

WIENERIN

Nr. 377, Juni 2021
Österreich € 4,90
www.wienerin.at



FUTURE FOOD

Jetzt kommt das
Essen aus dem
3D-Drucker

Das gute Leben

*Ein Dossier
über die Suche
nach Zufrie-
denheit*

PLASTIC PLANET

*Plastik flutet die Umwelt und unsere Körper – aber was
können wir dagegen tun? Ein Beauty-Report über Lösungen,
die am Ende nicht nur die Kosmetikindustrie betreffen*



pure
encapsulations®

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

UNTERSTÜTZE DEINE FRAUENPOWER



Von der ersten Menstruation, Karriere und Familie bis über die Wechseljahre hinaus – Frauen meistern in ihrem Leben viele Herausforderungen. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So ist das Spurenelement Eisen unverzichtbar für den Energiestoffwechsel, die Vitamine B₆ sowie B₁₂ unterstützen eine gesunde Psyche und Vitamin C sorgt für ein leistungsbereites Immunsystem.

PURECAPS.NET

WIENERIN

EDITORIAL

GUTES GEWISSEN?

Es gibt Themen, da ist sich die Redaktion ziemlich uneinig. Eines davon ist, wie man glaubwürdig über Nachhaltigkeit schreiben kann, wenn man das Produkt, an dem man Monat für Monat arbeitet, dann erst wieder in einer Plastikfolie verpackt verschickt. Sie sehen schon – es geht um unsere Coverstory (ab Seite 68).

Wir essen jede Woche eine Kreditkarte. So kann man sich die Plastikmenge vorstellen, die im Durchschnitt wöchentlich in Form von Mikroplastik in unseren Körper gelangt. Klingt schlimm – und ist es auch. Um zu verstehen, wie es mit der weltweiten Plastikverschmutzung so weit kommen konnte, und vor allem auch, um Lösungen zu finden, muss man genau hinschauen. Wir haben das in einer Branche getan, die sehr gerne für alle Umweltsünden der Welt herhalten muss: die Beauty-Industrie. Denn wenn es um Verpackungsmüll geht, kann man schnell sagen: Wer braucht denn diese ganzen Tiegel, Parfums und Lotions, wenn man doch mit etwas Beauty-Verzicht die Welt retten könnte? Sorry, aber – so viel kann ich verraten – so einfach ist es nicht.

Damit zurück zu uns: Die Plastikfolie, aus der Sie die aktuelle Ausgabe vielleicht geschält haben, ist natürlich nicht der Idealzustand. Wir

möchten aber, dass das Magazin auf dem Postweg geschützt ist und sauber und unversehrt bei Ihnen ankommt. Die von uns genutzte Folie ist gut recycelbar und ohne Schwermetalle, Giftstoffe oder Ähnliches gefertigt. Trotzdem ist sie ein Kompromiss, während wir ständig auf der Suche nach nachhaltigeren Alternativen sind – versprochen.

Die ständige Suche nach Veränderung hat übrigens auch den Siegeszug der Lebensmittelinnovationen im Supermarktregal eingeläutet – denn wer Genuss will, Tierleid aber nicht, muss sich etwas einfallen lassen (siehe Seite 124); ein wichtiger

Schritt ins gute Leben für das Große und Ganze. Wie das gute Leben im Kleinen und Halben aussehen kann, können Sie in unserem Dossier ab Seite 104 nachlesen. Ich freue mich auf Ihre Gedanken dazu!

Herzlichst, Ihre

Birgit Briber

BIRGIT BRIEBER
Chefredakteurin

BIRGIT.BRIEBER@WIENERIN.AT



Liebe WIENERIN!

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

KRITIK

LIEBES TEAM DER WIENERIN!

DAS INTERVIEW MIT ELISABETH LECHNER HABE ICH MIT GENUGTUUNG GELESEN: „... DIE QUEEREN KÖRPER ... DIE AUS DIESER WEISSEN, JUNGEN, FITTEN NORM HERAUSFALLEN.“ ICH BIN MITTLERWEILE AUCH EINE DAVON, NÄMLICH EINE ÄLTERE – ODER WAHRHEITSGEMÄSS SOGAR ALTE – FRAU. ICH SEHE MEINESGLEICHEN SO GUT WIE NIRGENDS, WEDER AUF WERBEPLAKATEN NOCH IN ZEITSCHRIFTEN; AUCH NICHT IN DER WIENERIN. SIE KOMMT NICHT VOR IN DEN MODE- UND BEAUTY-NEWS. SIE IST UNSICHTBAR!!!

MACHEN SIE DOCH EINEN ANFANG – DAS WÄRE MEIN VORSCHLAG.

Freundliche, liebe Grüße,
Ernestine Menhofer

LIEBE ERNESTINE!

Danke für Ihr beherztes Feedback zu unserer jüngsten Ausgabe. Sie haben recht: Es werden generell – und ja, auch in der WIENERIN – wenige ältere Frauen gezeigt. Diese Tatsache ist uns bewusst, und genau deshalb veranstalten wir unter anderem jedes Jahr den *WIENERIN* Covermodel-Contest. Wir wollen zeigen, dass Diversität Platz in unserem Magazin hat. 2019 hat mit Lilli Brunialti übrigens eine 72-jährige Leserin gewonnen und war dann unser August-Covermodel. Ein echtes Role Model und ein großer Schritt in Richtung Sichtbarkeit!

Herzlichst, Birgit Brieber

CHILL-OUT MIT DER WIENERIN

Liebes WIENERIN- Team!

Liebe Grüße aus Balkonien!
Ihr seid die Besten – das neue Heft war so interessant, ich habe es in einem durchgelesen. Ihr bringt die Themen super auf den Punkt. Weiter so!

Liebe Grüße,
Andrea



COMMUNITY-LOB

Einen schönen guten Abend,

heute habe ich meine Mai-WIENERIN erhalten und – ihr werdet es nicht glauben – auch schon gelesen.

Im Garten – frisch gemähte Wiese (natürlich selbst

gemäht), ein windstilles Plätzchen, ein Häferl guter Kaffee, die WIENERIN ... was soll ich euch sagen!

Einfach ein toller Tagesabschluss.

Ich wünsche euch einen wunderschönen Mai, viele liebe Grüße aus dem Burgenland – Marianne

INSTA-FEEDBACK



WIENERIN

INHALT



34

KLEIDSAM. Sie haben nach Monaten in Joggern und Co Lust auf schöne Kleider? Wir auch!



COVER

FOTO: Hannah Sobol

MODEL: Lisa-Lena Tritscher / Wiener Models

STYLING: Jennifer Milleder

HAARE UND MAKE-UP: Katja Hof

In jeder WIENERIN

- 4 Editorial
- 5 Community
- 10 Trends des Monats
- 31 Urschön News
- 50 Mode News
- 74 Beauty News
- 86 Health News
- 112 L(i)eben News
- 138 Essen & Trinken News
- 141 Soundtrack des Monats
- 142 Horoskop
- 143 Im nächsten Heft
- 144 Cartoon
- 145 Impressum
- 146 Tutto bene ...?!

ZEITGEIST

- 16 **WIENERIN-PODCAST.** Feminismus zum Mithören – diesmal mit Elisabeth Lechner und Eva Komarek.
- 18 **„FRÜHER WAREN ES 15, HEUTE 1.000 SYRISCHE PFUND FÜR EIN BÜNDEL BROT.“** Drei Frauen in Syrien erzählen, wie es ihnen nach zehn Jahren Krieg geht.

IN WIEN

- 25 **STADT, LAND, MENSCH.** Das Projekt *Stadtmenschen* bringt Hilfesuchende und jene, die helfen wollen, zusammen.
- 26 **AUF EINEN SPRITZER MIT ... TOXISCHE POMMES.** Wir sprechen mit der Instagramerin über Bobos, „Jugos“ und darüber,

warum sie keine Influencer-Karriere anstrebt.

- 30 **SCHMÄHSTADT.** Unsere Autorin Andrea Burchhart lustwandelt durch den Prater.

MODE

- 33 **TRANSPARENZ FÜR DEN KLEIDERSCHRANK.** Wie Kleidung die Umwelt belastet, will ein neues Label schonungslos zeigen.
- 34 **DRESS UP.** Schluss mit Jogginghosen und Co – wir tragen wieder Kleid!
- 42 **CLEARY IN MODE.** Modebloggerin Christl Clear zeigt ihre Message gern am T-Shirt.
- 43 **3 x 3 HALBEDELSTEINE.** Diese Stücke setzen mineralische Akzente mit glückbringender Symbolik.



78

(SELBST)LIEBE. Frauen, die die Diagnose Brustkrebs bekommen haben, erzählen ihre Geschichten – kraftvoll und inspirierend.

- 48 WIE WIRD MAN ONLINE-SHOPPING-QUEEN?** Wir stellen den Profis von *Zalando* die Stilfrage.

BEAUTY

- 55 KÖRPERSPRACHE.** Schon der erste *WIENERIN Covermodel Day* 2019 stand im Zeichen von Diversität und körperlicher Selbstbestimmung. Dabei bleiben wir auch heuer.
- 56 360° SONNE.** Gesunde Haut – beim Stadtbummel, im Schwimmbad oder bei der Bergtour.
- 62 IM BAD MIT REBECCA MIR.** Ein sehr persönlicher Talk mit dem Topmodel.
- 66 LIEBE FÜR AUGEN, MUND UND HALS.** Weil alle unsere Gesichtspartien ein bisschen Zuwendung brauchen!
- 68 DIE PLASTIKPRÜFUNG.** Wir werfen einen Blick auf ein Material, das uns das Leben gleichzeitig leichter und schwerer macht.

GESUND

- 77 BAD IN DER MENGE.** Naturkosmetik boomt derzeit – manche Marken leben den Trend schon seit 100 Jahren vor.
- 78 DU BIST NICHT ALLEIN.** Die Brustkrebsinitiative *Das bin ich* zeigt, wie wunderschön Brüste mit Narben und Makeln sein können.



104

LEBENS-KUNST. Was ist ein gutes Leben? Dieser Frage gehen wir im Dossier nach.

GELD & GRÜNDEN

- 89 FRAUEN MÜSSEN AUF DIE GROSSEN BÜHNEN.** Das 4Gamechangers-Festival steht immer mehr im Zeichen der Start-up-Frauen.
- 90 „EINES IST KLAR: MAN WIRD NICHT ENTDECKT!“** Tijen Onaran, Gründerin von *Global Digital Women*, über Sichtbarkeit und Diversity in der Arbeitswelt.
- 95 SHECONOMY.** Eva Komarek über den wachsenden Wellnessmarkt.
- 96 IST DOCH NUR GELD.** Wir fragen E-Commerce-Expertin Anita Posch, wie man mit Bitcoin reich werden kann.

L(IE)BEN

- 99 RECHT AUF LIEBE.** Binationale Paare sind heute immer noch vielen Benachteiligungen ausgesetzt. Der Verein *Fibel* will das aufzeigen.
- 100 BLEIB WEG MIT DEINEM STRESS!** Wie kann man sich einen Schutzschirm bauen, wenn andere einen in ihr Drama hineinziehen?
- 104 EIN GUTES LEBEN.** Ein Dossier zwischen Social-Media-Wahnsinn, Individualismus und persönlichen Befreiungen.

116

**ESSENS-
WELTEN.** Ein
cooles Foto-
projekt zeigt,
wie Corona
unsere Ess-
gewohnheiten
verändert hat.



124

AUSBLICK.
Veganer Lachs
aus dem 3D-
Drucker, Käse
aus Kokosfett,
In-vitro-
Fleisch? Wie
wir in Zukunft
essen werden.



MIT-
MACHEN!

ESSEN & TRINKEN SPEZIAL

- 115 VOR DEN VORHANG GE-
HOLT.** Madlaina Sladeczek betreibt
die erste Weinhandlung Österreichs,
die auf Weine von Winzerinnen spe-
zialisiert ist.
- 116 SITTENBILDER.** Corona hat
auch unsere Essgewohnheiten ver-
ändert. Ein Fotoprojekt nahm sich
dieser Thematik an.

- 124 GESCHMACK DER ZU-
KUNFT.** Welche Food-Innovatio-
nen gerade spannend sind und wa-
rum sie entwickelt werden.

KULT(O)UR

- 140 NEU IM JUNI.** Die besten Serien,
Bücher, Ausstellungen, Musikalben
und Kulturevents des Monats.

WIENERIN GEWINNEN

*Benefits zum Testen,
Gewinnen und Erleben.*

- 51** WIENERIN Covermodel
Day
75 Beauty-Gewinnspiel
83 Holistic Health Day
94 Festwochen-Gewinnspiel
112 Amorelie-Gewinnspiel

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



Schau dass'd weida kummst, Corona!

Lass dich kostenlos impfen und sag Corona auf Nimmerwiedersehen.

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

Anmeldung unter
• impfservice.wien
• 1450

**Stadt
Wien**



**Wir
statt
Virus.**

TRENDS



Krönung

Die Berliner Schmuckkünstlerin Luise Zücker sprengt mit ihren Stücken die Grenzen der Goldschmiederei. In ihren Kollektionen findet man neben Ringen, Ketten und Ohrringen auch filigrane Kriegerinnenmasken, Halskrausen, Kronen und Nasenschmuck wie hier. Spannend! luisezuecker.de

Hugs to post

14 europäische Fotografinnen haben eine Aktion ins Leben gerufen, um etwas gegen die fehlende Nähe zu tun: Umarmungen zum Verschicken! Dabei gehen alle Verkaufserlöse an Ärzte ohne Grenzen. hugstopost.bigcartel.com



OBENAUF. Cleane Formel, Recyclingglas und Zutaten aus verantwortungsvollen Quellen: *Girl* von Rochas duftet holzig-floral mit Neroli und Sandelholz; ab 40 ml, um € 39,-.



MAKE-UP. Das Kultlabel Huda Beauty aus den USA gibt es nun endlich auch in Österreich, genauer gesagt bei Douglas. *Bombrow Microshade Pencil* mit hauchdünner Mine, € 18,95.



TRANSPARENT

Wussten Sie, dass (Schaum-)Wein nicht automatisch vegan ist? Die Klärmittel zum Herausfiltern von Hefe und anderen schwebenden Bestandteilen können tierischen Ursprungs sein. shop.sektgenuss.at führt 14 vegane Produkte mit dem Gütesiegel *V-Label*, darunter etwa *Henkell-Sekt* oder *Mionetto-Prosecco*.



Wem das gefällt ...



MOVIESTAR. Jessica Alba war einer der ersten Hollywoodstars mit eigener Pflegemarke – jetzt ist *Honest Beauty* Milliarden wert. Unser Favorit: Das *Calm & Porefect Serum*, 30 ml, € 34,95, bei Douglas.

... gefällt auch das



SINGSTAR. ALICIA KEYS' NEUE *SOUL-CARE* SETZT AUF CLEAN BEAUTY-RITUALE – EIN TRAUM! *SKIN TRANSFORMATION CREAM*, 50 ML, € 31,95, BEI DOUGLAS.



Schnupperstunden

Der Londoner Gestalter Luke Edward hat sich für die Sommerkollektion von *Diptyque* mit seinen frisch-fröhlichen Designs auf fünf limitierten Produkten verewigt – z. B. Kerze *Citronelle* für drinnen und draußen, 190 g, € 52,-, diptyqueparis.com.

FARBTOPE.
Dicht pigmentiert und auf Basis von Candelillawachs und Sheabutter sorgt *Pure Red #35* von der Naturkosmetikmarke *Shamanic* für rosige Wangen und intensiv rote Lippen, wie hier bei *Max Mara*, € 35,-.



EINE FRAGE DER ZEIT

Design-Multitalent Marina Hoermanseder verlieh der Uhr *Captain Cook* von *Rado* einen neuen Look – mit Diamanten, Roségold und drei Bändern zum Selbstertauschen in Schwarz, Rosa und Rosa extralang, € 2.640,-.



Mengenlehre

Kapselkaffee ist nur für Singles? Die neue *Nespresso Vertuo Next* schließt eine Lücke: Mit nur einer Kapsel lassen sich fünf Kaffeegrößen, vom Espresso bis zur großen Kanne, zubereiten! Ab € 149,-.



PEP-UP

Hinter *Just Spices* stecken drei junge deutsche Gründer, die mit ihren Gewürzmischungen Schwung und Qualität ins Homecooking bringen wollen. Neu: das *Schoko Bananen Oatmeal Spice* für Porridge und Co; € 5,99, justspices.de.

WIENERIN loves!

UNSERE LIEB-DINGE
IM JUNI



SAFTIG. Die Clinique Moisture Surge ist seit Jahren eine meiner liebsten Sommercremes. Jetzt gibt es mit Moisture Surge 100 H Auto-Replenishing Hydrator ein Upgrade. 30 ml, € 19,90.

*Birgit Brieber,
Chefredakteurin*



Kopfsache

Wem das Gegenüber zum Reden fehlt, der kann mit dieser von Lisa Berger in Wien gedrehten Kopfvase aus Keramik vorliebnehmen. Auch für Blumen geeignet! Um € 164,-, bei keramikberger.at.

*Branko Bily,
Grafiker*



EDEL. Mein Lieblingsalatdressing: Olivenöl, Balsamessig und Honig. Sechs Jahre lang in alten Fässern gereift: Aceto balsamico di Modena IGP Medaglia d'Argento, € 11,95, über weinco.at.

*Katrin Scheibhofer, Chefin
vom Dienst*

Hallo, NachbarIn!

Einen Lieferservice empfehlen, Werkzeug verborgen oder im Urlaub Blumen gießen – auf der Plattform frage nebenan.at kommt man mit seinen NachbarInnen im Umkreis von 750 Metern in Kontakt. Jetzt für ganz Österreich!

Für Papa

DUFTIKUS. Würzig-frisch und unaufdringlich: Fusion d'Issey Extrême EdT Intense von Issey Miyake duftet nach Sandelholz und Lavendel mit einem Schuss Kardamom. 50 ml, € 67,-.



OPEN AIR

Uns zieht's nach draußen – die Lieblingsmusik kommt aber mit! Ein robuster und 500 Gramm leichter Partner dafür ist der portable Speaker Sonos Roam, der unterwegs bis zu zehn Stunden lang über Bluetooth für besten Sound sorgt. Er ist vollständig staub- und wasserdicht und übersteht auch Stürze oder ein Bad im Gartenbecken! Um € 179,-.

NACHHALTIG UND GUT

GREEN

Trends



Das Meer in mir

Die Weltmeere sind sensible Ökosysteme, ohne die kein Leben, kein gesundes Klima und keine Ernährungssicherheit auf der Erde möglich wären. Der *World Ocean Day* am 8. Juni möchte dafür sorgen, dass wir das nie vergessen.



ÖKO UND FAIR.

Ein Kolibri im Stil der Nazca, einer alten peruanischen Kultur, ziert das *Renata Scarf* und die *Kolibri Ohrringe* aus recyceltem Silber von *Maqu*; um € 59,- bzw. € 109,-. bymaqu.com

100 MILLIONEN BÄUME!

Toller Erfolg für die Umweltstiftung *Fondation Yves Rocher*: Von 2007 bis 2020 wurden in 35 Ländern auf fünf Kontinenten 100 Millionen Bäume gepflanzt. Mehr als eine Million Menschen haben mitgemacht. Bitte weiter so!



VEGAN IN DER REGION.

Seit 2018 verwendet *Ritter Sport* zu 100 Prozent zertifiziert nachhaltigen Kakao. Good News zu den drei veganen Sorten: Diese werden ab Juni exklusiv in Breitenbrunn (Burgenland) produziert!



DOPPELT GUT

Nachhaltigen Luxus verspricht das Parfumlabor *Obvious* und setzt auf Bioalkohol, wiederverwendbare Flakons und Recyclingpapier. Und die Düfte? Lieben wir!

TIPP: *Un Musc*, 100 ml, um € 13,70. naegelestrubell.at

Buch-Tipp

Lea Elçi ist Schülerin – und möchte uns mit ihrem Kochbuch *Umessen* für klimaschonendes Essen begeistern (*Brandstätter Verlag*, € 20,-).



BLUE BEAUTY

Biotherm engagiert sich für eine bessere Zukunft – für Ihre Haut und die Ozeane.



WATER LOVERS

SEIT 2012 SETZEN WIR
UNS FÜR DEN SCHUTZ
DER MEERE EIN

DAS BIODERM BLUE BEAUTY
NACHHALTIGKEITS-ENGAGEMENT

Wir möchten für unsere Produkte*:



Mehr nachhaltige
Inhaltsstoffe



Mehr nachhaltige
Produktformeln



Mehr nachhaltige
Verpackungen



Mehr Partnerschaften
zum Schutz der Meere

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

Seit der Gründung im Jahr 1952 ist Wasser – ausgehend von den Thermalquellen in den französischen Pyrenäen – das wichtigste Element und zugleich der Ursprung von *Biotherm*. Für die beliebte Marke liegt es also nahe, sich ganz besonders für den Erhalt der weltweiten Gewässer zu engagieren.

Mit der Initiative „Water Lovers“ setzt sich *Biotherm* seit 2012 für den Schutz der Ozeane ein und strebt danach, den ökologischen Fußabdruck in den Gewässern zu minimieren – beispielsweise durch den Verzicht auf Mikroplastikpartikel. Der Nach-

haltigkeitsplan von *Biotherm* sieht generell vor, den Einsatz von Plastik bis zum Jahr 2025 durch Glas oder recyceltes Material zu ersetzen. Auch die Zusammenarbeit mit externen Partnern in den Bereichen Meeresforschung und Meeresschutz wird in Zukunft stark forciert.

DAS BIODERM BLUE BEAUTY COMMITMENT

Bei vielen Produkten der Marke merken die KonsumentInnen bereits jetzt, dass *Biotherm* stets an nachhaltigeren Produktformeln, Inhaltsstoffen und Verpackungen feilt.



WATER LOVERS HYDRATING SUN MILK LSF 50

Der ökologische Sonnenschutz für Gesicht und Körper aus zu 93 % biologisch abbaubarer Basisformel verfügt über einen öko-getesteten Lichtschutzfilter (LSF 50). Zudem ist die Verpackung papierbasiert – neben Recyclingpapier wird 47 % weniger Plastik verwendet.



LAIT CORPOREL KÖRPERMILCH

Die ikonische Körpermilch mit Zitrusessenzen sorgt für hydrierte Haut und 48 Stunden Feuchtigkeit. Die neue Verpackung besteht zu 100 % aus recyceltem Plastik.



LIFE PLANKTON™ ELIXIR

Das regenerierende Anti-Aging-Serum wirkt mit dem einzigartigen Wirkstoff Life Plankton™ dreifach: Es schützt, pflegt und regeneriert. Beinhaltet zu 100 % natürliches Life Plankton™; die Flasche besteht zu 25 % aus recyceltem Glas.

FOTOS beigestellt

ZEITGEIST



PODCAST
Feminismus zum Mithören



ELISABETH LECHNER
Kulturwissenschaftlerin / Autorin

Podcastfolge #62

Hat *Instagram* Body Positivity zerstört?

Wer in den sozialen Medien *#bodypositivity* eingibt, bekommt vor allem dünne, weiße Frauen angezeigt – das stellt die Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner fest und zeigt auf, wie weit sich die wichtige Bewegung gegen Diskriminierung von Sprüchen à la „Liebe dich selbst“ entfernt hat. Lechner ruft in ihrem Buch *Riot, don't diet!* (Kreimayr & Scheriau, € 22,-) auf vielen Ebenen zum Widerstand gegen Schönheitsnormen auf und erzählt im WIENERIN-Podcast von unserer lookistischen Gesellschaft, in der jene, die als schön gelten, enorm viele Vorteile haben.



**EVA
KOMAREK**
Autorin / Journalistin

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

Podcastfolge #63

Wie kann uns die Sonne vor dem Burn-out bewahren?

Eisbaden, Waldbaden oder einfach zum Aufstehen in die Sonne schauen:

Scheinbar einfache Dinge, die uns mit der Natur verbinden und uns nachweislich wie Pflanzen mit Energie aufladen, doch wir tun sie nicht mehr, weil uns Wohlstand, geheizte Wohnungen und das Smartphone daran hindern. Die Journalistin und Co-Autorin des Buchs *Der Energie-Code* (Kneipp, € 22,-) sorgt im WIENERIN-Podcast für Wow-Momente und erzählt sehr persönlich von ihrer eigenen körperlichen Erschöpfung, die mithilfe dieser Quellen am Ende nicht ins Burn-out führte.

Mögen wir auch



ZUKUNFTSWÜNSCHE

Monika Kanokova denkt Zukunft um die Ecke, und das ohne Zeigefinger. Die junge Designerin wuchs in der ehemaligen Tschechoslowakei auf und verbreitet ihren Optimismus gemixt mit sehr offenen persönlichen Geschichten.

TOP OF THE WIENERIN-POD HÖR-EMPFEHLUNGEN AUS UNSEREM PODCAST



**LENA
RIEDL**

#48 WIE GEHT DAS, ANDERS „NORMAL“ ZU SEIN?

Lena Riedl war das *WIENERIN* Covermodel 2020. Sie lebt mit einer seltenen Hautkrankheit – und will zeigen, dass „Schmetterlingskinder“ nicht nur leiden, sondern auch glücklich sein können.



**ILDIKÓ
VON KÜRTHY**

#49 WAS IST DAS SCHÖNE AN DER KOMFORTZONE?

Komfort ist etwas, für das man sehr viel Geld bezahlt – außer in der Komfortzone, sagt Ildikó von Kürthy. Die Bestsellerautorin plädiert für die Komfortzone und die Kraft des Schreibens.



**MANUEL
RUBEY**

#34 REICHEN ZWEI TÖCHTER, UM FEMINIST ZU SEIN?

„Als Vater zweier Töchter kann man nicht nicht Feminist sein“, sagte Schauspieler und Kabarettist Manuel Rubey einmal zur *WIENERIN*. Doch reicht das schon? Ein Gespräch über Rollenzwänge.



KÄMPFERINNEN. Zainab ist 40 Jahre alt und Witwe. Jeden Tag fragt sie sich: „Wie kommen mein Sohn und ich zu Essen?“ Dieser Report lässt drei Frauen in Syrien zu Wort kommen, für die es nach zehn Jahren Krieg ums Überleben geht.

TEXT UND PROTOKOLLE *Barbara Haas*
FOTOS *IYD/Care, Shafak/Care, Violet/Care*



„Früher waren es 15, heute 1.000 syrische Pfund für ein Bündel Brot“

Sie haben bald nichts mehr zu essen. Die Lebensmittelpreise sind allein letztes Jahr um 236 Prozent gestiegen, Essen ist 29 Mal so teuer wie vor diesem schon zehn Jahre dauernden Krieg in Syrien. Doch die Welt weiß nichts mehr von der humanitären Katastrophe; auch, weil keine Medien mehr zugelassen sind. Die WIENERIN wollte trotzdem hinschauen und hat dafür einen ungewöhnlichen journalistischen Weg eingeschlagen. Die Fragen kamen von uns, gefragt und fotografiert haben engagierte MitarbeiterInnen folgender Hilfsorganisationen vor Ort: *Violet*, *Shafak* und *IYD*, lokale Partnerorganisationen der Hilfsorganisation *Care*, die auch einen Teil der Übersetzungsarbeit geleistet hat.



ZUKUNFT.
Ihr achtjäh-
riger Sohn
ist alles,
was Zainab
noch hat.
Sie wünscht
sich, dass er
einmal Arzt
werden kann.



HILFE. Bei den Hausübungen zu helfen ist für die 40-Jährige eine kleine Flucht aus dem Lagerleben.

ZAINAB, 40 JAHRE ALT

Es war vor etwa fünf Jahren, da hat sich mein Leben von Grund auf geändert, denn da begannen die Vertreibungen. Ursprünglich lebten wir in einem östlichen Viertel von Aleppo, doch wir mussten fliehen, und jetzt bin ich mit meinem achtjährigen Sohn schon lange in einem Camp. Mein Mann ist leider verstorben, ich habe auch keine Verwandten. Mein Sohn ist darauf

mehr haben. Also schaue ich täglich kurz, welche Lebensmittel wir noch haben, dann gehe ich zur Arbeit, um am Abend genug Geld für noch ein paar mehr Lebensmittel zu bekommen. Doch seit Beginn unserer Vertreibung leiden wir beide sehr unter der Nahrungsmittelknappheit, weil die Preise immer weiter steigen. An einem Beispiel wird sehr schnell klar, was ich damit meine: Früher koste-

dann zur Arbeit (*was genau sie arbeitet, war aus ihren Antworten nicht klar herauszulesen, Anm.*). Meine größte Angst ist, dass ich mein Kind verliere, und auch, dass ich die Fähigkeit verliere, zu arbeiten. Diese Angst, die Bedürfnisse meines Kindes nicht mehr decken zu können, ist meine größte Sorge, denn ich weiß: An dem Tag, an dem ich nicht arbeite, essen wir auch nicht. Es gibt auch nur noch sehr wenige Hilfsorganisationen hier, die uns unterstützen – dafür ist der Zusammenhalt unter den Frauen im Camp sehr groß. Wir sind eigentlich wie eine Familie und helfen uns ge-

„Ich weiß: An dem Tag, an dem ich nicht arbeite, essen wir auch nicht.“

angewiesen, dass ich unser beider Leben sichere. Wir wohnen in einem kleinen Zelt hier im Camp, früher lebten wir in einem großen Haus in Aleppo. Ich denke an diese Zeit zurück – damals hätte ich mir kaum vorstellen können, dass mein größter Traum einmal sein würde, ein Dach über dem Kopf zu haben, das uns vor dem Regen im Winter schützt. Wie mein Leben und meine Tage so aussehen? Ich kämpfe jeden Tag, damit wir am Ende des Tages keinen Hunger

te ein Bündel Brot 15 syrische Pfund, heute sind es 1.000 syrische Pfund (*1.500 syrische Pfund sind circa ein Euro, Anm.*). Die Preise stiegen immer weiter, die Coronakrise hat das alles aber noch verschärft, weil wir jetzt nur noch wenige Sorten von Lebensmitteln haben. Derzeit etwa sind wir auf Hülsenfrüchte angewiesen.

Wie mein Tag aussieht? Nach dem Aufstehen in der Früh bereite ich meinen Sohn für die Schule vor, die es hier im Camp gibt. Ich selbst gehe

genseitig, fast wie Schwestern. Aber wir erleben auch Gewalt, denn ein Leben in einem Zelt ist nicht sicher. Doch ich gebe sicher nicht auf, denn ich habe Verantwortung für meinen Sohn. Ich wünsche mir – und ich hoffe es auch –, dass mein Kind trotz allem gut aufwächst, und dass ich miterleben kann, wie er eines Tages Arzt wird. Ich stelle mir vor, wie es sein wird, wenn er anderen Menschen hilft und so ein wichtiger Teil der Gemeinschaft wird.

MAMA UND PAPA. Als ihr Mann starb, übernahm Safaa beide Rollen. Sieben eigene Kinder und ihr Enkelkind versorgt sie allein.

Wenn ich morgens aufwache, habe ich immer zwei ganz starke Gefühle: Zuerst empfinde ich viel Freude, weil ich meine Kinder bei mir habe und mir das viel Kraft gibt – aber gleichzeitig habe ich auch ein Gefühl von Angst. Ich habe Angst um die Zukunft meiner Kinder und ich habe Angst vor dem Unbekannten. Ich bin 40 Jahre alt und habe sieben Kinder, fünf Mädchen und zwei Buben. Die Mädchen sind 21, 17, 16, zehn und sechs Jahre alt, die beiden Buben acht Jahre und 20 Jahre alt. Und dann ist da noch der kleine Hassan, er ist der Sohn meiner bereits verwitweten Tochter und fünf Jahre alt. Es lastet also eine große Verantwortung auf meinen Schultern, denn gemeinsam mit mir sind wir neun Menschen und ich muss mich um alles kümmern, was diese Familie braucht – also Brot, Wasser, Kleidung, Medizin und auch Bildung. Als mein Mann vor drei Jahren gestorben ist, war ich auf einmal Mutter und Vater, doch meine Kinder brauchen mich, und diese

SAFAA HAT 7 KINDER

VISION. Das Leben im Lager bedeutet für Kinder Heimatlosigkeit, die Schule sorgt aber für Hoffnung auf eine Zukunft.



„Als mein Mann gestorben ist, war ich auf einmal Mutter und Vater.“

**ARBEIT
IST ESSEN.**
Safaas
größte Sorge
ist, dass sie
eines Tages
nicht mehr
gesund
genug ist,
um genug zu
arbeiten.



„Was ich am meisten fürchte, ist, nicht mehr das Geld für ein Bündel Brot zu haben.“

Verantwortung gibt mir auch Kraft. Manchmal arbeite ich auf den umliegenden landwirtschaftlichen Flächen für einen kleinen Tageslohn. Wir brauchen als Familie in etwa 150 Dollar pro Monat, um unsere Grundbedürfnisse decken zu können. Es gibt hier eine Hilfsorganisa-

tion, *Shafak*, die uns monatlich unterstützt, damit wir über die Runden kommen. Ich kann damit Öl und Lebensmittel kaufen, doch die Kosten dafür sind sehr hoch.

Wie mein Leben früher aussah? Bis 2014 lebten wir noch als kleine Familie in einem Dorf östlich von Azaz im Norden des Gouvernements Aleppo. Unser Haus war bescheiden, mit einem Raum und einer kleinen Küche; wir haben alle in einem Zimmer geschlafen, aber wir hatten ein angenehmes Leben. Mein Mann verdiente früher ein monatliches Gehalt von 7.000 syrischen Pfund, was zu dieser Zeit etwa 150 Dollar entsprach. Sein Gehalt war ausreichend, um unser Leben zu finanzieren. Jetzt

ist es so, dass ich jeden Tag nach Sonnenaufgang rausgehe, um auf den landwirtschaftlichen Flächen zu arbeiten; mittags komme ich zurück, koche und passe auf meine Kinder auf. Am Nachmittag mache ich eine kleine Pause, um am späten Nachmittag wieder auf das Feld zurückzukehren und zu arbeiten, bis es eben dunkel wird. Wir essen dann gemeinsam zu Abend, meine älteren Kinder helfen ihren jüngeren Geschwistern dann noch bei den Hausaufgaben, dann gehen wir alle schlafen. Was ich am meisten fürchte, ist, dass ich eines Tages aufwache und nicht mehr genug Geld für ein Bündel Brot habe, weil ich krank bin und nicht arbeiten kann.

HELFEN

Care unterstützt die hier genannten lokalen Organisationen vor Ort, um die Situation in Syrien zu verbessern. Spenden können Sie unter: IBAN: AT77 6000 0000 0123 6000 oder auf care.at.

ZELT-HAUS.

Lamia und ihre Kinder leben in diesem Zelt.

„Wenn es nachts stürmt, fürchte ich, dass das Zelt jeden Moment weggerissen wird.“



LAMIA HAT 8 KINDER



ALLTAG.
Lamia und ihr Mann arbeiten beide und sind für acht Kinder verantwortlich; ihr karger Alltag findet im Zelt statt.

