Was Frauen wirklich interessiert

April 2024

# maxima

1,– Euro

präsentiert von BIPA

## Trend: Longevity

MIT INDIVIDUELLEN THERAPIEFORMEN MÖGLICHST LANGE GESUND LEBEN.

# into the BLUE

**EINFACH EINTAUCHEN.**
**Warum Feuchtigkeit für Gesicht, Haare und Körper so wichtig ist.**

**PLUS: Die Weltmeister-Drillinge im Synchronschwimmen im Interview.**

**Bis zu 50% beim nächsten Einkauf sparen**
**Gutscheine am Heftende**

9 006370 152968

APRIL 2024

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 283

C&A
Gute Vibes
&
Frühlingslooks
ab 39,99
Entdecke Looks für warme Tage auf c-a.com

WILLKOMMEN

# Ewig leben?

Der Wunsch nach ewigem Leben ist so alt wie die Menschheit selbst. Jede:r will gesund und glücklich altern. Doch was ist das Geheimnis eines langen, gesunden Lebens? Longevity, ein Trend aus Amerika, erobert jetzt Europa. Geht es bei dem Langlebigkeitsstreben um neue wissenschaftliche Erkenntnisse der Altersforschung oder entwickelt sich gerade der größte Markt des 21. Jahrhunderts? Können wir mit Sport, Ernährung und einer nachhaltigen Lebensgestaltung wirklich etwas bewirken oder braucht es Blutwäsche, Kältekammer und Wundermedikamente für ein ewiges Leben? maxima-Redakteurin Karin Garzarolli ist diesen Fragen auf den Grund gegangen und hat mit drei Expert:innen zu diesem Thema gesprochen.
Die spannende Reportage finden Sie ab Seite 18.

Eine bewährte Methode, das Leben frischer zu gestalten, ist, gut hydriert zu sein. Der richtige Wasserhaushalt wirkt sich positiv auf Körper, Haut und Haare aus. Gerade im Frühling freut sich unsere Haut auf die Extraportion Feuchtigkeit. Mehr dazu ab Seite 36.

Tauchen Sie ein in die neue maxima!
Viel Vergnügen wünscht Ihnen

*Kathrin Schuster, Chefredakteurin*

Foto: Philipp Jelenska

36
WASSERBEDARF. Feuchtigkeit ist essenziell – von innen und außen.

# inhalt

MAXIMA 04|2024

## standards


| | |
|---|---|
| **3** | EDITORIAL |
| **112** | IMPRESSUM |
| **113** | HOROSKOP |
| **115** | GUTSCHEINE |

INTO THE BLUE. Einmal abtauchen lautet das Motto in der Hautpflege-Routine.

## update


**7 Most Wanted**
Persönliche Empfehlungen aus der Chefredaktion

**8 Trendspots**
Angesagte Schlappen, Trendfarbe Weiß & kuratiertes Chaos

**13 Digital**
News aus dem Netz

**14 Date mit Lily Gladstone**
Die Schauspielerin über die Bedeutung ihrer Herkunft und ihr neues Leben als Star

**18 Longevity. Ein Leben lang gesund**
Drei Expert:innen geben Empfehlungen, wie ein langes, gesundes Leben gelingen kann

**23 Book Club**
Ausgewählte Literaturtipps

**25 Watchlist**
Streaming-Highlights

**27 Female Empowerment**
Kolumnistin Nicole Adler über Babygirl-Männer


## beauty


**28 Trendspots**
Schöne Lippen, Haarpflege über Nacht & Lotion für unreine Haut

**32 Beauty-Booster Kollagen**
Trinken oder schmieren: Der beliebte Inhaltsstoff strafft

**33 Volle Lippen? Aber natürlich!**
Das Maximum aus dem Lippenvolumen rausholen

**34 Make it short!**
Stylingtricks und Pflegetipps für Short-Cuts

**36 Alles Wasser**
Ausreichend Feuchtigkeit macht die Haut prall und elastisch

**44 Allround-Talent**
Die Eight Hour Cream in Zahlen

**45 Fragen an die Beauty-Chefin**
Aufklärung in Sachen Schönheit

**47 Inhaltsstoffe erklärt**
CBD – ein absoluter Alleskönner

**48 (R)evolution der Hautpflege**
Dermatologin Ursula Tonar zu Epigenetik

**53 Wie am Schnürchen**
So wendet man Zahnseide an

**54 maxima-Masterclass**
Krafttraining-Workshop exklusiv für Leserinnen

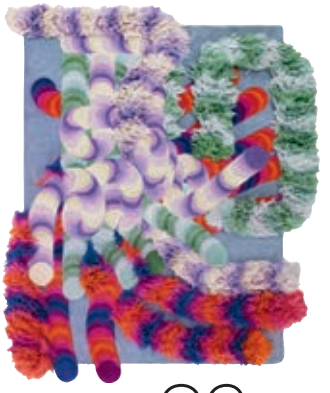
18 GESUND ALT WERDEN. Lange gesund leben, aber wie geht das?

78

KUNSTVOLL.
Die wichtigste Nebensache der Mode: Accessoires.

76

METALIC.
Wer brillieren will, setzt auf galaktische Looks.



92

FEMININ.
Gestalterinnen, die die Design-Szene prägen.

# fashion


**72 Trendspots**
Afrikanische Streetwear & Concept-Store-Eröffnung
**75 Best of Budget**
Hemden für jede Gelegenheit
**76 Silver**
Silberschimmer-Pieces strahlen bei Tag und Nacht
**77 Lederrock**
Sexy und cool zeigt sich der Alltime-Klassiker in dieser Saison
**78 Hauptsache Nebensache**
Von Brillen, Söckchen & Ballerinas: Aktuelle Accessoires-Trends
**84 Style me!**
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks


# lifestyle


**90 Trendspots**
Mobiles Licht, zeitlose Polstermöbel & Design-Hotspot
**92 Tonangebend**
Acht führende Designerinnen im Kurzporträt
**100 Weltmeisterlich**
Die schwimmenden Alexandri-Drillinge im Interview
**104 Aus dem Windschatten**
Die Algarve – statt zu den Klippen geht's in die Dünen
**111 Mobil Trends**
Rücksicht im Straßenverkehr und ein Elektro-Bestseller

104

SANDALGARVE.
Zwischen Muschelbank, Surferstrand & Ölsardinen.

# wellbeing


**56 Trendspots**
Nachhaltige Sneaker und Sportswear & eine Beauty-Oase
**58 Takt für Takt gesünder**
Tanzen hält Körper & Geist fit
**61 Zell-Booster**
Was Spermidin alles kann
**63 Jung geblieben**
Der Vorteil von Gesichtsharmonisierung
**64 Die Kraft der Bitterstoffe**
Darüber freut sich unsere Verdauung
**66 Raus in die warme Zeit!**
Die Natur als Inspirationsquelle und Spielplatz für Kinder
**70 Let's talk about Männer & Sex**
Wie wird Mann zum „Best-Lover"?
**71 Life Coaching**
Kolumnistin Eva Pölzl über das Leid der Kinder bei Trennungen


Gutscheine | Gewinnspiel

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

Fotos: Frauke Fischer, Vrinda Jelinek, beigestellt (3), Robert Haidlinger, Illustration: Ramona Ring, Coverfoto: Frauke Fischer

# DIE FREUDE DES NEUBEGINNS

*Entdecken Sie The Ritual of Sakura*

Zertifizierte B Corporation

# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im April will.

**BEST IN PASTELL.**
Kann man zu viele Tasche haben? Nein! Weiß auch Coccinelle und präsentiert seine Frühlingshighlights.
coccinelle.com

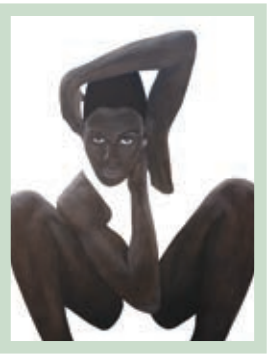
**FÜR FREUDENTRÄNEN.**
Maximausian von Bi Kids sieht nicht nur süß aus – die Taschentücher sind auch besonders weich und reißfest. Wohltuend für strapazierte Nasen. 2,49 Euro,
bipa.at

**DAY AND NIGHT.**
Die neue Lingerie-Kollektion von Loro Piana macht nicht nur drunter was her.
loropiana.com

**REINE FORMSACHE.**
Besonders im Trend liegen heuer ausgefallene Fassungen. Eine riesige Auswahl an Brillen gibt es bei
misterspex.at

**ARMCANDY.**
Die verspielten Armbänder von Parabaya verleihen jedem Handgelenk einen Hauch von Fantasie. 36 Euro, erhältlich bei silviagattin.com

**DIVERSITY.**
Die Ausstellung *The Beauty of Diversity* zeigt die unabdingbare Zuwendung zu Frauen und LGBTQIA-Künstler:innen. Bis 18. 8. in der Albertina Modern. albertina.at



## BEST OF ...

Die Wiener Frauenförderungsagentur **Leaders in Heels** lädt am 30. 4. von 9 bis 18 Uhr zur Business-Konferenz *Future of LeadHERship* in die Wirtschaftskammer Österreich ein. Es werden inspirierende Keynote-Vorträge von Branchenexpertinnen, praxisnahe Masterclasses und Expo-Halls mit Bereichen für Karriereberatung geboten. Nähere Infos auf leaders-in-heels.com

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com, Fotos: beigestellt (6), Sungi Mlengeya/Courtesy of Galerie Afriart

# update April

VON **Claudia Hubmann**

## Schlapp, schlapp

Klassisch schön ist der „Boston“ von Birkenstock nicht, auch beim Gehen erfordern die Clogs recht viel Konzentration. Beliebt ist der Schuh, der eigentlich fürs Haus gedacht war und dann von Influencer:innen entdeckt wurde, aber nach wie vor – und jetzt auch in neuen Farben und mit feinem Lochmuster erhältlich.

birkenstock.com

# TREND: CHAOS!

Dass in der aktuellen Miu-Miu-Kampagne die Taschen vor lauter Zeugs nicht mehr zugehen, ist kein Zufall. „Kuratiertes Chaos" nennt sich dieser Gegenentwurf zur polierten Clean-Girl-Ästhetik der letzten Jahre. Die Unordnung ist dabei natürlich gewollt und soll wieder mehr Authentizität in Mode- und Lifestylebilderwelten bringen.

ZITAT

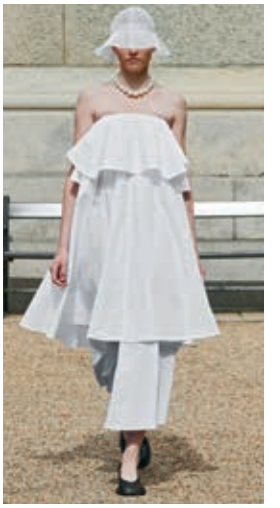
**„Schick nie im Zorn ein Mail ab. Wart ein bisschen. Nimm ein paar Drinks. Steigere dich so richtig rein. Und dann schick es ab."**

*Gary Janetti, Instagram-Comedian und Produzent (*Will & Grace*)*

# Massiv marmoriert

**Das Berliner Designstudio Llot Llov liebt Experimente, das Muster auf der Oberfläche seines neuen Sideboards entsteht durch Aufbringen von Salzkristallen auf nassem Holz. Formal erinnert das wuchtige Stück an die Architektur des Brutalismus, ein starker Kontrast zum omnipräsenten, leichtfüßigen Mid-Century-Modern-Stil.**

llotllov.com



# Weiß auf Weiß

**Von Alabaster bis Kreide, von Papier bis Perlmutt. Gekonnt spielt der Kopenhagener Designer Mark Kenly Domino Tan die ganze Palette der Nichtfarbe aus – und liegt damit voll im Trend. Diesen Sommer ist Hochzeit für die Hochzeitsfarbe, am liebsten von Kopf bis Fuß und hauchzart abschattiert.**

mkdtstudio.com

Fotos: beigestellt (2), Zoe Ghertner (2), James Cochrane (2)

# update April

VON **Claudia Hubmann**

## FÜR KLEINE & GROSSE

**Auch 2024 tourt das Kinderfestival wieder durch Österreich und macht am 20. April in Graz Station. Einen Tag lang dreht sich in der Seifenfabrik alles um die Themen Baby, Kind, Familie. Zu entdecken gibt's herzige Mode, nachhaltiges Spielzeug, feine Papeterie, Geschenke, ganz persönliche Erinnerungsstücke, dazu eine Chill-Area mit Streetfood-Market, Workshops und Kinderprogramm. Von 10 bis 17 Uhr, bei jedem Wetter.**

kinderfestival.at

**Musik Tipp**

**Für *Herbarium* hat Paul Plut an verschiedenen Orten in Österreich Lieder gesammelt. Eigene Kompositionen und fremde, etwa von Hildegard Knef, im steirischen Dialekt, auch in Standarddeutsch und auf Englisch. Jedem Album liegt ein Buch bei, mit gepressten Pflanzen und anderen Erinnerungsstücken.**

Live: 11. 4. Schladming, Klang-Film-Theater; 12. 4. Villach, Kulturhofkeller.
paulplut.com

## Platz!

**Kein Lifestylelabel ohne Hundeaccessoires, auch die dänische Designbrand Hay hat unlängst eine „Dog Collection" herausgebracht. Mit Leinen, Halstüchern, Beißspielzeug, Fressgeschirr und diesem schicken Hundebett in typischer Hay-Farbpalette. In S, M und L erhältlich.**

hay.dk

ZAHL DES MONATS

**In Amsterdam wurde vor kurzem Tempo 30 im Stadtgebiet eingeführt. Damit sollte sich – wie in Brüssel, Edinburgh, Paris, wo dasselbe Limit gilt – die Anzahl der Verkehrsunfälle um beinahe ein Drittel reduzieren.**

## Karriere bei Bipa

**Als weltoffenes Unternehmen mit wertschätzender Unternehmenskultur versteht Bipa die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen und bietet für jede Altersgruppe sowie Lebenslage den passenden Job. Vereinbarkeit von Studium und Beruf, Vielfalt, Eigenverantwortung, aktive Mitgestaltung, Zusammenhalt und Teamwork – Bipa bietet Jobs zum Wohlfühlen.**

Mehr Informationen unter team.bipa.at

# Hinter den Kulissen

Poolputzer, Zimmermädchen, Souvenirladenverkäufer, Bademeisterinnen, Strandanimationsteams, Wäschereipersonal – die Doku *Vista Mare* holt all diejenigen in den Fokus, die sonst in der Feriensaison an der italienischen Adriaküste „unsichtbar" im Hintergrund das Werkl am Laufen halten.

Ab 5. 4. in den Kinos

Fotos: Wachsende Wunder (3), beigestellt (3), Daniel Sostaric/KHM, Eutopia Film (4)

ANZEIGE

HALLO, FRÜHLING.

Die neuen Trends. **Jetzt bei Deichmann!**

Die neue Saison erfreut mit feminin-elegantem Retro-Look und versprüht mit spannenden Farb-, Glitzer-, Muster- und Kontrast-Style-Elementen jede Menge gute Laune! Ob mit Penny- oder Block-Heels in moderater Höhe, Slingbacks sind die neuen Trend-Favoriten!

**LADIES' STYLE**

*€ 39,99*

*€ 29,99*

*€ 34,99*

Diesen und viele andere neue Frühlings-Trends gibt es jetzt zum sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis bei **Deichmann** und im Online Shop unter **deichmann.com!**

Weitere Infos unter deichmann.com
Service Hotline 0800 700 200

NIVEA SUN

REDUZIERT BESTEHENDE PIGMENTFLECKEN

HOCHWIRKSAMER UVA- UND UVB-SCHUTZ

LUMINOUS630 PATENT

# ANTI-PIGMENTFLECKEN SONNENSCHUTZ-FLUID

**100% GELD-ZURÜCK GARANTIE***

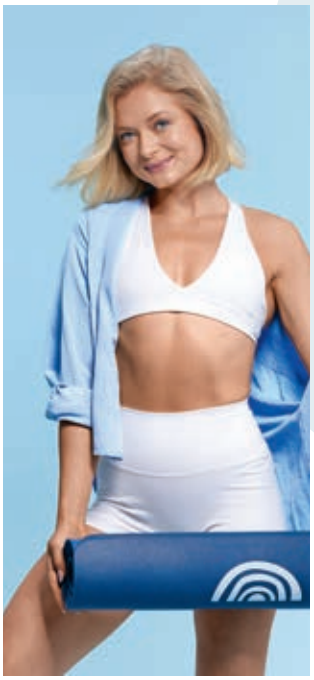
1. **LUMINOUS630® KAUFEN**
2. **PRODUKT TESTEN**
3. **ZUFRIEDEN ODER GELD ZURÜCK**

Erfahren Sie mehr auf
nivea.at/geldzurueck_luminous
oder hier

**Jetzt QR-Code scannen**

*Gültig von 29.01.-12.05.2024, mehr Infos zu den Teilnahmebedingungen finden Sie auf nivea.at/geldzurueck_luminous

VON **Claudia Rejlek**



**Account des Monats:**

**@growingannanas**
Gestartet hat die gebürtige Österreicherin mit Home-Workouts auf Youtube. Aktuell hat Anna Engelschall über 5 Millionen Abonnent:innen auf Youtube, auf Instagram folgen ihr 1,4 Millionen. Zudem vertreibt die Fitness-Creatorin Merchandise-Artikel wie Trinkflaschen oder Yogamatten, betreibt die Fitness-App *Grow with Anna* und den eigenen Podcast *Today I'm Growing.* Neben Fitness-Content gibt's auch private Einblicke in ihr (Seelen-)Leben.

# digital

## News aus dem Netz

### Corporate Influencer

Auf Linkedin erobert jetzt eine neue Gruppe, die Corporate Influencer, das Social Media Game. Als eine Art Markenbotschafter:innen teilen sie auf ihrem persönlichen Account Inhalte über den Job, kommunizieren Unternehmensthemen im Namen des Arbeitgebers und sorgen so für ein positives Image.

### Shopping-Assistenz

Auch beim Shoppen wird KI künftig eine große Rolle spielen. Amazon launcht – vorerst in den USA – eine KI-gestützte Einkaufsassistenz, die Fragen beantwortet, Rezensionen zusammenfasst, Produktinformationen bereitstellt. Auf der Basis von „öffentlich verfügbaren Daten".

### Spiel mit der Realität

KI-Models gewinnen immer mehr an Akzeptanz und Bedeutung – und das nicht mehr ausschließlich auf Plattformen wie Fanvue, die vorrangig kostenpflichtigen Erwachsenen-Content anbieten. Bestes Beispiel: Aitana Lopez, erschaffen von der katalanischen Agentur The Clueless. Die pinkhaarige Aitana hat auf Instagram 291.000 Follower:innen und erwirtschaftet laut Agentur ca. 11.000 Dollar im Monat.

### Hashtag des Monats

**#cozycardio**
Bei Cardio denken die meisten an schweißtreibendes Laufen, HIIT-Training oder Spinning. Der Tiktok-Trend *Cozy Cardio* meint genau das Gegenteil. Ins Leben gerufen von Creatorin Hope Zuckerbrow, die damit Frauen den Druck nehmen wollte, Sport machen zu müssen. Bei Cozy Cardio geht's nämlich schlicht darum, sich gemütlich mit Freude zu bewegen. Hope beispielsweise spaziert als Teil ihrer Morgenroutine 30 Minuten auf ihrem mobilen Laufband im Wohnzimmer.

### App des Monats

**Tour mit der Bim**
Bei einem Städtetrip will man so viel wie möglich entdecken. Mit der vom Grazer Start-up OnTours gelaunchten gleichnamigen App ist das ganz easy – mit öffentlichen Verkehrsmitteln. So geht's: In die Straßenbahn setzen und Audiotour anhören. Nach Interesse bei jeder beliebigen Haltestelle aussteigen und Sehenswürdigkeiten anschauen. Danach die Tour mit der Bim fortsetzen. Aktuell verfügbar für Graz und Wien, Prag, Budapest und weitere Städte sollen folgen. ontours.app

maxima digital **Auf unserer Website maxima.at finden Sie monatlich spannende und inspirierende Geschichten aus den Bereichen Skin Care, Wellness, Female Empowerment und Gesundheit. Nicht zu vergessen: Jeden Montag schauen wir für Sie in die Sterne und präsentieren Ihnen das aktuelle Horoskop für die Woche. Sie sind eher auf Social Media unterwegs? Dann folgen Sie uns doch gerne auf Instagram unter @maximamagazin oder Facebook unter @maxima.magazin.**

Fotos: beigestellt, Jon Tyson/Unsplash

# Date mit LILY GLADSTONE

Seit *Killers of the Flower Moon* ist Lily Gladstone in Hollywood gefragter denn je. Doch die 37-Jährige lässt sich von dem Trubel nicht verrückt machen, denn sie hat ihren Weg längst gefunden – und zwar in ihrer indigenen Gemeinde.

