. Die Belgierin hat dafür zwei Jahre lang täglich stundenlang alles vor ihre Linse geholt, was sie bei sich zu Hause gefunden hat. 15 Stunden pro Woche verbrachte sie damit. „Raum für Raum, Ecke für Ecke habe ich jeden Gegenstand in meinem Haus fotografiert“, schreibt sie auf ihrer Website. Das Projekt nennt die Fotografin ihren persönlichen „Katalog“.

Am Ende hat Iweins 10.532 Objekte porträtiert. 10.532 Fotografien zur Dokumentation ihres persönlichen Eigentums. Statistisch gesehen ist die Menge nicht ungewöhnlich: Ein durchschnittlicher Haushalt in Europa besitzt um die



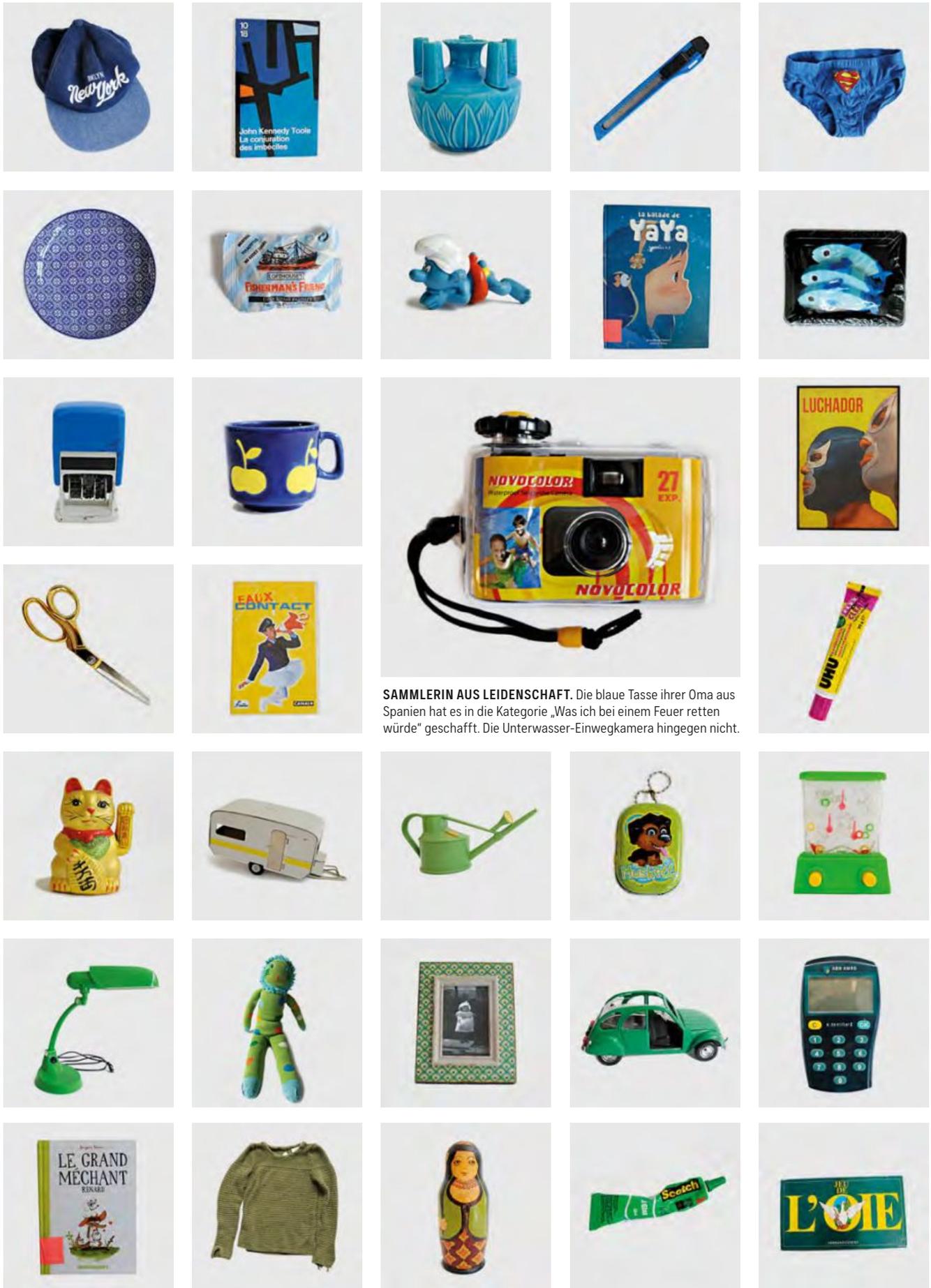
DURCH DIE LINSE. Normalerweise fotografiert Barbara Iweins andere Menschen. In ihrem neuen Projekt bildet sie erstmals ihr eigenes Leben ab.

10.000 Dinge, so das Ergebnis der Studie „Life at Home in the 21st Century“. Anlass für Iweins außergewöhnliche Inventur war ihr elfter Umzug, erzählt sie im Interview: „Mir ist beim Packen aufgefallen, dass es mich immer wieder sehr belastet, dass ich so viele Gegenstände angesammelt habe.“

Ihre Sachen zu fotografieren, sollte der dreifachen Mutter helfen, sich mit ihrem Besitz auseinanderzusetzen. „Ich wunderte mich über die Beziehung, die

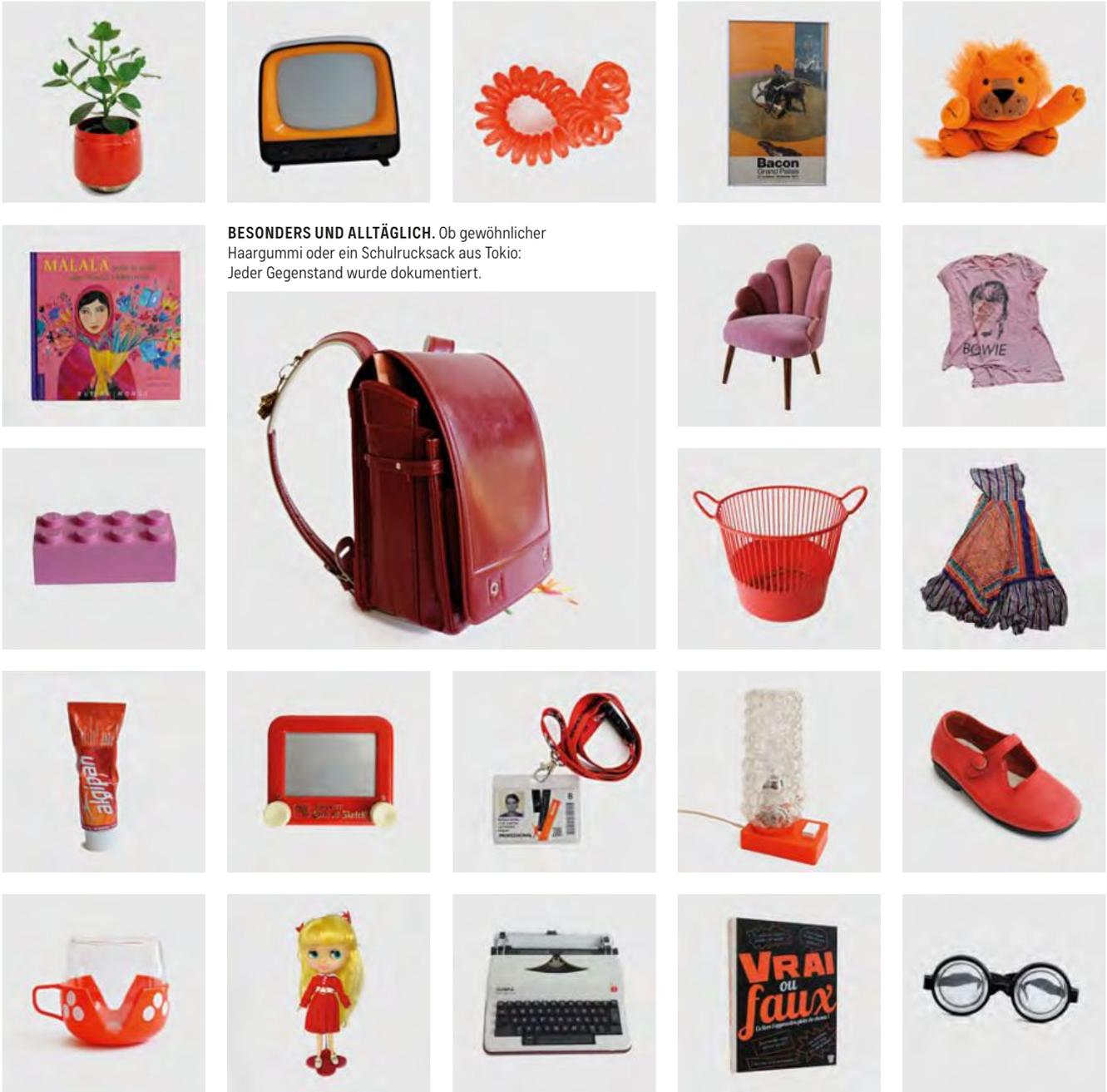
ich zu den Objekten habe, die mich täglich umgeben. Mein Zuhause und alle Dinge geben mir Stabilität in dieser chaotischen Welt“, sagt sie. Ihr ursprüngliches Ziel: sich auf weniger zu beschränken. Das fiel Barbara Iweins offenbar noch nie leicht, beschreibt sich die Künstlerin selbst doch als „Sammlerin seit jungen Jahren“. Das spiegelt sich auch in ihrem Fotoprojekt wider. Darunter findet man ein Bild ihrer ersten Armbanduhr genauso wie einer Puppe aus den Siebzigern.

„Als neurotische Sammlerin hat mir das Sortieren von Dingen schon immer große Freude bereitet“, lacht Iweins. Das erklärt zumindest ein bisschen die schrullige Herangehensweise an ihr Projekt. Um einen Überblick zu bewahren, kategorisierte sie ihre Gegenstände nach Farben, Materialien, Häufigkeit >>



SAMMLERIN AUS LEIDENSCHAFT. Die blaue Tasse ihrer Oma aus Spanien hat es in die Kategorie „Was ich bei einem Feuer retten würde“ geschafft. Die Unterwasser-Einwegkamera hingegen nicht.

HIER & JETZT



BESONDERS UND ALLTÄGLICH. Ob gewöhnlicher Haargummi oder ein Schulrucksack aus Tokio: Jeder Gegenstand wurde dokumentiert.

» ihrer Verwendung und Raumzugehörigkeit. Manche auch nach ihrem emotionalen Wert, indem sie anführte, ob sie diesen bei einem Brand mitnehmen würde. Dabei ging sie besonders akribisch vor: „Um Fehler zu vermeiden, arbeitete ich mich in jedem Raum von links nach rechts vor und erinnerte mich mithilfe von Post-its daran, welche Objekte bereits fotografiert wurden. Nach jeder Fotosession habe ich die Daten in eine Excel-Datei eingefügt.“

Für die Fotografin ist dieses Projekt auch eine Art Selbststoffbarung. Denn während Iweins ihre Kamera in all ihren früheren Projekten auf jemand anderen

richtete, drehte sich die Arbeit zu „Katalog“ erstmals um ihr eigenes Leben. „Es ist ein bisschen wie eine Autobiografie, alle meine Habseligkeiten der Welt zu zeigen. Dadurch gebe ich auch viel über mich preis. Das ist ein seltsames, aber befreiendes Gefühl“, meint die Mutter dreier Kinder. Auch Alltagsgegenstände, Spiele und Puppen sind Teil der Sammlung.

BELASTUNG ODER BEDEUTUNG? Leichter trennen konnte sich die Fotografin von ihren Dingen nach dieser Reportage allerdings nicht, dabei war ja

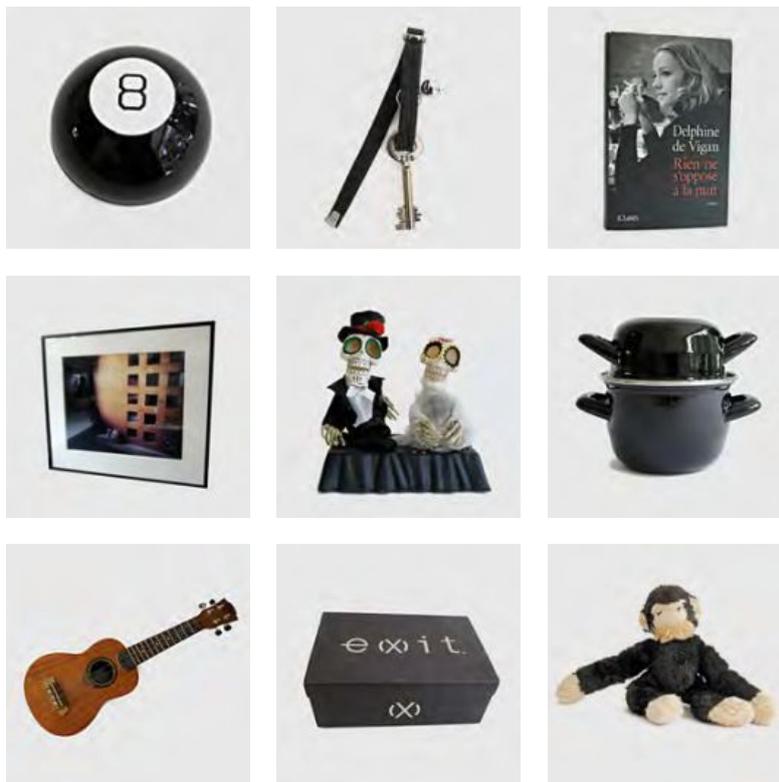
genau das der eigentliche Plan dahinter gewesen: „Im Laufe der Arbeit kamen zwei gegensätzliche Gefühle auf. Einerseits empfand ich viele meiner Besitztümer eher als Belastung, gleichzeitig gewannen die Objekte durch das Ordnen und Klassifizieren aber an Bedeutung und Schönheit.“ So sei sie eines Tages sogar mehrere Stunden lang von der Ästhetik einer Sirupflasche begeistert gewesen.

Selbst Dinge, die mangelhaft waren und eigentlich weggeworfen werden sollten, wie beispielsweise eine zerbrochene Christbaumkugel, durften nach dem Fotoprojekt doch wieder in Iweins

Regalen bleiben: „Ich dachte, ich würde radikal aussortieren, wie Marie Kondó es macht, doch das Gegenteil war der Fall. Je nutzloser die Gegenstände sind, desto unverzichtbarer wurden sie für mich.“

Nachdem Barbara Iweins zwei Jahre lang all ihre 10.532 Habseligkeiten aufgenommen hatte, fühlte sie sich aber auch auf gewisse Weise beruhigt: „Mein ganzes Leben lang habe ich mit der Angst gelebt, dass ich über Nacht alles verlieren könnte. ‚Katalog‘ ist für mich jetzt für immer der Beweis dafür, dass diese Objekte und dieses Leben existierten.“ Ihr Fazit nach all dem Sortieren, Dokumentieren und Fotografieren: So viele Dinge braucht in Wirklichkeit kein Mensch. „Ich glaube, nur ein Prozent der Gegenstände, die wir besitzen, hat eine echte Bedeutung für uns“, sagt sie. Zur Minimalistin wird die Belgierin wohl trotzdem nicht so schnell.

NINA HORCHER ■



GUT SORTIERT. Nach Farbe, Materialien oder emotionalem Wert: Barbara Iweins kategorisierte all ihre 10.532 Gegenstände.

bmbwf.gv.at



Mit dem Corona-Testpass zum Freizeitvergnügen!



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

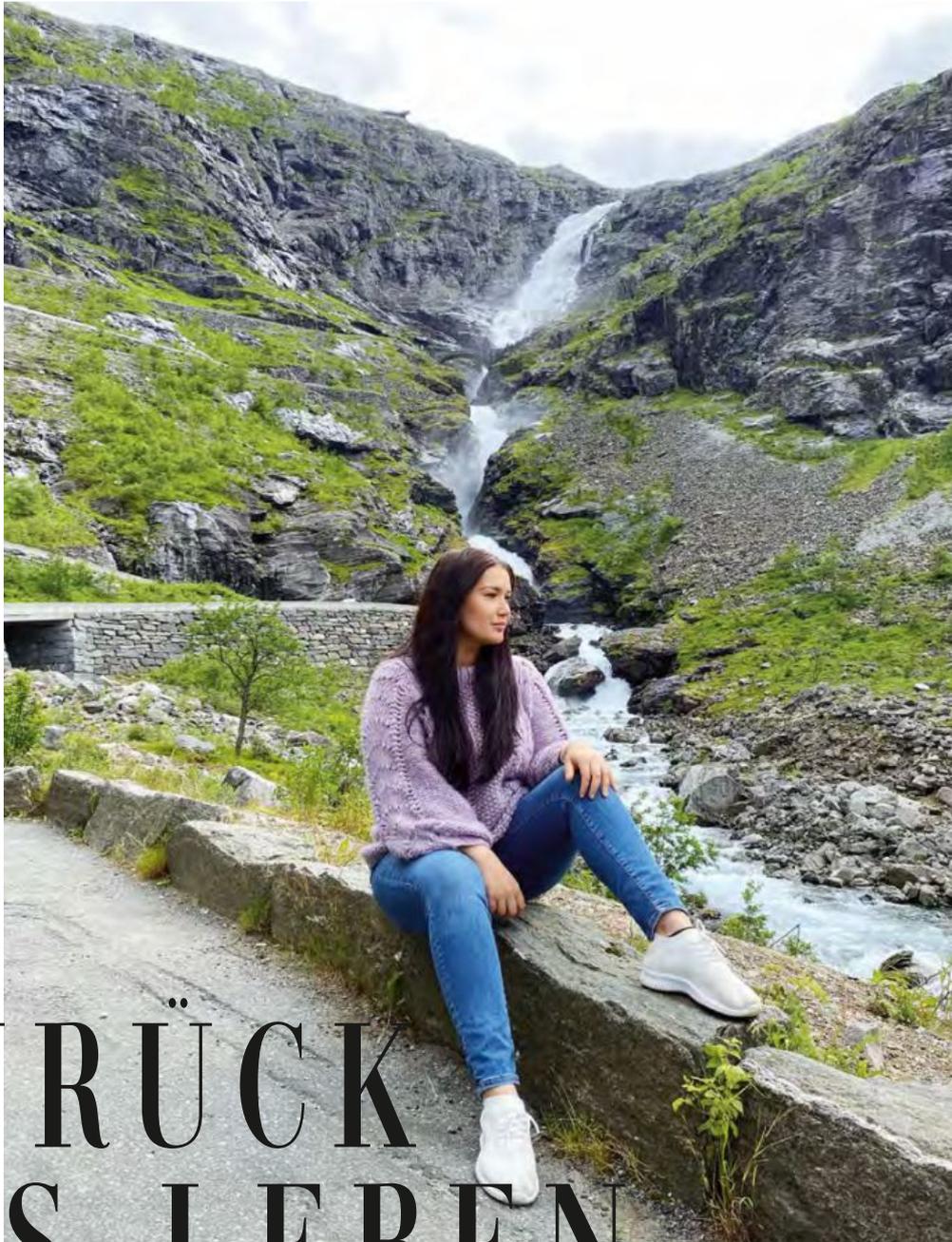
 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Der Corona-Testpass gilt für alle Schülerinnen und Schüler als Nachweis ihres negativen Testergebnisses im Rahmen der Antigen-Selbsttestungen in der Schule. Er dient zur Vorlage im Restaurant, Schwimmbad oder beim Frisör beziehungsweise an allen Orten, an denen von Personen ab einem Alter von 10 Jahren die Vorlage eines negativen Testergebnisses verlangt wird.

www.bmbwf.gv.at/coronatestpass

Zur Glaubhaftmachung gemäß § 20 der COVID-19-Öffnungsverordnung, BGBl Nr. II/214, ist das Mitführen eines Schülerscheines, eines Freifahrtscheines, eines Personalausweises o.ä. sinnvoll.

ENGAGIERT. Sofie bei einem Ausflug in Trollstigen. Neben ihrem Studium jobbt sie im norwegischen Verkehrsministerium und hält an Schulen Vorträge. Dort erzählt sie ihre Geschichte und erklärt, wie Demokratie funktioniert.



ZURÜCK INS LEBEN GEFUNDEN

62
woman

Am 22. Juli 2011 wurden auf der norwegischen Insel Utøya 69 junge Menschen von einem Amokschützen getötet. **SOFIE TØMMERÅS LYSHAGEN HAT DAS ATTENTAT ÜBERLEBT.** Nach vielen Jahren Therapie ist für sie eines klar: Sie wird nicht schweigen oder sich zurückziehen, sondern laut sein und sich mit ihrer Kraft für eine Gesellschaft einsetzen, in der das Verbindende über der Spaltung steht.

Endlich fühle ich mich wieder wie ich selbst“, sagt Sofie Tømmerås Lyshagen, 26, als wir via Videochat miteinander telefonieren. „Es war ein langer und harter Weg, aber jetzt ist die alte Sofie zurück – mit viel Lebenserfahrung.“ Zehn Jahre ist es im Juli her, dass die junge Norwegerin das schreckliche Terrorattentat auf der Ferieninsel Utøya überlebt hat. „Auf der einen Seite ist mein Leben genauso wie das jeder anderen Frau in meinem Alter – Universität, Männer und Liebestrouble“, lacht die 26-Jährige und erzählt von ihrem Bachelor-Abschluss in „Internationale Kommunikation“, den sie gerade geschafft hat. Die letzten Wochen waren stressig, jetzt ist aber ein bisschen Zeit zum Durchschnaufen. Ab dem Sommer hat sie dann einen Job im Verkehrsministerium in der Kommunikationsabteilung. Die Studentin lebt in Sarpsborg, einer kleinen Stadt im Südosten Norwegens, eine Stunde von der Hauptstadt Oslo entfernt.

„Auf der anderen Seite“, spricht Sofie weiter, „hatte ich schon sehr dunkle Momente, in denen ich nicht wusste, wie es weitergehen wird. Ich habe Dinge gesehen, die keine 16-Jährige, ja, auch kein Erwachsener erleben sollte.“ Ihre Mama und ihr Therapeut waren in den vergangenen zehn Jahren ihre größte Stütze. Sie haben mit ihr Panikattacken und Angstzustände durchgestanden. „Ich habe gelernt, dass es, auch wenn es gerade dunkel ist, verschiedene Schattierungen gibt. Als ich meine Therapie begann, war mein Leben komplett schwarz. Ich erinnere mich, dass sich alles schwer angefühlt hat. Ich wollte nicht mehr leben. Aber wenn man weitermacht, verwandelt es sich in Grau, und dann wird es irgendwann hell, man kann das Licht wieder sehen.“ Seit zwei Jahren fühlt sich Sofie mental wieder gesund, einzig Alpträume und Schlafprobleme quälen sie nach wie vor. Heute denkt sie nicht mehr jeden Tag an die furchtbaren Erlebnisse auf der Insel. 22 ihrer engsten Freunde wurden 2011 dort ermordet, darunter auch Sofies beste Freundin, Lejla.



GEDENKEN. Nach dem Anschlag im Jugendcamp auf Utøya reagierte Norwegen mit einer Welle an Liebe. Sofie erzählt: „Da war sehr viel Unterstützung. Alle Überlebenden haben sich dadurch sehr aufgefangen gefühlt.“

”

Ich habe gelernt, dass es, auch wenn es gerade dunkel ist, verschiedene Schattierungen gibt.“

**SOFIE TØMMERÅS
LYSHAGEN, 26,
ÜBER TRAUMABEWÄLTIGUNG**



RÜCKBLICK: 22. JULI 2011. Am Nachmittag erfuhren die Jugendlichen im sozialdemokratischen Sommercamp von einem Bombenanschlag im Regierungsviertel von Oslo. „Auf Utøya sind wir sicher“, waren sie überzeugt. Sofie wollte sich im Haupthaus trotzdem informieren, während ihre Freundin im Zelt blieb. „Wir haben uns umarmt und ‚Te dua‘ zueinander gesagt. Das ist Albanisch und bedeutet ‚Ich liebe dich‘. Lejla war Kosovo-Albanerin, wir haben uns immer in ihrer Muttersprache voneinander verabschiedet. So auch damals

an diesem Tag“, erinnerte sich Sofie im Jahr 2012 im WOMAN-Interview an die schrecklichen Stunden. Als die ersten Schüsse fielen, war sie gerade im Vereinshaus. Für einige Minuten musste sie sich dort im Kühlschrank verstecken. Dann lief sie in Socken den Hügel hinunter. Zum Wasser, wo sie sich mit anderen hinter Klippen versteckte. Später tauchte sie im kalten Meer um ihr Leben. Das Smartphone zwischen ihre Zähne geklemmt. Die Schüsse kamen dabei immer näher. Bis der Amokschütze plötzlich am Ufer stand, den Blick klar auf Sofie gerichtet. „Er hat mit seinem Gewehr auf mich gezielt. Ich habe mich geduckt, bin zickzack geschwommen.“ Ohne Zeitgefühl. Irgendwann ließ sie sich nur noch treiben. Bis sie von Fremden in ein Rettungsboot gezogen wurde.

SELBSTBEWUSST UND STARK. Wenn Sofie heute an die furchtbaren Szenen zurückdenkt, ist noch immer Angst das beherrschende Gefühl, das sofort in ihr hochkommt. „Es war wie in einem Horrorfilm. Und ich habe die vergangenen Jahre wirklich hart daran gearbeitet, das wieder in den Griff zu bekommen“, erzählt sie. Lange hatte sie Panik, wenn sich etwas wie ein Schuss anhörte, ein Luftballon zum Beispiel, der platzte, oder wenn sie sich in einem Raum mit nur einer Tür befand: „Weil ich dann nicht weiß, wohin ich flüchten könnte. Mein Traumatherapeut hat mir geholfen, mich mit meinen Ängsten langsam auseinanderzusetzen, damit ich wieder ein normales Leben führen kann. Mein Kopf weiß ja, dass mich

» niemand erschossen wird, aber mein Körper reagiert extrem.“ Mittlerweile war sie auch schon ein paar Mal wieder auf Utøya: „Jedes Jahr findet dort eine Gedenkfeier statt, ich bin manchmal dabei gewesen. Und ich habe es auch unterstützt, dass unsere Jugendorganisation dort weiter Feriencamps veranstaltet. Utøya soll kein angsteinflößender Platz sein, die Insel gehört den jungen Leuten. Der Terrorist hat nicht gewonnen.“ Selbst hat Sofie aber an keinem Camp mehr teilgenommen, zu tief sitzen die Erinnerungen von damals: „Jede Ecke erinnert mich an Freunde, die gestorben sind. Mittlerweile muss ich aber nicht mehr weinen, wenn ich an sie denke, ich freue mich über die gemeinsamen Erlebnisse und proste mit einem Glas in den Himmel, wenn es etwas zu feiern gibt.“ Vor allem Lejla hat noch immer einen besonders wichtigen Stellenwert in Sofies Leben: „Ich schreibe ihr auch nach wie vor auf Facebook. Zu Feiertagen, wenn ich sie extrem vermisse oder wenn etwas Schönes passiert. Das gibt mir das Gefühl, dass sie noch nicht ganz weg ist. Ein Teil von ihr bleibt so bei mir ...“ Zuletzt hat sie ihr im Dezember eine Nachricht geschickt: „Biden hat gewonnen! Ich wünschte, du wärst hier, dann könnten wir mit Champagner seinen Sieg feiern. Ich weiß, dass du geliebt wirst, wo immer du bist.“ – „Ich bin mir sicher, dass sie sich darüber gefreut hätte.“

LAUTE STIMME. Für die 26-Jährige steht jedenfalls fest, dass sie mehr als zuvor ihre Stimme erheben und für eine Gesellschaft eintreten möchte, die zusammenhält. Eine Gesellschaft, in der das Verbindende über dem Trennenden steht. „Ich tue das auch mit der Kraft meiner Freunde, die gestorben sind.“ Acht Jahre lang war Sofie bereits in der Kommunalpolitik aktiv, als eine der jüngsten Politikerinnen des Landes. Begeistert erzählt sie, wie sie sich gegen ein Hijab-Verbot in ihrer Gemeinde starkgemacht hat: „Ich habe mich mit muslimischen Frauen zusammengesetzt und dadurch viel darüber gelernt, was es für sie bedeutet, das Kopftuch



”
**Utøya soll kein
 angsteinflößender
 Platz sein, die
 Insel gehört den
 jungen Leuten. Der
 Terrorist hat nicht
 gewonnen.“**

**SOFIE TØMMERÅS
 LYSHAGEN, 26,
 ÜBERS WEITERMACHEN**



KRAFTVOLL. „Meine Waffe? Liebe“, schrieb Sofie zum Foto, das sie 2018 vor dem Vereinshaus auf der Insel Utøya zeigt (*ganz oben*). 2012 erzählte Sofie in WOMAN, wie sie mit dem Tod ihrer besten Freundin umgeht (*oben*).

zu tragen. Also habe ich mir während meiner Rede zur politischen Debatte einen Hijab umgebunden und gesagt: ‚Was ist der Unterschied zwischen mir davor und jetzt?‘ Das Video dazu ist in ganz Skandinavien viral gegangen, und ich habe viele Nachrichten erhalten.“ Support genauso wie auch Hate: „Im ersten Moment war ich verunsichert, als ich gesehen habe, was einem manche Leute schreiben. Beispielsweise, dass es besser gewesen wäre, wenn ich auf der Insel auch umgebracht worden

wäre. Aber mir machen solche Typen keine Angst mehr. Ich möchte mich mit voller Kraft gegen diese Spaltung einsetzen. Man kann ja unterschiedlicher Meinung sein, kein Problem, aber dann muss man darüber reden, anstatt sein Gegenüber zu bedrohen.“

Immer wieder besucht Sofie auch Schulen, um dort über Demokratie zu sprechen: „Wir diskutieren dann, warum das demokratische System wichtig ist. Und ich erzähle ihnen meine Geschichte. Sie lernen über den Terroranschlag zwar auch in ihren Lehrbüchern, aber es hinterlässt einen anderen Eindruck, wenn sie es von jemandem hören, der damals wirklich dabei war.“

VOM TRAURIGSTEN ZUM HAPPY DAY. Wie sie den 22. Juli heuer verbringen wird, darüber hat Sofie noch gar nicht wirklich nachgedacht: „Ich könnte den ganzen Tag weinen und von einer Gedenkveranstaltung zur nächsten gehen“, meint sie, erklärt aber auch gleich, warum sie das ganz bestimmt nicht tun wird: „Allen Erwachsenen ist natürlich bewusst, wofür dieses Datum steht, aber den kleinen Kindern nicht. Meine Neffen lieben den Tag, weil sie wissen, dass da alles erlaubt ist. Man darf essen, was man möchte, tun, was glücklich macht. Der 22. Juli hat so eine Schwere, ich möchte ihn zu einem fröhlichen Tag machen.“

Die 26-Jährige hat langsam zurück ins Leben gefunden. Sie erzählt aber von anderen Überlebenden, denen es nach wie vor nicht gut geht: „Man kann einfach nicht sagen: Nach so und so vielen Jahren muss es wieder gut sein. Ich kenne Leute, die nach dem Anschlag gleich wieder arbeiten oder zur Schule gegangen sind. Manche, wie ich, haben lange Zeit gebraucht, um sich zu erholen, andere werden das vielleicht nie schaffen.“

Was die Zukunft weiter bringt, darüber möchte sich Sofie gar keine großen Gedanken machen: „Klar wünsche ich mir eine Karriere, ein Haus, vielleicht werde ich mal heiraten und Kinder haben ... Am wichtigsten ist mir aber, gesund und glücklich zu sein. Und wenn ich mein Glück erneut verliere, dann weiß ich, dass ich es mir wieder zurückholen kann. Ich hab das schon einmal geschafft.“

MELANIE ZINGL ■



24-h Frauennotruf
01 71 71 9

24-h Frauenhaus-Notruf
05 77 22

Du fühlst dich zerbrochen?

Häusliche Gewalt ist nicht deine Schuld. Wenn dein Partner oder Ex-Partner dich bedroht, schlägt oder mit Nachrichten über das Smartphone abwertet: Du bist nicht allein!

Wenn du von häuslicher Gewalt betroffen bist, ruf an. Wenn du Hilfe in einer Notsituation brauchst, ruf an. Wenn du eine Gewalttat wahrnimmst, ruf an. Wir lassen Gewalt an Frauen nicht so stehen! Die Notrufnummern der Stadt Wien sind rund um die Uhr für dich da!

**Stadt
Wien**

wienkuemmerts.wien.gv.at



GLÜCKLICH GESCHIEDEN

Dass zwei dasselbe gern tun, heißt nicht, dass es ihnen auch gemeinsam Spaß macht. Urlaub zu zweit ist wie vorsichtiges Navigieren durch die Untiefen der Beziehung.

Die Meereswellen unterm Bug, die Sonne hoch überm Kopf, ein Boot unterm Hintern. Dazu ein, zwei Segel im Wind. Und darüber spannt der Himmel sein strahlend blaues Festtagskleid. Schöner kann Urlaub kaum sein. Zumindest für mich. Und auch für Guido, den Ex-Mann, mit dem ich in all unseren gemeinsamen Jahren nur ein Mal gemeinsam segeln war. Dass zwei Menschen dasselbe mögen, heißt nicht, dass sie dies auch miteinander genießen können.

Auf Segeltörn harmonierten wir eher beim Landgang als an Bord. Er wollte ausschlafen, ich ablegen. Er wollte gegen Mittag frühstücken, mich machte die Salzlucht schon vor Sonnenaufgang hungrig. Er suchte an Bord den Tauchsieder, weil das Meer zu kalt war, ich schwimme am liebsten bei 19 Grad.

UM BEI DER WAHRHEIT ZU BLEIBEN: Wir hatten es auch beim Segeln ganz gut miteinander. Aber wir hatten es besser, wenn wir in den Rocky Mountains unser Zelt aufschlugen und wanderten, am Strand einer Kykladeninsel vom Doppelschlafsack aus die Sterne zählten oder spontan den Dachsteingletscher überquerten, weil Wetter und Laune gerade stimmten.

Das Segeln ist ein eigenes Kapitel. Manchmal ist es auf einem Boot zu dritt eng, aber zu acht durchaus bequem – dann nämlich, wenn die Chemie stimmt. Denn Segeln ist eine sehr intime Art zu reisen. Wer Privatsphäre und Rückzugsbereich braucht, sollte Jachten eher meiden oder einen Milliardär kennen (die haben deutlich größere).

Ich schreibe diesen Text übrigens aus dem Urlaub und sende herzliche Grüße vom Meer, das seine Wellen an den Bug plätschern lässt, von der Sonne, die

mir auf den Kopf scheint, und von den Segeln, die bauchig im Wind stehen. Dabei fällt mir auf, dass Guido und ich jetzt so Urlaub machen, wie es den beiden Menschen gefällt, denen wir gerne gefallen: Guidos Freundin „braucht kein Meer“, daher urlauben die beiden auch heuer wieder glücklich an einem österreichischen See. Ich beneide sie ein bisschen. Aber nicht genug, um meinerseits Urlaub an einem See zu machen. Denn der Mann, mit dem ich am liebsten reise, liebt Hitze, Meer – und Segelboote. Und so urlauben wir auch heuer wieder glücklich auf einem Boot.

Und wer weiß ... Wenn das Wetter passt und die Chemie und die Wassertemperatur und die Laune, vielleicht segeln wir eines Tages noch zu viert auf einem österreichischen See.

Der einzige Segeltörn, den die Birgit und ich gemeinsam unternommen haben, ist jetzt ziemlich genau 30 Jahre her, und er begann mit einem versäumten Flug. Jener Freund, der die Organisation der Reise übernommen hatte, verwechselte 12 Uhr mit 24 Uhr. Das Ergebnis war, dass unser Flugzeug ohne uns in die Türkei flog. Wir nahmen die nächste Maschine ein paar Stunden später, die flog aber, was unser organisationswilliger Freund übersehen hatte, zu einem anderen Flughafen. Das machte eine Busfahrt von etwa zwei Stunden Dauer notwendig. Unserem organisationsfreudigen Freund gelang es, einen privaten Busunternehmer aufzutreiben, der sich bereit erklärte, uns kostengünstig zu unserem wartenden Boot zu bringen.

Der Bus entpuppte sich dann als schrottreifer Kastenwagen, der immerhin 80 km/h Spitzengeschwindigkeit erreichte. Der Busfahrer wählte, wohl aus Angst vor der Polizei, nur dunkle Landstraßen. Nach gut fünf Stunden Fahrt waren wir unserem Boot kaum näher gekommen. Der Busfahrer, sichtlich schon sehr müde, steuerte ein einsames Haus irgendwo im Nirgendwo an, stellte den Bus ab, stieg aus und sprach die legendären Worte: „You stay here, I go sleep.“ Dass wir unser Boot dann im Morgengrauen doch noch erreichten, lag nur daran, dass sich unser organisationstüchtiger Freund selber ans Steuer setzte.

DER SEGELTÖRN WAR DANN ganz nach meinem Geschmack: Es wehte 14 Tage lang kein Wind, wir fuhren unter Motor langsam von Bucht zu Bucht, lagen in der Sonne, sprangen ins warme Meer und tranken Bier. Wann immer wir eine Insel erreichten, mieteten Birgit und ich uns ein Motorrad und machten einen langen Ausflug – die menschliche Enge an Bord ging uns auf die Nerven.

Dass ich später ein begeisterter Segler wurde – und sogar einen zweiten Platz bei einer beinahe weltberühmten Regatta in der Ägäis erreichte –, kann als Wunder gewertet werden. Irgendwann entdeckte ich die Freude daran, bei sieben Windstärken übers Meer zu fegen. Und dass ich damals ganz gut Gitarre spielen und singen konnte, machte in den Augen meiner Mitsieger meine eher gering ausgeprägten zwischenmenschlichen Talente mehr als wett.

Birgit und ich sind aber nie wieder gemeinsam gesegelt. Zuerst gab es nur sogenannte „Herrentörns“, später musste immer einer von uns auf die Kinder aufpassen, und noch später waren wir geschieden.



GUIDO TARTAROTTI
KOLUMNIST & KABARETTIST



BIRGIT BRAUNRATH
AUTORIN & KOLUMNISTIN

Sonnenenergie für alle. Mitmachen für alle.

Wer, wenn nicht wir.



WIEN ENERGIE

Jetzt Sonnenpakete* sichern:
klimaschuetzen.at

*Bei einem Sonnenpaket handelt es sich um ein Gutscheinpaket bestehend aus Wertgutscheinen in Euro der Wien Energie Vertrieb GmbH & Co KG („WEV“) („Gutscheine“). Der Kunde erhält pro Sonnenpaket für einen Zeitraum von fünf Jahren jährlich jeweils einen Gutschein. Die Gutscheine können in Form einer Gutschrift auf eine Stromrechnung der WEV eingelöst werden. Die Höhe eines Gutscheins in Euro berechnet sich wie folgt: dem Kunden wird pro Sonnenpaket eine Leistung von 300 Watt Peak (Wp) des im Eigentum der Wien Energie GmbH stehenden BürgerInnen-Solarkraftwerks fiktiv zugewiesen („fiktives Kundenpanel“). Der Wert eines Gutscheins in Euro entspricht der tatsächlichen Strom-Jahresproduktion des fiktiven Kundenpanels in kWh („kWh-Jahresproduktion“). Die garantierte kWh-Jahresproduktion eines fiktiven Kundenpanels pro Jahr beträgt jedenfalls 1,04 kWh pro Watt Peak (Wp) des fiktiven Kundenpanels („kWh-Mindestjahresproduktion“). Eine kWh entspricht einem fixen Wert von 17,00 Eurocent („kWh-Fixwert“). Die Höhe eines Gutscheins ergibt sich somit aus der Multiplikation der kWh-Jahresproduktion oder kWh-Mindestjahresproduktion (je nachdem welcher Wert höher ist) mit dem kWh-Fixwert. Weitere Details entnehmen Sie bitte den Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Aktionszeitraum: 1.6.2021–30.6.2021



www.wienenergie.at

Wien Energie, ein Partner der EnergieAllianz Austria.

MODE & MEHR

Wo könnte man weiße Outfits besser inszenieren als in Griechenland? Eben! Aber auch abseits unserer Shootinglocation auf Mykonos machen diese **ALL-WHITE-LOOKS** Lust auf den Sommer. Blauer Himmel und Sonne sind ohnehin die schönsten Accessoires. Das Styling-Credo: Purismus mit scharfen Cuts!

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ

STARKE STRUKTUREN

Gilet, Shorts und Kappe aus strukturierter griechischer Baumwolle von *Ergon Mykonos*. Bluse mit zarten Puffärmeln von *Epifanios Atelier*. Perlen-Ear Cuff und Ohrringe aus von *regalon.gr*



HELLE FREUDE

69
woman



70
woman



PERFEKT PLISSIERT

(LINKS)

Ärmellose Bluse in A-Linie mit Plissee-Details und plissierte Shorts, beides von *Maria Bartzoka*. Leder-Pumps mit kleinem Absatz von *Zara*.

SUIT UP!

(OBEN)

Leicht oversized geschnittener Blazer und als Hose gestylter Jumpsuit, beides von *Dimitris Petrou*.

UNENDLICHE WEITEN

(UNTEN)

Hochwertiger Jumpsuit mit ausgestellten Ärmeln und ausgestellten Hosenbeinen von *EMCI*. Hut von *Epifanios Atelier*. Elegante Boots mit Blockabsatz von *Bershka* bei *zalando.at*

SCHLICHTE SCHÖNHEIT

(RECHTS)

Gerade geschnittenes, weißes Kurzarmkleid aus sommerlichem Baumwollstoff von *ChrisP*. Halskette von *regalon.gr*. Weiße Leder-Mules von *Jil Sander*.





FOTOS: NIKOL BARTZOKA@DTALES / TRUNK ARCHIVE
STYLING: ALEXANDRA LIGGOU MAKE-UP: JULIE ALEXANDER
HAARE: GEORGE SARRIS MODEL: MARIA / ACEMODELS
ASSISTENZ: ATHENA VIRONA, KATERINA KOROBLI

DIE SIND ON TREKK!

Du liebst deine Ugly-Sneaker und würdest sie am liebsten auch bei Temperaturen über 30 Grad tragen? Dann ist dieser Sommerschuh-Trend wie gemacht für dich! Kombi-Tipp: **Mit klobiger Sohle und sportlichem Design** sorgen Trekking-Modelle gepaart mit sommerlichen Flatterkleidern für einen coolen Stilbruch.



1



2



3

1 – Modell mit Perlen-Applikation von *Arizona Love* um € 155,-. 2 – Variante mit Profilsohle von *Marc O'Polo* bei *zalando.at* um € 109,95. 3 – Trekking-Sandalen von *Teva* um € 65,-.



ZARA

ALLES IN EINEM

Mit Einteilern punktet man gleich doppelt: Erstens ist nur ein stylisches Teil anzuziehen einfach praktisch. Stichwort „Zeitersparnis“. Zweitens sind Boilersuits **modische Allrounder**. Vor allem in der Sommerfarbe Weiß sind sie die perfekte Basis für ausgefallene Accessoires wie bunte Gürtel oder knallige Ohrhinge. Bei den Schuhen am besten auf cleane Sneaker oder Sandalen in Weiß setzen – das wirkt optisch am harmonischsten.



1

2

3

1 – Boilersuit von *Rivet Utility* um € 446,50. 2 – Figurbetonter Overall von *Taifun* um € 99,99. 3 – Jumpsuit mit Bindegürtel von *Dr. Denim* um € 99,95.

Von wegen weiße Unschuld. Wir bekennen uns an dieser Stelle schon mal schuldig, denn wir sind diesen **STRAHLEND SCHÖNEN KEYPIECES VON ELEGANT BIS LÄSSIG** sofort verfallen. Wenn luftige Kleider auf edle Blazer, verspielte Crop-Blusen und trendige Accessoires treffen, können wir einfach nicht Nein sagen ...

REDAKTION: CLAUDIA DAM

DRESSCODE: WEISS



Von *Miu Miu*
um € 1.100,-.

HEISSES GEFLECHT

Mit diesen Taschen drehen wir sogar das ganz legere Beach-Outfit auf elegant. Fakt ist: Flechtaschen aus hellem Leder (oder veganen Alternativen) **sehen immer chic** aus. Die meisten Modelle haben integrierte Stoffbeutel, die den Tascheninhalt schützen. Falls nicht, kommt einfach eine Clutch bzw. ein Stofftäschchen mit Zipp hinein. So kann nichts unbemerkt aus der luftigen Bag fallen.



Von *H&M*
um € 49,99.



Von *Mohito* um € 27,99.



Von *Agua by Agua*
um € 329,-.



Von *Zimmermann*
um € 475,-.

CROP DAS TOP

Puffärmel und romantische Rüschen sind das Power-Duo schlechthin! Die **verspielten Kurz-Blusen** aus Baumwolle oder Leinen sind ideale Partner für heiße Tage. Außerdem sorgen sie in der Kombi mit wallenden Taillen-Röcken oder High-Waist-Jeans mit geradem oder weit geschnittenem Bein für eine ideale Silhouette.

SHORTS STORIES



1 _ Shorts mit Bundfalte von *Brunello Cucinelli* um € 770,-.
2 _ Klassische Shorts von *H&M* um € 19,99. 3 _ Mit Bindegürtel von *Joseph Janard* bei *P&C* um € 89,99.

Wir sagen der Sweathose auf Wiedersehen und begrüßen Bermudashorts in cremigen Weißtönen. Die sind übrigens genauso bequem und lassen sich nicht nur leger – in Kombi mit einteiligen Badeanzügen versprühen sie **Fünfziger-Jahre-Urlaubsflair** –, sondern auch elegant stylen. Einfach mit Blazer oder ärmelloser Weste tragen.



ALLES FLIESST!

Die Frage nach dem It-Kleid der Saison können wir ganz easy beantworten: Luftig muss es sein und aus fließenden, leichten Naturmaterialien gefertigt. **Puff- oder weite Trompetenärmel** sind auch auf der Wunschliste. Wer gerne die Taille betont, wählt ein Modell mit Raffungen oder Bindegürtel. Flache Sandalen in Weiß, hellen Brauntönen oder Metallics runden den Look ab.



1 _ Dress mit Raffung an der Taille von *La Ligne* um € 350,-.
2 _ Modell von *H&M* um € 49,99.
3 _ Kleid mit Karree-Ausschnitt von *Reformation* um € 275,-.



MASSIMO DUTTI

AUF DER SONNENSEITE

Nineties-Fan oder nicht, die umstrittene Dekade feiert schon längst ein modisches Revival. In diesem Sommer rücken **Sonnenbrillen mit weißer, dicker Fassung** ins Rampenlicht. Modelle mit dezent in Brauntönen gefärbten Gläsern sind echte Allrounder und passen in jeder Styling-Lage. Hingucker mit bunten Gläsern harmonisieren perfekt mit Allover-White-Looks. Übrigens: Die bleiben noch die nächste (Winter-) Saison im Trend!



1 _ Blaues Wunder von *Off-White* um € 249,- 2 _ Shades mit braunen Gläsern von *Gucci* bei *farfetch.com* um € 280,- 3 _ Sonnenbrille von *Fielmann* um € 29,50.

WARM WEATHER WORKWEAR



Von *Boss* bei *P&C*
um € 399,99.



Von *Madeleine*
um € 249,95.

Der Dresscode im Büro steht auch im Sommer auf Business? Dann darf ein weißer Blazer im Kleiderschrank nicht fehlen! Er passt super zu hellen Pants (oder Bermuda-Shorts) und macht ein leichtes Sommerkleid officetauglich. Wichtig: **Auch bei sommerlichen Modellen auf eine gute Passform achten.** Nach Feierabend hat der Blazer in Kombi mit Denim-Shorts einen zweiten großen Auftritt.

FOTOS: WERK



JETZT KNALLT'S!

Der Sommer ist immer auch ein modischer Befreiungsschlag. Wir wollen uns wieder zeigen, Neues ausprobieren. Ganz oben auf der Liste: **NEON-EFFEKTE!** Denn Schmuck wird jetzt durch Emaillie oder Lackierungen zum auffälligen Statement – ideal zu Weiß!