Ich verstehe mich sehr gut mit den anderen Frauen im Lager, wir sind eine Gemeinschaft. Aber Lebensmittel teilen wir nicht, da hier alle unterschiedlich viel Geld haben. Und wenn ich zum Beispiel einmal Äpfel für meine Kinder kaufen kann, sage ich ihnen, dass sie diese im Zelt essen sollen, weil ich den anderen Kindern ja keine Äpfel anbieten kann und nicht möchte, dass sie sich nach Äpfeln sehnen, die sich ihre Eltern aber gerade nicht leisten können. Mein Mann und ich arbeiten beide, unsere Aufgabe ist es, von 6:30 Uhr in der Früh bis 15:30 Uhr am Nachmittag Feigen in Form von Ringen zu sortieren, denn es ist gerade Feigensaison. Hier verdienen wir Geld, und

die Hilfsorganisation IYD hilft uns, unser Leben zu verbessern. Mit der monatlichen Zahlung von 50 Dollar können wir vieles bezahlen, etwa Gas, Zucker oder Brot. Aber die Bedingungen werden immer schwieriger, wir haben etwa einen großen Mangel an Fleisch. Wenn wir einmal pro Monat Huhn essen, muss dies auf Kosten anderer Dinge gehen. Unsere Familie ist groß, ich habe acht Kinder, von denen die großen bereits verheiratet sind, und dann habe ich noch meine beiden Kleinen, Sanaa, 12, und Ali, 8, und meine fünfjährige Enkelin Hanaa, die leider schon ein Waisenkind ist. Sie alle gehen hier im Lager in die Schule – ich selbst kann ihnen aber dabei nicht helfen, weil

ich selbst leider nie Gelegenheit hatte, in eine Schule zu gehen.

Unser Leben vor der Vertreibung war gut, es war sorgenfrei. Unser Haus war geräumig und warm, mein Mann besaß ein Geschäft und verkaufte Gemüse. Als die ersten Hilfsorganisationen in unser Dorf kamen und Lebensmittel verteilten, haben wir abgelehnt und die Helfer gebeten, sie an die Vertriebenen zu verteilen. Jetzt ist alles anders – wir brauchen diese Hilfe. Was ich am meisten fürchte, ist eine plötzliche Bombardierung oder eine weitere Erhöhung der Lebenserhaltungskosten. Wenn es nachts stark regnet oder stürmt, dann kann ich oft nicht einmal die Augen zumachen, weil ich immer fürchte, dass das Zelt jeden Moment weggerissen oder überflutet wird. Was ich mir erträume, ist, dass meine Kinder und meine Enkelin weiter ihre Ausbildung machen können und ein besseres Leben führen können als wir heute. Jeden Morgen wache ich auf und sage mir, dass ich auf Gott vertrauen muss, damit sich unsere Bedingungen verbessern und wir in unsere Heimat zurückkehren und dort in Frieden leben können.

Anm.: Lamia und ihre Familie wurden aus ihrem Dorf in Idlib in ein Lager im Nordwesten Syriens vertrieben. Dort leben sie bereits eineinhalb Jahre.

DUA LIPA - AVA MAX - JUSTIN BIEBER

ENERGY

IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS



HIT
MUSIC
ONLY



JETZT EINSCHALTEN!



HIT MUSIC ONLY !

IN WIEN



TEXT Ljubiša Buzić COLLAGE Lena Zotti

STADT, LAND, MENSCH

Wien wird regelmäßig unter die lebenswertesten Städte der Welt gewählt – nicht zuletzt, weil es hier ein dichtes Netz an sozialen Einrichtungen, Vereinen und Anlaufstellen gibt. Doch nicht immer ist es leicht, dass hilfesuchende Menschen und jene, die gerne helfen wollen, einander finden. Deswegen bietet das Projekt *Stadtmenschen* der *Social City Wien* eine Beratungsstelle, die darüber Überblick behält und verbindet. Wer bei einem Problem Unterstützung sucht, kann in eine der Sprechstunden der insgesamt 83 ehrenamtlich arbeitenden *Stadtmenschen* kommen. Diese werden in einem Lehrgang ausgebildet, können gemeinsam mit Hilfesuchenden Behördenbriefe lesen, Formulare ausfüllen und Termine vorbereiten. Wer mitmachen will, sollte kommunikativ sein und alle zwei Wochen zwei Stunden Zeit haben. Infos unter stadtmenschen.wien, Anmeldungen zur Beratung unter 0676/642 60 87.



SCHEISS-DRAUF-ATTITUDE.
JUNG, LÄSSIG, PROVOKANT –
MIT IHREN SATIRISCHEN VIDEOS
WIRD *TOXISCHE POMMES* GERA-
DE ZUM SOCIAL-MEDIA-HIT.

Auf einen Spritzer mit *Toxische Pommes*

„BOBOS HABEN EIN GUTES HERZ, ABER CHECKEN IHRE PRIVILEGIEN NICHT“

INTERVIEW *Ljubiša Buzić*
FOTOS *Christoph Hofbauer/
Kidizin Sane*

GRENZGÄNGERIN. Sie nennt sich *Toxische Pommes* und bringt eine coole Rotzigkeit in die heile *Instagram*-Welt. Warum sie sich am liebsten über Bobos lustig macht und sich selbst als Tschusch bezeichnet, hat sie uns bei einem Spritzer verraten.

Wir treffen uns am Wiener Würstelstand in der Pfeilgasse im Achten, wo es vegane Bosna und Bio-Lammwürstel gibt und der Spritzer der Eigenmarke in minimalistischen Fläschchen verkauft wird. Genau die Szene, über die unsere Interviewpartnerin mit Vorliebe Witze macht – wenn sie nicht ihre eigenen Balkanwurzeln aufs Korn

haben urviele positive Seiten, und auch negative. Aber ich würde sagen, sie sind eine „sexy“ Art der Kommunikation oder so.

— **Wie würdest du dem Außerirdischen beschreiben, wer Toxische Pommes eigentlich ist?**

Ich würde sagen: Hast du keine besseren Fragen? (*Lacht.*) Ich würde sagen: „Ich mache mich lustig über unsere Gesellschaft, über gewisse Phänomene, die absurd sind, wenn man einen Schritt zurückmacht. Ir-

glauben, wenn sie bei *Denns* einkaufen, retten sie die Welt. Und die nicht checken, dass es sich eine Dragana aus Floridsdorf nicht leisten kann, für drei Tomaten zehn Euro zu zahlen. Was sind Bobos für mich? Rich, fancy people, die auf cool tun.

— **Hast du Angst, dass du selber ein Bobo werden könntest? Du wohnst in einem Bobo-Viertel ...**

Auf jeden Fall. Aber ich muss sagen, als ich dort hingezogen bin, war es eine extrem drogige Gegend. Das ist mein Excuse. Ich habe eine billige Miete bekommen, weil lauter Junkies und Drogendealer meine Nachbarn waren.

— **Du hast insgesamt über 60.000 Follower. Könntest du dir vorstellen, eine Influencerin zu werden – Leuten zeigen, welche Waschmaschine und welchen Fernseher du von irgendwelchen Firmen geschenkt bekommen hast?**

Ich judge Leute, die das machen, überhaupt nicht. Aber ich habe das Glück, dass ich Jus studieren konnte und ein Einkommen habe. Insofern glaube ich nicht, dass ich jetzt groß Produkte vermarkten würde. Also Waschmaschinen eher nicht. Außer, es ist eine urtolle Waschmaschine. (*Überlegt.*) Einen Trockner würde ich vermarkten – ich brauche eigentlich einen Trockner! (*Lacht.*)

— **Subtiler Aufruf?**

Ja, bitte, liebe Trocknerhersteller! (*Lacht.*)

— **Du hast deinen Beruf als Juristin erwähnt. Wie verträgt sich das mit deinem doch sehr kantigen Auftritt auf Social Media – wissen deine Kollegen davon?**

Ich habe gerade eine neue Stelle angefangen, die im jetzigen Büro wissen das, und das finde ich auch sehr cool, weil ich das Gefühl habe, ich muss nichts verstecken. Ich habe mit dieser exzessiven Produktion von Videos angefangen, nachdem ich letztes Jahr meinen damaligen Job gekündigt hatte. Ich habe mir gedacht, ich habe nichts zu verlieren, ich kann mich zum Affen machen im

„Social Media sind auch ein bisschen eine Bühne für die narzisstischen Seiten in uns.“

nimmt, oder JuristInnen, von denen sie auch eine ist. Sie heißt Irina und möchte ihren Nachnamen nicht in der Zeitung lesen, aber unter dem Pseudonym *Toxische Pommes* hat sie es schnell auf über 60.000 FollowerInnen auf *Instagram* und *TikTok* gebracht – Tendenz täglich steigend. Ihre Rezeptur ist: laut, provokant, mit Hang zur exzessiven Uneitelkeit – also die Antithese zur pastelenen Insta-Welt. Wir stoßen an und beginnen mit einem entsprechend unkonventionellen Interview.

— **Stell dir vor, ein Außerirdischer ist auf der Erde gelandet, um die Menschen zu erforschen. Wie erklärst du ihm Social Media?**

Toxische Pommes: Damn! Ich hatte nicht so philosophische Fragen erwartet. Ich dachte eher, es wird so: „Warum heißt du *Toxische Pommes*?“ Ich würde sagen – ohne jetzt wie ein Boomer zu klingen (*mit nasaler Stimme*): „Jo, die Menschen haben verlernt, zu kommunizieren, und schuld ist das Internet!“ Nein, es ist einfach eine erweiterte Form der Kommunikation und ein bisschen eine Bühne für die narzisstischen Seiten in uns. Ich finde, Social Media

gendwo lästere ich einfach über viele Menschentypen, würde ich sagen.

— **Welche Menschen sind das?**

Ich habe angefangen mit dem ganzen „Ausländer versus Österreicher“-Thema. Mit diesen Stereotypen, die ich versuche, satirisch aufzubereiten. Ich mache gern Witze über Bobos, weil ich auch in so einem Bobo-Viertel wohne; Stichwort: Gentrifizierung. Und immer, wenn ich an einem Spielplatz vorbeigehe, höre ich: „Konstantiin! Ferdinaaand!“ Also Bobos sind sehr präsent in meinem Leben, darum mache ich mich über sie lustig. Und über meinen beruflichen Background als Juristin, und über sehr stereotype Juristinnen und Juristen. Und den Kapitalismus! (*Lacht.*)

— **Was sind Bobos für dich? Wie würdest du das beschreiben?**

Hast du den Film *Parasite* gesehen? Das sind jetzt keine Bobos in dem Sinn, aber ich finde, sie verkörpern sehr gut dieses Mindset. Sie haben an sich eh ein gutes Herz, sie wollen eh was Gutes, aber sie checken ihre Privilegien einfach nicht. Sie sind zu einem großen Teil ignorant, versuchen aber, nicht ignorant zu sein, und scheitern kläglich daran. Leute, die

ZWIEGESPRÄCH BEIM WÜRSCHTLER. IM ECHTEN LEBEN HÖRT SIE AUF DEN NAMEN IRINA, HAT JUS STUDIERT, WURZELN IN EX-JUGOSLAWIEN UND EIN „RADAR FÜR JURISTINNEN UND NEOS-WÄHLERINNEN“, WIE SIE SAGT.



Internet. Und ich habe dann für ein paar Monate Auszeit gehabt.

— **Dann stelle ich jetzt trotzdem die Frage: Warum heißt du *Toxische Pommes*?**

(*Lacht laut los.*) Ich wollte die Frage nicht shamen. Es ist einfach nur, weil ich in einer toxischen Beziehung war und Pommes mag – that's it.

— **Was anderes: Wie erklärst du eigentlich Österreichern, dass du das Wort „Jugo“ benutzt? Ich wurde ja selber schon ausgebeißert, obwohl ich ein Jugo bin.**

Voll. Ich sag lieber Ex-Jugos. Es gibt dieses Land nicht mehr und es gibt genug Menschen, die nicht Jugos genannt werden möchten. Aber wenn Österreicher dazu etwas sagen, denke ich mir: Ich wurde als Kind so beschimpft und jetzt darf ich mich nicht so nennen? Ich würde sagen, das ist für mich – auch, sich als Tschuksel oder Tschusch zu bezeich-

nen – im Endeffekt eine Form des Ownens einer Beleidigung.

— **Gibt es etwas, worüber du dich nicht lustig machen würdest?**

Ja, klar. Ich versuche, keine Menschen in ihrer Identität tief zu kränken oder mich nicht über traumatische Erlebnisse von anderen lustig

zu machen. Es gibt schon auch Grenzen und ich versuche, mich an denen zu bewegen.

— **Aber schon ein bisserl zu provozieren ...**

Das habe ich wahrscheinlich von meinem Balkan-Dad, der den gan-

zen Tag nichts anderes macht, als Menschen zu provozieren. Da kann man auch sagen, das ist toxisch, aber ja. (*Lacht.*)

— **Letzte Frage – vielleicht als Gourmet-Tipp an unsere Leserinnen und Leser: dein persönlicher Serviervorschlag für Pommes?**

„Wenn ich mich selbst Tschusch nenne, ist das eine Form des Ownens einer Beleidigung.“

Am geilsten finde ich die Pommes im Freibad. Wenn sie so soggy sind, so ang'saftelt, wo viel zu viel Ketchup drauf ist. Und dann kommst du da nicht rein mit den Fingern und bist voll. Es ist urgründig, aber irgendwie hat es auch was Schönes.



KOLUMNISTIN
ANDREA BURCHHART

SCHMÄHSTADT

Wunderwelt Wiener Prater

GESCHENK. 1766 öffnete Joseph II. das kaiserliche Jagdgebiet für die Öffentlichkeit. Der Prater ist bis heute ein Vergnügens- und Sehnsuchtsort nostalgischer Träume.

Wie New York ohne Sinatra, wie Wien ohne den Prater“, sangen einst die Helden meiner Jugend, die *Sportfreunde Stiller*, in ihrer Liebesballade *Lass mich nie mehr los*. Wie recht die Burschen aus München, die längst Männer geworden sind, doch haben! Wien ohne Prater? Unvorstellbar. Der Wurstelprater mit dem Riesenrad zählt zu den beliebtesten Touristenattraktionen der Stadt: Der *Wiener Praterverband* zählte 2019 mehr als 5,2 Millionen Gäste. Mehr als 250 Attraktionen vereint der kostenfrei zugängliche Vergnügungspark. Neben klassischen Fahrgeschäften wie Grotten- oder Geisterbahn, Autodrom oder Ringelspiel gibt es ein Planetarium, das *Pratermuseum*, ein *Madame Tussauds*-Wachsfigurenkabinett, ein Kasperltheater und Sky Diving. Man kann Wetten abschließen, mit dem Gokart fahren, Minigolf spielen und sich sogar Essen – oder das, was die Betreiber des *Rollercoaster-Restaurants* dafür halten – über eine Achterbahn servieren lassen. Im legendären *Schweizerhaus* werden seit 100 Jahren täglich – wenn nicht gerade eine Pandemie die Welt vom Biertrinken abhält – schätzungsweise bis zu 7.000 Krügerl und 200 Stelzen verkauft. Wenn abends die bunten Lichter angehen, der Duft von Zuckerwatte und Langos in der Luft liegt, man den Wiener Originalen beim Debattieren zuhört, versteht man auch den Nino aus Wien, wenn er in seinem *Praterlied* singt: „Da Wurstelprater in da Nocht is vü mehr, ois du glaubst, da kummst auf manches drauf.“

GRÜNER STAR. Der viel größere Teil des Praters ist der sogenannte Grüne Prater, mit sechs Millionen Quadratmetern fast doppelt so groß wie der Central Park in New York. Die 4,4 Kilometer lange asphaltierte und von Bäumen gesäumte Hauptallee ist ein Hotspot für Läuferinnen und Radfahrer, Skaterinnen und Walker. 2018 wurden bei der Kunstaktion *Schreiben gegen das Vergessen* 66.000 Namen jüdischer Holocaust-Opfer auf ihr notiert.

Obwohl ich seit Jahren regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad im Prater unterwegs bin, entdecke ich immer wieder neue Plätze. Kürzlich haben wir es uns mit einer Picknickdecke auf einer der Liegewiesen in der Nähe der Jesuitenwiese bequem gemacht. Die Kinder spielten Fußball, Frisbees flogen durch die Luft, Proseccoflaschen wurden geköpft, Erdbeeren, Kuchen und Chips wurden untereinander geteilt. Es hätte mich nicht gewundert, wenn die kaiserliche Jagdgesellschaft vorbeigeritten wäre. Ja, dort, wo einst in



HOTSPOT. Auch wenn der Prater sechs Quadratkilometer groß ist, wird man fast überall auf Menschen treffen.

der Aulandschaft Bären und Rotwild gejagt wurden, ist einer meiner liebsten Traumplätze der Stadt.

PRATER-HIGHLIGHTS

- » **UMADUM.** Zug fährt ab! Die *Liliputbahn* startet heuer in ihre 93. Saison. Jede Lokomotive ist für sich ein Unikat, die offenen Waggons bieten eine super Aussicht.
- » **UNTERHALTUNG.** Premiere für eine Open-Air-Praterbühne! Kabarett, Kindertheater und Konzerte, kuratiert von Viktor Gernot, gibt es heuer zum ersten Mal von 6. Juni bis 3. Oktober. praterbuehne.at
- » **URLAUB.** Schwimmen im *Stadionbad* und dann auf eine Sangria und Spareribs in die *Estancia Santa Cruz* ... santacruz.at

ANDREA.BURCHHART@WIENERIN.AT

LIFESTYLE IN WIEN

URSCHÖN

NEWS



BEST BAG. Klein, fein und smart mit genügend Raum für Alltagsessentials sind die *Mini Bags* aus der neuen Kollektion der Wiener Taschendesignerin Ina Kent; z. B. *X.LOMI ed.2* in elf verschiedenen Farb- und Ledervarianten. € 65,-, inakent.com.



Pflanz mich!

Pflanzenliebe in jeder Box: Elisabeth Laiminger und Katharina Steinbauer liefern mit Plantista Babypflanzen frei Haus. plantista.at

— **Was steckt hinter Plantista und wie funktioniert das Konzept?**

Katharina Steinbauer: Unser Ziel ist es, Menschen einen einfachen und nachhaltigen Zugang zur Pflanzenwelt zu ermöglichen. Wir wollen zeigen, dass es total viel Spaß machen kann, gemeinsam mit Pflanzen zu wachsen. Derzeit besteht die Möglichkeit, bei uns Pflanzen in Dreier- oder Fünfer-Boxen mit oder ohne Topf zu kaufen – online und ganz nach Bedarf.

— **Woher kommen eure Pflanzen?**

Zu 100 Prozent direkt von MPS-zertifizierten Gärtnern aus Europa, die unsere Philosophie teilen, dass mit Pflanzen die Lebensqualität verbessert, die Luft gereinigt und das

Leben ganz einfach grüner wird.

— **Wen wollt ihr erreichen?**

Alle, die in der Pflanzenwelt noch Neulinge sind. Mit unseren detaillierten, liebevoll aufbereiteten Erklärungen, die in unseren Boxen mitgeschickt werden, sowie mit unserem „Pflanzikon“ wollen wir das Pflanzengroßziehen um einiges einfacher gestalten. *Plantista*-Boxen sind aber auch ein tolles Geschenk! — **Kann man euch auch bei Pflanzenliebenden, die man schon daheim hat, um Rat bezüglich Pflege fragen?**

Natürlich! Unter help@plantista.at beantworten wir offene Fragen und stehen jederzeit mit gutem Rat zur Seite.



ANZIEHEND. Drei Freundinnen, eine Vision: Als *Edens Collective* bieten Vanessa Verdino, Elisabeth Mirnig und Elisabeth Seebacher grüne Mode für Mütter und Töchter. *Rose Tüll Top*, € 159,-, *Angelica Fisher Shorts*, € 119,-.

MEHRWERT

Haargöttin Christine Wegscheider erweitert das Angebot ihres coolen Friseursalons in der Mühlgasse 19/6 im vierten Bezirk: Nun bekommt man hier auch Maniküren, Make-up, Lash- und Brow-Styling, *Hairtalk*-Extensions und Barber-Services für Männer.



c/o *vienna* Magazine

Maria Happel by Rafaela Pröll



OUT NOW

ORDER SOON!

co-vienna.com

MODE



TEXT Margit Kratky FOTO beigestellt

TRANSPARENZ FÜR DEN KLEIDERSCHRANK

Mit jedem gekauften Kleidungsstück oder Accessoire belasten wir die Umwelt. Wie sehr, ist meistens nicht ersichtlich und bleibt der Fantasie beziehungsweise dem schlechten Gewissen überlassen. Schmutzige Geheimnisse behält man eben lieber für sich, besonders, wenn diese gar nicht so gerne gehört werden möchten. Wie in der Politik würde Transparenz hier schon einiges bereinigen – etwa mit einem standardisierten Label, das verständlich macht, dass alles, was ein Preisschild hat, auch den Planeten etwas kostet. Das nachhaltige kalifornische Label *Allbirds* setzt diese Idee ab sofort um und kennzeichnet den CO₂-Fußabdruck jedes einzelnen seiner Produkte mittels Etikett. Die Tabelle zum Errechnen der Emissionen ist unter freethefootprint.com für alle kostenlos abrufbar und soll die gesamte Modebranche zum Mitmachen inspirieren. Ein kleiner Schritt, der Großes bewirken könnte ...

KLEID UND CO. Schwer vermisst und gegen bequemen Cosy Chic eine Zeit lang chancenlos, ist kleidsames Aufbrezeln wieder angesagt. Jetzt kann das spannende Spiel mit Stil beginnen!

Dress up

STIL- BRUCH

Retro-Romantik, Casual-Style und klassische Eleganz verpackt in einem Outfit: Der Mix aus unterschiedlichen Stilrichtungen macht auch das bravste Kleid zum Stil-Statement.



FOTOS *Anna Breit*
PRODUKTION UND REDAKTION
Margit Kratky
STYLING *Johanna Bouvier*
MODELS *Maja@Wiener Models,*
Vivianne@das Deck
HAARE UND MAKE-UP *Max Artemis*

Maja, links: Nylon-Top von Acne Studios, € 170,-, Kleid von Marine Serre, € 1.045,-, über mytheresa.com; Cowboyboots von Bally, € 1.300,-, Strumpfhose von Falke, € 20,-, Vivianne, rechts: Baumwollkleid, € 199,-, und Transparent-Dress darunter, € 119,-, beides von Baum und Pferdgarten; Strumpfhose von Falke, € 20,-, Slippers von Ganni, € 295,-, Kappe: Stylist's own.

LAND- LUFT

Rustikal wirkende Naturmaterialien in Kombination mit bäuerlichen Prints und kindlichen Blütenmustern im Kontrast zu plakativen XL-Accessoires.

Vivianne, vorne:
Baumwollkleid
mit Puffärmeln
von Monki, € 35,-,
Sonnenbrille
von Andy Wolf,
€ 269,-. Maja:
Leinenkleid von
Baum und Pferd-
garten, € 269,-,
XL-Shades von
Gucci, € 379,95,
über Zalando.

Vivianne und Maja: Kleider von *Femme Maison*,
Preise auf Anfrage, femme-maison.com; Sonnen-
brillen von *Bottega Veneta*, je € 350,-.

LÄNGEN VORAUSS

Maximal in Länge und Breite wird bei diesen Kleidern nur an der Konturierung gespart. Locker und figurumspielend gilt die ganze Aufmerksamkeit Muster und Material.

POWER- GRAFIK

Linien, Kanten und begrenzter Farbeinsatz als bewährtes Stilmittel für klassische Kombinationen. Ein bisserl Mut zu Fischerhut dazu tut außerdem gut!



Midi-Dress aus Viskose, € 2.900,-, und Football Derby Trainers, € 850,-, beides von Louis Vuitton; Strumpfhose von Kunert, € 11,-, Fischerhut von Karl Kani, € 44,95, über Zalando; Tasche aus Kalbsleder von Salvatore Ferragamo, € 1.990,-.

NEUE NEUNZIGER

Knallfarben, plakative Prints, schmutzige Applikationen und Plisseematerialien: Länger nicht auf der Liste der Must-haves, wagt sich die Neuaufgabe der Nineties jetzt aus der Grauzone.

Maja und Vivianne: besticktes Kleid mit Volantsaum, langärmeliges Plisseekleid und Schuhe, alles von Versace, Preise auf Anfrage. Strumpfhosen von Falke, € 20,-, Sonnenbrille von Bottega Veneta, € 350,-.



GROSSE BÜHNE

Zarte Pastelltöne zwischen mädchenhaften Rüschchen und sportlichen Funktionsmaterialien – dazu ein erfrischender Stilbruch mit bequemen Schlapfen.



Transparent-Kleid mit Rüschchen und Schmucksteinen bestickt, € 1.890,-, ärmelloses Trikot darunter, € 650,-, beides von Miu Miu; Strumpfhose von Falke, € 20,-, Slippers von Colors of California, € 44,95, über Zalando.



AUF- GEBLASEN

Das Spiel mit voluminösen Formen und Schnitten ist in den Ärmeln angekommen: Auf der Suche nach einer starken Schulter wird man jetzt schnell fündig!



Cropped-Top mit Puffärmeln von Jacquemus, € 525,-, Kleid darüber von Monki, Preis auf Anfrage, Ohrschmuck von Nadine Now, Preis auf Anfrage.

Vivianne: Hemdblusenkleid von *Jana Wieland* € 199,-, Maja: Kleid von *Y Project*, € 690,-, über *mytheresa.com*; Hüte aus Papierfasergeflecht von *Mühlbauer*, je € 215,-.

HEMD AHOI!

Blaise bleibt auch als All-over-
ihrem Margant (Geht und passt
reu. Hemdblusenkleider, die
Universalgutgenies!

BLOGGERIN
CHRISTL CLEAR

CLEARLY IN MODE

Leiberl mit Benefits

UPGRADE. Die Steigerung eines Shirts ist ein Shirt mit einer Message. Davon gibt's ja im Moment viele. Wir brauchen sie auch.

Ein T-Shirt ist schon lange nicht einfach nur ein T-Shirt. Für viele Menschen ist die Suche nach dem perfekten Leiberl wie die Jagd nach einem Einhorn: Der Kragen muss passen, es darf nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang sein; die Ärmel dürfen nicht zu eng oder zu locker sitzen und das Material muss atmungsaktiv und im Idealfall auch fair produziert sein. Ich sag ja: ein Einhorn.

Wobei ich mittlerweile bei fast allem Kompromisse eingehen kann, aber beim Stoff nicht mehr. Nichts macht mich wahnsinniger als ein Shirt, in dem ich wegen des zu hohen Polyesteranteils zu schwitzen beginne, bevor ich es überhaupt richtig angezogen habe. Sorry, can't do. Aber darum geht's hier auch gar nicht. Vielmehr möchte ich über einen Trend reden, den Paris Hilton in den Nullerjahren ins Leben gerufen hat und von dem ich hoffe, dass er für immer bleibt: Statement-Shirts. Nicht Oberteile mit viel Deko oder ausladenden Schulterpolstern, sondern die mit einer Message.

PASSIV-AGGRESSIV, BUT MAKE IT FASHION. Der Gedanke, dass ich mein Herz nicht nur auf meiner Zunge, sondern auch auf meinem Shirt tragen kann, macht mich irgendwie happy. So kann ich die Welt wissen lassen, was

ich denke und wofür ich stehe, ohne viel sagen zu müssen. Ich muss mich ja nicht mal darauf verlassen, dass mein Gegenüber mir zuhört – solange es lesen kann und die Sprache des Statements beherrscht. Zugegebenermaßen eine leicht passiv-aggressive Art und Weise, eine Botschaft unter die Leute zu bringen, aber hey, it's Fashion! Da ist ja bekanntlich alles erlaubt.



BOTSCHAFTERIN. Viele meiner Statement-Shirts sind von kleinen, von Frauen geführten Labels wie *Kids of the Diaspora*, *Island Girl* und *Libaya*.

auch aneinander vorbeigegangen – aber eben mit einem Lächeln. Und wenn es kein Lächeln ist, dann regt es vielleicht zum Nachdenken an. Ein Leiberl mit Benefits eben.

SUPPORT SMALL BUSINESSES!

So habe ich in meinem Kleiderschrank mittlerweile mehr Shirts mit Message als ohne, und die kommen oftmals von kleinen Labels, die man mit dem Kauf unterstützt. Die wiederum benutzen meist T-Shirts, die fair produziert wurden. Wenn ihr mich fragt, eine Win-win-Geschichte.

Außerdem bin ich letzts auf der Straße einer Frau begegnet, die dasselbe *Kids of the Diaspora*-Shirt anhatte wie ich – ein von zwei meiner Freundinnen geführtes Movement, das quasi ein Safe Space für Menschen mit Migrationshintergrund und deren Allies ist. Jedenfalls haben besagte Frau und ich relativ zeitgleich festgestellt, dass wir das Oberteil tragen, und uns sichtlich gefreut.

Wir kannten einander nicht, sind

CHRISTL.CLEAR@WIENERIN.AT

Chunky Hoops von *Timeless Pearly*,
24-kt-vergoldet, Malachit, um € 369,-;
erhältlich bei matchesfashion.com.



Goldkette mit Malachit-
kugeln, gesehen bei *Stephanie Bohm*, um € 1.200,-.
stephaniebohm.com

Ring *Roxanne* von *Tory Burch*, Mes-
sing vergoldet, Lapislazuli, Malachit.
Um € 139,99, bei breuninger.com.



Kette aus 14-karätigem Roségold
mit Rosenquarz von *Jacquie Aiche*,
gesehen um € 1.565,-.



Nudo-Ringe in 18-Karat-Rosé-
gold von *Pomellato*, gesehen ab
€ 2.500,-, bei heldwein.at.

Armband, 750er-Roségold-
Vergoldung, 925er-Sterlingsilber,
von *Thomas Sabo*, um € 598,-.
thomassabo.com



3×3 HALBEDELSTEINE

GOOD VIBES

MALACHIT, ROSENQUARZ UND TIGERAUGE. Die mineralischen
Steine setzen nicht nur farbliche Akzente, sie haben auch eine
glückbringende Symbolik.

REDAKTION Yasmin El Mohandes FOTOS beigestellt



Armband mit Tigerauge von *Cathy Thica*, Länge individuell wählbar. Um
€ 15,90, bei schmuck-thica.de.

Ohrhinge vergoldet, mit Perlmutt und
Tigerauge, von *Peet Dullaert*, um
€ 365,- shop.peetdullaert.com



Circle-Anhänger, 18-Karat-Gold,
Diamant, Tigerauge, von *Tiffany &
Co.*, um € 3.000,-, bei tiffany.de.

PURE NUDITY

ZART. Die One-Size-Basic-Teile der *Pure Nudity*-Linie schmiegen sich an die Haut und zeichnen sich nicht unter der Kleidung ab.

California Dream

Mit der aktuellen Sommer- und Bademodenkollektion von *SKINY* träumen wir uns in die sonnige Ferne.





Reisen im Kopf

Eingehüllt in die Meeresfarbpalette der *Palm Tree*-Nachtwäsche fällt es leicht, uns an die unendlichen Sandstrände und palmengesäumten Straßen von Los Angeles zu träumen.



ERDIG. Die satten Farben der *Sundown Desert*-Linie wurden von den Tönen der Natur der kalifornischen Nationalparks inspiriert.

Endlich Sonne und Wärme auf der Haut – das Fernweh und die Lust auf unbeschwerte Sommertage hat uns mittlerweile endgültig gepackt. Um die Welt zu bereisen (was heuer ohnehin schwer sein dürfte), müssen wir zum Glück nicht einmal unseren Heimatort verlassen – denn *SKINY* nimmt uns, ausgehend von der Firmenzentrale in Vorarlberg, mit auf eine sinnliche Reise durch Kalifornien.

Die aktuelle Frühling/Sommer-Kollektion des österreichischen Familienunternehmens ist eine Ode an den multikulturellen, farbenfrohen und bodenständigen Golden State, wo gesundes Leben und Nachhaltigkeit zum Alltag gehören und der relaxte Hippie-Spirit seine Wurzeln hat. Als Inspiration diente den Unterwäscheexperten jedoch nicht das touristische Kalifornien, das wir von Postkarten, aus Kitschfilmen und von Pauschalreisen kennen – stattdessen waren besondere Momentaufnahmen die Anregung zur Kollektion: eine pastellfarbene Wand in Fairfax, ein Wüstenschnappschuss auf dem Weg nach Palm Springs oder ein typisch amerikanisches Auto auf dem Parkplatz in einem Vorort von San Diego.

Die Hauptmotivation war, besondere Stücke zu kreieren, die wirklich jeder, also everybody und EVERY BODY, an diesen ungezwungenen Schauplätzen mit dem speziellen, sonnigen Touch tragen würde.



INSTA-READY.

Wer sich heuer wie ein Surfergirl fühlen möchte, ist bei der aktuellen SKINY-Bademodenkollektion genau richtig.

**SUMMER
BREEZE**

ZEITLOS. Neben knalligen Sommerfarben hat das klassische Schwarz einfach immer Saison.

SUMMER DREAMIN'

Egal, ob unsere Vision uns an einen Strand in O.C. oder in ein Design-Boutique-Motel in Palm Springs führt – selbst auf unserer geträumten Reise durch Kalifornien bekommen wir sehr schnell Lust, unsere Bademode so richtig in Szene zu setzen. Ob am Badeteich oder am Meer – Nachhaltigkeit ist das Um und Auf. Egal, ob wir uns dem süßen Nichtstun in einem sommerlich gestreiften Liegestuhl hingeben, auf einer Luftmatratze übers Wasser schweben oder uns in der nächstbesten Wiese auf unsere Picknickdecke fallen lassen – Haupt-



CALI RIB



Komfort trifft Stil

Bequeme, anschmiegsame Materialien und die ausgefallenen Muster der aktuellen Bademodenkollektion garantieren einen selbstbewussten und stylischen Auftritt. Mehr Infos auf skiny.com.

←
SEA
LOVERS →

VERTRAUT. Frech, bequem, unkompliziert: Die Kollektionen von SKINY umhüllen uns wie eine zweite Haut.



sache, wir tun es in stylischer Swimwear! Umso besser, wenn diese vielleicht auch noch teilweise aus recycelten Materialien besteht.

In der Damen-Swimwear-Kollektion von SKINY finden sich vor allem satte Farben, die an den Sonnenuntergang erinnern, dazu noch gelegentlich Gelb, ein Hauch von Fuchsia und natürlich das klassische Schwarz. Und auch die Materialien lassen keine Wünsche offen: Seersucker trifft auf gesmoke Stoffe. Gepaart mit schmeichelnden Silhouetten und Schnitten mit hohem Beinausschnitt ist der große Auftritt garantiert.



MASSGEBLICH. Informationen ersetzen Haptik und Passform – detaillierte Beschreibung und Transparenz gelten online als Qualitätsmerkmale.

STILFRAGE

Wie wird man Online-shopping-Queen?

AUF KNOPFDRUCK. Seit Corona ist das Einkaufen im Internet zeitweise unausweichlich geworden. Profis von *Zalando* verraten, wie die neue Web-Warenwelt funktioniert und wie sie sich weiterentwickeln wird.