VON **Rüdiger Sturm**

Lily Gladstone könnte Professorin sein. Mit einer großen Lesebrille schaut sie auf den Bildschirm. Ihr Blick ist ernst und gelassen zugleich, wie bei einer Person, die sich von nichts aus der Fassung bringen lässt, weil sie sich mit den wirklich wichtigen Dingen des Lebens beschäftigt. Diese unerschütterliche Ruhe liegt auch in ihrem Tonfall, wenn sie unsere Fragen beantwortet. Obwohl sie gerade Schauspielpreise und Nominierungen in Serie erhält, bleibt sie gelassen. Denn ihre indigene Gemeinschaft ist ihr im Zweifelsfall viel wichtiger als die gesamte Community von Hollywood.

**Wie kommen Sie mit dem ganzen Medienhype klar, der in den letzten Monaten um Sie losgebrochen ist?**
Ich bin einfach verblüfft und wie betäubt. Aber was mich wirklich freut, ist, wie die Menschen auf unseren Film *Killers of the Flower Moon* reagiert haben, speziell die Indigenen, die ihn stark unterstützt haben. Dafür bin ich unglaublich dankbar.

**Wie hat Sie das Aufwachsen im Stamm der Blackfoot geprägt?**
Bei den Blackfoot geht es nicht darum, dass jedes Individuum sich selbst verwirklicht. Du bist immer Teil einer Gemeinschaft. Die zeigt dir, wenn du aufwächst, welche Stärken du hast und welche Rolle du in der Gesellschaft ausfüllst. Das heißt, sobald du erwachsen bist, kennst du dich und deinen Lebenssinn ganz genau. Und das Wichtigste in deinem Leben ist die Familie. Du fragst dich: Was kann ich für die Gemeinschaft und unsere Kultur tun?

**Sie sind nun auf dem Weg zum Star. Hat das noch etwas mit der Gemeinschaft Ihres Stammes zu tun?**
Absolut. Ja, ich werde gefeiert, aber ich weiß, dass ich alles nur erreicht habe, weil mein Stamm meine individuellen Stärken erkannt und mich gefördert hat. Deshalb müssen auch alle einen Nutzen aus dem ziehen, was ich hier in Hollywood tue. Schon allein dieses Bewusstsein hält mich auf dem Boden der Tatsachen.

**Das heißt, alle Preise, die Sie gewonnen haben und noch gewinnen werden, sind Auszeichnungen für die gesamte Gemeinschaft?**
Sie sagen es – das wäre auch beim Oscar so gewesen *(lacht)*.

**Aber wie fühlen Sie sich mit dieser Einstellung in der Filmbranche? Die ist doch ein Haifischbecken, wo jede:r auf den eigenen Vorteil aus ist.**
Ich habe nur ein paar zaghafte Schritte in Hollywood unternommen. Vorher habe ich nur kleine unabhängige Produktionen gedreht. Deshalb ist vieles für mich neu. Aber innerhalb dieser Welt gibt es auch viele wunderbare Menschen, und wir alle wollen nichts weiter als Geschichten erzählen. Diese Gleichgesinnten gibt es überall. Suche sie einfach, und dann findest du sie. Davon abgesehen ist eine Spannung zwischen persönlichem Ehrgeiz und Gemeinschaftsdenken normal. Du musst da einfach eine persönliche Balance finden.

**Wie schaffen Sie es, in dieser Branche, in der es viel oberflächlichen Glamour gibt, einen klaren Kopf zu bewahren?**
Klar spüre ich den Sog der Branche. Hier dreht sich viel ums Image und du musst mit allen möglichen fremden Erwartungen klarkommen. Aber du kannst dich ja entscheiden, wie stark du dich darauf einlässt und davon beeinflussen lässt. Ich habe da einen Gegenpol in meiner Familie und meiner Gemeinde, mit der ich viel Zeit verbringe. Als ich jünger war, hätte ich nie gedacht, dass ich in Hollywood landen würde. Da habe ich mich nicht gesehen. Ich wollte weder nach Los Angeles noch nach New York, um dort eine Schauspielkarriere zu verfolgen. Lieber bin ich in Montana bei meiner Gemeinde und ❯

**AKTIVISTIN.** Lily Gladstone setzt sich für ihre indigene Gemeinschaft ein – und mischt ganz nebenbei Hollywood auf.

# „Ich liebe die Schauspielerei, aber ich brauche sie nicht.“

Foto: picturedesk.com

**AUFSTIEG.** 2016 wurde sie mit dem Drama *Certain Women* (r.) bekannt, mit *Killers of the Flower Moon* spielte sie sich in Hollywoods A-Liga.

## „Ich bin ziemlich gut damit gefahren, einfach ich selbst zu sein."

### Mini-Bio

geboren am 2. August 1986 in Browning, Montana

2009–2013 Mitarbeit an Lehr- und Jugendtheatern für indigene Amerikaner:innen

2013 Erster Kinofilm *Jimmy P. – Psychotherapie eines Indianers*

2016 Durchbruch mit dem Film *Certain Women*

2019–2023 Fernsehserie *Billions*

2023 *Killers of the Flower Moon* (Regie: Martin Scorsese)

2024 Golden Globe als beste Hauptdarstellerin für *Killers of the Flower Moon*

2024 Oscar-Nominierung für *Killers of the Flower Moon*

auf meinem Land geblieben, denn da habe ich mich glücklich gefühlt. Ich habe unabhängige Produktionen gedreht, und die entstehen ja überall. So habe ich meine Karriere völlig unabhängig von der Branche langsam aufgebaut. Für mich war es auch wichtiger, als Lehrerin jungen Menschen die Schauspielerei zu vermitteln, damit sie ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln können. Deshalb werde ich mich auch nie in irgendwelche Schablonen pressen lassen und es anderen Leuten recht zu machen versuchen. Denn ich bin ziemlich gut damit gefahren, einfach ich selbst zu sein.

**Wie wichtig ist dann die Schauspielerei für Sie selbst?**

Ich liebe sie, aber ich brauche sie nicht. Was ich wirklich brauche, das ist meine Familie. Das heißt, ich verfolge diese Karriere, solange sie mich glücklich macht, aber ich muss in Verbindung mit meinen geliebten Menschen sein. Wenn mein Job das verhindern sollte, dann könnte ich ihn nicht weiter ausüben. Aber generell kann die Schauspielerei speziell Indigenen helfen, mit ihren Traumata fertig zu werden. Denn sie können das Gefühl der Unterdrückung, mit dem sie generationenlang konfrontiert waren, mit ihrem Körper ausdrücken, und auf diese Weise befreien sie sich davon. Kunst ist etwas sehr Heilendes. Und das habe ich auch meinen jungen Schauspielschüler:innen vermittelt.

**Wer hat Ihnen denn diese Kraft gegeben, sich selbst auszudrücken?**

Das waren die älteren Frauen in meiner Familie, speziell die Generation meiner Großmutter. Ein wunderbares Beispiel war meine Großtante Dora. Ich habe ihr mal den Film *Winter in the Blood* gezeigt, in dem ich mitspiele. Ich habe sie vorgewarnt – und auch die anderen Frauen, die ihn sich angesehen haben. Denn die Geschichte hat sehr dramatische Elemente, und man sieht in einer Szene sehr viel von mir, um es mal so auszudrücken *(lacht)*. Aber Tante Dora nahm einfach meine Hände und sagte: „Mein Liebes, das ist okay. Wir haben doch alle die gleichen Körperteile." Diese Weisheit älterer Frauen hat etwas so Beruhigendes. Mit so einer Szene machst du dich verletzlich und es kann sein, dass man dir Vorwürfe macht, weil du so etwas gedreht hast. Ich hatte wirklich Bedenken, dass die Frauen in meiner Familie darauf negativ reagieren. Aber sie haben mich bedingungslos unterstützt. Mein ganzes Leben lang haben sie mich ermutigt und beschützt.

**Auf Ihrer Instagram-Seite haben wir den Spruch „Ignore the bird, follow the river" entdeckt. Von wem stammt der?**

Die Weisheit stammt aus dem Fantasyfilm *Willow*, der bei amerikanischen Indigenen sehr beliebt ist, weil er voll kluger Sprüche steckt. In dem Fall ist das aber sehr lustig. Denn in der Szene beschwört ein Zauberer einen Vogel, der seinen Gefährten den Weg zeigen soll. Aber dann fliegt dieser Vogel in die falsche Richtung davon, und der Zauberer meint ganz nonchalant: „Schaut nicht auf den Vogel, geht einfach den Fluss lang." Aber ohne diesen Kontext klingt das sehr weise. Und das passt ja auch fürs Leben. Denn du sollst dem folgen, was greifbar und echt ist. Die Dinge entwickeln sich völlig unvorhersehbar und du hast keine Kontrolle darüber. Also bleib einfach auf deinem persönlichen Kurs. ❙

Fotos: picturedesk.com

# PANTENE PRO-V

## BIS ZU 100% REGENERIERTES* HAAR

**NEU**

**BESEITIGT NACHWEISLICH ALLE ANZEICHEN VON** *Haarschäden*




*Instrumenteller Test an der Haarkutikula von geschädigtem vs. ungeschädigtem Haar

# LONGEVITY Ein Leben lang gesund

Was versteckt sich hinter dem Trendbegriff und welche Möglichkeiten gibt es, um gesund das Alter genießen zu können? Drei Expert:innen und ihre Empfehlungen zu einem gesunden und langen Leben.

VON **Karin Garzarolli**
ILLUSTRATIONEN **Ramona Ring**

Das Geschäft rund um das „ewige Leben" – auch bekannt unter dem Trendbegriff „Longevity" – scheint weltweit zu florieren. Der US-Amerikaner Bryan Johnson lässt sich seine Obsession für Unsterblichkeit rund zwei Millionen Dollar im Jahr kosten. Sich selbst bezeichnet der Initiator des Anti-Aging-Versuchs „Project Blueprint" als Open-Science-Projekt. Auf Instagram kann man seine „Reverse Aging"-Reise quasi live mitverfolgen. Relativ leicht in den Alltag integrierbar ist etwa sein Tipp, zu jeder Mahlzeit einen Teelöffel gutes Olivenöl zu sich zu nehmen. Schwieriger hingegen wird es bei seinen obsessiven Aufzeichnungen von Vitaldaten inklusive ständiger Gesundheits- und Bluttests, den hautverjüngenden Laser- und fraglichen Blut-Therapien und den über 100 Pillen, die er täglich schluckt, um sein Ziel – „Don't die" – zu erreichen. Glaubt man seinen Aussagen, so altert er in einem Jahr nicht 365, sondern nur 252 Tage. Ob er dank der kostspieligen Maßnahmen wirklich länger leben und dabei gesund bleiben wird, gilt es zu beobachten.

### Individuell behandelt lebt es sich besser

Lassen wir jedoch die kleine Schar Superreicher, die mit Biohacking, der Einnahme von fragwürdigen Medikamenten & Co die Unsterblichkeit anstreben, hinter uns. Wenden wir uns lieber einem Leben zu, in dem wir möglichst lange gesund bleiben und vermeidbare Krankheiten verhindern. Das ist nämlich der wahre Gedanke hinter Longevity. Um Näheres darüber zu erfahren, heißt es ab nach Berlin zur Ärztin Helena Orfanos-Boeckel. Die Pionierin der Präventivmedizin hat kürzlich den Franziska-Tiburtius-Preis für ihre Arbeit erhalten. In ihrer Praxis integriert sie klassische internistische mit biochemischer oder regulativer Medizin zu einem großen Ganzen. In ihrem neuen Buch *Nährstoff-Therapie. Der Praxisleitfaden* (Trias 2023, 19,90 Euro) erläutert sie, wie man orthomolekulare Medizin richtig dosiert und anwendet. Kurz gesagt, wie man mit Vitaminen, Mineralstoffen & Co Krankheiten vorbeugen und behandeln kann. Prävention und Früherkennung sind wichtig, deshalb: „Frühzeitig entdeckt, ist Krebs – im besonderen Brustkrebs – sehr gut behandelbar mit danach guter Lebensqualität", erklärt Orfanos-Boeckel. Sie rät Frauen deshalb zur regelmäßigen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung inklusive Mammografie und Männern zum Besuch in der urologischen Fachpraxis. „Wenn ›

**„Wenn man gesund alt werden will, ist es wichtig, die Möglichkeiten zur Vorsorge zu nutzen."**

man gesund alt werden will, ist es wichtig, die Möglichkeiten zur Vorsorge, die das System umsonst anbietet, zu nutzen. Dazu gehören unter anderem Schutzimpfungen, der Check-up 35, das Hautkrebsscreening und die Darmspiegelung“, empfiehlt die Medizinerin.

Natürlich macht man mit gesunder Ernährung, Sport, gutem Schlaf, Nicht-Rauchen, wenig Alkohol und einem erfüllten Leben mit guten sozialen Kontakten schon vieles richtig. „Doch ergänzend dazu kann man Nährstoffe und körpereigene Hormone nach Labordiagnostik nutzen, um frühzeitig im Stoffwechsel vorhandene Störungen zu behandeln und auszugleichen“, rät Orfanos-Boeckel. Ihrer Meinung nach ist es sinnvoll, wenn gerade peri- und postmenopausale Frauen die Hormonersatztherapie mit bioidentem Estradiol und Progesteron nutzen: „Diese beiden Hormone schützen den Knochen und damit auch die Gefäße vor Osteoporose und Arteriosklerose.“

## „Ein Nährstoffmangel kann sich langfristig gesehen negativ auf die Gesundheit auswirken.“

Nährstoffe und Hormone sollte man nicht wahllos einnehmen. „Bevor ich eine Therapie einleite, mache ich immer eine eingehende Labordiagnostik. Hier schaue ich, wie es bei dem Menschen innendrin ausschaut und was da im Stoffwechsel schon nicht in Ordnung ist. Das behandle ich dann mit den Nährstoff- und Hormondosierungen, die es individuell braucht“, erläutert Orfanos-Boeckel ihren Zugang zu einem langen gesunden Leben.

### Vitamine als Lebensverlängerer

Denn: „Ein Nährstoffmangel kann sich langfristig gesehen auch negativ auf die Gesundheit auswirken“, weiß Expertin Eva Paschinger (Category Coach OTC/Medizinprodukte bei Bipa) um die Kraft von Vitaminen und Mineralstoffen Bescheid. Rein prinzipiell lässt sich natürlich sagen, dass Vitamin C zur Aufrechterhal-

### 5 FAKTEN ZUM ALTERN

Die durchschnittliche Lebenserwartung lag 2023 in Österreich laut Statista bei Männern bei 79,4 Jahren und bei Frauen bei 84,2 Jahren.

Vor 100 Jahren wurden die Menschen im Durchschnitt nicht viel älter als 50 Jahre.

Fast alle Altersrekordler kommen aus den vergleichsweise reichen Ländern Europas, aus Nordamerika sowie Japan.

Die weltweit älteste Person bisher war die Französin Jeanne Calment aus der Stadt Arles in der Provence. Mit 122 Jahren und 164 Tagen starb sie am 4. August 1997.

Der Dirigent des Alterns ist der Hypothalamus, ein mandelkerngroßer Bereich im Gehirn, der über Hormone und Botenstoffe nahezu jede Körperfunktion beeinflusst. Ganz besonders das Wachstum, die Fortpflanzung und den Stoffwechsel.

tung eines normalen Immunsystems, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Kollagenbildung beiträgt. Dass ein normales Nervensystem und ein normaler Energiestoffwechsel die Vitamine B1, B2, B6 und B12 benötigen, Omega-3-Fettsäuren zu einer normalen Herzfunktion beitragen, Magnesium die Muskeln unterstützt und Kalzium zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne beiträgt. „Aus meiner Sicht sollte man jedoch nicht wahllos irgendwelche Vitamin- oder Mineralstoffpräparate einnehmen. Die Dosierung und Angaben des Herstellers auf der Verpackung und auch Anweisungen von Arzt oder Ärztin bzw. mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die man einnehmen muss, sollten stets beachtet werden", unterstreicht Paschinger und rät vorab zu einem großen Blutbild, bei dem auch der Vitamin- und Mineralstoffstatus bestimmt wird. „Nahrungsergänzungsmittel eignen sich gut dazu, Defizite kurzfristig auszugleichen. Sie sind jedoch kein Ersatz für eine ausgewogene, gesunde Ernährung und auch kein Ersatz für Medikamente, die man laut Arzt oder Ärztin einnehmen muss."

### MIKROBIOM: Was es ist, was es kann*

Das Mikrobiom besteht aus Billionen von Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Mikroorganismen, die im Darm, auf der Haut und in anderen Körperregionen leben. Diese Vielfalt ist entscheidend, um eine gesunde Balance des Milieus aufrechtzuerhalten.
Im Darmtrakt unterstützt das Mikrobiom die Verdauung, indem es Nährstoffe abbaut und produziert, die der Körper allein nicht herstellen kann.

Für das Immunsystem ist das Mikrobiom wichtig, da es schädliche Eindringlinge erkennen und bekämpfen kann, während es gleichzeitig „freundliche" Bakterien toleriert. Ein gestörtes Mikrobiom wird mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Zudem produziert das Mikrobiom bestimmte Vitamine und kurzkettige Fettsäuren, die für die Gesundheit des Darms und des gesamten Körpers wichtig sind. Forschungen deuten darauf hin, dass das Mikrobiom auch Einfluss auf die mentale Gesundheit hat, da es mit dem Nervensystem und dem Gehirn kommuniziert.

Ein Verlust von wichtigen Bakterienarten kann metabolische, psychische und immunologische Veränderungen auslösen, die mit zahlreichen Erkrankungen (chronische Entzündungen des Darms, Diabetes Typ 2, Leberfunktionsstörungen, Psoriasis, Krebs etc.) sowie Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder auch Depressionen assoziiert werden können.

## Jung bleiben mit Fasten und richtiger Ernährung

Fasten, Dinner-Cancelling, gesunde Ernährung: Geht es um das Ziel, gesund alt zu werden, so kommt man anscheinend um einen gesunden Darm nicht herum. Maximilian Schubert, medizinischer Leiter des Mayrlife Medical Health Resorts in Altaussee, weiß um die Wichtigkeit des Mikrobioms und einer damit einhergehenden ausgewogenen Ernährung für ein gesundes, langes Leben. „Im Alltag ist eine basenorientierte Kost mit Ballaststoffen, Omega 3 aus kaltgepressten Ölen und Dinner-Cancelling zweimal pro Woche zu empfehlen", so der Mediziner. Außerdem sollte man zwischen den Mahlzeiten vier Stunden Essenspause machen. Zum Frühstück reichlich, abends nur leichte Kost und ab dem Nachmittag keine Rohkost mehr zu sich nehmen. Um dem Altern mit ausgewogener Ernährung, Bewegung, einem gesunden Lifestyle und einer sinnvollen Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln entgegenzuwirken, hat Schubert das „Healthy Aging"-Programm mitentwickelt. Bei Mayrlife will man damit gezielt den Alterungsprozess verlangsamen. „Fasten ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Programms. Es fördert die Autophagie, ein lebenswichtiger Prozess, bei dem geschädigte Zellkomponenten abgebaut und recycelt werden", ist sein Tipp für eine gesteigerte Zellkraft und einen vitaleren Körper. Die Mayrlife-Kur empfiehlt er einmal pro Jahr über ein bis zwei Wochen und als Ergänzung dazu Intervallfasten im Alltag. Last, but not least ist es aber auch die Bewegung, die uns jung hält. Laut Schubert hilft bereits ein täglicher Spaziergang über 20 bis 30 Minuten, Stress abzubauen. „Zusätzlich empfehlen wir zweimal pro Woche Ausdauer- und Krafttraining, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken, fitter zu werden bzw. fit zu bleiben."

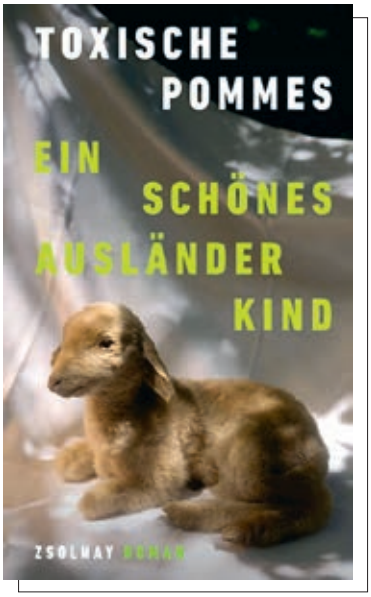
* erklärt von Mayrlife-Experte Maximilian Schubert, mayrlife.com

BIPA
Schön ist,
mehr zu finden,
als man sucht.
DAS LEBEN
IST SCHÖN.
bipa.at

# book CLUB

## LITERATUR IM MONAT APRIL

VON **Claudia Hubmann**




### Heimat, fremde Heimat

Wenn Toxische Pommes über das Aufwachsen als Migrantenkind in einer österreichischen Kleinstadt, die Folgen des Jugoslawienkriegs, Urlaub bei Verwandten auf dem Balkan und vor allem ihre Eltern schreibt, kann man in einem Moment kichern, sich im nächsten an den Kopf und im Folgenden aufgewühlt ans Herz greifen. Ein Debüt, bei dem alles stimmt.