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ



- 1 _ „Les Bonbons“-Ring aus 14 Karat Gold, einem Diamanten und rosa Emaillie vom neuen It-Label *Charms Company* um € 960,-. 2 _ Earcuff aus Gelbgold und neongrüner Emaillie-Schicht von *Yvonne Léon* um € 200,-.
- 3 _ Medusenkopf-Earrings von *Versace* um € 245,-. 4 _ Ohrring mit emaillierter Oberfläche und eingefasstem Bergkristall von *Bea Bongiasca* bei *breuninger.com* um € 400,-. 5 _ Das britische Label *emila.co.uk* hat eine ganze Neon-Kollektion, ab € 70,-. 6 _ Pinke Logo-Ohrstecker von *Balenciaga* bei *mytheresa.com* um € 395,-.
- 7 _ Neonherzen-Stecker von *Bimba Y Lola* bei *zalando.at*, 4er-Set um € 35,-. 8 _ „Pill“-Ohrstecker aus 14-karätigem Gelbgold und Emaillie von *Alison Lou* um € 207,-. 9 _ Die gehypte Luxusbrand *Ééra* hat den Neon-Schmucktrend gestartet. Karabiner-Ohrringe mit Diamanten, Preis auf Anfrage.

SENSIBEL? BEANSPRUCHT?

SO SCHLIESSEN SIE FRIEDEN MIT IHRER HAUT.

HEALTH +
BEAUTY

PREMIUMPFLEGE FÜR SENSIBLE HAUT

HEALTH + BEAUTY BASIS bietet Ihnen hochwertige, sehr gut verträgliche und ausgleichende kosmetische Formulierungen:

- + stärkt die Widerstandskraft sensibler Haut
- + verleiht der Haut neue Balance
- + wirkt der Entstehung von Irritationen entgegen
- + für ein angenehmes Hautgefühl



NEU!

SPEZIALPFLEGE FÜR BEANSPRUCHE HAUT

HEALTH + BEAUTY SOS bietet Ihnen spezialisierte, desensibilisierende Pflege, um Stresssymptome rasch und langanhaltend zu reduzieren:

- + beruhigt Juckreiz
- + lindert Rötungen und Spannungsgefühle
- + unterstützt die Regeneration der Haut
- + verbessert das Hautgefühl



+ GOLD
PRÄMIERTER
WIRKSTOFF

VEGAN 

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

EXPERTENMEINUNG

Dr. Markus Kristen,

Facharzt für Dermatologie und Venerologie

„Bei sensibler Haut empfehle ich generell weniger Pflege, dafür aber die richtige. Diese sollte helfen, beanspruchte Haut zu beruhigen und die Widerstandskraft geschwächter Haut zu stärken. Milde Formulierungen mit optimal hautverträglichen Wirkstoffen und der Verzicht auf reizende Substanzen sind dabei höchstes Gebot.“





Schon als Kind hat sie am liebsten ihre Geschwister gestylt. Bis heute dreht sich in ihrem Leben alles darum, andere schöner und mit ausdrucksstarken Looks glücklicher zu machen. **GIOVANNA BATTAGLIA ENGELBERT** ist so etwas wie das Multitalent im Fashion-Business. Wir sind fasziniert von ihrer Ausnahmekarriere ...

AUGE FÜR MUST-HAVES. Die 41-Jährige beherrscht viele Kreativ-Disziplinen. Als Stylistin und Journalistin hat sie viel gesehen, ihre Expertise und ihr Stilgefühl bringt sie jetzt als Creative Director bei Swarovski ein.

VON DER STREETSTYLE- IKONE ZUR DESIGNERIN

Verkleiden war als kleines Mädchen das liebste Hobby von Giovanna Battaglia. Die Italienerin veranstaltete daheim ganze Modenschauen, für die sie ihre Geschwister castete und die Wohnung umräumte, sobald die Eltern – ihr Vater war Maler, und ihre Mutter unterrichtete Bildhauerei an der Brera Fine Arts Academy – das Haus verlassen hatten. „Vorhänge wurden abgehängt, Möbel gerückt, und natürlich ging am Ende etwas zu Bruch“, beschreibt sie in einem Interview mit der „Vogue“ das typische Szenario und ergänzt: „Ich habe eben immer schon die große Inszenierung geliebt.“ Diese Leidenschaft für Mode sollte sie einige Jahre später zu einer der wichtigsten Stylistinnen und Visionärinnen der Modebranche machen.

CATWALK-KARRIERE. Die gebürtige Mailänderin startete schon als 17-Jährige in der Fashionszene – als Model und Muse von *Dolce & Gabbana*. Auch wenn sie der britischen „Grazia“ gegenüber behauptet, nicht gut gewesen zu sein: „Erstens war ich viel zu eigensinnig und unruhig, es war nicht so, dass ich lange stillhalten konnte. Und zweitens hatte ich einfach nicht den Antrieb, um gut darin zu sein. Ich erinnere mich, dass Gisele Bündchen einen Raum betrat, und man spürte die Energie, sie hatte unendliches Charisma. Ich wusste, dass ich kein gutes Model war.“ Aber das Modeln gab ihr die Möglichkeit, unabhängig zu sein. Das erste >>



DER TYPISCHE „GIO“-STYLE

Prachtvolle Prints, auffällige Accessoires und ganz viel Schmuck: 1,2 Millionen Menschen folgen der Italienerin auf Instagram, ihre Looks machten sie zu Beginn des Hypes rund um die Streetstyle-Fotografie zur weltweit gefeierten Stilikone. Die Ex-Moderedakteurin und -stylistin, die von der „New York Times“ gar als „Cyber-Ikone“ bezeichnet wurde, ist für ihre auffälligen Outfits bekannt, edle Couture inklusive.





VIP-FRONT-ROW. „Gio“ ist bestens vernetzt. Kaum eine Fashion Show, bei der sie nicht in der prestigeträchtigen ersten Reihe sitzt, wie hier neben Designerin Gaia Repossi, Model Doutzen Kroes, Journalist Derek Blasberg und Moderatorin Alexa Chung (v. l. n. r.) bei Dior.

» verdiente Geld floss natürlich prompt in Designermode: „Und zwar in extrem verrückte Sachen, die meine Mutter mir nie kaufen würde, wie Plastikröcke, seltsame Oberteile, exzentrische Stiefel.“

Und ich erinnere mich genau an das T-Shirt, das Kate Moss in der *Gucci*-Kampagne trug, als Tom Ford dort Chefdesigner war. Es hat ein Vermögen gekostet! Natürlich war meine Mutter entsetzt, dass ich mein Geld für *Gucci* ausgab und nicht für Bücher oder ein Gemälde“, so die 41-Jährige über die Anfänge ihrer Faszination für High Fashion.

Das Modeln war auch die Eintrittskarte für weitere prestigeträchtige Jobs. „Gio“, wie sie sich selbst nennt, ergatterte dadurch Jobs als Stylistin und bald darauf als Moderedakteurin bei der italienischen „Vogue“, wo sie die für ihren extravaganten Look bekannte Italienerin Anna Dello Russo, damals Chefredakteurin der „Uomo Vogue“, als Mentorin unterstützte. Nebenbei schloss sie ihr Studium an der Accademia di Belle Arti di Brera in Mailand ab.

SPRUNGBRETT STREETSTYLE. Doch erst ihr Umzug nach New York 2011 machte aus ihr den Fashion-Star, der sie heute ist: eine Streetstyle-Ikone, die mit dem Hashtag „BatGio“ die sozialen Medien eroberte und deren überdimensionale Blumen-Roben, Leoparden-Anzüge und funkelnnde Pailletten-Looks für Aufsehen sorgten. „Ich liebe alles, was glitzert! In der Mode geht es darum, Spaß zu haben“, beschrieb sie einmal

ihr Fashion-Mantra. Ihre Fangemeinde wuchs explosionsartig, nachdem sie Scott Schuman für seinen damals neuen, extrem gehypten Blog *The Sartorialist* fotografierte. Klar, dass sie als Redakteurin für die „Vogue“ oder das „W Magazin“ auf allen internationalen Fashion Weeks Stammgast war und so ihren Ruf als Fashion-Profi weiter einzementierte – natürlich immer begleitet von Streetstyle-Fotografen auf der ganzen Welt. Außerdem beriet sie als Stylistin Marken und Unter-

„Ich liebe alles, was glitzert! In der Mode geht es darum, Spaß zu haben!“

**GIOVANNA BATTAGLIA
ENGELBERT, 41,
DESIGNERIN**

nehmen für Kampagnen, Image-Bildung und kreative Ausrichtung, etwa *Tory Burch*, *Carolina Herrera*, *Dior* oder *Bottega Veneta*. Auf Instagram zählt sie inzwischen 1,2 Millionen Follower, ihre viertägige Hochzeitsfeier mit dem schwedischen Immobilienunternehmer Oscar Engelbert (und fünf Luxus-Brautkleidern!) war eines der am meisten geteilten Social-Media-Events 2016.

GEWINNBRINGENDE INSZENIERUNG. Ein Jahr später folgte ihr erstes Buch „Gio_Graphy: Fun in the Wild World of

Fashion“, in dem sie Mode- und Styling-tipps gibt. Etwa: „Vor allem meine Designer-Freunde haben mich gelehrt, Mode mit Leichtigkeit zu betrachten.“ Für die Buchvorstellung beim US-Luxuskaufhaus *Bergdorf Goodman* entwarf die Neo-Autorin sogar die passenden Schaufensterdekorationen, zusammen mit einer eigenen T-Shirt-Kollektion und einem von ihr kuratierten Pop-up-Store. Ihr Beruf ist dabei gleichzeitig ihre Lebensphilosophie: „Umziehen tut einfach gut. Ein neuer Look gibt mir Energie, selbst wenn ich todmüde bin“, erklärt sie lapidar. Der Trick scheint zu wirken, denn die scheinbar unermüdete Italienerin wurde nun auch Designerin.

KRISTALL-IMPERIUM. Ausgerechnet ein österreichisches Unternehmen holte sie an die Spitze. Ab 2016 verantwortete Giovanna die B2B-Sparte beim Kristallriesen *Swarovski*, 2020 wurde sie zur ersten firmenweiten Kreativdirektorin ernannt. Ihr Kommentar dazu war, sie hätte sich gefühlt, als hätte sie das Willy-Wonka-Ticket aus „Charlie und die Schokoladenfabrik“ gewonnen. Die erste Schmuckkollektion, die aktuell in den Stores liegt, scheint dieses Glücksgefühl zu repräsentieren. Bunte, fröhliche Designs, die tatsächlich an exquisite Süßigkeiten erinnern, stehen für eine neue Design-Ära. Dazu kommt ein cooler, diverser Model-Cast und die sukzessive Umgestaltung der Boutiquen. Diese taucht „Gio“ in zuckersüße Farbkonzepte, und auch das Packaging erinnert an Pralinenpackungen. Natürlich weiß die in New York und Schweden lebende Kreative um die Kraft der Bilder – alles ist höchst instagrammable, sie selbst glänzt bei Boutiqueneröffnungen in farblich auf die Stores abgestimmten Edel-Looks. Die Szene ist sich einig: Die Multitaskerin hat es geschafft, ihre bunte Welt mit dem 126 Jahre alten Traditionshaus perfekt zu verbinden.

Übrigens: Die Modenschauen aus Kindertagen scheinen auch auf ihre Geschwister abgefärbt zu haben: Ihr ältester Bruder Antonio leitet eine Kunstgalerie in Mailand, Schwester Sara ist Modedesignerin, und der jüngste Bruder Luigi konstruiert Sets für Modeshootings ...

MICHAELA STRACHWITZ ■

BEAUTY NEWS



NUR BEI DOUGLAS



SOS-PFLEGE!

Autsch! Trotz Lichtschutzfaktor einen Sonnenbrand? Hier unser SOS-Tipp: **Repair Stimulant von Tomorrowlabs**. Die reichhaltige Pflege punktet neben dem zellregenerierenden HSF-Wirkstoff mit den Inhaltsstoffen Panthenol, Vitamin E und Ringelblumenextrakt, die sich durch hautberuhigende und entzündungshemmende Eigenschaften auszeichnen.
 € 39,95/40 ml
 exklusiv bei Douglas



CHANEL ROUGE COCO BLOOM

Intensiv, aufpolsternd & lang haltend. **ROUGE COCO BLOOM** steht für Farbe, die sich voll entfaltet und für strahlende Schönheit in Bewegung. Der erste feuchtigkeitsspendende Lippenstift mit patentierter Formel, der ein Hochglanz-Finish mit intensiver Farbe, aufpolsterndem Effekt und langem Halt kombiniert.



NUR BEI DOUGLAS

BOM DIA!

Entdecken Sie mit der **Bom Dia Bright Cream von Sol de Janeiro** das Geheimnis strahlender, geschmeidiger Haut. Mit einem einzigartigen Mix aus zellerneuernden Fruchtsäuren und aufhellend wirkendem Vitamin C sorgt die Formel für einen gleichmäßigen Teint und glättet raue Stellen. Der warme, dezente Duft mit edlen Noten von Pflaume, Vanille und frischen Jasmin-Blüten macht das Auftragen zum Fest für die Sinne!
 € 16,99/75 ml exklusiv bei Douglas



Ihr Geschenk!

Libre Eau de Toilette von Yves Saint Laurent besticht durch seine strahlend frische Sinnlichkeit und eine fantastische Leichtigkeit. Fruchtige Noten treffen auf kühlen Lavendel & warme Orangenblüten. Das Aroma der Vanille rundet die Komposition ab.

Beim Kauf eines Yves Saint Laurent Libre Duftes Ihrer Wahl erhalten Sie eine **Libre EdT Miniatur 7,5 ml** als Geschenk.

DOUGLAS

woman **SOMMER SHOPPING**
17.-19. JUNI



-20%
AUF ALLES!*



DOUGLAS-APP

Mehr Vorteile, mehr Angebote, mehr Auswahl - fast zu schön, um wahr zu sein - die **Douglas-App macht's möglich!** Entdecken Sie das große Douglas Sortiment und noch viele weitere tolle Features, wie den Douglas Beauty Mirror, mit dem man Produkte und Looks virtuell ausprobieren kann. Jetzt QR-Code scannen und App downloaden.

111 YEARS DOUGLAS
BEAUTY SINCE 1910

*Gültig vom 17. bis 19.6.2021 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 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.

AUF DER HUT

Mondän oder doch lieber sporty? Die Bandbreite in Sachen **STILVOLLE SCHATTENSPENDER** ist diesen Sommer besonders groß. Luftig-leichte Hüte sorgen für Eleganz, Kappen für die nötige Prise Lässigkeit. Gemein ist beiden Trend-Looks: Mit offenen, luftgetrockneten Haaren wirkt's am coolsten!

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ

@LOCKHATTERS



@SHOPARTESANO



STREETSTYLE KOPEWHAGEN

STROHHÜTE

Wenn man einen Strohhut gut behandelt, hat man ihn ein ganzes Leben lang. Daher lohnt es sich, hier in **qualitativ hochwertige Modelle** zu investieren. Klassische Formen und kleine, elegante Details in Form von Hutbändern oder applizierten Blumen machen den Look aus. Tipp: Wem Luxuslabels zu teuer sind, sollte sich in Manufakturen oder kleinen Hutgeschäften umschauen oder im Urlaub vor Ort bei lokalen Modisten shoppen. Und: Im Winter wandern die exquisiten Designs in eine Hutbox.

84
woman



INFLUENCERIN ALEXANDRA LAPP



1



2



3



4



5

1 _ Mit schwarzem Hutband von H&M um € 12,99. 2 _ Edles Flechtwerk von Ruslan Baginskiy bei mytheresa.com um € 315,-. 3 _ Ausladend von Johanna Ortiz bei net-a-porter.com um € 335,-. 4 _ Vom Luxus-Hutlabel Maison Michel um € 590,-. 5 _ Mit Bändern von Chloé um € 450,-.

ODER CAPPY HOUR?



DESIGNERIN SUE GIERS

STREETSTYLE BERLIN

BASEBALL-CAPS

Sporty Kappen funktionieren nicht nur mitcasual Outfits, sondern lassen sich auch ideal mit sommerlichen Kleidern oder Blusen kombinieren. Eleganten Looks verleihen sie nämlich eine Portion **Lässigkeit und Understatement**. Die angesagten Accessoires gibt es in allen Preiskategorien, kleine Stickereien und Schriftzüge sollten heuer aber unbedingt auf den Modellen prangen. Im Sommer empfehlen sich Denim, Baumwoll- oder Leinen-Caps, für Regentage gibt es aber auch beschichtete Varianten.



1



2



3



4



5

1 _ Edel-Version von *Balenciaga* um € 325,-. 2 _ Mit „Just do it“-Schriftzug von *Nike* bei *zalando.at* um € 22,95. 3 _ Zartgelb von *New Era* um € 23,-. 4 _ Dunkelblau von *Forêt* bei *breuninger.com* um € 50,-. 5 _ Hellblau von *Polo Ralph Lauren* ab € 39,95.



AKTRICE NINA BOTT

INFLUENCERIN SONIA LYSON



PRO
MICHAELA STRACHWITZ, 39
STV. CHEFREDAKTEURIN



Treffer! Ich gebe zu: Ich bin kein eingefleischter Fußballfan. Und vielleicht kenne ich auch nicht alle Regeln. Aber: Bei Großevents wie der EM fiebere ich

regelmäßig vorm Fernseher oder beim Public Viewing mit! Dass das dann bitte stilecht im Sport-inspirierten Look passieren sollte, liegt ja wohl auf der Hand. Schließlich haben die Big Player von Nicolas Ghesquière für *Louis Vuitton* über Miuccia Prada bis zum legendären Alber Elbaz für *AZ Factory* die chicsten (und ja, auch teuersten!) Fan-Goodies aller Zeiten entworfen. Keine Sorge, man wird mich nicht im kompletten Fußballdress erwischen, aber mit einem sporty Element wie glänzenden Soccer-Sneakern oder der Sportjacke von *Miu Miu* steht man sicher nicht im modischen Abseits!

Europas Top-Fußballmannschaften spielen bei der heurigen EM wieder um den begehrten Henri-Delaunay-Pokal. Am 11. Juni ist Anpfiff. Für passende **FUSSBALL-OUTFITS** haben die großen Fashionhäuser gesorgt. Aber sind alle bereit für dieses modische Match?

SPORTS-FREUNDE?



1 – Heißes Leder: Fußball von *Louis Vuitton* um € 4.775,-. 2 – Pumps aus Metallic-Leder von *Miu Miu* bei *mytheresa.com* um € 750,-.

CONTRA
CLAUDIA DAM, 33

REDAKTEURIN STYLE

Ich passe. Hattrick, Freistoß und Abseits sagen mir leider gar nichts. Mein Partner versucht manchmal, mir diese Fußballsprache zu erklären.

Fünf Sekunden später vergesse ich alles wieder. Sorry not sorry, aber dieser Sport kann mich einfach nicht fesseln. Sogar Großevents wie Welt- und Europameisterschaften lassen mich kalt. Deshalb werde ich auch vor Fußball-inspirierten Modeartikeln einen (Fall-)Rückzieher machen. Ein Ball vom Luxuslabel ist ja ganz lustig und als Sammlerstück bei Fans bestimmt begehrt – dennoch einfach übersteuert. Kitten Heels mit Nocken fallen bei mir dann definitiv in die Kategorie No-Go. Das Gleiche gilt für Fußballdressen als Shirt oder Kleid getragen: Die sind unvorteilhaft geschnitten, und bis heute hab ich noch keine schmeichelhafte Farbkombi gesehen. Das EM-Finale ist am 11. Juli. Bis dahin bleibt der Fernseher aus und der Schrank für Fanartikel verschlossen.



MIT BEAUTY-EXPERTE UNIV.-DOZ. DR. ARTUR WORSEG

ZU ZEITLOS SCHÖNER HAUT

Junge Haut, reife Haut – wo ist der Unterschied?

Worseg: Bis Ende 20 ist die Haut glatt, da sie noch ausreichend Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure besitzt. Auch erneuert sich die Haut circa alle vier Wochen – sie erhält dadurch den typisch jugendlichen Glow. Erste Mimikfältchen können sich jedoch bereits bei junger Haut zeigen. Mit den Jahren gewinnen diese an Tiefe.

Wie kann man dem Hautalterungsprozess entgegenwirken?

Worseg: Grundsätzlich ist regelmäßige Pflege mit dermokosmetischen Produkten ein guter Weg, um dem Hautalterungsprozess entgegenzuwirken. Das heißt, Produkte mit wissenschaftlich erprobten Wirkstoffen, die nicht nur helfen, Falten zu glätten, sondern sämtliche Bedürfnisse der Haut abdecken. Sprich: trockene Haut ins Gleichgewicht bringen, die Hauterneuerung ankurbeln und ihre Widerstandskraft stärken, da auch Irritationen zur vorzeitigen Hautalterung beitragen.

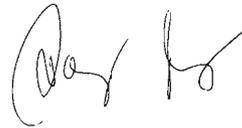
Nutrikosmetika wie Beautydrinks liegen im Trend.

Warum? Worseg: Die Idee von Nutrikosmetik ist, die Haut von innen mit den für ein junges Erscheinungsbild essenziellen

Stoffen, wie Kollagen und Hyaluronsäure, und anderen Nährstoffen, wie Vitaminen, zu versorgen. So können Synergieeffekte erzielt und kann die Jungerhaltung gefördert werden.

Micro-Needling – auch ein Beauty-Must-have?

Worseg: Micro-Needling ist eine ausgezeichnete Methode, um aus Pflegeprodukten das Optimum herauszuholen. So hinterlassen die winzigen Nadeln Mikrokanäle, die die Haut befähigen, Wirkstoffe aus nachfolgend angewandter Pflege besser aufzunehmen. Micro-Needling regt zudem die Regeneration der Haut an und fördert die körpereigene Produktion von Kollagen und Elastin. Alles in allem eine sinnvolle Erweiterung Ihrer regelmäßigen Pflegeroutine.




ANTI-AGING 2021

Entdecken Sie mit **MEDICAL BEAUTY for Cosmetics** das perfekte dermokosmetische Pflegeprogramm für glatte, traumhaft schöne Haut. Nutzen Sie wissenschaftlich erprobte Wirkstoffe, einen reichhaltigen Beautydrink und die Micro-Needling-Methode für ganzheitliche Anti-Aging-Resultate.



GLATTE HAUT: LIFT & REPAIR TAGESCREME mit prämiertem Wirkstoff gegen Mimikfalten, Kollagenbooster & hohem Feuchtigkeits-, Schutz- und Pflegefaktor.

VITALER GLOW: LIFT & REPAIR NACHT-CREME mit prämiertem Hightechwirkstoff zur Aktivierung der jugendlichen Hauterneuerung.

BEAUTY VON INNEN: POWER LIFT BEAUTY DRINK mit reichhaltiger Premiumformel. Enthält Kollagen, Hyaluronsäure, Zink, Biotin und Co.

PFLEGE-BOOST: MICRO-NEEDLING-ROLLER für eine verbesserte Wirkstoffaufnahme und Hautregeneration. In hochwertiger Ausführung perfekt für den bequemen Heimgebrauch.



Tipps bei häufiger Bildschirm- oder Handynutzung: Nicht nur das Sonnenlicht, sondern auch das blaue Licht von Handy, Computerbildschirm und Co schädigt das Kollagengerüst und beschleunigt so den Hautalterungsprozess. Das Age-Protect LSF 20 Elixir enthält einen hoch spezialisierten Wirkstoff, der lichtbedingten Hautschäden effektiv entgegenwirkt.

Die Pflegeprodukte von MEDICAL BEAUTY for Cosmetics sind **vegan**, **frei von PEG-Stoffen**, **Mineralölen** und auch für **sensible Haut optimal geeignet**.

ERHÄLTlich BEI BIPA, in ausgewählten Apotheken und im Onlineshop. Infos auf: medicalbeautyforcosmetics.com



INNOVATORIN. Im März 2021 verstarb Elsa Peretti mit 80 Jahren – kurz bevor die Miniserie auf Netflix den Entwürfen von US-Modenschöpfer Halston und auch ihren eigenen Kreationen zu neuen Höhen verhalf.

Sie war eine der stärksten und schillerndsten Figuren der US-Modebranche, aktuell begeistert die **DESIGN-PIONIERIN** in der Netflix-Show „Halston“ mit ihrem Seventies-Look – schließlich war sie nicht nur Muse und It-Girl, sondern machte als Designerin Silberschmuck salonfähig.

Nach gefühlten Ewigkeiten mit geschlossenen Bars und Clubs wünschten wir, wir wären bei den Szenen im legendären New Yorker Club „Studio 54“ mit dabei. Denn in der aktuell schwer angesagten Netflix-Miniserie „Halston“, die in den Siebzigern spielt, wird gefeiert, was das Zeug hält – inklusive fantastischer Mode! Fünf Episoden erzählen das Leben des US-Designers Roy Halston Frowick – vom Aufstieg über große Erfolge und Fashion-Innovationen bis zum bitteren Absturz seines Labels Halston Limited. Doch nicht nur der Hauptcharakter, verkörpert von Ewan McGregor, begeistert, sondern vor allem seine „Halstonettes“ –

neben Krysta Rodriguez als junge Liza Minnelli ist es Rebecca Dayan, die als Elsa Peretti für einen Hype um das ehemalige Model sorgt. Doch wer war die schöne Italienerin, die als Muse und enge Vertraute des Kult-Modenschöpfers nicht nur zum New Yorker It-Girl, sondern auch als Schmuckdesignerin zur Sensation wurde?

FREI UND UNKONVENTIONELL. Die 1940 in Florenz geborene Miterbin des italienischen Ölimperiums API überwarf sich als junge Frau mit ihren Eltern und ging mittellos nach New York. Und das nur, weil sie keine Lust hatte, „standesgemäß“ zu heiraten. Status interessiert sie nicht. Sie verliebte sich, in wen sie wollte. 23 Jahre lang lebte sie etwa mit dem Lkw-Fahrer Stefano Magini zusammen. Sie liebte die unangepasste Kreativszene New Yorks, jobbte in den

DER WAHRE STAR VON HALSTON!



verschiedenen Bereichen und war auch bei ihrer größten Leidenschaft, dem Schmuckdesign, unkonventionell und individuell. Die studierte Innenarchitektin hatte sich dabei Formen verschrieben, die organisch und schnörkellos daher kamen.

DEBÜT IN DER US-MODEBRANCHE. 1969 etablierte sie sich – neben ihren eigenen Schmuck-Projekten – auch als Model. Der amerikanische Modedesigner Giorgio di Sant'Angelo verwendete einige ihrer Stücke in einer seiner Shows, die auf Anhieb ein Erfolg waren. In dieser Zeit freundete sie sich mit Halston an, mit dem sie regelmäßig zusammenarbeitete – als Model und

PERETTIS KULT-DESIGNS

Die Designerin war für ihre skulpturale, organische Ästhetik bekannt, sie selbst trug ihre Kreationen für *Tiffany & Co.* meist aus Silber. „Bottle“-Kette, ab € 640,- (1). „Cabochon“-Ringe mit schwarzer Jade, blauem Topaz oder grüner Jade, ab € 700,- (2). „Bone Cuff“-Armspange, ab € 1.300,- (3).

ELSA IM NETFLIX-HIT

Die Miniserie „Halston“ von Produzent Ryan Murphy erzählt die Geschichte von Roy Halston Frowick, der die US-Modewelt prägte. An der Seite von Ewan McGregor als Halston (3) sorgt aber vor allem Rebecca Dayan als Elsa Peretti für Begeisterung. Die Schmuckdesignerin war in den 70ern Halstons Muse (1+2).

Muse. Und auch er integrierte Perettis Entwürfe in seine Catwalk-Looks. Etwa einen kleinen Flaschen-Anhänger an einer Kette, der zur Vorlage für den Flakon seines ersten Parfums wurde – ein weltweiter Verkaufsschlager.

TIFFANY. Durch Halston kam Peretti im Jahr 1974 zu *Tiffany & Co.* Der Beginn einer Revolution im Schmuckdesign. Ihre erste Kollektion war vom ersten Tag an ausverkauft. Ihre Kreationen hatten eine ganz neue Ästhetik, die luxuriös und dennoch unaufgeregt war.

Legendär ist etwa die „Bone Cuff“ – eine Armspange, die an ein Superwoman-Accessoire erinnert und zum Symbol für Female Empowerment wurde. Außerdem arbeitete die Italienerin nicht nur mit Gold, sondern auch mit Sterlingsilber – in den Siebzigerjahren eine Sensation. Das Material wurde dadurch salonfähig und zum Luxusgut. Viele Frauen kauften sich zum ersten Mal selbst Schmuck. Die kantenlose Haptik passte endlich in echte Frauenleben: „Ich habe es gehasst, immer den Ohrring vom Ohr läppchen ziehen zu müssen, nur weil das Telefon klingelte“, kommentierte sie einst ihren Designansatz in einem Interview. Damit schaffte sie es übrigens sogar in Dauerausstellungen des British Museum in London, ins Metropolitan Museum of Art in New York City, ins Museum of Fine Arts in Boston und ins Museum of Fine Arts in Houston. Wir fordern: Bitte eine eigene „Peretti“-Serie!

MICHAELA STRACHWITZ ■

Endlich lässt sie sich blicken – die Sonne! Damit's nicht nur unseren Gemütern, sondern auch unserer Haut strahlend damit geht, haben wir in unserem umfassenden **SUNCARE-GUIDE** alles Wissenswerte rund um die Themen SPF & Bräune zusammengetragen. Mit auf dem Sonnendeck: Hautarzt Dr. Dawid.

REDAKTION: C. HAUSWIRTH, M. JAHN

ZIEMLICH BESTE BRÄUNE

WAS IST MINERALISCHE SONNENCREME?

Der Unterschied zu herkömmlicher Sonnencreme liegt insbesondere darin, dass bei mineralischen Cremes auf chemische UV-Filter verzichtet wird, denen neben Hautreizungen auch allergische Reaktionen nachgesagt werden. Mit ein Grund, warum mineralischer Sonnenschutz auch bei **(werdenden) Mamis und Kleinkindern** beliebt ist. Ein weiterer Vorteil: Die Inhaltsstoffe dringen nicht direkt in die Haut ein, wodurch die Produkte im Allgemeinen als verträglicher gelten.



1 – Mineralischer Schutz fürs Gesicht von Nivea, LSF 50+, um € 14,99. 2 – Für sensible Haut mit LSF 30 von Lavera um € 12,99, bei Bipa.

SCHÜTZEN WOLKEN ODER AUTOSCHEIBEN VOR SONNENBRAND?

Natürlicher UV-Schutz existiert zwar, allerdings beschränkt sich dieser auf Bäume oder andere schattenspendende Objekte. Die **Wolkendecke hingegen schwächt die UV-Strahlung zwar bedingt ab**, birgt aber die Gefahr, sich dennoch einen saftigen Sonnenbrand zu holen. Auch im Auto sollte nicht auf Sonnencreme verzichtet werden, da lediglich die Frontscheibe vor Sonneneinstrahlung schützt, nicht jedoch die Seitenfenster. Hier kann allerdings durch den Einsatz spezieller Tönungs- oder Sonnenschutzfolien gegengesteuert werden.

WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN LICHTSCHUTZFAKTOR?

90
woman

Um herauszufinden, wie lange man möglichst sorglos in der Sonne verweilen darf, ist es wichtig, die **Eigenschutzzeit der Haut** zu kennen – jene Zeit, in der die Haut der Sonne ohne Schutz ausgesetzt werden darf. Multipliziert mit dem LSF, erhält man so die unbedenkliche Verweildauer in der Sonne. Beträgt die Eigenschutzzeit der Haut etwa 10 Minuten und man verwendet LSF 30, dann sind bis zu 300 Sonnen-Minuten möglich. ExpertInnen raten aber dazu, diese Zeit zu maximal 60 % auszuschöpfen, da Creme oft nicht in ausreichender Menge aufgetragen wird.



TYP 1.
Sehr helle Haut mit meist rötlichem oder hellblondem Haar.
Eigenschutzzeit:
≤ 10 Minuten



TYP 2.
Ebenfalls helle Haut mit meist blondem bis hellbraunem Haar.
Eigenschutzzeit:
10–20 Minuten



TYP 3.
Helle bis mittlere Hautfarbe, blondes bis schwarzes Haar.
Eigenschutzzeit:
20–30 Minuten



TYP 4.
Leicht gebräunter, olivfarbener Hautton, meist dunkles Haar.
Eigenschutzzeit:
≥ 45 Minuten



TYP 5.
Dunklere Haut mit einem leicht grauen Unterton.
Eigenschutzzeit:
≥ 60 Minuten



TYP 6.
Dunkelbraune bis schwarze Haut mit schwarzem Haar.
Eigenschutzzeit:
≥ 90 Minuten



GUT GESCHMIERT.
Es gibt zwar Beachwear mit integriertem UV-Filter, dennoch geht nichts über ein ganzheitliches Schmierprogramm! Dabei das Dekolleté nicht vergessen, da die Haut in diesem Bereich besonders empfindlich und sonnenbrand-anfällig ist!

GIBT ES ÜBERHAUPT GESUNDE BRÄUNE?

Leider müssen wir dir hier gleich zu Beginn den Wind aus den (Sonnen-)Segeln nehmen. Denn: „**Bräune ist ein körpereigener Schutz gegenüber schädlichen UV-Strahlen**“, so Dermatologe Dr. Dawid. Während des Sonnens bildet die Haut Melanin, wodurch sie sich bräunlich verfärbt. Es dient dazu, den Zellkern in unseren Zellen zu schützen und das darin liegende Erbgut vor Schädigungen zu bewahren.



FOTOS: MARIE SCHMIDT / BLAUBLUT-EDITION.COM; MODEL: SCHIRIN FROSCH; ZUSATZBILDER: PRIVAT, WERK

WELCHE NAGELLACK-FARBEN MACHEN EINEN GEBRÄUNTEN LOOK?

92
woman



Warme Goldtöne sind die Sommerklassiker und geben der Haut im wahrsten Sinne optisch einen schönen Goldglanz. Die derzeit angesagten **Toffee Nails** zaubern uns ebenfalls schnell einen Teint wie frisch aus dem Urlaub. Ein sommerliches „Go“ also für Karamelltöne auf den Nägeln. Aber auch Nougat, Cognac und Safran stehen hoch im Fake-Tan-Kurs. Prinzipiell gilt: Warme Töne machen brauner!

1 _ Klassisches Karamell: „Nagellack in Skin Deep“ von *Deborah Lippmann* um € 23,95, über *flaconi.at* 2 _ Warmes Cognac: „Expressie in Saffron on the Move“ von *Essie* um € 9,99. 3 _ Mmmh, Nougat! „Dior Vernis in 323 Dune“ aus dem Summer Look 2021 von *Dior* um € 26,57. 4 _ Super sommerlich: „Le Vernis in 899 Solar“ von *Chanel* um € 27,—.

WAS MUSS ICH ÜBER SONNENSCHUTZ WISSEN?

BRAUCHEN DIE LIPPEN SPEZIELLEN SCHUTZ?

Unbedingt! Denn sie weisen ein deutlich höheres Hautkrebsrisiko auf als alle anderen Körperstellen. Mittlerweile gibt es aber **praktische Kombi-Tuben**, in denen sich sowohl Sonnencreme als auch Extrapflege für die Lippen befindet. Beim Eincremen sollte der Unterlippe ganz besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, da sie der Sonne am stärksten ausgesetzt ist.

1 – „Sun to go Stick“ von Cetaphil Sun Daylong, LSF 50+, um € 13,20. 2 – Zart getönt: „Lip Color Splash“ von Shiseido, LSF 30, um € 31,99, bei Marionnaud.



SONNENSCHUTZ IN DER STADT ODER AM STRAND?

Generell gilt: Sonnenschutz sollte immer, egal ob in der City oder am Strand, zum Einsatz kommen. Laut Dr. Dawid gibt es aber **Unterschiede zwischen dem täglichen Lichtschutz und jenem im Sommer**. „Im täglichen Gebrauch sollte der Sonnenschutz eine leichte Konsistenz haben, beispielsweise in Form einer Feuchtigkeitscreme. Im Sommer muss Sonnenpflege zusätzliche Faktoren erfüllen, da sie aufgrund der gesteigerten körperlichen Aktivität schwitz-, wasser- und abriebfest sein sollte.“

GENÜGT AUCH SCHUTZ VON INNEN?

Die sogenannten Supplements dienen lediglich als **Ergänzung zum Sonnenschutz von außen**, sollten diesen aber auf gar keinen Fall ersetzen! Die mit Carotinoiden und hautfreundlichen Vitaminen (Niacin, Biotin) angereicherten Kapseln besitzen allerdings die Fähigkeit, unsere Haut optimal vorzubereiten und ihren Reparaturmechanismus anzuregen, wodurch kleinere Hautschäden fallweise sogar behoben werden können.



Carotin-Kapseln von Sanct Bernhard um € 7,67, bei kraeuterhaus.de



Dr. Markus Dawid

Der Hautarzt und Experte auf dem Gebiet Sonnenschutz über die Basics in Sachen Suncare:

Worin liegt der Unterschied zwischen UVA- und UVB-Strahlen? Was passiert hier mit der Haut?

UVB-Strahlen sind hauptverantwortlich für die Entstehung von Sonnenbrand. Sie dringen lediglich bis in die Oberhaut ein. UVA-Strahlen hingegen gelangen bis in die zweite Hautschicht, weshalb sie als Hautkrebs-Verursacher gelten. Zudem führen sie zu sonnenbedingter Hautalterung.

Woran erkenne ich eine Sonnenallergie, und was kann ich dagegen tun?

Durch die langwelligigen UVA-Strahlen werden Zellen in der obersten Hautschicht aktiviert. Dadurch kann eine Dermatitis ausgelöst werden. Häufig ist hier die Rede von der sogenannten Polymorphen Lichtdermatose, kurz PLE. Um Sonnenallergie zu vermeiden, sollte die Haut langsam an die Sonne gewöhnt werden und insbesondere am Wasser beziehungsweise in den Bergen zu einem möglichst hohen LSF gegriffen werden.

Und wie wird die Haut nach dem Sonnenbad optimal gepflegt?

Durch eine hauttypgerechte Reinigung können Cremerückstände super entfernt werden. Statt Granulat-Peelings empfehle ich, zu Feuchtigkeitsseren und dem Klima entsprechenden, kühlenden Produkten zu greifen, wie beispielsweise Gels oder Lotions.

1 – „Beached Bronzer“ von Urban Decay um € 34,-.
 2 – Creme-Bronzer: „Crème Belle Mine Ensoleillée“ von Chanel um € 46,-. 3 – Zart schimmernd: „Terracotta Sun Bloom“ aus der „Terracotta Summer Edition“ von Guerlain um € 49,-.



„Actinic Control LSF 100“ von Eucerin um € 26,95, bei shop-apotheke.com

LSF 100 – WAS KANN ER?

Beim Sonnenschutz geht es zum einen darum, die für den Sonnenbrand verantwortlichen UVB-Strahlen abzublocken. Das gelingt bereits zu einem hohen prozentuellen Anteil mit LSF 30. Allerdings spielen auch die UVA-Strahlen eine bedeutende Rolle, da diese bis in die Unterhaut eindringen und dort (**weißen**) **Hautkrebs** verursachen können. Ein hoher LSF kann hier präventiv eingesetzt oder aber bei bereits bestehender aktinischer Keratose (Vorstufe des Plattenepithelkarzinoms) als Therapiebegleitung verwendet werden.



WIE KANN ICH SCHNELL MEIN GESICHT AUFWÄRMEN?

Mit Bronzer natürlich! Den auf Haaransatz, Stirn, Schläfe, Wangenknochen, Nasenrücken und Kinn pinseln und in dünnen Schichten die Bräune aufbauen! Matte Sonnenpuder sind die Klassiker für jeden Anlass, Cremeprodukte wirken besonders natürlich, und **Goodies mit Schimmer machen den Sommerglow!** Die richtige Nuance sollte ein bis zwei Farbtöne dunkler sein als die Hautfarbe. Unbedingt auf den eigenen Unterton achten. Kühle Typen brauchen rosastichige Töne, warme Typen pfirsichfarbene, olivfarbene Typen goldstichige. Frauen mit dunkler Haut können mit zart goldschimmernden Glow-Produkten oder rostbraunen Untertönen die Haut optisch erwärmen.

BEKOMME ICH GENUG VITAMIN D TROTZ SONNENCREME?

Unser Körper bildet Vitamin D selbst. Streng genommen ist dieses ein Hormon und für unseren Knochenaufbau und viele andere Vorgänge im Körper bedeutend. Dafür brauchen wir allerdings UVB-Strahlen, die jedoch wiederum Hautkrebs begünstigen. Jetzt aber **bloß nicht auf Sonnenschutz verzichten!** Der blockt nämlich nicht 100 Prozent der Strahlung. Ein Teil dringt trotzdem durch. Und dieser reicht aus, um das wichtige Vitamin zu bilden. Also: Stay safe!

FUNKTIONIEREN UV-WARN-STICKER?



Der absolute Gamechanger in Sachen Sonnenschutz sind die neuen „UV-Warn-Sticker“ von *safer SUN* (vier Stück um € 3,95, z. B. bei *Bipa*), die **mittels Farbwechsel unseren Schutzstatus** anzeigen. So funktioniert's: Aufkleben und Sonnencreme auftragen, vor dem Verreiben etwa 30 Sekunden am Sticker einwirken lassen. Wenn nun UV-Strahlung auf die Haut durchdringt, und sich der Aufkleber violett färbt, ist nicht ausreichend Sonnenschutz aufgetragen. Helles Lila heißt wenig Schutz. Bleibt der Sticker transparent, ist man bestens geschützt.

WIE SCHÜTZT MAN DIE KOPFHAUT?

Leider wird die Kopfhaut beim Einschmieren viel zu oft vergessen! Dabei bedarf sie ganz besonderer Aufmerksamkeit – nicht nur, weil ein Sonnenbrand auf dem Haupt höllisch schmerzt. Im schlimmsten Fall kann er sogar zu **Haarausfall** führen. Aber nur keine Panik! Dem kann vorgebeugt werden. Entweder mit Sonnenhut oder Kappe, mit einem hohen Dutt, da hier kein sonnenbrand-anfälliger Scheitel gezogen wird. Oder durch ein transparentes Sonnenspray. Das fettet nicht und lässt sich zudem punktgenau auftragen.



ÖL, SPRAY, GEL ODER CREME: WELCHES PRODUKT PASST ZU MIR?



Geschmackssache! Dr. Dawid empfiehlt „ab dem Teenageralter leichte Produkte. Bei Akne ölfreie, mattierende oder transparente Formeln, die an heikler Kleidung keine Flecken hinterlassen. Am Strand zählt ein hoher UVA-Filter, die **Textur ist Nebensache.**“ Faustregel für alle: 2 Milligramm Produkt pro Quadratzentimeter Haut, damit der angegebene LSF schützt. Einfacher: etwa zwei Esslöffel für den Körper und 1 Teelöffel fürs Gesicht.

MUSS ICH BEI WASSER- FESTEN PRODUKTEN NACHCREMEN?

Man glaubt es kaum, aber: JA! Wasserfeste Produkte sind nämlich **nicht wasserunlöslich**. Gemäß internationaler Definition bedeutet „wasserfest“, dass nach zwei Bädern von 20 Minuten immer noch ein UV-Schutz von 50 Prozent gegeben ist. Aber wir dürfen nicht vergessen: Auch durch Reibung beim Abtrocknen, durch die Kleidung, Schwitzen und auch durch Sand wird er verringert. Also unbedingt nachcremen, um den Schutz in voller Stärke zu erhalten.

GIBT ES AUCH NACHHALTIGE SONNENPFLEGE?

Eindeutig ja! Im Bereich der Sonnenpflege spielt die Umwelt eine wichtige Rolle. In Hawaii gilt seit Jahresbeginn sogar ein Verbot für Sonnenschutz mit Inhaltsstoffen wie Oxybenzonen oder Octinoxaten. Gut, dass **korallenfreundliche Formulierungen** wie in der „Waterlover“-Linie von *Biotherm* (Sonnencreme mit LSF 50+ um € 30,95, bei *Douglas*) auf dem Vormarsch sind. Übrigens: Bis 13. Juni läuft eine von *Biotherm* gemeinsam mit *Douglas* organisierte Spendenaktion, bei der 1 Euro jedes verkauften Produktes der *TARA Ocean Foundation* zugutekommt.



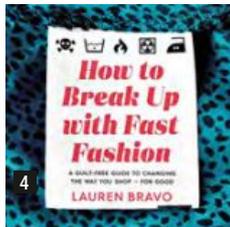
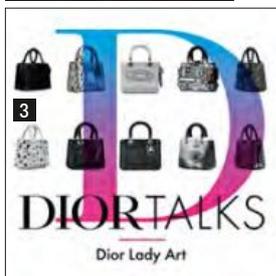
SIND MUTTERMALE RISKANT UND SPEZIELL ZU BEHANDELN?

Die meisten Muttermale sind harmlos, wer aber viele hat und sich vermehrt Sonnenlicht aussetzt (Sonnenbrände verstärken das Melanomrisiko!), sollte auf folgende Veränderungen achten: Asymmetrie, Begrenzung, Color, Durchmesser, Erhabenheit (**ABCDE-Regel**). Außerdem die Mittagssonne meiden und konsequent nachcremen! Und: Jährlich zum Muttermal-Check!

96
woman

KOMMT DER SONNENSCHUTZ UNTER ODER ÜBER DAS MAKE-UP?

Es gilt die Reihenfolge: Feuchtigkeitspendende Tagespflege, Sonnencreme, Make-up. Vor der Foundation aber mindestens **15 Minuten warten**, damit die Haut die Wirkstoffe voll aufnehmen und Schutz aufgebaut werden kann. Achtung bei Make-up oder Tagescremen mit integriertem Lichtschutz! Studien zeigen, dass wir diese zu sparsam auftragen, wodurch der am Produkt angegebene Schutzwert nicht eingehalten wird.



STRAND- BEGLEITER

Diesen Sommer lauschen wir nicht nur den Wellen, sondern auch diesen inspirierenden **FASHION-PODCASTS UND -HÖRBÜCHERN**. Neben Lebens- und Liebesgeschichten rund um Mode geht es auch um Nachhaltigkeit, Zukunftsvisionen und bewussteren Konsum.

REDAKTION: MICHAELA STRACHWITZ

1. 3.55 – Chanel Connects.

Der neue Podcast von Chanel ist inspiriert von Coco Chanel's Begeisterung für die schönen Künste. In acht Folgen sprechen Kreative wie Musiker Pharrell Williams, Regisseurin Lulu Wang oder Schauspielerinnen Tilda Swinton über Kunst, Heldinnen, riskante Entscheidungen und natürlich Mode. Via chanel.com oder *iTunes*.

2. Stadt. Land. Mode.

Die „Fashion Journalism and Communication“-Studenten der deutschen AMD Akademie Mode & Design diskutieren mit wechselnden Gästen über die Fashionbranche. Jede Folge widmet sich einem Überthema, etwa Minimalismus, Pelz oder der Rolle der Mode in der Politik. Auf *Spotify*, *Audible* oder *iTunes*.

3. Dior Talks.

Journalistin Justine Picardie moderiert die „Dior Talks“, eingeladen sind Künstler und Denker, die Dior-Chefdesignerin Maria Grazia Chiuri beeinflussen. Auf *podcasts*, *dior.com*, *Podtail*, *Spotify* und *iTunes*.

4. How to break up with Fast Fashion.

Das englische Hörbuch will uns einen bewussteren Modekonsum näherbringen – ohne dabei den eigenen Stil zu opfern. Autorin Lauren Bravo gibt ein fundiertes Update über den aktuellen Stand der Mode, ihre größten Probleme und Lernaufgaben und wagt eine Prognose, wie eine nachhaltigere Zukunft gelingen kann. Auf *Audible* und *Podtail*.

5. Modcast – der Mode Podcast.

Moderator Patrice Bouédibéla geht es um die Herausforderungen der digitalen Modewelt, Lieferketten und Innovationen. Dazu bittet er Designer, Trendanalysten und Modejournalisten vors Mikrofon. Bei *Audio Now*, *iTunes*, *Podimo* und *Audible*.

6. Wie Träume fliegen lernen.

„Wir sind hier, um uns zu verbinden, gegenseitig zu stärken und Mut zu machen!“ – Mit dieser Devise beschreibt Beauty-Unternehmerin und „Höhle der Löwen“-Investorin Judith Williams ihre Karriere- und Lebensphilosophie. Das Hörbuch gibt's bei *Audible*.