Der Shoppingbummel in der Stadt verlegt sich immer mehr aufs Sofa. Öffnungszeiten können ignoriert werden und die Umkleidekabine wird gegen die eigenen vier Wände getauscht. Zur gleichen Zeit steigt das Bewusstsein für Nachhaltigkeit, Regionalität und faire Produktionsbedingungen. Kann auch ein Internetsiese diesen Ansprüchen gerecht werden? Wie man Unmengen an Retouren vermeidet und wie das Shop-pingerlebnis von morgen aussieht, haben wir bei *Zalando* nachgefragt.

WERTESYSTEM

Neben den gewohnten Produktkategorisierungen (wie Art des Kleidungsstücks, DesignerIn,

„Das Shop-pingerlebnis wird *immer personalisierter*.“

Größe oder Marke) soll den KonsumentInnen die Möglichkeit gegeben werden, auch anhand eines Wertesystems zu shoppen. CO₂-Bilanz, Recycling, Wasserverbrauch, Produktionsstätten, Tierschutz und so weiter können als zusätzliche Suchkriterien unter „Nachhaltigkeit“ angewendet werden. Mit der Lieferoption „Direkt aus dem Geschäft“ kann der regionale stationäre Handel unterstützt werden.

BERECHENBAR

Exakte Größenfindung ist im Onlinehandel der Schlüssel, um umweltbelastende Retouren zu vermeiden. Künftig sollen Body-Scanning-Apps und virtuelle Umkleidekabinen helfen, auf Anhieb die richtige Größe und Passform zu finden. Künstliche Intelligenz wird dafür mit Informationen retournierter Ware und sogenannten Fitting-Models gespeist.

PRIVATE SHOPPING

Der Onlineshop von morgen wird ein viel stärker personalisiertes Shopping-erlebnis bieten. Algorithmen erstellen aus den bevorzugten Marken, Versandwegen, Zahlungsmethoden, InfluencerInnen oder Talks mit StylistInnen den eigenen privaten Shop im Shop. ■

Tipps der Redaktion

EINKAUFLISTE. Besonders im Sale vorher definieren, was man wirklich braucht.

QUALITÄT. Auf die Materialzusammensetzung achten – höherer Naturfasergehalt steigert die Qualität.

ZOOM. Mit der Bildschirmlupe Nähte auf Regelmäßigkeit prüfen und auf stimmige Musterübergänge achten.

SICHERHEIT. Seriöse Webseiten beginnen in der URL immer mit „https“ und sind mit dem Symbol eines geschlossenen Vorhängeschlosses versehen.

SAISONAL VERSETZT. Nach Weihnachten in den zeitlosen Kaschmirmantel investieren und Trend-Schnäppchen besser ignorieren.

SOMMERLICHER DURCHBLICK

Bestes Sehen und bestes Aussehen dank sehen!wutscher.

DIE KLASSIKER: CATEYE UND BUTTERFLY

Elegant und zugleich extravagant verleiht die klassische Cateye-Sonnenbrille jedem Sommerlook das gewisse Extra. Auch das Butterfly-Design ist besonders beliebt: Die schmetterlingsähnliche Form setzt nicht nur ein Fashion-Statement, der Oversize-Look bietet zudem perfekten Schutz. Alexandra von FR!TZ 1966, exklusiv bei sehen!wutscher, sorgt für einen zeitlosen Look mit einem Hauch von Drama.

GEMEINSAM MIT
SEHEN!WUTSCHER
PRÄSENTIEREN
WIR DIE SONNEN-
BRILLENRENDS
2021

DER KANTIGE STATEMENT-LOOK 2021 feiern wir das Comeback der kantigen Sonnenbrillen. Egal ob breit oder schmal, mit bunten oder mit schlichten Gläsern – die auffälligen Eyecatcher im Statement-Look sind bei sehen!wutscher in zahlreichen Variationen erhältlich. Mit dem Modell Donna von FR!TZ 1966, exklusiv erhältlich bei sehen!wutscher, werden Sie zur Stilikone und ziehen alle Blicke auf sich.



Jetzt, wo es endlich schön warm ist, zieht es uns ins Freie, um das schöne Wetter zu genießen und uns so richtig die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen. Was wir dabei – neben Sonnenschutz – nicht vergessen sollten: die perfekte Sonnenbrille! Allen, die bei den unterschiedlichen Designs, Trends und Marken schnell den Überblick verlieren, empfehlen wir eine fachmännische Beratung bei sehen!wutscher.

In über 80 Filialen in ganz Österreich

*Neben einer großen Auswahl bietet
sehen!wutscher auch
lebenslange kostenlose
Service-Garantie.*

sorgen qualifizierte MeisteroptikerInnen und AugenoptikerInnen dafür, dass Sie genau die (Sonnen-)Brille bekommen, die Ihnen am besten steht. Kein Wunder, kann der familiengeführte Traditionsoptiker doch auf eine vielfältige Auswahl an internationalen Designermarken wie Ray-Ban, Gucci oder Saint Laurent als auch auf heimische Brillenlabels wie Andy Wolf oder FR!TZ 1966 und die neuesten Kollektionen „made in Austria“ zurückgreifen. Neben der großen Auswahl stehen die Qualität der angebotenen Produkte und das Service im Mittelpunkt. Als fünffacher österreichischer Service-Champion kann sehen!wutscher zu Recht stolz auf das herausragende Service der mittlerweile über 500 MitarbeiterInnen sein, die tagtäglich für zufriedene Kunden sorgen.

MEHR UNTER [WUTSCHER.COM](https://www.wutscher.com).

Ausgewählt von Margit Kratky

MODE

NEWS



Me(e)hrwert

„Was ich mit Liebe entwerfe, wird auch die richtige Person finden“ – davon ist Designer Wolfgang Joop überzeugt und macht für eine limitierte Schmuckkollektion gemeinsame Sache mit *Bijou Brigitte*. Statementkette, um € 34,95, bijou-brigitte.com.

LICHTGESTALT

Durchblick mit Durchsicht! Transparenter Eyecatcher aus Acetat, made in Austria von robert-laroche.com, um € 365,-.



PRACHTSTÜCK. Wayuu-Indianerinnen in Kolumbien fertigen die traditionellen Mochila-Bags – und dank *Lela Mochila*-Gründerin Carina Zekely dürfen sie uns auch in unseren Breiten begleiten. Häkel-Clutch, € 79,-.



Clogwork

Mit rustikalen Pantoffeln aus Holz und Leder schlapft es sich jetzt à la Aschenputtel gemütlich durch den Sommer. Das Vorzeigemodell von *Hermès* ist längst ausverkauft, aber mit jedem anderen Clog ist frau sicher auch nicht auf dem Holzweg!

FOTOS Manuel Pandalis, Sepp Horvath, beige stellt

Programm und
Anmeldung auf
[wienerin.at/
covermodel!](https://wienerin.at/covermodel!)

Wir küren das
WIENERIN
COVERMODEL
2021

Sie haben fleißig abgestimmt und die WIENERIN-Redaktion hat ebenfalls ihre Wahl getroffen: Die Top-Ten-Kandidatinnen des *Covermodel-Contests 2021* stehen fest. Seien Sie dabei, wenn wir am 9. Juli im *MuseumsQuartier Wien* gemeinsam das *Covermodel* wählen!

WIENERIN COVERMODEL DAY 2021

Freitag, 9. Juli 2021
Arena 21 und Ovalhalle

im MuseumsQuartier Wien
Museumsplatz 1, 1070 Wien

Das Programm

Ab 14 Uhr

Erlebniswelten

Beauty, Mode und Lifestyle hautnah.

Urschön Markt

Local Brands präsentieren ihre Schätze.

17–18 Uhr

Meet the BodyTalkers

Die große Talk-Runde mit unseren BodyTalkerinnen.

19 Uhr

Covermodel-Finale und After-Party

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



Online-Highlight ab 5.7.

BodyTalks

Moderatorin Verena Schneider spricht über Hass im Netz, Fitnesstrainerin Elly Magpie über Bodyshaming, Influencerin Christl Clear hält ein Plädoyer zum Thema Diversität in der Schönheit und Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner weiß, warum wir eine Schönheitsrevolution brauchen – zu sehen auf Instagram und [wienerin.at](https://www.wienerin.at)!

COVERMODEL-PARTNER

DYSON SETZT AUF HAAR-DIVERSITÄT

Das Tech-Unternehmen hat die besonderen Bedürfnisse unterschiedlicher Haartypen erkannt. Alle Dyson-Haarpflegegeräte bieten für jeden Typ von Frau und für jeden Haartyp die Lösung für gesundes, gestyltes Haar – perfekt für alle Covermodels! Der Dyson Corrale Haarglätter schafft dank seiner biegsamen Kupferheizplatten verschiedene Styles mit bis zu 50 % weniger Haarschäden – egal ob krauses, lockiges oder glattes Haar. Jetzt die GNTM Special Edition entdecken auf [dyson.at](https://www.dyson.at).



COVERMODEL-PARTNER

VORFREUDE PUR!

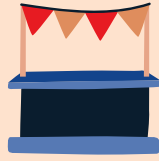
Können Sie den Sommer auch kaum noch erwarten? Diese Trends sorgen bei steigenden Temperaturen für einen Frischekick: Verspielte Accessoires in Azurblau, bunt getönte Sonnenbrillen und Statement-Pieces im Retrolook lassen uns im Beat des Sommers tanzen. Das passende Gesicht zum Sommer-sound suchen Zalando und die WIENERIN auch dieses Jahr wieder bei der Wahl zum Covermodel 2021.

[zalando.at](https://www.zalando.at)



Urschön Markt

Am Covermodel Day gibt's wieder lokale Marken aus den Bereichen Beauty, Mode, Accessoires und Lifestyle zu entdecken. Hier ein kleiner Vorgeschmack:



Proudly local!

WIENERIN COVERMODEL DAY 2021



DURSTLÖSCHER

Für köstliche Erfrischungen am Covermodel Day sorgt Birgit Wiederstein mit ihren Getränken aus der „Weiberwirtschaft“.

wiederstein.at

& FRIENDS

Nachhaltig hergestellte Produkte aus Österreich und der Welt: Kleinigkeiten fürs Zuhause, handgestrickte Stofftiere und Geschenke für jeden Anlass sowie eine große Auswahl an Trockenblumen.

andfriends.at

ANNAINA

Der kleine, feine Onlineshop bietet handgefertigte Naturprodukte mit mediterranem Flair. Auf Zero Waste, Natürlichkeit und den Verzicht auf Plastik wird besonders viel Wert gelegt.

annaina.at

YAGA LEDER ACCESSOIRES

Hier treffen moderne Lasertools auf traditionelle Handarbeit, um Lederrestbeständen eine zweite Chance zu geben. Die Kollektion umfasst u. a. Kartenhalter, Miniportemonnaies und Schlüsselanhänger.

yaga.at

AVIS ET TIGRIS

Das junge Modelabel aus Wien hat sich auf Siebdruck spezialisiert. T-Shirts und Pullover aus Biobaumwolle werden mit Liebe kreativ händisch bedruckt.

avisettigris.com

IMPIBAG

Schluss mit Handtaschenchaos! Die Echtleder-Handytasche ist so aufgebaut, dass man das Wichtigste sofort bei der Hand hat. Die perfekte Kombination aus Funktionalität und Design!

impibag.com

ÉTERNEL

Einzigartige, hochwertige Naturkosmetik mit wertvollen Inhaltsstoffen in hervorragender Bioqualität – dafür steht Apothekerin Sihame Aziz mit ihrer Marke. Die nachhaltigen Produkte werden in Wien hergestellt.

eternel.at

ELLAMAR

Inspiriert von den verschiedenen Farben, Materialien und Orten der Welt steht das österreichische Label für traditionell handgefertigte, faire Modeaccessoires und Living-Produkte.

ellamar.eu

CALEO CASHMERE

Hier trifft cooler Strick auf minimalistische Schnittführung und feinstes Rohmaterial auf italienisches Handwerk: Der Caleo-Stil ist geradlinig, schlicht und stark.

caleocashmere.com

KORNELIA URKORN

Die Leidenschaft für Urkorn, gesunde Küche und Nachhaltigkeit führten zur Gründung des Start-ups aus Sollenau. Regionalität, Frische und Natürlichkeit sind selbstverständlich!

kornelia-urkorn.at

GINA DREWES

Mit dem gleichnamigen Modelabel bietet Gina Drewes zeitlose Damenmode aus Österreich, während ihr Accessoirelabel *Monkey on my Shoulder* mit ausgefallener Streetwear den wilden Gegenpart dazu bildet.

ginadrewes.com

VERSORGT

Köstliche (und gesunde) Sandwiches vom *Vietnam Deli*-Foodtruck spenden neue Energie.

vietnam-deli.at

ATEIA® S U N C A R E

vereint Sonnenschutz, DNA- Reparatur und Hautpflege

SONNE GENIESSEN MIT ATEIA®

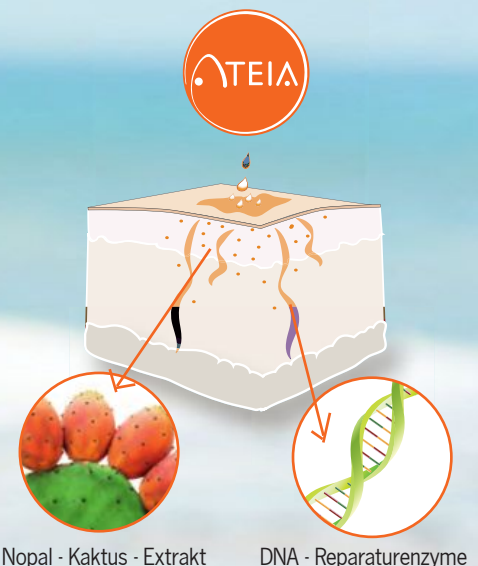
Der dermatologische Sonnenschutz, insbesondere auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt. Der einzigartige Wirkstoffkomplex unterstützt die körpereigenen Regenerationsmechanismen der Hautzellen bereits während des Sonnenbadens.

JETZT ALS DUO - Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.ateia.at



ATEIA®

- schützt die Haut
- schont das Meer
- ist frei von Mikroplastik



Nopal - Kaktus - Extrakt

DNA - Reparaturenzyme

BEAUTY



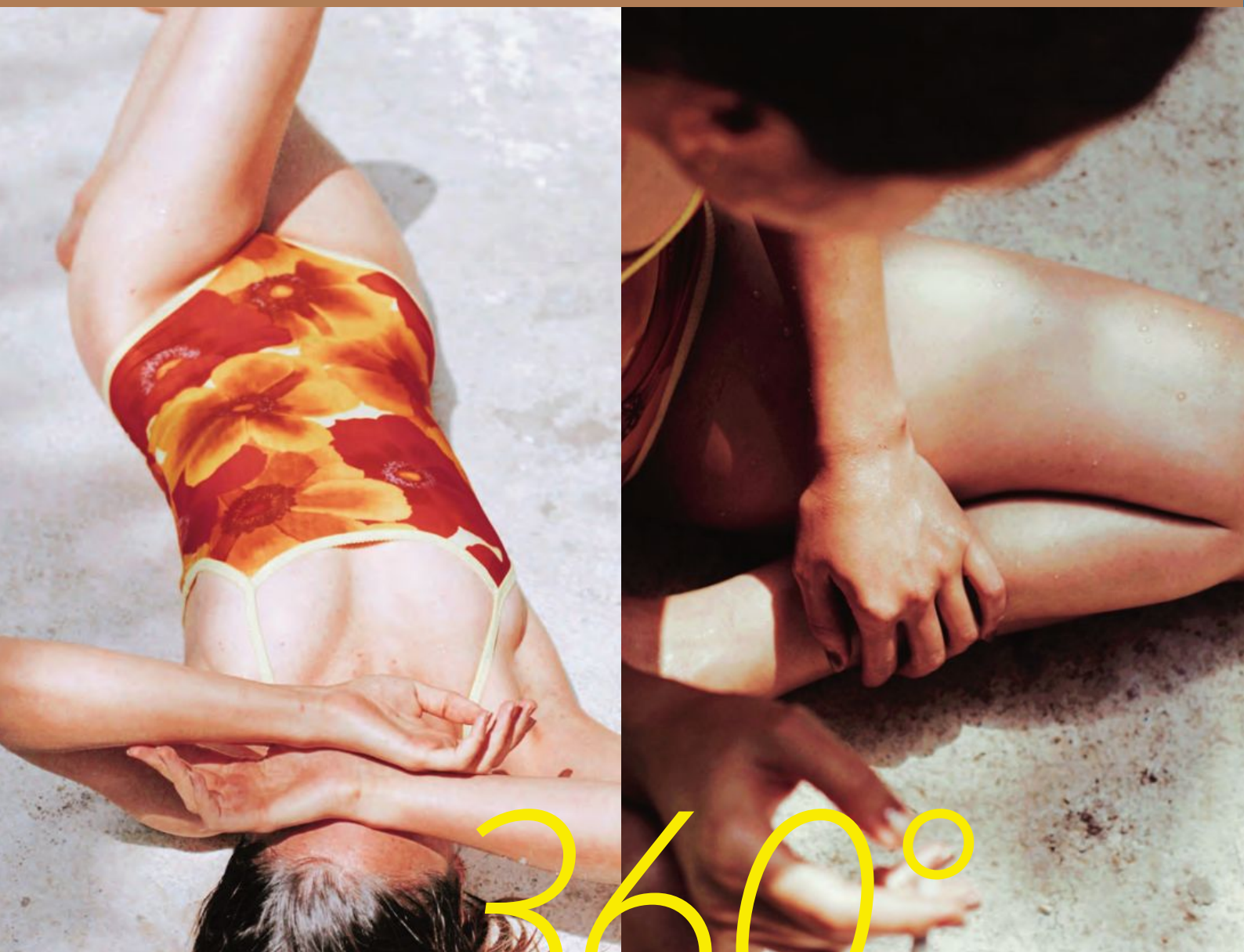
TEXT Birgit Brieber FOTOS Linda Stern

KÖRPERSPRACHE

Schon der erste *WIENERIN Covermodel Day* 2019 stand ganz im Zeichen von Diversität und körperlicher Selbstbestimmung. In diesem Rahmen haben wir Frauen dazu eingeladen, bei den *WIENERIN BodyTalks* gemeinsam mit uns Beauty-Standards zu hinterfragen und Schönheit neu zu denken. 2020 wurde daraus ein Videoformat, das auch heuer wieder großartige Inspiration bietet: Moderatorin Verena Schneider (3) spricht über Hass im Netz, Fitnesstrainerin Elly Magpie (1) über Bodyshaming, Influencerin Christl Clear (2) hält ein Plädoyer zum Thema Diversität in der Schönheit, und Kulturwissenschaftlerin Elisabeth Lechner (4) weiß, warum wir eine Schönheitsrevolution brauchen. Die Talks sind ab 5.7. auf [@wienerinmagazin](https://www.wienerinmagazin.at) online. (Tipp: Auch die Talks aus den Vorjahren sind noch abrufbar!) Am *Covermodel Day* am 9.7. gibt's dann einen Round Table mit allen Talkerinnen. Infos: [wienerin.at/covermodel](https://www.wienerin.at/covermodel).

LICHTBLICKE. Das Geheimnis gesunder, ebenmäßiger Haut ohne Flecken ist guter Sonnenschutz – und zwar egal, ob beim Stadtbummel, im Schwimmbad oder bei der Bergtour.

TEXT *Birgit Brieber*



360°
SONNE

Der Stadtbummel kann kommen!

SCHLENDRIAN. Sonne auf der Haut fühlt sich so gut an ... Aber die Wahrheit ist, dass jeder Weg nach draußen mit UV-Belastung für unsere Haut verbunden ist, egal, ob die Sonne vom Himmel lacht oder sich unter einer dicken Wolkendecke versteckt. Bleibt die Frage: Sind Sonnencremes und Produkte mit Lichtschutzfilter auch dann Pflicht, wenn man nicht am Badeteich liegt, sondern den Sommer mit Schaufensterbummeln und Eisessen in der Stadt verbringt? Simone Presto, Medical Science Manager bei *Eucerin*, sagt: „Ja. Für einen Tag in der Stadt ist man mit einer Tagespflege mit Lichtschutz oder klassischen Sonnenprodukten gut geschützt.“ Dabei sollte man den Filter gemäß der Sonnenbestrahlung wählen: „Ein LSF 15 absorbiert 93 Prozent der UVB-Strahlung, ein LSF 50 98 Prozent.“ Wer immer nur kurz draußen ist, kann also mit SPF 15 anfangen. Besser wäre SPF 30.

SCHMINKFEST. Das gilt übrigens auch, wenn man Make-up darüber tragen will, denn Make-up mit LSF ersetzt auf keinen Fall den Sonnenschutz! Um den vollen UV-Schutz zu erreichen, müsste man eine extrem dicke Schicht auftragen. Die gute Nachricht: Moderne Sonnenschutzprodukte pflegen mit angenehmer Textur, die sich auch mit Foundation, Puder und Co verträgt.



1. **V.SUN.** Unparfümierte Sonnencreme für sensible Gesichtshaut: *Sun Cream Face*, SPF 50, 75 ml um € 16,95.
2. **ACO.** City-Sonnenschutz für normale bis trockene Haut: *Sun Face Cream Anti Age*, SPF 30, 40 ml um € 24,99, acoskincare.de.
3. **HELLO SUNDAY.** UV-Schutz und Make-up-Primer in einem: *The one that's got it all Full Shield Face Primer* mit SPF 50, € 23,-.
4. **SHISEIDO.** Perfekt für unterwegs mit transparenter Textur: *Clear Sun Care Stick*, SPF 50+, 20 g um € 34,-.
5. **ESSE.** Probiotischer Sonnenschutz für ein gesundes Hautmikrobiom: *Sunscreen*, SPF 30, 50 ml um € 59,90, z. B. bei shop.saint-charles.eu.



WINTER



1. VICHY. Hoher und perfekt verträglicher UV-Schutz für ausgiebige Touren an der frischen Luft: feuchtigkeitsspendende Sonnenmilch *Capital Soleil* mit SPF 50+, in der Eco-Design-Tube mit 45 % weniger Plastik. 40 ml, € 22,50, in Apotheken. **2. KOSÉ.** Spendet Feuchtigkeit trotz mattem Finish: *Cell Radiance UV Defencer*, SPF 50+, 50 ml, € 40,-. **3. EUCERIN.** Beugt bösartigen Hautveränderungen wie aktinischer Keratose vor: *Actinic Control*, LSF 100; 80 ml, € 27,95. **4. DERMASENCE.** Feuchtigkeitsspendend mit LSF 50: *Hyalosome Tagespflege*, 50 ml um € 25,30, in Apotheken. **5. ULTRASUN.** Nach der Sonnenwanderung: kühlendes Gel *After Sun* für sensible Haut; 150 ml, € 22,-.

Der Berg ruft!

HOCHHINAUS. Wer im heurigen Sommer eine Bergtour plant, sollte jedenfalls einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor einpacken – denn die UV-Strahlung in der Höhe fordert die Haut besonders. Aber was ist der Unterschied zwischen LSF 30, 50 und 100? Presto: „Das Verhältnis zwischen der Absorption der UVB-Strahlung und dem angegebenen Lichtschutzfaktor ist nicht linear. Ein LSF 20 absorbiert 95 Prozent der UVB-Strahlung, ein LSF 50 nur drei Prozent mehr. LSF 100 schützt zu 99 Prozent.“

FALSCHERECHNUNG. Ergibt $100 + 50$ bei Lichtschutzfaktoren 150? Nein, denn Lichtschutzfaktoren addieren sich nicht auf. Presto: „Die hauteigenen Reparaturmechanismen benötigen 24 Stunden, um eine gewisse Menge an licht-

bedingten Hautschäden zu beheben. Da diese auch mit dem besten Sonnenschutz entstehen, läuft sozusagen mit dem ersten Moment der Sonnenlichtexposition die Uhr. Während des Tages erneut aufgetragener Sonnenschutz erhält den Schutz, verlängert ihn aber nicht.“

DETAILVERLIEBT. Der Teufel steckt wie immer im Detail: „Die Anwendung ist entscheidend. Wird ein Produkt mit einem niedrigen LSF in der korrekten Menge ($2 \text{ mg Produkt pro cm}^2 \text{ Hautoberfläche, Anm.}$) aufgetragen, so kann der Schutz höher sein als bei einem zu gering aufgetragenen Produkt mit einem höheren LSF“, rät Presto. Heißt: Nicht beim Schmieren sparen und im Zweifel auf die höhere Zahl setzen. Wichtig: Lippen nicht vergessen und die Augen mit einer Sonnenbrille schützen!

FLUSS



Planschen? Ja, aber bitte mit Liebe zu Haut und Umwelt

BADENIXE. Viele Badegäste bedeuten auch viel abgewaschene Sonnencreme, die wie ein Film auf der Wasseroberfläche schwimmt. Nachdem lange nicht so genau auf Inhaltsstoffe, die die Gewässer schützen, geachtet wurde, bieten neue Texturen perfekten Schutz mit Filtertechnologien, die die Umwelt nicht belasten: „Nach derzeitigem Stand sollten moderne Sonnenschutzmittel keine UV-Filter auf Basis von Oxybenzon und Octinoxat enthalten, da diese im Verdacht stehen, störenden Einfluss auf Korallen zu haben“, so Simone Presto. Korallen- und Wasserfreundlichkeit sind auf vielen Produkten mittlerweile gekennzeichnet.

WASSERFEST. Damit die Haut auch während der Badetage gut geschützt ist, sollte man auf wasserfeste Texturen achten und fleißig nachcremen. Presto: „Die abgespülte Menge an Sonnenschutzprodukt ist abhängig davon, ob ein Produkt wasserfest ist. Für die Bezeichnungen gibt es klare Vorgaben des europäischen Kosmetikverbands Colipa. ‚Wasserfest‘ gilt dann, wenn nach 2 x 20 Minuten Baden noch die Hälfte des Lichtschutzfaktors messbar ist.“ Das gilt übrigens für Süß- und Salzwasser gleichermaßen. Am Abend sollte jedes Produkt gut abgewaschen und zur Hautregeneration eine After-Sun-Pflege aufgetragen werden.



1. LANCASTER. Schützt und intensiviert die Bräune: *Sun Sensitive Oil-Free Milky Fluid*, SPF 50, 50 ml, € 32,-. **2. BIOTHERM.** Gut für die Haut, Meere und Gewässer: *Waterlover Sun Milk 50*, 200 ml, € 32,-. **3. SANTAVERDE.** After-Sun-Pflege aus dem Naturkosmetikregal, kühlt und regeneriert: *After Sun Recovery Lotion*, 100 ml, € 26,90. **4. RINGANA.** Frischekosmetik für gesunden Hautschutz: *Fresh Sunscreen Face Medium*, SPF 15, 50 ml, € 29,-. **5. I+M BERLIN.** Wasserfester mineralischer Schutz für sensible Haut: *Sun Protect Sensitiv Sonnenmilch*, LSF 30; 100 ml, € 13,90, bei iplusm.berlin.



Fake it till you make it!

AUS DER TUBE. Bräune schaut gut aus, da sind wir uns einig. Aber die unbequeme Wahrheit ist: Jede Bräune ist eine Abwehrreaktion der Haut und verursacht auf lange Sicht Flecken. Bevor wir in 15 Jahren also mit dem Laser gegen unsere Pigmentflecken anrücken, zaubern wir uns doch einfach auf gesunde Art den California Glow auf die Haut!

RUBBEL LOS. Vor dem Bräunen Hautschüppchen zu entfernen ist ein bewährter Tipp, der immer noch gilt – nur dann wird das Ergebnis gleichmäßig. Und: Lieber mit weniger anfangen und die Bräune über mehrere Tage aufbauen; dann wirkt man sonnengeküsst und nicht wie frisch aus dem Solarium. Das klappt mit den modernen Formulierungen auch für helle Hauttypen.

Kinder, Kinder!

„Kinderhaut ist viel empfindlicher. Wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen das Risiko für Hauttumore als Erwachsene“, weiß Simone Presto. Die Expertin empfiehlt das STOP-Konzept: „S: Sonne meiden, Schatten aufsuchen; T: technische

Maßnahmen wie die Verschattung von Spielplätzen; O: organisatorische Maßnahmen wie Siesta bei hohem Sonnenstand; P: persönliche Maßnahmen: Kleidung mit UV-Schutz, Hut et cetera.“ Ein LSF von 50 sollte bei Kindern das Minimum sein.



1. HIPPI. Selbst eincremen ohne Patzen: Babysanft Sonnenroller, SPF 50+, 50 ml, € 5,29. **2. MABYEN.** 100 % zertifizierte vegane Naturkosmetik: Baby Sonnencreme mit SPF 50, 100 ml, € 12,95. **3. NIVEA.** Leicht zu verteilen, ohne klebriges Gefühl: Sun Kids Mineralischer UV-Schutz; LSF 50+, 150 ml, € 19,49. **4. AVÈNE.** Frei von Duftstoffen: Kinder-Sonnenspray, SPF 50+; 200 ml, € 22,90. **5. CETAPHIL.** Perfekter Schutz ab dem sechsten Lebensmonat: Sun Kids Liposomale Lotion, SPF 50+; 150 ml, € 27,60.



1. LAVERA. Spendet Feuchtigkeit und passt zu allen Hauttypen: Selbstbräunungscreme, 150 ml, € 9,99. **2. BONDI SANDS.** Bräune wie von der australischen Sonne geküsst: Pure Self Tanning Face Mist, 70 ml, € 20,99. **3. SENSAI.** Natürlich geht's nicht: Das Sensai Bronzing Gel mit SPF 6 verleiht der Haut ein seidiges, ebenmäßiges Finish; 50 ml, ca. € 39,-. **4. M. ASAM.** Die Self Tanning Drops zaubern einen natürlichen Sun-Kissed-Effekt, 30 ml, € 24,75. **5. CLARINS.** Natürlich und nahtlos: Gelée Auto-Bronzante Express, 125 ml, € 29,-.

 **asambeauty**

M. Asam®

MAGIC FINISH

**PERFEKT AUSSEHEN
IN 1 MINUTE**

**MAGIC
FINISH**

DEKORATIVE LINIE

**JETZT AUF
ASAMBEAUTY.COM**

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



Auch im stationären Handel erhältlich

Im BAD mit



**PLAUDER-
LAUNE.** MODEL,
MODERATORIN
UND MAMA: DAS
MULTITALENT IM
INTIMEN BADE-
ZIMMER-TALK.



Rebecca Mir

GANZ EHRLICH. Wie bleibt man im Medienzirkus normal und bodenständig? Und welches Beautytool teilt Rebecca Mir mit ihrem Mann? Der Publikumsliebbling im Gespräch.

WORD
RAP

Mit Hasskommentaren kennt sich Rebecca Mir aus. Schon als sie 2011 in der sechsten Staffel von *Germany's Next Topmodel* mitmachte, war ihr der Neid ihrer Mitstreiterinnen sicher. Ihre fröhliche, bodenständige Art hat Rebecca trotzdem behalten und sie wurde im Lauf der Jahre zum Medienprofi. Bei einem virtuellen Blick in ihr Badezimmer haben wir mit ihr über Hass im Netz, ihre Hündin Macchia und den Wandel der Beauty- und Modebranche gesprochen.

— **Wie sauber ist Ihr Bad, wann haben Sie es zuletzt geputzt?**

Rebecca Mir: Ach, das sieht gut aus, das ist erst ein paar Tage her. Es muss sehr regelmäßig geputzt werden, weil ich ja eine Hündin habe – die verfolgt mich durchs ganze Haus und kommt auch ins Bad.

blöd. Unter dem Duschstrahl und mit Hundeknochen lässt sie es über sich ergehen.

— **Sie arbeiten ja auch mit Ihrem Äußeren – wann fühlen Sie sich am schönsten?**

Wenn ich glücklich bin.

— **Sind Sie manchmal überkritisch mit sich? Betrachten Sie sich dann streng im Vergrößerungsspiegel?**

Nein, und ich bin auch strikt dagegen. Immer, wenn ich im Hotel bin und da ist ein Vergrößerungsspiegel, bin ich dazu verführt, an meiner Haut herumzudrücken. Und das ist nie gut. Ich habe keinen, und das ist besser so.

— **Wildert Ihr Mann in Ihren Cremetiegeln oder hat er seine eigenen Produkte?**

Er hat seine eigenen Sachen und Produkte. Wenn wir unterwegs sind,

KURZ & KNAPP

DUSCHEN ODER BADEN?

Duschen, geht schneller.

MORGENS ODER ABENDS?

Abends.

HAARE LUFTTROCKNEN ODER FÖHNEN?

Im Sommer lufttrocknen, sonst föhnen.

HANDZAHNBÜRSTE ODER ELEKTRISCH?

Elektrisch!

MAKE-UP-PINSEL ODER FINGER?

Pinself.

MATTES MAKE-UP ODER GLOW?

Unbedingt Glow!

ÖL- ODER SCHAUM-REINIGUNG FÜR DAS GESICHT?

Keines von beiden – lieber milde Reinigungsmilch.

OFFENES REGAL ODER LIEBER GESCHLOSSENER SPIGEL?

Geschlossen.

HAARSPRAY ODER TROCKENSHAMPOO?

Haaröl für meine trockenen Locken.

PADDLE-BRUSH ODER RUNDBÜRSTE?

Rundbürste.

„Vergrößerungsspiegel sind nie eine gute Idee.“

— **Darfst du auch mit in die Dusche?**

Nein. Sie kommt gerne mit ins Bad und muss ab und zu geduscht werden, wenn sie sich im Schlamm gewälzt hat. Sie liebt es, in Seen, Teichen und im Meer herumzutollen, aber sobald Dusche und Badewanne angesagt sind, findet sie das total

teilen wir uns die Haarbürste – er hat ja auch schöne lange Haare.

— **Haben Sie sich schon einmal selbst die Haare geschnitten?**

Ja, als ich vier Jahre alt war, wollte ich mir ein Viereck in den Pony schneiden. Keine Ahnung, wie ich

mir das vorgestellt habe. Jedenfalls war ein Teil der Haare dann einfach ab, und danach wurde mir ein kompletter Pony geschnitten. Damit musste ich dann leben. Und mit einer starken Naturkrause schaut ein Pony wirklich nicht gerade vorteilhaft aus. Das war mir eine Lehre, das mache ich nie wieder.

— **Sie sind seit Kurzem Testimonial von Lavera – sind Naturkosmetik und Nachhaltigkeit ein Thema für Sie?**

Ja, Wirksamkeit und Natürlichkeit sind mir sehr wichtig. Das hat sich schon vor knapp zwei Jahren verändert, dass ich noch mehr und

sondern es muss auch was dahinterstecken. Dieses „90-60-90“ wird nicht mehr gefordert und ich finde es toll, dass sich veraltete Schönheitsbilder weiterentwickeln.

— **Wie bleibt man authentisch, obwohl man ständig einem Kunden, dem Publikum oder einer Community gefallen muss?**

Ich glaube, durch meine Freunde und Familie, denn die haben teilweise gar keinen Fernseher oder Social-Media-Profilen und die interessiert das alles wenig. Das erdet einen. Mit der Social-Media-Welt musste ich lernen, umzugehen – als ich neu in der Branche war, war das ein Kulturschock.