Ein schönes Ausländerkind *von Toxische Pommes, Hanser 2024, 24,50 Euro*

**Über die Autorin:** Toxische Pommes ist Juristin in Wien und analysiert „die hässlichen Seiten des Lebens" in kurzen Tiktok-Reels konziser als manche in ganzen Büchern.

### Generationenroman

Issa fliegt von Frankfurt nach Kamerun, ins Land ihrer Kindheit. Schwanger und mit dem Auftrag ihrer Mutter, Rituale durchzuführen, die eine Frau vor der Geburt ihres ersten Kindes abschließen muss. Omas, Tanten, zwischendrin sie selbst: ein Familienroman von Zeiten kolonialer Ausbeutung bis heute.

Issa *von Mirrianne Mahn, Rowohlt Hundert Augen 2024, 25,50 Euro*

### Bestandsaufnahme

Iris sitzt unversehens allein auf einer griechischen Insel und fragt sich, wie es dazu kam. Wieso ist die Freundschaft mit Ela und Katja komplett verfahren? Was hat sie je an Simon gefunden? Hat sie denn ihr Leben im Griff? Gut beobachtetes Statusupdate einer Frau, die geworden ist, was sie nie sein wollte.

Frauen, die beim Lachen sterben *von Alexandra Stahl, Jung und Jung 2024, 23 Euro*

### Die, die bleiben

Eine Insel im Griff des Tourismus. Plötzlich bleiben die Fähren mit den Gäst:innen aus, niemand kommt mehr. Der Sommerpalast, einst stolzes Hotel, verwaist, nur der Hausmeister harrt aus. Mit ihm die Fischerin, die Bäckerin, der Barmann, eine Doktorin, ein Exgeneral, seine Frau. Leben im Umbruch, knapp und fein erzählt.

Nach den Fähren *von Thea Mengeler, Wallstein Verlag 2024, 20,60 Euro*

### Preisgekrönt

David Copperfield, neu erzählt. Hier heißt er Demon Copperhead und kommt aus Appalachia, dem Teil der USA, auf den der Rest gern hinunterschaut. Armut, Pflegefamilien, Opioid-Epidemie – Kingsolver weiß, wovon sie schreibt. Sie stammt aus dieser Gegend, die sie auf 800 Seiten Pulitzerpreisgekrönt porträtiert.

Demon Copperhead *von Barbara Kingsolver, übersetzt von Dirk van Gunsteren, dtv 2024, 27,50 Euro*

Fotos: Muhassad Al-Ani, beigestellt (5)

NIVEA MEN

# NEU: BART & GESICHT PFLEGE-GEL

Beruhigt die Haut sofort ohne zu kleben.
Für ein angenehmes Hautgefühl und
einen weichen, gepflegten Bart.

**Neue Formel**

## VitaminPro Komplex

• Vitamin E • Provitamin B5 • Kamillen-Extrakt

Beruhigt sofort und reduziert
Hautempfindlichkeit langfristig.

# watch LIST

## STREAMING IM APRIL

VON **Claudia Hubmann**

## 1 High Snobiety

**Palm Beach, 1969. Kristen Wiig, in einer seltenen Hauptrolle, will unbedingt Teil des schnöseligen Country Clubs werden. Cocktails, Kostüme, Comedy! *Palm Royale* auf Apple TV+**

## 2 Hau drauf!

Im Original prügelt sich Patrick Swayze durch die Story. Im neuen *Road House* übernimmt das Jake Gyllenhaal. Blöd, aber lustig! Auf Prime Video

## 3 Psychothriller

Noomi Rapace überlebt eine Explosion auf einer Raumstation. Zurück auf der Erde ist nichts, wie es war. Selbst ihre Tochter erkennt sie nicht wieder. *Constellation* auf Apple TV+

## 4 Auf ewig zusammen

Lustiger als *Twilight*, smarter als *True Blood*: die Vampir-WG in *What We Do in the Shadows*. Alle fünf Staffeln jetzt auf Disney+

## 5 Alien-Attacke

Kein Drache oder White Walker weit und breit: In *3 Body Problem*, der neuen Serie der *Game-of-Thrones*-Macher, kommt die Gefahr aus dem All. Auf Netflix

## 6 Tricksen & täuschen

Highsmith-Klassiker *Ripley* als Miniserie. Nach Alain Delon und Matt Damon beweist jetzt Andrew Scott, der Hot Priest aus *Fleabag*, Talent zum Bösen. Ab 4.4. auf Netflix

## 7 Game als Serie

Nach dem großen Erfolg von *The Last of Us* wurde nun auch der Game-Megahit *Fallout* als Serie aufbereitet. Ab 12.4. auf Prime Video

## 8 Überlebenskampf

Sci-Fi aus Deutschland. Nach der Apokalypse finden nur 513 Überlebende Platz auf der rettenden Insel. *Helgoland 513* auf Sky Q & Sky X

## 9 Medizin von morgen

*Charité* Staffel 4 springt ins Jahr 2049. Das Team muss gegen Klimakrise, Killerbakterien und unbarmherzige Zweiklassenmedizin ankämpfen. Ab 5.4. in der ARD Mediathek

## 10 Explosiv

**Im Nervenkitzelklassiker *Lohn der Angst* steuert Yves Montand einen mit Sprengstoff beladenen Lkw durch unwegsames Gelände. Kann das Netflix-Remake mithalten? Ab 29.3.**

Fotos: Amazon Content Services LLC, Apple Inc. (2), Netflix 2023 (2), Laura Radford/Prime Video,

# maxima moments

GEWINN SPIEL

**Gewinnen Sie einen von drei großartigen Preisen, die Körper und Geist stärken und für puren Genuss sorgen.**

## Gesunder Allrounder

Das Johannisbrunnen Heilwasser entgiftet und regt den Stoffwechsel an. Perfekt als Durstlöscher oder Mineralstoffzufuhr beim Sport. Aber auch bei Gastritis und Sodbrennen hilft es. Gewinn: 3x1 6er-Tray.
johannisbrunnen.at

## Werden Sie zur Heldin!

**XiA ist eine einzigartige Kombination aus Selbstverteidigung und Mentaltraining. Für alle Frauen, die die Beziehung zu sich selbst stärken und sich Gutes tun wollen. Gewinn: 2x1 Basic-Kurs für 2 Personen.**
xia-dieheldin.at

## GAUMENSCHMAUS

Das köstliche Thunfisch-Pesto von Rio Mare passt ideal zur Pasta. Schmeckt aber auch ausgezeichnet auf Brot oder Bruschetta. Erhältlich bei Billa Plus und ausgewählten Billa Filialen. Wir verlosen 5x1 Genusspaket, bestehend aus drei Rio Mare Thunfisch Pesto-Sorten, Schürze und Topflappen.
riomare.at

Mitmachen auf www.maxima.at/gewinnspiele
**Teilnahmeschluss ist der 24. 4. 2024, 12 Uhr.**
**Teilnahmebedingungen unter www.maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments**

Fotos: beigestellt (9), Adobe Stock, Shutterstock

FEMALE EMPOWERMENT

# Der Aufstieg der Babygirl-Männer

Es ist ein herrlicher Trend, der sich umtut, der mir gefällt, auch wenn das Wording auf den ersten Blick durchaus irritiert.

2023 war das Jahr, in dem der Babygirl-Mann seinen Platz eroberte, vor allem in den sozialen Medien, insbesondere Tiktok. Doch was sind Babygirl-Männer eigentlich, und was sagt ihr Aufstieg über die Zukunft des Mannseins und der Männermode aus? Tiktok-User:innen und der nützliche Daily Life Explainer* beschreiben Männer als Babygirl, die sich verletzlich zeigen, Manieren haben und einfach „sweet" sind – also möglichst wenig toxisches Verhalten an den Tag legen.

Das Urban Dictionary hält zum Babygirl-Mann fest: „Ein Begriff für erwachsene, fiktionale Männer, die ihre Fan-Base im liebevollen Würgegriff haben." Autor und Popkultur-Profi Evan Ross Katz beschreibt das Phänomen wie folgt: „Es ist ein Wort, das jemandem zugeschrieben wird, der anbetungswürdig ist und den wir mehr oder weniger allgemein lieben." Haben Sie das gewusst? Ich gestehe, ich nicht! Bis dato hatte ich Babygirl mit süßen Mädchen oder eben Babys assoziiert. Eine echte Bildungslücke, wie sich jetzt herausstellt, und eindeutig meiner Tiktok-Absenz geschuldet.

### NEUES MODEVERSTÄNDNIS

Wer sind nun diese neuen Männer, die sich die Bezeichnung verdienen? Barry Keoghan und Jacob Elordi aus *Saltburn*. Harris Dickinson von *The Iron Claw*. Rennfahrer Lewis Hamilton. Und natürlich Timothée Chalamet und Harry Styles, die meiner Beobachtung nach unter den Ersten waren, die diese Art von freier Männlichkeit zelebrierten. Denn die Männer der Babygirl-Generation sind in der Regel mit ihrer Männlichkeit so zufrieden, dass sie bei ihrer Kleidung ganz gelassen und ohne Scheu mit gängigen Genderstereotypen brechen. In der Jahresumfrage von Vogue Runway wurde die geschlechtsneutrale Herrenmode zum Lieblingstrend 2023 gekürt und Luxusmarken reagierten prompt: Die begehrten Babygirl-Männer werden mit Handtaschen und femininen Accessoires von Louis Vuitton, Bottega Veneta oder Celine ausgestattet. Dies spiegelt einen umfassenden gesellschaftlichen Wandel wider, tönt Evan Ross Katz: „Wir haben in gewisser Weise die Vorstellung beseitigt, dass das Interesse an Mode Männer irgendwie verweichlicht oder schwul macht – oder etwas darüber aussagt, wer man als Person ist." Denn wenn sich Mädchen in übergroße T-Shirts und Sakkos mit Superpowerschultern werfen, warum sollen dann Jungs nicht umgekehrt in kleine Oberteile schlüpfen, hübsche Taschen tragen und trotzdem coole Kerle sein. Das hat sogar historisch gesehen Tradition, denken wir an die Dandys des 18. Jahrhunderts. Die Anzüge wurden damals körpernah geschnitten und auch mit Korsett getragen.

### GESELLSCHAFTLICHER AUFBRUCH

Gibt's hierzulande auch Babygirl-Männer? Aus dem deutschsprachigen Raum fällt mir Lars Eidinger ein, der seine Rolle des *Jedermann*, im allegorisch angestaubten *Spiel vom Sterben des reichen Mannes* – des alten, weißen Ego-Shooters –, in eine neue Dimension führte.

Fazit: Manchmal wissen es Mode, Kunst und Popkultur besser! Erfassen gesellschaftliche Umbrüche und Aufbrüche zu neuem Denken ganz selbstverständlich freudvoll, spielerisch und auf ihre Weise mit Nachdruck.

*Nicole Adler ist Herausgeberin der City-Guide-Reihe* For Women Only *sowie Modejournalistin. Weiters betreibt sie ein Female Creative Network und ist Gastgeberin von interdisziplinären Veranstaltungen.*

**Daily Life Explainer: Alles, was Gen Y und Z so umtreibt. Ein schlaues digitales Nachschlagewerk für moderne Menschen, die nicht rund um die Uhr auf Tiktok & Co den Young Tribes und ihren Hypes folgen. k.at/daily-life-explainer*

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com

# beauty trends

VON **Claudia Hubmann & Pia Prilhofer**

*SO RETRO. Für die Looks der H&M-Beauty-Kampagne ließ sich Raoúl Alejandre von den 1980er-Jahren inspirieren.*

## Make-up-Meister

Mit Lippenstiften kennt sich Raoúl Alejandre aus, für Valentino zum Beispiel kreierte er bereits eine ganze Kollektion im legendären „Valentino"-Rot. Nun ist er, als H&M Global Makeup Artist, das kreative Mastermind hinter dem Relaunch der brandeigenen Beauty-Kollektion. Die setzt, Alejandres Expertise entsprechend, den Fokus aktuell auf die Lippen: mit 54 neuen Farbtönen, glänzend oder matt, alle hochpigmentiert und vegan.

hm.com

# CATCHING SUMMER

Von Lavera kommt das limitierte Must-have für den kommenden Sommer: Das *Glow Body Oil* pflegt nicht nur mit hochwertigem Bio-Kalahari-Melonenöl und Bio-Arganöl, es hinterlässt auch einen wunderschönen Glanz dank feiner Schimmer-Pigmente.

14,99 Euro, lavera.de

**tested & loved by Pia**

**DAS LIEBLINGSPRODUKT DES MONATS:**
**Der Care-Nagellack *Good as new* by Essie ist perfekt für rillige und unebene Nägel. Eine Schicht reicht, denn die Nägel sehen auch ohne weiteren Lack schön und natürlich aus. Ich liebe dieses halbmatte, leicht rosige Finish. Die Nageloberfläche verbessert sich tatsächlich, der Lack hält ohne Probleme eine Woche.**

13,99 Euro*

## Netz-News

Unter dem Begriff „gatekeeping my perfume" finden sich Videos, in denen Influencer:innen den Namen ihres Lieblingsduftes nicht preisgeben wollen. Laut Urban Dictionary bedeutet „gatekeeping", die eigenen Interessen anderen vorzuenthalten, um zu verhindern, dass sie „mainstream" werden. Nachahmung ist zwar die höchste Form der Anerkennung, aber eben mit Einschränkung.

## 3 sind ein Trend

## Schlaf (dich) schön

**Haarpflege über Nacht ist nicht nur praktisch, sie sorgt auch für eine schön gepflegte Mähne.**

***1|*** *HYALURON. Die Elvital Hydra [Hyaluronic] Cremekur von L'Oréal Paris verleiht bis zu 72 Stunden Feuchtigkeit, 8,49 Euro**

***2|*** *NIACINAMID. Das Penetraitt Overnight Repairing Serum von Sebastian Professional repariert, regeneriert und revitalisiert das Haar, ca. 39,15 Euro, sebastianprofessional.com*

***3|*** *NANGAI-ÖL. Das Botanical Repair Strengthening Overnight Serum von Aveda repariert das Haar und reduziert Spliss um 84 %, ca. 48 Euro, aveda.de*

Fotos: H&M, Patrick Houi, beigestellt (5), Getty Images

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

# beauty trends

VON **Pia Prilhofer**

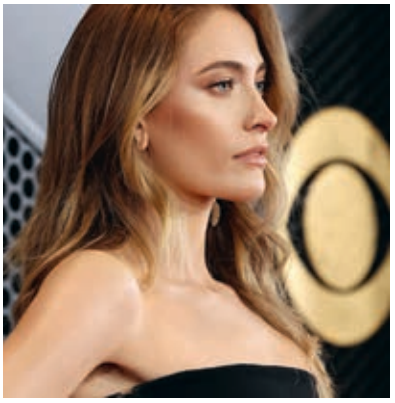
## AKUTLÖSUNG BEI PICKELN

Die Pure *Anti-Pickel Drying Lotion* ist eines von sieben Produkten der Aknederm-Pure-Serie – die erste Clean-Beauty-Serie zur gezielten Behandlung, aber auch Vorbeugung von unreiner Haut. Die Lotion enthält unter anderem Bernsteinsäure (AHA), die die Talgdrüsenproduktion reduziert und zusätzlich die Haut peelt, sowie Alkohol und Zink, die beide entzündungshemmend wirken.

14,99 Euro*

## Haarscharf

Ein wenig aus dem Blickfeld geraten und doch wieder da: Achselhaare. Während es für einige Stars unter dem #HairyArmpits nur ein scheinbar kurzer Trend zur Behaarung war, zeigen andere mehr Beständigkeit und plädieren für Natürlichkeit. So wie Paris Jackson, die bei den Grammys erneut selbstbewusst zu ihren Achselhaaren stand.



ZITAT

**„Man sollte mindestens acht Stunden Schönheitsschlaf abbekommen. Neun, wenn man hässlich ist."**

*Betty White, Schauspielerin in u. a.* Golden Girls

**Bipa Expertinnen-Tipp**

*Für einen erholsamen Schlaf kann die Einnahme von Ashwagandha die innere Ruhe verbessern.*
**Michaela Ackerl**

## Nip Tuck

**Der weltweite Umsatz im Bereich Schönheitsoperationen stieg voriges Jahr auf etwa 15 Milliarden Euro, fast um die Hälfte mehr als 2019 vor der Corona-Pandemie. In Ländern wie den USA, China und Brasilien ist die Nachfrage besonders hoch, aber auch die EU kam im vergangenen Jahr nach den USA und dem asiatisch-pazifischen Raum erstmals auf Platz drei. Absolute Renner: Botox gegen Falten, Laserbehandlungen, Gewichtsoperationen und Brustvergrößerungen. Die Branche erwartet übrigens ein jährliches Wachstum von fünf Prozent.**

Fotos: beigestellt (2), picturedesk.com, Getty Images



Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

lavera
NATURKOSMETIK

BIO

# KÖRPERPFLEGE, SO NATÜRLICH WIE DU.

**Die Pflegeduschen von lavera:**

- gut hautverträglich
- pH-hautneutrale Pflegeformel und milde Tenside natürlichen Ursprungs
- auch für trockene und sensible Haut geeignet

**Die Körperpflege von lavera:**

- natürliche 24 h Feuchtigkeitspflege für unterschiedliche Hauttypen
- milde, gut verträgliche Formeln mit Bio-Aloe Vera
- mit dezentem Pflegeduft für jeden Tag

100 % zertifizierte Naturkosmetik

PETA APPROVED Global Animal Test Policy

Vegan®

lavera.de

**lavera. Natur, die du fühlst.**

VON **Karin Garzarolli**

**BEST OF... PFLEGE**

# Beauty-Booster Kollagen

Trinken oder schmieren? Die einen rühren es in ihren täglichen Kaffee, die anderen tragen es mit der Pflegecreme auf die Haut auf. Kollagen sorgt für pralle Haut und ist beliebter denn je.

*GOOD DAY.* *Die* Liftactiv Collagen Specialist *gleicht sichtbare Zeichen von Kollagenverlust aus, 41 Euro, vichy.de*

*YOUNG KISSES.* *Mit Hyaluronsäure und veganem Kollagen-Substitut pflegt der* Caring Shine Lipstick *von Essence, 3,19 Euro**

*INSIDE BEAUTY.* *Die Bi Life* Kollagen & Hyaluron Trinkampullen *verjüngen die Haut von innen, 19,99 Euro**

*GOOD LOOKING.* *Mit einem kollagenverstärkenden Wirkstoff aus Algen versorgt die* Gesichtscreme Collagen *von Q+A die Haut, 9,99 Euro***

## Ganz schön straff

Kollagen ist ein im Körper natürlich vorkommendes Strukturprotein, das der Haut Spannkraft verleiht. Als Beauty-Inhaltsstoff wird Kollagen aus Tierschlachtabfällen gewonnen – am besten also auf eine Biozertifizierung achten. Vegane Produkte bestehen aus synthetisch hergestelltem Kollagen oder Inhaltsstoffen, die die körpereigene Kollagenproduktion anregen.

## How to

Um die Wirkung zu verstärken, empfiehlt es sich, kollagenhaltige Cremen durch regelmäßige Massagen in die Haut einzuarbeiten. Dies verbessert die Durchblutung, fördert die Entgiftung und regt die Kollagenproduktion an. Auch kollagenhaltige Getränke und Nahrungsergänzungsmittel werden immer beliebter. Diese können zu jeder Tageszeit eingenommen werden.

Fotos: Julia Geiter/Marian Inhouse-Agentur, Setstyling: Karin Boba

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

**BEST OF... MAKE-UP**

# Volle Lippen? Aber natürlich!

Lippen mit natürlichem Volumen sind der Trend der Stunde. Mit diesen Pflege- und Schminktipps lässt sich das Maximum aus dem natürlichen Lippenvolumen herausholen.

*LINE UP.*
*Perfekte Konturen gibt's mit dem* Color Intensity Lipliner *Unicorn von Look by Bipa, 1,99 Euro**

*GIMME MORE.*
*Der* Rouge Signature Plump Gloss *von L'Oréal Paris sorgt optisch für mehr Lippenvolumen, 14,99 Euro**

*SOFTIE.*
*Der* Lip Scrub *von NCLA Beauty exfoliert die Lippen mit Zucker, 16,95 Euro, zalando.at*

*SO CARING.*
*Mit Süßmandelöl pflegt der* Heart Core Fruity Lip Balm *von Essence, 1,99 Euro**

## Kiss me, honey

Nachdem It-Girl Hailey Bieber mit wunderschönen natürlichen vollen Lippen auftauchte, gewann der Trend stark an Popularität. Im Fokus steht die Betonung der natürlichen Schönheit der Lippen, ganz ohne aufdringliche oder künstliche Effekte. Ein Trend, der für einen unkomplizierten und frischen Look steht, der Authentizität in den Vordergrund stellt.

## How to

Die Lippen immer gut mit Feuchtigkeit versorgen, um Trockenheitsfältchen vorzubeugen. Ein Lippenpeeling – ein- bis zweimal pro Woche – regt die Durchblutung an und entfernt Hautschüppchen sanft. Optisch mehr Volumen erzielt man, indem man die Konturen leicht außerhalb der Lippen mit einem Lipliner nachzieht und als Finish Gloss verwendet.