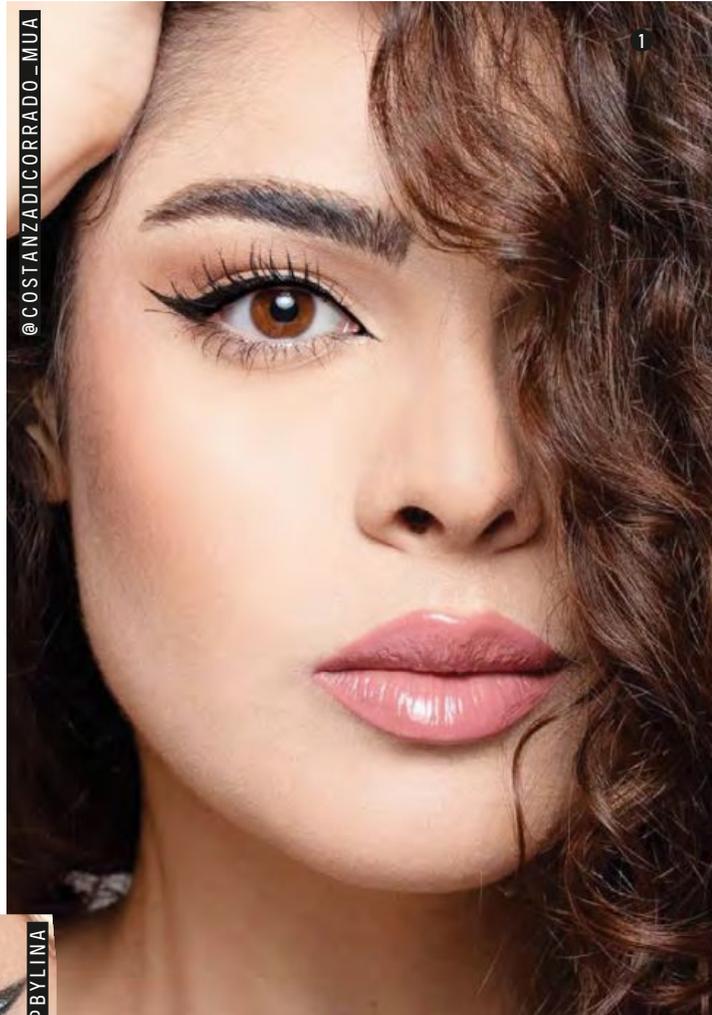
7. Small Steps. Big Impact.

Die österreichische Bloggerin, Moderatorin und Unternehmerin Karin Teigl spricht mit ExpertInnen und inspirierenden Persönlichkeiten und will gemeinsam mit ihnen herausfinden, welche Aspekte von Nachhaltigkeit es in der Mode gibt und was das für uns im Alltag bedeutet. Ziel ist es, den eigenen Kleiderschrank Schritt für Schritt nachhaltiger zu gestalten. Via *iTunes*, *Podigee* und *Spotify*.

Willkommen am Eyeliner-Festival!
Die Headliner sind kreativ und ausdrucksstark. Von klassisch über edel geschwungen bis grafisch und smokey – neue **LIDSTRICH-STYLES** bieten Vielfalt für unsere Augen. Welche Form es auch wird – die Linie am Lid wird jetzt gerockt!

REDAKTION: CARINA HAUSWIRTH

NEUES LINE-UP



@COSTANZADICORRADO_MUA



@MAKEUPBYLINA



@ESSENCE_COSMETICS

1. CLASSIC CAT EYE

Merkmale des Klassikers unter den Liner-Formen sind das Schwänzchen am Ende des Auges und die Verlängerung im Augeninnenwinkel, damit die **typische katzige Augenform** entsteht. So schön und zeitlos! Wem das zu viel ist, der kann die Linie dünner oder den Wing am Ende kürzer ziehen. Tipp: Immer bei geöffnetem, geradem Blick in den Spiegel auftragen. So sieht man direkt, wie die Linie am Ende sitzt!

2. OUTLINING

Eine neue, angesagte Version des klassischen Cat Liners kommt zweifarbig daher. Beim **Cat Eye 2.0** wird nämlich nur der äußere Rand des Liners schwarz gezogen, der Rest in einer anderen Farbe ausgemalt. Mit schimmernden Edelmetall-Nuancen wirkt der Look besonders edel.

3. FLOATED LINER

Achtung, der Liner hebt jetzt ab! Und zwar Richtung Lidfalte. Genauer gesagt: etwas darüber. Da ziehen wir beim **schwebenden Lidstrich** nämlich zusätzlich zum Classic Liner eine weitere Linie in Form des Augenlids. Der fliegende Zusatz macht sich aber auch allein gut am Auge und sorgt für einen aufregenden, artsy Style.



4. TIGHTLINING

Die dezenteste Version ist die sogenannte Tightline. Wie ihr Name verrät, sitzt sie **ganz dicht am Wimpernkranz**. Am besten presst man Liner oder Kajal in die Wimpern – diese optische Verdichtung sorgt für einen starken Blick. Profis ziehen sogar die obere Wasserlinie mit schwarzem Kajal nach. Das braucht aber Übung!

5. DOUBLE WING

Doppelt hält besser? Sehen wir genauso! Deshalb ziehen wir Eyeliner **sowohl am oberen als auch am unteren Wimpernkranz**. Dabei kann man die Schwänzchen am Ende parallel zueinander verlaufen lassen oder etwas entgegengesetzt. Tipp: Der Look kommt auch gut in Farbe!

6. THUMBPRINT LINER

Wer zwei linke Hände hat, ist hier richtig! Ungenauigkeit ist bei diesem rockigen Style nämlich erwünscht. **Fingerdick und gar nicht akkurat** soll der größte Trend vom Laufsteg auf dem Auge daherkommen. Beim Auftrag direkt am Wimpernkranz genau arbeiten, damit keine hautfarbenen Lücken durchscheinen. Ansonsten: Nicht nachdenken und ran an den Liner!

7. UPSIDE DOWN

Wir machen's diesmal andersrum und fokussieren das untere Augenlid, indem wir die **Lower Lashes mit Eyeliner betonen**. Bepinselt man nur den inneren und äußeren Augenwinkel, entsteht ein katziger, orientalisch inspirierter Style. Hier gilt: Mit Farbe macht's gleich noch mehr Spaß!

8. DOT EYELINER

Jetzt heißt's: Punkt vor Strich! Nur keine Sorge, hier geht es nicht um Mathe-Regeln, sondern um eine unkomplizierte Möglichkeit, den Lidstrich zu pimpen: Viele **Punkte nebeneinander platzieren** und fertig! Ob es gleich oder verschieden große Pünktchen sind, bleibt dir überlassen.

9. SMOKEY LINER

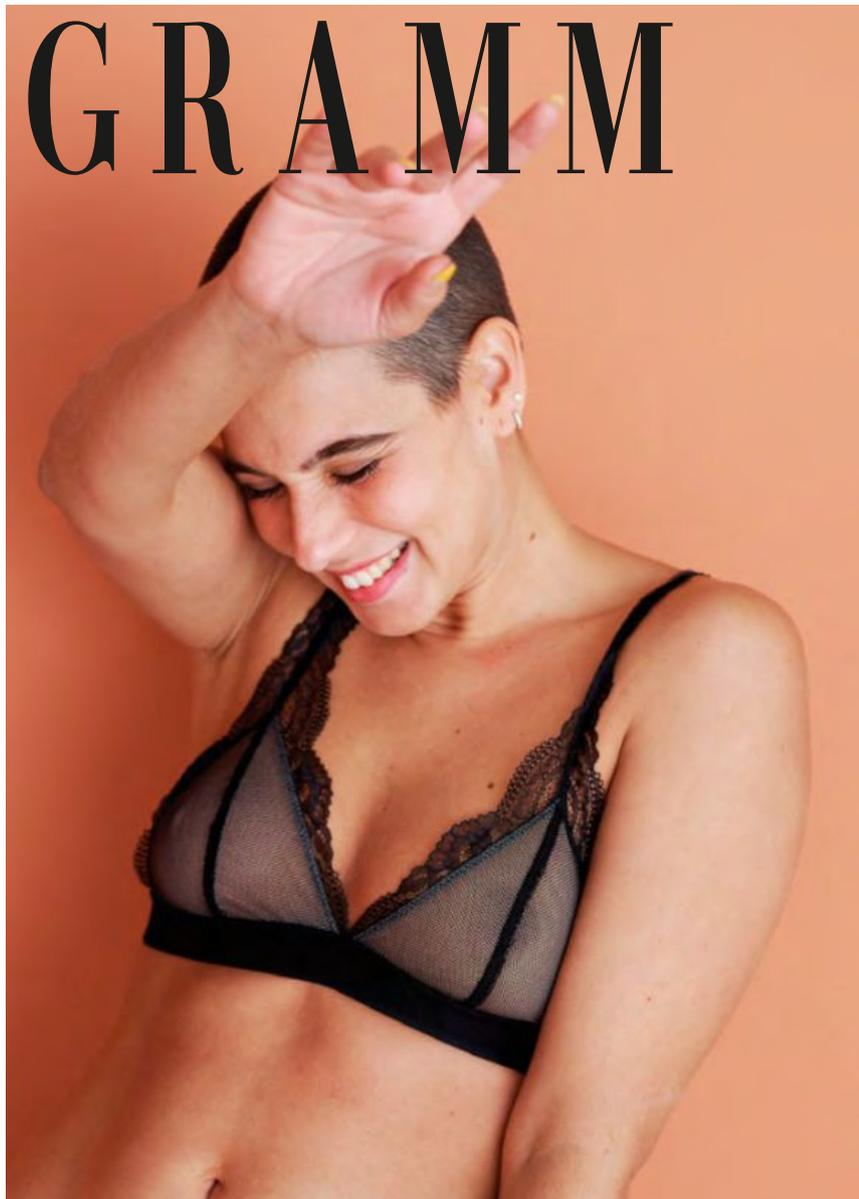
Eine rauchige Version (für den Abend) darf natürlich am Trend-Line-up nicht fehlen. Die smokey Variante wird auch **Faded Liner** genannt, weil sie nach außen hin verblasst. Für den Look braucht es einen cremigen Kajal, der sich mit einer Blending Brush ausrauchen lässt. Unbedingt das Auge mit Kajal umrahmen und die Wasserlinie betonen, dann wird's richtig ausdrucksstark!

STRAFFES PROGRAMM

Jetzt mal Hand aufs Herz (oder gern auch gleich auf den Busen): Viele von uns kennen diesen Moment, in dem der Blick in den Spiegel vom Dekolleté in Richtung Brust wandert. Während die Beschaffenheit für die einen hier durchaus üppiger hätte ausfallen dürfen, hadern andere wiederum damit, dass ihre ausgeprägte Oberweite zu groß und damit im Alltag eher unpraktisch ist. Es sind aber nicht nur die individuellen, sondern ebenso die gesellschaftlichen Ansprüche an die weibliche Brust, die seit jeher hitzige Debatten auslösen. Während im 17. Jahrhundert ein großer Busen noch als unschön galt und sogar mittels aufgeschnallter Bleiplatten versucht wurde, dessen Wachstum zu verhindern, stand ein fülliger Vorbau ein Jahrhundert später als Symbol für Weiblichkeit und wurde durch das Tragen von eng geschnürten Miedern noch stärker in den Fokus gerückt. Heute lassen wir uns von diesen Schönheitsidealen nicht mehr beeinflussen, die richtige Pflege ist dennoch essenziell. Da sich das Dekolleté im Laufe der Jahre verändert und an Kollagen- und Elastinfasern verliert, erklären wir, wie man mit wenig Aufwand das beste Ergebnis erzielt.

OPTIMALE PFLEGE

Die Haut rund um die Brust ist äußerst empfindlich. Sie besteht zu großen Teilen aus Bindegewebe, das vor allem dann leidet, wenn wir uns ungesund ernähren und die Stärkung der Brustmuskulatur zur Gänze vernachlässigen. Worst-Case-Szenario: erschlafftes Gewebe, das in der Folge zu einer Hängeb Brust führt. Um das zu vermeiden, ist eine umfangreiche Pflege das A und O! Bevor aber geschmiert und massiert



Während sich im Badezimmer Tiegel und Tuben stapeln, um das Gesicht so jugendlich wie möglich aussehen zu lassen, machen sich – neben den Händen – die Zeichen der Zeit an **HALS UND DEKOLLETÉ** als Erstes bemerkbar. Darum richten wir unseren Pflegefokus auf eine der empfindlichsten Körperregionen: die Brustpartie.

wird, muss erst mal ein gut sitzender BH her. Bei der Suche nach dem perfekten Modell hilft immer noch am besten geschultes Personal in Fachgeschäften. Für jene, die trotzdem lieber das Internet zurate ziehen: Erst kürzlich gingen auf *TikTok* zahlreiche Videos viral, die sich genau mit dieser Thematik beschäftigen. Die Protagonistinnen behelfen sich dabei mit Online-Rechen-Tools (beispielsweise „*A Bra That Fits*“), die ausführlich beschreiben, wie die Oberweite korrekt zu vermessen ist, um so den optimalen BH zu finden.

DIE RICHTIGEN WIRKSTOFFE. Neben gut sitzender Unterwäsche gibt es aber auch Pflegeprodukte, deren Inhaltsstoffe der zarten Hautpartie zu neuen Höhenflügen verhelfen. Dazu zählen feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe wie Hyaluronsäure und Aloe vera sowie retinolhaltige Cremes. Gegen Unreinheiten wirken nicht komedogene Produkte (wie Argan- oder Hanföl) besonders effektiv, da diese auf Stoffe verzichten, die die Poren verstopfen.

UV-SCHUTZ

Für ein gesundes und strahlend schönes Dekolleté zählt Sonnenschutz zum Pflege-Pflichtprogramm. Die Haut ist

hier nämlich besonders anfällig für Sonnenbrand, da sie einerseits kaum Unterfettgewebe aufweist, das als wichtiger Energiespeicher fungiert. Andererseits sind in diesem Bereich nur sehr wenig Talgdrüsen vorhanden, wodurch die Partie schneller austrocknet und sich rasch Fältchen bilden können. Auf diesem Hintergrund basierend, sollte das Dekolleté unbedingt in die tägliche Pflege miteinbezogen werden – optimalerweise mit einem Mindest-Lichtschutzfaktor von 30. Zusätzlich polstern reichhaltige Cremes, die speziell für die Bedürfnisse empfindlicher Hautstellen entwickelt wurden, auf, spenden Feuchtigkeit und sorgen mit straffenden, regenerierenden und festigenden Wirkstoffen für eine optische Verjüngungskur.

SPORT & MASSAGE

Auch wenn wir Bewegungsmuffel es nicht immer gern hören: Sport ist gesund! Nicht nur für die allgemeine Gesundheit. Sich körperlich zu betätigen, sorgt nämlich für einen strafferen Busen. Ja, richtig gehört! Aber Vorsicht: Hier bildet ein gut sitzender (Sport-)BH ebenfalls die essenzielle Basis! Welche Sportarten gelten in diesem Bereich als erfolgversprechend? Während Joggen

und alles, wo exzessiv gehüpft und gesprungen wird, weniger optimal ist, sind Trainingseinheiten, in denen der Brustmuskel im Fokus steht, am geeignetsten. Dazu zählt beispielsweise Schwimmen sowie jedes Workout, in dem Side Planks oder Liegestütze integriert sind.

FREISETZUNG VON OXYTOCIN. Mit regelmäßigem Massieren kann man ebenfalls die Größe der Oberweite beeinflussen. Die Wirkung beruht auf dem Hormon Oxytocin, das unter anderem dafür verantwortlich ist, die Geburtswunden zu regulieren und die Milchproduktion anzuregen. Durch sanftes Kneten wird der Oxytocinspiegel erhöht, wodurch sich das Drüsengewebe in der Brust verdichtet und der Busen praller und größer wird. Für einen dauerhaften Effekt sollte die Brust ein- bis zweimal täglich für etwa zehn Minuten massiert werden. Dazu in einem ersten Schritt mit etwas Öl in kreisenden Bewegungen von innen nach außen massieren. Danach vom Achselbereich erst nach oben, dann nach innen streichen. Zum Schluss jeweils eine Seite wenige Sekunden nach oben anheben. Jeder Schritt sollte 20 Mal wiederholt werden.

STRAFFENDE GADGETS

Keine Lust auf händische Massage? Es gibt noch weitere Instrumente und Methoden, um das Dekolleté in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Handliche Spezial-Tools beispielsweise, mit denen explizit die Brustmuskulatur trainiert werden kann. Eine weitere Option ist die Wechseldusche, bei der während des Duschens die Blutgefäße durch abwechselnde Kalt-Warm-Reize verengt und wieder geweitet werden. Dieses Vorgehen wirkt sich nicht nur positiv auf das Immunsystem und den Stoffwechsel aus, sondern kurbelt zudem die Durchblutung an, wodurch die Haut wie glattgebügelt wirkt. Zu guter Letzt gibt's noch Anti-Falten-BHs, die während des Schlafens getragen werden und dank eines integrierten Kissens, das zwischen den Brüsten platziert ist, vor Knitterfältchen bewahren sollen.

C. HAUSWIRTH, M. JAHN ■



Pflegen und trainieren

Cremes, Patches, Peelings und sogar Massagegeräte: Mittlerweile existieren unzählige Produkte, die **speziell für die Pflege der Brust** entwickelt wurden. Hier ein Überblick:

- 1 _ „Cellular Performance Throat & Bust Lifting Effect“-Serum zur Stärkung der Elastizität am Dekolleté von *Sensai*, 100 ml um € 101,80, bei *Notino*.
- 2 _ Pharmazeutisches Hyaluron mit Krokos-Extrakt zur Glättung und Straffung der Haut von *Medipharma Cosmetics* um € 32,84, bei *Flaconi*.
- 3 _ Sanftes Body Peeling aus Zuckerkrystallen, Aprikosenkernen und Kaffee – besonders geeignet für empfindliche Haut. Von *Avène*, 200 ml um € 18,90, über *shop-apotheke.com*
- 4 _ Schnell einziehende, nicht fettende Creme für besonders zarte Haut im Hals- und Dekolletébereich. Von *Dr. Grandel* um € 44,90, bei *cosmetic-gallery.at*
- 5 _ Das „Seins Fermes Gym“ von *Jeanne PiauBERT* ist ein spezielles Trainings-Tool zur Straffung der Brüste, um € 23,99, über *easycosmetic.de*
- 6 _ Mit Hyaluron angereicherte Anti-Aging-Pads aus rein medizinischem Silikon von *Apricot* um € 42,95, über *zalando.at*



DIE BASIC-TOOLS FÜR DEN EINSTIEG

Um sich der duftenden Thematik erstmalig anzunähern und misslungene Experimente gleich im Vorfeld zu vermeiden, erfolgt das Layering mittels Produkten, die allesamt **derselben Duftserie** entspringen. Dazu werden die einzelnen Elemente nacheinander verwendet – angefangen vom Duschgel über die Bodylotion bis zum Deodorant. Zum Schluss noch ein bis zwei Sprühstöße Parfum – fertig ist die Schichtarbeit! Für ganz Vorsichtige tut's fürs Erste aber auch der Handrücken. Sollte das Experiment nach hinten losgehen, einfach die Hände waschen!

- 1 _ Schäumendes Dusch- und Badegel mit erfrischenden Orange-, Rose- und Patschuli-Akkorden, 200 ml um € 49,-. 2 _ Zart duftendes Deodorant-Spray um € 46,-. 3 _ „Coco Mademoiselle Intense“ besticht durch seine warmen Akkorde aus Amber und Vanille. Die orientalisch-holzigen Komponenten werden durch eine florale Herznote aus Rose und Jasmin abgerundet. 100 ml EdP um € 142,-. 4 _ Feuchtigkeitsspendende Körperemulsion, 200 ml um € 56,-.
Alle Produkte stammen aus der Serie „Coco Mademoiselle“ von Chanel.

SCHICHT- WECHSEL

Doppelt hält besser! Beziehungsweise auch dreifach, vierfach oder sogar noch mehr ... Beim **PARFUM-LAYERING** geht's nämlich darum, in Eigenregie eine ganz individuelle Duftkomposition zu kreieren. Wir haben es schon ausprobiert und zeigen dir in einem unserer drei Sprühkurse, worauf es ganz konkret ankommt.

REDAKTION: MAGDALENA JAHN

GUT ZU WISSEN. Ein gelungenes Duftergebnis steht und fällt mit der richtigen Stimmung, da Gerüche Erinnerungen und Gefühle in uns wecken. Das Layering-Experiment also gut gelaunt starten – damit positive Vibes damit verbunden werden ...



ALLES, WAS FORTGESCHRITTENE WISSEN MÜSSEN

Das Übereinanderlegen von Düften ist dir nicht gänzlich fremd, und deine Einstellung folgt ohnehin dem Credo „Mehr ist mehr“? Ausgezeichnet! Um deine duftende Visitenkarte zu kreieren, greifst du am besten zu **Produkten aus einer Duftfamilie**, also rein blumige, fruchtige oder orientalische Nuancen. Ein Gefühl wie mitten in der Blumenwiese entsteht beispielsweise durch das Mixen möglichst unterschiedlicher Blütenarten. Wichtig: Dein Lieblingsduft sollte immer die Basis bilden, auf dem die restlichen Lagen aufbauen – so vermeidest du Geruchschaos.

1 – Das Deodorant-Spray aus der „Twilly“-Serie von *Hermès* versprüht dessen charakteristisch blumig-orientalischen Duft und sorgt für Schutz und Frische. 150 ml um € 48,95, bei *Douglas*. **2** – „For her“-Haarparfum mit Patschuli und Ägyptischem Moschus, von *Narciso Rodriguez*, 30 ml um € 26,95, bei *Flaconi*. **3** – Sanfte Body Lotion mit einer floralen Komposition aus Bulgarischer Rose, Gardenie und Hinoki-Scheinzypresse. Von *Shiseido*, 200 ml um € 32,20, bei *Notino*. **4** – Dank dem Molekül Ambroxan entfaltet das feste Parfum seinen floralen Duft individuell. Von *Diptyque* um € 50,–.

MUTIGES MIXEN FÜR PROFI-KOMPOSITEURINNEN

Zu guter Letzt gibt's da noch die „HHH-Regel“: Dabei werden einzelne Duftwolken kreiert, die dadurch entstehen, dass die verwendeten Düfte an unterschiedlichen Körperstellen zum Einsatz kommen – zum Beispiel an Handgelenk, Hals und Haaren. Olfaktorische Meisterleistungen erreichst du hier durch besonders **kontrastreiche Essenzen**. Tipp: Starte mit schwereren Düften und lege dann den leichteren Akkord darüber. Besonders gut riechen können sich hier übrigens florale und holzige bzw. holzige und zitrische Duftnoten!

1 – Body Lotion mit fruchtigem Apfel, aromatischem Rosmarin, erfrischendem Eukalyptus und sanftem Lavendel von *Babor*, 200 ml um € 23,90. Auch für Veganerinnen geeignet! **2** – Rasch einziehendes Body Oil mit floralen Noten und hochwertigen Ölen von *Rausch*, 100 ml um € 15,90. **3** – Duftet nicht nur erfrischend zitrisch nach Bergamotte, Zitrone und Neroli, sondern pflegt auch noch: Haarparfum von *Byredo*, 75 ml um € 60,–, bei *Nägele & Strubell*. **4** – In „Eau des Jardins“ vermengen sich sanfte Rosentöne mit holzigen Nuancen. Von *Clarins*, 100 ml um € 48,50.



Unser Haupt bekommt in Sachen Pflege oft wenig Aufmerksamkeit. Keine Zeit ist aber jetzt keine Ausrede mehr! **EXPRESS-HAARPFLEGE-GOODIES** bringen die Mähne nämlich ab sofort mit effektiven Technologien in wenigen Sekunden in Bestform.



AUF DIE SCHNELLE

Zuerst шампунieren, dann kommt, wenn überhaupt, eine Spülung. Sind die Haare besonders trocken und strapaziert, gibt's obendrauf eine Maske, eine reichhaltige Kur oder ein effektives Spitzenfluid. Besonders Eifrige lassen dann noch ein Öl einwirken. Tja, für eine schöne und gesunde Mähne müssten wir so einige Pflegeschritte absolvieren, viele Produkte parat haben und noch mehr Zeit aufwenden. Bis jetzt. Denn viele Marken haben neuartige Express-Innovationen gelauncht, die die Haare unkompliziert pflegen – und das sogar in Blitzgeschwindigkeit!

IN SEKUNDEN. Zum einen wären da hochkonzentrierte Shampoos, die es schaffen, das Haar beim Reinigen wie eine Kur zu pflegen. Zum anderen boomen Kuren, die nach maximal acht Sekunden intensiv nähren. Neben der Schnelligkeit haben die zwei Ruckzuck-Goodies aber noch etwas ganz Wichtiges gemeinsam: Zusätzlich zu Zeit spart man mit ihnen auch Wasser!

CARINA HAUSWIRTH ■



SHAMPOOS MIT DER PFLEGENDE KRAFT EINER KUR

Kann man da nicht überpflegen? Nein, denn „die Formel mit nährenden Lipiden umhüllt insbesondere die geschädigten Partien der Haarfaser“, erklärt Raphael Murg, Senior Business Leader Elvital, L'Oréal Austria Germany, in Bezug auf das neue „Kur-in-Shampoo“. Und wie funktioniert's? „Dank seiner hohen Konzentration an hochwertigen Pflegestoffen enthält es **bis zu 40 Mal mehr Lipide** als herkömmliches Shampoo.“ Diese umhüllen die getrockneten Partien der Haarfasern, ohne zu beschweren – ideal auch für feines Haar. Für einen zusätzlichen Pflegeboost kann man trotzdem ein- oder mehrmals wöchentlich eine Kur integrieren, je nach Haarstruktur!

1 – Gegen trockene Kopfhaut: „2-in-1 shampoo & conditioner“ von *John Masters Organics* um € 24,95, über *flaconi.at* **2** – Für trockenes Haar: „Elvital Kur-in-Shampoo“ von *L'Oréal Paris* um € 4,95. **3** – Reichhaltig: „Repair & Care 3in1 Shampoo + Pflegespülung + Kur“ von *Pantene Pro-V* um € 2,95.

ABER ZACKIG! Haarpflege geht jetzt bequem und schnell wie noch nie! Da können wir sogar den durchschnittlichen Wasserverbrauch von 44 Litern pro Tag beim Duschen etwas minimieren!



KUREN, DIE NUR 8 SEKUNDEN EINWIRKEN MÜSSEN

Hochwirksam, superschnell und einfach pflegt man das Haar mit den neuen Express-Kuren. Einfach auf die Haarlängen und Spitzen auftragen, einarbeiten und nach sieben bis acht Sekunden auswaschen. „Länger geht auch, aber gute Wirksamkeit tritt eben schon nach nur acht Sekunden ein“, erklärt Beauty-Experte Raphael Murg. Beim „Elvital Wonderwater“ von L'Oréal Paris ist die Lamellar-Technologie verantwortlich dafür. Hier lagern sich spezielle positiv geladene Inhaltsstoffe auf der Haaroberfläche ab, insbesondere an beschädigten Partien. Es eignet sich also umso mehr, je strapazierter die Haare sind, „weil durch diese Technologie die Haaroberfläche gepflegt und geglättet wird“, so der Profi. Geschädigtes, strapaziertes, coloriertes oder blondiertes Haar kann hier besonders profitieren. Andere Goodies, wie die neuen „Gliss Kur Express-Repair-Kuren“ von Schwarzkopf reparieren die Mähne mit effektiven Flüssigformeln, zum Beispiel mit Marula-Öl gegen strohiges Haar, einem Hyaluron-Komplex, der Glanz schenkt, oder flüssigem Keratin, das geschädigtes Haar pflegt und für weniger Haarbruch beim Kämmen sorgt.

1 – Für strohiges, strapaziertes Haar: „Gliss Kur 7 Sec Express-Repair-Kur Oil Nutritive“ von Schwarzkopf um € 7,99. 2 – Glanzbooster: „Total Results High Amplify Shine Rinse“ von Matrix um € 14,60, über *notino.at* 3 – Repariert und bündigt: „Elvital Dream Length Wonderwater Haarfluid“ von L'Oréal Paris um € 8,95.

DA SCHAU HAIR- KOMPLETT- PAKET!

Schnitt und Farbe zum Aktionspreis.

Haarwäsche mit Spezialshampoo und Wohlfühl-Kopfmassage, Haarschnitt, Farbe, Strähnen, Intensivtönung, Föhnen oder Eindrehen mit Stylingprodukten. Aufpreis für erhöhten Farbverbrauch und Haarlänge über Schulter.

**Aktion gültig
bis 27.6.2021.**

www.klipp.at

KLIPP Preis

79,90

KLIPP
UNSER FRISÖR



3 FRAGEN AN

Lea Wieser

Die 28-jährige Wienerin arbeitet für ihr Modelabel *Arkitaip* vor allem mit Leinen. Was das Material ausmacht.

Leinen ist ein großes Thema in dieser Modesaison. Was sind die Keylooks?

Eine klassische Leinen-Bluse oder ein Leinen-Shirtkleid funktioniert immer. Heuer sind auch High-Waist-Hosen – am besten mit Bundfalte – und Boilersuits schwer angesagt.

Gibt es Qualitätsunterschiede?

Nur 100 % Reinleinen ist umwelt- und hautschonend. Es ist sehr robust und wird erst durch Tragen und Waschen weich. Außerdem ist es wichtig, auf Öko-Zertifikate wie MASTERS OF LINEN, GOTS und Oekotex zu achten.

Und wie pflegt man Leinen richtig?

Ich empfehle, es mit schonendem Waschmittel bei max. 40 Grad zu waschen und bei max. 400 bis 600 Touren pro Minute zu schleudern, um die Fasern zu schonen und die Lebensdauer des Kleidungsstücks zu erhöhen. Dann an der Luft trocknen und noch leicht feucht bügeln.



Doppelspitze

Das italienische Modehaus **Trussardi hat neue Chef-designer**. Serhat Işık (u. l.) und Benjamin A. Huseby (u. r.), die Gründer des deutschen Fashionlabels *GmbH*, übernehmen die Kreativdirektion. Ihre eigene Brand wurde 2016 gegründet und hat ihre Wurzeln in der Berliner Clubkultur. Nachhaltigkeit und Inklusivität stehen im Fokus. Wir sind gespannt, was davon bei der italienischen Luxusmode Einzug halten wird – ihre erste *Trussardi*-Kollektion wird für die Herbst/Winter-Saison 2022 erwartet.



CHECK LISTE



WIR WOLLEN KRAGEN TRAGEN

Neuer Look gefällig? Basic Frühlingstops pimpen wir jetzt mit **abnehmbaren Extra-Kragen** aus Leder oder Garn in Häkeloptik. Das perfekte Accessoire für simple Looks überzeugt auch bei Video-Calls.

- 1 _ Romantischer Kragen im gelben Häkellook von *MSGM* um € 130,- 2 _ Accessoire mit Rüschen aus weichem, bordeauxfarbenem Leder von *Ganni* um € 135,-.

FREIE FARBWAHL.

Rainbow Nails sind auch heuer wieder in, diesmal in **Ombre-Optik**. Und so geht's: Zwei Schichten Unterlack aufpinseln und trocknen lassen. Gewünschte Farbe(n) linear auf ein eigenes Nagelschwämmchen auftragen und auf die Nägel tupfen. Vorgang je nach Farbintensität wiederholen, zum Schluss mit einem Top Coat versiegeln.



@NAILSBYYAGAL



MIT DER KRAFT DER BÄUME

Im Schönheits-Alphabet steht ein neuer Buchstabe an erster Stelle. Nach „K-Beauty“ aus Korea folgt nun das Konzept „A-Beauty“. Hierfür kommen vor allem afrikanische Baumarten wie **Baobab, Marula oder Moringa** zum Einsatz, deren wertvolle Öle Haut und Haar ideal mit nährenden Wirkstoffen versorgen.

1 – „Barepro Longwear Lipstick in Peony“ mit Baobab-Öl von *bareMinerals* um € 22,95, bei *Douglas*. 2 – Keratin-Shampoo mit Marula-Öl von *TRESemmé* um € 4,90, bei *Notino*. 3 – Veganes Gesichtsol mit wertvollen Moringa-Extrakten von *Oils of Heaven* um € 11,95, bei *Flaconi*.



Transport? Sicher!

In der Nebenrolle: wer die frischen Blümchen bekommt. In der Hauptrolle: wie sie unversehrt zu ihrem neuen Zuhause kommen. Den optimalen Cast bilden dabei **Flower Bags**, in denen die Blütenpracht gut geschützt und stilvoll verpackt von A nach B transportiert werden kann. Blumen-Tragetaschen gibt es z. B. von *Zara* (r.) um € 17,95.

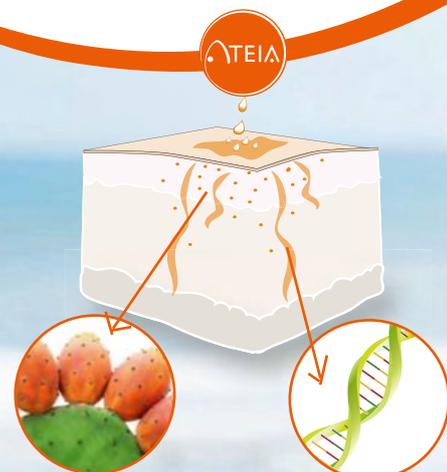


ATEIA® SUNCARE

vereint Sonnenschutz, DNA-Reparatur und Hautpflege

SONNE GENIEßEN MIT ATEIA®

Der dermatologische Sonnenschutz, insbesondere auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt. Der einzigartige Wirkstoffkomplex unterstützt die körpereigenen Regenerationsmechanismen der Hautzellen bereits während des Sonnenbadens.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.ateia.at



Nopal - Kaktus - Extrakt

DNA - Reparaturenzyme



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 Fastenreise ist ein Urlaub für Körper und Geist. Selten fühlte ich mich so gestärkt und erholt wie nach dieser spannenden Erfahrung!“

BRIGITTE ALICE RADL, ZUFRIEDENE KURSTEILNEHMERIN





Jetzt ist deine Zeit!

Melde dich gleich an, am
17.06. geht es schon los! Alle Infos
zu deiner **Online-Fastenreise** auf
www.lustaufsfasten.at

www.lustaufsfasten.at

KÖRPER & SEELE



UPGRADE FÜR DEINEN STOFFWECHSEL

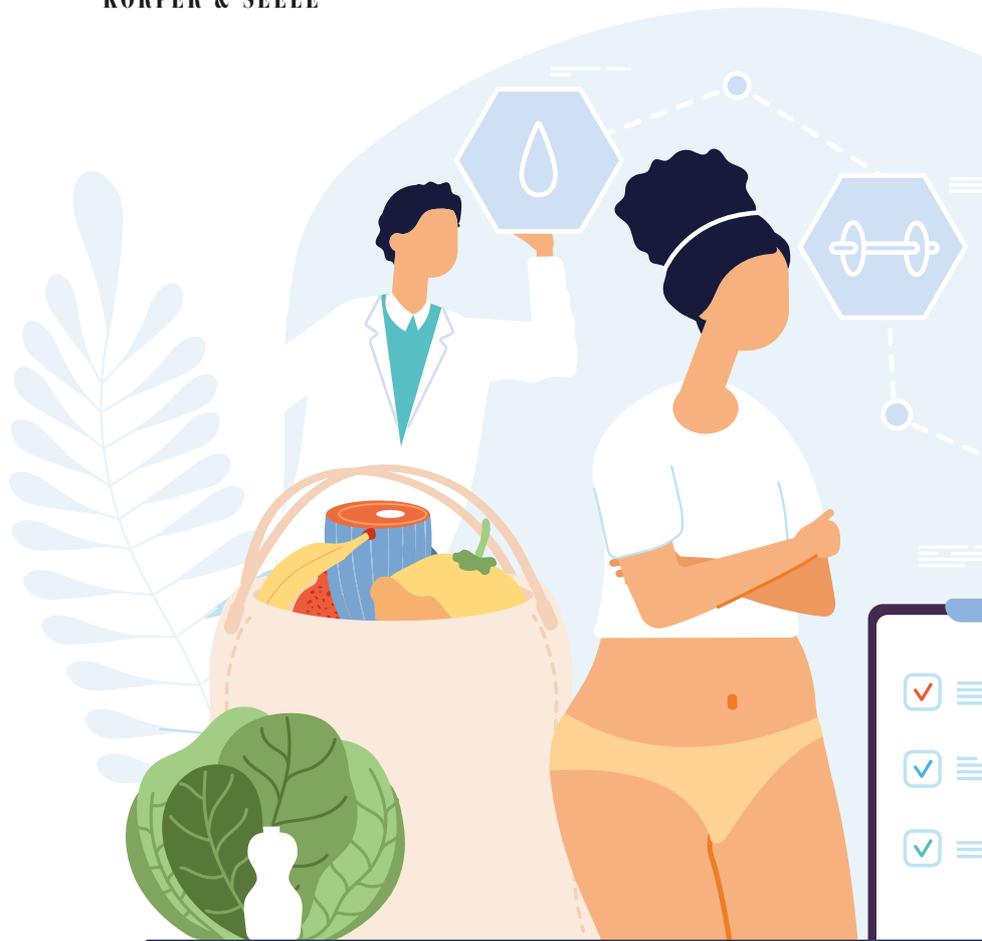
Die einen können alles ohne Folgen verdrücken, die anderen werden für jede kleine Sünde von der Waage bestraft. „**GEHT'S NICHT EIN BISSCHEN SCHNELLER?**“, möchte man dem körpereigenen Verbrennungsmotor dann oft zurufen. Aber das Ganze ist nicht so einfach, wenn steinzeitliche Regeln gelten. Wie man sich trotzdem verbessern kann? Zwei Ärztinnen wissen mehr.

KOMPLEX. Für einen effizienten Stoffwechsel spielen viele Komponenten zusammen: Ernährung, Veranlagung, Darmflora, Bewegung, Lebergesundheit und Hormone.

Ein bisschen Neid wird immer bleiben. Auf jene glücklichen Menschen, die essen können, was sie wollen, und die Waage trotzdem nicht beeindruckt. Bei uns hingegen schnell der Zeiger gleich nach oben, wenn wir ein einziges Mal sündigen. Und die Kilos verweilen dann gerne. Langsamer Stoffwechsel eben, während andere offenbar genetisch einen schnellen Verbrennungsmotor mitbekommen haben. Gerechtigkeit gibt es leider keine in Sachen „Futterverwertung“, wie Dr. Bianca Itariu bestätigt. Die Internistin und Leiterin der Adipositas-Ambulanz der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel im Wiener AKH kennt diesbezügliche Klagen ihrer Patientinnen. „Aber oft“, so schränkt sie ein, „muss der angeblich langsame Metabolismus doch nur für Ernährungsfehler herhalten, die man sich nicht eingestehen will.“ Oder wir haben die Verbrennungspower selbst reduziert, durch zu viele Diäten etwa. Aber zuerst einmal die Frage: Was ist der Stoffwechsel überhaupt?

SCHNELLE UMWANDLUNG „Wie der Name schon sagt“, erklärt Itariu, „werden die über die Nahrung zugeführten Inhaltsstoffe innerhalb der Zellen um-, auf- oder abgebaut. Das Ziel ist, Energie zu gewinnen und die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.“ Enzyme, Hormone und Nährstoffe regeln den Ablauf. Hauptenergiequellen sind die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Unter die Substanzen mit der Vorsilbe „Mikro“ fallen Vitamine und Spurenelemente. Wenn man von einem guten Stoffwechsel spricht, meint man, dass die Nahrung schnell umgewandelt wird, Kalorien verbrannt und Zellen versorgt werden sowie Schadstoffe zügig abtransportiert. Da bleibt nichts zum Einlagern.

MEHR FUTTERN, BITTE! In grauen Zeiten wäre man so jedoch nicht weit gekommen. Da hatten die guten Nahrungsverwerter die viel größeren Überlebenschancen. Heute bringen die Fettspeicher vor allem viel Frust. Aber je mehr man gegen sein steinzeitliches



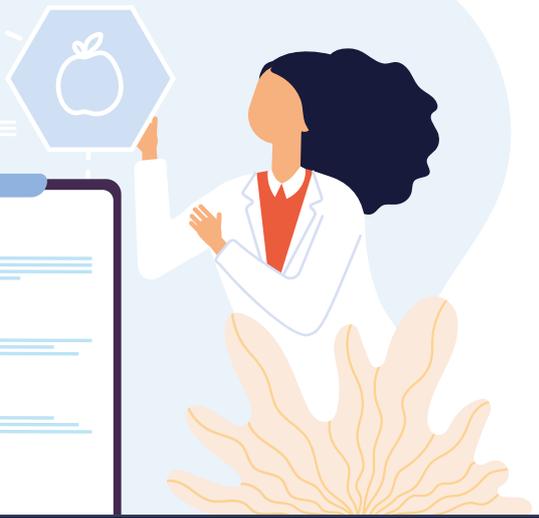
Erbe arbeitet, desto mehr kommt alles durcheinander. Harte Diäten sind das Paradebeispiel. Dass sie auf Dauer mehr schaden als nützen, wissen wir eigentlich. Aber wir probieren es trotzdem immer wieder. Unser Organismus wird bei merklich weniger zugeführten Kalorien sofort alarmiert: „Eine Hungersnot naht. Ich muss auf Sparflamme schalten.“ Er lässt die kostbaren Nährstoffe nur mehr lebenswichtigen Organen zukommen und zieht Energie aus den Muskeln. „Isst man wieder normal, legt er den vermeintlichen Überschuss gleich als Notreserve in Form von Fettpölsterchen an. Für die nächste Hungerzeit“, so Dr. Itariu. Der berühmte Jo-Jo-Effekt. Man spricht auch von „Metabolic Adaption“ (Anpassung), wenn der Stoffwechsel nach einer Diät verlangsamt ist. Der Effekt kann bis zu sechs Jahre und länger anhalten. Daher: Nach einer Diät die Kalorienzufuhr nur langsam steigern und sich viel bewegen. Das ist die beste Überlistungsstrategie. Denn Fakt ist auch, dass der Hypothalamus, wo im Gehirn das Hungerzentrum sitzt, immer danach strebt, das letzte Höchstgewicht

wieder zu erreichen. Der Kreislauf heißt also: Kilos verlieren, Jo-Jo-Effekt, wieder mehr Hüftgold, wieder Diät, wieder Jo-Jo usw. – da müssen wir schnellstens raus. Aber wie den Stoffwechsel beschleunigen?

WAS SOLL ICH AM BESTEN ESSEN?

In Sachen Ernährung geben Proteine unserem Verbrennungsmotor den stärksten Push. Denn bei denen, das belegen Studien, muss er sich mehr anstrengen. Um 15 bis 30 Prozent sogar. Proteine bestehen aus Aminosäuren, den Grundbausteinen aller Zellen. Ihre Spaltung ist sehr energieaufwendig. Zudem stabilisiert der durch die Eiweißaufnahme entstehende Glukagonspiegel den Hormonhaushalt und somit den Blutzuckerspiegel. Die Folge: Man fühlt sich länger satt. Außerdem helfen Proteine, Muskeln zu erhalten. Ärztin Itariu rät aber, nicht zu übertreiben: „Nicht mehr als 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht pro Tag. Denn zu viel des

FAZIT. Eine entsprechende App kann dabei helfen, sich einmal einen realistischen Überblick über die eigene Ernährung und die Menge an Bewegung zu verschaffen.



Guten kann etwa Nierenerkrankungen verursachen.“ Und die Expertin bricht eine Lanze für Kohlenhydrate: „Neue Studien sagen: Wenn die Ernährung zu 50 bis 55 Prozent davon besteht, lebt man länger.“ Die Rede ist allerdings von Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischen Index, wie ihn beispielsweise Vollkornprodukte, Obst (vor allem Beeren), Gemüse und Hülsenfrüchte besitzen. Ein heißer Tipp ist auch immer wieder „resistente Stärke“, ein Ballaststoff, der sich in gekochten und abgekühlten Kartoffeln, Reis und Nudeln nach circa 24 Stunden bildet. Er wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel und unterstützt die Darmflora, zu der wir noch kommen werden.

HOHE KALORIENDICHTE. Gar kein gutes Wort findet Dr. Itariu erwartungsgemäß für industriell verarbeitete Lebensmittel mit ihrer hohen Kaloriendichte, der kostensparenden Herstellung mit künstlichen Aromen, Zusatzstoffen und süchtig machenden Tendenzen. Mikro-Nährstoffgehalt meist wenig über null. „Und Hände weg von Softdrinks.“ Denn die süßen, >>

MEHR PS FÜR DEN STOFFWECHSEL!

Die Mehrheit der Menschen zählt nicht zu den Glücklichen, die mit einem dynamischen Metabolismus gesegnet sind. Aber man kann selbst einiges tun, um ihn anzuheizen. Hier die Tipps:

Genug Wasser trinken. Die Flüssigkeit ist wichtig für alle Prozesse im Körper und somit auch für den Metabolismus. Zwei bis drei Liter Wasser am Tag sind die Faustregel. Überlege einmal, ob du wirklich auf diese Menge kommst. Unser Körper scheidet nämlich täglich genauso viel aus. Über die Haut, die Atmung und den Stoffwechsel, also Urin und Stuhlgang.

Ausreichend schlafen. Zu wenig an Nachtruhe bringt deinen Stoffwechsel durcheinander. Auch ein unregelmäßiger Rhythmus ist nicht förderlich. Schlafmangel erhöht nachweislich den Blutzuckerspiegel, zudem wird das Hungerhormon Ghrelin angeregt und das Sättigungshormon Leptin gehemmt. Nach einer nicht erholsamen Nacht hat man oft mehr Heißhungerattacken.

Stress reduzieren. Ein hoher Spiegel des Stresshormons Cortisol ist wie eine Bremse. Vielleicht solltest du statt auf Sport- und Ernährungsstrategien lieber mal auf stressreduzierende Yogastunden setzen, um den Vorgängen in deinem Körper wieder mehr Power zu verleihen.

Essrhythmus finden. Du musst nicht frühstücken, wenn du morgens keinen Hunger hast. Vielleicht machst du ja auch grad das zu Recht viel gepriesene Intervall-Fasten. Aber dein Körper muss sich darauf verlassen können, dass er regelmäßig Treibstoff bekommt, sonst schaltet er auf Sparflamme. Circa alle vier Stunden ist Nachschub gut. Denn ganzen Tag nichts zu essen und sich dann abends eine fette Pizza zu gönnen, beeinflusst den Metabolismus negativ.

Extra-Goodies. Scharfe Gewürze wie Ingwer und Chili geben den körpereigenen Vorgängen noch mal einen Extrakick. Auch Kaffee und grüner Tee sind zu empfehlen. Mandeln gelten als guter Snack zwischendurch, Zimt kann den Blutzucker senken, Linsen den Cholesterin-Level. Sie machen auch in kleinen Portionen schon satt. Ebenso frischer Spinat, weil er besonders viele Ballaststoffe enthält. Gut sind ebenso Zitronen: Sie sind ein optimaler Fettkiller.

Ölige Tatsachen. Fett ist bekanntlich nicht gleich Fett. Hochwertige, einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind für den Stoffwechsel essenziell. Vor allem Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Erstere sind u. a. in Leinöl, Chia-Samen, Leinsamen und Walnüssen enthalten und natürlich in Fisch wie Hering, Lachs, Makrele. Omega 6 steckt vor allem in Linolsäure, die beispielsweise in Soja-, Raps- und Olivenöl vorkommt, sowie ebenfalls in Leinöl, Walnüssen und Chia-Samen, aber auch in Milch, Eiern, in Hafer, Roggen, Rind- und Schweinefleisch. Das Verhältnis der beiden Fettsäuren sollte maximal 4:1 (4 ist Omega 6), am besten aber 1:1 sein.

Typische Signale. Wie erkennt man eigentlich, dass der Stoffwechsel langsamer arbeitet, als er soll? Anzeichen können sein: Du nimmst unerwartet zu, bist ständig müde, hast trockene Haut und Haarausfall, hast öfter Kopfschmerzen, leidest unter Stimmungsschwankungen und merkst vielleicht, dass das Gedächtnis auch schon mal besser war.

» inhaltsleeren Getränke triggern nicht nur das Speicherhormon Insulin, sondern können, wie US-Wissenschaftler gerade herausgefunden haben, auch die Zellalterung beschleunigen.

EIN PAAR TIPPS. „Ich mach das eh alles nicht. Ich ess doch kaum was und nehm trotzdem nicht ab ...“ – Kommt dir das bekannt vor? Der Adipositas-Expertin auf jeden Fall. Die meisten Menschen, so ihre Erfahrung, essen eben doch zu viel: „Wenn ich täglich nur ein Stück Schokolade mit 30 Kalorien mehr verzehre, als ich verbrauche, sind das im Jahr circa 11.000 Kalorien und schon mal ein weiteres Kilo im Gepäck.“ Itariu rät daher, sich eine der vielen angebotenen Apps zuzulegen, die Kalorien zählen. Man verschaffe sich damit einen ganz anderen Überblick über sein Essverhalten. Und über das Quantum an Bewegung. Aerobes Training (drei bis viermal wöchentlich 30 bis 45 Minuten) ist wichtig, Krafttraining mindestens ebenso. Jedes Kilo Muskeln verbrennt 50 Kilokalorien am Tag und steigert so den Grundumsatz.