LAVERA. EYEBROW STYLING GEL, TRANSPARENT ODER GETÖNT, UM € 4,99. PFLEGENDER LIPPENSTIFT BEAUTIFUL LIPS COLOUR INTENSE IN DER FARBE TIMELESS RED, UM € 5,99.

„Ich musste lernen, mit Social Media umzugehen. Am Anfang war es ein Kulturschock.“

intensiver darauf geachtet habe, welche Produkte ich benutze und was gut für mich ist. Bei Shampoos benutze ich gerne auch feste Stücke und Spülungen, bei Wattepad gibt es tolle wiederverwendbare. Und ich achte bei allen Produkten auf die Inhaltsstoffe.

— **In der Beauty-Branche wird viel über Body Positivity und Body Neutrality geredet – sind das alles Lippenbekenntnisse oder merken Sie wirkliche Veränderungen zu mehr Diversität in der Branche?**

Doch, schon. Ich kann mich noch daran erinnern, als ich angefangen habe, zu modeln – da haben noch alle gesagt: „Oh, Model und so sportlich, ich weiß nicht, ob das so gut ist!“ Das hat sich jetzt geändert: Sportlichkeit, egal mit welcher Figur, ist sehr gerne gesehen. Die Branche ist auch offener für verschiedene Typen, man braucht mittlerweile Ecken und Kanten. Viele reden ja über Personality, und das ist auch in der Modewelt angekommen. Man muss nicht nur schön aussehen,

— **Menschen in der Öffentlichkeit werden ständig bewertet. Können Sie Hasskommentare immer ausblenden?**

Ja, aber ich kann einfach nicht verstehen, warum man jemand anderen so fertig machen muss, um sich selbst besser zu fühlen. Wie kann man das anderen Menschen antun, die man noch nicht einmal kennt? Ich verstehe diese Shitstorm-Kultur und dieses Mobbing einfach nicht. Man sollte sich immer fragen, was das für Menschen sind, die so etwas schreiben. Wie kommen die dazu? Die wollen einen in dem Moment fertig machen und schädigen. Kritik ist ja nie verkehrt, daran kann man wachsen, aber es kommt auf den Ton an.

Leider geht es auf Social Media meist gemein zu. Da muss man differenzieren können und das ausschalten; muss sich sagen: „Okay, das hat jetzt vielleicht doch nichts mit mir als Person zu tun, das überschreitet eine Grenze.“ Und wenn nichts mehr hilft, einfach gar nicht durchlesen.



GUT ZU WISSEN

Natürlich, temperamentvoll und immer am Lachen – so beschreibt sich Rebecca Mir selbst. Ihre Karriere startete die heute 29-jährige Moderatorin bei Heidi Klums *Germany's Next Topmodel* auf Pro 7. Dem Sender blieb sie auch als *Taff*-Moderatorin treu. Auf *Instagram* folgen der Influencerin eine Million Menschen. Fun Fact: Auch ihr Hund Macchia hat einen eigenen Account: @goldendoodle_macchia.

Privat ist Rebecca seit der gemeinsamen *Let's Dance*-Teilnahme 2012 mit Profitänzer Massimo Sinató zusammen. 2015 folgte die Hochzeit, heuer im April wurden die beiden Eltern eines kleinen Buben.

*Nummer 1 im Umsatz im weltweiten weiblichen Gesichtspflegemarkt von 36 Ländern, die 8% des weltweiten Bruttoinlandsprodukts ausmachen. Datenzeitraum: 2019, Nielsen Datenbanken. **Wissenschaftlicher Test mit 55 Frauen.

L'ORÉAL PARIS

L'ORÉAL PARIS
N1
ANTI-AGING
WELTWEIT



Doutzen Kroes



NEU

REVITALIFT

ANTI-FALTEN+EXTRA STRAFFHEIT

FEUCHTIGKEITSPFLEGE OHNE PARFUM

IN NUR 2 WOCHEN: GEMILDERTE FALTEN, STRAFFERE HAUT.

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

SIE SIND ES SICH WERT.



ENGAGEMENT FÜR EINE WELT OHNE
TIERVERSUCHE DANK EPISKIN.



WIRKSAMKEIT GEPRÜFT VON
UNABHÄNGIGEN INSTITUTEN.



VERTRÄGLICHKEIT DERMATOLOGISCH
BESTÄTIGT AN ALLEN HAUTTYPEN.



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

Liebe für Augen, Mund und Hals



ZONENPFLEGE. Die Haut um die Augen ist dünn, die um den Mund strapaziert und jene am Hals wird oft vernachlässigt – Grund genug, den Gesichtspartien ein bisschen mehr Zuwendung zu gönnen!

TEXT *Lucie Knapp*

ZONE: AUGE

Zart besaitet

Die Haut rund um die Augen ist zarter und dünner als die des restlichen Gesichts. Wenn Sie robuste, unempfindliche Haut haben, spricht nichts dagegen, eine einzige Creme für das ganze Gesicht zu verwenden. Wenn Sie allerdings Kontaktlinsen tragen, empfindliche Augen oder sensible Haut haben, AllergikerIn oder NeurodermitikerIn sind,

ist es ratsam, eine separate Pflege zu verwenden. Gezielt für die Augenpartie entwickelte Produkte sind meistens leichter und so formuliert, dass sie nicht ins Auge „kriechen“.

Auch wer z. B. bei Akne, fettender T-Zone oder zur Hautverjüngung schärfere Pflegeprodukte verwendet, sollte rund um die Augen zu mildernden Cremes und Seren greifen.



- 1** Anti-Aging Augenpads Gold von Annemarie Börlind, Packung für sechs Anwendungen, € 22,95.
- 2** Erfrischt müde Augen: Radiance Eye Care Spray von Juvena, € 59,50.
- 3** Das Abeille Royale Eye & Repair Serum von Guerlain glättet und kräftigt mit Honig; € 105,-.

ZONE: HALS

Oft vergessen

Kennen Sie den Ausdruck „das große und das kleine Gesicht“? KosmetikerInnen sprechen oft davon und meinen mit „groß“ das tatsächliche Gesicht plus Hals und Dekolleté. Sie vertreten – ganz zu Recht – die Meinung, dass man beides immer mitpflegen sollte, denn die Haut am Hals wird stark bewegt, Alterszeichen zeigen sich recht schnell.

Diese Partie und auch das Dekolleté freuen sich wie das Gesicht über Schutz und Unterstützung durch durchblutungsfördernde, reparierende und kräftigende Pflege. Ihre normale Gesichtsschmierung reicht dafür völlig – wenn Sie aber speziell gegen Knitterfalten und Konturverlust vorgehen wollen, sind die Spezialpflegen rechts ein guter Tipp.



1 Facialift-Massagegerät von Sarah Chapman, € 39,50, niche-beauty.com. **2** Mit Retinol: Tripeptide-R Neck Repair von SkinCeuticals, € 119,-. **3** Ampullen Forever 39 von Dr. Grandel, € 16,50, cosmetic-gallery.at. **4** 30 Mal verwendbar: It's Neck or Nothing Hals Pad von Apricot, € 26,90.

1 Beruhigt und polstert auf: LusciousLips Lip Infusion Therapy-Hydrogel-Maske von Infracyte, € 59,-. **2** Intensivpflege für reife Haut: Global-Repair Eyes & Lips von Filorga, € 67,89, marionnaud.at. **3** Das reichhaltige Total Lip Treatment von Sensai pflegt die Lippen und soll Nasolabial- und Mundwinkelfalten glätten; € 99,-.



ZONE: MUND

In Bewegung

Die O-Zone (so ein kreativer Ausdruck aus der Kosmetik für die Mundpartie) ist durch Reden, Essen, Trinken, Lachen und etwaiges Rauchen ständig in Bewegung – und daher durchaus anfällig für Fältchen. Auch hier deckt die normale Gesichtspflege die meisten Bedürfnisse ab; Extrapflege kann hilfreich sein, wenn Sie in dem Bereich trockene oder sensible Haut haben oder Lippen-, Nasolabial- oder Mundwinkelfältchen intensiver bearbeiten wollen.

Spannend vor Anlässen sind Patches und Lippenmasken: Sie spenden intensiv Feuchtigkeit und können so Ihre Lippen für ein paar Stunden glatt und eine Spur voller wirken lassen.

GUHL



neu

Erlebe dein Haar fühlbar regeneriert.

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

BIPA

dm

DOUGLAS

DIE

UMWELT. Was haben zwei Filme, ein Skandal, zwei Beauty-Pressekonferenzen und viele Produkte gemeinsam? Ganz klar: Plastik! Die WIENERIN wirft einen Blick auf ein Material, das uns das Leben gleichzeitig leichter und schwerer macht.

PLASTIK-



TEXT *Lucie Knapp*
FOTOS *Hannah Sobol*
MODELS *Lisa-Lena*
Tritscher/Wiener Models,
Maureen Ugodi/ONEins
fab Management
HAARE UND MAKE-UP *Katja Hof*
STYLING *Jennifer Milleder*

PRÜFUNG

„Zu kleine Produkte können nicht recycelt werden. Das betrifft zum Beispiel Make-up und Hotelminiaturen.“

September 2009. Der Dokumentarfilm *Plastic Planet* kommt in die Kinos. Regisseur Werner Boote, selbst Enkel eines Plastikproduzenten, wirft einen Blick auf eine Welt, die in Kunststoff versinkt.

Seit der Erfindung von Bakelit Anfang des 20. Jahrhunderts ist Plastik nicht aufzuhalten. Wo vor 100 Jahren noch Einzelstücke wie der Telefonapparat aus dem neuen Material waren, ist jetzt ein Großteil der Gegenstände, die uns täglich umgeben, aus Plastik, mit Plastik oder umhüllt von Plastik. Nach Steinzeit, Bronzezeit und Eisenzeit sind wir im Plastikzeitalter angelangt – Müllberge und Schadstoffbelastung inklusive, denn zur Zeit des Films wird offensichtlich, dass Kunststoff oft Zusätze enthält, die gesundheitsschädlich sind.

Lisa Panhuber, Konsumexpertin von *Greenpeace*, sagt: „Gott sei Dank hat sich in den letzten zehn Jahren viel getan. Durch die *Reach*-Verordnung wurden in der EU zahlreiche Schadstoffe verboten. Es gibt Zulassungsverfahren. Man kann größtenteils davon ausgehen, dass Produkte, die in der EU verkauft werden, sicher sind.“ Ein Problem sieht sie darin, dass wir uns mit zu viel Plastik umgeben: „Dadurch kann die Schadstoffmenge den Grenzwert überschreiten.“ Die Expertin warnt auch davor, allzu unbedacht online zu bestellen: „So holt man sich möglicherweise Produkte nach Hause, die in der EU keine Zulassung bekommen würden.“

OKTOBER 2020. *Greenpeace* deckt auf, dass 700 Tonnen nicht recycelbarer Plastikmüll – in dem Fall von

Elektrogeräten – aus Österreich nach Malaysia verschifft wurden. Lisa Panhuber: „Das passiert weltweit im großen Stil – legal und illegal –, weil es ein lukratives Geschäft ist. Unternehmen exportieren Müll, der zum Beispiel nicht recycelbar ist, in Länder mit weniger strengen Umweltschutzgesetzen.“

Von den 700 Tonnen werden 100 zurückgeholt und vom *Umweltbundesamt* untersucht. Ein Verfahren gegen die beteiligten Firmen läuft – es ist die Spitze eines Eisbergs. Nicht nur die Unternehmen, sondern ganz Österreich kämpft mit den Müllmengen, und obwohl Österreich laut *ARA*, der *Altstoff Recycling Austria AG*, bei der Wiederverwertung im europäischen Spitzenfeld liegt, werden momentan nur 25 Prozent der hiesigen Kunststoffverpackungen recycelt. Bis 2025 müssen es laut EU 50 Prozent werden. Um das zu erreichen, muss die *ARA* in Technik, Sortiermaschinen und Sammelsysteme investieren. Und sie richtet eine Bitte an uns: „Verzichten Sie auf vermeidbare Verpackungen, sortieren Sie Ihren Müll gut und werfen Sie nichts in die Natur. Jede Verpackung soll zurück in den Kreislauf.“ An die Unternehmen geht der Aufruf: „Gestalten Sie Verpackungen so, dass sie überhaupt recycelt werden können!“ Denn das machen viele Firmen nicht.

FEBRUAR 2021. Noch mal *Greenpeace*. Die NGO veröffentlicht den Umweltbericht *Zum Abschminken – Plastik in der Kosmetik*. Bei der Überprüfung von 664 Make-up-Produkten wird festgestellt, dass 76 Prozent Mikroplastik enthalten. Der klei- ➤

Henkel: Social Plastic

Der Konzern, zu dem Beauty-Marken wie *Syoss*, *Glem Vital* und *Nature Box* gehören, setzt vermehrt auf Verpackungen aus Rezyklat und hier vor allem auf sogenanntes *Social Plastic* der *Plastic Bank* – ein Sozialunternehmen, das in Gegenden höherer Armut den Menschen gesammeltes Plastik abkauft. So sollen die Strände gereinigt und die Gemeinschaften unterstützt werden. Die Flaschenkörper des naturkosmetikzertifizierten Labels *Nature Box* bestehen zu 98 Prozent aus dem sozialen Material.

Aveda: Eco-Verpackungs-design

In einer Arbeitsgruppe rund um den Verpackungsexperten Victor Bell beteiligt sich Aveda an der Entwicklung einer Monomaterial-Tube, bei der sogar der Verschluss aus demselben Kunststoff besteht. Das würde das Recycling deutlich vereinfachen bzw. es überhaupt erst möglich machen. Dazu soll die neue Tube mit möglichst vielen der internationalen Systeme kompatibel sein; sie wurde bereits in den USA, Kanada und Europa getestet.



GUTER STOFF

nere Teil sind feste Partikel, wie sie zum Beispiel in Peelings vorkommen, der größere Teil ist flüssiges Mikroplastik, zu dem auch Silikone gehören. Es wird eingesetzt, um Produkten eine gute Textur und andere erwünschte Eigenschaften zu geben. Das Problem: Mikroplastik – wie normales Plastik kaum abbaubar – landet im Wasser. Was die Kläranlagen rausfiltern, kommt im Klärschlamm als Dünger auf die Felder, der Rest landet im Meer.

MÄRZ 2021. Die *Netflix*-Umweltdoku *Seaspiracy* erscheint. Der Umweltaktivist Ali Tabrizi möchte eigentlich dem Mikroplastikproblem im Meer nachgehen und stößt dabei auf das viel größere Problem des industriellen Fischfangs. Durch ihn wird Meeresboden zerstört, Delfine, Wale und Tausende andere Meerestiere gehen zugrunde. Der Müll, der dabei entsteht, macht 70 Prozent des Ma-

„Fischernetze, die im Meer Plastikinseln bilden, sind ein *viel größeres Problem als Mikroplastik aus Kosmetik.*“

kroplastiks im Meer aus. Lisa Panhuber von *Greenpeace* bestätigt: „Wenn wir von der Meeresverschmutzung reden, geht es wirklich weniger um die Mikroplastikbelastung durch die Kosmetik als um die großen Fischernetze, die ins Meer kommen, dort Plastikinseln bilden und sich langsam zersetzen.“ Auch das *Umweltbundesamt* beschreibt: „In Relation zu den gesamten in Umlauf befindlichen Mengen an Kunststoff ist der Beitrag von Mikroplastik aus Kosmetika als sehr gering einzuschätzen.“

Nur, warum wird dann Mikroplastik in Kosmetik so viel öfter the-

matisiert als das Problem mit dem Fischfang? Lisa Panhuber: „Wir arbeiten an vielen Fronten. In der öffentlichen Wahrnehmung kommen die Konsumthemen oft besser an und werden von den Medien breiter kommuniziert. Unser letzter Bericht zu Geisternetzen im Meer wurde kaum aufgegriffen – vielleicht, weil jeder die Shampooflasche im Regal stehen hat, aber noch nie Kontakt mit einem Fischernetz im Meer hatte.“

Mit Fischstäbchen im Tiefkühlfach hat man allerdings schon zu tun. Lisa Panhuber: „Wir machen im Jahr vier bis sechs Aussendungen zu Fischkon-

1 Wiederbefüllbar:

Dusch/Shampoo von *Susanne Kaufmann*, € 29,-, Refill € 41,-.

2 *Nature Repair Festes Shampoo* von *Guhl* im Karton, € 5,99.

3 *Shampoo Elvital Öl Magique* von *L'Oréal Paris* mit Recycling-PET-Flasche, ca. € 2,95.

4 *Anti-Oxidative Nachtpflege* von *Florena* im plastikreduzierten Tiegel, € 23,99.

5 *Duschgel-Pulver Starter Set* von *Less Waste Club*, € 27,99.

6 Der *Kiehl's*-Bestseller als Refill: *Crème de Corps*, ab € 52,-.

7 98 % natürliche Zutaten: *Elements Calming Serum* für die Kopfhaut von *Wella*, € 34,25.



„Recycling kann nicht die einzige Lösung sein. Es braucht *Mehrweg- und Nachfüllsysteme* und Produkte ohne Verpackung.“



L'Oréal: Ampelsystem

Um transparent zu sein und KäuferInnen bei nachhaltigen Kaufentscheidungen zu unterstützen, entwickelte L'Oréal Paris ein Kennzeichnungssystem für Produkte. Ähnlich wie die Energieklassifizierung bei Waschmaschinen wird am Verpackungsetikett anhand einer Skala von A (grün) bis E (orange) angezeigt, wie der ökologische Fußabdruck eines Produkts aussieht. Die Skalierung wird nun nach und nach in Europa ausgerollt. Den Anfang machen die Elvital-Haarshampoos.

sum und raten ganz klar von Meeresfisch ab. Wenn man unbedingt Fisch essen möchte, sollte man auf regionalen Biofisch umsteigen.“

NOCH MAL MÄRZ 2021. Pressekonferenz zum Thema Plastik von *Aveda*. Der Verpackungsexperte Victor Bell von *Environmental Packaging International* hat das Wort: „Es liegt in der Verantwortung der Hersteller, Verpackungen so zu designen, dass sie recycelbar sind. Die Produkte müssen eine gewisse Größe haben: Sind sie zu klein, gehen sie verloren. Schwarz ist schlecht, genauso wie Komplett-hüllen, Verzierungen, Beschichtungen, Verbundstoffe.“ Der US-Experte nennt Tuben, die üblicherweise aus mehreren miteinander verbundenen Materialien bestehen, als Problembeispiel aus der Kosmetik. Herausfordernd ist auch, dass es kein einheitliches internationales Recyclingsystem und damit keine universalen Designstandards gibt. Letztendlich tragen Verpackungen, die recycelt werden können, Recyclingsymbole. Produkte ohne das Symbol soll man nicht zum Plastikmüll geben. Sowohl Victor Bell als auch die *ARA* betonen: Fehlwürfe, also falsches Material in der Sammlung, machen im Recyclingprozess Probleme.

Greenpeace-Expertin Lisa Panhuber merkt zu dem Thema an: „Recycling kann nicht die einzige Lösung sein. Es wäre viel besser, sich komplett neue Wege zu überlegen: Mehrwegsysteme, Füll- und Abfüllstationen oder Produkte, die gar keine Verpackung mehr brauchen. Es gibt bereits Reinigungsmittel, die als Tabletten verkauft werden. Man löst sie zu Hause auf, ohne jedes Mal eine

große Flasche kaufen zu müssen. Es ist nur eine Gewöhnungssache.“

APRIL 2021. Nachhaltigkeitskonferenz von *L’Oreal Paris*. Der Kosmetik-Marktführer hat sich zum Ziel gesetzt, seinen CO₂-Ausstoß bis 2030 um 50 Prozent zu reduzieren. Das Vorhaben stimmt mit jenen des Pariser Klimaabkommens überein. Dafür wird alles unter die Nachhaltigkeitslupe genommen – auch Verpackung und Inhaltsstoffe.

Hier finde ich Antworten auf Fragen wie: Was macht Mikroplastik in Wimperntusche oder Lippenstift? Die Antwort: Dafür sorgen, dass die Farbe lange hält und elastisch bleibt – aber auch das wird sich über kurz

Die erwähnte Mascara etwa wird gerade mit Behenyl Behenate, einem Wachs aus Rapsöl, und Pullulan, einem Polymer, das durch die Fermentation von Kartoffelstärke gewonnen wird, neu formuliert.

Bleibt die Frage: Genügt es, den CO₂-Fußabdruck um 50 Prozent zu reduzieren? Delphine Viguier-Hovasse, Global Brand President von *L’Oréal Paris*: „Es ist ein sehr ambitioniertes Ziel. Wir ändern die Wertschöpfungskette vom Rohstofflieferanten bis zur Konsumentin. Natürlich wären wir am liebsten sofort CO₂-neutral. Das aber ohne Kompensationszahlungen an nachhaltige Projekte zu schaffen, erfordert eine Riesentransformation, um nicht zu sagen: eine Revolution.“

„Kräuter aus Wildsammlung sind keine Option für große Marken – zu viel Material wäre Raubbau an der Natur.“

oder lang ändern. Bis 2030 sollen auch 95 Prozent aller Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sein, und dies zu 100 Prozent nachhaltig, um das Ökosystem nicht zu beeinträchtigen. Laurent Gilbert, *L’Oréal’s* Sustainable Innovation Director, sagt: „Wir müssen aufgrund unserer Größe sehr bedacht vorgehen. Zu viel Material aus der Natur zu nehmen wäre Raubbau. Die übrigen fünf Prozent stehen für Rohmaterialien, die schwerer zu ersetzen sind, wie Haarfarben, UV-Filter, aber auch Polymere, die der langen Tragezeit dienen.“ Das Unternehmen setzt auf *Green Science* und *Green Chemistry*, um neue Lösungen zu finden.

Wenn *L’Oréal* seine CO₂-Emissionen um die Hälfte reduziert, wird man es messen können. Es wird einen Einfluss auf die gesamte Beauty-Industrie haben, und wir hoffen, sie damit verändern zu können.“

MAI 2021. Spaziergang auf der Perchtoldsdorfer Heide, einem Naturgebiet in Niederösterreich gleich bei Wien. Man merkt, dass im Lockdown hier viel mehr Menschen als sonst waren. Woran man das erkennt? Am Müll, der auf der Wiese und im Wald herumliegt. Plastikflaschen, Masken, Sackerln – alles da.

Am Ende sind es dann halt doch wir, die den Mist machen. *Greenpeace*-Expertin Lisa Panhuber meint: „Mein Rat wäre, zu reduzieren, einfach weniger zu kaufen. Ich glaube aber, dass ohne die Politik nichts geht. Wir brauchen Veränderungen auf einem großen Level.“ So gesehen ist die politische Wahl deutlich wichtiger als die Produktwahl, um gesund aus dem Plastikzeitalter herauszukommen. Ach ja – und auf Meeresfisch sollte man wohl auch verzichten. ■■■■■

The Body Shop: Refill-Stationen

In Graz und Wien eröffnen soeben die ersten Stores mit nachhaltigem, interaktivem Konzept. In einem Activism Corner präsentiert die Marke ihre aktivistischen Wurzeln und bei Refill-Stationen können die *The Body Shop*-Bestseller nachgefüllt werden. Wo? Hauptplatz 14, 8010 Graz, und *Donau Zentrum*, Wagramer Straße 94, 1220 Wien.

Ausgewählt von *Lucie Knapp*

BEAUTY

NEWS



VON KOPF BIS FUSS ...

... auf Rot eingestellt! Die Zehen dürfen wieder an die Luft, und wer sich noch keine Pediküre gegönnt hat, könnte die Gelegenheit nutzen, um den Zehennägeln einen frischen Anstrich zu verpassen. Besonders schön zu leicht gebräunter Haut: frische Rot- und Koralltöne. *Dramatic Crimson Nail Polish* von & Other Stories, um € 7,-.

BODYLICIOUS

Fruchtig, zitrisch, holzig: Passend zum gleichnamigen Duft riecht das *Cremige Duschgel Episode Romantique* von *Jardin Bohème* nach Schwarzer Johannisbeere, Freesien, Veilchen und Zedernholz. € 9,95, bei *Douglas*.



STEIN IM BRETT. Die Gesichtsbürste *Clean Pro RQ* von *PMD* vibriert und wärmt, die Rückseite aus Rosenquarz pflegt zusätzlich. Um € 179,-.

3 Fragen an NARCISO RODRIGUEZ

Der Modedesigner hat den richtigen Riecher, wenn es um Düfte geht.



TIEFGANG. *Musc Noir* mit Moschus, Pflaume und Leder, ab 30 ml, um € 61,-.

— Lässt sich Stil Ihrer Meinung nach über Parfum ausdrücken?

Ein Duft sagt so viel über die Person aus, die ihn trägt! Er kann den ersten Eindruck prägen und eine bleibende Erinnerung hinterlassen. Ganz unterschwellig erzählt man, wer man ist. Parfum macht einen Look komplett.

— Ihre Kreationen drehen sich oft um Musc, also Moschus. Warum?

Ich war schon früh besessen von Moschus. Als Teenager reiste ich nach New York, um verschiede-

ne Sorten zu finden. Ein Tropfen kann den ganzen Raum mit Duft erfüllen. Für mich ist Moschus die verführerischste und inspirierendste Zutat. Er ist das Herz von *For Her*, *Pure Musc* und *Musc Noir* und die Grundlage der Marke.

— Haben Sie selbst einen Lieblingsduft oder wechseln Sie immer?

Ich bin meinem Lieblingsmoschusduft schon ewig treu und werde ihn immer tragen, aber ich verwende auch gerne andere Düfte oder kombiniere sie mit dem Moschus.

MACH'S PERSÖNLICH

Den Liebsten das Lieblings-shampoo mit ihrem eigenen Namen drauf schenken? Schöne Idee – dachte sich auch *Glem Vital*: Über dein-glem.at kann man verschiedene Shampoosorten mit echten oder Kosenamen personalisieren. Um € 2,99.



GEWINNSPIEL

Aloe olé! Statt Wasser verwendet das zertifizierte Naturkosmetiklabel *Santaverde* den wirkstoffreichen Saft der Aloe vera. Das *Pflege-Set zum Kennenlernen* enthält jeweils 15ml der *Cleansing Emulsion*, der ausgleichenden *Cream Medium* und des *Hydro Repair Gels*. Wir verlosen 40 Stück!

TEILNAHME BIS 28. 6. 2021 ÜBER WIENERIN.AT/JUNIBEAUTY.



VEGAN.
Der *Blush & Highlighter Duo Stick* von Kess sorgt nun ohne Bienenwachs und in drei neuen Farben für einen frischen Teint. € 23,-, kessberlin.de.



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

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_50/21118/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

JETZT 2× GRATIS TESTEN!



**DAS ABO ENDET
AUTOMATISCH.**

**BESTELLEN
SIE JETZT!**

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



BAD IN DER MENGE

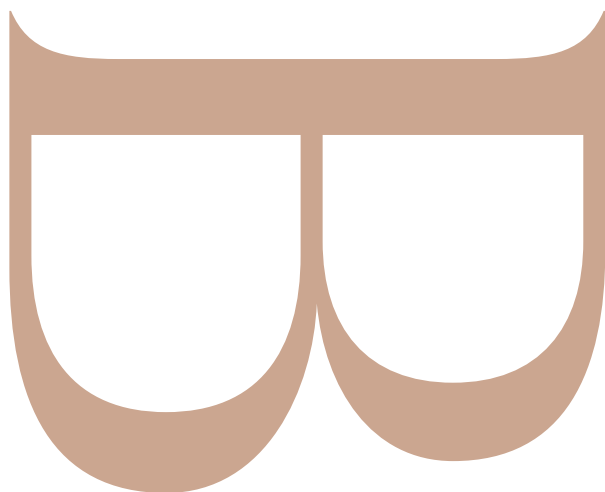
Naturkosmetik boomt wie kaum ein anderer Trend in der Beautywelt. Viele Marken schwenken gerade um, verbessern Rezepturen und Packaging, wollen noch nachhaltiger und natürlicher werden – einige andere leben diese Philosophie schon seit 100 Jahren: Die Schweizer Naturkosmetikmarke *Weleda* wurde 1921 gegründet und steht seit jeher für Biodiversität und Heilpflanzen. Zum 100-jährigen Bestehen setzt das Unternehmen mit dem virtuellen *Open Garden* ein Zeichen für die Artenvielfalt: Auf opengarden.weleda.de/360 taucht man in Biogärten ein, erlebt eine 360-Grad-Sicht auf rumänische Arnikafelder, lernt von ExpertInnen über Themen wie Biodiversität, Klima, Boden und Beschaffung, reist durch die Lavendelfelder Moldawiens oder genießt brasilianischen Vogelgesang. Tipp: Im *Botanik-Glossar Quiz* findet jede/r auch gleich die passende Heilpflanze zu seinem Charakter. Mögen wir!

ZEIG DICH. Die Brustkrebsinitiative *Das bin ich* zeigt, wie wunderschön Brüste mit Narben und Makeln sein können, und lässt echte Frauen ihre Geschichten erzählen. Inspirierend, kraftvoll, mutig.

TEXT *Sandra Gloning* FOTOS *Ines Thomsen*



Du bist
nicht allein



rustkrebs hat mein Leben positiv verändert“, sagt Kerstin und lacht. „Das klingt so komisch, wenn ich das so sage. Aber es war wirklich so. Vor meiner Diagnose habe ich für andere gelebt – ich habe meinen Job gemacht, bei dem ich die letzten Jahre nicht wirklich im Gleichgewicht war, habe mich danach hingestellt und einen Kuchen gebacken, weil Besuch kam. Es war egal, ob ich müde war. Es war egal, ob ich mich wohlgeföhlt habe. Ich habe mich gefügt. Mein Leben war klar strukturiert, ich hatte immer einen genauen Plan. Dann kam meine Diagnose – die war nicht Teil des Plans. Die Art und Weise, wie ich jetzt lebe, macht mich glücklich. Ich lebe wieder für mich. Ich priorisiere mich!“

„ICH HABE FÜR ANDERE GELEBT.“

Kerstin war 36 Jahre alt, als sie eine leicht erhabene Stelle nahe dem Brustbein ertastete. Bis sie die Diagnose Brustkrebs bekam, vergingen allerdings einige Monate. Ihr damaliger Gynäkologe versicherte, dass das nichts sei. Ein halbes Jahr später, im September 2019, zeigte die Mammografie aber deutlich: Fünf Tumore wuchsen in ihrer Brust.

Dann ging alles sehr schnell. Kerstin rannte von einer Untersuchung zur nächsten, hatte kaum Zeit, inzuhalten und zu realisieren: Ich habe Krebs. Zwölfmal fuhr sie wöchentlich am Freitag ins Krankenhaus nach Linz zur Chemotherapie und viermal 14-tägig zur EC-Chemotherapie.

Wenn sie heute daran zurückdenkt, nennt sie es „meinen Tag“. „Für mich war dieser freie Freitag wie ein Wellnessstag. Ich hatte einen ganzen Tag für mich. Ich war davor ein Mensch, der sich nie eine Pause gegönnt hat. Ich lebte jede Minute jedes Tages so, dass andere Menschen mit mir zufrieden waren. Doch plötzlich war ich jeden Freitag dort, musste dort sitzen, während die Chemo reintröpfelte, und konnte nichts anderes machen. Mir wurde Frühstück gebracht, ich machte ein paar Selfies, schrieb ein paar

„So, wie ich jetzt
lebe, bin ich
glücklich. Ich
priorisiere mich!“

Freundinnen. Es war eine coole, blöde Zeit, in der ich viel über mich gelernt habe.“

SILIKON GEGEN EIGENGEWEBE.

Und obwohl sie ihre Krankheit heute so positiv beschreibt, war ihr Weg nicht nur geradlinig und unkompliziert. Die Chemotherapie verkleinerte die Tumore nicht, im April 2020 wurde sie zusätzlich operiert und ihre rechte Brust entfernt. Während derselben Operation wurde die Form unter dem Brustmuskel mit Silikon wieder aufgebaut und danach noch 15 Mal bestrahlt.

Die Folgen sieht Kerstin heute deutlich, möchte die linke Brust aber nicht angleichen lassen: „Zwei Monate lang wollte ich meine ‚neue‘

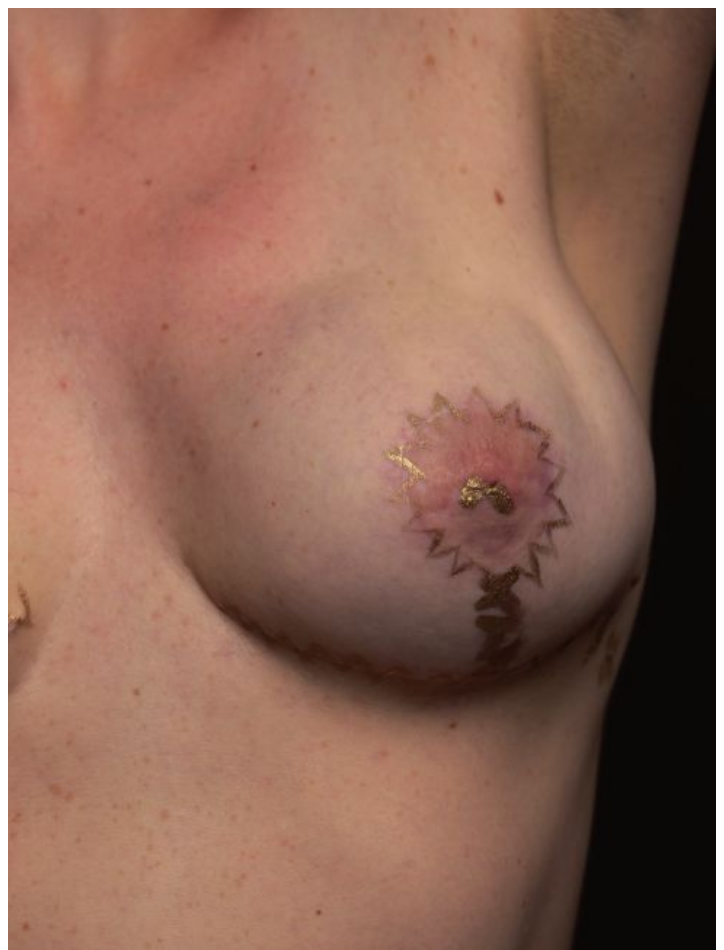
rechte Brust nicht berühren. Sie war mir so fremd. Es dauerte eine Weile, bis ich sie akzeptiert hatte. Ein Unterschied ist heute natürlich da. Die linke Brust ist Eigengewebe, die hängt, die rechte mit Silikon nicht. Aber so ist das jetzt halt. So bin ich halt. Das bin ich.“

VERÄNDERUNG. „Das bin ich“ ist eine Aussage, mit der sich Brustkrebspatientinnen nach Ende ihrer Behandlung neu konfrontieren müssen. Plötzlich sind da Narben, die Brüste sehen anders aus, der Körper hat sich verändert.