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

**BEST OF... HAARE**

# Make it short!

Short-Cuts liegen in dieser Saison voll im Trend! Bei der Wahl des Schnittes gilt es allerdings einiges zu beachten. Und damit die Kurzhaarfrisur auch richtig sitzt, gibt's die besten Tricks und Produkte zu Pflege und Styling obendrauf.

*PUMP IT UP. Für sofortiges und maximales Volumen sorgt das* Volumen Puder *von Taft by Schwarzkopf, 5,49 Euro**

*SANFT. Mit cremigem Schaum und pflegender Aloe vera verwöhnt das* Feste Shampoo *von The Dissolving Bottle, 5,99 Euro**

*STYLISH. Der* Chaot Fibre Gum *von got2b by Schwarzkopf modelliert und strukturiert, 7,29 Euro**

## Kurz & cool

Dass kurz nicht gleich kurz ist, zeigen zwei angesagte Frisuren: der Ultra Short Pixie und der Short Shag. Beim superkurzen Pixie schaffen die millimeterkurzen Nacken- und Seitenpartien einen schönen Kontrast zu femininen Gesichtszügen. Während der Short Shag durch die unterschiedlich langen Strähnen individuell der Kopf- und Gesichtsform der Trägerin angepasst wird.

## How to

Neben dem perfekten Schnitt spielen bei Short-Cuts auch die richtigen Pflege- und Stylingprodukte eine Rolle. Ratsam ist es, ein stärkendes Shampoo zu verwenden, das auch die Kopfhaut pflegt. Vor dem Föhnen am besten auf Produkte setzen, die am Ansatz für Volumen sorgen. Als Finish einzelne Strähnen mit Haarwachs oder einem fixierenden Gel betonen.

Foto: Julia Gelter/Marian Inhouse-Agentur, Setstyling: Karin Boba



Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

GARNIER

# GLOW UP!

## MIT UNSERER VITAMIN C* ROUTINE

## 2X GLOW-POWER

SERUM + LSF.JEDEN.TAG

**NEU**

**STEP 2**

UV-SCHUTZ &
SOFORTIGER GLOW

50+ LSF
UVB+UVA

**STEP 1**

DUNKLE FLECKEN
MILDERN

VEGANE FORMEL*

*Ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs

ANERKANNT VON Cruelty Free INTERNATIONAL

WWW.GARNIER.DE/NACHHALTIGKEIT/CFI

*Vitamin C = Vitamin-C-Derivat

## Wasserbedarf

Aus ungefähr 60 bis 70 Prozent Wasser besteht der menschliche Organismus. Damit die Maschine Mensch ordentlich läuft, sollte man mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken. Übrigens, wer ausreichend trinkt, isst automatisch weniger.

# Alles Wasser

Wir brauchen Feuchtigkeit – von innen, aber auch von außen. Ein Hauptvorteil von Wasser in der Hautpflege ist die Unterstützung des natürlichen Feuchtigkeitsgehalts der Haut. Sie bleibt geschmeidig, elastisch und wirkt praller.

VON **Pia Prilhofer** FOTOS **Frauke Fischer**

## Haarbad

Trockene, strapazierte und spröde Haare lieben Feuchtigkeit. In Form von Shampoo, Conditioner, aber auch Masken. Die Shampoos helfen zudem, die natürliche Feuchtigkeitsbalance der Kopfhaut wiederherzustellen, sie vor Austrocknung zu schützen und fliegenden Haaren entgegenzuwirken.

## Abtauchen

Feuchtigkeit hat auch beruhigende und heilende Eigenschaften - besonders bei Erkrankungen, die durch Trockenheit und Juckreiz verstärkt werden. Feuchte Umschläge können dabei helfen, die gereizte Haut zu beruhigen.

**Wasserkontakt**

Wer regelmäßig Feuchtigkeitsprodukte verwendet, kann der frühzeitigen Faltenbildung entgegenwirken. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Glycerin und Squalan helfen dabei, die Feuchtigkeit in der Haut einzuschließen und somit ein Austrocknen zu verhindern.

## Feuchte Augen

Oft neigt auch die dünne Haut der Augenpartie zu Trockenheit, und genau dann macht eine spezielle Augencreme durchaus Sinn. Feuchtigkeitscremen um die Augen herum sind auch wichtig, um Trockenheitsfältchen durch Dehydration vorzubeugen.

## Nasszelle

Zu viel und zu lange ist selten gut. Das gilt auch für das Duschen oder Baden. Die Haut verliert Feuchtigkeit und trocknet stärker aus. Daher nach ausgiebigen Wasserspielen immer die Haut mit genügend Feuchtigkeitslotion verwöhnen.

HAARE & MAKE-UP
**Katja Maassen**
MODEL **Lailai Qu/Tigers mgmt**

# Go for H20

Spezielle Inhaltsstoffe, wie Glycerin und Hyaluronsäure, sorgen dafür, dass die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt ist.

**1 SCHÜTZEND.** *Toleriane Sensitive Creme* von La Roche-Posay, 18,99 Euro* **2 BERUHIGEND.** *120h Liquid Hydrator* von No Cosmetics, 9,99 Euro* **3 GEGEN SCHWELLUNGEN.** *Deep Hydration Augenpads Maske* von Yeauty, 0,95 Euro* **4 UMWELTLIEBE.** *Natural Care Shampoo Cleansing and Moisturising* von Ziaja, 3,99 Euro** **5 MILD.** *Aqua Intense Hyaluron Augencreme* von M. Asam, 14,99 Euro* **6 FEUCHTIGKEITSSTICK.** *Ultra Facial Barrier Balm* von Kiehl's, 28 Euro, kiehls.at **7 FACE & BODY.** *Feuchtigkeitscreme* von CeraVe, 15,99 Euro** **8 INSIDER.** *Strahlen* von Flør, 29,99 Euro, floer-shop.de **9 MACHT SÜCHTIG.** *Intensive Körperlotion Hanf & Ringelblume* von bi good, 2,99 Euro* **10 LEAVE-IN.** *Glem Vital Feuchtigkeitsspendende Multitalent-Kur* von Schwarzkopf, 4,99 Euro*

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

# Allround-Talent

## Eine Creme in Zahlen

Zahlen haben nicht immer nur etwas mit Mathematik zu tun. Auch im Zusammenhang mit Kosmetikprodukten erzählen sie interessante Anekdoten. Hier spannende Fakten zur *Eight Hour Cream* von Elizabeth Arden.

VON **Pia Prilhofer**

**2**

**QUEEN ELIZABETH II** soll ein absoluter Fan der Creme gewesen sein, genauso wie Prinz Harry, was spätestens seit seiner Autobiografie *Reserve* feststeht. Denn darin erzählt er, wie er die Creme einmal auf sein bestes Stück auftrug, nachdem er sich dort Frostbeulen geholt hatte. Sidefact: Auch seine Mutter Prinzessin Diana schätzte die Creme – vor allem für ihre Lippen.

**5**

Elizabeth Ardens Hobby waren Pferderennen. Sie betrieb einen äußerst erfolgreichen Rennstall, den sie nach ihrem eigentlichen Namen Florence N. (für Nightingale) Graham benannte. Allein die Preisgelder brachten ihr an die **FÜNF MILLIONEN DOLLAR** ein. Angeblich waren ihre Pferde auch der eigentliche Grund für die Erfindung der Creme: Sie behandelte damit nämlich deren wunde Beine.

**8**

Auf die Idee, ihr Produkt *Eight Hour Cream* zu nennen, brachte Elizabeth Arden eine Kundin. Diese trug das spätere „Wundermittel" auf das aufgeschürfte Knie ihres Sohnes auf und bemerkte, dass **NACH NUR ACHT STUNDEN** die Verletzung sichtlich besser geworden war. Ihre Vielseitigkeit ist bis heute einer der großen Benefits der Creme.

**20**

Die Creme ist extrem reichhaltig: Für das ganze Gesicht reicht eine **MENGE, DIE EINER 20-CENT-MÜNZE** entspricht.

**85**

Weltweit hat die *Eight Hour Cream* bereits über **FÜNFUNDACHTZIG KOSMETIKPREISE GEWONNEN**.

**94**

**VOR 94 JAHREN** – im Jahr 1930 und damit zwanzig Jahre nachdem die Marke Elizabeth Arden gegründet wurde – lancierte Florence Nightingale Graham die *Eight Hour Cream*. Die Rezeptur hat sich seitdem nicht geändert.

**WUNDCREME.**
*Eight Hour Cream* von Elizabeth Arden, 32,50 Euro, elizabetharden.de

Fotos: Shutterstock, www.picturedesk.com, Hersteller

**OVERNIGHT.** *Skincare Nachtcreme Retinol* von Revolution, 14,99 Euro*

# Fragen
## an die Beauty-Chefin

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

### Was ist der Unterschied zwischen Retinol und Retinal?

Beide Stoffe sind Vitamin-A-Derivate. Einer der Hauptunterschiede liegt aber in der Geschwindigkeit ihrer Wirkung. Nach dem Auftragen werden beide Retinoide zu Vitamin-A-Säure umgewandelt. Während Retinal dafür nur einen Zwischenschritt über Retinsäure benötigt, sind es beim Retinol zwei – beginnend mit dem Umweg über Retinal. Daher ist Retinal bei identischer Menge der potentere Wirkstoff – sollte deshalb aber auch anders dosiert werden. 0,1% Retinal besitzt in etwa die gleiche Wirkstärke wie 1% Retinol.

### Stimmt es, dass Botox eigentlich ein Markenname ist?

**Tatsächlich wurde der Begriff „Botox" von der Firma Allergan eingeführt, die das Medikament Botulinumtoxin herstellt. Auch wenn „Botox" ein geschützter Markenname ist, wurde er schnell zum Inbegriff der Faltenbekämpfung mit dem bekannten Nervengift.**

**AUFPOLSTERND.** *What the fake! Extreme Plumping Lip Filler* von Essence, 3,69 Euro*

### Nach welchem Prinzip funktionieren Lip Plumper?

Wer sich durch Lip Plumper so volle Lippen wünscht wie die von Kylie Jenner, wird enttäuscht werden. In erster Linie sind es natürliche, durchblutungsanregende Inhaltsstoffe wie Chili, Ingwer, Menthol oder Pfeffer – also Inhaltsstoffe, die die Haut reizen –, die dafür sorgen, dass die Lippen ein wenig anschwellen und dadurch größer wirken.

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

Fotos: Shutterstock, Hersteller (2)

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

L'ORÉAL
PARIS

ENTWICKELT VON
VALIDIERT VON DERMATOLOGEN
L'ORÉAL PARIS

# NEU
# BRIGHT REVEAL
## NIACINAMID DARK SPOT ROUTINE

## Die neuen Champions gegen drei Arten von Pigmentflecken

**91 %** **BESTÄTIGEN EIN STARK VERBESSERTES HAUTBILD**[1]

AKNEMALE
SONNENFLECKEN
ALTERSFLECKEN

# DARK SPOTS? GAME OVER.

WEIL WIR ES UNS WERT SIND

[1]Anwendungstest mit 68 VerbraucherInnen über 4 Wochen.

VON **Pia Prilhofer**

# Inhaltsstoffe erklärt: CBD

Ein weiterer Alleskönner unter den Inhaltsstoffen: CBD scheint mit nahezu allen Hautproblemen fertigzuwerden – von Akne bis Falten. maxima klärt auf.

## Was es ist

Im Gegensatz zu Hanföl, das man aus den Samen gewinnt, wird CBD aus den Blüten (also aus weiblichen Pflanzen) der Sorten Cannabis sativa oder Cannabis indica hergestellt. Das geschieht entweder durch Destillation oder durch $CO_2$-Extraktion. Es werden dafür ausschließlich Pflanzen verwendet, die entweder gar kein THC (Tetrahydrocannabinol) oder nur sehr geringe Mengen (unter 0,3 Prozent) dieses psychoaktiven Cannabinoids enthalten, wodurch CBD auch nicht high macht. Es tut nur so, als ob, und verspricht einen wohltuend beruhigenden Effekt.

## Was es für die Haut tut

CBD wirkt auf die Hautzellen, indem es diesen sozusagen Anweisungen gibt, wie sie sich selbst entspannen können. Daher ist CBD besonders gut geeignet bei Irritationen, Rötungen und Akne, aber auch einem matten fahlen Teint. Außerdem soll es bei einer gestörten Hautbarriere helfen und sichtbare Zeichen der Hautalterung reduzieren.

## Wer es verwenden sollte

Jede:r kann die Wirkung des Inhaltsstoffs für sich nutzen, denn selbst wenn man keine speziellen Hautprobleme hat, können CBD-haltige Produkte zur täglichen Hautpflege sowie zur Aufrechterhaltung eines gesunden Hautbilds verwendet werden.

**HOHE KONZENTRATION.** *Nachtserum mit botanischer Mixtur mit CBD 650 mg* von Typology, 37,90 Euro, typology.com

**SANFTER KOMPLEX.** CBD Skin Care *Calm & Lift 24H Cream*, 49 Euro, inspira-cosmetics.com

## RUHE BEWAHREN

**STARK REGENERIEREND.** *CBD Augencreme* von CBD Vital, 44,99 Euro**

**JUST RELAX.** *CBD Serum* von bi good, 4,99 Euro*

Fotos: Shutterstock, Hersteller (4)

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

# (R)Evolution der HAUTPFLEGE

Epigenetik, ein Begriff, den man jetzt immer öfter hört, auch wenn er schon vor mehr als 80 Jahren geprägt wurde. Doch was steckt dahinter und inwiefern hat das mit Hautpflege zu tun? Dermatologin Ursula Tonar weiß dazu mehr. Wir haben sie zum Interview getroffen.

VON **Pia Prilhofer**

Bereits seit über 15 Jahren forscht Ursula Tonar im Bereich der Haut(pflege) und ist stets auf der Suche nach neuen, innovativen Wirkstoffen. Die in Wien praktizierende Expertin ist Gründerin sowie Namensgeberin von Dr. Tonar Cosmetics und entwickelt hochwertige und effektive Pflegeprodukte. Ihrer Meinung nach hat jede Haut das Potenzial, durch die innovative Wissenschaft der Epigenetik neu programmiert zu werden.

**Auf Ihrer Website findet man den Claim: „Epigenetic Skincare". Was versteht man unter Epigenetik?**

Epigenetik erforscht, wie wir Einfluss auf unsere Gene nehmen können, ohne sie direkt zu verändern. Lebensstil, Ernährung, Sport und Hautpflege sind dabei Schlüsselfaktoren. Im Gegensatz zur direkten Genmanipulation lockert die Epigenetik die „Verpackung" der Gene auf, beeinflusst deren Aktivität durch Umweltsignale und komplexe zelluläre Mechanismen. Dies er-

leichtert bestimmten Genen, wie etwa denen für die Kollagenproduktion, ihre Funktion.

**Was heißt Epigenetik in Bezug auf die Haut?**

Studien zeigen, dass Substanzen wie Glykolsäure und Fruchtsäure positive Wirkungen auf die Haut haben, insbesondere bei Fruchtsäurepeelings, die die Hautstruktur verbessern, die Kollagenproduktion anregen und die Feuchtigkeitsaufnahme steigern. Neue Erkenntnisse verdeutlichen epigenetische Effekte auf zellulärer Ebene, indem diese Substanzen spezifische Prozesse wie die Wundheilung anregen und somit zur Kollagenneubildung führen. Das ist ein Beispiel für epigenetische Wirkung, bei der die Gene nicht direkt verändert werden, sondern ihre Aktivität beeinflusst wird. Dabei spielen auch andere Faktoren wie Applikationsweise, Dauer und Eindringtiefe der Substanzen eine Rolle. Das Trägermedium, ob Salben, Cremes oder Wasser, ist dabei ebenfalls entscheidend. Meine Produkte nutzen Epigenetik direkt durch spezifische Inhaltsstoffe und indirekt zum Beispiel durch das natürliche Antistressmolekül Ectoin, das viel Feuchtigkeit binden kann.

**Was macht Ectoin genau?**

Ectoin wird in Augentropfen und Hautpflegeprodukten verwendet, da es viel Feuchtigkeit bindet, Zellen vor UV-Licht und Austrocknung schützt und die Zellwände stabilisiert. Das ist ein indirekter epigenetischer Mechanismus. Es könnte auch direkte epigenetische Wirkungen haben, zum Beispiel durch Histonmodifikation oder Methylierung. Bei der Histonmodifikation wird aufgeknäuelte DNA, die auf ein Protein aufgewickelt ist, durch epigenetische Prozesse modifiziert, wodurch das Gen aktiviert wird. Methylierung hingegen schaltet das Gen direkt stumm, vergleichbar mit einem Lichtschalter, der Einfluss auf die Genaktivität nimmt. Dieser Prozess ist dynamisch und ermöglicht gezielten Einfluss.

**Ich kann also durch die Anwendung spezieller Inhaltsstoffe das für ein bestimmtes Hautproblem verantwortliche Gen abschalten oder ein Gen aktivieren, das den Reparatur- und Heilungsprozess fördert?**

Genau. Das heißt, den Prozess entweder aktivieren oder deaktivieren.

## „Es geht nicht um die Veränderung von Genen, sondern um die Beeinflussung ihrer Funktionen."

**Wie sind Sie zu den Themen Epigenetik und Hautpflege gekommen?**

Ich gehe den Sachen sehr gerne auf den Grund, und bevor ich einen Inhaltsstoff auswähle, recherchiere ich gründlich, um zu verstehen, welche positiven Effekte er auf zellulärer Ebene hat, und sicherzustellen, dass es keine negativen Auswirkungen gibt. Als Medizinerin und Dermatologin war mir lange Zeit bewusst, dass es sich um epigenetische Prozesse handelt. Erwähnte man Epigenetik aber noch vor einigen Jahren, dachten viele Menschen, es handle sich dabei um eine Art der Genmanipulation – der Begriff Epigenetik wirkte abschreckend, und daher war ich auch unsicher, diesen zu verwenden. Heute weiß man aber, dass es nicht um die Veränderung von Genen geht, sondern um die Beeinflussung ihrer Funktionen. Ich fühlte mich daher auch sicher genug, dies nach außen zu kommunizieren.

**PIONIERARBEIT.** Dr. Ursula Tonar bietet spezielle Pflege an, die auf kleinster Zellebene wirkt. dr.tonar-cosmetics.com

**Kann man sagen, die Haut holt sich epigenetisch genau das, was für sie passt?**

Ganz genau. Zum Beispiel das Mikrobiom. Man hat lange gewusst, dass das Mikrobiom des Darms Einfluss auf Wohlbefinden, Gesundheit und Haut hat. Wir haben aber auch an der ❯

Fotos: Getty Images, Mauritius Images, Walter Oberbramberger

Hautoberfläche ein Mikrobiom. Wenn dieses Mikrobiom im Gleichgewicht ist, kann durch gezielte Pflege aktiv dazu beigetragen werden, Hautkrankheiten vorzubeugen. Dies ist wichtig, wenn von Anfang an eine Störung der Hautbarriere besteht.

**Wie lange haben Sie an Ihren Produkten geforscht?**

Sehr lange. Mit dem Glykolsäure-Produkt habe ich vor etwa 15 Jahren angefangen. Ich beziehe mich in erster Linie auf empirische Forschungen. die ich bei Anwender:innen und Patient:innen gemacht habe, insbesondere während meiner langen Zeit im Spital, speziell in der Wundambulanz. Dort habe ich viele verschiedene Hautbilder gesehen und Erfahrungen gesammelt.

**Was erhofft sich die Forschung generell von der Epigenetik?**

Dass wir durch unseren eigenen verantwortungsvollen Umgang mit unserem Körper länger gesund sind und man eine Erklärung findet, warum manche Dinge sich positiv auswirken. Man erhofft sich durch die Epigenetik eine Erklärung für manche Mechanismen und einen Ansatz, wie wir unsere Lebensqualität verbessern können.

**Was sind No-go-Inhaltsstoffe für die Haut?**

Paraffinöle und Parabene, denn Fette oder Öle, die nicht naturidentisch sind, können schwer in die Haut eindringen. Stattdessen bilden sie einen Film auf der Oberfläche, ähnlich wie es bei Silikonen der Fall ist. Unter dieser Schicht können besonders gut Keime gedeihen, die normalerweise an der Luft nicht überleben würden. Hautausschläge sind die Folge. Neben Rauchen, direktem Sonnenbaden und Solarium ist auch die aggressive Reinigung mit Tensiden, klassischer Seife oder Alkohol ein No-Go. Meistens ist es bei der Haut nicht nur das Zuviel, sondern das Womit. Eine aggressive Reinigung, ein Make-up, das Silikon enthält, und schon reagiert die Haut.