FASTEN IN TEILZEIT. Vergiss nicht, dich auch im Alltag genug zu bewegen. Gehör lieber zu den Menschen „die nie ruhig sitzen können“, als zu denen, die ihr Gewicht stundenlang auf den Pobacken ruhen lassen. „Ganz schlecht für den Metabolismus“, erinnert die Ärztin. Gut für diesen sei hingegen, um

noch mal aufs Essen zurückzukommen, das Intervallfasten. Acht Stunden essen, 16 fasten. Oder fünf Tage Nahrung zu sich nehmen, zwei Tage verzichten. Es gibt die unterschiedlichsten Formen. Fasten entlastet, hilft dem Körper, zu entgiften. Und gibt dem Darm eine Atempause – womit wir beim nächsten, ganz wichtigen Thema wären ...

ENTSCHEIDEND: DER DARM IST DIE BASIS

Im Darm beginnt er, der Stoffwechsel. „Eigentlich schon im Mund mit dem guten Kauen“, betont Dr. Dagmar Prinz. Die Allgemeinmedizinerin aus Maria Enzersdorf hat sich unter anderem auf das Verdauungssystem spezialisiert und weiß, dass die Zusammensetzung der Darmbakterien sehr viel ausmacht. Denn führen die falschen Mikroorganismen das Regiment, macht uns das zum unerwünscht guten Futterverwerter.

Firmicutes heißt etwa ein Bakterienstamm, der die Gabe hat, auch die allerletzte Kalorie aus der Nahrung zu holen. Bacteroidetes sind hingegen die, die bei der Ausbeute nicht so genau sind. Helfen ergo dabei, schlanker zu werden. Insgesamt tummeln sich 100 Billionen verschiedene kleine Tierchen im Darm, je vielfältiger das Mikrobiom, umso besser. „Man kann es schon recht gut bestimmen“, so Prinz, die solche Tests in ihrer Ordination durchführt, „aber ein Wundermittel ist es nicht, spezielle Bakterien zuzuführen.“ Wenngleich es oft sehr gute Erfolge bringt, je nach Patient. Denn nicht jeder reagiert gleich. Möglich ist das etwa in Tabletten- oder

Pulverform. „Man darf sich aber nicht vorstellen, dass man spezielle Bakterien nimmt, die siedeln sich dann im Darm an und vermehren sich“, erklärt die Ärztin. „Es ist vielmehr so, dass die zugeführten die schlechten verdrängen sollen. Dann haben die eigenen, guten Darmbakterien wieder die Chance, sich zu vermehren.“

Das Originalmikrobiom eines Menschen ist genetisch bestimmt, auch die Tatsache, ob ein Baby auf natürliche Weise zur Welt kommt oder per Kaiserschnitt hat hier einen Einfluss. Denn bei natürlicher Geburt werden ihm noch zusätzliche Bakterien von der Mutter mitgegeben.

STRESS SCHÄDIGT SCHLEIMHÄUTE.

Das Mikrobiom kann im Laufe der Zeit durch mehrere Faktoren gestört werden. „Infekte etwa schmeißen die guten Bakterien oft geradezu raus“, erläutert Dr. Prinz, „Antibiotika greifen ziemlich heftig in die Darmflora ein. Und Stress ist einer der größten Zerstörer, indem er Schleimhäute schädigt.“ Meistens kann sich das Mikrobiom selbst regenerieren, aber nicht immer komplett. Dann bleibt, weiß die Ärztin, jedes Mal eine Lücke, denn viele gute Bakterien wurden dezimiert. Versucht man, sie wieder zu vermehren, ist auf jeden Fall Geduld gefragt.

Weitere Störenfriede in Sachen guter Verdauung sind Entzündungen und Pilzinfektionen. Und natürlich Lebensmittelunverträglichkeiten. An diese denken Patienten oft gar nicht.

Um die Darmflora zu pflegen oder wieder aufzubauen, sollten wir den „üblichen Verdächtigen“ vertrauen: ballaststoffreiche Ernährung, Rohkost, wenn man sie verträgt, gedünstetes Gemüse und „Overnight Oats“, also Haferflocken, die man über Nacht aufquellen lässt. Und natürlich viel Bewegung. Wenn wir die nur so oft machen würden, wie sie uns empfohlen wird ...

Übrigens ist, so die Ärztin, auch nichts gegen kommerzielle Produkte mit Darmbakterien in Pulver- oder Pillenform einzuwenden, die der Sanierung unseres Verdauungsorgans dienen sollen. Sie können ebenfalls durchaus helfen.

UNSERE EXPERTINEN



DR. DAGMAR PRINZ
Die Allgemeinmedizinerin ist spezialisiert auf Darmgesundheit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Gewichtsreduktion.
prinz-med.at



DR. BIANCA ITARIU
Die Fachärztin für Innere Medizin und Stoffwechsel-Expertin leitet die Adipositas-Ambulanz im Wiener AKH.
itariu.at

WELCHEN EINFLUSS HAT DIE LEBER?

Geht's dem Darm gut, freut sich auch unsere Leber, wie Dr. Prinz weiß. Denn einen Überhang von Fäulnisbakterien im Verdauungstrakt etwa mag sie gar nicht, weil diese „Fusel-Alkohole“ erzeugen, die sie wieder abbauen muss. Wer häufig an Blähungen leidet, sollte sich da mal schlaumachen.

EIN WIDERSTANDSFÄHIGES ORGAN.

Jedenfalls: Als größtes inneres Organ mit zentraler Rolle in Sachen Stoffwechsel hat die Leber ohnehin genug zu tun. An die 500 Aufgaben sind es insgesamt. Sie reguliert unseren Eiweiß-, Fett- und Zuckerstoffwechsel, dient als Filter- und Entgiftungsstation. Unglaubliche 2.000 Liter Blut filtert sie pro Tag und produziert einen Liter Gallensaft, der für die Fettverdauung wichtig ist. Sie stellt auch zahlreiche Enzyme, Hormone, Gerinnungsfaktoren sowie Antikörper her und vieles mehr. Vor diesem Hintergrund klingt es noch widersinniger, dass wir oft so wenig auf dieses Organ aufpassen. Fast schon jeder Dritte in unseren Breiten leidet an einer Fettleber. Es gibt die alkoholische und nicht alkoholische Form. Letztere entsteht durch falsche Ernährung, zu viele Fette – und einen übermäßigen Anteil an falschen Kohlenhydraten, die eigentlich nach Aufnahme durch Bewegung schnell verbraucht werden sollten. Sitzt man aber den ganzen Tag, werden die überschüssigen Carbs zu Speicherzwecken in Fett umgewandelt. Die Leber lagert dieses ein und wird immer größer. Endstation Leberzirrhose. Aber bis dahin kann man noch viel ändern. „Die Leber ist widerstandsfähig“, weiß Internistin Bianca Itariu, „und regeneriert recht schnell.“ Mit Kalorienreduktion, proteinreicher, fettarmer Kost kann man sie schnell entfetten. Auf Fruktose in flüssiger Form, also Smoothies etwa, lieber verzichten. Denn während ein Stück Obst auch immer Ballaststoffe mitbringt, sind in einem Glas frischgepressten Apfelsaft etwa gleich fünf Äpfel drin. Ohne Ballaststoffe. Und Fruchtzucker kann vom Körper nicht zur Energiegewinnung genutzt werden. Er wird in Fett umgewandelt und in der Leber gespeichert.

HORMON-POWER. Einfach ist das alles wahrlich nicht. Und dann sind da auch noch die Hormone, die ebenfalls mitreden wollen. Insulin etwa, das den aufgenommenen Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert und Überschüsse speichert. Ist der Insulinspiegel auf einem hohen Level, behindert das die Fettverbrennung. Der Einfluss der Schilddrüsenhormone auf den Stoffwechsel ist ebenfalls bekannt. Er gibt bei Überfunktion Gas oder bremst, wenn das Gegenteil vorliegt – in beiden Fällen wirkt es sich aufs Gewicht aus. „Als gesunder Mensch einfach Schilddrüsenhormone zu nehmen, um durch eine künstliche Überfunktion den Stoffwechsel anzukurbeln, ist jedenfalls nicht gesund!“, warnt Dr. Itariu. Operndiva Maria Callas soll dies aus Schlankheitsgründen praktiziert haben. Viel zu jung starb sie mit 53 Jahren. Eine mögliche, gemunkelte Todesursache lautete: mörderische Diäten. Als zukunftstauglich gilt hingegen das Hormon Leptin, das vom Fettgewebe gebildet wird. „Es wird übers Blut zum Gehirn transportiert und zeigt diesem an, ob genügend Energiereserven vorhanden sind oder ob es auf mehr Zufuhr schalten soll.“ Leptin signalisiert auch, ob wir nach dem Essen satt sind und dass der Stoffwechsel den Turbo aufdrehen soll. Versuche, dieses Sättigungshormon als Appetitzügler zu substituieren, scheiterten bisher. Denn oft ist die Leptinkonzentration bei adipösen Menschen übermäßig erhöht, ohne dass das Sättigungssignal greift. Man spricht dann von einer Resistenz.

Weniger Unklarheiten gibt's da bei der Tatsache, dass der Stoffwechsel im Laufe der Jahre immer träger wird. „Vergleicht man den Grundumsatz, also das, was ein Körper rein für die Erhaltung seiner Funktionen braucht, sind das beispielsweise bei einer 18-Jährigen 1.500 Kalorien täglich. Bei der gleichen Frau in ihren 70ern aber nur mehr 1.200. Und das summiert sich mit der Zeit“, so Dr. Itariu. Medizinerin Dagmar Prinz ergänzt: „Wenn man bei der gleichen Kost bleibt, sich aber weniger bewegt als in jungen Jahren, nimmt man automatisch zu.“ Es verlangsamt sich alles ein bisschen. Aber: Go with the Flow. Ein bisschen Schonung mag der Stoffwechsel auf jeden Fall.

MIRIAM BERGER ■

SPA
RESORT
STYRIA

Relax. Sport. Health.
Bad Waltersdorf

Summerlove meets E-Bike-Spirit

Genießen Sie endlich wieder Rauszeit. Erleben und frei sein! Rauf auf's E-Bike und den zarten Duft des Sommers in Bad Waltersdorf inhalieren. Als Fresh Up empfehlen wir unsere Cool-Down-Massage und unseren Gold-SPA, in dem die Hitze keine Chance hat. Da braucht's kein Meer mehr!

www.sparesortstyria.com/angebote



Adults-Only
ab 16 Jahren



Als Woman-Leserin erhalten Sie mit dem Buchungscode **Woman** eine Flasche Hauswein als Geschenk!

INFLUENCER MIT MISSION. In den vergangenen Jahren entwickelte sich Jay Shetty vom Mönch zum Life-Coach-Superstar. Allein auf Instagram verfolgen seine Postings über 8,4 Millionen Fans.

DER MÖNCH, DER ZUM STAR WURDE

Eigentlich wollte er Investmentbanker werden, doch nach dem Studium ging **JAY SHETTY, 33**, in ein indisches Aschram. Die Weisheit, die er dort erfahren hat, verbreitet er nun in den sozialen Medien. Millionen lassen sich von ihm inspirieren, auch Hollywoodstars wie Jennifer Lopez, Will Smith oder Oprah Winfrey. Was den „Purpose Coach“ ausmacht ...

Mein Leben lang war ich fasziniert von Menschen, die sich von ganz unten nach ganz oben hochgearbeitet hatten, die vom Tellerwäscher zum Millionär geworden sind. Nun stand zum allerersten Mal jemand vor mir, der absichtlich genau das Gegenteil davon getan hatte“, erinnert sich Jay Shetty an den Moment, der für ihn alles verändert hat. „Dieser Mann hatte das Leben hinter sich gelassen, von dem alle Welt behauptet, es sei das erstrebenswerteste. Und doch wirkte er überhaupt nicht wie ein verbitterter Versager, sondern fröhlich, selbstbewusst und mit sich und der Welt im Reinen.“ Mehr noch: Der Mönch, den Shetty bei einem Vortrag in seinem ersten Studienjahr kennenlernte, kam ihm glücklicher vor als alle anderen Leute, die er bis dahin getroffen hatte. Zufriedener als alle reichen, starken und berühmten Menschen.

NEUE PERSPEKTIVEN SEHEN. Der gebürtige Brite mit indischen Wurzeln war damals 18 Jahre alt. Und, so beschreibt Shetty es in der Einleitung seines Bestsellers „Das Think Like A Monk-Prinzip“ (Rowohlt, € 16,50), „als ich an jenem Abend den Mönch erzählen hörte, verliebte ich mich.



VERÄNDERUNG. Nach drei Jahren als Mönch in Indien verließ Jay Shetty das Aschram wieder: „Mein Lehrmeister meinte, ich würde den Menschen einen größeren Dienst erweisen, wenn ich mein Wissen in die Welt hinaustrage.“

Besonders beeindruckend fand ich die Tatsache, dass er am IIT Bombay studiert hatte, an dem kein Normalsterblicher aufgenommen wird. Die Möglichkeiten, die so ein Abschluss bietet, hatte er sausen lassen, um Mönch zu werden. Entweder, er hatte einen Knall, oder er hatte irgendetwas ganz Besonderes entdeckt.“ Jay Shetty war fasziniert und begann selbst ein Leben, das sich zwischen zwei Welten bewegte: In London studierte er Management, seine Ferien verbrachte er in Mumbai unter Mönchen. „Meine Arbeit in der Businesswelt kam mir immer bedeutungsloser vor“, erinnert er sich. Also ging er, nachdem er mit der Uni fertig war, in ein Aschram nach Indien. Dort verbrachte er drei Jahre, studierte alte Schriften, den Buddhismus und lernte, wie ein Mönch zu denken. Danach zog er nach Los Angeles: „Eine Stadt, von der man sagt, sie sei eine der materiellsten und oberflächlichsten der Welt.“ Passt irgendwie gar nicht zusammen? Für ihn schon: >>

» „Warum sollte ich in einer Stadt leben, die sowieso schon erhellt ist?“

2016 startete er schließlich seinen Online-Kanal. Auf Instagram, Facebook, YouTube und in seinem Podcast teilt er seitdem die Lebensansichten, die er als Mönch gewonnen hat. Er meditiert mit seinen Followern, seine Inspirationsvideos gehen viral. Ja, sogar große Hollywoodstars hängen an seinen Lippen, wenn er davon spricht, wie man sein persönliches Wachstum vorantreibt.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN AFFEN- UND MÖNCHSGEIST. „Nie zuvor sind so viele Menschen unzufrieden gewesen, so sehr damit beschäftigt, dem ‚Glück‘ hinterherzujagen. Von Medien werden wir mit Bildern und Vorstellungen davon bombardiert, wie und was wir sein sollen, während sie uns vor der Nase herumwedeln mit Vorbildern in Sachen Errungenschaften und Erfolge. Ruhm, Geld, Glamour, Sex – letzten Endes macht uns das nicht wirklich zufrieden“, hält Shetty dazu fest. „Wir wollen einfach nur ständig mehr davon und enden irgendwann in einem Teufelskreis, der zu Frust, Ernüchterung, Unzufriedenheit und Erschöpfung führt.“ Den Grund dafür erkennt der Life Coach in unserer Haltung. Die kann uns entweder aufbauen oder runterziehen. Die meisten von uns haben einen sogenannten „Affengeist“. Das bedeutet: Der Verstand hangelt sich ruhelos von Ast zu Ast, springt zwischen Themen hin und her. Er denkt zu viel nach, schiebt alles auf die lange Bank, ist auf kurzzeitige Genugtuung aus, fordernd und anmaßend. Der „Mönchsgeist“ hingegen würde uns mehr Orientierung und Sinn im Leben geben. Er agiert mitfühlend, geduldig und fürsorglich, ist diszipliniert, strebt langfristigen Ertrag an. Er legt sich auf eine Vision fest und macht eins nach dem anderen, strebt Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung an.

Auf diesem Konzept beruht eben auch das „Think Like A Monk“-Prinzip, das Jay Shetty zu einem weltweiten Star gemacht hat. In seinem Buch erklärt er es so: „Ziel dieser Art des Denkens ist ein von Ego, Neid, Begierde, Angst,



SPIRITUELLE GESPRÄCHE. Für seinen Podcast „On Purpose“ trifft Jay Shetty immer wieder große Stars. Will Smith etwa war heuer bereits bei ihm zu Gast (1). J.Lo sinnierte darüber, wie sie sich selbst besser lieben lernte (2). Mit Gwyneth Paltrow sprach er über die eigene Gefühlswelt und warum man diese nie ignorieren sollte (3).



Sorge, Wut, Verbitterung und Ballast befreites Leben. In meinen Augen ist das Annehmen des Mönchsgeists nicht einfach nur möglich – es ist unabdingbar. Wir haben keine andere Wahl. Wir müssen zu Ruhe und Frieden finden.“

ALTE WEISHEITEN IM JETZT. Diese neue Herangehensweise weiterzutragen, hat Shetty zu seiner Mission gemacht. Der Brite will andere dabei unterstützen, ihr Glück zu finden. Das klingt anfangs kitschig, aber auch nur deshalb, weil wir in unserem Alltag, aufgewachsen in einer leistungsorientierten Umwelt, hauptsächlich damit beschäftigt sind, uns immer zu verbessern. Mehr zu wollen. Shetty bringt's

”

Das Annehmen des Mönchsgeists ist nicht einfach nur möglich – es ist unabdingbar.“

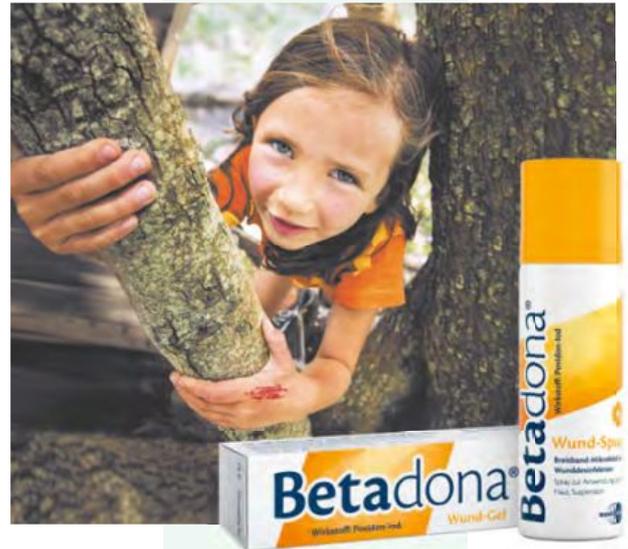
JAY SHETTY, 33,
ÜBER EIN NEUES MINDSET

im Interview mit dem deutschen „emotion“-Magazin auf den Punkt: „Wer von uns sagt denn schon: ‚Leute, ich bin genau an dem Punkt, an dem ich immer sein wollte. Hier bin ich zufrieden. Hier werde ich gebraucht.‘ So wie unsere Gesellschaft konstruiert ist, gilt: Du must immer weitergehen, darfst dich nie zufriedengeben und nie ankommen – aber das ist der Kern permanenter Unzufriedenheit.“

Ein sinnvolles Tool, das hilft, sich der eigenen Werte bewusst zu werden, ist das Erstellen einer Zeitbilanz. Oft wissen wir ganz gut, was uns wichtig ist, leben aber nicht danach. „Unsere Taten sprechen die Wahrheit. Was wir mit unserer Freizeit anfangen, zeigt, was wir wirklich wertschätzen“, erklärt der Good-Life-Influencer. „Steht bei dir die Familie ganz oben auf der Liste, aber du spielst in jeder freien Minute Golf, stimmen deine Taten nicht mit deinen Werten überein. In diesem Fall solltest du besser einmal in dich gehen.“ Deshalb empfiehlt Shetty, eine Woche lang festzuhalten, wie viel Zeit für folgende Dinge verwendet werden: Familie, Freunde, Gesundheit, dich selbst. Schlafen und Arbeiten werden nicht mitgezählt: „Die Bereiche, in denen du die meiste Zeit verbringst, sollten deinen wichtigsten Werten entsprechen.“

FOTOS: INSTAGRAM/ JAYSHETTY, GETTY IMAGES (2)

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

Nehmen wir an, die Zeit, die dein Job in Anspruch nimmt, übersteigt die Bedeutung, die er für dich hat – das ist ein Zeichen dafür, dass du diesen Entschluss überprüfen musst.“ Manchmal schleichen sich mit der Zeit auch heimlich Werte ins eigene Leben. Hier gilt es auszumisten: Was will ich wirklich? Das Loslassen gehört zum Lebensrhythmus dazu: „Wir Menschen klammern gerne – wir klammern uns an andere Menschen, an Vorstellungen, materielle Besitztümer und denken, es sei unnatürlich, sich davon zu befreien. Dabei führt das Loslassen auf direktem Weg zu innerer Ruhe. Trennen wir uns also emotional und körperlich von Personen und Vorstellungen, die unser Leben vereinnahmen, und beobachten wir anschließend, welche natürlichen Neigungen in uns hochkommen.“

GLÜCK DER ANDEREN.

Jay Shettys Gedankenanstöße regen auch viele Superstars zum Nachdenken an. Im Jänner etwa diskutierte der frühere Mönch mit Jennifer Lopez über Selbstliebe. Darin zeigte sich der Popstar von seiner reflektierten Seite: „Ich glaube, dass wir unser Leben kreieren. Nicht nur durch die Dinge, die wir tun, sondern auch mit den Gedanken, die wir haben, und wie wir mit uns selbst sprechen.“ Neben Lopez waren schon viele andere Promis bei Shetty zu Gast: Alicia Keys, Matthew McConaughey, Will Smith, Gisele Bündchen, Oprah Winfrey, Eva Longoria, Khloe Kardashian sind nur ein paar Namen. Sie alle lassen sich von den Lebensweisheiten des Motivationscoaches inspirieren. Der meint aber: „Facebook-Likes und die Anzahl meiner Follower auf Instagram interessieren mich nicht. Ich sage oft, dass ich Weisheit viral machen möchte, doch sie soll sinnvoll sein. Meine Arbeit ist erst getan, wenn die ganze Welt geheilt und glücklich ist.“

MELANIE ZINGL ■



Bereiche, in denen du die meiste Zeit verbringst, sollten deinen wichtigsten Werten entsprechen.“

JAY SHETTY, 33, ÜBER PRIORITÄTEN

OMni BIOTic®

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)

ÜBERGABE. Fast vier Jahrzehnte lang war Dagmar Millesi (l.) eine der bekanntesten Beauty-Docs des Landes, jetzt wird die Praxis in der Wiener Innenstadt von Daniela Rieder (r.) weitergeführt.



„UNSERE ARBEIT SOLL NICHT AUFFALLEN“

Die Türschilder müssen noch ausgewechselt werden in der Naglergasse 9. Als wir uns mit Dagmar Millesi, 65, und Daniela Rieder, 45, Ende Mai zum Doppelinterview treffen, nimmt Millesi gerade ihre letzten Termine wahr. Viele „Stammkunden“ wollten unbedingt noch einmal zu der bekannten Schönheitsärztin kommen, bevor sie in Pension geht. Am 1. Juni hat Daniela Rieder die Praxis übernommen – mit vielen Ideen, wie man die alten Räumlichkeiten umgestalten kann. „Ich bin froh, dass sie meine Nachfolgerin wird, weil wir den gleichen ethischen Ansatz haben“, ist Millesi überzeugt. Von Wehmut keine Spur: „Ich habe das 40 Jahre lang gemacht, jetzt möchte ich mal etwas anderes im Leben tun.“ – Bevor es so weit ist, haben wir die beiden Beauty-Docs noch einmal zu den Entwicklungen in der Branche befragt.

„... UND DAS EMPFINDEN SIE DANN ALS NICHTS GEMACHT.“

Wenn Sie Menschen kennenlernen, werden die dann erst mal mit dem Blick der Beauty-Ärztin gescannt und überlegt: Was könnte man alles machen?
MILLESİ: Wahrscheinlich schon, aber ich versuche, das immer zu unterdrücken. Gerade im Beruflichen möchte ich ja herausfinden, was den Patienten oder die Patientin an sich selbst stört. Da darf man nicht den eigenen Geschmack einbringen.

RIEDER: Ich finde es auch gut, aus der anderen Richtung zu starten und zu fragen: „Was gefällt Ihnen an sich?“ Einfach einmal zuhören und herausfinden, womit ist das Gegenüber zufrieden, und dann erst zu besprechen, was stört.

40 Jahre lang war sie eine der führenden Schönheitschirurginnen des Landes, jetzt hat sie ihre Praxis an eine Kollegin übergeben, die vor 20 Jahren bei ihr gelernt hat. Im großen Interview sprechen **DAGMAR MILLESİ UND DANIELA RIEDER** über Beauty-Trends, die durch Corona ausgelöst wurden, und welche Behandlungen sie niemals durchführen würden.

Sie sind beide bereits lange im Geschäft: Welcher Eingriff hat zu Unrecht einen schlechten Ruf?

MILLESİ: Das Facelift. Ich habe über 2.000 gemacht, und die Ergebnisse sind sehr natürlich. Aber es gibt leider auch Fälle wie eine Donatella Versace, die durch die Medien geistern und Negativbeispiele dafür sind, weil sie einen schlechten Chirurgen hatten. Mit der Methode, die wir anwenden, schaut man frischer und jugendlicher aus. Niemand merkt, dass man geliftet ist. Das ist auch der Grundsatz: Unsere Arbeit soll nicht auffallen. Nach einem gut gemachten Eingriff sehen die Patienten frischer und ausgeschlafen aus, als wäre man im Wellnesshotel gewesen.

RIEDER: Ich habe schon vor über 20

Jahren bei Frau Doktor Millesi assistiert und gelernt, wie natürliche Ergebnisse entstehen. Das hat mich beeindruckt, deshalb habe ich diese Art der ästhetischen Eingriffe übernommen. Zu mir kommen aber auch immer wieder Patientinnen, nachdem sie es mit Eigenfett oder übertriebenen Fillern probiert haben. Mit solchen Methoden kann man kein Gesicht straffen. Deshalb ist es so wichtig, dass man zu einem Spezialisten geht, der sich mit den verschiedenen Möglichkeiten auskennt. Wenn Filler oder Hyaluronsäure falsch injiziert werden, kann es zu schweren Komplikationen kommen.

MILLESİ: Oft sind es auch die Ärzte, die nicht objektiv aufklären können, weil ihr Spektrum eingeschränkt ist und sie eben nur die eine Methode beherrschen. Bei einem Facelift wird das abgesackte Gewebe wieder dorthin gebracht, wo es einmal war, es kommt nichts zusätzlich hinein, das eignet sich gut, wenn man etwas straffen möchte. Ich habe aber beobachtet, dass Patienten, die Angst vor einer OP haben, sich lieber Filler oder Eigenfett einspritzen lassen. Das empfinden sie dann als „nichts gemacht“, dabei sehen sie damit unnatürlicher aus. Leider gibt es auch Kollegen, die alle Wünsche aus pekuniären Gründen erfüllen.

”

Nach einem guten Eingriff sieht man aus, als wäre man im Wellnesshotel gewesen.“

DAGMAR MILLESİ, 65,
ÜBER IHR GRUNDPRINZIP

» Für den Laien hören sich Behandlungen mit Eigenfett oder Spritzen eben doch natürlicher an, als wenn ein operativer Eingriff notwendig ist ...

MILLES! Das Gegenteil ist der Fall! Wenn man Eigenfett etwa in die Unterlider spritzt, kann der Lymphabfluss gestört werden, und es kommt zu Schwellungen. Dann sieht man erst recht müde aus.

RIEDER: Man darf auch keine Gewichtsschwankungen haben. Wenn Patientinnen nach einer Brustvergrößerung mit Eigenfett sechs Kilo abnehmen, hängt wieder alles. Nimmt man zu und hat solche Einspritzungen in den Unterlidern, bekommt man hingegen Fettklöße rund um die Augen. Auch dieser Plasma-Pen, der zu den minimalinvasiven Eingriffen zählt und die Haut durch punktuelle Hitze via „Shrinking Effect“ straffen soll, wird zu oft banalisiert. Das klingt nach einer soften Behandlung, aber die Patienten sehen danach verquollen aus, und die Haut ist anfangs gerötet

und stark verkrustet. Bei einer Oberlidstraffung werden zum Teil eineinhalb Zentimeter Haut weggeschnitten, dafür wird damit der gewünschte Straffungseffekt erzielt, der mit einem Pen nicht möglich ist.

Mit welchen Wünschen kommen Frauen und Männer aktuell zu Ihnen?

RIEDER: Gesichtsbehandlungen sind sehr gefragt, vor allem der Lidbereich und die Zornesfalte. Bei den Videocalls haben sich viele ständig selbst gesehen und wollen jetzt Dinge ändern, die ihnen nicht gefallen. Man merkt auch, dass durch das viele Arbeiten am Bildschirm die Menschen extrem angestrengt schauen, bei einigen ist da eine Zornesfalte entstanden und trockene Haut. Aber auch die Fettabsaugungen haben zugenommen, viele hatten einfach Zeit, um das zu machen, was sie schon länger vorhatten.

MILLES! Bei mir waren es auch viele Facelifts, man kann es durch die Maske besser verdecken. (lacht) Und Schamlippenverkleinerungen.

RIEDER: Die nehmen deutlich zu. Dabei geht es aber um kein Vaginallifting, son-

”

Die Sucht danach, so auszusehen wie das Selfieface, wird als ‚Snapchat-Dysmorphie‘ bezeichnet.“

DANIELA RIEDER, 45,
ÜBER GRENZEN

dern um Korrekturen, wenn die inneren Schamlippen zu groß sind. Man liest und spricht jetzt mehr darüber. Ich habe Frauen, die hatten Angst vorm Termin beim Gynäkologen, weil sie geglaubt haben, mit ihnen stimmt etwas nicht. Man hört auch immer wieder, dass durch Instagram-Filter & Co. ein Trend zum unnatürlichen, fast schon maskenhaften Äußeren ausgelöst wurde. Wie erleben Sie das?

RIEDER: Die Sucht danach, so aussehen zu wollen wie das bearbeitete Selfie-

Bereit für die Zukunft?

JAKKLAR!

AK-Future Days ab Juni 2021

AK
Oberösterreich

ARS ELECTRONICA
Art, Technology & Society

Meine AK-Leistungskarte
JAKKLAR!
Beratung | Recht | Bildung | Kultur
AK Oberösterreich

Mit der AK-Leistungskarte **kostenlos** zu allen AK-Events und um **nur 1 Euro** in die Sonderausstellung ins **AEC!**

futuredays.at

face, wird als „Snapchat-Dysmorphie“ bezeichnet. Da kommen schon einige Junge, hier ist es unsere Aufgabe, rechtzeitig Stopp zu sagen. Mit 25 wird nicht das gesamte Gesicht gebotoxt und Wangenknochen mit Filler aufgepolstert.

MILLES: Es gibt da nach wie vor große Unterschiede zwischen Europa und Amerika. In den USA war das Lifting lange ein Statussymbol, die wollten alle gleich schablonenhaft ausschauen.

RIEDER: In Brasilien möchten sie sogar, dass man die Narben sieht, weil dann klar ist, dass man sich das leisten kann. Gibt es Behandlungen, die Sie ablehnen?

MILLES: Po-Implantate. Es gibt hier keine große Auswahl, und sie werden relativ oberflächlich gesetzt, da kann es schnell passieren, dass man die Umrise des Implantats außen noch sieht.

RIEDER: Das biete ich auch nicht an. Und wenn der Wunsch nach übertrieben großen Brüsten kommt, würde ich das auch ablehnen, genauso wie Schlauchbootlippen.

MILLES: Man muss sich auch als Ärztin mit den Eingriffen identifizieren

können, nicht die Erfüllungsgehilfin der Patienten sein. Wir sind keine Friseur, die Haare rot oder pink färben – ein operativer Eingriff ist eine irreversible Angelegenheit, da ist eine intensive und gute Aufklärung notwendig. Wenn ich von Anfang an das Gefühl habe, dass jemand eine falsche Erwartungshaltung hat und mit meiner Arbeit nicht zufrieden sein könnte, lehne ich lieber ab.

Können Sie verstehen, dass viele ins Ausland reisen, um dort günstigere Beauty-OPs vornehmen zu lassen?

RIEDER: Wenn man mit Flug und Hotel alles zusammenrechnet, ist der Preisunterschied oft nicht mehr so groß. Es gibt natürlich überall gute und schlechte Operateure, aber worauf in diesen Fällen oft vergessen wird, ist die Nachsorge. Ich höre immer wieder von Patientinnen, die dann mit Komplikationen zu kämpfen haben.

MILLES: Eine hat zum Beispiel ein Facelifting in Tschechien gemacht und ist

dann mit einer massiven Infektion zu mir gekommen, sie wurde monatelang nachbetreut. Auch die Haftpflicht ist hier ein wichtiges Thema. Wenn im Ausland wirklich etwas passieren sollte, besteht meist keine Versicherung.

Ihreigene Aussehen ist Ihre Visitenkarte. Was haben Sie schon alles gemacht?

MILLES: Ich bin ja schon ein bisschen älter und gebe zu, dass ich schon geliftet bin, und ich habe auch meine Oberarme straffen lassen. Das hält mal mindestens 15 Jahre. Ob ich es dann noch einmal machen werde? Ich weiß nicht. Es hängt schon auch mit dem Druck in dem Job zusammen, privat bin ich nicht eitel.

RIEDER: Ich probiere regelmäßig medizinisch-kosmetische Facials, nehme Kollagen sowie Spermidin, und mein Zornesfaltenbereich ist „schön entspannt“. Meine Schlupflider gehen noch, aber die würde ich auch sofort machen lassen. Mich freut es, dass viele sagen, dass sie zu mir kommen, weil sie finden, dass ich natürlich aussehe.

MELANIE ZINGL ■



Bringt Bewegung in Ihr Leben

Magnesium leistet einen Beitrag zur normalen Muskelfunktion

Nr. 1

Marke in Österreich*

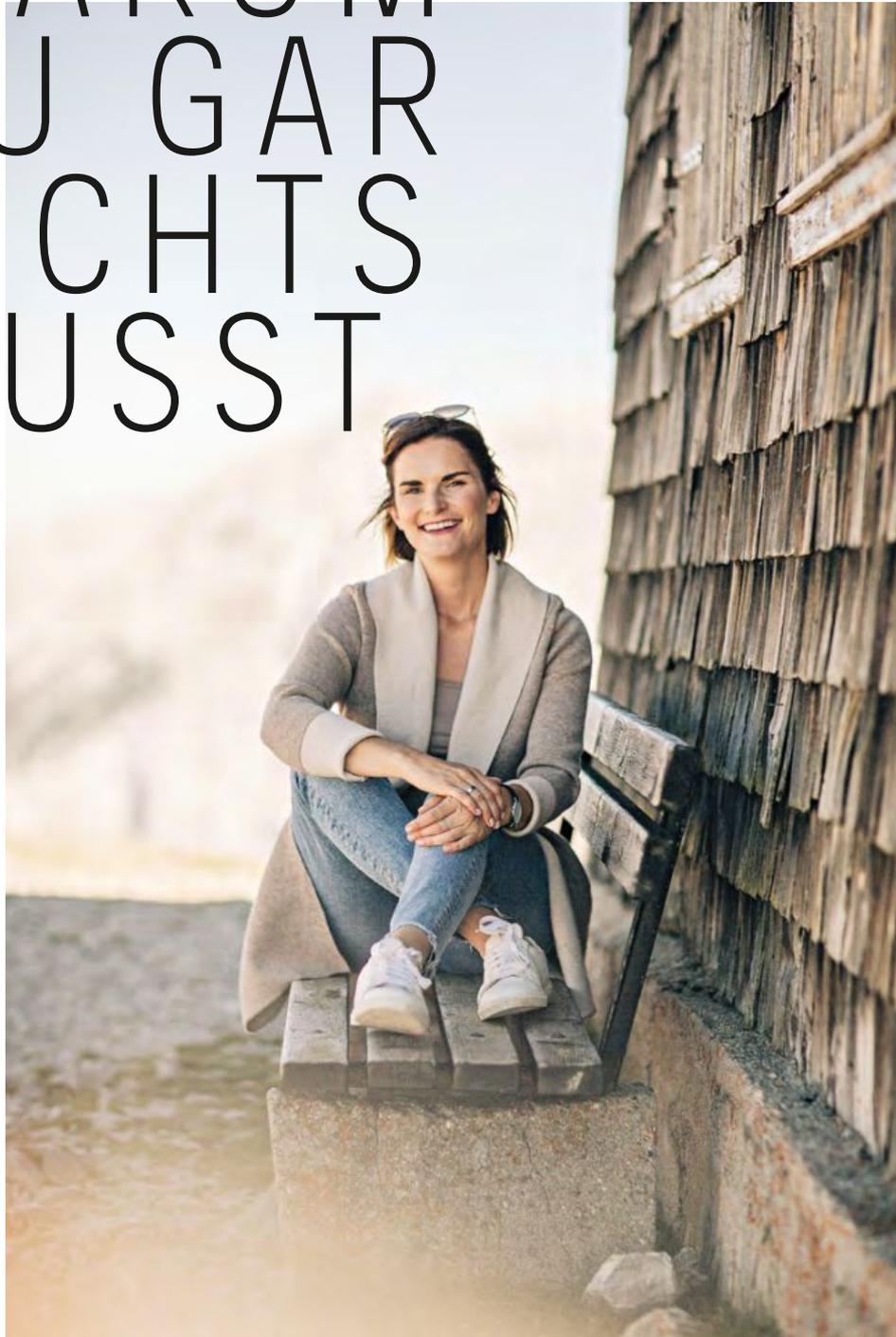


* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LH+DFH (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel) im MAT Dezember 2020

Quelle: AC-Nielsen Global Snapshot OTC Austria (LEH + Drogeriefachhandel bis einschließlich KW 52.2020)



WARUM DU GAR NICHTS MUSST



AUSBLICK. Monika Schmiderer lebt mit Mann und Sohn in den Bergen Tirols. Ihr Rezept gegen chaotische Zeiten, Reizüberflutung und Oberflächlichkeit: Klarheit, neue Ehrlichkeit und innere Sicherheit.

Monika Schmiderer, 37, war bereits in jungen Jahren erfolgreiche Unternehmerin. Doch je mehr sie im Außen brillierte, desto leerer wurde es im Inneren. Vor lauter „Müssen“ **VERLOR SIE DIE VERBINDUNG ZU SICH SELBST** und wurde sehr krank. Nach langem Heilungsweg weiß sie heute, worauf es ankommt: Klarheit zu finden, die stark und sicher macht – mithilfe der inneren Stimme.

Hoch oben am Berg in Tirol lebt sie so, wie es sich erfüllend anfühlt: bewusste Begegnungen mit der Natur, Treffen mit ausgewählten Menschen und genaue Regeln in Sachen digitale Medien. Für die „Klarheit“, um die Monika Schmiderer selbst so viele Jahre gerungen hat, findet sie hier ein ideales Umfeld. Doch das Erkennen innerer Muster, der konstruktive Umgang mit Gefühlen ist nicht ortsgebunden. „Klarheit ist eine innere Haltung, die stärker und stabiler ist als die Stürme im Außen“, so die 37-Jährige. „Sie ist nicht das Gegenteil, sondern die Abwesenheit von Verwirrung und Unsicherheit.“ Wie man so eine sichere Festung in sich anlegt, hat sie in ihrem neuesten Buch „Finde Klarheit“ beschrieben. Eine in vier Jahren Arbeit entstandene Anleitung zu mehr Tiefgang. Mit Aussicht auf ein selbstbestimmtes Leben.

EIN STÄNDIGES MÜSSEN. Sie war einst von diesem Ziel mehr als weit entfernt, „ein Kind der 80er-Jahre“, schreibt sie. „Ich habe geglaubt, was die Welt mir beigebracht hat.“ Besser sein zu wollen als die anderen. „Und dass Effizienz uns erfolgreich und Erfolg uns glücklich macht.“ So wurde sie vom fleißigen Mädchen zur Spitzenschülerin, zur schnellen Studentin und letztlich zur engagierten Jungunternehmerin. Eine gefragte Kreativkraft mit eigener Werbeagentur. Sie arbeitete bis spät in die Nacht, hatte ein offenes Ohr für jeden und sorgte sich um den Planeten. „Doch immer öfter ging ich leer aus den Gesprächen, fühlte mich in Gesellschaft allein. Es wurde schwer, abends zur Ruhe zu finden und morgens aus dem Bett zu kommen.“

Während sie nach außen noch eine Zeit lang das Bild der Powerfrau aufrechterhalten konnte, wurde ihre Seele immer kränker. „Aber ich musste ja so unendlich viel. Ich musste schnell sein, aber durfte keine Fehler machen. Ich musste mich behaupten, durfte aber niemanden vor den Kopf stoßen. Alles geben, aber sollte wenig dafür nehmen. Ich musste mitfühlend sein und nahbar, aber selbst damit klarkommen, wenn mir etwas zu nahe ging.“ Die Sehnsucht, nicht mehr auf dieser verwirrenden Welt weiterleben zu wollen, wurde für die damals 26-Jährige immer größer, bis sie sich dazu durchrang, Hilfe zu holen. Erschöpfungsdepression hieß

die Diagnose. Ein langer, heilsamer Weg mit intensiven, teils auch alternativen Therapien folgte. „Ich habe gelernt, gesunde Grenzen zu setzen und meinen eigenen Bedürfnissen ehrlich zu folgen. Meditation hat mir sehr geholfen und Flow Writing. Das heißt: Gedanken, Ideen und Gefühle einfach so aufzuschreiben, wie sie gerade fließen.“ Was ihre Agentur betraf, so suchte sie sich nur mehr Partner, die auf der menschlichen Ebene hundertprozentig passten. Von Freundschaften, die nicht guttaten, verabschiedete sie sich. Heute kommt sie ganz ohne Medikamente aus.

INNERE LEITUNG. „Das einfachste Prinzip“, so weiß Schmiderer, „um wieder mehr Ordnung ins Leben zu bringen, ist der Grundsatz: Innen ja, außen ja. Innen nein, außen nein. Wenn ich etwa ein Ja aus dem Bauchhirn bekomme, wär es schön, den Mut und die Kraft zu finden, das auch zu leben.“ Die dadurch gewonnene Sicherheit strahlt man aus: „Man ist nicht mehr so empfänglich für ausbeuterische Menschen oder toxische Beziehungen. Dinge, die mich früher schwer belastet haben, erreichen mich gar nicht mehr.“

Die drei Stimmen in uns, die leiten können, sind Instinkt, Intuition und Inspiration. Ersterer meldet sich als reines Überlebenskonzept, wenn ich im Stress bin, in Angst und Sorgen lebe. Angriff oder Rückzug, also Aggression oder Resignation, sind die Alternativen. „Wenn ich aber lerne, bei mir zu sein, zu entspannen, mit meinen Gefühlen konstruktiv umzugehen, krieg ich wieder Zugang zur Intuition, zum Bauchhirn.“ Es gibt mir eine eindeutige Richtung vor: Will ich das oder will ich das nicht? Die Inspiration schließlich, als

dritter Schritt, „verbindet uns mit der Quelle der Kreativität und des Ideenreichtums, bringt das Neue, das Wahrsichtige in unser Leben.“

DIE WUNDEN HEILEN. Mit sieben Regeln, wie „fremdbestimmte Ziele und überhöhte Ideale eliminieren“ oder „den Geiz-Gier-Kreislauf durchbrechen“, will Schmiderers Buch zu dieser Erfahrung führen. Ganz am Anfang stehen aber die erwähnten „inneren Muster des Müssens“. Jedes davon, so erfährt man, hat seine Wurzel in einer Selbstwertwunde, die gar nicht aus der Kindheit stammen muss. Zu jeder Zeit könne man nämlich verletzt werden. „Ich bin nicht willkommen“, „Ich genüge nicht“, „Ich bin zu kurz gekommen“ oder „Ich muss viel für Liebe tun“, „Ich muss erfolgreich sein“, „Ich muss mich um andere kümmern“, „Ich muss entsprechen“ können diese Schemata etwa lauten.

„Die Angst davor, loszulassen, für sich einzustehen, Nein zu sagen, kann durch diese Selbstwertmängel erst entstehen“, betont die Expertin. „Wenn wir merken, dass sich unser komplettes Leben aus einem Müssen-Gefühl gestaltet, wir von einer To-do-Liste zur nächsten hetzen, lohnt es sich, einmal in neuer Ehrlichkeit hinzuschauen: Woher kommt der Nährboden für das alles?“ Denn am Ende des Tages bleibt einem sonst nur, zu überlegen, was man eigentlich alles gern gemacht hätte, während man damit beschäftigt war, zu müssen. Aber warum *müssen* wir überhaupt? Für alle, die sagen, „ich bin doch gefangen, kann nicht aussteigen“, hat Schmiderer ein stichhaltiges Argument: Je öfter man sich von seinen wahren Gefühlen ablenkt, weghört, sie betäubt, desto kleiner, enger und unsicherer wird alles im inneren Möglichkeitsbereich. „Und was ich mir heute noch zutrauen würde, wage ich in einem Jahr vielleicht schon nicht mehr.“

EIGENE HALTUNG. Es geht, betont Schmiderer, nicht darum, gleich den Job zu kündigen, aus der Beziehung zu fliehen und Ähnliches. Denn innere Klarheit und Sicherheit ermöglichen uns ein ganz anderes Standing. „Man kann gelassener mit Kritik und Stress umgehen. Und sobald wir nicht mehr wie gewohnt auf äußere Einflüsse reagieren, kommt etwas anderes, etwas Besseres auf uns zu.“

MIRIAM BERGER ■



PRAKTISCH. Das Buch bietet neben wichtigen Erkenntnissen auch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie geführte Flow Writings. Affirmationen und Meditationen gibt's als kostenlose Audio-Downloads. Monika Schmiderer, „Finde Klarheit“, Knaur, € 15,90. findeklarheit.de



Kopfstand? Kann man easy lernen!

Wer glaubt, er würde sich beim Versuch, einen Kopfstand zu probieren, verletzen, irrt glücklicherweise. Das Geheimnis liegt im Aufwärmen (gut dafür sind Liegestütz oder auch Klappmesser). Dann auf einer rutschfesten Unterlage mit dem Gesicht zur Wand in den Vierfüßlerstand gehen, Ellenbogen statt Hände benutzen und mit den Unterarmen ein Dreieck bilden (siehe Foto). **Jetzt mit sanfter Schwingung in die Höhe.** Das Arme-Kopf-Konstrukt stützt sicher. Langsam die Beine immer höher strecken. Wer oft übt, schläft besser, kurbelt seinen Kreislauf an und trainiert das Gleichgewicht.

CHECKLISTE



3 FRAGEN AN

Petra Mascher

Die Kommunikationsberaterin und Systemische Beziehungs-Coach für Business und privat (cokreativ.at) über unser Leben nach Corona.

Für viele war das letzte Jahr ein fundamentaler Einschnitt. Gibt es den einen, wichtigsten Tipp, wie man mit solchen Umwälzungen im Leben am besten zurechtkommt?

In Krisen die Methode des „agilen Managements“ nutzen, also einen Schritt nach dem anderen gehen. Es gibt keine falschen Entscheidungen! **Wie hat sich unsere Kommunikation während der Pandemie verändert?**

Die Frage „Wie geht es dir?“ hat eine neue Bedeutung bekommen. Nun sind ehrliche Antworten willkommen. Man sieht einander wegen der Masken auch direkter in die Augen. Und: Plötzlich werden die Grenzen des anderen akzeptiert: Also Schlange statt Rudel!

Ihre Prognose: Werden wir uns wieder so nahe sein wie früher?

Anders bedeutet nicht unbedingt eine Verschlechterung: „Wie viel Nähe tut mir persönlich gut?“ – Dies kann jeder nun in einer anderen Qualität beantworten als noch vor 15 Monaten.

FOUNDER. Tania Hernández (l.) und Stephanie Renz haben „OH WOMAN“ gemeinsam mit einer Hebamme entwickelt. Jedes Spiel ist ein Unikat.