Auch die 37-jährige Brustkrebspatientin Nadja Kapeller musste sich genau wie Kerstin mit diesem Thema auseinandersetzen und bat die befreundete Fotografin Ines Thomsen, sie zu fotografieren. Nackt. Ehrlich. Ihr neues Ich. Dieses Shooting setzte die Brustkrebsinitiative *Das bin ich* in Gang, von der auch Kerstin und ihre Geschichte heute ein Teil sind.

„Ich hatte eigentlich nur vor, die Bilder für mich zu machen und auf meinen Blog zu stellen. Doch das Shooting löste bei mir so viel aus: Ich sah, dass ich hübsch war, ich fühlte mich besonders und merkte, dass auch eine Brust mit Narben und Makeln schön ist. Es änderte meine gesamte Körperhaltung, die Bilder zu sehen: Davor ging ich eher gekrümmt, hatte die Schultern nach vorne gezogen; dann sah ich, wie es wirkte, wenn ich aufrecht und stolz stand. Das war so eine überwältigende Erfahrung! Ich wollte, dass auch andere Frauen mit Brustkrebs das erleben können“, erklärt Nadja.

Und so formte sich die Idee, aus diesem Erlebnis eine Initiative zu machen. Nadja konnte aus erster Hand sagen, was ihr während der Behand- ➤



WERTVOLL. Initiatorin Nadja war es wichtig, zu zeigen, wie Brüste nach einer Brustkrebs-OP aussehen können – und dass es möglich ist, sich mit dem veränderten Körper wohlfühlen.

lung gefehlt hatte: echte Geschichten, echte Menschen, echte Narben, echte Brüste. Und während bei der *Google*-Suche nach Brustkrebs rund 20 Millionen Suchergebnisse kommen, so vermissen Betroffene genau diese Informationen häufig: die Sorgen und Probleme echter Frauen, die sich mit den eigenen decken. Ziel der Plattform dasbinich.at, die Nadja Kapeller, Ines Thomsen und Julia Kurbatfinsky ins Leben gerufen haben, ist, Brustkrebspatientinnen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind. Auf der Website informieren sie mit persönlichen Geschichten und Bildern über die Erfahrungen der einzelnen Frauen sowie deren Sorgen, Krebsart und Behandlungslösung. Denn Brustkrebs hat viele verschiedene Formen und Gesichter. Die von Kerstin und Nadja sind nur zwei von vielen, die dort zu finden sind.

LOOK AND FEEL. Neben den Bildern und Geschichten, die man online

findet, wäre für März 2020 auch ein Event geplant gewesen, das vorerst auf unbestimmte Zeit verschoben wurde. „Look and Feel“ nennt sich die Idee, bei der sich Frauen im geschützten Rahmen treffen, um über Operationsmethoden zu sprechen. Dabei haben Betroffene, die die Entscheidung noch vor sich haben, die Möglichkeit, diejenigen, die die Veränderung bereits hinter sich haben, zu treffen. Unter sich können sie Fragen stellen, genau schauen, Narben begutachten und auch die Brüste anfassen.

„Für uns Frauen sind unsere Brüste wichtig. Da wollen wir natürlich wissen: Wie wird das aussehen, wie wird sich Silikon anfühlen?“, erklärt Nadja. Langfristig ist auch eine anonyme Bilddatenbank geplant, die verschiedene Behandlungs- bzw. Operationsmethoden abbilden und Betroffenen als optische Stütze bei etwaigen Entscheidungsfindungen dienen soll. Inzwischen sind auch

Coaches Teil des Teams, die kostenlose Stunden für die Teilnehmenden anbieten. Eine Trauer- und Sterbegleiterin hat das Team zusätzlich unterstützt, als die Frauen eine ihrer ersten Teilnehmerinnen an den Brustkrebs verloren haben.

„Wir erzählen wahre Geschichten von echten Menschen. Und obwohl Brustkrebs nicht zwingend ein Todesurteil ist, gehört auch dieses Thema dazu – denn Tod und Trauer sind ein Bestandteil unseres Lebens, den wir nicht ausklammern wollen. Dennoch möchten wir uns auf die positiven Dinge konzentrieren und mit unseren Bildern und persönlichen Geschichten Mut machen, Hoffnung schenken und das allgemeine Bewusstsein für Brustkrebs sowie dessen Enttabuisierung fördern“, so Gründungsmitglied Julia Kurbatfinsky.

WIE SAGE ICH ES MEINEN KINDERN?

Für Rebecca war Brustkrebs kein Tabuthema mehr, seit die Mutter eines ►



ESTÉE LAUDER COMPANIES
BRUSTKREBS-KAMPAGNE

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

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

Hier erfahren Sie mehr:
ELCompanies.com/BreastCancerCampaign
[#TimeToEndBreastCancer](https://www.instagram.com/explore/tags/timetoeendbreastcancer/)

„Wie wird das aussehen, wie wird sich Silikon anfühlen?“

KREBS. Ines Thomsen hat Nadjas Persönlichkeit unmittelbar eingefangen. Man sieht, wie wohl sie sich beim Shooting gefühlt hat – trotz des ernstesten Themas konnte sie herumblödeln und sich fallen lassen.

Kindergartenkollegen ihres Kindes noch sehr jung daran erkrankt war. Sie war sich des Risikos bewusst, führte viele Gespräche darüber und tastete jeden Monat ihre Brust ab. Als sie im August 2016 einen Knoten ertastete, machte sie sich sofort auf den Weg ins Krankenhaus – dank ihrer Hartnäckigkeit wurden noch am selben Tag eine Mammografie und eine Biopsie durchgeführt.

„Ich wusste gleich nach der Biopsie, dass etwas nicht stimmte. Die betroffene Art, wie die Krankenschwestern und Pfleger mit mir umgingen, machte es für mich klar, auch wenn mich noch niemand offiziell informiert hatte. Ich sollte auf das Arztgespräch warten, wurde mir gesagt“, erzählt Rebecca. Trotzdem verließ sie sich auf ihr Bauchgefühl, machte beim Heimweg vom Krankenhaus bereits einen Zwischenstopp in einer Buchhandlung und kaufte Literatur darüber, wie man kleinen Kindern sagt, dass ihre Mutter Krebs hat.

„Ich hatte einen zwei Zentimeter großen Tumor in der linken Brust,

außerdem waren die Lymphknoten befallen. Man sagte mir, dass ich großes Glück hatte, dass ich selbst reagiert hatte und so hartnäckig war, da mein Krebs sehr aggressiv war“, so Rebecca. Sie sagte ihrem Krebs den Kampf an: „Ich sagte mir: ‚Diese Situation ist scheiße! Aber Krebs, du kleines Arschloch, du bekommst genau die Zeit von mir, die ich dir schenken muss, und in meinen Gedanken keinen Moment mehr!‘“

MEHR TIEFE. Der Kampf gegen die Krankheit veränderte auch das Verhältnis zu ihrem Ehemann: „Wir haben eine neue Ebene an Tiefe gewonnen, durch die Gespräche, die wir führen mussten. Was passiert, wenn das Ganze schlecht ausgeht und ich sterbe? Sucht er sich eine neue Partnerin? Wie befriedigen wir die sexuellen Bedürfnisse, die er hat, während ich geschwächt und krank herumliege? All diese Fragen brachten uns enger zusammen.“

Dabei hat Rebecca auch gelernt, dass Veränderungen nicht immer

etwas Schlechtes sein müssen: „Als ich die Fotos gesehen habe, die Ines von mir gemacht hat, habe ich schöne Seiten von mir bemerkt, die ich so noch nicht gekannt habe. Das Projekt *Das bin ich* hat mein Körpergefühl verändert und so viele wichtige Gespräche mit Menschen in meinem Umfeld angestoßen, als sie die Bilder von mir gesehen haben. Wir können und müssen über das Thema sprechen. Brustkrebs ist kein Todesurteil!“

Betroffenen, die gerade erst die Diagnose bekommen haben, möchte sie noch ein paar Dinge mit auf den Weg geben: „Wenn du dir bei etwas nicht sicher bist oder etwas nicht verstanden hast, frag so lange nach, bis du dich auskennst. Wenn du dich nicht wohlfühlst, wechsle den Arzt. Und das Wichtigste: Es gibt keinen richtigen Weg, damit umzugehen. Diese Krankheit ist bei jedem anders. Deine Reaktionen und die Verarbeitung sind bei jedem anders. Aber du bist nicht allein!“

WIENERIN HOLISTIC HEALTH DAY 2021

GANZ
SCHÖN
GESUND

SAVE THE
(NEW) DATE
Achtung, neues Datum:
1.8.2021

WANN:

Sonntag, 1. August 2021
Einlass ab 9:30 Uhr

WO:

Palais Schönburg
Rainergasse 11, 1040 Wien

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

GANZHEITLICH GESUND.

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

Beim ersten *WIENERIN Holistic Health Day* erleben Sie Körperwissen hautnah und haben die Möglichkeit, ExpertInnen der Branche persönlich zu treffen.



UNSERE VISION

Am *WIENERIN Holistic Health Day* denken wir Gesundheit ganzheitlich und präsentieren unterschiedliche Zugänge zum Thema Gesundheit und Prävention. Außerdem bieten wir eine einmalige Plattform zum Austausch: Vernetzen Sie sich mit den SpezialistInnen der Gesundheitsbranche und entdecken Sie neue Perspektiven und Zugänge.

Alle Infos unter
wienerin.at/holistichealth.

T H E M E N

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

Holistic
Health Day-
Partner



FÜR ENERGIE IM ALLTAG

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

purecaps.net

ERLEBEN

Gesundheitswelt

Unsere gesunde Erlebniswelt bietet Selbstfürsorge mit allen Sinnen – für Sie und Ihre Lieben.

HAUTPFLEGE

Dr. Hauschka
macht Naturkosmetik erlebbar und bietet Beratung zur perfekten Hautpflege.

Dr. Hauschka



BERATUNG

Umfassende Gesundheitsberatung bietet die Gemeinschaftspraxis **Gutshaus Wien**.

GUTSHAUS
RAUM FÜR GESUNDHEIT



FÜHLEN Yoga Area

Einatmen, ausatmen, Zeit nehmen ...
Gönnen Sie sich eine sanfte Yogaeinheit für Ihre Gesundheit mit Audrey (justyogait.at)!

OMMM ...

Loslassen und doch am Boden bleiben – entspannen Sie während einer Yogaeinheit auf Matten sponsored by **Zalando**.





Z U H Ö R E N

Vorträge

Auf unserer Hauptbühne erwarten
Sie ExpertInnen-Vorträge und
Gesundheitswissen live.

GUT VERSORGT

Mag. pharm. Regina Schwarzl
gibt Infos und Tipps zum Thema
Eisen für die Frau.



DISCOVER YOUR FERTILITY

Dr. Alexander Just, Spezialist für
Reproduktionsmedizin, klärt zum
Thema Fruchtbarkeit auf.



ERNÄHRUNG

Nathalie Karré und Margit
Fensl, Autorinnen von *Der Jung-
brunnen-Effekt*.

MENTAL HEALTH

Dr. Wolf-Dieter Nagl, Mental-
Health-Experte und Autor von
Denke, was dein Herz fühlt.

VORSORGE

Dr. Doris Eller-Berndl,
Präventivmedizinerin und
Autorin von *Der Energie-Code*.

FRAUENGESUNDHEIT

Dr. Alexandra Kautzky-Willer,
Gendermedizinerin.

WIENERINWERBUNG

TIIEEF EINATMEN

Dyson sorgt mit seinen revolu-
tionären Luftreinigern für ein
gesundes Raumklima vor Ort.

dyson

GRÜNER GENUSS

Tanken Sie zwischendurch
gesunde Energie am
GrünStoff-Foodtruck.



Workshops

Mit Haut und Haaren
ganzheitlich gesund bleiben.

DIE KRAFT VON NATURKOSMETIK

Entdecken Sie im *Dr. Hauschka*-
Beautyworkshop Ihre neue, natürliche
Pflegeroutine.

Dr. Hauschka



MEHR, ALS DU ERWARTEST

Zalando bietet mehr als nur Mode –
das beweist der beliebte Retailer im
Beauty-Workshop.



EINFACH SCHÖN

Alles zum Thema reduzierte,
individuelle Hautpflege gibt's im
Clean Beauty-Workshop.



SIE
WOLLEN
DABEI SEIN?
Anmeldung unter
wienerin.at/holistichehealth.

Ausgewählt von Birgit Brieber

HEALTH

NEWS



3 ×
GUTE
LUFT



IMMER SCHÖN DURCHATMEN!

Staub, Milben, Pollen: Vielen ist nicht bewusst, was über die Luft so alles in den Körper gelangt. Diese Luftreiniger sorgen für gesunde Raumluft:

SUPERSAUBER: 1 Der Philips Luftreiniger 800 entfernt 99,9 % der Viren aus der Luft; € 179,99. 2 Der Dyson Pure Cool-Turmventilator mit Luftreiniger wurde speziell für große Räume entwickelt, registriert Schadstoffe und schädliche Gase und erfasst auch kleinste Teilchen; € 599,-. 3 Der Beko ATP6100I reinigt Luft in Räumen bis zu 24 m²; € 279,-.

I'VE GOT THE POWER.

Low Carb und schmeckt: der Nöm Pro Proteinriegel mit 10 g Protein und Ballaststoffen. Banane, Beeren oder Schoko, je € 1,49.



Lauf dich glücklich

Der Laufschuh Kiprun KD 500 dämpft mit einer patentierten Schaumstofftechnologie unter dem ersten Mittelfußknochen und sorgt so für perfekte Fußunterstützung – egal, welchen Laufstil man hat. € 69,90, decathlon.at.



TUT GUT

Erleichtert das Tragen von Masken und lindert Beklemmungsgefühle, ohne dass Material oder Funktion von medizinischen und FFP2-Masken verändert wird: Primavera Atme wohl Maskenspray bio, € 6,90.

FOTOS Getty Images, beige stellt



TOP(PING).
Das Daikon
Kimchi ist
fermentierter
Rettich japani-
scher Art. Um
€ 5,89, z. B. in
Reformhäusern.

START ME UP

Das Team von *Completeorganics* fermentiert seit 2017 frisches Gemüse aus saisonal-regionalem Bioanbau und tut damit unserem Darmmikrobiom Gutes. Dafür gab es für das deutsche Start-up bei den *Healthy Living Awards 2021* den Preis für das gesündeste Lebensmittel. completeorganics.de



HELLWACH.
Qinao Power mit
grünen Kaffeeboh-
nen, Matcha und
Brahmi macht mun-
ter wie ein Espresso
und verbessert die
Konzentration.
28 Dragees um
€ 24,90, qinao.at.



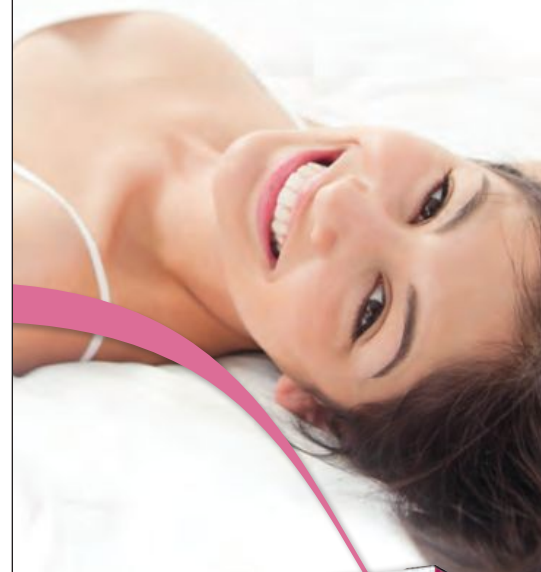
Saubermacher

Desinfiziert Türklinken, Toiletten oder
auch Einkaufswagengriffe und ent-
fernt 99,9 % der Bakterien, Pilze und
Viren: *Desinfektion Hygiene-Spray*,
250 ml um € 6,49 oder 100 ml um
€ 2,99, für unterwegs. sagrotan.at



Endlich... Scheidenflora OK!

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



Institut
AllergoSan

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

 www.omni-biotic.com



SO SCHNITTIG HAT PÜNKTLICHKEIT NOCH NIE AUSGESEHEN.



Zeit für gute Neuigkeiten!

Den Allrounder SWIFT und den Mini-SUV IGNIS gibt es jetzt als exklusive Jacques Lemans Edition mit aufregenden Design-Akzenten und bis zu € 2.000,- Bonus. Den Suzuki SWIFT erhalten Sie damit schon ab € 12.990,-¹⁾, den Suzuki IGNIS bereits ab € 13.990,-¹⁾ oder im ehrlich günstigen Leasing²⁾. Und als Extra schenken wir Ihnen einen Herren-Chronographen oder eine Damenuhr aus der Jacques Lemans Eco Power Kollektion dazu!

Mehr auf www.suzuki.at

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



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



TEXT Barbara Haas FOTO Natalie Paloma



**Das ganze Interview
auf wienerin.at**

FRAUEN MÜSSEN AUF DIE GROSSEN BÜHNEN

Es war ein schräges Bild, als 5.000 „Kids“ die *Marx Halle* in Wien stürmten, um ihre InfluencerInnen zu sehen. Die hippen Leute aus dem Internet ins echte Leben zu bringen war der Beginn des *4Gamechangers*-Festivals, das Nina Kaiser 2016 für *ProSiebenSat.1 Puls 4* erfand. Mittlerweile treten dort mehr als 600 SpeakerInnen auf, man hört Visionen aus Österreich, den USA oder Asien, und 2020 wäre sogar George Clooney gekommen, wenn, ja wenn nicht Covid gewesen wäre. Doch Mr. Clooney wird noch kommen, ist Nina Kaiser überzeugt. Dass das Festival immer stärker von Frauen getragen wird, ist ebenfalls Kaiser zu verdanken: „Frauen gehören auf die großen Bühnen, denn die Herausforderungen sind nur gemeinsam zu lösen.“ Heuer ging das Festival mit *4Gamechangers Studio* „nur“ digital über die Bühne, im Herbst folgt voraussichtlich noch ein Event zum Thema Medien. 4gamechangers.io

A woman with long brown hair, wearing a bright red blazer and matching trousers, stands in front of a dark stone wall. She is also wearing a blue t-shirt with a yellow tiger graphic and large gold hoop earrings. She is smiling and looking towards the camera. The text is overlaid on the image in a white, elegant serif font.

„Eines
ist klar:
Man wird
nicht
entdeckt!“

GUTE STORY. Ob man will oder nicht: Man wird von anderen bewertet und oft in Schubladen gesteckt. Der Weg raus? Sich selbst definieren und mit der eigenen Story erfolgreich werden. Das Ding heißt Personal Branding, und Tijen Onaran kann es perfekt.

TEXT Barbara Haas
FOTOS Andrea Heinsohn



er Tijen Onaran heißt, Teil einer türkischen Familie in Deutschland ist und studiert, hat drei Themen: Familie, Bildung und Integration. Tja, alle drei leider falsch: Tijen Onaran erlebte, wie sich falsche Schubladen anfühlen, in die sie von anderen gesteckt wurde. In ihrem Fall war es sogar nur halb von außen, denn die junge Tijen wollte sich politisch engagieren, aber als sie bei der ersten Kopftuchdebatte merkte, wie unwohl sie sich bei dem Thema fühlte, weil das in ihrer liberalen Familie nie problematisiert wurde, saß sie bereits am Podium. Das

war ein „Life Changing Moment“, sagt sie heute – und Antrieb, das eigene Bild nicht mehr von anderen zeichnen zu lassen. Heute sieht das Bild der jungen Frau so aus: Tijen Onaran wurde vielfach ausgezeichnet, 2019 unter die einflussreichsten Frauen Deutschlands gewählt, gewann den *Inspiring Fifty*-Award für „Women in Tech“, räumte als Gründerin ihres Start-ups *Global Digital Women* 2020 den *Deutschen Exzellenz-Preis* ab, hat einen Bestseller geschrieben, und vor Kurzem ist auch ihre Doku *Yes She Can* auf *Amazon Prime* live gegangen. Sie

ist mittlerweile anerkannte Expertin für Personal Branding; ein Begriff, der für sie vor allem Unabhängigkeit bedeutet: „Personal Branding ist für mich der Inbegriff für Emanzipation, und zwar für alle Geschlechter – besonders natürlich für Frauen, aber im Prinzip geht es darum, das Heft des Handelns selbst in der Hand zu haben.“ Aber klingt Personal Branding nicht nach großer Egoshow? „Ja, im deutschsprachigen Raum wird das mit Egomane gleichgesetzt, daher bin ich auch angetreten, um den Ruf zu verändern. Denn eines ist klar: Irgendein Bild wird es immer von dir geben, egal, ob du dich positionierst oder nicht. Aber wenn ich anfangen, darüber zu reden, was meine Talente, meine Kompetenzen und auch meine Erfolge sind, dann erzähle ich die von mir geprägte Geschichte – und die Art, wie ich es erzähle, also meine Sprache und mein Auftreten, macht daraus meine selbst gestaltete Sichtbarkeit“, so Onaran.

Also, dann los! Wie kommt man jetzt zu einem

passenden Personal Branding? Zuerst, sagt die Expertin, muss das Ziel definiert werden. Die Frage lautet: Wofür brauche ich diese Sichtbarkeit? Geht es um mein internes Bild in einem Unternehmen, möchte ich branchenübergreifend auffallen – oder etwa als Gründerin? Schritt zwei ist dann, sich zu überlegen: Was kann ich gut? Aber diese Frage sollten im besten Fall andere beantworten. Onaran: „Es fällt anderen, etwa Menschen, die mit mir zusammenarbeiten, meist viel leichter, einen Kurztext über mich zu schreiben, als mir selbst. Und wenn Charaktereigenschaften, Arbeitsweisen, Talente öfter vorkommen und sich mit meiner Selbsteinschätzung treffen, dann habe ich eine Schnittmenge und somit auch mein Alleinstellungsmerkmal. Das klingt technisch, aber in Wahrheit hat jeder Mensch etwas Einzigartiges, und diese Einzigartigkeit führt mich hin zur Menschlichkeit.“

Aber was, wenn man trotzdem skeptisch ist und mit USP eher eine Marke, ➤



Buch-Tipp

Tijen Onaran ist aktuell eine der gefeiertsten deutschen Frauen des öffentlichen Lebens. Ihr Spiegel-Bestseller *Nur wer sichtbar ist, findet auch statt* ist im Goldmann-Verlag erschienen (€ 12,90).

sie etwas brauchen, und es hinterlässt auch einen komischen Beigeschmack. Aber wenn du dein Netzwerk pflegst, dann wird es auch da sein, wenn du es brauchst.“

GUT FÜRS LEBEN

Ein anderer Punkt, der besonders den jüngeren Generationen wichtig ist, ist die Balance zwischen Arbeit und Freizeit, genannt Work-Life-Balance. Denn auch, wenn diese Menschen oft besonders innovativ und leistungsbereit sind, wollen sie sich ihrer Arbeit nicht mit Haut und Haar verschreiben. Aber wie passt da die eigene digitale Talentshow dazu? Onarans Antwort: „Genau dann, wenn ich diese

ein Produkt, und weniger einen Menschen verbindet? Hier ist Tijen Onaran recht trocken in ihrer Analyse: „Kein Job ist sicher, und bereits morgen kann es passieren, dass du auf Jobsuche bist, und dann ist es wichtig, dass Menschen dich kennen. Der zweite Punkt ist eine romantische Vorstellung, dass man entdeckt wird, wenn man gut ist. Frauen treibt dieser Gedanke ehrlicherweise besonders

um. Dazu muss ich aber wirklich klar sagen: Nein, ich werde nicht entdeckt! Dass Menschen auf mich zukommen, ohne dass ich meine Stimme genützt hätte, ist und bleibt eine romantische Vorstellung.“

Personal Branding meint aber gar nicht, eine Topkarriere anzustreben – für Tijen Onaran geht es um ganz normale Jobs: „Es geht darum, dass ich entscheide, wie ich mich selbst einordnen mag, wo

ich glaubwürdig bin, und da ist es egal, ob ich Pflegekraft, Pädagogin oder CEO eines großen Unternehmens bin.“ Was allerdings nicht unterschätzt werden sollte, ist, dass Personal Branding Zeit braucht. Erst damit anzufangen, wenn der Job schon wackelt, ist laut Onaran nicht so schlau: „Es verhält sich analog zum Netzwerken. Es ist schwierig mit jenen, die nur dann kommen, wenn

beiden Bereiche meines Lebens strikt trennen will, ist es wichtig, das auch mit einer gewissen Strategie zu tun. Dann habe ich etwa einen privaten und verschlossenen *Instagram*-Kanal, aber ich teile auf meinem *LinkedIn*-Profil meine beruflichen Themen in einem für Jobs wichtigen Netzwerk. Diese Art der Positionierung passt genau in unsere Zeit.“

Was ebenfalls in unsere Zeit passt, sind zwei Schlagwörter, ohne die das Thema MitarbeiterInnen bei den meisten ChefInnen nicht mehr diskutiert wird: Diversität und Inklusion. Alle wollen divers sein, aber doch schafft es kaum ein Unternehmen. Warum? „Homogenität

ist ein Killer für Innovation, und Stereotype sind die größte Bremse dafür, denn nur Diversität treibt Innovation an. Wir haben hier gerade im deutschsprachigen Raum kein Erkenntnisproblem, sondern ein Umsetzungsproblem“, so Onaran. Um diversere Teams zu kreieren, braucht es eine Veränderung der Kultur von Unternehmen, aber „wir sind keine Fans von Veränderung, damit tun wir uns schwer“. Was aber pas-

siert, wenn verschiedene Perspektiven am Tisch sitzen, zeigt die Doku *Yes She Can*, die von Onaran produziert wurde, jetzt auf *Amazon Prime* läuft und wo in vielen Beispielen gezeigt wird, wie Diversität gelingt; aber auch, wie anstrengend das sein kann. „Katharina Mayer ist die Gründerin von *Kuchentratsch* und erzählt in der Doku, dass sie nur weiße Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat. Sie macht dieses Eingeständnis, ob-

wohl sie mit ihren älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Thema Inklusion arbeitet und als Frau sowieso auch selbst Probleme mit dem Kapitalzugang hat. Doch sie erkennt, dass selbst sie hier noch einen blinden Fleck hat. So verändert man Unternehmen!“, sagt Onaran. Die Doku zeigt ebenfalls viele Perspektiven, ist aber trotzdem ein Ausschnitt aus einer Welt, die von Idealismus und Visionen getrieben ist. Für die ➤

„Personal Branding macht dich unabhängig, denn du steuerst deine Sichtbarkeit – und die Art, wie Menschen dich sehen.“

FESTWOCHEN-TICKETS GEWINNEN

Wir verlosen 10 × 2 Karten für die Vorstellung am Freitag, 25. 6. 2021, im MuseumsQuartier im Rahmen der Wiener Festwochen.



Catarina oder von der Schönheit, Faschisten zu töten

WANN: 25. 6. 2021

WO: Halle E, Museums-Quartier Wien

WIE: Portugiesisch mit deutschen und englischen Übertiteln

BEGINN: 19 Uhr

Und so geht's:

Einfach bis 16. 6. 2021 auf wienerin.at/gewinnen teilnehmen und mit ein bisschen Glück dabei sein!

n Erinnerung an Catarina Eufémia, eine 1954 von der portugiesischen Salazar-Diktatur ermordete Landarbeiterin, begeht eine Familie ihr alljährliches Ritual: Sie tötet einen Faschisten. Jedenfalls hat sie es vor. Doch die familiäre Einheitsfront bröckelt – und während der Gekidnappte seiner Hinrichtung harrt, wird vehement diskutiert: Wie weit reicht Meinungsfreiheit? Und rechtfertigt die Rettung der Demokratie einen Mord?

Tiago Rodrigues, Autor, Regisseur und Intendant des Nationaltheaters in Lissabon, reflektiert mit *Catarina oder von der Schönheit, Faschisten zu töten* das weltweite Erstarken des Rechtspopulismus. Sein jüngstes Werk stellt die Handlungsmacht ins Zentrum und ist großes Theater – inhaltlich und ästhetisch präzise konstruiert, entwickelt sich ein psychologischer Krimi. Wird die antifaschistische Familie zu einer gemeinsamen Haltung finden?

MEHR INFOS UNTER: www.festwochen.at.

FOTO Jaime Machado

WERBUNG

„echte“ Welt wünscht sich Onaran daher ein paar Messinstrumente: „Ich war früher gegen die Quote, weil ich dachte, da steht man als Frau so im Eck, aber heute bin ich absolut dafür, weil sie Diversität messbar macht.“ Übrigens haben Unternehmen auch einen ökonomischen Vorteil, wenn sie Jobs diverser besetzen – das erhöht die wirtschaftlichen Erfolge, wie auch eine *Boston Consulting Group*-Untersuchung der 100 größten börsennotierten Unternehmen gezeigt hat. „Wir haben in mehreren Studien den Konnex zwischen vielfältigem Topmanagement und der Innovationskraft von Unternehmen

nachgewiesen. Nun sehen wir das Ergebnis auch am Aktienmarkt: eine bessere Performance“, sagt Rocío Lorenzo, BCG-Partnerin und Co-Autorin der Studie. Diversität ist also ein Wettbewerbsvorteil. Trotzdem tun sich Unternehmen nach wie vor schwer damit, daher hilft Tijen Onaran mit ihrer Firma *Global Digital Women* genau da mit, denn „Diversity ist kein Charityprojekt, man muss vom ‚Nice-to-have‘ zum ‚Must-have‘.“

Und auch hier gilt das bereits besprochene Gesetz des Personal Brandings: Sichtbarkeit ist relevant. Erst wenn Frauen weibliche Vorbilder haben, werden sie sich selbst in

anderen Rollen vorstellen können – und hier kommt die WIENERIN ins Spiel: Im September findet nämlich der bereits fünfte *WIENERIN* Gründerinnentag statt. Tijen Onaran wird dort als Empowerment-Botschafterin von *Lancôme* eine Keynote halten, weil sie findet, dass es genau solche Events braucht: „Alle Female-only-Kampagnen erhöhen den Druck. Wenn wir uns zusammentun, sind wir lauter – nur so kann man aufzeigen, dass die aktuelle Situation nicht okay ist.“ Sichtbarkeit, die eigene Stimme erheben und die eigene Geschichte erzählen – das ist Personal Branding.



Am 8. September 2021 findet der fünfte Gründerinnentag statt. Save the date!

Neben Tijen Onaran werden WKO-Vizepräsidentin Martha Schultz, Präsident Harald Mahrer, Coachin Vera Steinhäuser, Andrea Fernandez, die eine App für Frauenfinanzen gegründet hat, u. v. m. auf der Bühne erwartet.

LANCÔME
PARIS

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH

Die Quelle Ihres Vertrauens.

Worauf Sie sich verlassen können: Der STANDARD berichtet offen, kritisch und unabhängig. Jetzt Klassik, ePaper oder PUR Abo abschließen oder STANDARD Supporter werden.

Mehr auf abo.derStandard.at



Der Haltung gewidmet.

DER STANDARD



KOLUMNISTIN
EVA KOMAREK

SHECONOMY

Das Feel-good-Business

WELLNESSMARKT. Von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zen: In unserer komplexen, überreizten, gestressten Welt wächst kaum ein Markt so schnell wie jener, der Wohlbefinden verkauft.

Was mir wegen der Coronapandemie wirklich abgeht, ist mein Fitnesscenter samt Wellnesszone. Es geht doch nichts über ein Work-out, gefolgt von Sauna und Massage. Da wird der Kopf frei, die Verspannung aus den Nackenmuskeln geknetet und der Stress ist wie weggeblasen. Wellness kann was. Kein Wunder, dass dieser Markt ein enormes Wachstum an den Tag legt, denn in unserer schnelllebigen Welt sind wir alle immer ein bisschen gestresst und müde und suchen nach Ausgleich. Wobei sich Wellness über die Jahre stark verändert hat: Es geht längst nicht mehr nur um die schnelle Entspannung, sondern um einen Mix aus Feel-good-Erlebnis, Gesundheitstuning und Mindfulness.

MINDFULNESS-HYPE. Die Unternehmensberatung *McKinsey* schätzt in einer aktuellen Studie den weltweiten Wellnessmarkt auf 1,5 Billionen Dollar, mit einem jährlichen Wachstum um fünf bis zehn Prozent. *McKinsey* hat rund 7.500 KonsumentInnen in sechs Ländern zum

Thema Wellness befragt: Für 79 Prozent ist Wellness wichtig, für 42 Prozent hat sie sogar oberste Priorität. Der Wellnessmarkt umfasst heute sechs Segmente: Gesundheit, Fitness, Ernährung, Beauty, Schlaf und Mindfulness. Vor allem die letzten beiden Sparten sind relativ neu, boomen aber gerade besonders. Schlafcoaching wird zu einem neuen Beruf, und gemeinsam mit einem digitalen Schlaftracker soll man künftig die Schlafqualität optimieren können. Also ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber für mich klingt das ein bisschen nach Leistungssport. Vom Mindfulness-Hype hat vor allem die App-Industrie profitiert. In den letzten fünf Jahren wurden rund 2.500 neue Apps für Meditation gelauncht. Der Wert der beiden größten, *Headspace* und *Calm*, wird auf mehr als eine Milliarde Dollar geschätzt – wobei die Zahl der *Headspace*-UserInnen von sechs auf mehr als 65 Millionen gestiegen ist. Auf diesen Zug ist *Netflix* aufgesprungen: Der Streaminganbieter kooperiert seit Kurzem mit *Headspace*, ergo kann man jetzt auch Meditations-Binge-Watching betreiben. Ich glaube, ich gehe jetzt lieber ohne Handy eine Runde spazieren – das ist dann wohl Retro-Wellness. —

Baby-Spa
Massagen, Floating und Hydrotherapie vom zweiten Tag bis zum sechsten Lebensmonat sollen für entspannte Babys sorgen. Erfunden hat das Baby-Spa die Schwimmlehrerin und Baby-Schwimm-Pionierin Laura Sevenus. Ihr erstes Spa eröffnete sie 2010 in London.

–23%

Um 23 Prozent, auf 152 Millionen Euro, schrumpfen 2021 die Einnahmen österreichischer Fitnesscenter. Das prognostiziert *Branchenradar*. 2020 belief sich das Minus auf 18 Prozent.

Mit Bitcoin reich werden – geht das überhaupt noch?

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

ist doch nur Geld



Die Expertin

Anita Posch

Das Internet hat Anita Posch schon früh begeistert: Seit 1999 ist sie im Bereich E-Commerce tätig. Sie hat Webseiten programmiert, E-Commerce-Projekte für Konzerne abgewickelt und einen Online-Marktplatz für nachhaltige Designprodukte sowie für Co-Working-Spaces gegründet. 2017 stieg sie in das Thema Blockchain und Bitcoin ein. Sie lebt von den Einnahmen aus ihrem Podcast, ihrem Buch und ihren Onlinekursen – und ihren gesparten Bitcoin. Infos unter: bitcoinundco.com/de.

SIND KRYPTOWÄHRUNGEN UMWELTSCHÄDLICH?

BARBARA HAAS

Liebe Anita, immer wieder hört man, dass Bitcoin durch diese enormen Rechenleistungen ein Klimakiller – weil CO²-Produzent – ist. Stimmt das?