**„Zweimal täglich eine intensive Gesichtsreinigung durchzuführen ist nicht notwendig."**

**Was halten Sie von einer zweimaligen Gesichtsreinigung?**

Es ist nicht notwendig, zweimal täglich eine intensive Gesichtsreinigung durchzuführen. Wenn Sie sich am Abend abschminken und Ihre Haut von Umwelt- und Staubbelastungen befreien, ist es nicht erforderlich, am Morgen erneut eine intensive Reinigung vorzunehmen. Es ist wichtig, der Haut die Gelegenheit zu geben, ihre eigenen Regenerationsmechanismen in Gang zu setzen – eine Nacht lang Ruhe zu gönnen, ohne sie am nächsten Tag durch erneutes intensives Reinigen zu stören. ▌

Foto: Getty Images

MILBEN, MÜCKEN UND MOTTEN ADE:
**DIE TUS-NEUHEITEN 2024**

NEU

**tus Lavendelperlen:**
- Lavendelkraft: natürlich und bewährt gegen Kleidermotten
- tus Lavendelperlen verströmen angenehm zarten Duft
- dekorativ, praktisch und frei von Insektiziden

**tus Hausstaub-Milbenspray*:**
- Hausstaubmilben in Bettwaren und Matratzen sind ein Albtraum für Allergiker
- tus bietet zuverlässigen Schutz bis zu 8 Wochen
- pflanzliche Formel aus dem Samen des Neembaums, ohne Treibmittel

tus
macht Schluss. Aber mit Verantwortung.

*Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

# Nichts kann mich aufhalten.

BI LIFE

Entdecke die hochwertigen Produkte von BI LIFE.

BIPA MARKE NUR ab 4.49

**Gestärkt. Geschützt. Gepflegt.**
BI LIFE unterstützt das Wohlbefinden mit Medizinprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und vielen praktischen Alltagshelfern in höchster Qualität. **bipa.at**

erhältlich bei BIPA

*Medizinprodukt. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen des jeweiligen Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder eine sonstige aufgrund ihrer beruflichen Ausbildung dazu befugte Person.

TePe®

Made in Sweden

# Liebe deine Lücken!

## Putz täglich die Zähne und auch dazwischen – mit TePe.

Mit einer Zahnbürste allein reinigst du nur ca. 60% deiner Zahnoberflächen. Nutze daher täglich für eine gründliche Reinigung deiner Zahnzwischenräume die Interdental-produkte von TePe. Erhältlich in verschiedenen Größen – passend für jede Lücke. Für bis zu 100% saubere Zähne.

für zu Hause

für unterwegs

Jetzt anmelden:
Kostenloser
15-Minuten-Crashkurs
für perfekt gepflegte Zähne
am 23.04.2024 online

VON **Karin Garzarolli**

**ERFRISCHT.**
Einen erfrischenden Minz-Geschmack hinterlässt die *Pro-Expert Premium Zahnseide* von Oral-B, 4,25 Euro*

**NACHHALTIG.**
Die *Zahnseide* von bi good reinigt mit pflanzlichem Wachs, 3,99 Euro*

**SO SOFT.**
Für sensibles Zahnfleisch eignet sich die *Zahnseide Sensitive* von Bi Life Dent, 1,99 Euro*

**DAS EXTRA.**
Ideal zur Reinigung von Implantaten und weiten Zahnzwischenräumen ist *Special Floss* von Meridol, 7,49 Euro*

## SO HYGIENISCH

# Wie am Schnürchen

Zahnseide ist nicht gleich Zahnseide. Zahnarzt Roberto Lhotka erklärt, wo die Unterschiede liegen und wer welche Zahnseide braucht. Plus: So wendet man sie richtig an.

**ROBERTO LHOTKA**
Köllnerhofgasse 6
1010 Wien
ordination.drlhotka.com

**Sollte man Zahnseide täglich benutzen?**
Ja, Zahnseide sollte täglich benutzt werden. Sie entfernt Plaque und Essensreste aus den Zahnzwischenräumen, die mit der Zahnbürste nicht erreicht werden. Man verhindert oder verzögert dadurch die Entstehung von Karies und anderen Zahnerkrankungen. Außerdem kann Zahnseide das Zahnfleisch gesund halten und das Risiko von Zahnfleischerkrankungen wie Parodontitis verringern. Ich empfehle die Anwendung einmal täglich am Abend.

**Vor oder nach dem Zähneputzen?**
Zahnseide sollte nach dem Zähneputzen benutzt werden. So wird verhindert, dass die Zahnbürste die Speisereste wieder in die Zahnzwischenräume schiebt.

**Wie findet man die richtige Zahnseide?**
Es gibt Zahnseide in verschiedenen Stärken. Dickere Zahnseide ist für Menschen mit breiten Zahnzwischenräumen geeignet, dünnere für schmale. Wer sich nicht sicher ist, kann sich von seinem Zahnarzt oder seiner Zahnärztin beraten lassen. Ob Bänder oder Fäden und welche Geschmacksrichtung kann man je nach Belieben wählen.

**Was ist der Unterschied zwischen gewachster und ungewachster Zahnseide?**
Der Unterschied liegt in ihrer Beschaffenheit. Gewachste Zahnseide ist glatter und lässt sich leichter zwischen den Zähnen führen. Sie ist bei engen Zahnzwischenräumen leichter anzuwenden. Die gewachste ist zahnfleischschonender, also auch besser geeignet, wenn man empfindliches Zahnfleisch hat. Ungewachste Zahnseide kann Plaque und Essensreste besser entfernen, ist aber rauer.

**5 Fehler, die man beim Benutzen vermeiden soll?**
1. Die Zahnseide zu fest durch die Zahnzwischenräume ziehen. 2. Zu viel Druck ausüben. 3. Zu dünne Zahnseide verwenden. 4. Zu raue Zahnseide verwenden. 5. Mit sägenden Bewegungen das Zahnfleisch verletzen.

Fotos: Panther Media, beigestellt (5)

Produkte mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

# maxima MASTERCLASS

**GEWINN SPIEL**

## Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leserinnen

Karin Kapatais von Project You und maxima laden zur exklusiven Masterclass zum Thema Krafttraining für Frauen ein. Dabei gibt es Einblicke in die Wichtigkeit des Muskeltrainings. Außerdem gibt es eine kleine gemeinsame Übungseinheit.

**Was ist die maxima-Masterclass?**

Egal ob im Bereich Beauty, Wellbeing oder Self Care: Wer gerne Neues ausprobiert und sich von Expert:innen anleiten und inspirieren lassen möchte, ist bei der maxima-Masterclass genau richtig. Freuen Sie sich jeden Monat auf spannende Workshops und lernen Sie von den Besten!

Illustration: Getty Images, Fotos: Pixelcoma

**Anmelden und gewinnen**

# Pure Frauen-Power

**FÜR WEN**
Die Masterclass richtet sich an Frauen, die sich auf mehreren Ebenen wohl fühlen wollen. Denn Krafttraining formt nicht nur den Körper und strafft das Gewebe, es fördert auch die Leistungsfähigkeit, kurbelt den Stoffwechsel an und stärkt das Immunsystem. Eine schöne Haltung und ein gutes Körpergefühl gibt es obendrauf.

**DER ABLAUF**
In einer Gruppe von max. 4 Frauen werden die Vorteile von Krafttraining für Frauen besprochen: Wie beginnt man am besten zu trainieren? Wie schafft man es, das Training ideal in den Alltag zu integrieren, und welche Übungen sind für den Beginn besonders geeignet? Einige davon werden gemeinsam im Anschluss direkt in einem Workout getestet.

**DAS ZIEL**
Die Teilnehmerinnen sollen sich stark, gesund und fit fühlen, sowohl körperlich als auch mental. Und außerdem zu der Erkenntnis gelangen, dass schon ein paar kleine Übungen den Unterschied machen.

**ZUR PERSON**
Karin Kapatais ist Dipl. Fitnesstrainerin und Certified CrossFit-Trainerin. Ihre Mission ist es, Frauen stark und fit fürs Leben zu machen – körperlich und mental. In ihrem Studio im siebten Bezirk gibt sie ihre Leidenschaft für Bewegung in Personal- und Kleingruppentrainings an sportinteressierte Frauen weiter.

**WAS?**
3 x Krafttraining für Frauen, in Gruppen zu je 4 Leserinnen

**WANN?**
Donnerstag, 16. Mai 2024, um 10, 11.30 und 13 Uhr
Dauer: jeweils 60 Minuten

**WO?**
Personal Training Studio / Project You
Schottenfeldgasse 72/I/1
1070 Wien

**Schicken Sie eine Mail mit Name, Telefonnummer und Adresse an: masterclass@maxima.co.at, Betreff: maxima-Masterclass Krafttraining für Frauen**

**Teilnahmeschluss ist der 24. 4., 12 Uhr**
**Teilnahmebedingungen unter maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass**
**Weitere Infos auf maxima.at**

VON **Claudia Hubmann & Karin Garzarolli**

## Leichter laufen

Nachhaltigkeit ist längst auch im Sport großes Thema. Wie man Performance, Umweltverträglichkeit und nicht zuletzt auch Komfort beim Laufen unter einen Hut bringt, zeigt das Sneakerlabel Veja mit dem neuen „Condor 3“. Das Modell ist eine überarbeitete Version von Vejas allererstem, 2019 lanciertem Laufschuh aus biobasierten Materialien. 287 Gramm leicht, stoßgedämpft, langlebig und formstabil.

Ab 28. 3. veja-store.com

*Funktion mit Style: Den „Condor 3“ von Veja gibt's in den Varianten Schwarz/Grau, Weiß/Grau und mit Farbverlauf.*

# ALLZEIT STARTKLAR

Ob Yoga, Pilates oder Tennis: Mit der Funktionskleidung von Alo macht jedes Workout noch mehr Spaß. Nicht umsonst setzen Stars wie Hailey Bieber, Gigi Hadid & Co auf die nachhaltig produzierten Sportkollektionen aus den USA. Wer sich neben Sport-Bra und Leggings auch mit Yoga-Accessoires oder Gym-Bag ausstatten möchte, wird bei Alo ebenso fündig.

aloyoga.com

## Oh, so handsome

Eine Creme, die sanft zu den Händen und gut zur Natur ist? Gibt's! Die Handcreme der Naturkosmetik-Marke bi good pflegt dank Bio-Johannisbeeren-Extrakt, der aus den Resten der Saftproduktion gewonnen wird. Auch die Verpackung ist recycelbar: eine Win-win-Situation für Mensch und Umwelt.

2,79 Euro*

# Beauty-Oase

**Ein entspannter Rückzugsort, den man mit einem strahlenden Teint verlässt, ist das neu eröffnete *Beauty Privé by Dr. Denkova*. Im Herzen Wiens wird auf individuelle Hautbedürfnisse eingegangen, maßgeschneiderte Behandlungen für Body und Face finden sich im Angebot. „Schönheit war für mich schon immer etwas Individuelles, etwas, das uns einzigartig macht", so Radina Denkova.**

beautyprive.at

## Wir stellen vor …

# Claudia Dungl-Hochleitner

willidungl.com

Die Beinwell-Pflanze, die der Heilung von Niki Laudas Ohr diente, hat sie abgekocht. Für Claudia Dungl-Hochleitner ein Schlüsselerlebnis, das ihr die Geisteshaltung und das naturheilkundliche Wissen ihres Vaters Willi Dungl näherbrachte und ihren beruflichen Weg ebnete. Mit ihrer Schwester Andrea Zauner-Dungl leitet sie heute *Dungl Therapy & Beauty* an der Wiener Mölker Bastei. Gesunde Ernährung, richtige Bewegung und eine positive mentale Lebenseinstellung stehen in dem Gesundheitszentrum an erster Stelle. Neben modernen Erkenntnissen der Medizin setzt man traditionellerweise auf die Heilkräfte der Natur. Diese Philosophie hat die Pharmazeutin auch zur Herstellung der *Willi-Dungl-Phyto*-Produkte bewogen: Wirkkosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen. Ab 15 Euro.

Fotos: Veja, beigestellt (6), Christina Häusler, Shutterstock

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

# TAKT FÜR TAKT gesünder

Ob Line-Dance, Zumba, Salsa oder Tango: Vom aktuellen Tanz-Hype profitieren nicht nur träge Glieder, sondern auch unser Gehirn. Wer sich zu Musik bewegt, kann zahlreichen Erkrankungen wie Demenz oder Depressionen vorbeugen, Stress abbauen und sogar die Intelligenz fördern.

VON **Daniela Jasch**

In den Fitnesscentern tanzt sich der halbe Freundeskreis die Seele aus dem gestressten Büro-Leib, ob bei Zumba, Salsa-Aerobic oder Hip-Hop. Die Volksschul-Kiddies sind mit coolen Streetdance- oder Breaking-Moves voll auf Tanzkurs. Ob jung oder alt: Tanzen ist wieder in. Die Bandbreite an Tanzformen und Stilrichtungen ist mannigfaltig. Man braucht in der Regel keine großartigen Outfits, keine besondere Ausrüstung. Meistens nicht einmal einen Partner oder eine Partnerin. Und das Allerbeste neben dem Spaßfaktor: Tanzen ist richtig gesund! Denn es steigert das Wohlbefinden und macht am Ende sogar schlau.

### Tänzerisch zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden

Wer seinen Körper regelmäßig zum Tanz herausfordert, trainiert erwiesenermaßen Balance und Ausdauer, verbessert das Herz-Kreislauf-System und stärkt seine motorischen Fähigkeiten. Bewegung durch Tanz kann die Orientierung im Raum sowie die Koordinationsfähigkeit fördern. Durchs Tanzen gekräftigte Muskeln halten wiederum die Knochen gesund und wirken damit präventiv gegen Osteoporose. Doch Tanzen erweitert nicht nur körperliche Fertigkeiten. Regelmäßig praktiziert, prägt es nachweislich Selbstbewusstsein und Ästhetikempfinden. Außerdem reduziert Tanzen laut Studien depressive Symptome und erhöht gleichzeitig die Lebensqualität. Denn während wir uns beim Tanzen auspowern, baut der Körper Stress ab. Endorphine und Dopamine werden freigesetzt, der Spiegel des Stresshormons Cortisol wird gesenkt und dafür mehr Serotonin gebildet. Dieser Glückshormoncocktail macht wiederum schlechter Laune sowie psychischen Verstim-

**LEICHTFÜSSIG.** Während wir uns beim Tanzen auspowern, baut der Körper Stress ab und schüttet Glückshormone aus.

Foto: Stocksy

TIPPS FÜR KÜNFTIGE DANCING-STARS

## Welcher Stil passt zu mir?

**TESTOSTERON MIT TANGO**
Sich nähern, wegstoßen, wieder einfangen, führen oder Kontrolle abgeben: Tango fördert Körpernähe und Intimität und erhöht nachweislich den Ausstoß des Sexualhormons Testosteron – bei Männern und Frauen.

**MUTIG MIT MODERN UND STREETDANCE**
Wer die Spins und flüssigen Moves meistert, macht zum einen ein kraftvolles Workout. Und zum anderen zeigen Forschungsergebnisse, dass sich speziell moderne Streetdance-Elemente positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken.

**BECKENSCHWUNG MIT BAUCHTANZ**
Typisch für den Orientalischen Tanz, auch Bauchtanz genannt, sind seine sanften und fließenden Bewegungen, die viel Körperwahrnehmung erfordern. Frauen erfahren dadurch häufig eine bestärkende Beziehung zum eigenen Körper. Ideal für Schwangere oder auch während der Hormonumstellung in den Wechseljahren.

**INNERE BALANCE MIT BALLETT**
Körperbeherrschung und ein gutes Gefühl für den eigenen Körper stehen beim Ballett im Vordergrund. Gerade erwachsene Einsteiger:innen können mit Ballett ihre Haltung verbessern – was besonders für sitzende Berufstätige von Vorteil ist.

**MAKE A BREAK … DANCE**
Breaking – wie Breakdance inzwischen bezeichnet wird – ist bestens geeignet für alle, die es energiegeladen und vielfältig mögen. Die schnellen Bewegungsabläufe zur Hip-Hop-Musik sind besonders abwechslungsreich und ermöglichen es, rasch zu einem eigenen Style zu gelangen.

**SALSA ALS GETANZTE SINNLICHKEIT**
Salsa-Tanz ist ein gutes Ganzkörpertraining, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Ausdauer steigern kann. Der Tanz erfordert nämlich schnelle Bewegungen, die unsere Muskeln kräftigen und straffen. Die intensive Konzentration auf die Körperarbeit fördert unsere Fokussierung.

mungen den Garaus. Und: Tanzen stimuliert die zwischenmenschliche Kommunikation und ist insofern ein probates Mittel in der Kontaktaufnahme. Das gemeinsame Erarbeiten von Bewegungen kann das Gefühl der Zugehörigkeit unterstützen. Weshalb gerade Paar- oder Kreistänze das Entstehen eines Gemeinschaftsgefühls und des Vertrauens in sich selbst und in die Gruppe fördern.

**„Tanzen stärkt den Menschen in seinem Wesen und damit in seinem Leben.“**

### Shaken für mehr Hirnschmalz

Konzentration und Koordination spielen auf der Tanzfläche eine große Rolle. Dass Tanzen einen wesentlichen Einfluss auf unsere mentale Leistungsfähigkeit hat, gilt längst als erwiesen. So haben Forscher:innen festgestellt, dass die Kombination aus Rhythmus, Musik, Choreografiearbeit, Überkreuzbewegungen samt dem Training von linker und rechter Körperhälfte sowie der Ausdauer unterschwellig unseren Denkapparat fördert und fordert. In Studien in den USA fand man heraus, dass Jugendliche, die viel tanzen, mit mathematischen Aufgaben besser zurechtkommen und ein gutes räumliches Verständnis entwickeln. Wissenschafter:innen der Uni Bochum entdeckten, dass Tänzer:innen reaktionsschneller sind und sich besser konzentrieren können. Warum? Weil Tanzen für die Bildung von neuen Nervenbahnen im Gehirn bis ins hohe Alter sorgt. Womit sich das Risiko, an Demenz zu erkranken, laut einer Studie des Albert Einstein College of Medicine in New York City um bis zu 76 Prozent senken lässt. Ob Diskomusik oder Volkstanz ist dabei weniger ausschlaggebend. Vielmehr sorgen Anstrengung und Intensität für eine vermehrte Hirn-Beweglichkeit. Deshalb empfehlen Forscher:innen, beim Tanzen unbedingt Neues auszuprobieren und nicht immer dieselben Muster und Bewegungsabfolgen auszuführen. Weil das Gehirn dadurch gezwungen wird, sich öfter bzw. oft in Sekundenbruchteilen zu entscheiden.

### Bewegung, Berührung & Musik

Die Vielzahl der Reize bewirkt, dass das Gehirn auf ganz verschiedenen Ebenen stimuliert wird. Der Rhythmus der Musik aktiviert übrigens Hirnregionen, die auch für das Verarbeiten von Sprache zuständig ›

sind. Besonders komplizierte Drehungen und Schritte beim Tanzen können dazu führen, dass das Volumen des Gehirns in einigen Bereichen zunimmt. Tangotänzerin und Neurowissenschafterin Julia F. Christensen bringt die neurologischen Effekte des Tanzens in ihrem zusammen mit dem Neurowissenschafter Dong-Seon Chang veröffentlichten Buch *Tanzen ist die beste Medizin* (Rowohlt 2018, 15,90 Euro) folgendermaßen auf den Punkt: „Tanzen ist die Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Erfahrungen. Wir nutzen den eigenen Körper und spüren den von anderen Menschen. Wir bewegen uns im Raum und schätzen ab, was die anderen als Nächstes tun werden. Wir müssen beim Tanzen lernen, zumindest manchmal, Schrittfolgen umzusetzen, Gleichgewicht und Haltung zu bewahren." Unser Gehirn sei beim Tanzen im Wesentlichen mit drei komplexen Dingen gleichzeitig beschäftigt: Bewegung, Berührung und Musik. „Wir erfahren die Musik, die Emotionen, die sie auslöst, und wie sie unsere Fantasie in Gang setzt. Und wir schaffen es, all das zu koordinieren, ohne dass es sich wie harte Arbeit anfühlt, sondern nach dem genauen Gegenteil: Tanzen ist Glück, das uns mit schier unerschöpflicher Lebenskraft erfüllen kann", sagt Christensen.