SPIELERISCH

AUFGEKLÄRT

DEN KÖRPER ENTDECKEN. Wer ungewöhnliche Spiele liebt und auch gleich seine Kinder (ab 8 Jahren!) aufklären möchte, kann dies mit diesem Spielekoffer tun. „OH WOMAN“ ist ein Holzspiel, basierend auf dem Strategiespiel Kalaha, und beinhaltet 40 Fragen rund um das Thema Periode, Zyklus, Menstruation und den weiblichen Körper. Infos über ohwoman.de. Ab € 40,-.





UNSER ALLER LEBEN ALS CARTOONS



SCHARFER STRICH. Sie ist Ägyptens berühmteste Karikaturistin und bekannt für ihre feministischen und gesellschaftskritischen Betrachtungen. Für ihre Arbeiten wurde Doaa El-Adl mehrfach ausgezeichnet und von der BBC als eine der einflussreichsten 100 Frauen der Welt titulierte. Ihr Buch „Die Welt der Frau“ ist großartig! Verlag scherz & schund, € 20,-.

Mit sechs Mahlzeiten durch den Tag!

Auf dieses Studienergebnis haben wir gewartet: US-Wissenschaftler des Skidmore College in New York haben herausgefunden, dass sechs (kleine!) Mahlzeiten am Tag die Fettverbrennung intensiver ankurbeln als bloß drei (große). **Der Effekt heißt Thermogenese** und führt dazu, dass der Körper bei mehr Mahlzeiten auch mehr Energie für die Verdauung bereitstellt. Vorsicht: Die Gesamtkalorienzahl darf natürlich nicht mehr werden. Plus: Wer sich seltener wiegt, ist weniger frustriert.



Das neue

RUBBELLOS „DOUBLE WIN“

RUBBELLOS
LOS!



Beim neuen Rubbellos geht es um 35.000 Euro und einen Gewinnverdoppler. Den Gewinn durch ein Bonusspiel einfach verdoppeln? Warum eigentlich nicht. Möglich ist das ab sofort beim neuen Rubbellos „Double Win“. Rubbelt man auf dem Los den „Geldtresor“ auf und findet darunter dreimal den gleichen Geldbetrag, hat man diesen einmal gewonnen. Als Hauptgewinn warten 35.000 Euro,

die Serie hat außerdem zahlreiche weitere Gewinne von 3 bis 1.000 Euro unter der Rubbelschicht versteckt. Die Chance auf doppeltes Rubbelglück hat man mit dem Bonusspiel „Gewinnverdoppler“. Findet man darunter den Hinweis „Doppelter Gewinn“, wird der Gewinnbetrag aus Spiel 1 verdoppelt. Das Los ist zum Preis von 3 Euro in allen Annahmestellen der Österreichischen Lotterien erhältlich.

Am Lotterien Tag in die

KAMMERSPIELE



Karten für „Monsieur Pierre geht online“ auf lotterien.at gewinnen.

Als der pensionierte Witwer Pierre mithilfe von Alex – dem Freund seiner Enkelin – das Internet zu nutzen und dann noch beschließt, ein Online-Dating-Profil anzulegen, ist ein Liebeswirrwarr vorprogrammiert. Werner Sobotka sorgt mit seiner Inszenierung des Stücks für Unterhaltung vom Feinsten. Die Österreichischen

Lotterien sind Partner des Theaters an der Josefstadt und der Kammerspiele und freuen sich, im Rahmen der Lotterien Tage den Spielteilnehmern diesen außergewöhnlichen Theaterabend – natürlich unter Einhaltung der COVID-19-Auflagen – zu ermöglichen. Wer am Donnerstag, den 24. Juni 2021, um 19.00 Uhr dabei sein möchte, kann auf www.lotterien.at Karten für zwei Personen gewinnen.

www.lotterien.at

Fotos: Österreichische Lotterien, Rita Newman

WERBUNG

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.

EINE BEZIEHUNG MIT DEM VORGESETZTEN FORTFÜHREN?

„Ich bin 34 und habe mich in meinen Chef, 57, verliebt. Er lebt von seiner Frau schon länger getrennt, seine drei Kinder sind erwachsen. Ich wünsche mir unbedingt mindestens ein Kind, und er sagt, er wäre bereit dazu. Andererseits, wenn ich sehr schnell schwanger werden würde, wäre er trotzdem schon 75, wenn das Kind volljährig wird. Bei weiteren Kindern dann noch älter. Ich liebe den Mann, er sagt, er liebt mich auch, er ist aber noch nicht geschieden. Soll ich das wagen?“

DR. SCHMITZ: Es ist schon ein bedeutender Altersunterschied. Aber das heißt nicht, dass es nicht gut gehen kann. Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie es Sie betrifft, was sich im Laufe der Zeit ändern wird. Werden Sie den Mann, der jetzt Ihr Chef ist, noch attraktiv finden, wenn er Rentner ist? Wenn er körperlich abbaut, die Lust nachlässt und Kinder für ihn anstrengend werden? Wenn er Kinder mag, kann er dennoch ein guter Vater sein. Sie sollten gemeinsam überlegen, welches Ehe- und Familienleben Sie haben möchten. Wer welche Aufgaben und welche Verantwortung übernehmen soll. Tauschen Sie sich aus. Dazu gehört die Frage, wie gut Sie finanziell ausgestattet sind. Ihr Ersehnter hat viele Verpflichtungen – gegenüber all seinen Kindern und seiner Ehefrau. Von der müsste er sich erst mal scheiden lassen, bevor Sie weiter vom Bund fürs Leben und von Schwangerschaft träumen. Wenn Sie danach beide denken: Wir können uns viel geben, viel voneinander haben, mit gemeinsamen Wünschen, Ideen, Plänen, wie uns ein gemeinsames Leben gelingen könnte – dann wägen Sie für sich ab.



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.

MEIN PARTNER WÜNSCHT SICH EINE OFFENE BEZIEHUNG.

„Ich, 25, bin mit meinem Freund, 31, seit fünf Jahren in einer Beziehung. Wir haben gemeinsame Interessen, guten Sex, eine gute Kommunikation, alles läuft super. Das Einzige: Er redet in letzter Zeit öfter davon, dass er eine offene Beziehung möchte. Er denkt, er sei für Monogamie nicht geschaffen. Er ist ein sehr ehrlicher Mensch, flirtet nicht mit anderen Frauen. Ich kann mir zu 100 Prozent sicher sein, dass er etwas in der Art nur machen würde, wenn es für mich okay wäre. Ich kann mir das aber überhaupt nicht vorstellen. Ich weiß nicht genau, wie ich das Ganze deuten soll, und habe Angst, dass ihm etwas fehlt.“

DR. SCHMITZ: Für Monogamie gibt es gute Gründe. Sie gibt Sicherheit. Die Beziehung ist inniger, stabiler, verlässlicher, wenn Lust, Leidenschaft, die damit verbundene besondere Nähe, Intimität nur miteinander gelebt werden. Deshalb versprechen viele Paare sich Treue. Es ist eine willentliche Entscheidung, eine

Übereinkunft, die Partner treffen können. Aber nicht treffen müssen. Denn Monogamie gehört nicht zu den natürlichen menschlichen Erbanlagen. Das Begehren nach anderen Menschen als dem Partner/der Partnerin gab es schon immer und wird es immer geben. Daher lautet die Frage nicht, ob solche Wünsche bestehen dürfen, sondern wie ausgeprägt sie sind. Gerade auch im Verhältnis zu Bedürfnissen nach Sicherheit und Exklusivität. Daran schließt sich die Überlegung an, was Mann/Frau damit macht. Und dafür gibt es die verschiedensten Varianten. Viele, die sich Treue schwören, werden dennoch irgendwann von Begierden überwältigt – und brechen ihr Versprechen. Manche nur ein Mal, manche auch öfter, und manche andauernd. Passiert es öfter, ist es schwerer auszuhalten. Fast gar nicht gelingt es, wenn es andauernd geschieht – es sei denn, beide Partner empfinden in ähnlicher Variante solch weitläufiges Verlangen. Nur sehr wenige Menschen können eine „offene“ Beziehung aushalten. Manche versuchen es, indem sie nicht über ihr Fremdgehen reden. Sie bemühen sich, großzügig drüber hinwegzusehen. Was gewünscht wird und was auszuhalten wäre, ist individuell sehr verschieden. Darüber muss in einer Partnerschaft verhandelt werden. Sie sprechen offen über Ihre Bedürfnisse. Das ist sehr wichtig. Anders kann es keine Übereinkunft und keinen Zusammenhalt geben. Wenn Sie Ihrem Freund sagen, dass Sie Affären nicht aushalten können und wollen, muss er sagen, ob ihm die Beziehung mit Ihnen wichtiger ist als sein Freigang. Wenn er sich nicht beschränken möchte, weil für ihn der Wunsch nach anderen zu stark ist, müssten Sie ihm den Laufpass geben. Oder Sie loten gemeinsam aus, was Sie sich (gegenseitig!) zugestehen und worauf Sie – für Ihre Partnerschaft – verzichten wollen.

Dr. Paul Pointinger Plastische Chirurgie

BERATUNG
(persönlich oder
per Video) 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



Empfängliche
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

Hirschtalgstick Rösch



- Für alle, die wissen möchten, wie weit die eigenen Füße tragen
- Schützt vor Blasen und Wundreiben
- Als Vorbereitung vor intensiven Belastungen
- Sorgt für gepflegte Füße und weiche Fersen
- Ideal zum Mitnehmen

Erhältlich in Ihrer Apotheke, im ausgewählten Fachhandel sowie im Online-Shop auf www.roesch-handel.at

DR. GRANDEL – Forever 39 Ampulle Straffend & reaktivierend, ideale Ampullen Kur

Straffendes Wirkstoffkonzentrat für eine feste V-Kontur.
Der Name der Ampulle sagt aus, was sie kann!

Das straffende Wirkstoffkonzentrat Forever 39 sorgt für eine jugendliche, gefestigte Gesichtskontur und neue Spannkraft. Es stärkt und schützt langanhaltend die kollagenen und elastinen Fasern der Haut. Rubin lässt den Teint wieder erstrahlen. Eben Forever 39!



Beauty
&
Style

Erhältlich bei in Ihrem Kosmetikinstitut – Ihrer Apotheke – Drogerie
– Reformhaus und unter www.cosmetic-gallery.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

Curcumin & Weihrauch in Mizellen-Form



Fragen Sie nach
dem Treuepass!

- Überlegen:
Mizellen-Technologie ermöglicht optimale Aufnahme in den Körper
- Einzigartige Kombination:
Curcumin und Weihrauch (Boswellia)
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten:
z.B. für Gelenke und Darm

Exklusiv in Apotheken. www.loges.at

Nahrungsergänzungsmittel. PZN 4894112 bzw. 4894129. Auch erhältlich als Curcumin-Mono-Produkt (curcumin-Loges PZN 4404378 bzw. 4404384).

DIE KUNST, EFFEKTIV ZU JAMMERN



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter nicolehobigerklimes.at

Stimmt schon, der Mai war eher kein Wonnemonat. Zu kühl, mehr Herbst als Frühling. Darüber könnten wir alle lange raunzen. Aber bitte ohne mich, weil ich weiß: Das ist eine Frage der Entscheidung.

Nicht missverstehen: Auch ich bewege mich nicht immer in der jammerfreien Zone und schwebe mit einem Dauerlächeln durch den Tag. Das wäre so gar nicht authentisch. Manchmal müssen wir Dampf ablassen und es als Befreiung erleben. Raus damit! So erleichternd es sein kann, seinen Frust zu verbalisieren, so heikel ist es allerdings, sich im Dauerraunzen zu verirren. Jammern ist etwas, das sehr rasch zur Gewohnheit werden kann und sich im Mindset etabliert. Irgendwas ist immer! Und da ist sie auch schon – die „Immer-Falle“: Immer dieser lästige Stau! Immer dieser blöde Wind! Immer diese unfreundliche Nachbarin! Immer der irre Lärm! Herumjammern schreit geradezu nach Verallgemeinerung und vor allem: nach Wiederholung. Einmal drin im Suder-Sumpf, gibt's kein Entkommen. Dann werden wir zu übellaunigen Nonstop-Raunzern und merken gar nicht, wie wir uns selbst und denen, die uns zuhören, das Leben vermiesen.

HABEN SIE GEWUSST, dass Jammern stresst? Wir runzeln die Stirn, wir fokussieren uns auf das Negative, empfinden Wut, Missgunst sowie Ohnmacht. Unser Blutdruck steigt, wir werden fähig und verlieren uns dann im Sog der negativen Emotionen. Wer stets jammert, kann das Schöne nicht mehr wahrnehmen, sieht die Sonne nicht, wenn sie scheint, und verlernt, den Duft des Regens zu

genießen. So entgeht uns manch magischer Moment. Schade um jede Minute! Wer den Großteil seiner Geisteskraft auf das Raunzen konzentriert, versäumt also viel. Außerdem wirkt das Sudern auf den Körper wie starker Stress, dabei wird Cortisol ausgeschüttet. Die dauerhafte Erhöhung dieses Stresshormons schadet der Gesundheit. Und nicht nur das. Eine Studie von Forschern an der Universität Stanford zeigte, dass dauerhaftes Jammern einen Teil des Gehirns schrumpfen lässt, den Hippocampus nämlich. Er gehört zum limbischen System (quasi die Gefühlszentrale im Kopf) und gilt als Schaltstelle für das Gedächtnis. Man könnte sagen: Sudern fördert die Vergesslichkeit. Also vergessen wir doch die Raunzerei lieber und halten wir inne, bevor wir damit loslegen. Das hat sehr viel mit Wahrnehmung und Fokus zu tun. Lässt sich das verändern? Ja.

Ein Satz, den jeder und jede in meinen Achtsamkeitsseminaren einmal zu hören bekommt, lautet so: „Energie folgt Aufmerksamkeit.“ Diese Worte eignen sich wunderbar, um der Jammerei effizient etwas entgegenzusetzen. Schauen Sie einmal genau hin: Wohin lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit? Auf das Gelungene, das Schöne? Auf das Grau in Grau des Regens oder die Tatsache, dass die Natur dieses Wasser braucht? Auf den Stillstand im Stau oder den Umstand, dass wir in einem solchen Augenblick die Möglichkeit haben, durchzuatmen, schöne Musik zu hören oder mit einem Menschen, den wir sehr mögen, entspannt zu telefonieren? Je öfter es gelingt, die guten Dinge des Lebens – die Gelegenheiten! – wahrzunehmen, desto eher erzeugen wir ein positives

Energiefeld. Mehr und mehr sehen wir das, was uns Freude bereitet. Wir nehmen das Lächeln wahr, die einzigartige Schönheit des Augenblicks und bleiben in unserer Kraft.

NICHT ZU RAUNZEN, will geübt werden. Ein achtsamer Umgang damit bedeutet, es möglichst frühzeitig wahrzunehmen und dann zu stoppen. Am besten, wir stellen uns diesen Vorgang wie einen Spurwechsel auf der Autobahn vor – weg von der Überholspur der Negativgedanken, hin zum bewussten Wahrnehmen dessen, was gut ist. Und jetzt: Fokus! Wir lenken den Blick nun am besten auf etwas, wofür wir dankbar sind. Zum Beispiel auf einen besonderen Moment, der uns bereichert hat. Schon liegen wir wieder richtig und fühlen uns körperlich wohler.

Und was, wenn sich der kleine Katzenjammer trotzdem in unsere Gedanken schleicht? Dann einmal bewusst zuhören, was er Ihnen sagen möchte. Manchmal spiegelt sich darin ein Herzenswunsch wider oder etwas, das gesehen und verändert werden möchte. Das ist die konstruktive Seite des Jammerns. Und da ist es wichtig, etwas weiterzuentwickeln. Frei nach Oscar Wilde: „Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg.“ Danach aber wieder: weitergehen, bewusst anpacken, raus aus dem Jammertal.

Auf, auf nach St. Glück! ■

Meine
Unabhängigkeit
leben?
**Investieren
lernen!**

#IC21

trend.

Investors Challenge

powered by



Bank Direkt
× Eine Marke der Raiffeisenlandesbank OÖ

Gewinnen Sie auf investors-challenge.at

WOCHE VOM 10. BIS 16. JUNI 2021

SONNENFINSTERNIS

Am 10.6. haben wir **Neumond**. Es kommt zu einer **ringförmigen Sonnenfinsternis**, die in Österreich zwischen 11:53 Uhr und 13:28 Uhr nur als partielle Finsternis zu sehen ist. Danach nimmt der Mond wieder zu: Vorsicht vor langen Sonnenbädern. Es kommt bei zunehmendem Mond rascher zu einem Sonnenbrand oder zu Hautschädigungen.

SONNTAG 13.6.2021

ZUNEHMENDER MOND geht um 20:23 Uhr vom **KREBS** in den **LÖWEN**:

Verbringe den Tag mit Menschen, die du wirklich gern hast; kein guter Reisetag; günstig, um deine Wohnung zu verschönern; am Abend kann durch den Mond-Mars-Einfluss Eifersucht aufkommen. Sonst gilt alles wie gestern.



DONNERSTAG 10.6.2021

NEUMOND in den **ZWILLINGEN**: Guter Zeitpunkt für einen Neuanfang. Streiche dir den Tag rot im Kalender an: Der Zwillinge-Neumond gilt als einer der besten Tage des Jahres, um sich das Rauchen abzugewöhnen! Man kann Bettladen ausmisten und aussaugen; Kacheln/Fliesen reinigen.



FREITAG 11.6.2021

ZUNEHMENDER MOND geht um 9:23 Uhr von den **ZWILLINGEN** in den **KREBS**: Beim Übergang vom leichtlebigen Zwillinge- in den trägeren Krebs-Mond können Stimmungsschwankungen auftreten. Günstig, um schlaffe Oberarme mit Hantelübungen zu festigen; für Massagen im Schulter-Brust-Bereich.



SAMSTAG 12.6.2021

ZUNEHMENDER MOND im **KREBS**: Unternehmungen mit der Familie sind angesagt; Lärm schlägt heute und morgen unangenehm auf deine Psyche; Haare sind widerspenstig, Haarwäsche besser auf übermorgen verschieben; günstig für Übungen zur Bruststraffung. Im Garten: Rasen nachsäen oder mähen.



MONTAG 14.6.2021

ZUNEHMENDER MOND im **LÖWEN**: Der Mond-Uranus-Einfluss bringt eine ungeduldige und hektische Energie mit sich, die man besonders im Straßenverkehr zu spüren bekommt; günstig für einen Friseurbesuch; Nähr- bzw. Feuchtigkeitscremes sowie Unterspritzungen sind wirksamer.



DIENSTAG 15.6.2021

ZUNEHMENDER MOND im **LÖWEN**: Haare und Make-up halten gut; setz dich nicht zu lange der Sonne aus: Haut rötet sich rascher; um das Herz zu kräftigen, hilft das Massieren des kleinen Fingers (mit rechter Hand beginnen). **Monddiät**: Safttag. Roter Traubensaft stärkt das Immunsystem sowie Herz & Kreislauf.



MITTWOCH 16.6.2021

ZUNEHMENDER MOND geht um 5:02 Uhr vom **LÖWEN** in die **JUNGFRAU**: Morgens alles wie gestern & vorgestern. Tagsüber steigert der Jungfrau-Mond die Lust zum Putzen; gut für Routineuntersuchungen; Lockenfrisuren halten gut; Heilsalben, Faltencremes und -unterspritzungen sind wirksamer.



woman MONDKALENDER

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

VON HELGA KUHN

WOCHE VOM 17. BIS 23. JUNI 2021

SOMMERSONNENWENDE

Nach bäuerlicher Überlieferung ist am 18.6. ein **Lastag**: Wer bis 13 Uhr jätet, wird Unkraut für immer los. Am 21.6. haben wir **Sommer Sonnenwende**: Die Sonne erreicht in ihrem nördlichen Wendepunkt den höchsten Stand und wandert um 5:32 Uhr in das Krebs-Zeichen. Der längste Tag hat 16 Stunden, die kürzeste Nacht acht Stunden.

DONNERSTAG 17.6.2021

ZUNEHMENDER MOND in der **JUNGFRAU**: Durch Mond/Merkur/Neptun kann es zu Missverständnissen kommen, weil man ungern Entscheidungen trifft. Stützwellen halten länger; Nähr- und Heilsalben sind wirksamer; **Monddiät**: Salzarme, leichte Kost! Der Körper reagiert empfindlich auf Diätsünden.



FREITAG 18.6.2021

ZUNEHMENDER MOND geht um 10:55 Uhr von der **JUNGFRAU** in die **WAAGE** – **Halbmond**: Vormittags gilt noch alles wie gestern und vorgestern. Bei Waage-Mond putzt man sich besonders gern heraus und zieht sich hübsch an. Mond/Mars versprechen einen erotischen Nachmittag und Abend.



SAMSTAG 19.6.2021

ZUNEHMENDER MOND in der **WAAGE**: Steh heute früher auf, um zu joggen oder für eine Runde Nordic Walking; guter Tag, um sich selbst oder die Wohnung zu verschönern; für Sport, Sex und Kultur; für Massagen mit gewebestraffenden Cremes/Ölen im Hüft-Po-Bereich; für Atemübungen.



SONNTAG 20.6.2021

ZUNEHMENDER MOND geht um 13:59 Uhr von der **WAAGE** in den **SKORPION**: Gut für ein muskelstärkendes Problemzonenstraining; bei schlechter Laune oder Depressionen solltest du viel an die frische Luft gehen. Am Abend kommt durch das Mond-Mars-Quadrat Eifersucht auf. Sonst alles wie gestern.



MONTAG 21.6.2021

ZUNEHMENDER MOND im **SKORPION**: Kein guter Reise- und Friseurtag; Kinder und pubertierende Jugendliche sind widerspenstiger; günstig für Faltenbehandlungen. **Monddiät**: Blattgemüse wie Chicorée, Spinat, Rucola und viel Vitamin E (Weizenkleie), aber keine Schokolade und kein Weißbrot.



DIENSTAG 22.6.2021

ZUNEHMENDER MOND geht um 14:56 Uhr vom **SKORPION** in den **SCHÜTZEN**: Bei Unterleibsbeschwerden sprichst du jetzt besonders gut auf Medikamente an; auch potenzfördernde Mittel sind wirksamer; nicht dringende OPs im Unterleib besser erst nach Vollmond ansetzen! Sonst gilt alles wie gestern.



MITTWOCH 23.6.2021

ZUNEHMENDER MOND im **SCHÜTZEN**: Der Schütze-Mond macht gute Laune und Lust auf Geselligkeit. Oberschenkelmassagen gegen Cellulite sind wirksamer: Da ein Zuviel an Milchprodukten die Entstehung von Cellulite fördern kann, vor allem abends auf Käse und Joghurt verzichten.



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

MEHR UNTER: WOMAN.AT/MONDKALENDER

health life



So kann der Sommer kommen!

Worauf es jetzt zu achten gilt.



STARKES DUO FÜR STARKE KNOCHEN

Sonnenschutz für Haut & Haar

GUT GESCHÜTZT! Sommer, Sonne und im besten Fall Meer – was gibt es Besseres, um neue Energie zu tanken? Doch während wir zu neuen Kräften kommen, werden Haut und Haar zunehmend kraftlos. Wie wir sie schützen.



Für viele gibt es kaum etwas Schöneres: Kitzeln warme Sonnenstrahlen die Haut und erhellen unser Gemüt, werden die Lebensgeister geweckt – wir blühen zur Höchstform auf. Doch bereits wenige Stunden nach dem ausgiebigen Sonnenbad ist es traurige Gewissheit: Während wir neue Kraft getankt haben, hat unsere Haut unter den Strapazen gelitten. Die Folge ist eine rötliche, oft schmerzende oder juckende Entzündung – weitgehend bekannt als Sonnenbrand.

Sich der Gefahr übermäßiger Sonnenexposition durchaus bewusst, ist man hinterher oftmals trotzdem überrascht. „So lange wars doch diesmal gar nicht“, versucht man nachträglich zu relativieren. Was viele nicht wissen: Je nach Hauttyp können bereits wenige Minuten ungeschützter Sonnengenuss ausreichen, um eine Entzündungsreaktion der sogenannten Dermis – jener Hautschicht, in der sich neben Talg- und Schweißdrüsen sowie Haarfollikeln auch Gefäße und Nerven befinden – hervorzurufen. Im schlimmsten Fall kommt es sogar zu zweitgradigen Verbrennungen und damit zur Bildung von Blasen.

Raffiniert: Der Eigenschutz der Haut

Damit die Haut weniger anfällig für Sonneneinstrahlung wird und sich das Risiko für einen Sonnenbrand reduziert, hat unser größtes Organ im Zuge der Evolution ausgeklügelte Selbstschutzmechanismen entwickelt. So schützt einerseits die durch Sonnenexposition angekurbelte, von vielen gewünschte Pigmentierung – die Einlagerung sogenannter Melanozyten in höher gelegene Epithelschichten – die DNA tiefer gelegener Zellkerne, während es andererseits simultan zu einer Verdickung der Hornschicht kommt, die Sonnenstrahlen absorbiert und damit das Risiko eines Sonnenbrandes zusätzlich minimiert. Doch so raffiniert diese Schutzmechanismen auch

sein wollen, oftmals reichen sie alleine nicht aus, um die Folgen intensiven Sonnenbadens abzuwenden. Zum besseren Verständnis ein Beispiel: Personen mit sehr hellem Haar, besonders heller Haut, der Neigung zu Sommersprossen und blauen Augen haben Studien zufolge einen Eigenschutz von rund fünf bis zehn Minuten – die Pigmentierung läuft ebenso wie die Verhornung nur sehr schleppend. Geht die ungeschützte Sonnenexposition darüber hinaus, ist ein Sonnenbrand die Folge.

Was der Lichtschutzfaktor kann?

Um diesen und etwaige Spätfolgen wie Hautkrebs (merke: Die Haut vergisst nie!) zu vermeiden, hat der Sonnenschutz oberste Priorität. Doch die Auswahl an Cremes, Lotionen und Sprays ist mannigfaltig. In erster Linie entscheidet jedoch der Lichtschutzfaktor, kurz LSF. Er vervielfacht den Eigenschutz der Haut um den angegebenen Faktor. Bleiben wir dazu beim vorherigen Beispiel: Bei Hauttyp 1 und einem Eigenschutz von rund fünf Minuten verlängert eine Sonnencreme mit LSF 15 den Schutz auf 75, eine Creme mit LSF 50 demnach auf 250 Minuten. Zulasten der Bräunung geht ein höherer Lichtschutzfaktor, wie häufig fälschlicherweise angenommen wird, nicht.

Alleine, darauf verlassen sollte man sich nicht: Insbesondere das Schwimmen – auch beim Zusatz „wasserfest“ – und starkes Schwitzen können den LSF beeinflussen. Experten empfehlen deshalb, den Sonnenschutz in regelmäßigen Intervallen zu erneuern. Generell gilt: Mehr ist eben manchmal doch mehr.

Die Unterschiede

Unabhängig vom Lichtschutzfaktor ist Sonnencreme nicht gleich Sonnencreme. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Wirkmechanismen – die physikalischen Filter, die durch kleinste Partikel Sonnenstrahlen reflektieren, und die chemischen Filter, deren enthaltenen Substanzen die energiereichen UV-Strahlen absorbieren und in langwelligere Wärmestrahlung umwandeln. Welche Vor- und Nachteile es dabei gibt? Physikalische Filter gelten als umweltfreundlich, sind allerdings in Form einer weißen Schicht deutlich sichtbar. Chemische Filter ziehen hingegen rückstandslos ein, brauchen deshalb allerdings 20 bis 30 Minuten, bis sie ihre vollständige Wirkung entfalten. >

Impressum:

Projektleitung: Vorname Nachname, Erstellt von: VGN Content Marketing & Corporate Publishing, Leitung: Mag. Sabine Fanfule MBA, Redaktion: Patrick Schuster, Fotoredaktion: Susanne Gröger, Layout: Ronald Lind

ANTI-BRUMM®

Naturel: Bewährter Schutz auf pflanzlicher Basis

Schluss mit lästigen Plagegeistern! Wer einen zuverlässigen Mückenschutz auf der Grundlage natürlicher Wirkstoffe sucht, hat ihn mit **ANTI-BRUMM® Naturel** gefunden. Hauptbestandteil ist **Citriodiol®**, welches aus dem Extrakt der chinesischen Eukalyptusart *Eucalyptus citriodora* gewonnen wird. Aufgrund seiner sanften Wirkweise ist **ANTI-BRUMM® Naturel** auch ideal für Kinder ab dem vollendeten 1. Lebensjahr geeignet. Sie können übrigens – je nach Belieben – zwischen zwei Darreichungsformen wählen: Das Spray und der Roll-On haben die gleiche Wirkung. Sagen Sie Mücken und auch Zecken den Kampf an!



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. Apothekenexklusiv!
www.ladival.at



*Beim Kauf von 2 Ladival® Produkten zu 150/200 ml bis 31.08.2021 in allen teilnehmenden Apotheken.
754_LAD_0321



Wieder verliebt in meine Haare

Nur BIO-H-TIN bietet die wirkungsvolle Kombination gegen Haarausfall* und für ein gesundes Haarwachstum.

Minoxidil BIO-H-TIN®

Stoppt erblich bedingten Haarausfall



BIO-H-TIN® Vitamin H

Unterstützt das Haarwachstum



*erblich bedingt

Jetzt neu:
lactosefrei

BIO-H-TIN® – Wirkungsvoll für Haare & Nägel

Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 20 mg/ml Spray / Minoxidil BIO-H-TIN-Pharma 50 mg/ml Spray / **Wirkstoff:** Minoxidil
Anw.: Zur Anw. auf der Haut. 20 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Frauen. 50 mg/ml: Androgenet. Alopezie b. Männern. **Enth.:** Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (MIN20_50/211118/LW_AT)
BIO-H-TIN Vitamin H 2,5 mg Tabletten / **Wirkstoff:** Biotin **Anw.:** Zur Prophylaxe u. Therapie von Biotin – Mangelzuständen u. Therapie von Biotin-Mangelzuständen beim sehr seltenen Biotin-abhängigen, multiplen Carboxylasemangel. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. (BHT_2,5mg_AT_190701_LW)

www.biohtin.at



Ganz gleich, wofür man sich schließlich entscheidet – 100-prozentigen Schutz gibt es nur, wenn man die Sonne meidet. Wer allerdings auf die richtige Kombination aus Sonnencreme und Kleidung setzt sowie die intensive, pralle Mittagssonne meidet, ist sonnensicher unterwegs und kann den Sommer in vollen Zügen genießen. ■

Haarige Sache

Tipps für gesundes Haar



Bei Sonnenschutz denken die meisten in erster Linie an ihre Haut – die Haare kommen oft zu kurz. Dabei setzen Sonne, Salz und Chlor unserer Mähne ganz schön zu. Das hilft:

Kopfbedeckung. Sonnenlicht geht zulasten der Faserschicht und des Keratins des Haares – es wird trocken und brüchig. Bester Weg, das zu vermeiden: Das Tragen von Kopfbedeckung.

Haare waschen. Sowohl Chlor- als auch Salzwasser greifen die äußere Schutzschicht unseres Haares an. Experten raten deshalb dazu, nach dem Tauchgang die Haare mit Süßwasser zu spülen.

Feuchtigkeit. Ist die Schutzschicht der Haare angegriffen, wirken sie rasch trocken und spröde. Reichhaltige Haaröle pflegen und sorgen für neue Strahlkraft.

Kopfhaut schützen. Wer keine Kopfbedeckung trägt, sollte lange Haare zu einem Zopf zusammenbinden – das reduziert die Sonneneinstrahlung. Wird ein Scheitel getragen, sollte dieser auch mit Sonnencreme eingeschmiert werden.

Haarausfall! Durch intensive UV-Exposition wechseln viele Haarfollikel zum Schutz von der Wachstums- in die Ruhephase. Die Folge: Vermehrter Haarausfall. Zink, B-Vitamine und Vitamin H wirken dem entgegen und gehen das Problem bei der Wurzel an. Bei anhaltendem Haarausfall kann die lokale Daueranwendung von Minoxidil den Haarausfall stoppen.



BI-OIL® MAMA: NATÜRLICH & NEU!

Pflege für die Haut

EXTRAPORTION PFLEGE. Sonnenschutz ist das eine, die richtige Pflege das andere. Was unsere Haut im Sommer braucht? Plus: „Bi-Oil® Mama“ – die beste Pflege für Schwangere.



Dass sich mit steigenden Temperaturen die Garderobe verändert, ist für die meisten von uns das Selbstverständlichste auf der Welt – der flauschig-warme Wollpulli weicht dem luftig-leichten Sommerkleid. Dass sich mit den Wetterverhältnissen auch die Bedürfnisse unserer Haut verändern, bedenken jedoch die wenigsten. Und nein, mit dem alleinigen Griff zur Sonnencreme ist es im Sommer noch nicht getan. Was unser größtes Organ jetzt braucht, ist eine Extraportion an Pflege, um den Strapazen der warmen Monate unbeschadet Paroli bieten zu können.

GRÜNDLICHE REINIGUNG. Hitze und Schweiß setzen vor allem unserer Gesichtshaut ganz schön zu – die Talgproduktion wird gesteigert und unliebsame Hautunreinheiten lassen nicht lange auf sich warten. Um dem entgegenzuwirken, sollte eine ausgiebige Reinigung fixer Bestandteil der Tagesroutine sein – und das am besten zweimal täglich. Milde Reinigungsprodukte entfernen, sanft miteinmassiert, überschüssigen Talg in den Poren, ohne die Haut zusätzlich auszutrocknen.

ES BRAUCHT FEUCHTIGKEIT. Das bringt uns auch gleich zum nächsten Punkt: Wonach sich unsere Haut besonders sehnt, ist die Extraportion Feuchtigkeit. Während reichhaltige Produkte mit hohem Fettanteil die ideale Wahl für die kalten Wintermonate sind, sollten wir jetzt zu leichten Texturen greifen. Ideal sind Produkte mit Aloe Vera – sie spenden Feuchtigkeit und fördern die Regeneration. Übrigens: Wer im Sommer kalt duscht, macht alles richtig! Heißes Duschen hingegen trocknet aus.

PEELING GEGEN HAUTSCHÜPPCHEN. Und Regeneration ist im Sommer wichtiger denn je. Denn die stetige Sonnenexposition intensiviert durch Austrocknung das Abschuppen der Haut. Durch sanfte Peelings werden diese abgestorbenen Hautschuppen entfernt und die Durchblutung der Haut angeregt – das sorgt für einen doppelt frischen Teint.

NEU & NATÜRLICH. Bei Schwangeren steht die Haut im Sommer vor einer zusätzlichen Bewährungsprobe – denn Körper und Haut müssen sich erst an den neuen Umstand gewöhnen. Um der Haut diese Umstellung zu erleichtern, ist besondere Pflege gefordert. Doch gerade werdende Mütter sind darauf Bedacht, dass ausschließlich Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen

zum Einsatz kommen. Nicht nur 100 Prozent natürlich, sondern auch 100 Prozent vegan ist das neue „Bi-Oil® Mama“, das auf Pflanzenöle wie Sonnenblumen-, Jojoba- oder Distelöl zur Feuchtigkeitsversorgung setzt. Aber auch die altbewährten pflanzlichen Inhaltsstoffe, wie wir sie aus den Produkten „Bi-Oil®“ und „Bi-Oil® Gel“ kennen, kommen in der neuen Formulierung nicht zu kurz. Ringelblumenextrakt, Öle der Römischen Kamille, Lavendel, Rosmarin sowie entzündungshemmende und antioxidative Inhaltsstoffe pflegen die Haut und reduzieren auf sanfte Weise das mögliche Auftreten von Schwangerschaftsstreifen.



SCHLUSS MIT BLASENENTZÜNDUNG

Brennpunkt Blase

AUTSCH! Verstärkter Harndrang und beim Wasserlassen brennt's: Blasenentzündungen haben auch im Sommer Hochsaison. Warum das so ist und was dagegen hilft.

Kaum geben wir uns der Romantik des Sommers hin, entspannen im Schwimmbad oder trinken einen Spritzer im Schanigarten, ist es auch schon passiert – Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen und das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen, stören die Idylle. Denn: Die Blasenentzündung macht auch im Sommer keinen Urlaub. Wie man sich vor Harnwegsinfekten bestmöglich schützt und was im Fall der Fälle hilft, lesen Sie hier.

DER SPRUNG INS KÜHLE NASS. Die heißersehnte Abkühlung im Schwimmbad oder See bleibt für die Blase nicht immer ohne Folgen. Vor allem dann, wenn frau sich anschließend direkt mit der nassen Badekleidung in die Sonne legt. Durch das Trocknen



entsteht Verdunstungskälte, die im Blasenbereich zu einer lokalen Unterkühlung führt, die wiederum die Immunaktivität reduziert – das Risiko eines Harnwegsinfektes steigt. Deshalb: Nach dem Schwimmen immer möglichst rasch die Badekleidung wechseln!

IM SOMMER GIBTS KALT-WARM. Gerade noch die warmen Sonnenstrahlen im Freibad genossen, hat man sich dazu entschieden, den Abend im Schanigarten ausklingen zu lassen. Doch von der Hitze untertags ist plötzlich nicht mehr allzu viel zu merken. Da Kälte das Immunsystem schwächt, haben Erreger nun leichteres Spiel. Mit einer Weste in der Tasche und geschlossenen Schuhen oder Strümpfen steht dem abendlichen Spritzer jedoch nichts im Wege.

ES GEHT HEISS HER. Als wissenschaftlich erwiesen gilt, dass im Sommer die Lust auf Sex steigt – und mit ihr das Risiko einer Blasenentzündung. Denn beim Sex kann es vorkommen, dass Darmbakterien, die Hauptauslöser eines Harnwegsinfektes sind, in den Intimbereich und so in die Blase gelangen. Wenig romantisch, aber hilfreich: Nach dem Sex aufs WC gehen und etwaige Erreger ausspülen.

VORSORGE STATT NACHSORGE. Die gute Nachricht zum Schluss: Man kann der Blase gezielt unter die Arme greifen – dabei helfen vor allem Produkte mit einer Kombination des Einfachzuckers D-Mannose und PAC, sekundären Pflanzenstoffen aus Cranberrys. Beide können das Anhaften von Bakterien an der Blasenwand verhindern. Spezielle Präparate gibts in der Apotheke.

BEI ANHALTENDEN BESCHWERDEN, FIEBER ODER BLUT IM URIN IST ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG INDIZIERT.

UroAkut
7 TAGE AKUTANWENDUNG

UroProtect
1 X TÄGLICH

Jetzt auch **VEGAN** erhältlich!

D-Mannose + Cranberry
Die ideale pflanzliche Kombination!
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

plus **Vitamin C + D3!**

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Kwizda
Pharma

URO-0157_2002

REGIONALE FACHOPTIKER WEITER AUF DEM VORMARSCH

„Sehr gut“ beraten vom Testsieger

Erstklassige Beratung, eine breite Auswahl an Top-Brillenmodellen und das Ganze zu einem echt fairen Preis-Leistungs-Verhältnis. Was wie im Märchen klingt, ist bei **UNITED OPTICS** tägliche Realität! Das hat nun auch eine unabhängige Konsumentenstudie bestätigt.

Der Trend zur Regionalität geht weiter: Der beste Optiker-Filialist Österreichs ist ein Zusammenschluss regionaler, inhabergeführter Traditionsbetriebe. Die Partner von UNITED OPTICS behalten ihre Individualität, nutzen aber die Stärke einer großen Kette, um ihren Kundinnen und Kunden noch mehr Vorteile bieten zu können. Seit 1993 steht UNITED OPTICS für eine große Auswahl an Markenmodellen der aktuellen Designer-Kollektionen, für eine Fachberatung vom Optik-Spezialisten und für ein einzigartiges Preis-Leistungs-Verhältnis.

Fairness gegenüber den Kundinnen und Kunden steht an oberster Stelle. Daher zählen übersichtliche Komplettpreise, verschiedene Garantieleistungen und ein umfassender Service zu den Basics der Fachoptiker-Kette. Mit dem Testsieger-Siegel

hat UNITED OPTICS nun den objektiven Beweis, dass der Weg richtig ist und Qualität und Kundenzufriedenheit stimmen. Alle Partner von UNITED OPTICS sind Fachoptikerinnen und Fachoptiker mit großer Leidenschaft und persönlichem Interesse. Und dieses Engagement zeichnet auch sämtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus. So werden wirklich alle wichtigen Parameter berücksichtigt, um die passende Brille in der gewünschten Preisklasse zu finden.

Sie suchen eine neue Sonnenbrille für Ihren heurigen Sommerlook? Sie brauchen eine Gleitsichtbrille oder haben Ihre letzte Packung Kontaktlinsen aufgebraucht? Kaufen Sie auch hier regional – und trotzdem zu günstigen Kettenpreisen – bei UNITED OPTICS!

www.unitedoptics.at



**WER IST DER
BESTE OPTIKER
IM GANZEN
LAND?**

UNITED OPTICS AUSTRIA
DIE FACHOPTIKER-KETTE

Österreichweit die Nr. 1

Bei der unabhängigen Konsumenten-Studie wurde **UNITED OPTICS als Einziger** mit der Gesamtnote **SEHR GUT** ausgezeichnet.



70x in Österreich
www.unitedoptics.at



MIT ELAN DURCHSTARTEN

Frühjahrsputz für den Darm

NEUSTART! Einseitige Kost und Bewegungsmangel gehen auf Dauer zulasten unseres Darms – wir werden träge. Wie ein verspäteter Frühjahrsputz helfen kann, mit frischem Elan in den heißersehten Sommer zu starten.

Mit den warmen Sonnenstrahlen sollte nach dem Grau der vergangenen Wochen und Monate allmählich auch die Energie wieder zurückkehren. So die Theorie. Die Praxis ist, wie so oft, eine andere: Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwierigkeiten hindern uns daran, die ersten heißen Tage in vollen Zügen zu genießen und bestimmen den Alltag vieler. Die Gründe dafür vermutet die Medizin neben dem stetig steigenden Leistungsdruck in der Arbeitswelt und der zunehmenden Belastung durch Umwelteinflüsse vor allem in unserem Lebensstil – denn Bewegungsmangel und einseitige Kost bedeuten Schwerstarbeit für unsere Mitte.

Darm spielt zentrale Rolle

Durch die kontinuierliche Aufnahme schädlicher Substanzen stößt unser Darm mit der Zeit an seine Grenzen. Während mit der Nahrung transportierte Schadstoffe anfangs noch über den Darm ausgeschieden werden können, sammeln sich auf Dauer Altlasten in Form sogenannter Schlacken in unserem Verdauungsorgan an. Das sogenannte Mikrobiom – die

insgesamt rund 100 Billionen Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln – gerät ins Wanken. Die Folge: Ist die Darmflora im Ungleichgewicht, verliert unsere Mitte ihre Funktion als leistungsstarker Schutz. Wir fühlen uns müde, schlapp und sind sogar anfälliger für Infekte. Denn was viele nicht wissen: Rund 80 Prozent all unserer Immunzellen befinden sich in unserem Verdauungsorgan. Zudem stehen Darm und Hirn in direktem Austausch – wir werden demnach auch anfälliger für depressive Verstimmungen und können schlechter mit Stress umgehen.

Reset für die Mitte

Mit der Zeit lagern sich immer mehr dieser Schlacken in unserer Mitte ab, mit denen der Organismus ganz schön zu kämpfen hat und die uns daran hindern, aktiv am täglichen Leben teilzuhaben. Um im Sommer kraftvoll und mit neuem Elan durchstarten zu können, gilt es, diese loszuwerden. Wie das am besten gelingt? Mit einer Darmreinigung gefolgt von einer nachhaltigen Darmsanierung.

Während eine Darmreinigung hilft, Altlasten ein für alle Mal über Bord zu werfen, fördert eine

Darmsanierung den nachhaltigen Wiederaufbau einer gesunden Darmflora. Doch Schritt für Schritt: Zuerst wird durch abführende Maßnahmen wie beispielsweise einen Einlauf oder die Einnahme von Glaubersalzen, Bittersalzen oder Flohsamenschalen eine Art „Reset“ eingeleitet; der Darm entleert sich vollständig. Anschließend kann mit der Sanierung – einem Gesundheitsprogramm, das über einen längeren Zeitraum die Ansiedelung guter Darmbakterien gezielt fördert – begonnen werden. Worauf es dabei ankommt, verraten wir auf der rechten Seite. Mit diesen Tipps lassen auch die heißersehten Frühlingsgefühle nicht mehr lange auf sich warten.



Darmsanierung – *alles auf Anfang!*



DURCHSTARTEN. Bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit, aber auch bei Verdauungsbeschwerden kann eine Darmsanierung langfristig Abhilfe schaffen. So klappt's mit dem Neustart:

SCHWUNGVOLL DURCH DEN TAG

Nicht nur unsere allgemeine Fitness profitiert von regelmäßigen Bewegungseinheiten, sondern auch unsere Mitte – das bringt nämlich unseren Darm in Schwung. Tipp: Auch sanfte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn fördern die Darmaktivität und damit unsere Verdauung.

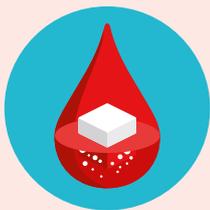
ALLER ANFANG IST SCHWER!

Wie bereits erwähnt, bildet eine Darmreinigung den Beginn einer nachhaltigen Sanierung. Informationen zu Einläufen und anderen Abführmethoden bekommt man in der Apotheke. Bleiben Sie dran, es lohnt sich!



MIKROORGANISMEN TO GO

Um den im Darm lebenden Mitbewohnern gezielt unter die Arme zu greifen, sind sogenannte Probiotika bestens geeignet. Die in fermentierten Lebensmitteln, wie beispielsweise Sauerkraut, enthaltenen Mikroorganismen bieten den Darmbakterien aktive Unterstützung. Auf den Darm abgestimmte Kulturen aus nützlichen Probiotika gibt es in der Apotheke.



VORSICHT, SÄURE!

„Schlechte“ säurebildende Nahrungsmittel, wie Zucker, Weißmehl oder Alkohol, sind während der Zeit der Darmsanierung weitgehend tabu – schließlich soll sich die Mitte von den vorangegangenen Strapazen erholen können.

SCHMECKT GUT, TUT GUT

Stattdessen sollte pflanzenbasierte Kost den Speiseplan anführen. Die in den Pflanzenfasern enthaltenen Ballaststoffe sind die Lieblingsspeise der guten Darmbakterien und fördern deren Wachstum. Tipp: Hülsenfrüchte und Vollkorn mögen sie besonders!



Und Ihr Darmwohlgefühl?

MULTIflora® Darmmanager unterstützt Ihre Darmflora mit sieben ausgewählten probiotischen Bakterienstämmen. Zusätzlich trägt Vitamin B8 (Biotin) zur Erhaltung der Darmschleimhaut bei. Das MULTI-Probiotikum ist dank „Turbo-Formulierung“ in nur einer Minute trinkfertig.



Jetzt auf www.multi.at vorbestellen und in einer Apotheke in Ihrer Nähe abholen.

Machen Sie Ihr Bauchgefühl zum Wohlgefühl!

In Ihrer Apotheke.

MULTI
www.multi.at



Nahrungsergänzungsmittel



WAS WIR JETZT BRAUCHEN?

Nahrung für die Nerven

NERVEN STÄRKEN. Home-Office, Home-Schooling & Home-Work fordern ihren Tribut – insbesondere viele Frauen sind durch die Mehrfachbelastung an den Grenzen ihrer Belastbarkeit angelangt. Wie wir unsere Nerven stärken.



Es war ein Jahr wie keines zuvor: Von einem Tag auf den nächsten war vieles anders – die Pandemie hat dazu geführt, dass sich das alltägliche Leben zu einem großen Teil in die eigenen vier Wände verlagert hat. Das Wohnzimmer, eigentlich ein Ort der familiären Zusammenkunft, war plötzlich auch noch Arbeitsplatz und Klassenzimmer. Eine Situation, die insbesondere dem ohnehin schon taffen Alltag vieler Frauen zusätzliche Intensität verlieh.

Bei vielen Frauen blieb die Mehrfachbelastung nicht ohne Folgen: Ebenso wie bei Schülerinnen und Schülern haben die Auswirkungen der Pandemie bei ihnen zu einem signifikanten Anstieg psychischer Belastungen geführt – so hat sich etwa die Häufigkeit depressiver Verstimmungen, Schlaf- und Angststörungen vervielfacht.