ANITA POSCH

Genauso klimafeindlich wie Netflix und YouTube, SUVs, Fleischkonsum, Fliegen, Goldgewinnung. Zugegeben, die Sicherung des Bitcoin-Netzwerks benötigt viel Strom. Wieso wissen wir das überhaupt? Weil die Transparenz des Systems es erst erlaubt, das zu berechnen. Andere Systeme sind weit weniger kalkulierbar. Ist das nötig?

Ja – mit der Energie wird ein Netzwerk im Wert von einer Billion Dollar gegen Hacker abgesichert.

Geht's auch umweltfreundlicher?

Viele Bitcoin-Miner nutzen Strom aus Wasserkraft oder Gas, das anderweitig in die Atmosphäre strömt; weil das der billigste Strom ist. Aber noch mal zum Vorteil: Milliarden Menschen bekommen Zugang zu einem Geldsystem, Frauen, die in vielen Ländern nichts besitzen dürfen, könnten heimlich sparen und unabhängiger werden.

„Bitcoin ist so klimafeindlich wie Netflix, YouTube, Fliegen oder Fleischkonsum.“

WIRD DIE WELT DURCH BITCOIN FEMINISTISCHER?

Warum sollte Bitcoin die Welt gerechter machen?

Was Bitcoin von anderem Geld und Zahlungsmethoden unterscheidet, ist, dass es nicht veränderbar ist. Es wird nur 21 Millionen Bitcoin geben, ganz im Gegensatz zum Euro, der jährlich etwa zwei Prozent seiner Kaufkraft durch Geldmengenausweitung verliert. Fast 80 Prozent der weltweiten Bevölkerung leben in autoritären oder korrupten Regimen, mehr als eine Milliarde Menschen hat keinen Zugang zum Bankensystem und wird ihn nie haben. Bitcoin ist fair, weil es allen Menschen offenen Zugang zu einem neutralen Finanznetzwerk gibt. Du brauchst nur ein Handy und Internet, sonst nichts. Es ist gerecht, weil jemand mit mehr Mitteln oder guten Beziehungen das Netzwerk nicht beeinflussen kann. Bitcoin ist im Zuge der Finanzkrise 2008 als Graswurzelbewegung entstanden – es ist das Geld von Menschen für Menschen.

Ist Bitcoin gar feministisch?

Definitiv. Grundanliegen feministischer Strömungen sind Selbstbestimmung, Freiheit und Gleichheit für alle Menschen. Bitcoin ist das einzige Geldsystem, das den offenen Zugang unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe oder gesellschaftlicher Position ermöglicht und selbst durch die größten Machthaber nicht verändert werden kann. Durch diese Neutralität kann es eines Tages zur Basis-Weltwährung werden.

Wie kriegen aber zum Beispiel Frauen ohne Bankkonten Bitcoin?

Es gibt Bitcoin-Automaten, wo man mit dem Handy-Wallet hinget und Euro gegen Bitcoin tauschen kann. Du kannst dir Bitcoin verdienen, indem du etwas verkaufst oder dafür arbeitest, oder du fragst eine Freundin, die schon Bitcoin hat, ob sie dir etwas verkauft. Über ein Service wie *Bitwage* brauchst du kein Bankkonto.

„Du musst keinen ganzen Bitcoin kaufen, du kannst auch mit 20 Euro beginnen.“

KANN ICH JETZT NOCH MIT BITCOIN REICH WERDEN?

Kann ich auch 2021 noch mit Bitcoin reich werden?

Das kommt darauf an, wie du reich definierst. Reich an Wissen und Unabhängigkeit wirst du garantiert, wenn du dich damit beschäftigst. Mit viel Glück und Einsatz kannst du über die kommenden Jahrzehnte schöne Gewinne erzielen und dich gegen die Inflation des Euro absichern.

Was muss ich wissen, um mit Bitcoin starten zu können?

Du brauchst eine Bitcoin-Wallet – eine App am Handy oder am Computer – und den Seed, eine Art Passwort, der von der Wallet erstellt wird

und dir überall Zugriff zu deinen Bitcoin gibt. Das genügt, um zu einem Bitcoin-Automaten zu gehen und Euro in Bitcoin zu tauschen. Du musst keinen ganzen Bitcoin kaufen, du kannst auch mit 20 Euro beginnen.

Wie genau kann ich denn überhaupt mit Bitcoin zahlen?

Das geht so: Angenommen, du und ich haben beide eine Wallet am Handy und ich sende dir Bitcoin. Du zeigst mir deine Bitcoin-Adresse, die dir die Wallet als QR-Code erstellt; ich scanne diesen und sage meiner Wallet, wie viel Bitcoin ich dir senden will – und bestätige mit einem Klick.

WIE SIND DIE ANDEREN KRYPTOS?

Neben Bitcoin gibt es noch andere Kryptowährungen wie Ethereum oder Polkadot. Was können die?

Das ist für mich etwas anderes als Bitcoin. Das ist kein digitales Gold wie Bitcoin, weil es kein Ausgabenlimit gibt. Das sind komplexe Plattformen, auf denen Programme ablaufen. Während hier öfter Fehler passieren, ist Bitcoin sehr konservativ in der Entwicklung, da jeder Fehler das Vertrauen in das Geld zerstören könnte.

QUIZ
Wie „kryptofit“ Sie sind, zeigt Ihnen das Bitpanda-Quiz auf [wienerin.at](https://www.wienerin.at).

WIENER

BITCOIN-STORY

Als *Bitpanda* 2014 in Wien gegründet wurde, waren die Ambitionen groß. Im März 2021 wurde es zum „Einhorn“ („Unicorn“) – und damit das erste österreichische Startup, das (nach einer Finanzierungsrunde von 170 Millionen Dollar) eine Bewertung von über einer Milliarde Dollar bekam. Auf *Bitpanda* kann man alle gängigen Kryptowährungen ab einem Euro traden, mit 400 Teammitgliedern und aktuell zwei Millionen NutzerInnen zählt es zu den userfreundlichsten Dienstleistern in diesem Sektor – und es ist „made in Vienna“!

ENDLICH WIEDER ENTSPANNT ABTAUCHEN.



DA WILL
ICH HIN



Rogner Bad Blumau

DIE MIT ABSTAND BELIEBTESTE THERME ÖSTERREICHS

Sommer in HIMMELBLAU ab € 99,- p.P./Nacht inkl. HP
Das Paradies liegt um die Ecke.

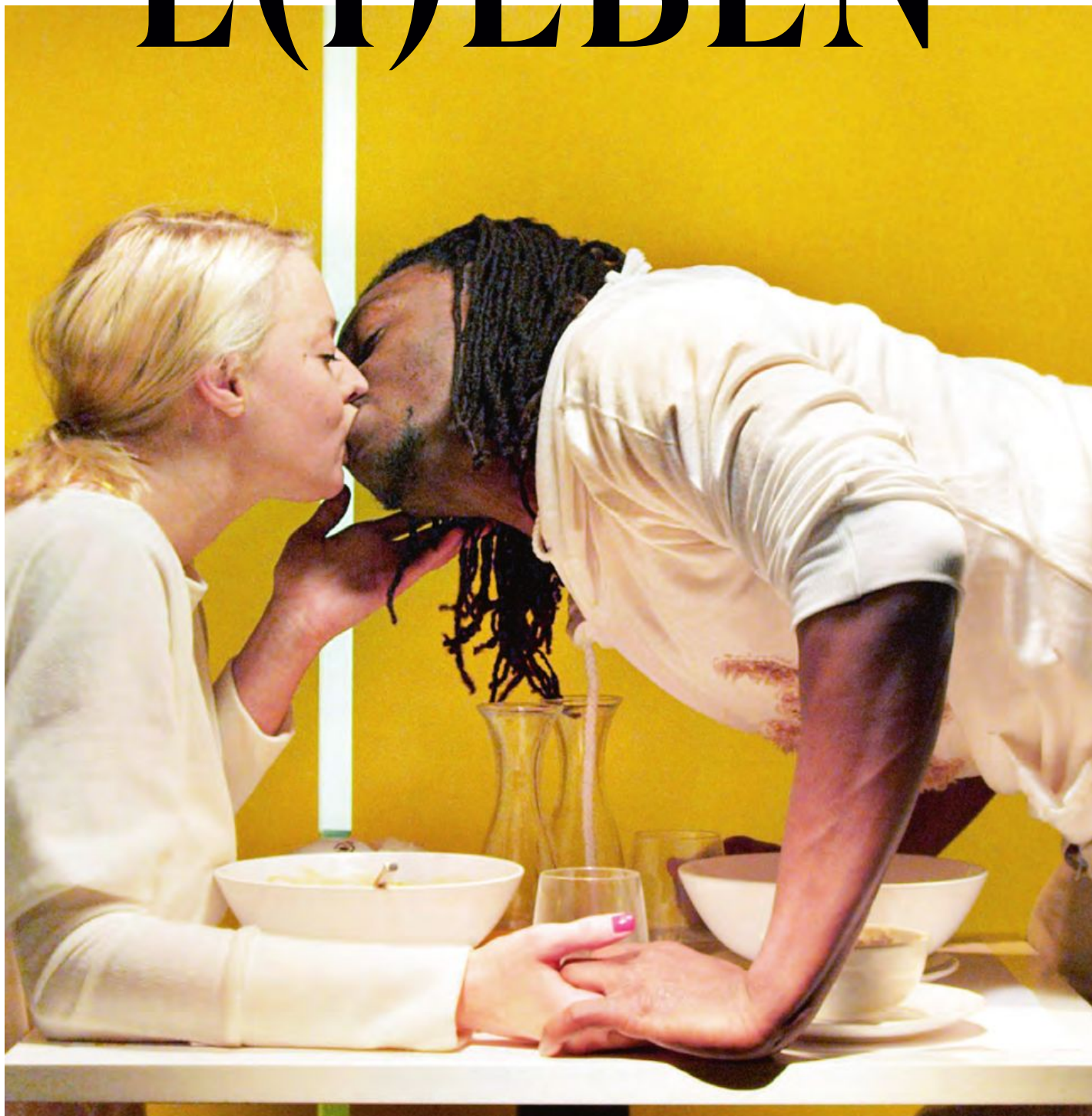
Tipp: Baden wie im Meer.
Unabhängig von Wetterlaunen.

Rogner Bad Blumau · Steiermark · Tel. +43 (0) 3383-5100-9449 · urlaubsschneiderei@rogner.com · blumau.com



L(I)EBEN

99



TEXT Ljubiša Buzić FOTO Amour Fou/Lukas Beck

RECHT AUF LIEBE

Stellen Sie sich vor, Sie wollen den Menschen, den Sie lieben, heiraten – und es ist aufgrund Ihrer oder seiner Hautfarbe verboten. Bis 1967 konnte das in den USA passieren: Erst durch den Prozess des Ehepaars Richard und Mildred Loving, eines Weißen und einer Afroamerikanerin, wurde das Gesetz gegen gemischte Ehen in den USA gekippt. Zum Jahrestag des Urteils wird daher am 12. Juni der *Loving Day* gefeiert – denn auch heute noch haben Paare unterschiedlicher Nationalität oder Herkunft oft mit Benachteiligungen zu kämpfen. In Wien wird an diesem Tag vom *Verein Fibel Fraueninitiative Bikulturelle Ehen und Lebensgemeinschaften* der Film *Die 727 Tage ohne Karamo* der Regisseurin Anja Salomonowitz gezeigt: Die Doku erzählt von binationalen Paaren in Österreich zwischen unfreiwilliger Trennung und der ständigen Angst vor Abschiebung. Infos unter verein-fibel.at.



Bleib weg mit deinem STRESS!

AUSGELIEFERT. Manchmal bricht der Stress unserer Mitmenschen geradezu über uns herein wie ein Sturm. Wie kann man sich einen Schutzschirm bauen, wenn andere einen in ihr Drama hineinziehen?

TEXT *Ljubiša Buzić* ILLUSTRATIONEN *Alice Sowa*

Christine läuft nervös durch ihre Wohnung und räumt Dinge hin und her. Sie hat den Sonntagnachmittag bei ihrer Mutter verbracht, und seit sie wieder zu Hause ist, fühlt sie sich irgendwie „unrund“. Sie ist angespannt und unausgeglichen. So geht es ihr öfter, wenn sie bei ihrer Mutter war – vor allem, wenn diese gerade selbst sehr unentspannt ist. „Sie hat immer irgendein Drama am Laufen“, erzählt Christine. „Streit mit den Nachbarn oder anderen Stress. Und irgendwie springt das dann auf mich über.“

Was sie hier beschreibt, kennen viele Menschen: Manchmal fühlen wir uns dem Stress unserer Mitmenschen regelrecht ausgeliefert – er wird zu unserem eigenen Stress, auch wenn wir das gar nicht wollen. Liegt

das an einem selbst, oder sind manche Menschen einfach StressverbreiterInnen? Und wie kann man sich davon abgrenzen?

Caroline Makovec ist Psychotherapeutin und Autorin von *Befreie dich von den Fesseln der Vergangenheit: 9 Wege für zartbesaitete Menschen, um alte Wunden zu heilen (dielux edition, € 20,-)*. In ihrer Praxis arbeitet sie viel mit Menschen, die von Hochsensibilität betroffen sind. Bin ich automatisch hochsensibel, wenn mir die Stimmungen meiner Mitmenschen leicht aufs Gemüt schlagen? Nicht unbedingt, sagt die Therapeu-

tin – „weil es ganz normal ist, auf eine unangenehme Situation im Außen zu reagieren. Das hat mit Hochsensibilität per se nichts zu tun.“

DEIN STRESS IST MEIN STRESS.

Tatsächlich ist der Eindruck, dass Nervosität und negative Gefühle ansteckend sein können, schon länger bekannt. Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, nannte das Übertragung, und sogar der Verhaltensforscher Konrad Lorenz konnte das bei Tieren beobachten. Er erforschte, wie Vögel durch Ausdrucksbewegungen und Laute eine Gefühlsreak- ➤

„Konrad Lorenz konnte schon bei Vögeln beobachten, wie sich Gefühle untereinander übertragen.“



Welcher Typ sind Sie?

Wir alle gehen mit Secondhand-Stress unterschiedlich um. In welcher der Beschreibungen finden Sie sich wieder?

- A. ICH BIN EIN FLUCHTTIER.** Wenn mich jemand mit seinem oder ihrem Drama stresst, gehe ich der Person lieber aus dem Weg. Mein Motto: „Das Leben ist zu kurz für diesen Blödsinn.“
- B. ICH BIN EINE SELBER-HINEINKIPPERIN.** Wenn mein Gegenüber gestresst oder nervös ist, dann spüre ich das auch und werde selbst ganz unruhig. Mein Motto: „Oh, Gott, du hast recht! Wie schrecklich!“
- C. GANZ KLAR: ICH STELLE MICH TOT.** Ich spüre den Stress der anderen sehr stark und er überfordert mich. Mein Motto: „Wenn ich ganz still bin, geht es hoffentlich wieder weg!“

tion untereinander übertragen. Die Psychologin Elaine Hatfield von der Universität Cambridge untersuchte das, was sie als „emotionale Ansteckung“ bezeichnete, in zahlreichen Studien. Besonders ausschlaggebend für die Intensität der Ansteckung war laut Hatfield einerseits die Art der Beziehung zum Gegenüber – unter Menschen, die einander nahestehen,

kommt es eher zur Emotionsübertragung. Andererseits konnte sie zeigen, dass extrovertierte Menschen empfänglicher für diese Art von Ansteckung sind als introvertierte.

Auch zwischen den Geschlechtern fand die Wissenschaftlerin Unterschiede: In einem Experiment wurden Männern und Frauen Videos von Menschen gezeigt, die sich an beson-

ders emotionale Ereignisse erinnern. Dabei wurde festgestellt, dass Frauen stärker von den Emotionen anderer angesteckt wurden als Männer. Das liege daran, dass Mädchen schon früh beigebracht werde, sensibel für die Gefühle anderer zu sein, so die StudienleiterInnen.

INFEKTIONSRISIKO: STRESS. Ein Schlüssel zum Umgang mit diesen ansteckenden Stimmungen sei es, zu lernen, auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu hören, so Mako-vec. Auch das eigene Stressmanagement spiele hier eine große Rolle. Denn wenn ich merke, dass ich mich

„Vor allem Mädchen wird schon früh beigebracht, bezüglich der Gefühle anderer sensibel zu sein.“

„Wenn man spüren kann, was im anderen vorgeht, *kann man auch erahnen, was als Nächstes passiert.*“

von meinen ZeitgenossInnen schnell aus der Ruhe bringen lasse, kann das auch bedeuten, dass ich im Moment selbst ein wenig überlastet bin, ohne dass es mir ganz bewusst ist. „Je voller sozusagen mein eigenes Fass ist, desto schwieriger wird es, sich abzugrenzen“, so die Therapeutin. „Wir sind dann empfänglicher für Stress von außen und überreagieren leichter.“ In dem Fall kann es sinnvoll sein, ein bisschen in Selfcare und Me-Time zu investieren – sprich: auch mal auf Distanz zu gehen und sich um sich selbst zu kümmern, zum Beispiel etwas Angenehmes zu unternehmen.

Es muss aber nicht immer unbedingt an einem selbst liegen, wenn

man ins Gefühlschaos anderer hineingerissen wird, so die Psychologin. Manche Persönlichkeiten kann man tatsächlich als so etwas wie „Stress-Superspreeder“ bezeichnen. „Es gibt einfach Menschen, die tragen ihre Dramen gerne nach außen“, so Makovec. „Meist aber nicht, um eine Lösung zu finden, sondern weil sie einfach gerne klagen und sich in den Mittelpunkt stellen und als Opfer sehen.“ Im Umgang mit Stresspersönlichkeiten empfiehlt die Therapeutin, klare Grenzen zu setzen – aber auf eine wertschätzende Art und Weise. „Klar zu kommunizieren führt auch zu einer Klarheit beim Gegenüber. Es kann einordnen: Okay, was

ist jetzt passiert? Dabei ist es wichtig, nicht den Menschen zu verurteilen – ‚Du stresst mich so, geh bitte weg!‘ –, sondern zu sagen: ‚Dieses oder jenes Verhalten von dir stresst mich, ich würde dich bitten, dass wir dieses oder jenes machen, um wieder zur Ruhe kommen zu können.‘“

EVOLUTIONÄRER VORTEIL. Sensibel für die Stimmungen anderer zu sein muss aber nicht immer etwas Negatives sein. „Wenn man spüren kann, was im anderen vorgeht, kann man ja auch ein bisschen vorausahnen, was als Nächstes passiert“, so Makovec. Dadurch könne man unterstützend für andere sein. Wichtig sei es trotzdem, sich selbst zu schützen, wenn es zu viel wird: „Empathie hat schon etwas für sich – wenn man eben in der Lage ist, sich abzugrenzen, wo es notwendig ist. Sonst hat davon letztlich niemand was. Auch das Gegenüber, das diesen Stress verursacht.“

DU WIRST PATE UND ICH WERDE KRANKENPFLEGERIN

WWW.SOS-KINDERDORF.AT



**SOS
KINDERDORF**



WIENERIN *DOSSIER*

Ein gutes Leben

AUF DER SUCHE. Ein gutes Leben ist für jede und jeden etwas anderes. Was braucht es, um ein gutes Leben zu führen? Wie sehr lassen wir uns heute von Social Media beeinflussen? Und was erzählen Menschen, die ihre eigene Version des guten Lebens gefunden haben?

COLLAGEN *Jonathan Lichtfeld*

Ist das gute Leben auf Instagram?

BEEINFLUSST. Kleidung, Einrichtung, die Frage, wohin man auf Urlaub fährt, bis hin zur politischen Einstellung: Social Media beeinflussen fast alle Bereiche unseres Lebens. Ist das wirklich so gut?

TEXT Ljubiša Buzić

Wenn man sehen will, was in einer Gesellschaft als erstrebenswert gilt, dann muss man sich ihre Werbebilder anschauen – oder ihre Social-Media-Stars. Lifestyle-InfluencerInnen sind für eine ganze Generation die Verkörperung der Wunschvorstellungen vom schönen Leben. Von der Kleidung über die Einrichtung und den Urlaub bis hin zum perfekten Körper orientieren sich immer mehr Menschen an den Vorbildern auf ihren Smartphonedisplays. Aber ist das gute Leben wirklich das, was ich auf *Instagram* sehe?

Laut *Statistik Austria* hatten im März dieses Jahres drei Millionen Österreicherinnen und Österreicher einen *Instagram*-Account. Macht man sich die Mühe, Österreichs Top-Influencerinnen zu recherchieren und auf ihre Accounts – manche mit über einer Million FollowerInnen – zu gehen, begegnet einem ein Destillat einer kollektiven Vorstellung von Glück, Schönheit und Erfolg. Und das ist oft sehr materialistisch. Die jungen Frauen halten in ihren Insta-Stories Parfums und Hautcremes in die Kamera, zeigen neue Kleidungsstücke, die neue Halskette und Sonnenbrille in Nahaufnahme oder das tolle Ferienresort auf der tropischen Insel. Dazwischen begegnen einem

rätselhafte Dinge wie eine YouTuberin, die zig Videos davon teilt, wie sie Slime (diese glitschige Masse, mit der Kinder in den 1990ern gespielt haben), selbst macht – mit über einer Million FollowerInnen. Wer das gute Leben auf Social Media sucht, ist auf jeden Fall eines: verwirrt.

INSTA-KOMPLEXE. Das Gefühl, überfordert zu sein von den perfekten Bildern, scheint vielen Menschen bekannt.

„Instagram ist das soziale Netzwerk, das sich am negativsten auf die psychische Gesundheit auswirkt.“

Besonders, wenn es um das Thema Körper geht, steht *Instagram* sehr stark in der Kritik. „Mit der Digitalisierung hat der Körper eine vollkommen neue Sichtbarkeit erlangt. Dadurch wächst der Druck, den realen Körper dem digitalen bzw.

idealen anzupassen“, schreiben etwa Ole Nymoen und Wolfgang M. Schmitt in ihrer scharfen Polemik *Influencer: Die Ideologie der Werbekörper* (Suhrkamp, € 15,50).

Die Netflix-Doku *Das Dilemma mit den sozialen Medien*, in der Facebook, Instagram und Co heftig kritisiert werden, hat sich nicht zufällig 2020 zum Hit entwickelt. Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit dem Thema, zuletzt kam eine Untersuchung der britischen *Royal Society for Public Health* zum Schluss: „Instagram ist das soziale Netzwerk, das sich am negativsten auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit der Nutzer auswirkt.“



Vor allem, wenn es um das Thema Geschlechterrollen geht, scheint sich gerade *Instagram* eher am „guten Leben“ der 1950er-Jahre zu orientieren. Die jüngste Diversitätsstudie der *Malisa-Stiftung* zum Thema „Weibliche Selbstinszenierung auf Social Media“ stellt ein alarmierendes Zeugnis aus. Das Ergebnis: veraltete Stereotype ohne Ende. „Während Frauen sich überwiegend im privaten Raum zeigen, Schminktipp geben und ihre Hobbys präsentieren (Basteln, Nähen, Kochen), bedienen Männer deutlich mehr Themen: von Unterhaltung über Musik bis zu Games, Comedy und Politik“, heißt es von den StudienautorInnen. Kann das wirklich das gute Leben sein?

HASHTAG-WELTEN. Die Medienwissenschaftlerin Isabel Koinig von der *Universität Klagenfurt* sieht die Kritik differenzierter. „*Instagram* wurde oft dafür kritisiert, idealisierte Bilder und perfekte Körper zu präsentieren, und wurde deshalb immer wieder mit psychischen und gesundheitlichen Gefahren assoziiert. Gerade für junge Mädchen kann der ständige Vergleich auf Social Media tatsächlich zur Gefahr werden – man kann auch von einer ‚digitalen Depression‘ sprechen“, so Koinig. „Der Tenor hat sich in den letzten Jahren aber stark verändert: Einige Studien haben auch positive Effekte von *Instagram* auf den Selbstwert von Jugendlichen herausgearbeitet.“

Hashtag-Trends wie *#bodypositivity*, *#fitspiration* oder *#loveyourself* haben das Gesicht der sonst so oberflächlichen Plattform menschlicher gemacht und versuchen, den zum Teil toxischen Schönheitsidealen entgegenzuwirken. *Instagram* versteht unter einem guten Leben zunehmend nicht nur schöne Körper, teure Reisen und Produktpräsentation, sondern auch Themen wie Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit.

„Es gibt Studien, die belegen, dass die Jugend für solche Themen über Social Media sehr stark mobilisiert und sensibilisiert werden kann“, erklärt Koinig, „siehe etwa die *Fridays for Future*-Bewegung, die auch sehr viel Sichtbarkeit über Social Media erhalten hat“, so die Medienwissenschaftlerin. Diese Onlinediskurse können dann weitreichende Auswirkungen haben, wenn zum Beispiel große Unternehmen darauf reagieren, und das führt letztendlich möglicherweise tatsächlich zu einem guten Leben für uns alle. „Wir haben auch schon gesehen, wie einige große Unternehmen begonnen haben, *Facebook* zu boykottieren und keine Werbung mehr zu schalten, weil es nicht deutlich gegen Hasspostings vorgegangen ist“, so Koinig.

Also vielleicht doch das gute Leben auf Social Media? „Ich würde sagen, sie regen zum Träumen an“, so die Expertin. „Es ist so oder so eine sehr idealisierte Welt, die man dort sieht. Und man träumt groß auf *Instagram*.“ Ob das dann wirklich das gute Leben ist? Diese Frage lässt auch die Medienwissenschaftlerin unbeantwortet.



GESUCHT: Eigenes Ich

ENTWICKLUNG. Wer ein gutes Leben führen will, muss wissen, was ihm oder ihr wichtig ist. Doch wie findet man seine persönlichen Werte? Und liegt das gute Leben im Individualismus oder in der Gemeinschaft?

TEXT Ljubiša Buzić

Manchmal ist die Person, die einem auf der Suche nach einem guten Leben im Weg steht, man selbst. Teresa Zimmermann und Jeanny Gucher sind Coaches für Persönlichkeitsentwicklung und persönliches Wachstum. Die Seminare und Coachings von *Our Patterns* (ourpatterns.com) helfen Menschen dabei, ihr Denken zu emanzipieren, sich selbst zu entfalten – und sind Teil des *Rise*-Programms der *UNIDO*.

— **Wenn ich Menschen erzähle, dass ich über „das gute Leben“ schreibe, kommen zwei unterschiedliche Reaktionen: Die einen denken individualistisch, die anderen denken eher an ein gutes Leben im Sinne von „ein guter Mensch sein“. Wie kommt das?**

Teresa Zimmermann: Das liegt daran, dass wir Menschen uns in Stufen entwickeln, in denen wir uns entweder eher um uns selbst oder eben eher um andere kümmern. Jeder, dem das Thema Midlife-Crisis begegnet, kann aus Erfahrung sagen, dass Menschen sich manchmal komplett ändern. Dazu kommen noch ganz persönliche Prägungen.

— **Bin ich denn egoistisch, wenn ich unter „ein gutes Leben führen“ nicht verstehe, zu versuchen, die Welt besser zu machen?**

Teresa Zimmermann: Das alles läuft unbewusst ab, daher können wir das nicht als egoistisch bezeichnen. Nach Erkenntnissen der Neurowissenschaften basieren zwischen 80 und 95 Prozent unserer Handlungen auf Automatismen. Eines dieser Muster bedeutet, dass wir uns selbst zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen, bevor wir anderen helfen. Unbewusst fühlen wir alle an irgendeiner Ecke einen Mangel – und je größer der ist, desto weniger Handlungsspielraum haben wir, um uns um andere Gedanken zu machen.

— **Wir sprechen in einem anderen Teil dieses Dossiers viel über die**

Social-Media-Kultur. Warum ist es uns so wichtig, Wildfremde im Internet mit unseren Reisen oder der Wohnung zu beeindrucken?

Teresa Zimmermann: In weiten Teilen unserer Entwicklung ist das Feedback von außen notwendig, um gesellschaftlich „richtiges“ Verhalten abzuklären. Das ist anthropologisch bedingt: Nur „gut funktionierende“ Mitglieder einer Gruppe oder Gesellschaft erhalten den Schutz ebendieser. Ausgestoßen zu werden bedeutete früher den sicheren Tod, und unser limbisches System weiß das noch ganz genau.

— **Warum macht uns der Vergleich mit anderen oft so unglücklich?**

„In Krisen hinterfragen wir unsere Einstellungen und lassen alte Vorstellungen hinter uns.“

Teresa Zimmermann: Das hat mit dem Selbstwert zu tun – wie sehr wir uns in allen Facetten angenommen haben. Je größer unsere Selbstzweifel sind, desto unglücklicher macht uns der Vergleich, da wir immer Beispiele finden werden – unbewusst sogar suchen –, die unsere Selbstzweifel bestätigen. Wir können uns von diesen Vergleichen lösen, indem wir unsere „Schwächen“ als das annehmen, was sie sind: Teile von uns, die uns vollständig machen, lebenswert, charismatisch und besonders. Spannend ist außerdem, dass genau dieses Annehmen der eigenen Schwächen dazu führt, dass sie sich auflösen, integrieren und zu echten Stärken verwandeln.

— **Braucht man ein eigenes Wertesystem, um glücklich zu sein?**

Jeanny Gucher: Zu wissen, wofür wir stehen, ist Teil unserer Identität. Werte helfen uns, zu anderen Menschen und auch Gesellschaften in Beziehung zu gehen. Je klarer wir uns darüber sind, was uns wichtig ist und warum, desto klarer können

wir Entscheidungen treffen, die uns glücklich machen – egal, ob es um eine neue Partnerin, einen neuen Job oder eine neue Wohnung geht.

Teresa Zimmermann: Schon in der Pubertät beginnt die Suche nach den eigenen Werten. Das ist der Grund, warum wir in diesen Jahren so vieles infrage stellen, was unsere Eltern tun. Je älter wir werden, desto mehr „sinken“ Verhaltensmuster in unser Unterbewusstsein ein.

Wir müssen uns zum Beispiel nicht mehr aktiv bemühen, pünktlich zu sein, wir sind es automatisch. Dennoch passen sich unsere Werte immer wieder unserer Lebenssituation an. Besonders in Krisen hinterfra-

gen wir unsere bisherige Einstellung zum Leben und lassen oft alte Wertvorstellungen hinter uns.

— **Woher weiß ich, ob etwas, das ich will, mein eigener Wert ist – oder mir nur von meiner Kultur oder Familie mitgegeben wurde?**

Jeanny Gucher: Werte haben immer etwas mit „Bewertung“ zu tun. Die wahre Freiheit von kultureller Prägung leben wir, wenn wir alle Perspektiven verstehen können. Wenn wir die andere Position nicht nur tolerieren, sondern empathisch nachvollziehen können.

— **Für die meisten von uns ist es schwer, ihr Leben zu verändern ...**

Teresa Zimmermann: Das kommt darauf an, ob wir dazu tendieren, Veränderung eher zu begrüßen oder abzulehnen: Jemand, der früh die Erfahrung gemacht hat, dass Veränderung etwas Schlechtes ist, wird sich eher überfordert fühlen und in eine Art Starre fallen. Wer Veränderung positiv sieht, wird von der Vielzahl der Möglichkeiten eher inspiriert sein.

Ich mach mein Ding

SELBSTFINDUNG. Wir sprechen mit Menschen, die ihre persönliche Version eines guten Lebens gefunden haben – auch, wenn sie von den Erwartungen anderer abweicht.

PROTOKOLLE *Ljubiša Buzić, Sandra Gloning*

„In der Drag-Szene habe ich mich zum ersten Mal frei gefühlt“

David, 25, hat in der Drag-Szene einen Safe Space.

Ich habe schon als Kind gemerkt, dass ich nicht in die klassischen Geschlechterrollen passe. Als Jugendlicher habe ich dann Make-up für mich entdeckt und das heute zu meiner erfolgreichen Karriere gemacht. Es hat mir geholfen, selbstbewusster zu sein, und ich habe in der Make-up-Branche ein Umfeld gefunden, in dem ich mich ungehindert entwickeln konnte. Drag als Kunstform biegt und bricht Geschlechterrollen, das hat mich schon früh fasziniert. Als Jugendlicher am Land war feiern gehen für mich schwierig, viele Abende endeten in Auseinandersetzungen. Als ich das erste Mal in der Wiener Drag-Szene unterwegs war, fühlte ich mich frei und konn-

te einen Abend genießen, ohne Angst zu haben. Es gab einen Ort für mich! Ich konnte mit unterschiedlichen Rollen spielen und mehr darüber erfahren, wer ich eigentlich sein möchte. Heute ist das für mich Teil meines Alltags. Das zeige ich auch auf Social Media. Diese Plattformen haben mir dabei geholfen, zu entdecken, dass ich nicht allein bin. Es gibt mehr Menschen wie mich. Mit meiner Präsenz auf Social Media möchte ich mein jüngeres Ich inspirieren, seinen Weg zu gehen. Es braucht viel Kraft, man selbst zu sein, wenn man nicht in die Norm passt. Aber oft sind wir stärker, als wir glauben. Ein gutes Leben ist für mich, meine Geschichte leben zu können.

„Mein Leben war okay. Aber ich wollte mehr“

Elisabeth, 30, änderte alles in ihrem Leben.

In den letzten sieben Wochen habe ich meinen Job gekündigt, meine Beziehung beendet und mir eine Wohnung in Wien gesucht, drei Stunden von meinem Heimatdorf entfernt. Es sind die größten Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe – und die ersten, die nur für mich sind. Ich hatte schon länger das Gefühl, nicht 100 Prozent glücklich mit meinem Leben zu sein, war aber der Meinung, mich damit abfinden zu können. Sowohl meine Beziehung als auch mein Job in der Automatisierungsbranche als Einkaufsassistentin waren okay. Mein Leben war okay. Aber an irgendeinem Punkt habe ich mich gefragt, wie viele Tage in der letzten Zeit nicht nur okay, sondern gut waren. Ich habe mich gefragt, ob das für mich reicht. Führe ich das Leben, das andere von mir erwarten, oder mein eigenes?

Der Druck, konform zu gehen und nicht auszubrechen, ist am Land sehr groß, besonders in meinem 2.000-Seelen-Heimatdorf. Meine Interessen wie Nachhaltigkeit, Secondhand-Kleidung und Müllreduktion wurden dort nur belächelt und als seltsam abgetan. Nach jeder Entscheidung, die ich in den letzten Wochen getroffen habe, ist mir ein großer Stein vom Herzen gefallen. Ein gutes Leben bedeutet für mich, endlich immer die Person sein zu können, die ich bin. Ich sehne mich danach, Leute zu treffen, die mich nicht belächeln, sondern verstehen. Ich möchte sagen können: „Ich freue mich auf morgen!“ Ich will gar nicht daran denken, wie viele Leute sich nicht trauen, ihr Leben zu ändern, um glücklicher zu sein. Und ich kann es verstehen. Es ist gruselig und unbequem. Aber ich kann es kaum erwarten, dieses Leben für mich zu leben.