**„Tanzen ist Glück, das uns mit schier unerschöpflicher Lebenskraft erfüllen kann."**

### Tanzen als Ausdruck der Lebensfreude

Dass beim Tanzen der gesamte Körper geformt wird und dabei auf vergnügliche Art und Weise ein positives Körperbewusstsein gefördert wird, liegt auch für Tanz- und Kommunikationstrainerin Theresia W. Nestlang auf der Hand: „Weil so viel Verkörperung von Emotionen drinnen steckt und es beim Tanzen ganz viel ums Fühlen und Spüren und einen bewussteren Umgang mit der Einzigartigkeit des eigenen Körpers geht." Insofern könne Tanzen dabei helfen, uns von Blockaden zu befreien und unsere wahren Potenziale aufzuzeigen: „Die Vielfalt an Gefühlen, Anteilen, auch unsere weiblichen und männlichen Elemente – all das wird im Tanz angeregt und kann im Tanz ausbalanciert werden. Dies stärkt den Menschen in seinem Wesen und damit im Leben." Nestlangs Tanzeinheiten orientieren sich am ganzheitlichen Bewegungskonzept *NIA* (*Now I Am*), einem Mix aus Choreo und freiem Tanz. „Dass jeder und jede durch das Tanzen die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck bringen kann, ist gerade in unseren Breiten immer noch keine Selbstverständlichkeit. Tanzen kostet viele Menschen viel Überwindung", weiß Julia F. Christensen. Dass gerade bei uns in Mitteleuropa im Schnitt weniger getanzt wird als anderswo, hat viel mit kultureller Prägung zu tun. „Wir sehen im Tanzen oft etwas Unanständiges, weshalb wir uns dann dafür offenbar schämen", so die Neurowissenschafterin. Kein Wunder, dass der Tanz hierzulande über Jahrhunderte hinweg in strenge Schrittfolgen gepresst wurde, um sexuelle Assoziationen möglichst zu vermeiden. Anthropologisch betrachtet haben rhythmische Bewegungen tatsächlich häufig auch etwas damit zu tun, potenzielle Partner:innen zu beeindrucken. Aber Tanzen hat bereits viele andere Aufgaben erfüllt. In erster Linie war es immer schon da, um Spaß zu haben und Lebensfreude auszudrücken. ❙

Foto: Stocksy

SELF CARE

# Zell-Booster

Es heißt Spermidin, weil es erstmals ausgerechnet in Sperma nachgewiesen wurde. Hinter dem Begriff stecken jedoch Polyamine, also Moleküle, die die Zellregeneration des menschlichen Körpers anregen.

VON **Daniela Jasch**

## mindful talk:

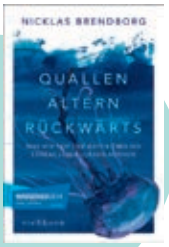
**MIT HERBERT POCK**
Geschäftsführer von Longevity Labs+ und Mitbegründer von spermidineLIFE
spermidinelife.com

**WELCHE ROLLE SPIELT SPERMIDIN FÜR DAS ANTI-AGING?**
Spermidin ist ein körpereigenes Polyamin, das in all unseren Zellen vorhanden ist und diese bei der Erneuerung unterstützt – von der Hautzelle über die Herzzelle bis hin zur Gehirnzelle. Es gilt als Fasten-Mimetikum, das heißt, es spielt dem Köper vor, als würde dieser fasten, was den Prozess der Autophagie anregt.

**WAS GENAU IST DIE AUTOPHAGIE?**
Die Autophagie ist ein körpereigener Prozess, bei dem sich die Zellen reinigen bzw. von innen heraus erneuern, indem sie schlechte Bestandteile wie Ablagerungen oder fehlerhafte Proteine verwerten. Dieser Prozess verlangsamt sich mit dem Alter.

**WELCHE ANTI-AGING-HILFEN KÖNNEN SIE EMPFEHLEN?**
Anti-Aging ist ein breiter Begriff. Für mich persönlich ist es eine Mischung aus Verhaltensweisen, die dem Körper helfen, gesund zu bleiben. Dazu zählen regelmäßiger Sport, Reduktion von Stress sowie Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Wichtig ist auch eine gesunde Ernährung, die mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden kann. Mit spermidineLIFE wollen wir unsere Zellen bei ihrer Arbeit unterstützen, und zwar mit 100 % natürlichem Spermidin, das weltweit in den renommiertesten Forschungseinrichtungen für Studien verwendet wird.

**BUCHTIPP.**
*Quallen altern rückwärts* von Nicklas Brendborg, Verlag Eichborn, 22 Euro.




### Zeit für eine Zell-Kur

Spermidin kommt in erhöhter Konzentration etwa in Hartkäse, Weizenkeimen, Pilzen oder Hülsenfrüchten vor. An der Universität Graz wurde eine Methode entwickelt, um konzentriertes Spermidin aus Weizenkeimen zu isolieren, ohne dabei bedenkliche Substanzen einsetzen zu müssen. spermidineLIFE-Präparate begünstigen die Zellerneuerung und können helfen, Alterungsprozesse zu bremsen. In Kapsel- oder Pulverform, spermidinelife.com

### Alt wie ein Grönlandwal

In seinem Buch *Quallen altern rückwärts* sucht Molekularbiologe Nicklas Brendborg entlegene Winkel der Erde und fortschrittliche Forschungslabore weltweit auf, um der Frage nachzugehen: Was können wir von der Natur lernen, um möglichst lang und gesund zu leben? Auch Spermidin und Autophagie kommen in dem Ratgeber nicht zu kurz.

## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Milde Stressfaktoren wie zum Beispiel Sport, Fasten oder auch Kälte- und Hitzereize aktivieren verschiedene Schutzmechanismen auf Zellebene. Das kann eine erhöhte Produktion von Antioxidantien sein, die Reparatur geschädigter DNA oder auch verbesserte Entgiftungswege. Also auf zum Sport, hier und da an Kalorienreduktion denken oder ab unter die eiskalte Dusche!

Fotos: spermidineLIFE, Hersteller, Illustration: Claudia Meitert/carolineseidler.com

BI CARE

# Pflege lieber

BIPA MARKE NUR ab 2,39

# preiswert.

Mit preiswerten Produkten in hoher Qualität bietet **BI CARE** alles für die tägliche Pflege. Und mit dem umfangreichen Sortiment kann sich jeder sein eigenes Verwöhnprogramm zusammenstellen, um sich jeden Tag rundum wohlzufühlen.

**bipa.at/bi-care**

exklusiv bei BIPA

MISSION MENO

# Jung geblieben

Was es mit der jugendlichen Gesichtsform auf sich hat und wie man diese erhält. Plus: Wann beginnt die Menopause wirklich und wie hilft uns Kollagen in der Phase.

VON **Karin Garzarolli**

## meno talk:

**CRISTIAN CREIXELL** ist Spezialist für Behandlungen, die die Gesichtszüge harmonisieren. art-aesthetic-institute.com

**WAS VERSTEHT MAN UNTER GESICHTSHARMONISIERUNG?**
Ich fokussiere nicht auf Details, sondern sehe das Gesicht als Ganzes. Durch eine Kombination aus Botox, kollagenbildenden Fillern und Fadenlifting gebe ich dem Gesicht jugendliche Frische.

**AB WELCHEM ALTER SOLL MAN ZU IHNEN KOMMEN?**
Das ist individuell. Ab 30 Jahren baut die Haut Kollagen ab. Mit Beginn der Menopause sinkt bei Frauen der Östrogenspiegel und die Wangen wandern nach unten. Das jugendliche Dreieck und die Jawline verschwinden – das macht eine Behandlung sinnvoll.

**WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?**
Bei der ersten Sitzung wird Botox im oberen Gesichtsbereich gering dosiert injiziert. Das glättet Falten, während die Mimik erhalten bleibt. Der gezielt platzierte Filler – eine Mischung aus Hyaluronsäure und kollagenanregendem Calciumhydroxylapatit – gibt dem Gesicht die jugendliche Frische und Dreiecksform zurück. Nach zwei Wochen kann man mit Fäden einen sanften Lifting-Effekt erzeugen. Das ist bei schlaffen Hautpartien im Wangen- und Halsbereich effektiv. Außerdem regt das Auflösen der Fäden innerhalb von einem halben Jahr die Kollagenproduktion an. Die Haut wird elastisch. Nach einem Monat folgt ein Kontrolltermin, um Kleinigkeiten mit Filler zu korrigieren.

**PUBLIKATION.**
Judith Bildau: Raus aus dem Hormonkarussell. Soforthilfe bei PMS, Regelschmerzen, psychischen Tiefs, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. Gräfe & Unzer Verlag 2024, 19 Euro

### Fit im Glück

Um so lang wie es nur geht gesund zu bleiben, gilt es, seinem Körper die richtigen Nährstoffe zuzuführen. Vitamin C etwa fördert die Kollagenbildung und unterstützt so eine normale Knochen- und Knorpelfunktion. Vitamin E und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Zur Verringerung von Müdigkeit trägt Vitamin B6 bei. All das steckt übrigens in den Knochen & Knorpel Tabletten von Bi Life, 5,99 Euro*

### Buchtipp

**HORMONE VERSTEHEN**
Erste Anzeichen der Menopause bemerken viele Frauen schon ab 35, wenn die Menstruation (noch mehr) Schwierigkeiten macht. Gynäkologin Judith Bildau erklärt in ihrem neuen Buch (erhältlich ab 4. 4. 2024) auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und von viel Praxis-Erfahrung, welche Veränderungen bei Frauen ab Mitte 30 eintreten.

Fotos: Maria Sko, beigestellt (2), Shutterstock

## Die Kraft der Schlafbeere

Ashwaganda heißt das Wundermittel in Sanskrit und zählt zu den bedeutsamsten Heilpflanzen im Ayurveda. Es wird eingesetzt, um Schlaf zu fördern oder Ängste zu lösen. Außerdem ist die Schlafbeere beliebt wegen ihrer Anti-Demenz- und Anti-Aging-Wirkung sowie ihrem positiven Einfluss auf den Hormonhaushalt.

Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

**BITTER IST BESSER.** Der sekundäre Pflanzenstoff Cynarin sorgt für den bitteren Geschmack der Artischocke.

# Die Kraft der BITTER-STOFFE

Um sich erfolgreich vor tierischen Fressfeinden zu schützen, enthalten einige Pflanzen Bitterstoffe, die die hungrige Schar in die Flucht treiben. Nun meiden aber nicht nur Tiere Bitteres, auch wir Menschen können ihm meist nichts Positives abgewinnen. Ein Umstand, der dazu führte, dass die Industrie begann, Bitterstoffe aus Pflanzen wegzuzüchten. Ohne ihren natürlichen Schutzschild sind die Pflanzen allerdings wehrlos. Die Folge: der Einsatz von Pestiziden.

Dabei sind Bitterstoffe für Menschen ungemein gesund. Bitterstoffe sind eine Gruppe von chemischen Verbindungen, die in natürlichen Lebensmitteln vorkommen. Nicht umsonst werden bittere Pflanzen als Allheilmittel für Erhaltung und Förderung der Gesundheit angesehen.

**Das Leben mag manchmal bitter sein, das Essen ist es zu wenig – und darin liegt auch das Problem. Denn Bitterstoffe fördern erwiesenermaßen die Gesundheit. Trotzdem wurde jahrzehntelang versucht – und das mit Erfolg –, den Lebensmitteln ihre natürliche Bitterkeit zu nehmen.**

VON **Pia Prilhofer**

## Natürliche Bitterquellen

- RUCOLA
- ENDIVIE
- ARTISCHOCKE
- LÖWENZAHN
- GRAPEFRUIT
- DUNKLE SCHOKOLADE
- KAFFEE
- RADICCHIO
- GRÜNER TEE
- OLIVEN

### Verdauung

Bitterstoffe sind wahre Verdauungshelfer. So wirken sie appetitanregend, fördern den Speichelfluss sowie die Magensaftsekretion und erhöhen die Gallenflüssigkeitsproduktion. „Bei alternativen Heilsystemen wie Ayurveda, TCM *(Anm.: Traditionelle Chinesische Medizin)* oder TEM *(Anm.: Traditionelle Europäische Medizin)* sind Bitterstoffe seit langem als Mittel zur Linderung von Verdauungsbeschwerden bekannt und etabliert", erklärt Pharmazeutin und Pflanzenkennerin Dr. Alexandra Maier-Salamon. Und weiter: „Besonders die Leber und die Galle lieben es bitter. Nicht umsonst würzt man den klassischen Gänsebraten mit dem bitter wirkenden Beifußkraut, das die Gans in Hinsicht auf ihre Verdauung bekömmlicher macht. Die Leber wird durch die Bitterstoffe angeregt, mehr Gallenflüssigkeit zu produzieren, und das unterstützt wiederum die Fettverdauung."

Auch der Darm freut sich über Bitteres, denn Bitterrezeptoren befinden sich nicht, wie oft vermutet, nur auf der Zunge, sondern im gesamten Körper. Das viel zitierte Verdauungsschnapserl mit den darin enthaltenen Bitterstoffen ist übrigens nicht nur als Abschluss einer Mahlzeit eine gute Idee, wie Maier-Salamon erklärt: „Weiß ich bereits, dass das Essen eine Herausforderung für meine Verdauung sein wird, macht es durchaus Sinn, den Bitterschnaps oder etwas anderes Bitteres etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit einzunehmen. Das kann akut auftretende Verdauungsbeschwerden lindern."

**„Tatsächlich muss man bitter nicht unbedingt schmecken, damit es wirkt."**

### Süß-Stopper

Einer der großen Vorteile von Bitterstoffen: Sie regulieren unser Verlangen nach Süßem. Tatsächlich können Bitterstoffe unkontrollierbare Heißhungerattacken reduzieren. Verantwortlich dafür, so die Pharmazeutin, sind spezielle Botenstoffe aus den Darmzellen, die bei Einnahme von Bitterstoffen verstärkt ausgeschüttet werden. Süß ist zudem der natürliche Gegenpol zu bitter, das heißt, wer zwischendurch Lust auf etwas Süßes verspürt, kann sich mit einem Bitterspray selbst austricksen.

### (K)eine reine Formfrage

Als Alternative zu bitteren Lebensmitteln kann man Bitterstoffe auch in Form von Kapseln, Tropfen oder Spray sowie als Tee oder Magenbitter zu sich nehmen. „Alles, was über den Mund wirkt, hat einen schnelleren Effekt, sprich Spray oder auch Tropfen", weiß Maier-Salamon. „Bei Kapseln erfolgt die Wirkung über die Rezeptoren im Magen sowie Darm. Eine gute Alternative für Menschen, die sich nicht mit dem Geschmack anfreunden können."

Bitter unterscheidet sich außerdem von anderen Geschmacksrichtungen. Denn anders als beispielsweise bei Salzigem ist die Menge bei Bitterem nicht ausschlaggebend: Es wird vom Gehirn auch in kleinen Dosen als unangenehm empfunden. „Tatsächlich muss man bitter aber nicht unbedingt schmecken, damit es wirkt", so Maier-Salamon und meint damit nicht die erwähnten Kapseln, sondern: „Manchmal reicht es auch, mit einem bitter wirkenden Gewürz zu kochen, wie Beifuß bei der Gans, um eine positive Wirkung zu erzielen. Da reicht schon eine kleine Prise." Kardamom, Kurkuma oder Zimt gehören ebenso zu den bitteren Gewürzen wie Fenchel, Rosmarin, Salbei oder Schwarzkümmel.

### Ausblick

In den letzten Jahren sind Bitterstoffe stark in den Fokus der Wissenschaft gerückt, denn auch wenn man schon so einiges weiß, gibt es in Sachen Bitterkeit noch genügend zu erforschen. Wie beispielsweise die Wirkung auf Nerven- und Immunsystem, die Verbindung zu Hautkrankheiten sowie Depressionen.

Übrigens: Der Gewinner unter den Pflanzen bezogen auf ihre Bitterqualität ist der Gelbe Enzian – seine Wurzel erreicht einen Bitterwert von bis zu 25.000 (20 Tropfen vom Extrakt in 250 Litern Wasser schmeckt noch immer bitter). Im Vergleich dazu: Die Löwenzahnwurzel besitzt einen Bitterwert von etwa 100 und reines Koffein lediglich einen von acht.

Fotos: Shutterstock, Adobe Stock

# Raus in die WARME Zeit!

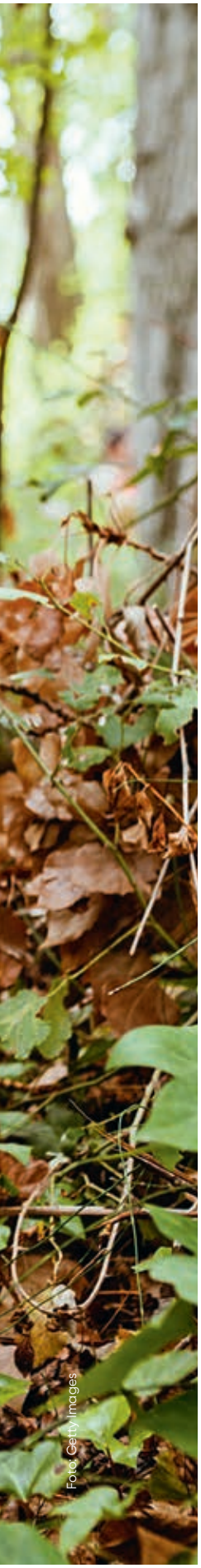


Foto: Getty Images

Ungezwungen spielen und sich im Freien austoben fördert die Kreativität. Wie die Natur im Frühling und im Sommer zur Inspirationsquelle für Kinder wird und welche Lernimpulse von Wald und Wiese ausgehen.

VON **Daniela Jasch**

Ob beim Purzelbäumeschlagen, Herumschleichen, Versteckenspielen, Kraxeln oder Höhlenbauen: Kinder, die sich viel draußen bewegen, bekommen ein ideales (und auch kostenfreies) Ganzkörpertraining. Wer sich auf unebenen Wald- und Wiesenböden bewegt, fördert den Gleichgewichtssinn, trainiert die Geschicklichkeit, schärft den Orientierungssinn und die Sehkompetenz und stärkt Gelenke und Muskeln.

### Warum Kinder Bewegung im Grünen brauchen

Das Grün von Gras und Pflanzen wirkt beruhigend auf den Organismus, die unterschiedlichen Farb- und Helligkeitskontraste wirken wohltuend, genauso wie die verschiedenen Düfte und Pflanzenaromen, die den Körper euphorisieren und dabei helfen können, Glück und Freude zu verspüren. Unter freiem Himmel werden unsere Organe stärker mit Sauerstoff versorgt, das Stresshormon Cortisol nimmt ab, stimmungsaufhellende Hormone wie Serotonin und Dopamin werden vermehrt ausgeschüttet. Nicht umsonst betonen Expert:innen, wie wichtig es ist, dass Kinder schon von klein auf so viel wie möglich draußen sind. Davon ist auch Waldpädagogin Dorina Unterdorfer überzeugt: „Die Natur hilft beim Regenerieren, sie regt die Fantasie der Kinder an, macht neugierig und lädt zum Sein im Moment ein." Denn im Gegensatz zu Spielplatzanlagen als klar abgegrenzten Arealen vermittle Natur Kindern ein Gefühl der Grenzenlosigkeit und damit das volle Kontrastprogramm zu unserem digitalisierten und vom Leistungsdruck durchgetakteten Alltag. Genau deshalb sollte es laut Unterdorfer im Wald für Kinder auch kaum vorgegebene To-dos geben.

### Das Motto lautet: Der Weg ist das Ziel

Nicht umsonst schnuppern Kinder beim Wandern oft an jeder Blüte abseits des Weges, schleifen oft kiloweise Stecken durchs Dickicht oder wollen genau an dieser oder jener Stelle auf irgendwelchen Wurzeln, Baumstümpfen oder Felsblöcken herumkraxeln. Während Erwachsene meist am vorgegebenen Wanderpfad in ihrem Tempo vorankommen wollen, absolvieren Kinder mit ihren Querfeldein-Streifzügen zusätzlich so etwas wie ein paar Extra-Turneinheiten, die Geschick und Beweglichkeit erfordern. Gegen abgesteckte Rundwanderungen oder Gipfelziele ist laut Waldpädagogin Unterdorfer keineswegs etwas einzuwenden. „Familien sollten jedoch unbedingt immer wieder auch planlos in die Natur, damit die Kids sich einfach austoben, laut sein und auch abseits der Trampelpfade auf Entdeckungsjagd gehen können", empfiehlt die Naturexpertin. Großartig motivieren müsse man Kinder dabei in der Regel nicht. Das Coole an der Natur ist: Mit ihrem blauen Himmel, den warmen Sonnenstrahlen, dem kühlen Nass, den grünen Wiesen und Wäldern lockt sie Groß und Klein – gerade in der warmen Zeit – schlichtweg nach draußen und ist somit unser stärkster Bewegungs-Motivator. „Am besten funktioniert Bewegung, die der ganzen Familie Spaß macht und das Gemeinschaftserlebnis stärkt", bekräftigt die Waldpädagogin. Das können beispielsweise Barfuß-Challenges oder das gemeinsame Suchen und Entdecken von Naturschätzen sein oder auch Unterständebauen und Versteckenspielen.