Haferflocken meistern Herausforderungen

Mit dem kontinuierlichen Impffortschritt scheint sich die Situation allmählich zu entspannen – die Zahlen sinken, die langersehnte Normalität kehrt wieder. Doch die Nerven liegen bei vielen blank. Höchste Zeit also, das an-

gekratzte Nervenkostüm gezielt zu stärken! Wie das am besten funktioniert? Mit nervengerechter Nahrung: Dabei spielen vor allem Vitamine des B-Komplexes eine tragende Rolle. Sie fördern die Bildung sogenannter Neurotransmitter wie beispielsweise Serotonin und Dopamin, die sich positiv auf unsere Psyche auswirken und für eine reibungslose Funktion unserer Nerven sorgen. Insbesondere die Vitamine B1, das sogenannte Thiamin, und B12, das Cobalamin, haben direkten Einfluss auf unser Nervensystem. Wer morgens mit einer Schüssel Haferflocken in den Tag startet, versorgt seinen Körper nicht nur mit jeder Menge komplexer Kohlenhydrate, die uns reichlich Energie für alltägliche Herausforderungen liefern, sondern gönnt seinem Organismus obendrein eine Extraportion an Mineralstoffen und Vitaminen – allen voran jenen des B-Komplexes.

Nervennahrung für zwischendurch

Geht es untermittags stressig zur Sache, sind Nüsse der geradezu ideale Snack. Sie enthalten nämlich neben großen Mengen an B-Vitaminen auch ganz schön viel Vitamin E – das als Antioxidans die Zellen schützt – sowie reichlich Omega-3-Fettsäuren, die unsere Gehirn-



funktion optimieren. Ebenso wie Nüsse sind auch Bananen dank ihres hohen Tryptophangehalts und ihres Reichtums an Vitamin B6, Kalium und Magnesium perfekte Nervennahrung für zwischendurch.

Mit Schoko gegen Stress

Stehen wir allerdings unter Stress, bleibt meist keine Zeit, um zu überlegen, was aus ernährungstechnischer Sicht nun sinnvoll wäre – gesnackt wird, was sich in Reichweite befindet. Besonders Schokolade rückt dann rasch ins Visier. Wäre da nicht der ganze Zucker, der zu ungesunden Schwankungen des Blutzuckerspiegels und extremem Heißhunger führt, würden wir sagen: zu Recht! Soll heißen, dass zuckerarme Bitterschokolade durchaus das Zeug zum perfekten Stress-Snack hat. Denn die im Kakao enthaltene Aminosäure Tryptophan ist die Grundlage der Bildung des Glückshormons Serotonin. Richtig gelesen: Schokolade macht erwiesenermaßen glücklich!

Kündigen sich allerdings mal wieder besonders herausfordernde Zeiten an und reichen selbst Tafeln an Schokolade nicht aus, brauchen unsere Nerven eine Extraportion an Nahrung. Um den gesteigerten Bedarf decken zu können, gibt es in der Apotheke spezielle Präparate, die auf die Stärkung unserer Nerven abzielen.



Haferflocken versorgen nicht nur mit Energie, sondern auch mit Vitaminen und Mineralstoffen, die unsere Nerven stärken.

NUTZE,
WAS DU IN
DIR HAST.
SEI
MAXIMUM
DU®



Unterstütze deine Frauenpower

Gerade in stressigen Zeiten braucht es starke Nerven. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So unterstützen die Vitamine B₆ und B₁₂ eine gesunde Psyche und starke Nerven.

PURECAPS.NET



Durchblick bewahren!

GUTE AUSSICHTEN. Sonnenschutz endet nicht bei Haut und Haar. Mit welchen Tipps Sie auf lange Sicht den Durchblick bewahren, verraten wir jetzt.

Wie schmerzhaft ein Sonnenbrand sein kann, ist den meisten wohl oder übel bewusst. Ein Sonnenbrand am Augapfel? Kein schöner Gedanke. Was für viele erst einmal ungewöhnlich klingen mag, ist jedoch keine Seltenheit. Wie das möglich ist: Der vordere Teil des Auges sowie die Linse entwickeln sich während der Fetalperiode aus der Haut – sogenannte Haut-Toxine, schädliche Stoffe für die Haut, können deshalb auch Symptome am Auge hervorrufen. Das gilt eben auch für ein Übermaß an UV-Strahlung.



Beim ungeschützten Blick in die Sonne setzt zum Schutz des Auges sofort der Lid-schlussreflex ein. Werden die Strahlen jedoch über Reflexionen – beispielsweise bei einem Bootsausflug durch die Wasseroberfläche – ins Auge geleitet, macht sich die intensive Exposition oft erst nach drei bis vier Stunden be-

merkbar. Und zwar in Form geröteter, stark schmerzender Augen. Betroffene berichten häufig von einem unangenehmen Fremdkörpergefühl und stark tränenden Augen – den klassischen Anzeichen einer Entzündung. Ist das der Fall, sollte zur Abklärung umgehend ein Arzt konsultiert werden.

Gut geschützt!

Besser ist es freilich, einem unangenehmen Sonnenbrand des Auges und damit irreversiblen Schäden der Makula, des Zentrums des scharfen Sehens, vorzubeugen. Entscheidend dafür ist die Wahl der richtigen Sonnenbrille. Diese muss für die meisten in erster Linie modisch sein, sollte aber auf jeden Fall auch über die Kennzeichnungen EN 1836:1997 oder CE auf der Bügelinnenseite verfügen – sie garantieren nämlich, dass europäische UV- und Sicherheitsanforderungen erfüllt werden. Achtung bei Billigware: Die Tönung der Gläser ist kein Indikator für das Schutzvermögen. Tipp: Das zusätzliche Tragen von Kappen oder Hüten verringert die UV-Einstrahlung um bis zu 50 Prozent.

Das Auge braucht Feuchtigkeit

Treten trotz aller Schutzmaßnahmen Reizungen der Augen wie zum Beispiel eine leichte Rötung einhergehend mit einem brennenden Gefühl auf, ist häufig die Benetzung der Augen mit Tränenflüssigkeit beeinträchtigt. Neben dem in der Luft befindlichen Ozon, Feinstaub und der UV-Strahlung führt vor allem Zugluft (Klimaanlage!) zu einem Versiegen des Tränenfilms. Entsprechende Tränenersatzpräparate aus der Apotheke versprechen rasche Linderung.

Trockene Augen im Sommer?
Lindern und befeuchten

Jetzt
auch als
**Doppel-
Packung!**

12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

Ohne
Konservierungs-
mittel

Bepanthen®
Augentropfen

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

L-ATMKT05.2020.10108

BAYER

Hits, Infos & Comedy! Mo-Fr, 5-9 Uhr

passiert.

nicht

wäre das

Ö3-Wecker

Mit dem



ZUHAUSE & UNTERWEGS

BIS ZUM HORIZONT.
Im umgebauten Bus
aufwachen und von
Korsika aus auf das
Ligurische Meer
blicken – der neue
alte Reisetrend
Camping verspricht
die pure Freiheit.

146
woman



AB IN DIE FREIHEIT!

Wildromantisch, unkonventionell und chic wie nie: Campen in Zeiten von Corona boomt. Das Motto: **LUXUS STATT LUFTMATRATZE!** Neben exklusiven Zelten und Glamping-Refugien erleben heuer auch Wohnmobile, Caravans und umgebaute Busse ein Revival. Wir haben die Top-Locations für außergewöhnliche Aufenthalte mitten in der Natur und einen unvergleichlichen Outdoor-Sommer ...

1

SPOTS IN ÖSTERREICH

Die Vorteile dieser heimischen Glamping-Locations liegen auf der Hand: Sie bieten Ruhe und Diskretion, sind naturverbunden und architektonisch spannend.

1. Romantisch. Bei den *Biwaks unter den Sternen am Millstätter See* handelt es sich um herrlich duftende, aus Lärchen- und Zirbenholz erbaute Wohlfühlorte. Da sie für zwei Personen ausgerichtet sind, buchen sich hier vor allem Pärchen ein. biwaks.millstaettersee.com

2. Himmlisch. Das *Alpenresort Nenzing* setzt ebenfalls auf den Glamping-Trend – und zwar in Form von zehn luxuriösen, im alpinen Stil gebauten „Himmelchalets“. Neben dem atemberaubenden Blick auf den nahe gelegenen Naturpark wird die Optik der Mietunterkünfte vor allem Architekturfans begeistern. alpencamping.at/glamping

3. Bodenständig. Spektakulär nächtigt man auch in den *Drunter & Drüber Erdhäusern* am Weissensee. Die Extraportion „Frodo Beutlin“-Feeling gibt's vor Ort in den vier „Hobbit-Suiten“. Das Highlight: die Badezimmer mit Seeblick! seensucht.eu

4. Minimalistisch. Die reduziert eingerichteten Kabinen von *Cabinski* bieten bis zu vier Personen die Möglichkeit, die Umgebung durch die riesigen Panoramafenster zu genießen. Nachhaltige Materialien und smarte Technik runden das Erlebnis in Sankt Gallenkirch in Vorarlberg ab. cabinski.at

5. Außergewöhnlich. Die burgenländischen „Frames“ von *Living in Frames* sind eine neu entwickelte, patentierte Wohnform, die sich durch Liebe zum Detail und natürliche Materialien wie Zirbenholz auszeichnet. livinginframes.com





Naturverbundenheit und Ursprünglichkeit machen die Faszination beim Camping aus. Doch immer öfter werden Zeltromantik, Freiheit und unberührte Landschaften mit exklusivem Lifestyle kombiniert. Die Rede ist natürlich von „Glamping“, einer Wortkreation aus „glamorous“ und „camping“, die mittlerweile sogar im Duden steht – und zwar als „Urlaub in luxuriös ausgestatteten Zelten, Wohnmobilen oder Lodges“. Geprägt von der Corona-Pandemie und Hygienemaßnahmen, die beim Campen leichter eingehalten werden können, ist das Verreisen mit einem mobilen Zuhause oder zu ruhigen Refugien abseits des Trubels gefragt wie nie – schließlich kann dabei problemlos auf Abstand geachtet werden, und auch die Campingplatz- oder Glampingbetreiber haben ihre Hygienekonzepte bereits erprobt. Hier kommen die angesagtesten Konzepte im Überblick.

CHIC IM ZELT. Manche Campingplätze bieten Familien- und Rundzelte an und offerieren damit nicht nur eine günstige Unterkunftsmöglichkeit, sondern genauso ursprüngliches Campinggefühl mit Lagerfeuerromantik. Luxuriöser wird es mit Glam-Zelten, die man mieten oder kaufen kann, etwa von *Lotus Belle* (ab € 1.150,-, *glampingwelt.com*). Da die Glamping-Tents wasser-, wind- und winterfest sowie mit festen Böden ausgestattet sind, stellen sie für viele ideale Alternativen zum Hotel dar und werden für längere Aufenthalte gebucht. Die Betreiber locken Gäste dabei mit Solarstrommodulen, integrierten Sanitäreanlagen und sogar eigenen Küchen.

MICRO-HÄUSCHEN. Doch das ist längst nicht alles, was die Glamping-szene zu bieten hat, denn immer mehr Sterne-Häuser und innovative Hoteliers wollen ihren Gästen einen mondänen, vor allem aber privaten Aufenthalt bieten. Besonders designte Hütten, Kabinen oder Lodges punkten mit spannender Architektur, ruhiger Lage mitten in der „Wildnis“ und modernster Ausstattung – samt verglasten Dächern oder eigenen Mini-Terrassen für Nächte unter freiem Sternenhimmel.

AUF VIER RÄDERN. Als besonders „coronasichere“ Reiseform haben sie schon letztes Jahr Züge & Co. abgehängt: Camper sind weitestgehend autark, bilden die eigenen vier Wände und





INTERNATIONALE TOP-LOCATIONS

Der Trend zu außergewöhnlichen Übernachtungsangeboten setzt sich in ganz Europa durch. Die Glamping-Varianten von Italien bis England punkten ebenfalls mit viel Individualität.

» haben oft sogar den Sanitärbereich mit an Bord. Man kann sich selbst versorgen und unkompliziert den Standort wechseln. Genauso wie mit den heuer besonders angesagten ausgebauten Kastenwagen. In den sozialen Medien gibt es unzählige Tutorials für Um- und Ausbau der meist im Retro-Design gestalteten Mobile sowie deren individuelle Innenausstattung. Besonders beliebt sind Kleinbusse und Vans, die einerseits alles Notwendige für den Urlaub an Bord haben, andererseits aber ebenso im Alltag als Fahrzeug einsetzbar sind. Mit ihnen ist man während der Reise mobil und hat daheim im Gegensatz zu herkömmlichen Wohnmobilen kein Abstellproblem.

ANHÄNGLICH. Jene, denen ein Zelt zu instabil und ein Wohnmobil zu groß ist, sollten einen Caravan in Betracht ziehen. Minimalistisch eingerichtet, hat man alles dabei, was man braucht, kann ihn aber vom Auto abkoppeln und Ausflüge ohne Anhängsel machen.

Generell gilt: Wenn ein Ort keinen Spaß macht, die (Zelt-)Nachbarn stören oder das Wetter nicht mitspielt – alles einpacken und ab zum nächsten Stopp!

ELISABETH BRANDLMAIER ■

1. Italien. Vier opulent und geschmackvoll eingerichtete Luxuszelte in Venedig machen den Aufenthalt mehr als angenehm. Die „Tents“ stehen auf dem Gelände einer wunderschönen Villa, in der man ebenfalls nächtigen oder eine Weinverkostung buchen kann.

glampingcanonici.com

2. Frankreich. Urlaub am (und teilweise sogar auf dem!) See bieten einige der insgesamt 18 Hütten in der Franche-Comté. Zudem gibt es auf dem angrenzenden Waldareal zahlreiche Bäume mit exquisiten Unterkünften in Baumkronen.

cabanesdesgrandslacs.com

3. Portugal. Am Strand nördlich von Lissabon wohnt man in exklusiv ausgestatteten Zeltunterkünften, die sogar über eine Zinkbadewanne oder einen frei stehenden Kamin verfügen.

areiasdoseixo.com

4. England. Diese in ihrer Konstruktion besonders spektakuläre „Hütte“ befindet sich in Cornwall und zählt mittlerweile zu den Top-Glamping-Adressen des Vereinigten Königreichs. Zudem kann man hier auch Tipis und Baumzelte buchen.

kudhva.com

URLAUB AUF VIER RÄDERN

Unabhängig und individuell: Campen bzw. Rundreisen mit dem Wohnmobil, Caravan oder umgebauten Bus symbolisieren für viele die große Freiheit. Angefeuert wurde der Trend auch durch die Pandemie.



Gemütlicher Klassiker: Wohnmobil

Flexibles Reisen funktioniert besonders komfortabel im „All-in-one“-Wohnmobil. Hier sind Wohn-, Schlaf- und Fahrerbereich miteinander verbunden. Ein beliebtes Modell ist der „Alkoven“ (oben), bei dem sich das „Schlafzimmer“ in einer Art Haube über der Fahrerkabine befindet. Der Vorteil: Das Bett nimmt keinen Platz im unteren Bereich weg. Eine gute Adresse für jene, die Urlaub im Wohnwagen einmal ausprobieren wollen, ist zum Beispiel paulcamper.at



Revival für Individualisten: Wohnwagen bzw. „Caravan“

Lange als spießig und ungemütlich verpönt, erlebt das „Schlafzimmer-to-go“ inkl. Küchenzeile und WC, das auf einem Anhänger verbaut ist, jetzt sein Comeback. Minimalisten wählen den Caravan besonders gerne, da er für das Nötigste Platz bietet, relativ leicht zu navigieren und unkompliziert ist. Da man ihn abkoppeln kann, sind Tagesausflüge mit dem Auto easy möglich. Anhänger zum Mieten gibt's auf mein-camper.at



Retro-Flair: Kastenwagen

Auf Social Media sind sie gerade omnipräsent: Selbst umgebaute und hübsch dekorierte Camper machen den Traum von der großen (Reise-) Freiheit wahr. Viele lassen sich auch alte Kastenwagen oder Retro-Busse nach gemeinsamer Planung der Innenausstattung von Handwerksprofis umgestalten. Die Reiseblogger Jessi und Markus haben mittlerweile sogar ihr komplettes Zuhause in den Bus verlegt. Die Eindrücke teilen sie auf jessiandmarkus.com

LEICHT

genießen
kann ich mir
einfach machen.

WIENER
ZUCKER®

WAS ICH ALLES KANN

[f](https://www.facebook.com/wienerzucker) [i](https://www.instagram.com/wienerzucker) [y](https://www.youtube.com/wienerzucker) [p](https://www.pinterest.com/wienerzucker) /wienerzucker

Die besten Rezepte zu jedem Zucker:
wienerzucker.at

AUF DEN SOMMER!

Nicht nur in der Mode, auch im Kulinarik-Bereich gibt es saisonale Trends und Must-tries. Von der erfrischenden Limo über koffeinhaltige Smoothies bis zum fruchtigen Mocktail oder raffinierten Cocktail-Kreationen: Gerade an heißen Tagen haben diese **FÜNF NEUEN IT-DRINKS** jedenfalls das Zeug zu echten Sommer-Hits ...

REDAKTION: ELISABETH BRANDLMAIER



TREND 1 WERMUT TONIC

ZUTATEN (FÜR 2 GLÄSER): 6 cl Wermut, 4 cl Holunderblütensirup, 2 cl Brombeersirup, 220 ml gekühltes Tonic Water, 1 Eiklar, Eiswürfel, frische Thymianzweige
ZUBEREITUNG: Wermut mit Holunderblüten- und Brombeersirup mischen, Tonic Water hinzufügen. In einen Shaker füllen, Eiklar und Mixing Ball hinzufügen und das Gefäß gut verschließen. Nun kräftig shaken. Dann das Eis dazugeben und nochmals kräftig schütteln. In ein mit Crushed Ice gefülltes, vorgekühltes Glas abseihen. Den Schaum mit Thymian garnieren.



TREND 2 KAFFEE-SMOOTHIE

ZUTATEN (FÜR ZWEI GLÄSER):

1 Banane (gefroren), 2 EL Apfelmus, 2 EL Haferflocken, 1 TL Kakaopulver, 1 Prise Kardamom, 3 EL Zucker, 300 ml Kokosmilch, 120 ml Espresso

ZUBEREITUNG: Die Banane mit dem Pürierstab cremig rühren. Dann die restlichen Zutaten mit Ausnahme des Kaffees hinzufügen und alles sehr fein pürieren. Zum Schluss den Kaffee unterrühren und den Smoothie abschmecken. Am besten eisgekühlt servieren. Serviertipp: Schmeckt auch in Shot-Gläsern!



TREND 3 „SWITCHEL“ (ESSIG-INGWER-LIMO)

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER): 125 g Ingwer, 1,2 l Wasser, 70 ml Apfelessig, 60 g Honig, 100 ml Zitronensaft.

Außerdem: frische Zitronenscheiben, Eiswürfel, Basilikumblätter und vier frische Lavendelblüten (am Stiel)

ZUBEREITUNG: Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und ins Wasser legen. Zum Kochen bringen, ca. 2 Min. köcheln lassen, beiseitestellen und 20 Min. darin ziehen lassen. Das Ingwerwasser durch ein Sieb zu den anderen Zutaten gießen und gut vermischen. Mit Zitronenscheiben, Eiswürfeln, Basilikum und Lavendel anrichten.



FALKENSTEINER
HOTELS & RESIDENCES

Wieder richtig frei sein.

Sichern Sie sich jetzt bis zu -20 % auf
Ihren Frühjahrsurlaub oder -10 % auf
Ihren Sommerurlaub in einem unserer
30 Falkensteiner Hotels & Residences.
Entspannt am Meer oder aktiv in den
Bergen, unbeschwert, sicher und
flexibel stornierbar.



BIS ZU
-20%
SPAREN

MEHR INFOS UNTER
falkensteiner.com/sunshine



**TREND 4
M&M-MOCKTAIL**

ZUTATEN (FÜR ZWEI GLÄSER): 150 g Mangopüree, 250 ml Maracujasaft, 20 ml Zitronensaft, 50 ml Wasser, 1 Schuss Tabascosauce. Außerdem: Eiswürfel, Zitronensaft, Zucker, 2 EL Mangopüree, Minzblätter
ZUBEREITUNG: Mangopüree mit Maracuja- und Zitronensaft, Wasser und einem Schuss Tabascosauce im Shaker gut mixen, abschmecken. Zwei Gläser über Kopf in Zitronensaft, dann in Zucker tauchen. Mocktail vorsichtig eingießen, Püree darauf verteilen und mit frischen Minzblättern garnieren. Sofort servieren.



**TREND 5
GRAPEFRUIT SOUR**

ZUTATEN (FÜR VIER GLÄSER): 200 ml frischer Grapefruitsaft, 4 cl Limettensirup, 1 EL Orangenlikör, 2 Eiswürfel, 8 cl Wodka, essbare Blüten
ZUBEREITUNG: Für den Cocktail Grapefruitsaft mit Limettensirup, Orangenlikör und den Eiswürfeln kräftig schütteln, dann stehen lassen, bis das Eis geschmolzen ist. Eiskalten Wodka hinzufügen, nochmals kräftig shaken und in Gläser füllen. Mit bunten, essbaren Blüten garnieren und sofort servieren.

CHEERS! Der Klassiker: Bei der Gartenparty stehen plötzlich alle Gläser beisammen, und niemand weiß mehr, wem welches Getränk gehört. Was also tun? Die Cocktails und Mocktails markieren, und zwar mit unseren ganz persönlichen, stylischen „Prost-Schildchen“. Hierfür einfach die Kreise vorsichtig aus dem Papier trennen und beschriften (1). In der Mitte an der vorgefalteten Linie falten. Wer will, kann das Ganze noch mit Kleber zusammenkleben (2). Zum Schluss den umweltfreundlichen Strohalm (aus PLA, Papier, Stahl, Glas oder einfach Makkaroni-Nudeln verwenden!) durch das gestanzte Kreuz stecken (3).



COCKTAIL-SCHILDER



woman

ALLA SALUTE

woman

PROST

woman

SKÅL

woman

CHEERS

woman

À LA SANTÉ

woman

SALUD

woman

JAMAS

woman

STROHHALM-
SCHILDER



woman
STROHHALM-
SCHILDER

Auf ins Museum!

Die vier Wien Holding-Museen – **KUNST HAUS WIEN, JÜDISCHES MUSEUM WIEN, HAUS DER MUSIK, MOZARTHAUS VIENNA** – bieten Kulturinteressierten ein vielfältiges Ausstellungsprogramm.



Fotos: © Elfie Semotan

KUNST HAUS WIEN – ELFIE SEMOTAN. HALTUNG & POSE.

Das Kunst Haus Wien würdigt bis 29. August 2021 die große österreichische Fotografin Elfie Semotan mit einer umfassenden Retrospektive. Die Ausstellung „Haltung und Pose“ umspannt sechs Jahrzehnte ihres vielfältigen künstlerischen Werks und macht den fotografischen Kosmos Semotans in vielschichtigen Herangehensweisen an das Medium Fotografie erfahrbar. Gezeigt werden rund 150 Arbeiten, von den bekannten Mode- und Werbefotografien über eindringliche Porträts bis hin zu poetischen Landschaftsaufnahmen und Stillleben.

KUNST HAUS WIEN, Untere Weißgerberstraße 13, 1030 Wien, www.kunsthauwien.com
Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 18 Uhr.



Fotos: © HdM, © Hanna Pribitzer

HAUS DER MUSIK – DIE WELT DER KLÄNGE ENTTDECKEN

Das Haus der Musik präsentiert auf vier Etagen die faszinierende Welt der Musik und Klänge. Derzeit ist noch bis September die begehbare Klangausstellung „Inside Beethoven. Das begehbare Ensemble!“ erlebbar. Dabei können BesucherInnen selbst Teil eines Orchesters werden. Im Innenhof des Museums werden Werke des ungarischen Künstlers Márton Barabás gezeigt, der unter dem Titel „Hommage à Beethoven“ die Poesie der Musik Beethovens ins Visuelle übersetzt. Ein Höhepunkt des Klangmuseums ist das „Sonotopia Universe“, ein beeindruckendes Virtual Reality-Klanglabor, in dem man sein eigenes Klangwesen erschaffen kann.

HAUS DER MUSIK, Seilerstätte 30, 1010 Wien, www.hausdermusik.com
Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 19 Uhr.

JÜDISCHES MUSEUM WIEN – JEWGENIJ CHALDEJ.

DER FOTOGRAF DER BEFREIUNG

Derzeit zeigt das Museum Judenplatz in der neuen Ausstellung „Jewgenij Chaldej. Der Fotograf der Befreiung“ die Arbeiten von Jewgenij Chaldej, der als offizieller Kriegsberichterstatler mit der Roten Armee im Zuge der Befreiung in Wien einmarschierte. Chaldej, erfahren genug, um zu wissen, welche Fotografien in Moskau als ideologisch einwandfrei gelten, gelang dann das aus sowjetischer Sicht offizielle Befreiungsfoto von Wien: eine Gruppe von Soldaten mit Maschinenpistolen, im Hintergrund flattert die rot-weiß-rote Fahne. Die Ausstellung zeigt einen entscheidenden und bis in die Gegenwart wirksamen Moment der Geschichte Österreichs.

MUSEUM JUDENPLATZ, Judenplatz 8, 1010 Wien, www.jmw.at
Öffnungszeiten: Sonntag bis Donnerstag, 10 bis 18 Uhr, Freitag, 10 bis 17 Uhr, samstags geschlossen.



Fotos: © Barbara Niedetzky, © Sammlung Erich Klein, Foto: Jewgenij Chaldej



MOZARTHAUS VIENNA –

DIE TRIAS DER WIENER KLASSIK

Das Mozarthaus Vienna widmet sich derzeit gleich drei musikalischen Genies: In der Sonderausstellung „Die Trias der Wiener Klassik: Haydn – Mozart – Beethoven. Gemeinsamkeiten – Parallelen – Gegensätze“ wird den drei Giganten der Musikwelt nachgespürt. Die Ausstellung in Kooperation mit der Internationalen Joseph Haydn Privatstiftung Eisenstadt zeigt anhand von ausgewählte Objekten und Texten die Beiträge der drei Komponisten zur Entwicklung der „Wiener Klassik“.

MOZARTHAUS VIENNA, Domgasse 5, 1010 Wien, www.mozarthausvienna.at
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr.



Fotos: © Eva Kelety

Wien Holding GmbH

Universitätsstraße 11

1010 Wien

www.wienholding.at

mehr wien zum leben.

wienholding

Ein Unternehmen der Stadt Wien

GEGRILLTER MAIS AUF MEXIKANISCHE ART





GEGRILLTE HÜHNERSPIESSE MIT HARISSA

Die vermutlich schönste Begleiterscheinung lauer Sommerabende? Grillen mit Familie und Freunden!

Neben den Klassikern wollen wir sie aber auch mit ganz **ORIGINELLEN BBQ-IDEEN** verwöhnen. Zusätzlich zu Huhn, Fisch und Veggie-Alternativen kommt da sogar das Dessert vom Grill ...

RED.: ELISABETH BRANDLMAIER

WIR MÖGEN'S HEISS



KOCHBUCH-TIPP. Noch mehr kreative Barbecue-Ideen findest du im neuen Buch von Valerie Aikman-Smith, „Alles vom Grill“, Thorbecke, € 24,-.

FISCH-TACOS MIT AVOCADOCREME





SÜSSER AMARETTO-AUFLAUF MIT OBST



GEGRILLTER MAIS

6 PORTIONEN
 Schwierigkeitsgrad: ♦♦♦
 Zubereitungszeit: 25 Min.
 Kcal/Portion: 270

Zutaten: 250 g Crème fraîche, 125 g Mayonnaise, 1 Jalapeno (fein gewürfelt), 1 EL Chilipulver, 160 g Feta (zerkrümelt), Meersalz, Öl, 6 Maiskolben, 3 EL Olivenöl, 1 Bund Koriander (fein gehackt), 6 Limettenspalten

Zubereitung: Crème fraîche, Mayonnaise, Jalapeno, Chilipulver und die Hälfte des Fetas mischen, salzen. Die Hüllblätter vom Mais zurückschlagen, verdrehen, sodass daraus ein Griff entsteht. Maiskolben mit Öl bepinseln, auf einen mit Öl bepinselten Grillrost legen. Etwa 12 Min. grillen, dabei alle 3 Min. wenden. Dann die Maiskolben großzügig mit Feta-Creme bestreichen, mit restlichem Feta und Koriander sowie etwas Chilipulver bestreuen. Mit Limettenspalten anrichten und sofort servieren.



HÜHNER-SPIESSE MIT HARISSA

6–8 PORTIONEN
 Schwierigkeitsgrad: ♦♦♦
 Zubereitungszeit: 50 Min.
 (exkl. Kühlzeit)
 Kcal/Portion: 230

Zutaten: Harissa: 2 getrocknete Pasilla-Chilis, 1 getrocknete Ancho-Chili, 1 geröstete rote Pfefferoni, 2 frische rote Serrano-Chilis (gehackt), 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver, 4 Knoblauchzehen (zerdrückt), 2 TL Olivenöl, 1/2 TL Salz. 12 Hühnerschenkel (ohne Knochen), 60 ml Honig, 225 g grüne Oliven, Zitronenspalten

Zubereitung: Für die Harissa die getrockneten Chilis in einer Schüssel mit kochendem Wasser 30 Min. einweichen. Abgießen, 60 ml der Flüssigkeit auffangen. Alles mit den restlichen Zutaten zu einer groben Paste pürieren. Hühnerschenkel in eine Keramikform legen, 4 EL der Paste mit dem Honig mischen. Die Mischung über dem Fleisch verteilen und gut einreiben. Zugedeckt 6–24 Std. im Kühlschrank marinieren. Fleisch auf Spieße stecken, auf den mit Öl bepinselten Grill legen, braten. Mit Oliven und Zitronenspalten servieren.



FISCH-TACOS

6 PORTIONEN
 Schwierigkeitsgrad: ♦♦♦
 Zubereitungszeit: 55 Min.
 Kcal/Portion: 410

Zutaten: 450 g Kabeljaufilet, 1 TL Chilipulver, 1 TL Avocado- oder Olivenöl, Schale und Saft von 3 Limetten, 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 Avocado (geschält, entkernt), 225 g Crème fraîche, 1 kleiner Bund Koriander, 12 Jalapenos, 12 Mais-Tortillas. Außerdem: Limettenspalten, Radieschen, Zwiebeln, Koriander, gehobelter Käse und etwas scharfe Sauce

Zubereitung: Fisch in eine Form legen. Chili, Öl und die Hälfte der Limettenschalen sowie des Safts verrühren. Über den Fisch gießen, salzen, pfeffern, 20 Min. zugedeckt ziehen lassen. Avocado, Crème fraîche und restliche Limettenschalen inkl. -saft sowie Koriander pürieren, mit Salz abschmecken. Grill anheizen, Rost mit Öl bepinseln. Fisch darauflegen, 3–4 Min. braten, umdrehen, weitere 4 Min. grillen. Tortillas auf beiden Seiten je 1 Min. grillen, aufeinanderstapeln, in ein Geschirrtuch wickeln (damit sie biegsam bleiben), Fisch mit der Gabel zerteilen, mit gegrillten Jalapenos, Tortillas, der Avocado-Creme und den restlichen Beilagen servieren.



AMARETTO-AUFLAUF MIT OBST

6 PORTIONEN
 Schwierigkeitsgrad: ♦♦♦
 Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.
 Kcal/Portion: 450

Zutaten: 6 feste Nektarinen, 10 feste Marillen, 150 g Heidelbeeren, 150 g Brombeeren, 150 g Kokosblütenzucker, 1 EL Speisestärke, 60 ml Amaretto, 60 g kalte Butter, 210 g Mehl, 1 EL Backpulver, 4 EL Vollrohrzucker, 1 Prise Meersalz, 250 ml Obers, 30 g gehackte Mandeln, Vanilleeis zum Servieren

Zubereitung: Nektarinen und Marillen halbieren, entkernen & in dünne Spalten schneiden. Mit Beeren, Zucker und Speisestärke sowie der Hälfte des Amarettos in eine gusseiserne Pfanne geben. Gut vermischen, 30 Min. marinieren lassen. Butter, Mehl, Backpulver, 2 EL vom Rohrzucker und Salz im Mixer verrühren, bis die Mischung wie Semmelbrösel aussieht, restlichen Amaretto und Obers unter Rühren hinzufügen. Mit einem TL den Teig in Klecksen darauf verteilen, mit restlichem Zucker und Mandeln bestreuen. Pfanne auf die indirekte Hitze stellen, Deckel schließen und alles 20 Min. backen. Mit Vanilleeis servieren.



Spargel- fieber?

Endlich sprießt unser Lieblingsgemüse aus dem Boden!

Dieses Jahr gibt's Spargel in allen Varianten: Als Auflauf, Gratin, Salat und Tatar. Das klingt gut? Dann schauen Sie auf gusto.at/spargel vorbei – hier gibt's alle Rezepte. Aber beeilen Sie sich beim Nachkochen, denn die Spargelsaison ist kurz!

Jetzt
Rezepte
entdecken!

GEMÜTLICH ABHÄNGEN ...

AB IN DIE HÄNGEMATTE! Gemeinsam mit den Hunden Luna und Honey genießen Fiona Kiss und Andreas Steinert ihr kleines Gartenparadies, das sich nur fünf Minuten vom Langenloiser Gemeinschaftsgarten entfernt befindet. Dort gehen die Buchautoren ihrer Leidenschaft fürs Gärtnern nach.

A woman with long brown hair is lying in a colorful, multi-colored hammock. She is laughing heartily, looking towards the right. The hammock is suspended by white ropes and a wooden spreader bar. The background is a dense wall of green ivy. The foreground shows a grassy lawn and some out-of-focus green plants.

Die niederösterreichischen Garten-Profis
FIONA KISS UND ANDREAS STEINERT
widmen sich in ihrem neuen Buch allem, was
in heimischen Beeten krecht und fleucht. Wir
wollten von ihnen wissen, wie man Schädlinge
loswird, von Nützlingen profitiert und wo das
kleine Glück im Garteln liegt ...

... NACH GETANER ARBEIT

ÖKOLOGISCH GÄRTNERN.

Im Gemeinschaftsgarten in Langenlois setzen Kiss und Steinert auf Nützlinge und einen gesunden, belebten Boden.



LESESTOFF. Viele wertvolle Tipps zum Thema Garteln findet man in „Wer knabbert da an meinem Gemüse?“, das am 29. Juni erscheint. Löwenzahn, € 19,90.

Bevor es sich Fiona Kiss und Andreas Steinert in ihrem eigenen Garten in Langenlois gemütlich machen und sie in der großen Hängematte einfach mal so richtig abhängen, ackern die beiden im nur fünf Minuten entfernten Waldviertler Gemeinschaftsgarten. Dieser ist knapp 1.000 Quadratmeter groß und wurde vor einigen Jahren von Anwohnern gestartet. Garten-Fans können hier ihrer Leidenschaft auf dem Bio-Gemüsefeld nachgehen, jeder bekommt zwischen 40 und 90 Quadratmeter Fläche zugeteilt. Kiss und Steinert sind seit drei Jahren dabei und bringen professionelle Expertise mit in die Community. Wenn sie nicht Schädlinge bekämpfen, Unkraut rupfen und Gemüse anpflanzen, unterrichtet die 50-jährige Gärtnermeisterin und Ayurveda-Praktikerin in der ökologisch orientierten GärtnerInnenausbildung „Ökokreis“ im Waldviertel und bietet zudem Beratungen, Schulungen und Seminare an. Ihr Partner Andreas ist ebenfalls Green-Profi. Der gebürtige Deutsche studierte Chemie und Gartenbau, teilt in der vom Land Niederösterreich gestarteten Bewegung *Natur und Garten* sein Wissen in Sachen Umstellungs- und Biodiversitätsberatung mit

„Man sollte nicht dem Gemüsegarten von Gartenmagazinen hinterherkeuchen.“

ANDREAS STEINERT, 56,
CHEMIKER UND GÄRTNER

Städten sowie Gemeinden und hält Vorträge zum Thema „Ökologischer Pflanzenschutz“. In ihrem mittlerweile zweiten gemeinsamen Buch „Wer knabbert da an meinem Gemüse?“ widmet sich das Paar allem, was im Gemüsegarten krecht und fleucht. „Andreas und ich lieben unsere unglaublich artenreiche Fauna im Großen wie im Kleinen, beobachten gerne und bringen allem Respekt und Neugier entgegen, was da so herumkrabbelt“, so Fiona. Uns verriet die Natur-Experten bereits vor Erscheinen ihres Werks am 29. Juni, worauf man im Gemüsegarten besonders achten sollte.

„GÄRTNERN SOLL ERDEN UND GLÜCKLICH MACHEN.“

Worum geht es in Ihrem Buch genau?

KISS: Um pupsende Wanzen, Kampfläuse und Grunzschncken. *(lacht)* Außerdem haben wir zu klassischen

Gemüsebeetbesuchern wie Schnecke, Blattlaus und Schwebfliege spannende und ungewöhnliche Fakten in kleine Geschichten gepackt. So wollen wir diese Tiere auch mal vor den Vorhang holen, um die kleine, wilde Welt des Beets einmal anders zu beleuchten.

STEINERT: Und dann gibt es natürlich noch eine Schnellhilfe für alle, die den Salat oder die Karotte nicht nur für die Tierwelt anbauen, sondern auch selber etwas davon haben wollen. *(lacht)* Also Hilfe zur Selbsthilfe, wie beispielsweise, welche Tiere unterstützend sein können, welche „Zaubertränke“ wirken und – wenn der Schädlingsbefall zu groß ist – welche biologischen Pflanzenschutzmittel helfen.

Wie aufwendig ist ein Gemüsegarten, wenn man nicht mit einem grünen Daumen gesegnet ist?

KISS: Das ist zeitlich schwer einzuschätzen, da ich vom Hochbeet über den Gemüseacker bis hin zum Balkonkasten so viele Möglichkeiten habe, Gemüse anzubauen und zu ernten. Unser Tipp ist, besser klein anzufangen und sich dann zu steigern, als sich völlig zu überfordern und in Stress zu geraten. Gärtner sollte erden und glücklich machen. Daher gibt es im Buch auch viele Hinweise, wie ich das Leben meinem Gemüse und mir leichter machen kann.

STEINERT: Und wenn man eine Partnerin hat, die das meiste übernimmt, ist es im Grunde gar nicht so viel Arbeit ... *(lacht)* *Welchen Ratschlag würden Sie allen angehenden Gemüsegeärtnern geben?*

„In der Natur gibt es weder gut noch schlecht, kein schädlich oder nützlich.“

**FIONA KISS, 50,
GÄRTNERMEISTERIN**

KISS: Entspannt an das Thema ranzugehen, das richtige Werkzeug zu kaufen und viel zu experimentieren, um so sein eigener Experte zu werden.

STEINERT: Wie überall geht es auch hier eher darum, zu lernen, mal etwas einfach sein lassen zu können und nicht dem Gemüsegarten von Gartenmagazinen hinterherzukeuchen. Man soll den Wert an der eigenen Zufriedenheit und der Schmackhaftigkeit des Gemüses messen, und ja, ich spreche hier auch vom holzigen Kohlrabi. Bearbeiten Sie wöchentlich nur einen Teilbereich, dann bleibt es entspannt und überschaubar. Und tauchen Sie, am besten mit einer Lupe, in die kleine Welt der Läuse, Milben und Wanzen ein. Wer diese Schönheit erkennt und die Faszination im Kleinen sieht, hat automatisch keine Schädlinge mehr, sondern nur mehr einen wunderbaren, spannenden Zoo im Gemüsebeet.

Stichwort Schädlinge: Wie schlimm sind sie für unsere mühe- und liebevoll aufgepöppelten Pflanzen?

KISS: Das ist von Schädling zu Schädling unterschiedlich. Bei manchen, wie der Kohlmottenschildlaus oder der spanischen Nacktschnecke, würde ich gleich eingreifen, damit es keine Kollateralschäden gibt. Andere wiederum, wie manche Läuse, lasse ich saugen, da in unserem Garten mittlerweile die Nützlinge so stark vertreten sind, dass sie die Regulation übernehmen. Und wenn man noch nicht viele Nützlinge hat, kann hier Brennnesselbrühe wahre Wunder bewirken.

Was bedeutet „Nützling“ konkret, und welche gibt's?

KISS: In der Natur gibt es eigentlich weder gut noch schlecht, kein schädlich oder nützlich. Dort gilt nur: fressen oder gefressen werden. Daher kann man manche Tiere gezielt zur Schädlingsbekämpfung einsetzen.

STEINERT: Viele greifen viel zu schnell zu harten Mitteln, um Gemüse vor Fressfeinden zu schützen. Dabei wäre mehr Wissen über Zusammenhänge so wichtig. Für Gemüseanbauende sind Marienkäfer, Schwebfliegenlarven und die Larve der Florfliege beliebte Gegenspieler von Laus, Raupe und Milbe. Weniger bekannt ist der Tigerschnegel, eine

Raubschnecke, die aus der spanischen eine „panische“ Wegschnecke macht, weil sie sie jagt. Auch Eidechsen, Greifvögel, Schlangen, unsere beiden Pudel (hilfreich bei Wühlmäusen!) und vor allem die ungeliebten Wespen sind hervorragende Jäger.

Und welcher ist der mit Abstand schlimmste Schädling?

KISS: Ehrliche Antwort? Der Mensch. Er vergiftet und verdichtet die Böden, sorgt für Armut und wundert sich dann, dass Pflanzen schlecht wachsen, für Krankheiten anfällig sind und Parasiten sich ungebremst vermehren.

STEINERT: Wobei Nacktschnecken auch mühsam werden können, da sie schnell alles wegfressen. Ebenso ist mit dem Kartoffelkäfer wenig zu spaßen. Er und seine Larven haben eine unglaubliche Fresslust und können ungestört rasch eine ganze Kartoffelernte vernichten.



GARTEN-PROFIS. Der Deutsche Andreas Steinert und Fiona Kiss, eine gebürtige Oberösterreicherin mit australischen Wurzeln, sind Experten in Sachen Gartenbau und ökologischer Pflanzenschutz.

Kann man eigentlich gezielt etwas gegen diese Tierchen tun?

STEINERT: Das Wichtigste ist, wie immer, die Nützlingsförderung. Nacktschnecken sind am schnellsten in den Griff zu bekommen, wenn man sie absammelt und ihren Feind, den Laufkäfer, fördert. Auch Kartoffelkäfer sammelt man ab. Diese Methode ist im Hausgarten gut machbar. Außerdem gibt es ökologische Pflanzenschutzmittel, die keine

chemisch-synthetischen Wirkstoffe enthalten, die ich vorbeugend spritzen kann.

„Vorbeugend“ klingt so einfach. Doch was bedeutet es konkret?

KISS: Im Pflanzenschutz heißt das, auf die kleinen Helfer – die Nützlinge – zu setzen, den richtigen Standort für Pflanzen zu wählen und die beste Sorte für das jeweilige Klima zu nehmen. Außerdem: Gesunde Ernährung, also Kompost, zuführen.

STEINERT: Nur jede zehnte Zelle im und am Menschen ist eine Körperzelle. Neun von zehn Zellen sind Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen. Die halten uns gesund. Bei den Pflanzen ist es ähnlich. Ein gesunder, gut belebter Boden ist die Grundlage der Pflanzengesundheit. Dann finden wir auch viele positive Mikroorganismen auf und in der Pflanze.

Was war Ihr bisher größter Ernteerfolg?

KISS: Eine kunterbunte Mischung aus verschiedenen Tomaten-, Kartoffel-, Paprika- und Salatsorten, die uns dermaßen buntes Essen auf den Tisch gezaubert hat, dass alle allein beim

Anblick des Tisches glücklich waren.

Das nächste To-do wartet aber sicher schon wieder auf Sie, oder?

KISS: Tomatensauce mit den eigenen unterschiedlichen Sorten machen und noch besser in die Welt der Sortenvielfalt eintauchen. Und eine Gartenbank zum Ausruhen aufstellen!

STEINERT: Nudeln kaufen. Es soll frische Tomatensauce geben ...

ELISABETH BRANDLMAIER ■



1

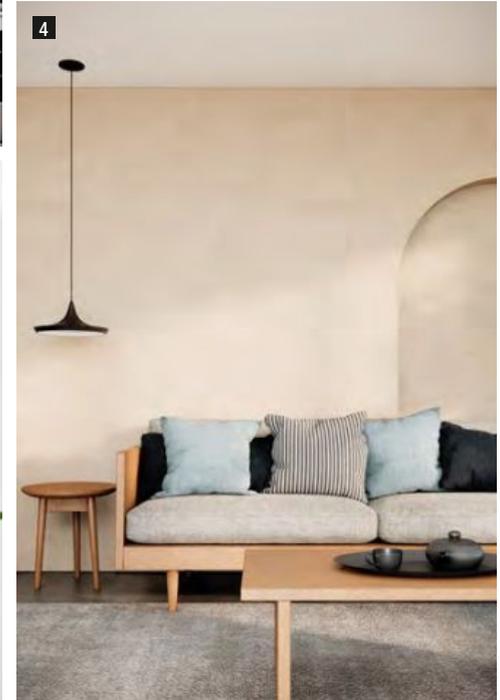


2



3

ELEGANT. „Japandi“ vereint zwei unterschiedliche Wohnstile, nämlich „Skandi-Chic“ und japanische Elemente. Eine Kombi, die sich perfekt ergänzt. Typisch dafür ist unbehandeltes Holz wie bei der niedrigen Kommode (1). In der Küche gilt es, auf Stauraum zu achten, da nicht zu viel auf den Arbeitsflächen stehen sollte (2). Fürs Vorzimmer empfiehlt sich ein filigraner und dennoch praktischer Ablagetisch. Dezentere Beleuchtung und ein großer Spiegel sind ebenfalls essenziell (3). Gemütlich wird's auf der Couch mit besonders vielen Polstern aus Naturmaterialien (4).



4

REDUZIEREN AUF GEMÜTLICH

Aufräum-Queen Marie Kondō wird diesen Wohn-Trend lieben! Denn beim gerade schwer angesagten **EINRICHTUNGSSTIL „JAPANDI“** geht's um stylishen Minimalismus. Wie der Name vermuten lässt, werden hier asiatische Elemente mit skandinavischen Stücken kombiniert und perfekt in Szene gesetzt.



Wenn der minimalistische Style aus dem Norden Europas auf die klassische, zurückhaltende Ästhetik des Ostens trifft, entsteht eine ganz besondere Wohn-Mischung. Japanische Eleganz und die rustikale Komponente Skandinaviens ergeben zusammen den aktuell angesagten Einrichtungsstil „Japandi“. Dieser Interior-Trend (zusammengesetzt aus den Worten „Japan“ und „Skandi“) ist ein leicht nachzustylender Mix, der auf das Wesentliche reduziert ist und dennoch Gemütlichkeit und Wärme ausstrahlt.

MULTIFUNKTIONAL. Die alles verbindende Grundregel lautet: schlichte Formen. Egal ob Möbelstücke oder Accessoires, auffällige Elemente haben bei Japandi nichts verloren. Durch die Schlichtheit der einzelnen Möbelstücke können diese ohne Probleme miteinander kombiniert werden. Niedrige, schmale (Holz-)Designs schaffen zudem eine multifunktionale Raumordnung und können ohne viel Aufwand immer wieder neu arrangiert werden. Qualität und beste Verarbeitung sind essenziell. Je filigraner die Optik, desto besser.

NATÜRLICH. Der Einsatz von Naturmaterialien spielt bei beiden Stilrichtungen eine bedeutende Rolle und gehört bei ihrer Fusion zu den wichtigsten Grundregeln. Während im Skandi-Bereich vor allem helles, am besten unbehandeltes Holz zum Einsatz kommt, ist der japanische Stil für seine dunklen Holzarten bekannt. Schwarz verleiht Räumen elegante Akzente.

DEZENTE FARBEN. Was die Farbpalette betrifft, so werden die typischen hellen Skandi-Nuancen mit den dunklen Tönen Japans vereint. Daher findet man hier vor allem Terracotta im Zusammenspiel mit Schwarz und Grau. Für etwas mehr Lebendigkeit sorgen pastellige Nuancen von Grün, Rosa, Aubergine und Blau – diese dürfen (beispielsweise an den Wänden) gerne etwas kräftiger aufgetragen werden. Was die >>

SPITZENMÄSSIGE PREMIERE

Tchibo hat für die Spitze der aktuellen Wäschekollektion erstmalig Faser- und Kunststoffreste recycelt. Dafür werden Garnreste gesammelt, sortiert, gereinigt und aufbereitet, um sie dann erneut zu verspinnen – zu recycelten Polyamid- und Elasthanfasern.