„Der Erfolg im Außen hat sich nicht im Inneren widergespiegelt“

Monika Kletzmayer, 40, hat einen Topjob aufgegeben, um mehr Sinn zu finden.

Ich habe BWL und Wirtschaftspädagogik studiert und bin nach dem Studium gleich beruflich durchgestartet. Ich war sehr ehrgeizig und bin schnell aufgestiegen. Mit Ende 20 hatte ich die HR-Leitung in einem Konzern mit damals 3.000 Mitarbeitern – der absolute Jackpot, dankbarer könnte man nicht sein. Trotzdem hat sich der Erfolg im Außen nicht in meinem Inneren widergespiegelt. Ich habe 50, 60 Stunden in der Woche gearbeitet; den Rest der Zeit war ich hauptsächlich müde. Ungefähr 2013, mit 32, habe ich begonnen, nach etwas anderem in mei-

nem Leben zu suchen. Ich habe die Yogalehrerausbildung gemacht, habe mit Surfen angefangen – alles, was dazu beitragen konnte, mich selbst mehr zu spüren.

Der Prozess hat circa ein- einhalb Jahre gedauert. Irgendwann war nur mehr ein kleines Steinchen nötig, um den Anstoß zu geben, mein Leben wirklich zu verändern. Ich habe damals eine Coachinausbildung gemacht, der Trainer sagte zu mir: „Frau Kletzmayer, Sie haben Potenzial. Wollen Sie nicht in Richtung Beratung und Coaching gehen?“ Das war der Moment, wo ich gemerkt habe: Es gibt auch ein anderes Leben. Ich habe

meinen Job gekündigt und mich entschieden, ein Jahr Auszeit zu nehmen. Aber nicht im Sinne von „Ich gehe auf eine thailändische Insel“ – ich bin hiergeblieben und habe viel ausprobiert, unterschiedliche Initiativen unterstützt. Ich habe nur Dinge gemacht, die ich wirklich sinnvoll fand. Das hat mich zu meinem absoluten Wunschjob als Beraterin geführt, bis ich mit 36 – ungeplant – schwanger wurde. Aber anstatt wieder einen sicheren Angestelltenjob anzustreben, habe ich begonnen, mich noch fokussierter nach meinem eigenen Kompass auszurichten. Es hat alles ein paar

Jahre gedauert, aber heute habe ich mein eigenes Online-Business-Coaching unter ich-bin.at. Das gibt mir Zeit für alles, was mir wichtig im Leben ist.

Mein perfekter Tag sieht so aus, dass ich nicht vor 10 Uhr anfangen zu arbeiten – heute war ich in der Früh eine Stunde im Wald, hatte Zeit für Yoga und Journaling. Ich arbeite bis drei Uhr, dann widme ich mich meiner Familie. Meine Arbeit besteht darin, Menschen zu begleiten, das erfüllt mich total. Für mich ist ein gutes Leben, wenn ich mir selbst zuhöre und alle Anteile in mir Platz haben dürfen.

Ausgewählt von Ljubiša Buzić und Sandra Gloning

L(IE)BEN

NEWS



Always on

Nach der Arbeit für die Firma jederzeit erreichbar sein? Das ist laut einer Umfrage des Jobportals karriere.at für 37 Prozent der ÖsterreicherInnen Alltag. Nur 24 Prozent gaben an, sich privat komplett auszuklinken. Das Europäische Parlament forderte Anfang des Jahres ein Grundrecht für ArbeitnehmerInnen, nicht rund um die Uhr erreichbar sein zu müssen.

Mit-
machen!

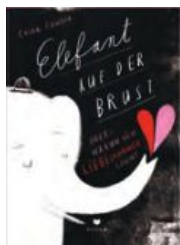
GEWINNSPIEL

5 x Amorelie Make Selflove Einsteigerbox für sie zu gewinnen! Jede Box enthält ganz besondere Abenteuer, um den eigenen Körper besser kennenzulernen, neue Vorlieben zu entdecken und das Lustempfinden zu steigern.

TEILNAHME BIS 28. 6. UNTER WIENERIN.AT/GEWINNEN.

3 x Lesen

Beziehungen, Gesellschaft, Feminismus – das steht aktuell auf unserer Leseliste.



FÜRS HERZ. Das Buch *Elefant auf der Brust* begleitet mit charmanten Illustrationen durch großen und kleineren Liebeskummer. Bohem Press, € 15,95.



FÜRS HIRN. Journalistin Mai Thi Nguyen-Kim räumt mit Fake News und Verschwörungstheorien auf. *Die kleinste gemeinsame Wirklichkeit*, Droemer Knaur, € 20,60.



FÜR SUCHENDE. Bin ich eine gute Feministin? *Geständnisse einer Teilzeitfeministin* geht den hohen Ansprüchen humorvoll auf den Grund. Rowohlt, € 12,90.



Zeit für ein Retreat

Wer nach den psychischen Strapazen des letzten Jahres mal wieder mehr in Balance kommen will, kann sich freuen: Die Meditations- und Yoga-Retreats im *Kleebauer Hof* in Oberösterreich können wieder besucht werden. Unter indigourlaub.com.

FOTOS Indigourlaub, Kosmos, Getty Images, beigestellt



TOP OF THE POD
IN BEHANDLUNG

Ein Podcast direkt von der Couch: Psychologin Stefanie Stahl bespricht in *Stahl aber herzlich* eine Vielzahl von Problemen, von Selbstzweifel bis hin zu Bindungsangst. Dank 30 Jahren Therapieerfahrung hat sie die richtigen Tipps für alle: für Paare, Promis und „Normalgestörte“.



UNKOMPLIZIERTE HILFE
Die Überwindung, bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen, ist oft groß. Mit der App *Instahelp* kann man sich ganz unkompliziert im Chat beraten lassen und direkt mit PsychologInnen telefonieren.

ADRENALIN.
Unsere Empfehlung für Spieleabende: *Exit – Das Spiel*, voll mit kniffligen Aufgaben und einer Geschichte, die Gänsehaut garantiert. Von Kosmos, ab € 12,99.



NIEDERÖSTERREICH
Einfach erfrischend.



WENN DIE
innere Ruhe
VOR FREUDE
LAUT AUFSCHREIT.

Erfrischend pur.
NIEDEROESTERREICH.AT/PUR

APPETIT auf NEUES?

Jetzt Newsletter abonnieren und SPAR Mahlzeit! online erleben

Entdecken Sie neue Rezeptideen auf spar.at/mahlzeit und werfen Sie einen Blick in den Kochtopf der Profis. Außerdem warten **attraktive Gewinnspiele** auf Sie – mit unserem **wöchentlichen Newsletter** verpassen Sie garantiert nichts.

Jetzt gleich
anmelden!

SPAR.AT/
MAHLZEIT



ONLINE-GEWINNSPIEL

**Kochkurs mit Profiköchin Tici Kaspar
sowie Barbecue Garden Grill XL
inkl. ein Grillset gewinnen!**

Machen Sie jetzt bei unserem aktuellen Gewinnspiel mit und gewinnen Sie einen Kochkurs mit Profiköchin Tici Kaspar sowie einen Barbecue Garden Grill XL inklusive ein Grillset.

So einfach geht's:

Alle Infos zum Gewinnspiel finden Sie unter spiel.spar.at/grillen





TEXT Katrin Scheibelhofer FOTO Michael Obex

VOR DEN VORHANG GEHOLT

Am *Internationalen Frauentag* dieses Jahres eröffnete Madlaina Sladeczek mit *Vinodea* die erste Weinhandlung Österreichs, die auf Weine von Winzerinnen spezialisiert ist. „Frauen sind in der Weinszene immer noch unterrepräsentiert, obwohl sich in den letzten fünf Jahren extrem viel getan hat“, meint sie. Aber sind denn Weine, die von Frauen gemacht werden, anders? „Nein, sind sie nicht. Die Natur, der Boden, das Wetter bestimmen den Wein. Der Unterschied liegt eher im Zugang zur Rebe: Frauen arbeiten oft emotionaler und vielleicht auch intuitiver“, so Sladeczek. Sie kennt jede Winzerin ihres Sortiments persönlich, darunter Pionierinnen wie Heidi Schröck, aber auch Newcomerinnen. Derzeit sind es 30, aus Österreich und der Schweiz, aber „alles, was im Umkreis von 1.000 Kilometern liegt und wo ich hinfahren kann, ist interessant.“ Lange Gasse 72/1, 1080 Wien, vinodea-weinhandlung.at.

Sittenbilder

**CORONA
FOOD HABITS.**
Im März 2020
haben sich
viele Bereiche
unseres Lebens
radikal ver-
ändert – und
in Zeiten von
Lockdown
und Co wurde
Essen oft zum
Höhepunkt des
Alltags. Ein
Fotoprojekt
nahm sich die-
ser Thematik
an.

KONZEPT UND STYLING
Brini Fetz, Lisa Langmantel
FOTOS *Angela Lamprecht*
REDAKTION *Katrin Scheiblhofner*



Der Wunsch nach
frischen, regionalen
Lebensmitteln in hoher
Qualität, der schon
in den letzten Jahren
immer deutlicher wurde,
hat sich in der Corona-
krise aus Solidarität zu
lokalen Produzentinnen
und Produzenten noch
mehr verstärkt.

Buy local

Take out

Während des Lockdowns nahm der Konsum von Take-away-Gerichten beträchtlich zu – für viele ein Ersatz für den Besuch im Restaurant und willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan.





Zoom Drinking

Eine der symbolträchtigsten Auswirkungen des Lockdowns war wohl der virtuelle Stammtisch. Wer hätte Anfang 2020 gedacht, dass wir uns bald nur noch via Bildschirm zuprosten werden?

Homecooking

Durch den Wegfall von sozialen Aktivitäten haben viele von uns gerade zu Beginn der Pandemie die Gelegenheit genutzt, neue und auch zeitaufwendige Kochrezepte auszuprobieren – und *Instagram* und Co wurden von Statusmeldungen über selbst gemachten Sauerteig geflutet.



Snacking

Für einige unter uns war die Essenszubereitung mehrmals am Tag durchaus eine Herausforderung (Stichwort Home-office und Home-schooling) – und so wurden besonders Frühstück oder Mittagessen auch mal durch ungesunde Snacks ersetzt.



Die Frauen hinter dem Projekt

Designerin Brini Fetz, Konzepterin Lisa Langmantel und Fotografin Angela Lamprecht schauten sich an, wie sich die Coronapandemie auf unsere Essgewohnheiten ausgewirkt hat, und stießen dabei auf eine Reihe von Phänomenen, die sie in einer Fotoserie umsetzen. Monochrome Farbpaletten und Wiederholung sind bewusst als Stilmittel gewählt und sollen die Eintönigkeit und mangelnde Abwechslung der Lockdownzeit widerspiegeln.

Heumilch schmeckt, weil so viel Artenvielfalt in ihr steckt!



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20
Landwirtschaftliche Entwicklung

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums;
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete





URGUT ZUR NATUR DURCH NACH- HALTIGES HANDELN

Die Heuwirtschaft ist seit jeher geprägt durch nachhaltiges, auf Generationen aufgebautes Denken und Handeln. Im Vordergrund steht die Milchgewinnung mit lokal verfügbaren Ressourcen.



Heumilch-Produkte überzeugen durch höchste Qualität und hervorragenden Geschmack.

Traditionelle Heuwirtschaft fördert durch ihre nachhaltige Wirtschaftsweise die Artenvielfalt auf Wiesen, Weiden und Almen. So genießen Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter sowie schmackhaftes Heu im Winter. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten. Gleichzeitig wird wertvoller Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge erhalten.

HÖCHSTE QUALITÄT.
Die Heuwirtschaft überzeu-
gte auch die Europäische
Union – sie hat Heumilch mit
dem EU-Gütesiegel g.t.S.
(garantiert traditionelle
Spezialität) ausgezeichnet.

- » **Artgemäße Fütterung** und eine schonende Bewirtschaftung der Grünlandflächen tragen zum Tierwohl und zur Artenvielfalt bei.
- » **Wiesen und Weiden** dürfen richtig reifen. Viele Flächen werden erst gemäht, wenn eine Vielzahl der Gräser und Kräuter in voller Blüte steht und sich fortpflanzen konnte.
- » **Die Mahd** erfolgt zeitlich und räumlich gestaffelt. Durch diese mosaikartige Bewirtschaftung bleiben wichtige Nahrungsquellen und Rückzugsräume für Bienen, Schmetterlinge oder Niederwild erhalten.
- » **Das Gras** der Heumilchkühe auf den Weiden und Almen sorgt für Wachstumsimpulse der Pflanzen. Damit ist keine permanente Nachsaat notwendig.
- » Auch **weniger ertragreiche Flächen** wie Magerwiesen, Trockenrasen oder Nasswiesen werden bewirtschaftet und gepflegt.
- » **Heumilchbauern** wirtschaften kontrolliert gentechnikfrei.

AROMENVIELFALT DURCH ARTENVIELFALT

Je höher der Artenreichtum im Futter ist, desto besser sind die Qualität und das Aroma der Milch. Das schmecken nicht nur die Heumilch-kühe, auch zahlreiche Geschmacks-tests und Blindverkostungen kommen zu diesem Ergebnis.

HEUMILCH G.T.S.: SPEZIALMILCH FÜR KÄSE

Neben *Heumilch*-Trinkmilch, -Obers, -Joghurt, -Topfen, -Butter und -Sauerrahm ist auch die Auswahl an *Heumilch*-Käsespezialitäten sehr groß. Von bekannten Sorten wie Frischkäse, Camembert, Tilsiter, Emmentaler oder Bergkäse bis hin zu regionalen Spezialitäten wie Graukäse, Bachensteiner oder Rässkäse reicht das *Heumilch*-Sortiment.

„Auch Käse-
meister schwö-
ren auf den
Geschmack der
Heumilch.“

Käsemeister schwören seit jeher auf die besondere Güte von *Heumilch g.t.S.* – denn durch den konsequenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden. Daher ist *Heumilch g.t.S.* der ideale Rohstoff für lang gereifte Käsesorten.

Mehr Infos über *Heumilch g.t.S.* sowie eine große Auswahl an Rezeptideen gibt es auf heumilch.com.



WUSSTEN SIE, DASS ...
... für einen Laib Emmentaler mit 80
Kilogramm rund 1000 Liter frische
Heumilch g.t.S. benötigt werden?



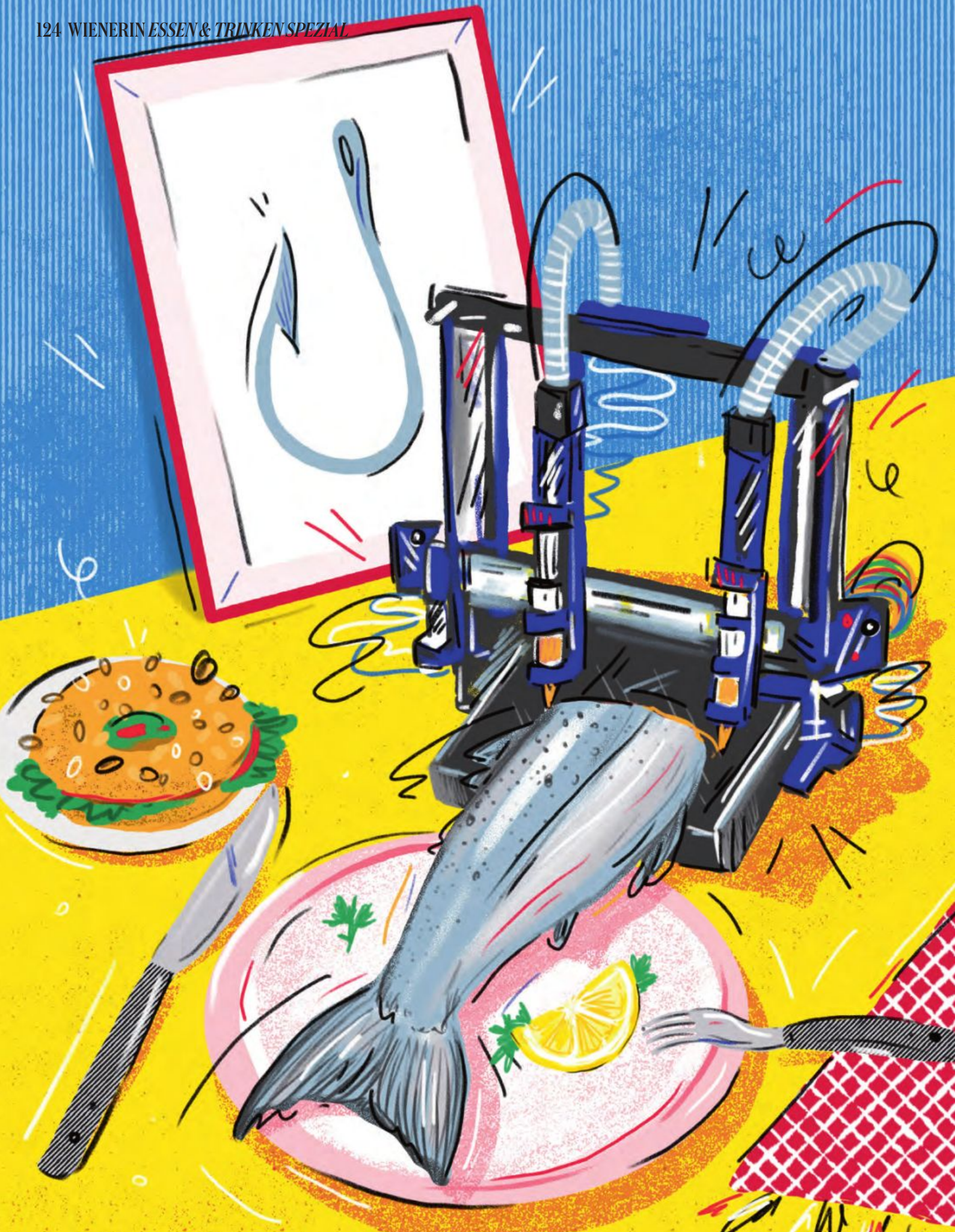
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





GESCHMACK DER ZUKUNFT

FOOD-TRENDS. Veganer Lachs aus dem 3D-Drucker, alkoholfreier Gin oder Fleisch aus Pilzen – neue Produkte und Technologien bereichern zunehmend den Lebensmittelmarkt. Welche Innovationen gerade spannend sind und warum sie entwickelt werden.

TEXT *Susanne Lehrner* ILLUSTRATIONEN *Carina Lindmeier*

K nuspriger Bagel, cremiger Aufstrich, Rucola, rote Zwiebeln und Kapers, dazwischen ein leuchtend orangefarbenes Räucherlachsfilet – ich beiße ab und schmecke den typischen Meeresgeschmack: schön salzig, fischig und dem Original täuschend ähnlich. Hätte ich nicht gerade wissentlich in das weltweit erste 3D-gedruckte vegane Lachsfilet von *Revo Foods* gebissen, ich hätte keinen Unterschied bemerkt. Ich zupfe mir ein Stück Filet heraus, koste es ohne Weckerl – und selbst da bin ich wirklich überrascht von der einzigartigen Lachstextur, vom Geschmack und dem Geruch. Denn normalerweise überzeugen mich die typischen Ersatzprodukte für Fleisch, Käse oder Fisch nur sehr schwer; für mich haben viele einen zu intensiven Eigengeschmack. Da verzichte ich lieber fast zur Gänze darauf und gönne mir dann hin und wieder tierische Produkte in hoher Bioqualität aus der Region.

Das Lachsimitat aus Erbsenproteinen, Zitrusfasern und Algenöl, geformt von einer 3D-Druckerspritze, schmeckt mir wirklich gut. Und

mit seinen elf Zutaten auf pflanzlicher Basis ist es nicht nur gesund, sondern tut auch der Umwelt (siehe Seite 126) gut: Zwei wichtige Gründe, warum sich moderne KonsumentInnen auch künftig vermehrt für diese Produkte entscheiden werden, mich eingeschlossen.

Denn: Trends im Nahrungsmittelbereich zeigen immer auch Entwicklungen auf, die in einer Gesellschaft bereits als tiefergreifende Megatrends zu beobachten sind – und dabei gibt es weltweit zwei zentrale Themen: Nachhaltigkeit und Gesundheit. Zunehmende Ressourcenknappheit sowie Menschen- und Tierwohlaspekte stellen uns vor Fragen wie: Wie können wir unseren aktuellen Lebensstandard halten – aber auf nachhaltige Art und Weise? Wie kann Biodiversität erhalten bleiben, ohne auf den Geschmack von Fleisch und Fisch zu verzichten? Wie kann ich mich gesund und abwechslungsreich ernähren, und das mit vollem Genuss? Wir haben uns vier Bereiche im Food-Sektor näher angesehen und mit ExpertInnen aus Lebensmitteltechnologie, Ernährungswissenschaft und Zukunftsfor-schung gesprochen. Ein Überblick.

TIPP!

VEGANE VIELFALT

Im Bereich veganer Lebensmittel tut sich so einiges – gut so, denn ein vegetarischer Tag pro Woche würde 50 Kilogramm CO₂ pro Jahr und Person einsparen.

- 1. MILCHERSATZPRODUKTE:** Hafer, Mandel, Dinkel, Reis, Soja oder Hirse – da gibt es bereits eine große Vielfalt an Milchersatz, etwa Produkte aus Pflanzenmilch von der österreichischen Firma Joya: joya.info.
- 2. KÄSE UND FRISCHKÄSE:** Guter Fetakäse oder Parmesan genauso wie Frischkäse – auch vegane Alternativen dazu schmecken, etwa von der Firma *Violife*, deren Produkte man bereits in heimischen Supermärkten kaufen kann: violifefoods.com.
- 3. AUFSTRICHE, DIPS, DRESSINGS:** Auf Joghurtdressings, Sauce Tartare oder Mayonnaise müssen (Halbzeit-)VeganerInnen nicht mehr verzichten – die große Produktpalette von *Vegavita* wächst stetig: vegavita.at.

Gesund und typisch fischig

NICHT FISCH ...*Ersatzprodukte gegen die Überfischung der Meere.*

- » **WARUM?** Mehr als 30 Prozent der Fischbestände sind bereits überfischt, im Mittelmeer sogar 80 Prozent. Auch der Beifang und Fischzuchtfarmen stellen ein großes Problem dar – das marine Ökosystem ist mittlerweile stark gefährdet. Deshalb entwickeln immer mehr Hersteller Alternativen zu Fisch, Kaviar und Co.
- » **WAS?** Produkte mit Algen wie Seetang, Nori oder Wakame gibt es schon einige am Markt, denn diese bringen den typisch salzigen Meeresgeschmack auf den Tisch. Gesund sind sie auch: Sie enthalten wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Antioxidantien sowie Omega-3-Fettsäuren. Auch vegane Fischstäbchen und Fischburgerlaibchen sind mittlerweile erhältlich. Bald soll es auch veganen Lachs aus dem 3D-Drucker geben – entwickelt vom Wiener Start-up *Revo Foods* rund um CEO Robin Simsa: „Unser veganer Lachs besteht unter anderem aus hochwertigem Erbsenprotein und Algenextrakten. Der 3D-Drucker hilft uns dabei, die komplexe Lachsstruktur nachzubauen und effizient zu produzieren.“ Schmecken sollen der ab Sommer 2021 erhältliche Räucherlachs und -aufstrich wie das Original.
- » **EXPERTENMEINUNG:** „Lachs zählt zu den meistgegessenen Fischen der Welt, die gesamte Lachsindustrie stellt allerdings ein zunehmend größer werdendes Problem dar. Lachs ist ein Produkt, das klima- und gesundheitsschädlich ist, Stichworte: Überfischung, Mikroplastik und Schwermetalle. So schwer es ist: Man kann Lachs, auch Wildlachs, heute nicht mehr mit gutem Gewissen essen“, so Lebensmitteltechnologe Robin Simsa. Laut ihm kann nur eine Reduktion des Fischkonsums dazu führen, dass es noch lange reichhaltige Fischbestände auf der Welt gibt.

NACHGEFRAGT**WIE GESUND IST DAS?***Veganer „Käse“ aus Kokosfett oder das „Geschnetzelte“ aus Soja – was die Ernährungswissenschaft dazu sagt.*

„Ob Ersatzprodukte gesund sind, kann man natürlich nicht pauschal sagen, denn das hängt vom jeweiligen Produkt ab“, so Regine Schönlechner, Ernährungswissenschaftlerin an der *Universität für Bodenkultur Wien*. „Wenn jemand jeden Tag sein Fleisch haben möchte, dann sind solche Produkte schon sinnvoll. Allerdings sind diejenigen, die sich generell ungesund ernähren, nicht diejenigen, die das kaufen.“ Sprich: Jemand, der sich im Allgemeinen ungesund ernährt, bräuchte zunächst einmal mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Meist greifen nämlich Menschen, die sich sowieso sehr genau mit gesunder Ernährung auseinandersetzen, auf Ersatzprodukte zurück. „Trotzdem: Leute mit diesen Produktalternativen zu einer gesunden Ernährung zu animieren finde ich gut – deshalb eignen sich solche Erzeugnisse gut für den Einstieg.“ Grundlage einer gesunden Ernährung sollten immer natürliche Zutaten sein, im besten Fall frisch zubereitet.

Pflanzlich und hochwertig

... NICHT FLEISCH*Ressourcenschonender Genuss für echte FleischliebhaberInnen – aber ohne Tierleid.*

- » **WARUM?** Etwa 40 Prozent der landwirtschaftlichen Fläche weltweit werden für Tiere oder für Tierfutter verwendet. Etwa 96 Prozent der Säugetiere der Welt leben in Massentierhaltung. Würden wir uns wieder vermehrt pflanzlich ernähren, wäre das somit eine große Entlastung für das gesamte Ökosystem. Im Fleischersatz-Sektor gibt es daher schon unzählige Produkte, und immer mehr Menschen probieren diese aus. Auch ErnährungsexpertInnen empfehlen, tierische Produkte nur in Maßen zu essen.
- » **WAS?** Tofu, Sojafleisch, Tempeh, Seitan, Grünkern, Lupinen oder auch Jackfruit und schwarze Bohnen können als Fleischersatz verwendet werden. Geschmacklich und auch optisch kommen sie aber oft nur schwer an das Original heran. Etwas neuer am Markt sind Produkte aus Kräuterseitingen, die zusätzlich auch regional sind, oder auch Steaks aus dem 3D-Drucker. Sogenanntes „In-vitro-Fleisch“ – also Fleisch aus dem Labor, aus Stammzellen gezüchtet – dürfte ebenfalls im Kommen sein.
- » **EXPERTENMEINUNG:** „Tierische Produkte verbrauchen viel mehr Ressourcen als pflanzliche – wenn wir also mit dem hohen Fleisch- und Fischkonsum so weitermachen, wird sich das schon bald nicht mehr ausgehen“, warnt Lebensmitteltechnologe Robin Simsa. „Menschen essen gerne Fisch und Fleisch – und auch die Rezepte damit sind kulturell tief verankert. Geben wir ihnen also wirklich schmackhafte Alternativen, die genauso wie das Original verwendet werden können. Auch echte Preisrealität – also das Verbot von Billigfleisch – würde sicher ein Umdenken bei vielen bewirken. Positiv ist, dass der Verkauf von Fleisch- und Fleischersatzprodukten schon jetzt täglich zunimmt“, so Simsa.



Wild und nachhaltig

FLEISCHGENUSS NEU GEDACHT

*Von der Nase bis zum
Schwanz – und Wildes
aus Feld und Flur.*

» **WARUM?** Anstatt auf Fleisch-ersatzprodukte umzusteigen, vertritt das sogenannte „Nose-to-tail“-Prinzip die Sichtweise, das ganze Tier restlos zu verwerten. Das war früher ganz üblich, doch mit der Zeit wurden die KonsumentInnen immer wählerischer. Das Konzept wäre jedenfalls nachhaltiger und auch genussvoll, denn „neue“ Fleischstücke verlangen auch kreative Kochmethoden. Auf der anderen Seite wird auch der Ruf nach Wildbret wieder lauter – VertreterInnen dieser Branche sind sich einig: Wild ist nachhaltig, gesund und wohlschmeckend.

» **WAS?** Bereits in einigen ausgewählten Lebensmittelgeschäften kann man „Nose-to-tail“-Boxen kaufen – oder man fragt bei Fleischereien des Vertrauens nach. Mittlerweile bieten auch einzelne Betriebe an, ganze Tiere zu kaufen und nach dem Schlachten alle daraus entstandenen Produkte nach Hause zu schicken (etwa über die Plattform nahgenuss.at). Für Wildprodukte wird man auf wild-oesterreich.at fündig.

» **EXPERTENMEINUNG:** „Wir sind mit der Zeit immer selektiver in unserer Nahrungsaufnahme geworden, somit ist der Schritt zu einer ganzheitlichen Nutzung statt einer Teilnutzung sehr zu begrüßen“, so Ernährungswissenschaftlerin Regine Schönlechner. „Wir essen generell zu viele tierische Produkte. Diese zu reduzieren und stattdessen eine pflanzenbasierte Form zu wählen, wie es in der österreichischen Ernährungspyramide empfohlen wird, wäre gut. Bei Fleisch und Fleischprodukten gilt: Weniger ist mehr, und das in einer hohen Bioqualität.“

„Anstatt auf Fleischersatzprodukte umzusteigen, vertritt das sogenannte ‚Nose-to-tail‘-Prinzip die Sichtweise, *das ganze Tier restlos zu verwerten.*“

Null Promille und voller Geschmack

ACHTSAMES TRINKEN*Ein neuer Lifestyle ohne Alkohol – von „Infused Water“ bis zu „Gin“ Tonic.*

- » **WARUM?** Immer mehr Menschen entscheiden sich aus gesundheitlichen Überlegungen oder Gründen des persönlichen Lifestyles dafür, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken. Die sogenannte „Sober Curiosity“-Bewegung etwa möchte Alkoholabstinenz neu definieren, mit alten Normen und gesellschaftlichen Erwartungen brechen und ein neues Gesundheitsbewusstsein in Bezug auf Alkoholkonsum schaffen. Der Wunsch nach alkoholfreien Getränken abseits von *Obi* gespritzt, Mineralwasser oder picksüßen Mocktails steigt jedenfalls auch hierzulande.
- » **WAS?** Allein in den USA soll der Umsatz mit alkoholfreien Getränken bis 2022 um etwa 40 Prozent steigen. In Manhattan gibt es schon alkoholfreie Bars und in London fand bereits zum siebten Mal das sogenannte *Mindful Drinking Festival* statt. Schön langsam schwappt der Trend zu alkoholfreien Spirituosen aus den USA auch nach Europa: Man bekommt bereits alkoholfreien Gin (siehe Seite 138), Whiskey, Rum, Wodka, Amaretto, Wermut oder *Aperol*. Aber auch sogenanntes „Infused Water“, also Wasser mit Geschmack, wird zunehmend beliebter – und die Bandbreite an alkoholfreiem Bier, Sekt oder Wein nimmt sowieso zu.
- » **EXPERTENMEINUNG:** „Grundsätzlich gibt es kein gesundes beziehungsweise ungesundes Lebensmittel – eine ganzheitliche Ernährung ist am Ende entscheidend“, sagt Regine Schönlechner, Ernährungswissenschaftlerin an der *Universität für Bodenkultur Wien*. „Es spricht also nichts gegen ein Glas Wein oder Bier – dennoch sollte man immer auf die Menge und die Häufigkeit achten. Und da finde ich es gut, dass es immer mehr alkoholfreie Alternativen am Markt gibt, die wirklich schmecken. So steigt die Möglichkeit, dass Menschen immer häufiger darauf zurückgreifen.“

**EINFACH
SPRUDELN,
FRISCH
GENIEßEN!**

Mit den neuen *PepsiCo-Sirups* von *SodaStream* zieht ab sofort der Geschmack der ikonischen Softdrinks zu Hause ein.

Die Kultgetränke können jetzt in Sekundenschnelle einfach selbst gesprudelt werden – egal, ob eiskaltes *Pepsi Max* oder erfrischendes *7UP*: Für jeden ist die richtige Sorte dabei!

sodastream.at

**WERBUNG****REDAKTIONS-TEST****FLEISCHERSATZ**

Der Konsum von tierischen Produkten (vor allem aus Massentierhaltung) ist ein wesentlicher Treiber des Klimawandels. Wir haben uns durch ein paar Fleischersatzprodukte gekostet.

1. THE VEGETARIAN BUTCHER.

Gegründet vom Holländer Jaap Korteweg, einem ehemaligen Bioschweinezüchter, können die fleischlosen Produkte aus Hülsenfrüchten und Getreide – von *Beflügel-Nuggets* bis *Ohne-Hick-Hack-Bällchen* – durchaus auch FleischliebhaberInnen überzeugen. Unser absoluter Liebling: die *Chickeriki-Streifen*, die kross herausgebraten echt wie Hühnerfleisch mit knuspriger Hühnerhaut schmecken! Tiefgekühlt, um € 4,49 pro Packung, etwa bei Spar.

2. BEYOND MEAT. Wir testeten die fleischlosen Burger-Patties (aus Erbsenprotein) und waren zunächst skeptisch ob des etwas gewöhnungsbedürftigen Geruchs im rohen Zustand. Doch Überraschung: Gebraten hatten sie tatsächlich ein gutes Fleischlaserl-Aroma! Weiters im Sortiment sind *Beyond Sausage* und *Beyond Mince*, ein pflanzliches Faschieretes. Bei *Billa* und *Billa Plus*, ab € 4,99.**3. REBEL MEAT.** Das Wiener Food-Start-up geht einen etwas anderen Weg: Seine Produkte bestehen aus 50 Prozent Biofleisch und 50 Prozent pflanzlichen Zutaten – in etwa so, als würden Eltern Gemüse ins Essen der Kids schummeln, und somit gut für alle, die nicht auf „echten“ Geschmack verzichten, aber trotzdem ihren Fleischkonsum reduzieren wollen. Das Konzept funktioniert super: Sowohl beim Faschiereten als auch bei den Käsekrainern konnten wir kaum einen Unterschied zum „Original“ bemerken. Bei *Billa* und *Billa Plus*, ab € 3,99.**4. BERGER.** „Das Beste aus zwei Welten“ war auch die Idee hinter den *Berger Kartoffel-Grillwürsteln* (aus heimischem Schweinefleisch und 40 Prozent Kartoffeln aus Niederösterreich). Wir haben weder bei der Optik noch beim Geschmack einen Unterschied zu „normalen“ Rostbratwürsten bemerkt. Um € 2,89, etwa über gurkerl.at, aber auch bei *Billa* oder *Interspar*.

Wow
sind die
crunchy!



kotanyi.com



ESSEN – IDENTITÄT – WERTE

Für Zukunftsforscher Andreas Reiter vom Wiener ZTB Zukunftsbüro spiegeln Innovationen die aktuellen Werte sowie die Grundbefindlichkeiten einer Gesellschaft wider. Was moderne KonsumentInnen definiert und wie Trends entstehen.

— Was sind die aktuellen Trends im Food-Sektor?