### Wie die Natur Kreativität und selbstbestimmtes Lernen anregt

Aus der Entwicklungsforschung wissen wir, dass gesunde Kinder, die schon als Babys nach Lust und Laune krabbeln, alleine gehen oder klettern dürfen, ein positives Körpergefühl und eine gute Muskulatur entwickeln sowie von Beginn an lernen, sich selber gut einzuschätzen. Ausgeprägte motorische Fertigkeiten fördern die Konzentrationsfähigkeit, eine gute Raumorientierung ›

## „In der Natur passieren Lernprozesse vom Konkreten zum Abstrakten – durch das unmittelbare Erleben mit allen Sinnen!“

**NATURVERBUNDEN.** Wer als Kind bereits viel in der Natur ist, nutzt sie auch als Erwachsener zum Krafttanken.

Foto: Getty Images

und Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit, sich besser abzugrenzen. Aus der Forschung ist ebenso bekannt, dass nichts anderes unsere Hirnentwicklung besser fördert als Bewegung in der freien Natur. Selbstbestimmtes, nachhaltiges Lernen basiert auf Neugier, involviert alle Sinne und stellt sinnvolle Bezüge zum eigenen Leben her. „Der Unterricht in der Schule geht in der Regel vom Abstrakten zum Konkreten. In der Natur passieren Lernprozesse genau umgekehrt. Nämlich durch das unmittelbare Erleben mit allen Sinnen“, weiß Unterdorfer. Erlebnisse in der Natur fördern außerdem zu jeder Jahreszeit das Verständnis für die Rhythmen unserer Umwelt und stärken unser eigenes Eingebettetsein in die Ökologie unserer umliegenden Wälder, Haine und Auen. „Wird der Grundstein einer tiefen Verbundenheit mit der Natur bereits in der Kindheit gelegt, kann der Wald ein ganzes Leben lang unser Kraftplatz sein – wie eine vertraute Person!“ So könne eine lebenslange Lust an Bewegung und in weiterer Folge auch die Lust an der eigenen Gesundheit sowie der Umwelt positiv abgespeichert werden.

### Abenteuer Natur in Schulen und Kindergärten

Einfach in den Wald zu gehen und die darin beheimatete biologische Vielfalt zu entdecken, ist für viele Kindergarten- und Schulkinder keine Selbstverständlichkeit. Nicht so in einer Naturpark-Schule oder einem Naturpark-Kindergarten. 181 Naturpark-Schulen – darunter Volksschulen, Mittelschulen, Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschulen, ein Gymnasium und zwei Allgemeine Sonderschulen – sowie 91 Naturpark-Kindergärten/-Horte gibt es aktuell in ganz Österreich. Sie arbeiten eng mit den heimischen Naturparken sowie deren Gemeinden zusammen. Die Kinder lernen in diesen zertifizierten Bildungseinrichtungen spielerisch die Natur kennen und können so gleichzeitig eine emotionale Bindung aufbauen. Langfristig soll so nicht nur eine gelebte Identifikation mit den Naturparken entstehen, sondern auch eine Sensibilisierung für Umweltschutzthemen wie den Schutz unserer biologischen Vielfalt.

### Natur schützen, Naturparke unterstützen

Auch Bipa macht sich für die Natur stark und ist seit 2023 unter dem Motto „Natur schützen, Naturparke unterstützen“ Partner der Naturparke Österreichs. Diese Partnerschaft hat das Ziel, in den Naturpark-Bildungseinrichtungen speziell beim Nachhaltigkeitsthema Wasser zur Bewusstseinsbildung beizutragen. Vor diesem Hintergrund haben die Naturparke Österreichs gemeinsam mit Bipa die Initiative „Wasser voller Leben“ gestartet. Die zertifizierten Schulen und

Kindergärten konnten im vergangenen Jahr Projekte einreichen, die Kindern und Jugendlichen die Bedeutung des Elements Wasser vermitteln und in denen Wasser – sei es als Ressource oder als Lebensraum – entdeckt, erforscht und geschützt wird. Die Umsetzung der Projekte findet vor Ort unter Einbindung des jeweiligen Naturparks statt. Ende Jänner wurden die Siegerprojekte von einer fachkundigen Jury prämiert. Bipa stellte hierzu 50.000 Euro zur Verfügung, von denen 30.000 direkt ausgewählten Projekten zugutekamen.

**ALLES WASSER**
Bipa startete mit den Naturparken die Initiative „Wasser voller Leben" und stellte 50.000 Euro für ausgewählte Projekte zur Verfügung.
bipa.at/naturparke

## Spiel-Ideen in der Natur

- **Wandern mal anders:** Querfeldein rennen, durchs Dickicht strolchen.
- **Wald-Kunstwerke:** Auf dem Waldboden lässt es sich wunderbar mit Stecken „zeichnen". Kleine Baukünstler:innen können aus Naturmaterialien wie Rinden, Flechten, Zapfen, Moos oder Steinen hübsche Kunstwerke gestalten.
- **Himmel-und-Hölle-Hupfkästen:** Was mit Kreide am Asphalt funktioniert, geht am Waldboden mit einem Stock.
- **Turnen mal anders:** Im Gras Purzelbäume schlagen, sich an Hängen abwärts rollen, auf Ästen schwingen, Weitsprünge auf sanftem Waldboden, ein Hindernis-Parcours im freien Gelände oder auf Baumstämmen balancieren erfordern Mut und Geschick.
- **Fangen und Verstecken** spielen hinter Büschen, Baumstämmen oder Wurzeln geht immer.
- **Fechtübungen** und Kräftemessen mit unterschiedlichen Stecken und Ästen.
- **Naturlernspiele**, z. B. Pflanzenmemory: Erwachsene sammeln verschiedene Blätter, die Kinder suchen die dazugehörigen Pflanzen.
- **Staudämme bauen:** Kleine Bäche eignen sich gut dazu, barfuß den Wasserfluss umzuleiten – mit Steinen, Stecken und Matsch.
- **Tipi bauen:** Je mehr Äste, desto dichter wird das Wald-Zelt.
- **Natur spüren:** Augen zu und mit nackten Füßen verschiedene Untergründe ertasten.
- **In Bächen plantschen**, pritscheln und baden.
- **Waldboote** aus Rinden, großen Blättern und dünnen Ästen bauen.
- **Blumenketten basteln:** Mit Gänseblümchen Blumenketten binden. Dazu mit dem Daumennagel längs des Stiels durchtrennen und durch die entstandene Öse den Stiel der nächsten Blüte führen. Blumen lassen sich auch in die Haare einflechten.
- **Pfeifkonzerte:** Grashalm zwischen Daumen und Daumenballen beider Hände einspannen und mit dem Mund an den Daumen hineinblasen.
- **Waldgasthaus spielen:** Mit Gras, Blumen, Erde und Wasser „kochen" Kinder die kreativsten Gerichte, vom Zaubertrunk bis zum Hexensalat.



top smile

SCHMERZ-EMPFINDLICHE ZÄHNE???

HOLEN SIE SICH DEN PROFESSIONELLEN SCHUTZ!

med-protect sensitive
Einzigartiger Wirkstoffkomplex!
Ein österreichisches Produkt!

HYALURONSÄURE
3-FACH KARIESSCHUTZ
+ 2-FACH SCHUTZ
bei schmerzempfindlichen Zähnen

NUR JETZT!
MIT GUTSCHEIN
1+1 GRATIS

9 002236 221250

**PLU: 2237** Gültig von 28.3. bis 24.4.2024. Ausgenommen mit SALE gekennzeichnete Artikel. Auch im Bipa Online Shop gültig. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Preise werden kaufmännisch gerundet. Keine Barauszahlung möglich.

# Let's talk about Männer & Sex

Als „Best Lover" wird man nicht geboren, Sex kann man lernen. Wie man limitierende Glaubenssätze, Blockaden und Leistungsdruck loswird und sich als Mann selbst näherkommen kann, zeigen Beatrix Roidinger und das „Best Lover"-Team.

VON **Claudia Hubmann**

**MIT BEATRIX ROIDINGER**
Die Sexologin und Autorin hat sich auf das Thema männliche Sexualität spezialisiert.

**WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN PROBLEME, MIT DENEN MÄNNER ZU IHNEN KOMMEN?**
Erektionsprobleme, vorzeitiger Samenerguss, Orgasmushemmung, ungesunder Pornokonsum und Unsicherheit in der Sexualität. Oft auch Lustlosigkeit, die ist nicht selten eine Folge von sexuellen Problemen und leichter zu ertragen, als sich z.B. mit dem Potenzproblem auseinanderzusetzen. Viele Männer haben wenig Verführungskompetenz, wissen nicht, wie sie flirten oder eine erotische Situation gestalten können, geschweige denn über Sexualität sprechen. Dazu kommt, dass viele sich weder mit der eigenen noch mit der weiblichen Anatomie auskennen.

**WIE NEHMEN MÄNNER IHREN EIGENEN KÖRPER WAHR?**
Viele Männer haben außerhalb des Penis wenig erogene Zonen. Aber es kann – genauso wie bei der Frau – im Prinzip der gesamte Körper erogene Zone werden. Vor allem Nippel, Damm, Hoden, Anus, Hals, Bauch, Achseln usw. Wir ermuntern die Männer, die zu uns kommen, mittels eigener Körperwahrnehmungsübungen sich selbst zu erforschen und zu entdecken. Das ist für viele zunächst ungewohnt. Nach einiger Zeit kann man aber lernen, diese neuen Körperregionen lustvoll zu empfinden.

**WARUM IST MÄNNLICHE SEXUALITÄT SO STARK VON LEISTUNGSDRUCK UND VERSAGENSANGST GEPRÄGT?**
Die rigide Vorstellung davon, wie ein Mann sexuell sein soll, engt nicht nur Männer ein, sondern auch Frauen. Nach wie vor herrschen stereotype Rollenbilder, vermittelt durch Medien und Pornografie, vor. Wenn der Mann denkt, dass er immer dominant sein muss, wenig Gefühle zeigen darf und alles im Griff haben muss, kann das in großen Stress ausarten. Stress ist der Feind von entspanntem Sex und kann dann schnell zu sexuellen Problemen wie Erektionsproblemen führen.

**WIE WIRD EIN MANN ZUM „BEST LOVER"?**
Der erste Schritt ist, sich selbst mit all seinen Bedürfnissen, Gefühlen und Vorlieben kennenzulernen. Nur so kann man entspannt in eine sexuelle Situation gehen. Natürlich gibt es auch eine Reihe von Techniken, die der Mann lernen kann, um seine sexuelle Kompetenz zu erhöhen, um etwa Erregung und Orgasmus zu steuern, unterschiedliche Stoßtechniken, die Kunst des Fingerns und des Oralsexes usw. Es lohnt sich, in eine erfüllte Sexualität zu investieren, denn diese ist ein wesentlicher Faktor für das emotionale, psychische und physische Wohlbefinden.

**BECKENSCHAUKEL**
Viele Männer sind im Beckenbodenbereich verspannt und spüren dadurch Erregung oft wenig differenziert und intensiv. Roidinger empfiehlt hier die „Beckenschaukel": das Becken langsam nach vor und zurück bewegen bzw. schaukeln, ohne den übrigen Körper mitzubewegen. Beim Zurückgehen ein- und beim Nach-vorne-Bewegen ausatmen. Jeden Tag für ein paar Minuten üben, im Stehen oder im Liegen.
best-lover.de

**Viele kennen sich weder mit der eigenen noch mit der weiblichen Anatomie aus**

Foto: Yannick Gramm, Illustrationen: Shutterstock

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

LIFE COACHING

# Eltern streiten, Kinder leiden

Trennungen sind für alle Beteiligten meist schwer, für Kinder können sie jedoch einschneidende Folgen für das Seelenleben haben. Dann nämlich, wenn ein Elternteil versucht, das Kind auf seine Seite zu ziehen.

Neulich in der Straßenbahn wurde ich unfreiwillig Zuhörerin eines Telefonats, das ein Vater mit seiner Tochter geführt hat. Der junge Mann neben mir hat über den Lautsprecher seines Handys telefoniert, sodass ich (und alle anderen Fahrgäste) auch das kleine Mädchen am anderen Ende der Leitung verstehen konnte. Der Papa erfragte ein Update zum Thema Schule und Freizeit und betonte nach jedem Satz, dass die Mama bestimmt dagegen sein würde, weil er (der Vater) die Sache gut findet. Die Kleine am anderen Ende der Leitung nickte so gut wie alles mit einem kargen „Ja" ab.

Es waren zwei Stationen mit der Wiener Ringlinie 2, aber diese Zeit hat ausgereicht, um in meiner Magengrube ein komisches Gefühl zu hinterlassen. Hat der junge Mann nichts Besseres zu tun, als seine kleine Tochter gegen seine Ex aufzustacheln? „Das darf die Mama nicht wissen." „Besser, du fragst die Mama, bei mir sagt sie ja immer nein." Da läuft doch etwas falsch! Immer wieder kommt es vor, dass der eine Part glaubt, er oder sie könne durch die Kinder etwas beim anderen Elternteil erreichen.

Warum ist das so schlimm? Weil Kinder – besonders wenn sie noch klein sind – Solidarität mit ihren Eltern empfinden. Wenn die Mutter etwa leidet, weil der Vater sie verlassen hat, dann wird ein Kind ein tiefes Mitgefühl mit der Mutter empfinden. Das heißt nicht, dass die Mutter ihren Schmerz vor ihrem Kind verbergen soll, jedoch muss sie als Erwachsene dafür Verantwortung übernehmen und das Kind entlasten.

Eine junge Frau hat nach der Scheidung ihrer Eltern beinahe zwanzig Jahre keinen Kontakt zu ihrem Vater. Als Folge eines furchtbaren Rosenkrieges. Nun nähern sich die beiden langsam wieder an. Er ist bereit, die Verantwortung für sein früheres Verhalten zu übernehmen, und versucht präsent zu sein. Trotzdem empfindet sie ihm gegenüber Misstrauen. Dazu kommt, dass die neue Beziehung zum Vater das Verhältnis zur Mutter trübt. Die Frau hat sogar die Befürchtung, die Beziehung zur Mutter zu verlieren, wenn sie ihrem Vater nahe ist. Was ist da los? Die Mutter hat offenkundig nicht das geringste Interesse, dass Vater und Kind eine (gute) Beziehung pflegen. Es würde nämlich ihre Rolle als „aufopfernde" Mutter in Frage stellen. Die Frau hat es bislang nicht geschafft, ihren Schmerz zu verarbeiten. Die Tochter hat sich über die Jahre mit ihrer Mutter solidarisiert, weil sie eben die arme, verlassene Frau war und der Vater in der Familie als Bösewicht stigmatisiert wurde. Immer wieder erlebt die junge Frau diesen Solidaritätskonflikt und eine Dankbarkeit für die Mutter, die ihr Leben den Kindern gewidmet hat, im Gegensatz zum Vater. Eigentlich hat sie mit diesem Konflikt nichts zu tun. Die beiden Eltern müssen die Verantwortung dafür übernehmen. Der Vater zeigt Bereitschaft, die Mutter muss die Erkenntnis wohl noch erlangen.

Für ein Kind bleibt oft nur die Gewissheit, dass man es selbst einmal besser oder zumindest anders machen will.

Alles Gute und viel Zuversicht!
Ihre Eva Pölzl

*Eva Pölzl ist beratend tätig und schreibt regelmäßig in der maxima. Gerne können Sie sich mit einem konkreten Anliegen an sie wenden. redaktion@maxima.co.at*

Illustration: Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com

VON **Claudia Hubmann & Nicole Adler**

## Schlicht & schön

Die 90er lassen die Designer:innen nicht los: Schlichte klare Schnitte, Details nur, wo sie unbedingt sein müssen, und eine unaufdringliche Farbpalette von Weiß, Beige, Dunkelblau bis Schwarz ziehen sich durch viele aktuelle Kollektionen. COS zum Beispiel setzt jetzt ganz besonders auf Understatement. Tanktop und bauschig weiter Maxirock – wie ein „Clean Chic"-Sommerkleid, dessen Reiz gerade in seiner Zurückhaltung liegt.

cos.com

*HINGUCKER. Die Sonnenbrille, ein besonders schmales Cateye-Modell, ist Teil der Kollektion COS × Linda Farrow.*

# NEW IN TOWN

10 Jahre nach Eröffnung des ersten uppers & downers Stores feierte der Wiener Concept Store seinen neuen, zweiten Standort in der Kirchengasse 43 in Wien. Auf 200 m² bietet der Store ein spannendes Sortiment an Premium-Vintage, „rare finds“ sowie sorgsam kuratierten internationalen Brands wie CLE, mid/night 00.00, J. Hannah, Licia Florio. Plus: eine feine Auswahl an Büchern und Magazinen.

uppersdowners.com

## Couture mit Geschichte

**Die Legende des Flusses Angara – einzige Tochter (Abfluss) des Baikal – diente als kreative Quelle für den in Wien lebenden jungen Designer Dorzh Ayushin. Die Geschichte erzählt von Liebe, Mut und der Fähigkeit, das eigene Schicksal zu gestalten. Und diese findet sich in seinen Entwürfen wieder, die die Schönheit und Anmut der burjatischen Kultur umarmen.**

ayushinvienna.com

## Item of the Month

Valentinos handgeflochtene Sommertasche ist ein echtes Meisterstück! Aus Leder und Bast, erhältlich in neutralen Tönen.

Allknots Bag von Valentino, 3.800 Euro, valentino.com

# Afrikanische Streetwear

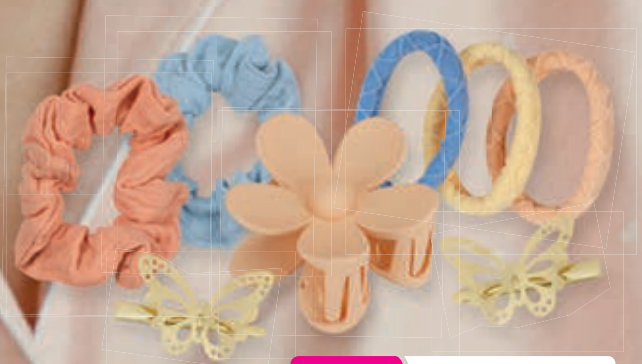
**Afrikanische Streetwear-Labels erobern die Mode als Teil einer breiteren Bewegung, die die Rolle der Diaspora und die Wahrnehmung afrikanischer Gemeinschaften vorantreibt. Durch die Verschmelzung traditioneller und zeitgenössischer Ausdrucksformen definieren die afrikanischen Diaspora-Gemeinschaften überkommene Stereotype neu – und damit auch, wie Afrika auf der internationalen Bühne wahrgenommen wird. Darunter übrigens auch ein österreichisches Label: Kids of the Diaspora.**

kidsofthediaspora.com

Fotos: Karim Sadli für COS, beigestellt (5)

exklusiv bei
**BIPA**

# LOOK by BIPA



**Best Hair-Days mit den besten Haar-Accessoires.**

Beauty by you.

bipa.at/look-by-bipa

BIPA MARKE NUR ab 3,99

1 € 69,95

2 € 79,99

3 € 69,00

4 € 79,00

5 € 89,00

6 € 75,00

# HEMDEN best of budget

Oversize oder Slim Fit lautet hier die Stil-Frage. Sicher ist: Auf den Komfort und die Easyness von Hemden wollen wir so schnell nicht verzichten!

VON **Nicole Adler**

**1 PUDELWOHL.** Hemd von Benetton, 69,95 Euro, benetton.com
**2 BAUCHFREI.** Bluse von Calvin Klein Jeans, 79,99 Euro, erhältlich über peek-cloppenburg.at **3 EASY GOING.** Hemd von Arket, 69 Euro, arket.com **4 TAILLIERT.** Bluse von & other Stories, 79 Euro, stories.com **5 RIESENMASCHE.** Bluse von COS, 89 Euro, cos.com **6 PYJAMA-CUT.** Hemdbluse von Envii, 75 Euro, envii.com **7 EYECATCHER.** Love Nagellack von Essie, 12,99 Euro, bipa.at

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight, Hersteller (8), Shutterstock

LOOK DES MONATS

# Silver

**MUSCHEL.**
Clutch von Jonathan Simkhai, 795 Euro, erhältlich über moda operandi.com

Silberschimmer-Items gehen einfach immer. Fashion-Pieces und Accessoires, die bei Tag und Nacht strahlen.

VON **Nicole Adler**

**HAUTNAH.**
Body von Wolford, 250 Euro, wolford.com

**STRAHLEND.**
Kleid von Loulou Studio, 380 Euro, erhältlich über net-a-porter.com

**MINI.**
Kleid von Acne Studios, 650 Euro, acnestudios.com

**GALAKTISCH.**
Tasche von Stella McCartney, 995 Euro, stella mccartney.com

**SPOT ON.**
Hose von Staud, 495 Euro, erhältlich über mytheresa.com

**HOCHTRABEND.**
Sandalen von Aquazzura, 750 Euro, aquazzura.com

**DER SCHNELLE.**
Expressie 335 von Essie, 10,99 Euro, bipa.at

## Modetrend Metallic

Ganz klar, abends brillieren die galaktischen Looks, aber auch tagsüber ist Silber ein cooles Statement. Als Faustregel gilt: Ein Metallic-Teil genügt, um einen stilsicheren Kontrast zu setzen. „Keep it simple" heißt es dann vor allem auch für Haare und Make-up.

Fotos: Hersteller (8), Launchmetrics.com/spotlight, Shutterstock

LOOK DES MONATS

# Lederrock

Modern, minimalistisch und mit coolem Sex-Appeal gibt sich der Alltime-Klassiker in dieser Saison.