Ein hoher Anspruch, denn Qualität, Optik und der zarte Griff müssen dabei wie gewohnt gewährleistet sein. Das Ergebnis: eine eco-freundliche Spitze, die sexy ist, sich gut anfühlt und für die Umwelt nachhaltig gut ist. Im Vergleich zur Herstellung von frischem Garn sind Energie- und Wasserverbrauch geringer, und es fallen weniger CO₂-Emissionen an.



WERBUNG | Bild: Tchibo



LED-Kronleuchter „Masako“ aus Rauch- & Milchglas von *made.com* um € 189,-.



SCHLICHT. Für ein ideales Raumgefühl benötigt man bei diesem Trend edle Statement-Teile wie den Schaukelstuhl in Schwarz mit Holzkufen sowie rustikale Stücke wie grob geflochtene Aufbewahrungskörbe.



Mobiler Kleiderständer „Bamboo“ von *ottoversand.at* um € 79,99.



Becher (Serie B) nach einem Entwurf von Josef Hoffmann, von *Lobmeyr* um € 175,-.



Polstersessel mit Metallgestell von *Westwing Collection* ab € 499,-.



Standregal „Exalt“ mit Wiener Geflecht von *westwingnow.de* um € 719,-.



Schreibtisch mit zwei Schubladen und Rattengeflecht von *Solstice* bei *maisondumonde.com* um € 229,-.

» hochwertigen Materialien betrifft, so greifen Japandi-Profis neben Vollholz gerne zu Bambus, Papier und Stein- sowie Stein. Punktuell eingesetzt ist auch Metall ein effektvolles Einrichtungs-element.

ACCESSOIRES. Die Liebe zur Natur und Handwerkskunst steht sowohl in Skandinavien wie auch in Japan im Fokus. Fernöstlichen Charme verbreiten wenige, dafür aber besondere Deko-Objekte, die durch Funktionalität punkten. Dazu kommen Polster, Decken und Teppiche aus Baumwolle, Jute und Leinen. Reduktion regiert auch hier, Muster oder starke Farben haben Pause. Und: Pflanzen unterstreichen erneut die Nähe zum Ursprünglichen.

NEUER MINIMALISMUS. Nachhaltigkeit und bewusster Konsum sind hier wichtige Faktoren. Es geht darum, in Zeitloses und Designklassiker zu investieren, die langlebig sind und sich immer wieder neu kombinieren und inszenieren lassen. Diese werden dann mit persönlichen Erb- und Lieblingsstücken zu einer ganz individuellen Mischung, bei der die Bewohner selbst im Mittelpunkt stehen, und nicht das Mobiliar. Zudem spielt sowohl im Norden wie auch im Osten Handwerkskunst eine bedeutende Rolle. Neben ganz persönlichen Unikaten sollen Kunstwerke ebenso wie Gemälde ihren Platz und den notwendigen Raum bekommen. Das Beste aus beiden (Wohn-)Welten wird so zu einem echten Gesamtkunstwerk ...

ELISABETH BRANDLMAIER ■

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



Deko-Objekt
„Swinging Parrot“
in Gold von Kare
um € 62,95.



Polster mit
Blätter-Print von
bestsecret.at
um € 29,90.



Beistelltisch
„Bryz“ aus Metall
in Goldoptik
von Lederleitner
um € 245,-.



CHECK LISTE



KREATIV SPEISEN MIT OTTOLENGHI

FARBENFROH. Starkoch Yotam Ottolenghi hat zusammen mit Künstler Ivo Bisignano buntes Geschirr entworfen, das seine Kulinarik-Kreationen noch besser **in Szene setzt**. Unter dem Titel „Feast“ entstanden Teller, Schüsseln & Co. mit abstrakten Formen, Gesichtern, Mustern und Farbeffekten in Senfgelb, Aquamarinblau oder Pastellrosa. Erhältlich exklusiv über serax.com

Ab in die Tropen!

Statt der Fernreise mit echtem Dschungel wird es heuer doch Balkonien? Kein Problem! Die Interior-Designer bringen uns mit **tropisch inspirierten Wohn-Accessoires** unsere Sehnsuchtsdestinationen nach Hause. Neben einzelnen Elementen wie Polstern mit Blätter-Prints oder Beistelltischen in Palmenform werden jetzt auch Wände zur Grünfläche. Denn großflächige Tapeten mit exotischen Mustern sind höchst effektiv!



3 FRAGEN AN Anna Willms

Die 30-jährige Textil-Designerin gründete heuer ihr Label **Casaca Textiles**, für das sie edle Stoffe und Tapeten entwirft. casacadesign.com

Wie wählt man den richtigen Wandschmuck für sich aus?

Wer sich anfangs unsicher ist, sollte erst mal klein anfangen, etwa mit einem Bücherregal, einer Nische oder einem Möbelstück. Es muss nicht immer der ganze Raum tapeziert werden. Suchen Sie sich eine Tapete, die die eigene Persönlichkeit widerspiegelt. Spielen Sie mit großflächigen Mustern und Farbakzenten.

Dafür sollte man aber handwerklich begabt sein, oder?

Tapezieren ist kein Kinderspiel. Professionelle Hilfe ergibt also durchaus Sinn. Wer das nötige Fingerspitzengefühl und die Zeit hat, kann anhand von Online-Tutorials aber auch selbst tapezieren lernen.

Gibt es aktuell Tapeten-Trends?

Strukturierte Tapeten! Diese verleihen Tiefe, Haptik und Wärme.



HAMBURG

STILVOLLER HAMBURG-TRIP

REISELUST. Bloggerin Milena Karl präsentiert in ihrem ersten Reiseführer ihr ganz persönliches Hamburg – **aus Sicht eines Locals.** Weg von Sightseeing-Tipps und Touri-Hotspots findet man darin großartig fotografierte Geheimtipps mit Lifestyle-Schwerpunkt, die den nächsten Citytrip in die norddeutsche Hafenmetropole noch mondäner machen! „Hamburg“, *CE Community Editions* bei Thalia um € 17,50.

„Mindestens haltbar bis“ – und dann?

Rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel weltweit landet im Müll. Allein in Österreich sind das **eine Million Tonnen** vermeidbarer Nahrungsmittelabfälle pro Jahr. Der Verein *Land schafft Leben* setzt sich gegen diese Verschwendung ein und klärt auf. Denn bei richtiger Lagerung sind viele Produkte auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Als Richtwerte gelten (natürlich trotzdem Optik und Geruch bzw. Geschmack vorab checken):

- + 2 Tage: Brot & Gebäck, Frischmilch
- + 21 Tage: Hartkäse, Eier
- + 28 Tage: Pflanzliche Öle und Fette
- + 1 Jahr: Zucker, Salz, Mehl, Konserven



Voller Genuss, voller Proteine.

Das **Ölz Protein Soft Sandwich** eignet sich mit seinem hohen Proteingehalt und weniger Kohlenhydraten ideal für bewusste Sandwich Kreationen.

So zum Beispiel eine trendige Variante mit Räucherforelle, Labneh und Babyspinat.

Das Rezept zum Nachmachen und noch mehr Inspirationen gibt es jetzt auf www.oelz.com



...jeder schmeckt, dass Ölz mit Liebe bäckt!

Ölz der Meisterbäcker • www.oelz.com

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

HOCH OBEN. Über den Dächern von Wien bestaunen Maria Köstlinger und Juergen Maurer den Ausblick. Die Schauspielstars kennen sich seit Ewigkeiten, seit fünf Jahren sind sie privat ein Couple.

176
woman

A hand in a dark jacket sleeve points towards the right, set against a backdrop of a cityscape at dusk or dawn. The most prominent feature is a tall, ornate spire, likely the St. Stephen's Cathedral in Vienna. The sky is a mix of blue and orange, and the city below is filled with various buildings and rooftops.

Wenn aus Freundschaft Liebe wird, dann ist sie ganz besonders stark und fest. Bei **MARIA KÖSTLINGER UND JUERGEN MAURER** haben nach fünf Jahren die Schmetterlinge niemals aufgehört, auch wenn manchmal die Fetzen fliegen. Das Schauspielerpaar hat sich jetzt ein eigenes Programm ausgedacht. Worum es darin geht? Um Liebe.

„MEHR
NÄHE
GEHT
NICHT!“



”

Er hat die Gabe,
mich zu beruhigen
und mir Selbst-
vertrauen zu
schenken.“

MARIA KÖSTLINGER, 48,
SCHAUSPIELERIN



VERLIEBT. Die beiden „Vorstadtweiber“-Stars strahlen ihre Verbundenheit aus. Und die Künstler erklären, wie dankbar sie für diese Liebe sind. Sie nehmen sich viel Zeit füreinander und erleben ihren täglichen „Glückskoller“.

Die zwei sind ein perfektes Paar. Klingt kitschig, aber wo Maria Köstlinger, 48, und Juergen Maurer, 54, erscheinen, bringen sie gleich gute Laune mit und sorgen für eine positive Stimmung. Weil das Paar strahlt, sich ständig zärtlich umarmt, einander tief in die Augen blickt. Und oft lacht.

Die beiden Schauspieler kennen einander schon lange, waren in einer Freundesclique, die viel miteinander unternommen hat. Sie standen sich sehr nahe, doch so richtig gefunkt hat es erst Jahre nach dem Tod von Maria Köstlingers Ehemann Karlheinz Hackl. Zusammen haben Maurer und sie ein Haus umgebaut und damit auch ein Heim für die Töchter Mara, 19, (von Juergen Maurer) und Melanie, 20, (von Maria Köstlinger) geschaffen – ein Patchwork, das funktioniert und zusammengewachsen ist.

Zum Fototermin kommen die beiden mit dem Sturzhelm in der Hand. Die Josefstadt-Mimin bewegt sich in Wien auf dem Mofa, der ehemalige Burgtheater-Schauspieler ist auf dem Motorrad unterwegs. Im Sommer planen sie eine Tour auf der „Maschin“ in den hohen Norden bis nach Norwegen. Vorher stehen aber noch einige berufliche Termine an. Was überrascht: Das Schauspiel-Couple hat bis jetzt nur selten gemeinsam gearbeitet, ist noch nie zusammen auf einer Theaterbühne gestanden. In der Kultserie „Vorstadtweiber“ – Köstlinger spielt eine adelige, verruchte Nymphomanin, Maurer ein Weichei, das nichts auf die Reihe bekommt – sind zwar beide von Anfang an dabei, sie hatten jedoch kaum Szenen zusammen. Erst in der letzten Staffel, die ab 2022 zu sehen ist, wird es so weit sein. Der erste gemeinsame Drehtag Ende Mai, veraten sie beim Interview, hat viel Spaß gemacht. Und die Lust ist groß, öfter zu zweit aufzutreten. Deshalb stellen sie sich selbst Programme zusammen und machen Lesungen. Die nächste, „Liebe ist ...“, findet am 27. Juni im Wiener Musikverein statt, am 11. Juli gastieren sie beim Kultursommer Semmering und stellen „Humoriges zum Thema Liebe“ vor. Worum es geht, erklären sie sehr offen in WOMAN ...

„SPRACHLOS VOR DEMUT UND GLÜCK.“

In Ihrem Programm präsentieren Sie Texte von Goethe bis Fritz Grünbaum, Loriot und der Wiener Mundart-Dichterin Trude Marzik – also ein Potpourri verschiedener Dichter. Wer hat diese Lesung zusammengestellt?

KÖSTLINGER: Wir selbst! Es macht uns Spaß, zu schmökern. Das Thema Liebe ist in der Literatur groß vorhanden. Es geht von den ersten Blicken bis zu den großen Sehnsüchten. Aber wenn man speziell Humoriges finden möchte, dann muss man in alle möglichen Richtungen schauen. Es ist uns ein Anliegen, dass die Leute lachen.

MAURER: In den 1970er-Jahren gab es die Comic-Serie „Liebe ist ...“, den Titel für die Lesung haben wir dort entlehnt. Es sind Texte mit einem „austriakischen“ Hintergrund dabei, aber auch beispielsweise von Loriot, der bis in alle Ewigkeit ein genialer „Beziehungs-Abbilder“ bleiben wird. Perfekt ist der Sketch „Das gekochte Ei“. Da streitet ein altes Ehepaar über das Viereinhalb-Minuten-Ei und endet in ehelichen Mordgelüsten. Er ist ein wahrer Meister des Dialogs! *Sie mögen also den Sarkasmus. Bei der Liebe wird gerade in der Kunst ja oft der Kummer in den Vordergrund gestellt ...*

MAURER: Ein Abend, bei dem sich das Publikum grämt? Das kennen die Leute eh von zu Hause, da müssen sie nicht auf den Semmering fahren!

KÖSTLINGER: Nein, runterstürzen sollen sich die Menschen nicht. *(lacht)* Fritz Grünbaum *(wurde im KZ Dachau umgebracht, Anm. d. Red.)* mit seinem großartigen jüdischen Humor kommt zum Beispiel auch vor, ein wiederzuentdeckender großer Wiener Humorist. Die Lesung gibt es ja schon länger, diesmal erweitern wir sie um das eine oder andere Lied, sehr herausfordernd.

Aber in einem Stück sind Sie noch nie miteinander auf der Bühne gestanden?

KÖSTLINGER: Leider! Wir hoffen noch immer darauf. Wir haben jetzt zwar viele Jahre in den „Vorstadtweibern“ gespielt, hatten aber erst am Ende der Serie unseren ersten gemeinsamen Drehtag. Das war ein Geschenk für uns. Wir haben auch beide einmal in einem Krimi gespielt, aber nicht miteinander. Deswegen wollten wir jetzt unbedingt etwas zusammen umsetzen.

Wie ist es für Sie, nach sechs Monaten wieder vor Publikum zu spielen?

KÖSTLINGER: Die zweite Pause war wirk-

lich enorm, so lange stand ich noch nie nicht auf der Bühne. Es ist ein ungewöhnliches Gefühl und sehr weit weg, aber die Lust, Bühnenluft zu atmen, ist groß, man scharrt in den Startlöchern. Ich habe auch Respekt davor, wieder raus zu müssen, und irgendwie das Gefühl, ich bin aus der Übung. Normalerweise spiele ich 15 Vorstellungen im Monat, bin in diesem ganzen Werk drinnen. Aber jetzt ist das: „Wow“!

Sie, Herr Maurer, drehen ja ununterbrochen. Auch in der Pandemie?

MAURER: Ich war von April bis Juli 2020 arbeitslos und hatte dann bis Dezember Dreharbeiten für die Serie „Vienna Blood“. Es war großartig, dass das doch ging. Das Filmgeschäft hat schnell Hygienekonzepte gefunden, um das Arbeiten zu ermöglichen. Damit sind kaum Produktionen stehen geblieben.

KÖSTLINGER: Die Hygienekonzepte haben auch am Theater funktioniert. Durch das ständige Testen konnte man reagieren, wenn ein Corona-Fall aufgetreten ist. Aber das Publikum durfte im Lockdown nicht Platz nehmen.

Hat Sie die Krise verängstigt?

MAURER: Der Schriftsteller Erich Mühsam meinte in der ersten Dekade des vorigen Jahrhunderts: „Wer Kultur abbaut, bereitet Kriege vor.“ Das ist drastisch formuliert, aber ein Fakt. Die Marginalisierung von Kultur ist gerade in Zeiten der Krise schlimm, und dieser Fisch stinkt halt vom politischen Kopf her. Das ist bedenklich. Wir sind in einer neoliberalen Spirale aus Empathieverlust und Entsolidarisierung gefangen, die fatal ist. Das sieht man im Umgang der Verantwortlichen mit der Kunst sehr deutlich. Und es macht große Angst, weil man weiß, wo das hinführt.

KÖSTLINGER: Was wir aber merken und in Wien besonders geschenkt bekommen, ist, dass die Leute so ausgehungert sind und begierig immer wieder zeigen, wie wichtig ihnen unsere Arbeit ist. Jetzt strömen sie ins Theater! Sie kommen mit den Masken im Gesicht, sind offen und bereit! Das öffnet definitiv die Herzen.

MAURER: Es gibt Sozialromantiker und Optimisten, die denken, dass sich die Solidarität in Pandemiezeiten verstärkt, aber ich glaube nicht daran.

KÖSTLINGER: Wir beide sind privilegiert, es gibt aber sehr viele Freunde und

» Kollegen, die keine Jobs hatten und nicht wussten, wie's weitergehen soll.

MAURER: Auch von der #Allesdichtmachen-Aktion, wo gut bezahlte „Tatort“-Fritzen die Corona-Politik kritisieren, halte ich herzlich wenig. Man möge sich als wohlstandsprivilegiertes Großverdiener nicht so entbehrlich produzieren. Das sage ich gerne öffentlich! Wir haben Freunde, die an den prekären Sphären des Berufes manövrieren, die in der freien Szene arbeiten – da geht es wirklich ans Eingemachte! Der Gewöhnungseffekt rückt vieles aus dem Fokus: Am Anfang wurde auch den „Helden der Pandemie“ noch applaudiert, jetzt ist das verebbt. Besser bezahlt werden sie heute trotzdem nicht, das wäre zu thematisieren.

Machen wir einen Themenwechsel: Die Dreharbeiten zu den „Vorstadtweibern“ sind gerade zu Ende gegangen. Verspüren Sie Wehmut?

KÖSTLINGER: Nein, es war eine großartige Zeit mit tollen Kollegen, ich bin sehr dankbar. Aber jetzt ist es vorbei, und das ist gut! Wir haben uns verändert, wir werden auch älter, die Dreharbeiten gingen ja über sieben Jahre!

MAURER: Das Format hat verschiedene Wege genommen und ist auserzählt. Wenn wir es weiter beatmen würden, müssten wir es mit Druckluft tun.

Hat sich wegen der Serie für Sie etwas Neues ergeben?

KÖSTLINGER: Wenn man plötzlich jeden Montag im Wohnzimmer der Zuseher auftaucht, wird man bekannter, beruflich hat sich für mich nichts geändert!

MAURER: Popularität hat die Serie gebracht, das ist erfreulich! Aber weil ich in den „Vorstadtweibern“ den Georg Schneiderspiele, werde ich wahrscheinlich nicht in einem deutschen Krimi besetzt, außer man möchte einen leicht schrulligen, schwulen Bösewicht! Wäre vielleicht eh lustig!

Privat hat sich in den vergangenen sieben Jahre auch viel bei Ihnen getan. Sie leben jetzt zusammen und haben ein Haus um- und ausgebaut. Wurde in der Zeit viel gestritten?

MAURER: Wir haben sehr genau geplant, noch bevor wir mit dem Bau angefangen haben. Es gibt Leute, die beginnen ein-

fach und machen jeden möglichen Fehler, den es zu machen gibt. Der kostet dann Tausende Euros und nach dem 15. ist man zerstritten, pleite und verzweifelt. Bei uns war das eine zweijährige Reise, die uns ...

... näher gebracht hat?

MAURER: ... noch näher, als wir einander sind, kann man uns nicht bringen. Mehr Nähe geht nicht.

Sie kennen einander sehr lange, wie wurde aus Freundschaft Liebe?

KÖSTLINGER: Das ist lange her, wir haben einander im Burgtheater kennengelernt, Juergen war der Kollege meines verstorbenen Mannes Karlheinz Hackl. Als die Kinder noch sehr klein waren, haben wir einen schönen Freundeskreis geteilt, der über Jahre gehalten hat. Wir sind zusammen in den Urlaub gefahren. Die Erwachsenen sind noch heute befreundet und die Kinder auch. Wir kannten einander sehr gut, waren schnell vertraut und lange sehr eng befreundet.

MAURER: Wenn eine Frau wie Maria einem Mann begegnet, muss der schön blöd sein, sich nicht in sie zu verlieben.

KÖSTLINGER: Das kann ich nur vice versa



Eine Beziehung,
die keine Konflikte
hat, fliegt irgend-
wann einmal in
die Luft.“

JUERGEN MAURER, 54,
SCHAUSPIELER

zurückgeben. Ich wäre dann auch deppert. Es ist ein Geschenk! Unsere beiden Töchter haben sich schon als Kinder gut verstanden, sind zusammen gewachsen und empfinden sich als Schwestern.

MAURER: Wir hatten auch ein Riesenglück mit unseren Mädchen. Weil die sich mit viel Liebe und ein bisschen elterlichem Korrektiv großartig entwickelt haben.

KÖSTLINGER: Die Mädchen sind sehr klug, neugierig und offen. Sie werfen auch auf uns einen kritischen Blick und halten uns einen Spiegel vor die Nase.

Es ist ein Geben und Nehmen. Und wir haben eine Gaudi miteinander.

MAURER: Klingt ein bisschen kitschig! *Streiten Sie nie?*

KÖSTLINGER: Oh doch, oft! Bei uns fliegen die Fetzen!

MAURER: Eine Beziehung ohne bewältigte Konflikte fliegt einem irgendwann um die Ohren!

KÖSTLINGER: Alle hätten es gerne harmonisch, aber das ist nicht immer möglich! Wir beide sind sehr emotionale und hitzige Menschen.

Damit die Liebe sprießt, muss sie gegossen werden. Welche Rituale sind Ihnen wichtig?

KÖSTLINGER: Aufeinander aufpassen muss man sowieso und füreinander da sein auch. Wir sind ja nicht mehr blutung und schon eine Strecke des Lebens gegangen. Da hat jeder sein Packerl auf dem Rücken, das er mit sich trägt. Wir machen viele Dinge gemeinsam. Und Juergen bringt mich wahnsinnig oft zum Lachen, was sehr schön ist.

Sprechen Sie viel über Ihre Rollen?

KÖSTLINGER: Ich rede gerne und viel über meine Arbeit, da ist Juergen arm dran! Angst und Zweifel sind bei mir stark vertreten. In Probenzeiten quatsche ich ihn voll und suche nach einem offenen Ohr oder seiner Hilfe. Er hat die unglaubliche Gabe, mich zu beruhigen und mir Selbstvertrauen zu schenken. Seine ruhigere, unhysterische Art erdet mich. Ich kann dann durchschnaufen und komme auf andere Gedanken. Es tut so gut, verstanden zu werden.

Und wie ist es umgekehrt?

KÖSTLINGER: Juergen sitzt viel fester im Sattel als ich. Natürlich hören wir gegenseitig Texte ab oder arbeiten an Lesungen. Aber was seine Projekte betrifft, ist er im Klaren.

MAURER: Ich spiele ja auch beim Film nicht Richard III., worüber man sich wochenlang unterhalten kann. Ich habe interessante Rollen, darüber spreche ich gern mit Maria. Aber bei den Anforderungen, die der Beruf mir stellt, bin ich relativ pragmatisch!

Gibt es eine interne Konkurrenz, wer von wem engagiert wird?

MAURER: Ich hätte wahnsinnig gerne die Rollen von Maria. *(lacht)* Nein, wir spielen uns nichts weg. Ich bewundere meine Liebste sehr für das, was sie tut.



VERSPIELT. Sieht aus wie ein Liebesfilm aus dem Kino, ist aber echt. WOMAN-Fotograf Lukas Beck ruft: „Bewegt euch!“ – Maria Köstlinger und Juergen Maurer leben ihre Emotionen füreinander offen aus.

Und wer lässt zu Hause mehr die Drama-Queen heraushängen?

KÖSTLINGER: So sind wir nicht.

MAURER: Das wäre ja noch schöner. Wenn man im Schauspielberuf Schwierigkeiten hat, sollte man schon einen unterstützenden Partner haben. Sonst muss man sich fragen, was los ist.

Ich habe unlängst ein Zitat gelesen: „Die Liebe ist im ersten Jahr voller Leidenschaft, im zweiten voller Zärtlichkeit und im dritten voller Langweile.“ Stimmen Sie dem zu?

KÖSTLINGER: Nein, wie schrecklich!

MAURER: Die Biochemiker sagen, am Anfang produziert man Dopamin, dann Oxytocin. Das eine ist das Rausch- und das andere das Bindungshormon. Aber ich weiß nicht, ob das den Liebesbegriff ausreichend kennzeichnet. Ohne das Phänomen Liebe würde die Kunst gar nicht stattfinden.

Was schätzen Sie aneinander besonders?

KÖSTLINGER: Wir sind beide leidenschaftliche Gastgeber und Köche, wir lieben die kleinen und großen Runden, freuen uns, wenn Leute kommen. Bei uns ist eigentlich immer „ausg’steckt“. Das ist schön!

MAURER: Ein offenes Haus ist uns beiden sehr wichtig!

Gibt es etwas, das Sie an Ihrem Leben gern verändern würden?

MAURER: Es gibt an unserem Leben nichts zu verbessern! Ich frage mich täglich, was ich im hinduistischen Kreislauf des Lebens in irgendwelchen Reinkarnationen geleistet haben muss, damit ich das jetzt erleben darf. Da bin ich sprachlos vor Demut und Glück. Über Maria, über die Kinder, die Freunde, den Beruf, der schönste, den es gibt. Wir haben viel Zeit füreinander. Es ist jeder Tag ein Geschenk.

KÖSTLINGER: Das stimmt, und darauf muss man aufpassen.

MAURER: Wir wollen füreinander sorgen, ohne uns Sorgen zu machen.

Sehen Sie sich in einigen Jahren Händchen haltend auf einer Alm sitzend?

MAURER: Dass wir noch zu Fuß raufkommen auf die Alm und dann runterschauen können, das wäre es!

Sie strahlen so viel Glück aus, die Liebe muss sehr groß sein.

KÖSTLINGER: Ja, das ist sie!

ANDREA BRAUNSTEINER ■

A man with glasses and a white shirt stands in front of a colorful graffiti wall. The wall features large, abstract shapes in red, purple, blue, and grey. The man is wearing a white long-sleeved shirt, blue jeans, and brown shoes. He has a slight smile and is looking towards the camera.

„MEINE
GEDICHTE
SIND
KLÜGER
ALS ICH“

AUF TOUR. Der Poet und Revoluzzer Konstantin Wecker ist Anfang Juni 74 Jahre alt geworden. Je älter er wird, umso lieber trifft er sein Publikum: Im Juli und August geht er mit Band auf Österreich-Tournee.

Er sitze gerade sehr bequem unter einem Maulbeerbaum, erklärt Konstantin Wecker, 74, als wir ihn am Telefon erreichen. Gut gelaunt klingt er, als er abhebt. Der Landsitz in der Toskana ist seit Jahren sein Rückzugsort. Hier kreierte er auch die Texte und Musik zum neuen Album „Utopia“, das am 18. Juni erscheint. Neue Songs, die von Selbstfindung, Selbstkritik, politischen Unzulänglichkeiten, Rassenhass, zarten Liebesbanden und einer hoffnungsvollen Solidarität in postpandemischen Zeiten handeln. Seine Ballade „Willy“, die vor über 40 Jahren entstand, ist heute Kult und bekommt auf der neuen CD einen anderen Anstrich. Anstatt einen Altachtundsechziger zu beweinen, der von einem verbohrteten Neofaschisten erschlagen wird, geht es 2021 um einen jungen Rumänen namens Willy, der sich im Februar 2020 dem rassistischen Massenmörder von Hanau mutig in den Weg stellt und von ihm brutal erschossen wird. Genauso politisch ist „Schäm dich Europa“, eine bittere Anklage gegen den gestrigen Kolonialismus, die Folgen und die heutige Flüchtlingspolitik.

Und Wecker zeigt in seinen Liedern auch, dass er mitunter mit Dämonen kämpft. In „Bin ich endlich angekommen?“ singt er: „Ungehorsam, ungeduldig, ungestüm und unverschämt, habe voller Übermut selten meinen Gaul gezähmt.“ Er gesteht, die angestrebte innere Ruhe noch immer nicht erreicht zu haben. Am 12. Juni tritt der Künstler in Bad Ischl auf, im Juli und August begibt er sich auf Österreich-Tour, und am 12. August ist er mit Michael Dangel und Dörte Lysewski Gast beim Theater im Park. Mit WOMAN sprach er über Empathie, Gewaltfreiheit und ewige Augenblicke.

„NENNT MICH BITTE GERNE WEITER EINEN SPINNER, KEIN PROBLEM.“

Sie haben über 600 Lieder geschrieben. Können Sie sich an eines erinnern, das Sie über die lange Zeit begleitet hat?

WECKER: Das Lied, das ich in den letzten 50 Jahren am häufigsten gespielt habe, ist: „Wenn der Sommer nicht mehr weit

Konstantin Wecker meint über sich selbst, dass er musikalisch Franz Schubert näher stehe als Bob Dylan. Seine neuen Lieder auf dem Album „Utopia“ sind beides: **ROMANTISCH-SPIELERISCH UND RUFEN ZUM PROTEST AUF.** Der Poet gibt die Hoffnung nicht auf, an eine friedliche und gewaltfreie Welt zu glauben. Dafür setzt er sich seit Jahrzehnten ein.

ist“. Das lasse ich in fast keinem Konzert aus, und es gibt auch einige Variationen. Dann kamen Leute zu mir und sagten: „Das klingt ja anders als auf der Schallplatte.“ Da meinte ich: „Ich kann euch nicht helfen, aber wenn ich das Lied jedes Mal gleich spielen würde, wäre mir langweilig.“

Eines Ihrer frühen Stücke heißt: „Werd’ ich noch jung sein, wenn ich älter bin“. Und da gibt es die Strophe: „Werd’ ich noch da sein, wenn ich älter bin.“ Wie präsent fühlen Sie sich?

WECKER: Das Älterwerden ist ein Thema auf der neuen CD. Ich finde das schön, weil die Poesie immer wahrhafter als die Ratio ist. Ich werde seit 50 Jahren von meinen Liedern überrascht. Die Gedichte passieren mir, ich kann sie mir gar nicht ausdenken. Man kann

sich einen Prosatext, einen Roman ausdenken, aber Poesie passiert. Die Texte kommen aus dem tiefsten Inneren und haben mich immer überrascht. Und ich muss sagen, meine Gedichte sind meist klüger als ich. Natürlich beschäftigt mich das Alter. Nicht dass ich darunter leide, aber man wird ja auch ein anderer. Sich selbst zu begegnen, das mag wohl die Aufgabe des Alters sein.

Aber Sie werden nicht nostalgisch und denken, etwas versäumt zu haben?

WECKER: Nein! Es wäre auch schön blöd, mit 74 etwas nachzuholen, was man als 30-Jähriger versäumt hat. Mit 60 Jahren kam mein Verleger auf mich zu und wollte, dass ich eine Autobiografie schreibe, was ich ablehnte. Mir fiel aber ein Titel ein: „Die Kunst des Scheiterns“. Ich habe mich dann intensiv mit meinen Niederlagen auseinandergesetzt, und es ist ein dickes Buch geworden. Was ich dabei kapiert habe, ist, das Scheitern zu akzeptieren und nicht wegzuschieben. Man muss es in Eigenverantwortlichkeit annehmen. Natürlich geht es mir heute auch viel besser als in der Zeit, in der ich Drogen nahm.

In Ihren Songs besingen Sie die Kraft des zivilen Widerstands. Woher nehmen Sie diese Ausdauer, an „gemeinsam statt einsam“ zu glauben?

WECKER: Das habe ich dem Geschenk meiner Poesie zu verdanken. Wer sollte denn die Idee einer liebevollen Welt, die nicht alles zerstört, weitertragen, wenn nicht die Kunst? Ich träume von einer Welt ohne Patriarchat und von der Idee, Utopien weiterzudenken und fest an eine herrschaftsfreie Gesellschaft zu glauben. Mich haben Dichter am Leben gehalten. Immer wenn ich Dostojewski

”

**Ich verstand unter
Liebe in erster
Linie, geliebt zu
werden, und war
Liebender nur in
der Poesie.“**

**KONSTANTIN WECKER, 74,
DICHTER UND SÄNGER**

» gelesen habe, wurde ich kurzfristig, leider nur kurzfristig, ein sehr viel besserer und empathischer Mensch! Rainer Maria Rilke hat mir Dinge gesagt, die man nur durch Poesie vermitteln kann. Deswegen war ich so böse über die kulturlose Zeit in der Pandemie. Nur die Kultur vermittelt die Utopie eines herrschaftsfreien, liebevollen Miteinanders. Das darf nicht aussterben.

Die Vision verfolgen Sie, seit Sie leben?

WECKER: Ja, in den verschiedensten Variationen. Ich würde heute das Lied „Genug ist nicht genug“, das ich mit 30 geschrieben habe, nicht mehr so texten. Ich singe es noch gerne auf der Bühne, aber der Satz „Mein Ego ist mir heilig“, das geht für mich heute nicht mehr.

Wie heilig ist Ihnen Ihr Ego?

WECKER: Es ist ganz wichtig, zu begreifen, dass dieses Ego, das wir uns einreden, ein rein rationales Phänomen ist. Es geht doch um das innerste Sein. Und das ist nicht egoistisch. Ich glaube, die große Kunst ist, ein Liebender zu sein. Ich komme aus einer Macho-Generation. Wir wurden so erzogen, dass Frauen dümmen und den Männern gefügig sind. Einige haben den Feminismus zwar intellektuell akzeptiert, aber wenn ich sehe, wie junge Männer heute leben, dann hoffe ich, die könnten das Patriarchat endlich aushebeln.

Aber beherrschen nicht die Trumps, Putins und Orbáns unsere Welt?

WECKER: Ja, aber ich sehe das als ein letztes Aufbäumen des Patriarchats an. Es kann nicht mehr so weitergehen! Der Neoliberalismus zielt darauf ab, dem Menschen die Empathie abzuerziehen. Der Mensch braucht keine Herrscher, die in den letzten Jahren oft maligne Psychopathen waren.

Gerade in der Pandemiezeit gab es einen Generationskonflikt: Die Jungen beschuldigten die Älteren, dass sie die Umwelt zerstört und Corona gebracht haben. Sie müssten jetzt diese Misere ausbaden. Wie sehen Sie das?

WECKER: Es stimmt, wir haben doch alles kaputtgemacht: die Natur und das, was uns am Leben hält. Wir roden Wälder, damit Rinder, die dann abgeschlachtet werden, zu fressen haben. Die Jungen haben völlig recht, wenn sie sagen: Ihr Alten habt nur eine Chance,



“
Wir haben doch
alles kaputt-
gemacht: die
Natur und das,
was uns am
Leben hält.“

KONSTANTIN WECKER, 74,
KOMPONIST UND UTOPIST



INNIG. Seit über 20 Jahren sind Konstantin und Annik Wecker ein Paar, das einige Krisen gut gemeistert hat.

wenn ihr euch jetzt noch sehr anstrengt! Haben Sie einen jungen Konstantin Wecker vor sich, dessen Aufgabe es ist, zu fragen und aufzurütteln?

WECKER: Ja, die gibt es! Das sind LiedermacherInnen, mit denen ich arbeite. Meine Einstellung war immer: Wer in mein Label kommt, also bei uns produzieren will, der oder die muss singen, weil er oder sie ein Lied hat, auch wenn es anderen Leuten nicht gefällt. Wer reich und berühmt werden will, muss woandershin gehen. (lacht) Da gibt es Frauen, die in diesem Sinne weitermachen. Sarah Straub zum Beispiel hat meine Lieder ganz toll interpretiert, auch Tamara Banez und Miriam Hanika, außerdem die Österreicherin Katrin Rosenzopf. Sie sind alle auch sehr gute Pianistinnen.

Auf der neuen CD „Utopia“ gibt es das Lied „Was uns am Leben hält“. Es ist eine Aufforderung, sich ganz und gar der Liebe hinzugeben. Warum ist der Mensch so unfähig in der Liebe?

WECKER: Weil wir, glaube ich, ihr wahres Wesen lernen müssen. Ich verstand Jahrzehnte lang unter Liebe in erster Linie, geliebt zu werden. Ich war immer nur ein Liebender in meiner Poesie. Und die hat mich auch immer wieder gewarnt und gerettet. Aber das müssen wir lernen.

Sie haben gesagt, dass Sie nicht glauben, mit Ihren Liedern etwas zu verändern. Aber bleibt nicht doch etwas hängen?

WECKER: Ich selbst kann mit meinen Liedern nichts verändern! Aber ich

kann Menschen Mut machen, sich weiter zu engagieren, und die können mit mir zusammen etwas verändern. Mir schrieb vor einiger Zeit, als man noch auf die Bühne konnte, ein Mann: „Lieber Herr Wecker, ich wollte eigentlich den lieben Gott einen guten Mann sein lassen, jetzt war ich in Ihrem Konzert und verspreche Ihnen, ich werde mich weiter engagieren.“ Das ist so sinnbildhaft für viele Reaktionen, die ich bekomme. Auch von Leuten, die denken, sie seien ganz allein mit ihrer Meinung. Es kommen viele Flüchtlingshelfer in meine Konzerte, die machen weiter, auch wenn sie von der Gesellschaft zum Teil ausgelacht werden. Darum habe ich den Aufruf gemacht: „Lasst uns weiter träumen“. Nennt mich bitte gerne weiter einen Spinner, kein Problem.

Sind Sie sich dieser Vorbildfunktion bewusst?

WECKER: Eine Vorbildfunktion habe ich nicht, das ist immer gefährlich. Aber ich bin mir bewusst, dass die Leidenschaft für diese Ideen nicht aussterben darf! Da gehöre ich dazu.

Alle sechs Jahre erscheint von Ihnen ein Album mit neuen Liedern. Gibt es da jemanden, der Druck macht?

WECKER: Nein, das wäre undenkbar! Da hätte ich mich schon immer dagegen gewehrt. Ich kann mir die Zeit für meine Gedichte nicht aussuchen. Sie sind fertig geschrieben und brauchen den Zeitpunkt, um dann rauszukommen. Aber ich habe keine Ahnung, was in sechs Jahren sein wird.

Sie betonen oft, dass der Maulbeerbaum Ihre Gedichte schreibt!

WECKER: Genau, ich sitze gerade darunter, und er treibt freundlicherweise jetzt

aus. Da bitte ich ihn sehr, dass er sich früher als erst wieder in sechs Jahren bei mir meldet. *(lacht)* Außerdem will ich auf die Bühne. Ich habe ein Publikum, das nicht immer gleicher Meinung ist mit mir, das wäre auch langweilig, aber wir haben die gleiche Sehnsucht. *Ein Gemeinschaftsgefühl bei den Konzerten zu spüren?*

WECKER: Ja, dazu kommt ein fast spiritueller Moment. Eines meiner wichtigsten Gedichte ist: „Jeder Augenblick ist ewig, wenn du ihn zu nehmen weißt, ist ein Vers, der unaufhörlich Leben, Welt und Dasein preist.“ Es fällt oft schwer, den Augenblick zu erkennen, weil wir von der Ratio gejagt werden. Unser Gehirn ist auch noch so gemein, dass es sich die schmerzvollen Momente eher merkt als die glücklichen. Da geht es uns allen gleich. Doch manchmal erleben wir diesen besonderen Moment, den man sich weder kaufen noch herbeirufen kann. Das mit dem Publikum zu tun, ist schöner und wichtiger, als ganz allein am Klavier zu sitzen.

Sie sind doch mehr Poet als Revoluzzer?

WECKER: Ja, immer. Viele Lieder sind aus einer Wut entstanden. Und ich rede gerne mit Freunden über meine anarchistischen Ideen. Aber ich sehe mich in erster Linie als Künstler und Poet. Ich lese und schreibe seit meinem zwölften Lebensjahr Gedichte. Vor Corona habe ich auf der Uni Landau Kurse gegeben für Songwriter. Die Bedingung für eine Aufnahme in das Seminar ist, dass die Studenten ein eigenes Lied geschrieben haben. Wenn ich frage, welche Gedichte sie lesen, dann sehe ich in vielen Gesichtern ein Fragezeichen: Wozu lesen? Ich versuche, ihnen klarzumachen, dass es für die Poesie nur einen Lehrmeister gibt, und das sind die großen wunderbaren Dichter und Dichterinnen und was sie geschrieben haben. Lyrik kann

man nur über das Lesen lernen. Eine meiner Hauptaufgaben ist, die Begeisterung für Mascha Kaléko, Erich Kästner und andere zu wecken. Das gelingt mir auch, glaube ich, ganz gut.

Was macht ein gutes Leben aus?

WECKER: Man kann es theoretisch beantworten: Indem man gut zu anderen ist. Klar, keine Frage ... Aber ich glaube, es ist immer wieder die Chance, dass wir zu uns finden können, zu der eigentlichen Tiefe des eigentlichen Seins. Da ist auch der ewige Augenblick zu finden.

Wann fühlen Sie sich so richtig erfüllt, wann geht es Ihnen wirklich gut?

WECKER: Dafür gibt es keine Regel. Es hat nicht mit Erfolg zu tun. Hier in Italien merke ich, dass die Verbindung mit der Natur unglaublich wichtig ist. Gerade wenn die 200 Jahre alten Olivenbäume abends zu glitzern beginnen. Da muss ich noch einmal betonen, die wissen mehr als ich, vom Sein und von der Welt. Auf der neuen CD gibt es ein Lied über Tiere. Wir bilden uns immer ein, die klügsten und wichtigsten Wesen der Welt zu sein. Das stimmt nicht. Wären wir das wirklich, würden wir die Erde nicht so verwüsten und vernichten. Wir sollten etwas von unserem Hochmut, von der unglaublichen Arroganz zurücknehmen.

Was ist Ihr Zukunftstraum?

WECKER: Einen konkreten habe ich wirklich nicht. Vor 30 Jahren hätte ich gesagt, ich möchte unbedingt noch eine Oper schreiben. Habe ich dann nicht getan! In meinen neuen Liedern geht es auch um das In-sich-Ruhen. Endlich anzukommen. Das wäre schon etwas! Und natürlich weiter für eine freie Welt zu kämpfen.

ANDREA BRAUNSTEINER ■



Die Arabella-Morgenshow
täglich mit Angie & Andi

„I want to
break free“
Freddie Mercury

Kulthits &
das Beste von heute

Radio
Arabella.



arabella.at

WIE SIE MIT FRAUENFRAGEN DIE MÄNNER ENTLARVT



FEMINISTIN. Die Idee zu ihrem Podcast entstand, als Mari Lang von ihrem Chef mit dem Zitat „Jetzt hast du mehr Zeit für deine Kinder“ in Kurzarbeit geschickt wurde. Diese Ungleichbehandlung wollte sie nicht einfach so hinnehmen.

Ihr Podcast „Frauenfragen“ wurde von Ö3 unter die Top 10 des Landes gewählt. Dabei konfrontiert **ORF-MODERATORIN MARI LANG** prominente Männer mit Themen, die oft nur Frauen zugeschrieben werden. Nach 20 Gesprächen haben wir sie um ein persönliches Resümee gebeten: Was hat sie dabei über Gleichberechtigung gelernt?

Welche Unterhosen trägst du denn – Boxershorts oder Slip?“, will Mari Lang von Matthias Strolz wissen. Nicht weil die 41-jährige Moderatorin tatsächlich so brennend interessiert, was der ehemalige NEOS-Chef bevorzugt, sondern um zu zeigen, wie absurd und untergriffig manche Fragen sind, die vielen Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen, gestellt werden. Damit auch Männer weibliche Lebensrealitäten besser verstehen und die damit einhergehenden Benachteiligungen erkennen, hat die ORF-Sportmoderatorin im Oktober 2020 ihren Podcast „Frauenfragen“ gestartet.

Mittlerweile ist bereits die zweite Staffel des Talk-Formats erschienen. Insgesamt sprach Mari Lang dafür mit 20 Promi-Männern. Darunter Armin Assinger, Dirk Stermann, Manuel Rubey, Julian le Play und Robert Kratky. Ob ihr der gewünschte Perspektivenwechsel mit allen gelungen ist oder es auch hoffnungslose Fälle gab? Zeit für eine Rückschau ...

WELCHE FRAUENFRAGE WAR IHRE WICHTIGSTE?

„Wie man es hinkriegen kann, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, sodass es für alle passt“, erklärt Mari Lang in unserem Interview. Denn egal wie erfolgreich ein Mann ist und wie viele Kinder er hat, die Vereinbarkeit von Familie und Karriere wird in der Regel nur bei Frauen thematisiert. Über eine gerechte Aufteilung unter beiden Elternteilen zu diskutieren, war der zweifachen Mutter (Tochter Frida ist 7, Irma 4 Jahre alt) daher besonders wichtig. Dabei wollte sie mit ihren Talkgästen auch hartnäckige Rollenklischees hinterfragen, so Lang: „Ist es wirklich so, dass ich als Frau dazu geboren bin,

mich um die Kinder zu kümmern? Oder kann man sich das in einer modernen Beziehung auch ausverhandeln und über andere Rollen nachdenken?“ Hört man sich durch die 20 Podcastfolgen, wird schnell klar, dass sich ein Großteil der Männer darüber noch nicht so viele Gedanken gemacht hat ...

WAS HAT SIE AM MEISTEN ÜBERRASCHT?

„Was mich prinzipiell verwundert hat, war, dass manche Männer ihr Verhalten oder ihre Aufgaben als Vater noch nie reflektiert haben. Ich hatte das Gefühl, vieles wird über Generationen hinweg einfach so weitergegeben. Nach dem Motto: Die Frauen sind zuständig für die Kinder“, erzählt die 41-Jährige.

Ein Gesprächspartner ist ihr darüber hinaus in Erinnerung geblieben: Toni Faber. Auf der einen Seite kritisierte der Wiener Dompfarrer die katholische Kirche in Bezug auf die Priesterinnenfrage (derzeit ist dieses Amt ja nur Männern vorbehalten) recht offen: „Ich bewundere jede moderne Frau, die sich dort heute noch beheimatet fühlt.“ Nebenbei gab er aber zu, dass er mit anderen Geistlichen über sexistische Witze lache, sprach über schöne Frauen und dass er leicht verführbar sei. Außerdem unterstellte er im Frauenfragen-Gespräch der Musikerin Ina Regen, sie sei eine verkrampte Feministin. „Das alles aus dem Mund eines Priesters zu hören, hat mich sehr irritiert“, so Lang.

WELCHE FRAGE IST OFFENGEBLIEBEN?

Gedrückt hat sich vor dem feministischen Gespräch bislang nur einer – der Name ist wenig überraschend: Andreas Gabalier. Wer bei Lang zu Gast ist, der darf auch auf sogenannte Joker zurückgreifen – jemanden anrufen, eine Frage ablehnen oder die Moderatorin die Frage beantworten lassen. Diese Chance wurde von den Promi-Männern nur sehr selten genutzt. Im Nachhinein

hätte Mari Lang in den ersten Podcastfolgen an der einen oder anderen Stelle aber noch genauer nachgefragt. Beim Gespräch mit Ex-Kanzler Christian Kern zum Beispiel: „Wie für ihn der Alltag als alleinerziehender Vater konkret war, darüber hätte ich gerne mehr gewusst. Denn einerseits werden Männer dafür beklatscht, wie etwa Hugh Grant im Film ‚About a Boy‘. Andererseits konfrontiert man sie aber auch mit Vorurteilen, weil ihnen oft nicht zugetraut wird, dass sie sich allein um ein Kind kümmern können.“

WER IST FEMINISTISCHER ALS ANFANGS GEDACHT?

„Bei Andreas Goldberger hatte ich das Gefühl, dass er ein unerkannter Feminist ist“, meint die ORF-Moderatorin. Der ehemalige Skispringer hat sich mit seinen Aussagen unbewusst sehr progressiv positioniert. So erfährt man im Podcast, dass „Goldi“ seine Söhne selbstverständlich vom Kindergarten abholt. Und er spricht sich für die Väterkarenz aus: „Es kann nicht sein, dass die Frau den ganzen Tag alles für die Familie macht, dass sie wascht, kocht, putzt, und dann kommt der Papa am Abend heim und ist der Lässige, weil er ein bisschen mit den Kindern spielt.“ Diese Einstellung möchte der Ex-Skisprung-Star auch seinen beiden Kindern mitgeben.

Als Feminist möchte er sich aber dennoch nicht bezeichnen. Das hat mit seinem Leben auf dem Land zu tun, vermutet Mari Lang: „Er hat sehr oft vom Stammtisch gesprochen. Dort ist dieses Label, mit dem man sich klar gegen traditionelle Rollen positionieren würde, nach wie vor ein No-Go.“ Vorwerfen wolle sie ihm diese Zurückhaltung allerdings nicht: „Es muss nicht jeder aktivistisch sein. In seinem Fall ist es vielleicht sogar wertvoller, mit gutem Beispiel voranzugehen.“

» VON WEM WAREN SIE ENTtäUSCHT?