Andreas Reiter: Es gibt drei große Makrotrends, die auch gesamtgesellschaftlich zu beobachten sind. Der erste Trend ist klar Gesundheit: da, wo Gemüse nicht mehr nur Beilage ist, da, wo viele Fleisch- und Fischersatzprodukte entstehen, Thema Superfoods oder auch alkoholfreie Drinks; ein healthy Lifestyle, der angestrebt wird. Den zweiten Trend kann man unter den Überbegriff „verantwortungsvoller Konsum der Generation Greta“ stellen: Die Jungen legen eine neue Achtsamkeit in Bezug auf Umwelt, Tiere und Nachhaltigkeit an den Tag. Themen sind Nose-to-tail, From-leaf-to-root, Zero Waste, Recycling, Regionalität – ein neues Kreislaufdenken, das es auch im Bereich Food gibt. Der dritte Trend, den man gut beobachten kann: Der Konsument wird immer mehr auch zum Produzenten, ein sogenannter Prosumer. Themen sind etwa Selbstversorgung, DIY, Urban Farming.

— Wie entstehen Trends und Innovationen?

Trends beginnen immer in einer kleinen Gruppe, also unter den „First Movern“ oder „Lead Users“. Anfangs erscheinen diese neuen Ideen für andere vielleicht verrückt – bewähren sie sich und werden sie gut angenommen, kommen diese Trends aber meist ein paar Jahre später in der breiten Masse an. Letztendlich bilden Trends immer auch Werte einer Gesellschaft ab – und in diesem Bereich entstehen dann Innovationen und neue Technologien.

— Was definiert moderne Konsumentinnen und Konsumenten?

Moderne Konsumentinnen und Konsumenten agieren sehr situativ: mal das eine, dann das andere. Jemand, der zum Beispiel unter der Woche sehr viel „to go“ isst, nimmt sich am Wochenende Zeit, um am Bauernmarkt gute Bioware zu kaufen und damit zu kochen. Der moderne Mensch als solcher definiert sich heute eher durch das, was er

nicht tut – also entweder, sich ohne tierische Produkte zu ernähren oder keinen Zucker zu essen. Der Rest kann sehr vielseitig und auch widersprüchlich sein; das eine schließt das andere nicht aus. Essen hat auch viel mit Identität und sozialer Zugehörigkeit zu tun.

— Was wäre die beste, gesündeste, nachhaltigste Ernährungsform für die Zukunft?

Es gibt nicht das eine Rezept, denn das würde der Diversität der Menschen widersprechen. Im Bereich Food ist heutzutage so viel möglich, eben weil wir nicht mehr nur essen, um zu überleben, sondern es auch genießen können und wollen. Essen gibt es für jede Stimmung, jegliche Aktivität, jedes Mindset; es gibt so viele Möglichkeiten, und darin liegt letztendlich auch der Reiz. Heute geht der Weg wieder in Richtung Rückbesinnung, Verzicht, Slow Food, regionale Kreisläufe – und auch hier gilt: Gerade die Reduktion kann zu vielen interessanten Innovationen führen.



Frische Genussrezepte

einfach mmmhkkh ...



Mango Lassi



ZEIT
5 MINUTEN



PORTIONEN
2 PERSONEN

ZUTATEN

1 reife Mango (ca. 450 g)
300 g **nöm Naturjoghurt**
gerührt 3,6%
1 Limette (Saft)
200 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
2. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
Anschließend mit dem **nöm Naturjoghurt**, dem Limettensaft und dem Wasser in eine Schüssel geben und mithilfe eines Stabmixers pürieren.
3. Das Mango Lassi vor dem Servieren mindestens eine Stunde kalt stellen.

Tipp: Um das Mango Lassi zweifärbig zu servieren, das Fruchtfleisch mit 1/3 vom Joghurt und Wasser pürieren. Das restliche Joghurt und Wasser miteinander vermengen und zuerst in die Gläser gießen, anschließend die Fruchtmasse vorsichtig darauf verteilen.



Eis am Stiel mit Beeren



ZEIT
15 MINUTEN



PORTIONEN
8 PERSONEN

ZUTATEN

100 g Heidelbeeren
100 g Himbeeren
1 EL Zitronensaft
70 g Staubzucker
250 g **nöm Sauerrahm**
150 ml **nöm Schlagobers 36%**

ZUBEREITUNG

1. Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen.
2. Die Heidelbeeren und die Himbeeren jeweils in eine kleine Schüssel geben. Jeweils 15 g Staubzucker hinzufügen und mit einem Stabmixer grob pürieren.
3. Das **nöm Schlagobers** steif schlagen.
4. Den **nöm Sauerrahm** mit dem restlichen Staubzucker und dem Zitronensaft vermengen. Das steif geschlagene **nöm Schlagobers** unterheben.
5. Jeweils 1 EL Sauerrahmmasse in die Form geben und für 5 Minuten im Tiefkühler anfrieren lassen.
6. Anschließend 2 EL von dem Beerenpüree (4 Förmchen mit dem Himbeerpüree und 4 Förmchen mit dem Heidelbeerpüree füllen) darauf verteilen und für 5 Minuten anfrieren lassen.
7. So lange fortfahren, bis die Eis am Stiel-Formen gefüllt sind. Mit einer Sauerrahmmassen-Schicht abschließen.
8. Die Deckel auf die Förmchen setzen und die Holzstiele zu 2/3 hineinstecken.
9. Das Eis am Stiel mindestens 5 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

Tipp: Damit sich das Eis leicht aus der Form löst, die Förmchen kurz in lauwarmes Wasser tauchen und anschließend vorsichtig am Holzstiel ziehen.

*Erfrischender
Genuss!*



Bleib frisch.



Gurkenkaltschale mit gegrillten Garnelen



ZEIT
30 MINUTEN



PORTIONEN
4 PERSONEN

ZUTATEN

1 Frühlingszwiebel
600 g Salatgurke
1/2 Zitrone, Saft
200 g **nöm Sauermilch**
1 Knoblauchzehe
15 g Petersilie
15 g Dille
200 ml Gemüsesuppe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
200 g Garnelen

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Gurke waschen, abtrocknen, schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mithilfe eines Teelöffels abschaben. Die Gurke anschließend grob in Stücke schneiden.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und gemeinsam mit der Dille sowie den Frühlingszwiebel- und Gurkenstücken in einen hohen Behälter geben.
4. Die Knoblauchzehe schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben.
5. Die **nöm Sauermilch** hinzugeben und alle Zutaten mithilfe eines Stabmixers pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
7. Vor dem Servieren die Garnelen mit ein wenig Zitronensaft beträufeln, auf 2 Spieße aufspießen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten.
8. Die kalte Gurkensuppe noch einmal abschmecken und in vorbereitete, am besten gekühlte, Teller füllen. Die Spieße mit den gegrillten Garnelen auf die Tellerränder legen.

Tipp: Die gegrillten Garnelen können vor dem Servieren noch in frische, gehackte Kräuter getunkt werden.

*Exotischer
Genuss!*



Kartoffelröschen in Muffinform



ZEIT
40 MINUTEN



PORTIONEN
4 PERSONEN

ZUTATEN

800 g Kartoffeln,
festkochend
250 ml **nöm Vollmilch 3,5%**
250 ml **nöm Schlagobers 36%**
1 Ei
1 Msp Muskatnuss, gerieben
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
2. Ein Muffinblech (mit 12 Förmchen) gut fetten.
Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die **nöm Milch** mit dem **nöm Schlagobers** und dem Ei vermengen.
Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die geschälten Kartoffeln der Länge nach in ca. 1 mm dünne Streifen schneiden.
5. Die Kartoffelscheiben zu je 2/3 überlappend nebeneinander legen.
Diese Kartoffelscheiben-Linien sollte rund 25 cm lang werden.
Anschließend die überlappend gelegten Kartoffelscheiben von einer Seite auf die andere vorsichtig aufrollen.
Die entstanden Kartoffelrolle in ein gefettetes Muffinförmchen setzen und mit den Fingern vorsichtig auseinander zupfen, sodass eine Kartoffelrose entsteht. So lange fortfahren bis alle Muffinförmchen gefüllt sind.
6. Anschließend jedes Muffinförmchen zu 2/3 mit der **Schlagobers-Milch-Masse** füllen.
7. Das Kartoffelgratin in Muffinform für ca. 25 – 30 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Tipp: Speck oder Lachs zwischen die Kartoffelscheiben legen und einrollen.

*Genuss
zum Teilen!*



Bleib frisch.



Erdbeersmoothie

mit Basilikum und schwarzem Pfeffer



ZEIT
5 MINUTEN



PORTIONEN
1 PERSON

ZUTATEN

100 ml **nöm Buttermilch 1%**
140 g Erdbeeren
1/2 Banane
5 g Basilikum,
frischer schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die **nöm Buttermilch** mit den Erdbeeren und der halben Banane in eine Schüssel oder einen Mixbecher geben.
2. Die frischen Basilikumblätter hinzugeben.
3. Anschließend mithilfe eines Stabmixers pürieren.
4. Schwarzen Pfeffer mahlen und nach Belieben hinzugeben, zum Vermengen der Zutaten noch einmal kurz pürieren.
5. Sofort servieren.

Tipp: Zu Beginn nur eine Prise schwarzen Pfeffer hinzugeben und erst abschmecken, nach und nach mehr Pfeffer hinzugeben.

*Beeriger
Genuss!*





Schichtdessert mit Pudding aus Kakaomilch



ZEIT
30 MINUTEN



PORTIONEN
4 PERSONEN

ZUTATEN

Schichtdessert:
500 ml **nöm KakaoMilch 1,5%**
45 g Maisstärke
80 g Biskotten
1 Pkg **nöm Topfen**
1 EL Vanillezucker
Garnierung:
100 ml **nöm Schlagobers**
frische Beeren
Minze

ZUBEREITUNG

1. Die **nöm KakaoMilch** in einen Topf geben und erhitzen.
2. 6 EL erhitzte KakaoMilch in eine kleine Schüssel geben, die Maisstärke hinzugeben und einrühren bis eine homogene Masse entstanden ist. Diese Masse unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die heiße KakaoMilch in den Topf geben. Solange unter Rühren weiterköcheln lassen, bis die Masse eindickt. Anschließend den Topf vom Herd ziehen und den Pudding abkühlen lassen.
3. Die Hälfte des Puddings zur Seite stellen und vollständig erkalten lassen.
4. Den noch warmen Pudding auf 5 Gläser aufteilen.
5. Anschließend je 1–2 Biskotten zerbrechen und auf den Pudding im Glas legen, leicht andrücken sodass die Biskotten im Pudding versinken.
6. Den erkalteten Pudding mit dem Topfen und dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Mixer verrühren.
7. Anschließend diese Masse auf die Gläser verteilen und kalt stellen.
8. Vor dem Servieren geschlagenes Obers auf die Gläser dressieren und mit frischen Beeren und Minze garnieren.

*Schokoladiger
Genuss!*

Mehr Rezepte unter:
www.noem.at/rezepte



Bleib frisch.

Ausgewählt von *Katrin Scheiblhofer*

ESSEN & Trinken

NEWS



Fest für Ginlovers

Immer am zweiten Samstag im Juni (das nächste Mal also am 12. 6.) ist *World Gin Day*. Wir hoffen, dass das im vergangenen Jahr eher virtuelle Zuprosten (Seite 118) bis dahin auch wieder persönlich stattfinden kann. Gerne auch ohne Alkohol (siehe rechts)!



1. **BULLDOG LONDON DRY GIN.** Weiche, florale Noten balancieren die bittere Note der Wacholderbeere aus. €19,99, etwa bei *Interspar*. 2. **HENDRICK'S LUNAR GIN.** Die Kombi aus erfrischenden und wärmenden Aromen soll die Magie des Nachthimmels einfangen. €44,90, etwa über *spiritsandco.at*. 3. **LYRE'S DRY LONDON SPIRIT.** Gin-Geschmack geht auch ohne Alkohol! €25,99, über *lyres.eu*. 4. **FEVER-TREE.** Beim Mischen kommt's auch auf den richtigen Partner an: fruchtiges *Raspberry & Rhubarb Tonic Water*, 4 x 200 ml, um €5,99 bei *Spar*.

Wem das gefällt ...

FRÜCHTCHEN EINS.

Darbo Fruchtikus ist quasi gute Laune zum Löffeln. Sommerauslese mit Pfirsichen, Marillen, Orangen, Ananas und Äpfeln, €1,09.



PRICKELN IN FARBE

Wer kann Rosé-Sekt aus Österreich schon widerstehen? Fröhlich rosa, angenehm prickelnd und einfach ein rundes Geschmackserlebnis, darf er auf keiner Terrasse, bei keinem Picknick oder Festmahl fehlen.

www.oesterreichwein.at/unser-wein/weintypen/5-roseweine

WERBUNG



... gefällt auch das

FRÜCHTCHEN ZWEI.

Die knusprigen *Apfel Chips* von *Kotányi* (nur Gewürze und österreichische Äpfel, keine Zusatzstoffe!) gibt's in fünf Sorten, à €1,99.

© ÖWM/Blickwerk Fotografie

FOTOS Vorwerk, Getty Images, beige stellt



MULTITALENT

50 Jahre ist es her, dass *Vorwerk* den ersten „erhitzbaren Kochmixer“ verkaufte. Seitdem hat sich viel getan. Die neue Generation des *Thermomix* hackt, knetet, gart, brät ... und kann dank integriertem Rezeptportal rund 70.000 Gerichte kochen!

INFO: € 1.359,-, vorwerk.at.



STELLAS HAUBE TO GO

Kochen wie eine Haubenköchin? Kann ich! Im Wiener Restaurant *Stellas* gibt es jetzt köstliche regionale Half-Convenience-Produkte – to go oder auf gurkerl.at.

DAS PURE GELATO- GESCHMACKS- ERLEBNIS

Wer jetzt schon Eis-Fan ist, wird das Gelato von *GROM* lieben!

Alles begann mit dem Traum zweier Freunde: Federico Grom und Guido Martinetti machten es sich zur Aufgabe, das beste Gelato der Welt herzustellen. Pur und authentisch sollte es sein, nur die besten Inhaltsstoffe höchster Qualität wollten sie dafür verarbeiten. Genau diese bestmöglichen Zutaten sind der Schlüssel für den natürlichen Geschmack der Gelati und Sorbetti von *GROM*. Denn Gelato benötigt nicht viel, um authentisch zu schmecken: Qualitativ hochwertige Milch, frische Eier, weißer Rohrzucker und nur die besten geschmacksgebenden Zutaten landen in den beliebten *GROM*-Sorten. Selbstverständlich ohne Emulgatoren, Aromen oder Farbstoffe – ohne Kompromisse.

FOTO beigestellt

NEU



WELTREISE FÜR DEN GAUMEN

Cremiges Caramel-Gelato mit Milch aus dem Piemont trifft auf hochwertiges Karamell aus Belgien, Karamellstückchen aus Frankreich und rosa Kristallsalz aus dem Mittleren Osten.

KÖSTLICHE KLASSIKER
Neben 50 % Fruchtanteil kommen nur drei weitere Zutaten ins erfrischende *Sorbetto al Lampone*. Das Geheimnis des *Gelato al Pistacchio* liegt in der sorgfältigen Auswahl der Pistazien für den vollmundigen, natürlichen Geschmack.



WERBUNG

Ausgewählt von *Andrea Burchhart*

KULT(O)UR

NEWS

Die besten Serien, Bücher,
Ausstellungen, Musikalben
und Kulturevents im Juni.

*Lisa
Pac*

UNVERWECHSELBAR. Lisa Pacs Musik
wird überall verstanden. Seit Kurzem ist sie bei
Warner Music Central Europe unter Vertrag.

Voll nicht fad

Charakteristische Stimme, lässiger, tanzbarer Sound: Schon Pete Doherty war Fan...

Wer? An der Wiener Singer-Songwriterin kommt man derzeit nicht vorbei: Nach ihrem Hit *Helium* versüßt Lisa Pac aktuell mit *Boring* unsere Lieblingsplaylist.

Was? „Einen guten Popsong zu machen ist extrem schwer“, so Lisa. Ihrem Anspruch, Songs zu machen, die einem internationalen Vergleich standhalten, wird sie nicht zuletzt dank Ausbildung am Londoner *Institute of*

Contemporary Music Performance gerecht. Thematisch drehen sich ihre Texte um persönliche Erfahrungen, die sie in ihren Songs verdichtet. „Es ist ein bisschen so, als würde ich mein Tagebuch mit der Welt teilen“, verrät sie.

Wo und wann? Wenn das *Frequency Festival* (18.–21.8.) stattfindet, ist Lisa beim Line-up am 19.8. dabei. Weitere Livetermine in Vorbereitung; Updates: spoon-agency.at/shows.



Kunst

Papas im Blick

Wie ist / war dein Vater? Künstlerin Franzi Kreis hat 35 Männer und Buben befragt und im Anschluss fotografiert. *Father Earth* ist in Wien von 11. bis 13. 6. am Schlingerkmarkt, von 15. bis 22. 6. in der Bassena am Schöpfwerk zu sehen.

23 BEZIRKE, 23 EVENTS

Das Hip-Hop-Duo *Esrup* (Bild) und die *Wiener Symphoniker* auf einem Festival? *Wir sind Wien*, von 1. bis 23. 6., macht's möglich. Gespielt wird hauptsächlich draußen.



FOTOS Kidizin Sane/Warner, Martina Lajczak, Christoph Michaelis, Rosmarin Frauendorfer, Manfred Baumann, beige stellt

SERIENTIPP

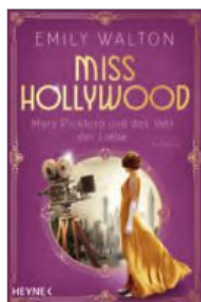
von stv. Chefredakteur
Ljubiša Buzić

!! Bitte Ruhe !!

Bild



EINBLICK. Die Amazon Prime-Serie *Bild. Macht. Deutschland* zeigt Europas größte Tageszeitung von innen. Nicht immer unparteiisch, aber spannend!



Roman

FAKT ODER FAKE?

Man ist ständig versucht, nachzurecherchieren. Das Buch zeichnet das Leben von Mary Pickford, einem der größten Stars der Stummfilmszene, nach. Wow!

Emily Walton: *Miss Hollywood: Mary Pickford und das Jahr der Liebe*. Heyne, €13,90.

(Über-)Lebenstipps

Der 60. Geburtstag der *Sommerspiele Melk* fiel 2020 ins Wasser. Ab 16. 6. wird jetzt nachgefeiert: mit *Die 10 Gebote #wiewirlebenwollen*. Zehn AutorInnen, darunter Bernhard Aichner und Jula Rabinowich, haben Szenen geschrieben.

WONDERWOMAN.

Die mächtige Patronin der Roma war Inspiration für die TheatermacherInnen Ibrahim Amir und Simonida Selimović. Von 15. bis 17. 6. wird die Produktion *Bibi Sara Kali* auf werk-x.at, von 18. 6. bis 15. 7. auf romanosvato.at gestreamt.



Anita Ableidinger und Meinrad Knapp

Unser
SOUNDTRACK

... im Juni



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

HÖRT, HÖRT!



FEURIGE DRACHEN

Nach drei Jahren Pause melden sich *Imagine Dragons* zurück: mit dem Song *Follow You*. Gewohnt gekonnt vermischen sie launige Popbeats mit knackigen Gitarrensounds. Gefällig!



SINGENDER BIEBER

Justin Bieber will wieder mal mit Musik statt Ex-Freundinnen für Aufsehen sorgen. Ob ihm das mit *Peaches* gelingt, wird sich zeigen. Viel Autotune, viel entspannter Hip-Hop-Beat.



STARKER FORSTER

Mark Forster hat sich für *Drei Uhr nachts* stimmkräftige Unterstützung gesichert: Lea gibt den weiblichen Part in dem treibenden Popsong rund um das Thema Trennungsleere.



HOROSKOP

Das bringt der Juni

Bis 23. Juni ist Merkur, der Planet der Kommunikation, rückläufig. Wichtige Entscheidungen sollten besser auf die Zeit danach vertagt werden.

FÜR SIE. Vorsicht bei Vertragsabschlüssen, am besten warten Sie damit bis Ende Juni! Falls das nicht geht, prüfen Sie bitte alles doppelt und dreifach. Kostet Zeit, spart aber Nerven – und im Fall der Fälle viel Geld.

FÜR DIE WELT. Wichtig ist im Juni, bei Völkerrechtsverletzungen nicht wegzuschauen, sondern die Stimme zu erheben. Funktioniert nicht nur im Großen, sondern auch im Kleinen, zum Beispiel im eigenen Facebook-Feed.

ZWILLINGE

22. 5.–21. 6.

DIPLOMATIE. Nein, kein Schreibfehler: Die Sterne wollen sagen: Um weiterzukommen, brauchen Sie nicht nur diplomatisches Geschick, sondern auch kleine (Bestechungs-)Geschenke – ob es nun bunte Bauklötze sind oder Schokoriegel ...

KREBS

22. 6.–22. 7.

BESSERLASSERIN. Sie sind auf dem Weg der Besserung – gesundheitlich, vor allem aber emotional. Eine alte Seelenwunde kann nun heilen, Sie müssen es jedoch zulassen. Kommen Sie raus aus der bequemen Opferhaltung!

LÖWE

23. 7.–23. 8.

WIR(R)WARR. Sie sind lieber DirigentIn als Orchestermitglied. Doch im Juni kommen Sie nur im Team weiter – ob beruflich oder privat. Nicht einfach für Sie, die Kontrolle zu teilen und sich mit anderen abzusprechen. Sehen Sie's als Lektion!

WAAGE

24. 9.–23. 10.

ZIELLINIE STATT ZIEL. Setzen Sie sich keine Ziele, sondern ziehen Sie eine Ziellinie zwischen dem, was Sie mindestens erreichen müssen, und dem, was Sie maximal erreichen können. So bleiben Sie flexibler und sind nicht so schnell frustriert.

SCHÜTZE

23. 11.–21. 12.

KRIEG UND FRIDOLIN. Wäre das nicht ein toller Titel für das Buch, das Sie immer schreiben wollten? Ob Bestseller oder Hausbau – jetzt können Sie die To-dos für das Erreichen von Lebenszielen planen. Umsetzung aber bitte erst ab Juli.

WASSERMANN

21. 1.–19. 2.

RECHT FREUNDLICH. Recht haben, Recht behalten, Recht bekommen – das sind drei grundsätzlich verschiedene Dinge. Warten Sie mit der Klärung juristischer Fragen bis Juli – und suchen Sie sich Unterstützung im Freundeskreis.

WIDDER

21. 3.–20. 4.

TEPPICHKLOPFERIN. In jeder Familie liegen Themen unter dem Teppich, die irgendwann mal dorthin gekehrt wurden. Eines davon sollten Sie sich aber dringend mal gemeinsam genauer anschauen. Sie wissen, welches die Sterne meinen ...

JUNGFRAU

24. 8.–23. 9.

FAKE NEWBIE. Delegieren 2.0: Lassen Sie es sich nicht anmerken, wie viel Erfahrung und Know-how Sie besitzen. Lehnen Sie sich zurück, lassen Sie sich von anderen die Welt(rettung) erklären – und die sollen dann auch gleich damit anfangen.

SKORPION

24. 10.–22. 11.

SCHNIPPCHEN STATT SCHNÄPPCHEN. Vermeintliche Supersonderangebote sollten Sie genau prüfen und sich nicht unter Druck setzen lassen. Wenn es Ihr Gegenüber wirklich gut mit Ihnen meint, gibt sie / er Ihnen Zeit.

STEINBOCK

22. 12.–20. 1.

VERDRÄNG(EL)T. Ob von Chefin oder Chef, KollegInnen oder der Familie – Ihre Leistungen werden nicht (mehr) wahr-, sondern für selbstverständlich genommen. Machen Sie aktiv darauf aufmerksam, was Sie täglich vollbringen!

FISCHE

20. 2.–20. 3.

MUT TUT GUT. Lassen Sie sich von Erfolgen anderer nicht einschüchtern, sondern inspirieren! Diese Menschen sind nicht klüger / besser als Sie, sondern nur mutiger beim Loslegen. Übernehmen Sie deren Motto: „Done is better than perfect.“

STIER

21. 4.–21. 5.

HOME, SUITE, HOME. Ja, das Reisen fehlt uns allen. Gehen Sie das Thema kreativ an und schaffen Sie sich zu Hause kleine Erholungsinseln und Sehnsuchtsorte, an denen Sie Kraft tanken können. Im Sommer werden Sie sie brauchen.

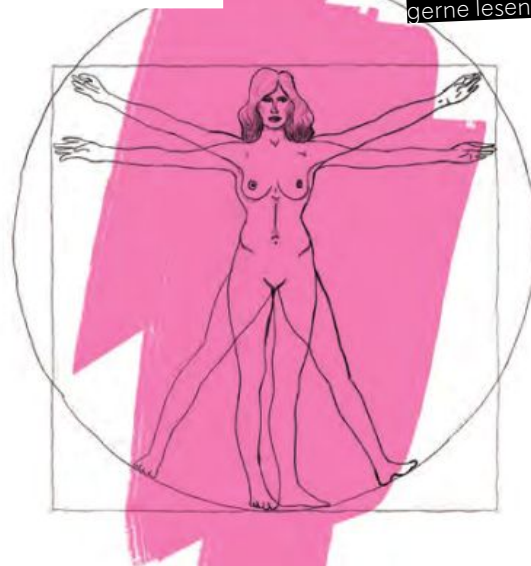
WIENERIN

VORFREUDE

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



ECHT FESCH. Das Gute liegt oft so nah (was übrigens auch sehr nachhaltig ist). Wir haben ein paar Geheimtipps aus der österreichischen Kosmetikszene für Sie: spannende Labels made in Austria im Porträt.

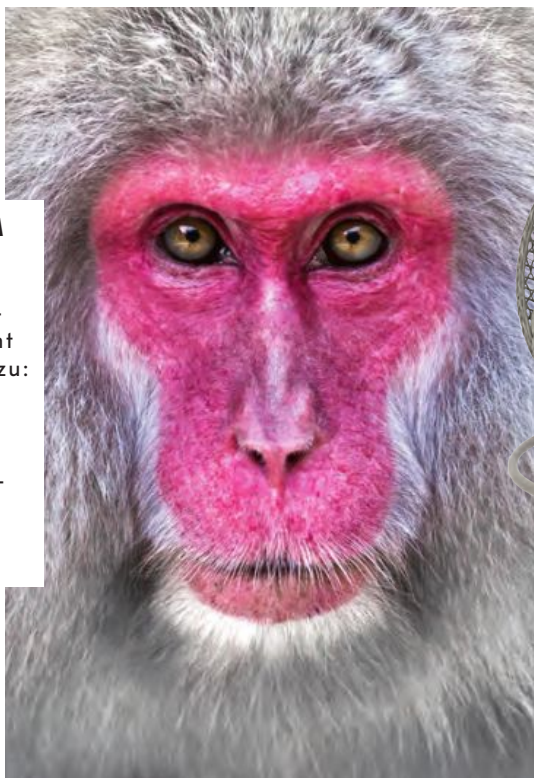


UNPASSEND. MITTE 30, 85 KILO SCHWER, MÄNNLICH - DAS IST DIE NORM DES STUDIENTEILNEHMERS IN DER MEDIZINISCHEN FORSCHUNG. UND FRAUEN? DIE BEKOMMEN OFT MEDIKAMENTE, DIE NICHT ZU IHNEN PASSEN. WIR HABEN UNS DEN GENDER HEALTH GAP GENAUER ANGESCHAUT.

FOTOS Ulrich Sperl, Getty Images, beige stellt ILLUSTRATION Lena Zotti

I AM FROM AUSTRIA.

In unserem Österreich-Spezial geht es tierisch zu: Wir gehen auf Safari und besuchen heimische Affen und andere Viecher.



Let's swing!

Die Hollywoodschaukel galt in den 1970ern als das Trendmöbel schlechthin. Sie war nicht einfach nur ein Sitzmöbel, sondern Ausdruck eines Lebensgefühls und Lebensstils. Wir stellen ihre mondänen Nachfolger vor.



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

WIENERIN

IMPRESSUM

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

CHEFREDAKTEURIN

Birgit Brieber

STV. CHEFREDAKTEUR

Ljubiša Buzić

ART DIRECTOR

Alice Sowa

CHEFIN VOM DIENST

Katrin Scheiblhofer

FOTOREDAKTION

Natalie Paloma Maierhofer (Director), Hannah Sobol

FASHION DIRECTOR

Margit Kratky

BEAUTY & HEALTH DIRECTOR

Birgit Brieber

WIENERIN DIGITAL

Gabriela Kielhorn, Luise Mbaduko, Sandra Gloning, Fabian Zerche (Portalmanagement)

STÄNDIGE MITARBEITER/INNEN (RESSORTS)

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

GRAFIK

Linda Stern, Branko Bily, Lorena Hogl

MITARBEITER/INNEN DIESER AUSGABE

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

FOTOS

Natalie Paloma, Hannah Sobol, Anna Breit *, Christoph Hofbauer / Kidizin Sane *, Angela Lamprecht *, Michael Obex *, Ines Thomsen *

ILLUSTRATIONEN

Alice Sowa, Linda Stern, Lena Zotti, Mesut Benligil / HA*HU *, Jonathan Lichtfeld *, Carina Lindmeier *, Stefanie Sargnagel *

REDAKTIONSMANAGEMENT

Sophie Majchrzak

KORREKTUR

Bernhard Paratschek *

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Robert Langenberger

ASSISTENZ DER GESCHÄFTSFÜHRUNG

Sophie Majchrzak

STABSTELLE ORGANISATION UND PROZESSE

Brigitte Romirer

CREATIVE SOLUTIONS

Sabine Stiedl, Barbara Stix,
Tanja Rojs

ANZEIGENLEITUNG

Andrea Busta, Nadine Antos (Stv.)

KEY ACCOUNT

Martina Ploc, Claudia Stachl,
Julia Jirsa

PRODUKTION

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

MARKETING B2C

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

ANZEIGENPRODUKTION

Simone Schram

ANZEIGENFAKTURIERUNG

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

ANZEIGENVERTRETUNG AUSLAND

Italien: IMM International

HERSTELLUNG

Druck Styria GmbH & Co KG

VERLAGS- UND REDAKTIONSADRESSE

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

E-Mail Redaktion: wiennerin@wiennerin.at

Abo-E-Mail: abo@wiennerin.at

Jahres-Abo Inland: € 52,-

Abo-Telefon: 01/514 14-800

Abo-Fax: 01/514 14-810

Abo-Web: www.magazinshop.at/wiennerin

Anzeigen-Fax: 01/60117-982

VERTRIEB ÖSTERREICH

Presse Großvertrieb Austria

Trunk GmbH, 5412 Puch

Heftpreis: € 4,90 (Pocket: € 3,90)

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

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

* externe MitarbeiterInnen

WIENERIN Nr. 377, Juni 2021
WIENERIN.AT

STYRIA
LIFESTYLE



© Auflagenkontrolle

KOLUMNISTIN
OLIVIA PETER

TUTTO BENE ...?!

Vogelfrei

TIERLIEBE. Wenn die Sonne morgens warmes Licht auf die Bettdecke zeichnet und dich das Zwitschern der Vögel weckt, weißt du: Es wird ein guter Tag! Ich wollte mich bedanken – mit Vogelfutter. Aber das ging nach hinten los.

Seit ich am Land wohne, also in der Wiener Vorstadt, bin ich ein wenig wunderbar. Ich begutachte beinahe stündlich den Blütenstand von Narzissen, Primeln oder Löwenmäulchen – und sehe ich nur den Hauch einer Blütenspitze, zucke ich aus wie damals beim Einser bei der Matheschularbeit. Ich unterhalte mich mit Nachbarinnen darüber, ob es klüger wäre, den Rasen zu vertikutieren oder zu aerifizieren (ja, es ist völlig okay, dieses Wort nicht zu kennen). Und fühle mich – das ist das wirklich Erschreckende (!) – nicht eine Sekunde seltsam dabei!

VORSTADTLEBEN. Jetzt gibt es in meinem neuen Zuhause nicht nur Blumen, sondern auch Getier. Marder und Füchse, die in der Nacht lautstark kämpfen. Möglicherweise sind es auch miauende Füchse – ich trage meine Brille selten, da kann schon mal eine Katze als Fuchs durchgehen. Jedenfalls lebt da irgendwas, das gerne Häufchen in meinem Garten setzt. Und ganz viele Vögel gibt's auch. Solche, die – wenn sie nicht von den Fuchs-Katzen gefressen und anschließend als Häufchen ins Gras gesetzt werden – fröhlich durch die Lüfte sausen. Ebenjenen Vögeln wollte ich etwas Gutes tun und habe ein Vogelhäuschen aufgehängt. Hoch oben in einem alten Mandelbaum. Ganz idyllisch. Mit vielen köstlichen Sonnenblumenkernen drin. Wenn der Wind bläst,



schaukelt das grün-rot-gelbe Häuschen fröhlich vor sich hin. Wenn Schnee fällt, bildet sich eine süße Schneedecke auf dem schiefen Dach, und wenn die Sonne vom Himmel brennt, wirft es einen langen Schatten in den Garten. Vogel? Hat sich noch nie einer hineinverirrt. Meine Mutter meint, das Häuschen sei zu grell und hänge an der falschen Stelle. Was macht man als gute Tochter? Man widerspricht! Lässt das Vogelhäuschen, wo es ist! Was macht man als gute Mutter? Man schenkt der Tochter ein anderes! Ein helles ohne Farbe, das sie dann aufhängen muss. War ja schließlich ein Geschenk. Jetzt hängen in meinem Garten zwei Vogelhäuschen. Das Grelle im Baum vor dem Haus. Das Helle im Baum hinterm Haus. Vögel? Sind weder da noch dort.

Ich befrage Dr. *Google*, wie man die Vögel denn zum Häuschen bringt. Dr. *Google* bringt mir Erleichterung, weil veranschaulicht wird: Ich bin nicht die einzige Komische auf der Welt. Auch in anderen Gärten sitzen wunderliche Hobbyornithologinnen mit genau jener Frage! Da stehen dann viele Gründe, und auch ein paar Tipps, wie man die Vögel anlocken kann. Machen wir es kurz: Ich habe alle versucht – keiner hat funktioniert.

MAUS, MAUS, KOMM HERAUS. Dafür habe ich jetzt Mäuse in der Gartenhütte. Die waren nämlich sehr begeistert vom Vogelfutter. Den Sonnenblumenkernen. Sie kommen jetzt regelmäßig vorbei. Auch ganz ohne Vogelhaus. ■

OLIVIA.PETER@WIENERIN.AT



24-h Frauennotruf
0171 719

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



AEG

WARUM NICHT DEN GANG WECHSELN

Brechen Sie mit alten Gewohnheiten und erfinden Sie Genuss neu.
Kochen Sie nachhaltiger, ohne auf guten Geschmack zu verzichten. So leben
Sie nach Ihren Vorstellungen und schonen gleichzeitig die Umwelt.
Warum mit alten Standards zufrieden geben, wenn Sie mehr erreichen können.

FÜR ALLE DIE MEHR ERWARTEN

[AEG.AT/NACHHALTIGKEIT](https://aeg.at/nachhaltigkeit)