Namen nennt Mari Lang nicht. Es sei eher eine allgemeine Einstellung vieler Männer, die sie frustriert: „Ich hatte bei manchen Gesprächen das Gefühl, dass es sich die Herren in ihren Rollen sehr bequem machen.“ Einige ihrer Gäste haben das auch ganz offen ausgesprochen. „Millionenshow“-Moderator Armin Assinger etwa erklärte salopp, er habe es natürlich leicht gehabt, Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, „weil ja meine Frau do woa“. Auch Sportkommentator Herbert Prohaska gab offen zu, dass er hinsichtlich dessen ein bisschen faul war. „Ich möchte hier niemandem einen Vorwurf machen, weil das auch eine andere Generation ist. Trotzdem bleibt das Gefühl, dass Männer alles haben können, ohne viel dafür machen zu müssen“, resümiert die zweifache Mutter.

Selbst einer, der gar keine Kinder hat, hatte im Gespräch eine klare Vorstellung von der Rollenverteilung: „Robert Kratky war verwundert, als ich anmerkte, dass Kinder in den ersten Jahren nicht unbedingt nur ihre Mutter brauchen.“ Eine zusätzliche Erkenntnis der Moderatorin: Männer können Realitäten, die sie nicht sehen wollen, einfach ausblenden. So hätten ihr einige Promi-Männer erklären wollen: „Den Gender-Pay-Gap gibt's doch gar nicht.“

WER VERSTEHT GLEICHBERECHTIGUNG?

Dass hier der Name Ali Mahlodji fällt, ist wenig überraschend, schließlich deklariert sich der 40-jährige Unternehmer immer wieder als Feminist. Im Frauenfragen-Talk erklärte Mahlodji, wie er Gleichberechtigung im Alltag mit seiner zweijährigen Tochter tatsächlich integriert: Die nimmt er zu Meetings nämlich einfach mal mit.

Auch wenn das eine privilegierte Situation ist, erkennt Mari Lang darin eine Vorbildfunktion: „Er ist einer von wenigen Menschen, die ich kenne, denen es wichtig ist, ihre Vaterrolle neu zu definieren. Für Gleichberechtigung braucht es solche neuen Männerbilder.“



FEMINIST ODER MACHO? Ö3-Star Robert Kratky (*ganz oben*) möchte lieber Bad Boy sein als ein schwacher Mann und arbeitet an seinem Sixpack. Schauspieler Manuel Rubey (*oben*) versucht, Rollen aufzubrechen und seinen Töchtern ein feministischer Vaterbild vorzuleben.

VÄTER UND KARRIERE. Für Schauspieler Robert Palfrader (*unten*) sind Männer, die in Karenz gehen, Helden – er verzichtete darauf. Entertainer Dirk Stermann (*ganz unten*) fand Daheimbleiben tough: „Wer sich um Kinder kümmert, kommt ja zu nichts.“



WAS HABEN SIE ÜBER FRAUEN GELERNT?

„Sie tun sich oft schwer damit, loszulassen. Manuel Rubey hat das ganz gut beschrieben: Während er einfach joggen geht, wenn er will, kümmert sich seine Frau um Hund, Haushalt und Kinder, bevor sie sich Zeit für Yoga nimmt“, erzählt Lang. Dass Frauen die Care-Arbeit oft allein tragen, resultiert ihrer Meinung nach auch aus der Macht der Gewohnheit: „Wir machen es den Männern zu gemütlich!“

Frauen sollten stattdessen Widerstand leisten und sich fragen, welche Rolle sie als Partnerin, als Mutter erfüllen wollen. Damit das gelingt, brauche es aber gewisse politische Voraussetzungen, so die Feministin: „Gleichberechtigung ist immer auch eine Klassenfrage. Man darf nicht vergessen, dass im Podcast nur sehr privilegierte Lebensrealitäten abgebildet wurden.“

WAS GLAUBEN SIE IHREN TALKGÄSTEN NICHT?

„Gleichberechtigte Partnerschaft? Führe ich schon lange!“ – So oder so ähnlich lauten die Aussagen, die Podcast-Host Mari Lang ihren Interviewpartnern nicht so ganz abkauft: „Ich denke,

einige haben da schon beschönigt.“ Während der Gespräche hätten ein paar Männer dann aber auch selbst bemerkt, dass sie gerade sehr Klischeehaftes von sich geben. „Christian Kern erkannte beispielsweise, wie unfair es eigentlich war, dass seine Frau das Unternehmen verlassen musste, in dem sie sich kennengelernt hatten – und nicht er, der damals in einer Führungsposition war. ‚Profil‘-Herausgeber Christian Rainer hatte seine Rolle als Wochenendpapa bis zu unserem Gespräch offenbar noch nie hinterfragt und sich davor auch sehr gesträubt.“

HABEN SIE EIN UMDENKEN ERREICHT?

„Mein Anspruch an den Podcast war, nicht vorzuführen, sondern zum Nachdenken anzuregen. Denn Verständnis entsteht nur über das eigene Erleben“, so das Fazit der 41-Jährigen. Sie denke schon, dass ihr das in den Gesprächen gelungen sei. Weiterführen möchte sie „Frauenfragen“ nun auch mit Männern ohne Promi-Status, um andere Lebensrealitäten abzubilden. Derzeit arbeitet Lang an einem Buch zum Projekt. Und: „Schön wäre ein Talk-Format im ORF.“

NINA HORCHER ■

Wir sind da,

wo jedes Glück eine schwierige Geburt ist.

Jetzt
spenden
und
helfen!

Wir gehen
da hin, wo's
weh tut.



MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN

www.aerzte-ohne-grenzen.at

DIE STADT GEHÖRT WIEDER UNS! Die besten Freundinnen im Hotel Sacher (1): Caroline Mautner Markhof, Sylvie Utudjian, Birgit Lauda (v. l. n. r.). Im Vordergrund: Eva Dichand. Medienmanagerin Dichand (r.) mit Birgit Lauda im Seven North Restaurant in Wien (2).

Fast so wie bei Carrie und ihrer „Sex and the City“-Clique: Managerin **EVA DICHAND UND IHRE FREUNDINNEN** haben am ersten Tag nach dem Lockdown die Stadt wieder unsicher gemacht. Wir sprachen mit der Verlegerin über die Beziehung zu ihren Lieblingsmenschen und was sie noch alles gemeinsam vorhaben. Spoiler: Ein Besuch im Striptease-Lokal steht an!



DICHANDS VIP*-CLUB!

*VERY IMPORTANT POWERFRAUEN

LADIES IN RED. Eva Dichand mit Sylvie Utudjian im noblen Partnerinnenlook (4). Beim Staatsopernbesuch (3) zur Premiere von „Faust“ feierten die Frauen die zurückgewonnene Freiheit nach dem Lockdown.



Hoch die Hände, Lockdown-Ende! Das dachte sich „Heute“-Herausgeberin Eva Dichand, 48, und zelebrierte den großen Aufsperr-Tag mit einer geballten Ladung Glamour und Frauenpower. Sie und ihre besten Freundinnen trafen sich top gestylt im Hotel Sacher in der Wiener Innenstadt, später ging's dann in die Staatsoper zur Premiere von „Faust“. Warum wir das überhaupt wissen? Wir haben den Abend der vier Promi-Ladies auf Instagram mitverfolgt. Die Wiener Fashion-Influencerin Sylvie Utudjian hat dort nämlich ein paar Schnapshots mit dem Hashtag *#firstnightoutinawhile* veröffentlicht, die uns ein kleines bisschen an die Kultserie „Sex and the City“ erinnern haben: Vier coole Frauen erobern sich ihre Stadt zurück. Was für eine Runde! Mit dabei in der illustren VIP-Clique: Interior-Designerin Caroline Mautner Markhof und Galeristin Birgit Lauda, 42. An den genauen Beginn ihrer Freundschaft kann sich Dichand nicht mehr erinnern: „Das war vor langer Zeit. Caroline lernte ich bei einem Wochenendausflug in Niederösterreich kennen, Sylvie auf einem Fest eines gemeinsamen Freundes und Birgit über die Familie. Unsere Kinder

besuchen dieselbe Schule.“ Jetzt, wo der Nachwuchs schön langsam größer wird – Dichand hat drei Kinder im Alter zwischen zwölf und 17, Laudas Zwillinge sind elf Jahre alt –, haben die Freundinnen wieder mehr Zeit füreinander. „Sie sind wesentlicher Bestandteil meines Lebens und kommen direkt nach der Familie an zweiter Stelle. Ich stehe hinter diesen Frauen wie ein Fels in der Brandung. Einer für alle, alle für einen“, beschreibt Dichand ihre innige Beziehung zueinander.

CHAMPAGNER UND TRISTESSE. Und wie kann man sich ihre gemeinsamen Dates so vorstellen, worüber reden die vier eigentlich am liebsten? „Autos und Fahrräder“, lacht sie und erklärt ihr gemeinsames Credo: „Wir können einen ganzen Abend miteinander lachen, ohne über andere schlecht reden zu müssen. Gute Freunde sind für einen da, bei Schönwetter und Champagner, und auch, wenn es einem dreckig geht.“

Apropos Champagner und gute Laune: Im Moment trifft sich der Dichand-VIP-Club am liebsten zum Essen in Restaurants. „Keiner kann mehr Take-away-Food sehen“, gesteht die erfolgreiche Medienmanagerin, die sich nach Monaten im Home Office inklusive Home Schooling wieder auf ein Stück Normalität mit ihren Liebsten freut. „Während des Lockdowns hatten wir nur Telefongespräche und endlose Spaziergänge. Wir machen schon Scherze, dass wir jetzt einmal sechs Monate nicht mehr spazieren gehen.“ Was sie in dieser harten Zeit voneinander gelernt haben? „Dass abends allen gleich fad ist“, gibt die Dreifachmutter Einblick in ihr Privatleben. Und was macht man, wenn's fad ist? Genau, Netflix oder lesen. So haben sich die Frauen in der Corona-Pandemie-Tristesse vor allem mit Buchtipps und Serienempfehlungen gegenseitig empowert.

STARKE BANDE. Dichand bewundert ihre Freundinnen vor allem dafür, wie jede für sich ihr Leben meistert. „Ich mag Menschen mit Leidenschaften, die sich sozial engagieren und nicht nur Geld für Blumenschmuck bei schönen Dinners ausgeben.“ Die erfolgreiche Bloggerin Sylvie Utudjian etwa, die sich auf ihrem Instagram-Account „uberchique“ für die heimische Mode-

und Kulturszene einsetzt. Oder Caroline Mautner Markhof, die als Interior-Designerin international gefragt ist. Und Birgit Lauda, Witwe der Formel-1-Legende Niki Lauda, die sich mit ihrer Art Foundation für Frauen starkmacht, die Gewalt erfahren haben. So etwas wie Neid, etwa auf den Erfolg der anderen, kennt Dichand nicht. „Für mich gilt Loyalität in jeder Situation.“ Und das wünscht sie sich natürlich auch umgekehrt. Die studierte Wirtschaftswissenschaftlerin lebte schon in New York, Paris sowie Gstaad und hat Freunde auf der ganzen Welt. „Ich liebe interessante Menschen aus verschiedenen Kulturen. Es ist schön, andere Länder zu besuchen und dort jemanden zu kennen.“ Mit einem solchen Lifestyle lernt man ständig neue Leute kennen. Bestimmt gibt es auch viele, die sich aus einer derart prominenten Bekanntschaft

„Ich stehe hinter diesen Frauen wie ein Fels in der Brandung. Einer für alle, alle für einen.“

EVA DICHAND, 48,
MEDIENMANAGERIN, ÜBER
IHRE FREUNDINNEN

persönliche Vorteile versprechen. „Das ist schon ein Problem. An und für sich bin ich eher ein bisserl naiv und vertraue anderen zu schnell. Da bin ich schon ein paar Mal auf die Nase gefallen. Aber man lernt dazu, mittlerweile habe ich ein ganz gutes Gespür entwickelt“, gibt sie zu. „Wirklich gute Freundinnen habe ich sowieso lieber wenige, und die dafür besonders eng. Mit ihnen möchte ich noch mit 90 und mit Stock im Kaffeehaus sitzen und lachen“, wünscht sich die begeisterte Kunstsammlerin.

Übrigens, weil wir vorher bei „Sex and the City“ waren: Die Freundinnen möchten, das hat uns Dichand verraten, unbedingt mal ein Stripteaselokal besuchen! Ladies, wir zählen auf eure Instagram-Stories, okay?!

ANGELIKA STROBL ■

„ICH MACH DAS JETZT“

Ihre Karriere im familiären Modeunternehmen „Jones“ war fix geplant. Doch vor fünf Jahren entscheidet Jenny Rose, im Job noch mal neu zu starten: **VON DER MARKETING-MANAGERIN ZUR KÖCHIN.** Man muss öfter egoistisch sein, sagt sie im WOMAN-Interview.



GROSSE PLÄNE. Jenny Rose im Kochstudio von happyplates.com. Das Innovative an der Rezepte-Plattform: „Die Produkte zu den Gerichten können mit einem Klick direkt bei uns bestellt werden. Man muss also nicht selbst diverse Supermärkte abklappern.“

192
woman

Den großen Aha-Moment hatte Jenny Rose mit Anfang 30. Aufgewachsen in einem Familienunternehmen, dem Modehaus „Jones“, war für die Wienerin irgendwie immer klar, dass auch sie früher oder später ins Fashion-Business einsteigen wird. Und das tat sie nach dem Studium und einigen Auslandsaufenthalten auch. Viele Jahre war sie dort als Marketing-Managerin involviert: „Man ist in seinem Rad drinnen, macht seine Arbeit und denkt im Alltag gar nicht so viel darüber nach. Dann wurde ich schwanger und habe überlegt: Ist das wirklich das, was ich machen möchte?

Und ich bin draufgekommen: Nein!“ Damals hat sie beschlossen, beruflich noch einmal komplett neu anzufangen. Für Rose stand fest: Eigentlich möchte sie viel lieber kochen. „Ich war immer schon gern Gastgeberin, bereits in meiner Jugend. Bevor wir am Freitag oder Samstag weggegangen sind, haben sich alle bei mir getroffen, um zusammen zu essen.“ Also lernt die 38-Jährige vor fünf Jahren den Job von der Pike auf, heute ist sie Investorin und Mitarbeiterin im Koch-Start-up happyplates.com.

„DANN HAST DU FAST KEINE CHANCE MEHR, AUSZUBRECHEN.“

Angenommen, wir treffen uns auf einer Party, und ich frage Sie, was Sie beruflich so machen: Was sagen Sie?

ROSE: Derzeit bin ich Köchin, Rezeptautorin und jetzt auch Investorin. So kitschig es klingt: Ich habe nun mein Hobby zum Beruf gemacht. Seitdem gehe ich jeden Tag gerne in die Arbeit. Das war die beste Entscheidung. Ich habe zwei Jahre in einer Küche gearbeitet. Das ist ein Knochenjob. Man steht stundenlang, es ist stressig, heiß, und es muss schnell gehen. Wenn du das einmal gemacht hast, hast du großen

Respekt davor. Ein Studium wird hochgeschätzt, Lehrberufe hätten ein genauso hohes Ansehen verdient. Aber eine Lehre haben viele gar nicht am Radar. Das ist schade, weil ich aus persönlicher Erfahrung sagen kann, dass es eine unglaublich tolle Ausbildung ist. Es hat oft mit dem Umfeld, in dem man aufwächst, zu tun. Du kommst schwer raus aus deiner familiären Bubble. Da müssen sich Eltern auch von dem Gedanken lösen: Ich hätte gerne, dass mein Kind dieses oder jenes wird. Ob du jetzt CEO bist oder Köchin – ich möchte mit meinem Weg auch meine Töchter motivieren, einmal das zu tun, was ihre Leidenschaft ist. Meine Kinder glauben sowieso, ich habe einen Traumjob, wenn ich Rezepte teste und es fünf Tage hintereinander Kaiserschmarrn gibt. *(lacht)* Ich bin meinem Vater sehr dankbar, dass er nie versucht hat, mich zurückzuhalten.

Wie schwierig war der Ausstieg aus dem Familienunternehmen? Ihr Weg war dort ja vorgezeichnet ...

ROSE: Ich habe mit sieben Jahren meinen ersten Pulli gezeichnet und für jedes verkaufte Stück fünf Schilling bekommen. So habe ich mein erstes Geld verdient. In den Sommerferien habe ich immer in unserem Betrieb gearbeitet, ich bin dort aufgewachsen. Und es war das Logischste, dass ich nach dem Studium ins Unternehmen eintrete. Unterbewusst hat der Traum vom Kochen schon länger in mir geschlummert. Als ich dann die Entscheidung getroffen hatte, war es erleichternd. Ich war so entschlossen, man hätte mit mir nicht mehr verhandeln können. Sowohl mein Vater wie auch Doris, meine Stiefmutter, haben mich sofort unterstützt. Natürlich interessiert mich aber noch immer, wie es im Geschäft läuft.

Wie haben Sie die Berufsschule erlebt, neben SchülerInnen, die zum Teil über 15 Jahre jünger sind?

ROSE: Die dachten am Anfang, dass ich die neue Lehrerin bin. *(lacht)* Als ich mich zu ihnen gesetzt habe, waren sie erst mal verwirrt. Wir sind aber doch relativ schnell eine lustige Gruppe geworden, ich bin da in eine komplett neue Welt eingetaucht.

Sie haben es schon erwähnt: Sie waren in der Berufsschule und haben gleichzeitig in einem Restaurant gearbeitet.

Wie hat das mit zwei kleinen Kindern funktioniert?

ROSE: Mein Mann *(sie ist mit PULS 4-Gründer Markus Breitenecker verheiratet, Anm.)*, meine Familie – sie haben mich alle unterstützt. Und ich habe ganz viel positiven Zuspruch von außen bekommen, das motiviert natürlich. Man wird so früh in eine Karriere gedrängt, und dann hast du fast keine Chance mehr, auszubrechen. Erstens ist es finanziell für viele schwierig, aber auch die, die es sich leisten könnten,

Hätte ich das vorher gewusst, vielleicht hätte ich gezögert. Deshalb bin ich ein Fan davon, einfach einmal ins kalte Wasser zu springen.

Gehört auch Egoismus dazu?

ROSE: Natürlich. Man darf und muss da ebenso an sich denken. Und Vorbild sein für andere. Je mehr Frauen sich ihren eigenen Weg erkämpfen, desto mehr inspiriert man auch. Deswegen



BUSINESS. Mit Anna Mahlodji (l.) & Simon Jacko (r.) führt Jenny Rose *happyplates.com*. Das Ziel: „Wir möchten das bedeutendste Food-Start-up werden. Und bald nach Deutschland und in die Schweiz expandieren.“



FAMILIE. Vor ihrer Ausbildung zur Köchin arbeitete Jenny mit ihrem Vater Gabor, Stiefmutter Doris und Bruder Daniel im Familienunternehmen „Jones“ (v. l. n. r.).

trauen sich oft nicht, sich zu verändern. Wenn man die Möglichkeit hat, so eine Chance zu ergreifen, muss man das tun. *Was würden Sie anderen raten, die es Ihnen gleich machen möchten?*

ROSE: Sich informieren und keine Angst davor haben, andere Leute zu fragen, die in diesem Bereich tätig sind. Man muss einfach einmal starten, sich einen Ruck geben und sagen: Ich mach das jetzt! Sobald man mal drinnen ist, geht es schon irgendwie. Wenn ich jetzt zurückdenke, dass ich zweimal pro Woche kurz nach sechs aus dem Haus musste, dann bis 14 Uhr in der Schule war, danach Kochkurse hatte und noch bis 22 Uhr die Küche geputzt habe ...

ist es mir wichtig, zu erwähnen, dass ich als Investorin bei *happyplates.com* eingestiegen bin. Es gibt noch immer sehr wenige Investorinnen, was wiederum dazu führt, dass weniger Frauen gründen.

Was hat sich in Ihrem Leben verändert, seit Sie umgestiegen sind?

ROSE: Ich bin viel selbstbewusster, ausgelassener und glücklicher. An dem Tag, an dem ich meine Bestätigung bekommen habe, dass ich offiziell Köchin bin, habe ich geheult wie ein Schloshund, weil ich mich so gefreut habe. Ich war richtig stolz, dass ich diesen Schritt gegangen bin.

MELANIE ZINGL ■

HUMOR MIT HALTUNG

Na, heute schon gelacht – und über die Welt nachgedacht? Diese **JUNGEN COMEDIANS** möchten mit ihren Tweets, Videos und Auftritten zu einer gerechteren Gesellschaft beitragen. Wie das funktioniert? Hier kommt unsere Vorstellung: Bühne frei für sechs reflektierte PointenmacherInnen!

REDAKTION: ANGELIKA STROBL, NINA HORCHER

SARAH SCHARL, 34 REISST AUF INSTAGRAM AM LIEBSTEN ÜBER IHR SINGLELEBEN WITZE

Private Bühne. Eigentlich wünscht sie sich ja eine eigene TV-Show über ihr Dating-Leben: Scharl ist Single und scheut sich nicht, die Ups & Downs des Kennenlern-Dschungels mit ihren Fans auf Social Media zu teilen. Und das ist verdammt lustig! „Ich nütze Instagram wie meine private Bühne, auf der ich amüsante Storys erzähle und die Menschen hoffentlich zum Lachen bringe!“, sagt die Kabarettistin.

Dazu hat sie außerdem das feministische Stand-up-Programm „Super Single Sarah“ geschrieben, das, so wäre zu wünschen, bald wieder eine Bühne findet. Und wenn die Wienerin nicht gerade tindert oder Witze reiBt, geht sie am liebsten in die „Scharl'sche-Superhocke“, Beweisfoto anbei.





SEBASTIAN HOTZ, 25
HÄLT SEINER GENERATION MIT HUMOR-
VOLLEN TWEETS DEN SPIEGEL VOR

Internet-Hype. Als @elhotzo beschreibt Sebastian Hotz auf Twitter pointiert und ziemlich lustig, was viele empfinden – wofür den meisten von uns aber die Worte fehlen. Für seine zynischen und kritischen Beiträge wird er immer wieder als „Stimme seiner Generation“ bezeichnet. Die liest sich zum Beispiel so: „Absolut kein Bock, nach Ende der Pandemie wieder selbst dafür verantwortlich zu sein, nichts auf die Reihe zu kriegen.“ Ein Best-of gibt es täglich auf Instagram, wo der 25-jährige Deutsche mittlerweile knapp 800.000 Menschen erreicht. Im Interview mit dem Deutschlandfunk erklärte Sebastian Hotz seinen Erfolg so: „Das Geheimnis ist, absolut süchtig nach der Anerkennung Fremder im Internet zu sein.“

TEREZA HOSSA, 25
DIE KABARETTISTIN MACHT
IN IHREN VIDEOS SCHMÄHS
ZU AKTUELLEN THEMEN

Provokant. Humor hilft ihr vor allem während der Menstruation, sagt die 25-jährige Tirolerin. In ihren sarkastischen Videos widmet sich Tereza Hossa aber meistens doch anderen aktuellen Themen. Die hiesigen Politik- und Wirtschaftsakteure liefern ihr schließlich genug Vorlagen: Ob der Ischgl-Skandal oder die Pläne zur Kürzung des Arbeitslosengeldes – auf *derstandard.at* kommentiert sie wöchentlich aktuelle Debatten und lustige Alltagsgeschehnisse. Vor dem Lockdown war die Veterinärmedizinstudentin mit ihrem Programm „Abenteuer“ auch auf der Bühne zu sehen. Auf die Frage, was für sie nicht lustig ist, hat die „gottverdammte Lebefrau“ (Zitat Hossa) eine klare Antwort: „Männer.“





IRINA
 VERSORGT ALS @TOXISCHE_POMMES
 AUF TIKTOK UND INSTAGRAM IHRE FANS
 MIT SCHRÄGEN PARODIEN

Deftige Pointen. Sie war in einer toxischen Beziehung und liebt Pommes: Nach der Trennung ging Irina (Nachname & Alter möchte sie nicht veröffentlichen) auf TikTok, um ein bisschen lachen zu können. Und irgendwann begann sie, selbst Videos zu produzieren. Heute hat sie 35.500 Follower, und ihre Filmchen gehen durch die Decke! „Ich möchte auf Probleme und Missstände in unserer Gesellschaft aufmerksam machen, wie etwa auf soziale Ungleichheiten, alltagsrassistische Situationen, Doppelmoral oder tief verwurzelte Sexismen“, erklärt die Wienerin mit Balkanwurzeln. Irina parodiert unterschiedlichste Rollen und trifft damit voll ins Schwarze.

MIRJA SIEGL, 40
 MACHT AUF INSTAGRAM
 SATIRE GEGEN SEXISMUS
 UND ROLLENKLISCHEES

Verkehrte Welt. „Immer wieder werden junge Väter erstaunt gefragt, wo denn ihr Kind sei, wenn sie mal allein unterwegs sind (einkaufen, Zahnärztin, Nagelpflege). Wo soll es denn schon sein? Beim Opa natürlich.“ – Der Post ist einer der erfolgreichsten des Instagram-profilis @seiten.verkehrt von Mirja Siegl. Die Idee zum Satireaccount entstand, als die 40-Jährige Mutter wurde und sich mit Fragen konfrontiert sah, die ihrem Mann nie gestellt wurden. Mittlerweile erreicht sie damit über 37.000 Follower. Siegl sieht es als eine Art Experiment: „Damit versuche ich aufzuzeigen, wie tief patriarchale Strukturen verankert sind und wie absurd manche Dinge wirken, wenn man die Seiten tauscht. Plötzlich sieht man die Problematik überall.“



FOTOS: ZOE OPRÁTKO, PRIVAT, ASTRID KINIE

BERNI WAGNER, 30
MACHT STAND-UP-COMEDY
MIT TIEFGANG UND HAT EIN
NEUES SOLO-STÜCK

Nachhaltige Veränderung.

„Ich bin Komiker“, antwortet Wagner, wenn man ihn fragt, was er so macht. Und er hofft, dass er bald alle Leserinnen von WOMAN persönlich im Theater begrüßen kann. Am 11. Juni feiert nämlich sein drittes Solostück „Galàpagos“ im Kabarett Niedermair Premiere. Worum geht's? „Um unsere Beziehung zur Natur und wie man damit umgeht, wenn eine Beziehung scheitert. Es ist eine Liebeserklärung an die Menschheit“, verrät der charmante Comedy-Meister schon mal. „Wenn meine Arbeit irgendjemandem hilft, das Leben ein bisschen mehr als Komödie sehen zu können, wär schon mehr erreicht, als ich zu hoffen wage.“



ZWEI LIMITED
EDITIONS.
EIN UNLIMITED
SOMMER.
YOU'VE GOT
VELO

MINI

LIMITED EDITION LIMITED ED



scan the code



NUR
ÜBER 18

Dieses Produkt enthält Nikotin und macht abhängig.

„IN ISRAEL IST KRISE NORMAL“

Geplant war ein unbeschwertes Jahr im Land ihrer Vorfahren. Doch dann erlebte Debbie Engelberg **CORONA UND TERROR.** Ein Gespräch mit Danielle Speras Tochter über Ängste, Solidarität und Chancen für die Jugend, die Unruhen zu beenden.



ZIELSTREBIG. Debbie Engelberg in Mitzpe Ramon im Süden des Landes. Mit 200 Maturanten aus aller Welt verbrachte sie ein Gap Year in Israel. Das erste Halbjahr wohnte sie in Tel Aviv, das zweite in Jerusalem.

Wir erreichen Debbie Engelberg, 18, in Jerusalem zu einem Zeitpunkt, an dem die vereinbarte Waffenruhe zwischen den Palästinensern und Israel seit einigen Tagen anhält. Trotz der angespannten Situation wirkt sie gut gelaunt: „Ich versuche, aus allem das Beste zu machen.“

Als die Tochter von Danielle Spera, 63, Direktorin des Jüdischen Museums in Wien, und Martin Engelberg, 60, Psychoanalytiker und Politiker, im Sommer 2020 für ein Gap Year nach Israel kam, wollte sie mit Jugendlichen aus aller Welt das Land und die jüdische Kultur erkunden. Die Freude auf eine unbeschwertere Zeit war groß ...

„GRÖSSTES PROBLEM IST DIE KONTAKTLOSIGKEIT ZWISCHEN DEN FRONTEN.“
Eine ausgelassene Stimmung ist Ihnen kaum vergönnt. Welche Einschränkungen haben Sie besonders belastet?

DEBBIE: Einiges. In den ersten fünf Monaten war lockdownbedingt fast alles untersagt. Zum Beispiel, sich mehr als einen Kilometer vom Wohnort zu entfernen. Nur zur Sportausübung durfte man diese Grenze überschreiten. So viel Laufen war ich noch nie. *(lacht)* Und ich konnte meine in Israel lebenden Verwandten nicht besuchen. Ich habe sie lange nicht mehr gesehen und mich auf Gespräche mit ihnen gefreut, weil ich in der Zwischenzeit Hebräisch gelernt hatte. Trotzdem möchte ich nie jammern und aus allem das Beste herausholen. Als dann Mitte Februar fast alle geimpft wurden, sind alle viel ruhiger und fröhlicher geworden. Es war eine total gelöste Stimmung, man konnte aufatmen. Leider nicht lange. *Bis zum Beginn des Terrors ...*

DEBBIE: Die ersten Unruhen gab es schon am 12. April. Wir durften ab diesem Zeitpunkt weder in die Altstadt Jerusalems noch nachts raus. Unsere Organisation hat uns weitgehend geschützt und uns von den Raketenzielen weggebracht. *Wollte Sie Ihre Familie gleich heimholen?*

DEBBIE: Ja, natürlich wurde das überlegt. Vor allem Mama war sehr besorgt. Lange Gespräche mit meinem Papa haben mir allerdings gezeigt, dass die Situation im Land alle paar Jahre eskaliert. Der Terror gehört fast zum Alltag der Bevölkerung. In Israel ist Krise normal. Dementsprechend gut ist man darauf vorbereitet. Jeder, der hier lebt, denkt so, sonst würde ja das gesamte System zusammenbrechen.

Wie stark ist der Zusammenhalt in der Bevölkerung spürbar?

DEBBIE: Extrem. Bei der Katastrophe auf dem Berg Meron am 29. April *(Anm.: Bei einer jährlichen Pilgerfahrt kam es zur Massenpanik)* starben 45 Menschen, und es gab unzählige Verletzte. In ganz Israel standen fast an jeder Ecke Krankenwagen zum Blutspenden. Die Menschen haben sich stundenlang angestellt. Nonstop. Das kann man sich gar nicht vorstellen. Das ist so speziell an Israel. Es wird auf jeden geachtet. Ich habe bei Raketenangriffen genau gewusst, wo die Schutzbunker sind, in

die man flüchten konnte, wenn die Sirenen losgingen. Und jene, die nicht wussten, wohin, wurden einfach von anderen mitgenommen.

Hatten Sie Kontakt zu Palästinensern?

DEBBIE: Wir haben uns in der Gruppe mit einigen unterhalten. Am wichtigsten war ein Ausflug ins Westjordanland, der zum Glück geklappt hat. Wir konnten dort mit Palästinensern sprechen. Ich wollte vor allem die Sichtweise beider Seiten hören. Keiner hatte Angst vor einem Dialog.

Wie ist Ihre Einstellung zu dieser jahrzehntelangen Auseinandersetzung?

DEBBIE: Das größte Problem ist die Kontaktlosigkeit zwischen den Fronten. Die Israelis kennen die Palästinenser nur von Checkpoints zwischen Israel und dem Westjordanland, und die Palästinenser streifen höchstens an israelische Soldaten an. Wenn ich mit Israelis über die Palästinenser gesprochen habe, waren sie ganz neugierig und haben gefragt, wie die denn eigentlich sind. Und umgekehrt. Das war bestürzend.

Welche Erfahrungen nehmen Sie mit?

DEBBIE: Dass Israel nicht fehlerlos ist,



STOLZE ELTERN.

Papa Martin Engelberg und Mama Danielle Spera gratulierten Debbie 2020 zu ihrem Abschluss auf der Amerikanischen Schule in Wien. Nach ihrem Ausbildungsjahr in Israel, das in ein paar Tagen zu Ende geht, beginnt sie im Herbst ein Studium in den USA.

wie jede andere Nation auch. Ich dachte, das Land habe ausschließlich nur auf Angriffe der Palästinenser reagiert, durch Gespräche jedoch festgestellt, dass das nicht immer so war. Es ist aber in den allermeisten Fällen Selbstverteidigung. In den vergangenen Wochen war ich über die einseitige Berichterstattung schockiert. Israel wurde fast immer als schuldig dargestellt. Ich war dabei, deshalb fühle ich mich verantwortlich, beide Seiten zu erklären und

meine Erlebnisse mit möglichst vielen Menschen zu teilen.

Sehen Sie eine Chance für die junge Generation, diesen Streit zu beenden?

DEBBIE: Ja, durchaus. Vor allem durch die sozialen Medien kann man sich verbinden, austauschen, diskutieren. Die junge Generation ist die Zukunft, und ich hoffe, dass wir durch Kommunikation, Offenheit und Verständnis füreinander dem Frieden näher rücken.

ANDREA WIPPLINGER-PENZ ■

Auf all unseren Kanälen gilt: Wer beschimpft und beleidigt, ist bei uns falsch.

**So
nicht!**

Wir respektieren die Meinung jedes Einzelnen, aber bei abwertenden und respektlosen Äußerungen gehen wir aktiv dagegen vor. [kleinezeitung.at/sonicht](https://www.kleinezeitung.at/sonicht)

**KLEINE
ZEITUNG**

.. DIE SCHÖNEN SEITEN DES SOMMERS



RED.: ANDREA BRAUNSTEINER

Ferienzeit ist Bücherzeit: Wir haben tolle Neuerscheinungen gelesen und Romane zusammengesucht, die gut in den **STRANDKORB, RUCKSACK ODER AUF DEN NACHTTISCH** passen. Die witzig zu lesen sind, spannend, abgründig und gut unterhalten. Viel Vergnügen!

FERNWEH UND SEHNSUCHT



LIEBE, SCHMERZ, HOFFNUNG

Paris der 1920er-Jahre: Die Metropole wimmelt vor Dichter und Maler, es wird getanzt und gefeiert. Vier Personen, die einander nicht kennen, begegnen sich an einem Tag. Es trifft die Haushälterin von Marcel Proust auf einen armenischen Flüchtling, ein Maler will ein Bild verkaufen, und ein Journalist beobachtet Fremde.

Alex George: „An jenem Tag in Paris“, Piper, € 20,60.



EINE AFFÄRE IN PARIS

Über die Malerin Frida Kahlo sind schon viele Bücher geschrieben worden, dies ist ein sehr persönliches. Mit dem Vater des Autors hatte die mexikanische Jahrhundertkünstlerin eine Liebesbeziehung, als sie in Paris ihre Bilder ausstellte. Eines davon, „Das Herz“, schenkte sie ihrem Liebhaber.

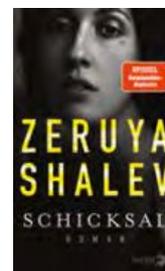
Marc Petitjean: „Das Herz – Frida Kahlo“, S & M, € 22,70.



FREMDE HEIMAT

Sie ist der Literaturstar in Frankreich und schreibt im neuen Buch über ihre Mutter. Mathilde ist aus dem Elsass und zieht mit ihrem Mann in seine Heimat Marokko. Dort möchte er sich seinen Traum von einem Bauernhof erfüllen. Aber sie stößt auf eine ihr völlig fremde Gesellschaft, die ihr misstraut.

Leïla Slimani: „Das Land der Anderen“, Luchterhand, € 22,70.



LANGES SCHWEIGEN

Atara besucht ihren alten Vater in Jerusalem. Als der sie plötzlich Rachel nennt, ist sie völlig irritiert, denn Rachel heißt seine erste Frau. Doch die Frau will nicht mehr an diese erste Ehe erinnert werden, an die Zeit, als Israel noch unter englischer Herrschaft stand und sie selbst als Terroristin Bomben legte.

Zeruya Shalev: „Schicksal“, Berlin Verlag, € 24,70.

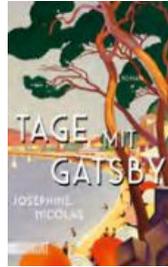
LUST UND LAUNE



EIN LANGER KUSS

Rachel sollte auf den Pudel ihres Professors für kreatives Schreiben aufpassen. Aber sie verliebt sich in den Mann, der im Haus ihrer Mutter wohnt, und küsst ihn ungeniert. Der Kuss wird sanft erwidert. Doch auch ihre Mutter ist nach ihrer Scheidung an dem Schriftsteller interessiert, die Situation wird langsam ungemütlich.

Marcy Dermansky: „Wirklich nett“, Kindler, € 22,70.



AN DER RIVIERA FLIRTEN

Zelda und F. Scott Fitzgerald sind das glamouröseste Paar der New Yorker Literaturszene. Um mehr Ruhe zum Schreiben zu haben, ziehen die beiden im Sommer 1924 nach Südfrankreich. Er will seinen Roman „Der große Gatsby“ endlich zu Ende schreiben. Zelda aber flirtet lieber. Es kommt zur Ehekrise!

Joséphine Nicolas: „Tage mit Gatsby“, Dumont, € 12,40.



ERSTE VERLIEBTHEIT

Ein Mann erinnert sich an seine erste Liebe: Damals musste er als Schüler mit seinem Großvater im Sommer für eine Nachprüfung lernen, doch er träumt von dem Mädchen im flaschengrünen Badeanzug, das er im Schwimmbad kennengelernt hat und endlich wieder sehen will. Witzig, berührend, zauberhaft!

Ewald Arenz: „Der große Sommer“, Dumont, € 20,60.



PLÖTZLICH LIEBE

Köchin Margherita schließt ihr Restaurant in Venedig und begleitet ihren Vater, der selber ein Meister am Herd ist, zu einer TV-Kochshow nach Mailand. Der Papa ist ein sturer, selbstherrlicher Mann, dem nichts passt. Aber in dem Gewühl um die Fernsehaufnahme trifft sie einen Mann, der ihr sehr gut gefällt.

Andrea De Carlo: „Margherita und der Mond“, Diogenes, € 18,50.

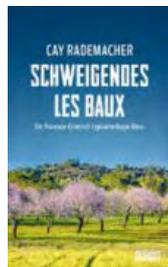
MORDE UND UNFÄLLE



MENSCHENHANDEL IN DER LAGUNE

In Venedig, am Camp Santa Margherita, lernen Touristinnen zwei Männer kennen, die sie auf eine nächtliche Bootsfahrt einladen. Es kommt zu einem Unfall. Als Commissario Brunetti davon hört, riecht er, dass da etwas nicht stimmen kann, forscht weiter und entlarvt einen Frauenhandel-Ring.

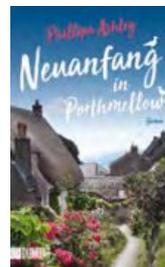
Donna Leon: „Flüchtiges Begehren“, Diogenes, € 24,70.



BILDERRAUB UND MORD

Im Februar blühen in der Provence die Mandelbäume. In einem aufgelassenen Steinbruch, wo nun Kunstwerke gezeigt werden, liegt ein ausgeraubter toter Mann – ein Detektiv, wie sich herausstellt, der gestohlene Bilder eines Sammlers ausfindig machen sollte. Capitaine Roger Blanc ist vorerst planlos ...

Cay Rademacher: „Schweigendes Les Baux“, Dumont, € 16,50.



DUNKLE GEHEIMNISSE

Kein Krimi im klassischen Sinn: Im malerischen Küstenort Porthmellow trauert Marina noch immer um ihren Mann, der auf mysteriöse Weise bei einem Seeunglück starb. Sie grübelt immer wieder, wie es dazu kommen konnte. Da tritt ein charmanter Schotte in ihr Leben, der so manches Geheimnis mit sich trägt.

Phillipa Ashley: „Neuanfang in Porthmellow“, Dumont, € 10,50.



RUSSENMAFIA AUF MYKONOS

Rasanter Polit-Thriller: Alexander, ein Auftragskiller inkognito, trifft in Mykonos Laura aus Wien, die ahnt, dass der gut aussehende Mann ein anderer ist, als er scheint. Prompt gibt es eine Leiche im Pool. Und auf der wunderschönen Insel mit den Windmühlen tauchen Russen auf, die mit Grund und Boden spekulieren.

Edith Kneifl: „Wellengrab“, Haymon, € 14,95.



MEISTERDIEB, BIOPIC, NEUE SCHALKO-SERIE

Einer der größten Netflix-Hits dieses Jahres startet mit der zweiten Staffel: Ab 11.6. gibt's neue Folgen von „Lupin“ **(1)**. Meisterdieb Assane Diop (Omar Sy) will sich für den Tod seines Vaters bei der schwerkreichen Familie Pellegrini rächen. Der Clanchef hat aber Diops Sohn entführt. Gemeinsam mit seinem Freund Capitaine Laugier (Vincent Londez) plant der Gauner einen gigantischen Coup. Sehr persönlich wird's in „Tina – What's Love Got to Do with It?“ **(2)**. Tina Turner, die erste schwarze Queen of Rock'n'Roll, blickt in dieser Doku auf Höhen – die gigantische Solokarriere – und Tiefen – der brutale Ehemann Ike – ihres Lebens zurück, erzählt von inneren Kämpfen und wie dunkle Zeiten sie stark gemacht haben. Wegbegleiter kommen auch zu Wort. Ab 11.6. im Kino. „Ich und die Anderen“ heißt die neue Serie von David Schalko, die bei der Diagonale in Graz am 11.6. gezeigt und ab 29.7. auf Sky läuft. Die Besetzung ist toll: Sophie Rois **(3)**, Tom Schilling, Lars Eidinger!

ALLERBESTE UNTERHALTUNG

VON WEGEN ALTMODISCH!

Vielfältig ist das 11. Programm des Theaterfestivals SteudlTenn im Zillertaler Ort Uderns. Gespielt wird in einer 700 Jahre alten Tenne. Stars wie Peter Simonischek und Brigitte Karner lesen „Auf dem Schlachthof“ von Antoine Jaccoud, am 14. und 15.6. Ganz anders wird die Performance von Anna Mabo (r.): Die junge Sängerin, Dichterin und Regisseurin singt von Herzensflimmern und Männern, die den Frauen das Leben schwer machen. Aber auch über U-Bahn-Fahrten oder den Kunstbetrieb. Originell! Eine Stimme, die im Ohr bleibt.



DER SCHWIMMENDE SALON

Schon zum zehnten Mal bittet Angelika Hager großartige Schauspieler in das Jugendstil-Ambiente des Vöslauer Thermalbads. Am 25.6. lesen Caroline Peters und Harald Schmidt aus der Korrespondenz von Dichtern wie Joseph Roth oder Ernest Hemingway. Der Abend nennt sich „Retten Sie mich“, was dramatisch klingt. Harald Schmidt meint, er habe jetzt schon Lampenfieber, mit der Burg-Dame Peters aufzutreten. Am 9.7. gastieren im Salon Maria Happel und Michael Maertens, die aus „Gefährliche Liebschaften“ lesen, am 23.7. schaut Philipp Hochmair mit seinem Solo „Werther“ vorbei.



UFFFF ... Auf der Couch haben wir (zu) viel Zeit verbracht, jetzt haben wir wieder Lust, uns aufzumäckerln. Wie die Crew aus der neuen Simpl-Revue (I.)

MIT HUMOR IN DEN SOMMER RETTEN

Das Kabarett Simpl lädt zur Erholung ein „von Pressekonferenzen, ‚ZIB‘-Sondersendungen, Ellbogen-Grüßen, Home Office und Home Schooling“. Die neue Revue „Krone der Erschöpfung“ wurde ins Theater im Park verlegt und hat dort am 11.6. Premiere. Programm-Autor Joachim Brandl resümiert das vergangene Jahr, das er vor allem mit Papa-Sein verbracht hat, so: „Dieser Druck, Brot zu backen, Pilates zu machen, Instrumente zu lernen und den Lockdown zu nutzen, um allgemein ein besserer Mensch zu werden – ich weiß nicht, wo die Leute die Energie hergenommen haben. Ich war abwechselnd wahnsinnig müde und wahnsinnig gelangweilt.“ Brandl, der im Stück als Conférencier auch das tagesaktuelle Geschehen kommentiert, verrät schon einmal, welche PolitikerInnen sich auf der Bühne wiedererkennen werden, nämlich „alle, die wichtig sind. Also niemand von der FPÖ“.



NEUES PROGRAMM. Simpl-Darsteller Joachim Brandl hat die Sketche geschrieben.



LITERATUR-HIT AUF DER BÜHNE

SOLO. Der Roman „Die Infantin trägt den Scheitel links“ von Helene Adler war der Überraschungrenner des heimischen Buchmarkts 2020. Ein Mädchen, aufgewachsen auf einem Bergbauernhof, beklagt sich in derber Sprache über die Rüpelhaftigkeit, Trunkenheit und Bigotterie ihrer Familie. In einer Art Notwehr fackelt dieses Kind das schaurige Anwesen ab und verzieht sich in den Schweinestall. Im Kunsthaus Nexus in Saalfelden versucht die deutsche SchauspielerIn Nicola Schöbner (I.) am 11.6. das Gegenteil einer heimatlichen Idylle darzustellen. Sie schlüpft in die vielen Rollen trampelnder und sterbender Menschen und Tiere. Ganz schön mutig.

MIT 36 SEITEN REZEPTE-EXTRA

10 EINZIGARTIGE REZEPTE von Veggie-Pionier Paul Ivic
carpe diem
ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN



JETZT IM HANDEL

carpediem.life

Petition: SMS* mit RETTEN an 54554

SICHERE MEINEN SCHUTZ

GREENPEACE
artenvielfalt.greenpeace.at

*Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern & verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

Gratiseinschaltung der WOMAN GMBH & CO KG zugunsten der genannten karitativen Organisation.

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 die Fotografin **DORIS MITTERER, 53**, aus Bad Vöslau. Sie ist liiert, hat zwei Söhne und auch schon zwei Enkelk.



1_ Wie geht es dir? Danke, gut. Klingt unspektakulär, aber ich bin für diesen Zustand sehr, sehr dankbar.

2_ Was hat dich heute zum Lachen gebracht? Als der sympathische Kassier an der Tankstelle meinen Kleinwagen, einen weißen Peugeot 207, einen Ferrari genannt hat. Ich lache generell gerne und viel.

3_ Welchen Wunsch hast du dir zuletzt erfüllt? Nach der langen „Zwangspause“ einen Theaterbesuch in der Kottlingbrunner Kulturszene. Angelika Hager, Ulrike Beimpold und Petra Morzé gaben gut gelaunt Erfahrungen zur Mutterschaft zum Besten. Super unterhaltsam.

4_ Was bleibt in deinem Leben zurzeit auf der Strecke? Das Putzen.

5_ Wann hast du ein schlechtes Gewissen? Ich hätte eines, wenn ich die Mülltrennung nicht ernst nehmen würde.

strahlte vor Freude. Meinen Kindern hätte ich es nicht erlaubt – viel zu ungesund ...

10_ Was war dein größter Erfolg?

Seit 15 Jahren bin ich als Fotografin selbstständig. Ich mache genau das, was mich beflügelt, wo ich kreativ und erfinderisch sein kann, was mich erfüllt. Manchmal stellt sich ein Flow ein, die Zeit verrinnt im Nu. Ich habe mich beruflich selbstverwirklicht und genieße meine Unabhängigkeit, obwohl es nicht immer einfach ist und war.

11_ In welchem Moment deines Lebens warst du froh, dass keine Kamera dabei war? Wenn meine Freundin und ich uns gegenseitig Pflanzenfarbe in die Haare auftragen, das Ganze danach mit alten Hauben abdecken und stundenlang einwirken lassen müssen. Das Ergebnis sind aber wunderschöne, glänzende Haare.

12_ Dein Leben in einem Bild: Was muss drauf?

Meine Familie, mein Partner Hermann, meine Freunde, Meer, Sonne, Wald, Wiese und das Haus, in dem wir alle wohnen.

13_ Womit hast du viel zu lange gehadert? Mich von Menschen zu lösen, die mir nicht gutgetan haben.

14_ Was hätten wir dich noch fragen sollen? Wie hat sich dein erster Kuss angefühlt? Ich hab damals die Initiative ergriffen, und es war wunderschön.

204
woman

SO
BEWIRBST
DU DICH!

Du willst auch dabei sein?

Dann schick uns eine E-Mail mit Foto, Name, Alter, Job und Familienstand an: letztewort@woman.at. Wir freuen uns!

woman IST AB 24. JUNI WIEDER NEU IM HANDEL
... und täglich auf woman.at

Mein Verwöhnngenuss!



nōm
Bleib frisch.

Tchibo



**SINNLICH HAT
IMMER SAISON**

**TAG UND NACHT
NACHHALTIGKEIT TRAGEN**

Neu in Ihrer Filiale und auf [tchibo.at](https://www.tchibo.at)