VON **Nicole Adler**

**MIKRO.**
Rock von Khaite, 2.550 Euro, khaite.com

**SO LONG.**
Abendrock von Norma Kamali, 480 Euro, erhältlich über mytheresa.com

**DAILY BUSINESS.**
Rock von Massimo Dutti, 249 Euro, massimodutti.com

## Sleek Chic

Sexy, stilvoll, akzentuiert. Lederröcke sind heiß! Vor allem jene Modelle, die lang und schmal geschnitten sind und das Bein mit einem durchaus hohen Schlitz provokant akzentuieren. Ton in Ton steht den Lederröcken gerade am besten.

**GLÄNZEND.**
Color Queen Oilshadow von L'Oréal Paris, 9,99 Euro, bipa.at

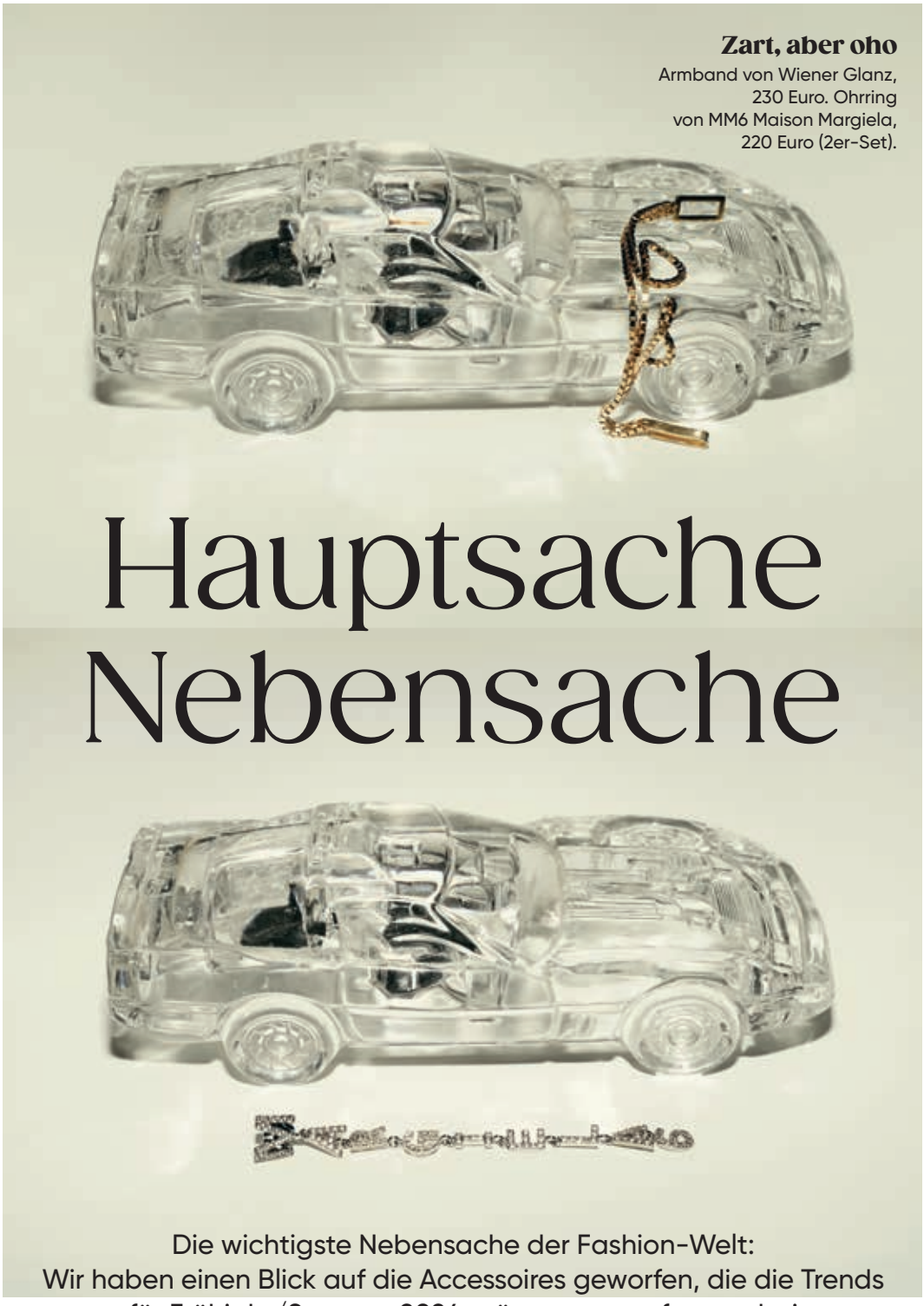
**FORMSCHÖN.**
Maxi-Rock von The Frankie Shop, 429 Euro, erhältlich über moda operandi.com

**A-LINER.**
Silber-Rock von YAS, 109,99 Euro, erhältlich über zalando.at

**VERSPIELT.**
Faltenrock von Bershka, 19,99 Euro, bershka.com

**ELEGANT.**
Hüftrock von Selected Femme, 129,99 Euro, selected.com

Fotos: Launchmetrics.com/spotlight, Hersteller (8), Adobe Stock



**Zart, aber oho**
Armband von Wiener Glanz, 230 Euro. Ohrring von MM6 Maison Margiela, 220 Euro (2er-Set).

# Hauptsache Nebensache

Die wichtigste Nebensache der Fashion-Welt: Wir haben einen Blick auf die Accessoires geworfen, die die Trends für Frühjahr/Sommer 2024 prägen – angefangen bei verheißungsvollen Statement-Sonnenbrillen über kecke Söckchen und verspielte Ballerinas bis zu rasanten Taschen.

PRODUKTION & REDAKTION **Nicole Adler** FOTOS **Vrinda Jelinek**

**Im richtigen Rahmen**

Brillen von links nach rechts: Andy Wolf x KNWLS, 450 Euro, Andy Wolf, 349 Euro, und Bottega Veneta, 400 Euro.

## Von den Socken

Söckchen von Glein, jeweils
9 Euro, und Keramik von
Isabelle Orsini und Rosenberg.

**Nieren-Format**
Tasche von Diesel, 274,95 Euro, erhältlich über zalando.at

**Piece of Art**
Tasche von Published by, 965 Euro, und Keramik von Isabelle Orsini und Rosenberg.

STYLING **Laura Magritzer, Elisabeth Maier**

## Golden Girls

Ballerinas von See by Chloé, 295 Euro, erhältlich bei Liska, und Kopfbedeckung von Mühlbauer, 365 Euro.

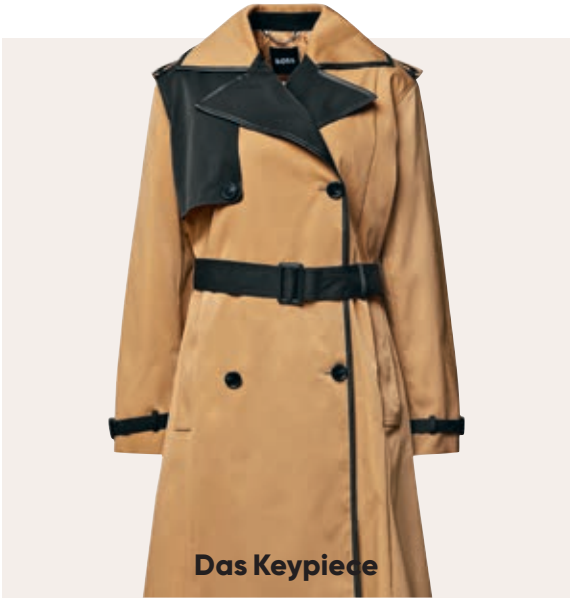
Andy Wolf andy-wolf.com; Bottega Veneta bottegaveneta.com; Diesel shop.diesel.com, erhältlich über zalando.at; Glein glein.wien; Isabelle Orsini und Rosenberg (instagram @isi_or_); MM6 Maison Margiela maisonmargiela.com
Mühlbauer muehlbauer.at, Seilergasse 10, 1010 Wien; Published by published-by.com; See by Chloé chloe.com, erhältlich über Liska, Graben 12, 1010 Wien; Wiener Glanz wienerglanz.com

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit bester Laune und Mut zum modischen Experiment präsentiert unsere Leserin die überraschende Style-Vielseitigkeit des Klassikers Trenchcoat.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Elsa Okazaki**
STYLING **Laura Magritzer** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**
LOCATION **WEST, westspace.at**



**Das Keypiece**

Spätestens seit er Audrey Hepburn in *Frühstück bei Tiffany* so gut kleidete, ist der Trenchcoat ein Mode-Liebling. In diesem Frühjahr wagt sich der Klassiker mit überraschenden Details, ungewohnten Farben und Schnittvarianten über sein gewohntes Style-Terrain hinaus, bleibt seiner DNA jedoch immer treu!
Von Boss, 499,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.com

## LOOK 1

### Cool Girl

Lässig und trotzdem perfekt angezogen, macht sich Nessie in diesem Outfit auf den Weg in den Alltag. Zum Keypiece trägt sie eine dunkelblaue, gerade geschnittene Jeans und die dazu passende, ebenfalls locker fallende Denim-Jacke. Ein weißes Tanktop hellt den Gesamtlook auf und kann durch Bluse oder Hemd ersetzt werden. Extralange Ohrhänger und eine silberglänzende Tasche setzen Lichtpunkte.

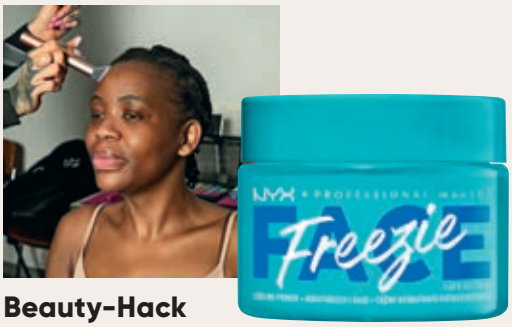
### Unsere Leserin

DICONES MÜLLER
**Die 36-jährige Nessie, so ihr Spitzname, wurde in Kenia geboren und lebt seit 15 Jahren in Österreich. Sie ist verheiratet, Mutter einer Tochter und arbeitet in einem Wiener Concept Store für Kunst und Design. Neugier auf Neues brachte Nessie zu unserem Shooting, bei dem sie ihr Talent vor der Kamera entdeckte und ihr Motto „carpe diem" in die Tat umsetzte!**

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

# Ein Anzug und doch kein Anzug: Double Denim does the trick!

Denimjacke, 360 Euro, und Jeans, 280 Euro, beides von Henrik Vibskov, Ohrringe von Saskia Diez, 282 Euro, alles erhältlich bei Modus Vivendi, Tanktop von Viktoria Louise, 59 Euro, Boots von Rani Bageria, 490 Euro, und Tasche von Diesel, 374,95 Euro, erhältlich bei Zalando.




**Beauty-Hack**

Für perfekt aufs Make-up vorbereitete Haut sorgt Pflege, die in einem Schritt kühlt und damit Poren minimiert sowie mit Feuchtigkeit versorgt. Mit einem großen Echthaarpinsel gelingt der gleichmäßige Auftrag.

**Face Freezie kühlender Primer + Feuchtigkeitscreme von NYX Professional Make-up, 19,99 Euro***

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

# LOOK 2

## Working Woman

Dieses Outfit lebt von überraschenden Kombinationen und einem jobtauglichen Miteinander von Eleganz und Coolness. Nessie matcht das Keypiece zu einem weißen Hemd und einer Bermuda-Shorts aus Jeansstoff. Kniehohe Cowboystiefel als Statement-Pieces lassen den Look angezogener wirken. Die klassische Aktentasche bietet genügend Platz für Laptop und Unterlagen, extragroße Ringe in minimalistischem Design runden den Style ab.

Hemd, 149,95 Euro, und Denim-Shorts, 169,95 Euro, beides von Drykorn, Cowboystiefel von Billi Bi, 311,95 Euro, Silberring, 620 Euro, und Ring in Rosé-Weißgold, 2.350 Euro, beide von Alexandra Muehlbek, und Tasche von Coccinelle, 269,95 Euro.

### Beauty-Hack

Der Lidschatten-Trend Washed Denim schaut toll zu Jeans aus und funktioniert für jeden Hautton. Zunächst Primer, dann Blauton aufs bewegliche Lid auftragen und bis zu den Brauen verblenden.

**Forever Flawless Eyeshadow Palette von Revolution, 17,99 Euro***

Nur zu! Unterschiedliche Stile zu mixen bringt Dynamik ins Outfit.

Fotos: Elsa Okazaki (2), Hersteller, BTS: Stephanie Rugel (3)



Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

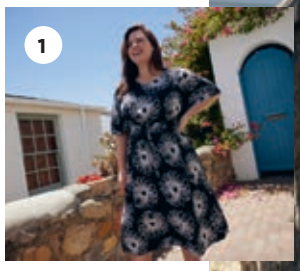
**DETAILVERLIEBT.** Unser Team positioniert auch das kleinste Fältchen für Nessies perfekten Kamera-Auftritt.

ADVERTORIAL

# Großartige News!

Knallige Farben sowie Leo- und Flower-Prints – diese Looks machen Lust auf das Frühjahr! Erhältlich ab dem 21. März in den Größen 44/46 bis 52/54 auf ernstings-family.at

Ernstings family



**1 IMMER SCHÖN** Luftiges Kleid in dezentem Schwarz-Weiß-Look, 29,99 Euro
**2 SOMMERLIEBE** Jumpsuit mit weißem Flower-Print all over, 35,99 Euro
**3 LIEBLINGSSTÜCK** Ärmelloses Kleid in sommerlichem Türkisgrün, 35,99 Euro
**4 HINGUCKER** Shirt mit V-Ausschnitt und weite Hose mit Leo-Print, Shirt, 25,99 Euro, Hose, 25,99 Euro

Ernsting's family Austria GmbH, Wegscheiderstr. 3, A-4020 Linz, Österreich

# LOOK 3

## Dancing Queen

Dass ein Trench keineswegs zu brav zum Ausgehen ist, beweist unsere Leserin in diesem Outfit, das ganz in Schwarz gehalten ist und dem Keypiece dadurch eine große Bühne bietet. Nessie trägt ein Spaghettiträgerkleid unter einer kastig geschnittenen Lederjacke, dazu Stiefeletten mit kleinem Plateau, die auch gerne länger tanzen. Den letzten Schliff erhält der Look durch ein Strasstäschchen – und Nessies Lachen!

Lederjacke von Zign Studio, 79,99 Euro, Kleid von Calvin Klein Jeans, 89,99 Euro, erhältlich bei Peek & Cloppenburg, Sonnenbrille von Retrosuperfuture, 204,95 Euro, Ohrringe von Modus Vivendi, 35 Euro, Boots von Rani Bageria, 490 Euro, und Tasche von Aldo, 69,95 Euro.

## Beauty-Hack

Um abstehende Härchen in Form zu bringen, empfiehlt sich Babyhaar-Bändiger, der mit einem Bürstchen nah an der Kopfhaut aufgetragen wird. Besonders schön lassen sich Muster mit einer Zahnbürste legen.

**got2b Bye bye Babyhaar Bändiger von Schwarzkopf, 7,99 Euro***

**IM SPOTLIGHT.** Nessie präsentiert ihren Look schon wie ein Profi vor der Kamera unserer Fotografin.

Fotos: Elsa Okazaki (2), Hersteller (9), BTS: Stephanie Rugel



Produkt mit * erhältlich bei Bipa, bipa.at

## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL

Unter diesen Trench-Modellen findet sich das passende für jede und jede Gelegenheit.

**1 TAILLIERT.** Cropped Trench mit Bindegürtel von Gant, 279,95 Euro, erhältlich bei zalando.at **2 ELEGANT.** Langer Trenchcoat in Rostbraun von Windsor, 799 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at **3 GERADLINIG.** Mittellanger Trench in lockerer Passform von Weekend Max Mara, 529 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at **4 PUNKIG.** Trenchcoat aus Denim mit Nietendetails von Gestuz, 329 Euro, gestuz.com **5 PURISTISCH.** Klassischer Trench in Jackenform von s.Oliver Woman, 99 Euro, soliver.eu **6 AUFFÄLLIG.** Trenchcoat in knalligem Pink von Comma, 229 Euro, comma store.at **7 FRISCH.** Mittellanger Trench in Offwhite von Lauren Ralph Lauren, 349,99 Euro, erhältlich bei peek-cloppenburg.at
**8 WÄRMEND.** Olivgrüner Trenchcoat mit integrierter Steppjacke von Bogner, 995 Euro, bogner.com

---

Bewerben & mitmachen: **Wünschen auch Sie sich, von einem professionellen Team in Szene gesetzt zu werden? Dann schicken Sie eine Bewerbung mit Porträt, Ganzkörperfoto, Ihrer Telefonnummer und ein paar Infos über sich an Redaktion maxima, Kennwort „Style me!", IZ NÖ-Süd, Str. 3, Obj. 16, 2355 Wr. Neudorf, oder an: redaktion@maxima.co.at**

VON **Claudia Hubmann & Karin Boba**

## Kleine Sonne

Für alle, die zuhause spezielle Lichtstimmungen mögen. Die mobile *Salt*-Leuchte des deutschen Herstellers Grau simuliert mit dem sogenannten „Sunset Dimming" das Spektrum der Sonne. Die Lichttemperatur lässt sich auf neutral hell, goldig warm oder orange wie während des Sonnenuntergangs einstellen, gedimmt wird durch Tippen auf den Schirm. Kabellos, per USB-C aufladbar, in vier Farben.

402 Euro. grau.art

*GUTE NACHT! Die „Sunset Orange"-Einstellung soll die Melatonin-Produktion fördern und einen beruhigenden Effekt haben.*

Fotos: Ruben Riermeier, Gerry Kellermann, beigestellt (4), Frederico Ciamel (2)

*1| FLAUSCHIG*
*Sessel Flock Chair CS1*
*von NOOM, 1.740 Euro,*
*noom-home.com*
*2| STRAPAZIERFÄHIG*
*Pouf Tribus von Jotex,*
*199 Euro, at.jotex.com*

# MODERN & ZEITLOS

Bouclé ist gekommen, um zu bleiben. Auch 2024 ist der gewebte Bezugsstoff mit der unregelmäßigen Oberfläche omnipräsent. Besonders gerne zeigt sich das Trendmaterial in hellen Naturtönen und gebrochenem Weiß. Der flauschige Stoff mit der faszinierenden Haptik kommt vor allem bei Polstermöbeln und Heimtextilien zum Einsatz. Kein Wunder, denn er ist knitterarm, relativ unempfindlich und gemütlich.

## Design-Hotspot

Die wichtigste Möbelmesse der Welt lädt wieder dazu ein, die Trends von morgen zu entdecken. Am 16. April startet die 62. Ausgabe mit einem menschenzentrierten Ansatz. In diesem Jahr findet außerdem wieder die Küchenausstellung EuroCucina statt.

Salone del Mobile. Mailand,
16. bis 21. April 2024, salonemilano

# Frischer Wind

**Im Rahmen der Pariser Designmesse Maison & Objet präsentierte das venezianische Familienunternehmen Rubelli mit *Gardens* die erste Kollektion, die unter der kreativen Leitung von Formafantasma entworfen wurde. Wie der Name bereits vermuten lässt, konzentriert sich die neue Stoff-Kollektion auf botanische und blumige Motive.**

rubelli.com

Wir stellen vor...

## Konstantin Grcic

konstantin-grcic.com

Der 1965 in München geborene Industriedesigner ist einer der wichtigsten zeitgenössischen Gestalter. Viele seiner Entwürfe wurden mit namhaften Designpreisen ausgezeichnet und sind in den wichtigsten Designsammlungen der Welt wie dem Museum of Modern Art in New York oder dem Centre Georges Pompidou in Paris vertreten. Nach einer Ausbildung in England zum Möbeltischler studierte er am Royal College of Art in London. 1991 gründete er sein Designstudio im München, das 2018 nach Berlin verlegt wurde. Seine Entwürfe kombinieren eine durchdachte und reduzierte Formsprache mit intelligentem Humor und Sinnlichkeit. Zu seinen Kunden zählen renommierte Unternehmen wie ClassiCon, Magis, Vitra, Flos, Cappellini oder BD Barcelona Design.

*MODERN. Couchtisch* South Low *von Magis, ab 1.500 Euro,*
*magisdesign.com*

# Tonangebend

Als die spanische Designerin Patricia Urquiola ihre Karriere begann, war die Welt des Designs noch eine absolute Männerdomäne. Inzwischen hat sich viel getan: Acht bedeutende Gestalterinnen im Kurzporträt, die aktuell die internationale Designszene prägen.

VON **Karin Boba**

*RAFFINIERT. Für die belgische Designmarke Serax entwarf Wearstler die Serien Dune und Zuma.*

## Kelly Wearstler

**AUSDRUCKSSTARK UND OPULENT.**

Die mediengewandte US-amerikanische Designerin ist der Popstar der Interieur-Szene. Sie hat beeindruckende 2,1 Millionen Follower:innen auf Instagram, richtete unzählige prestigeträchtige Hotels und Restaurants ein, ist Autorin von mehreren Designbüchern, entwirft umfangreiche Möbel-, Beleuchtungs- und Stoffkollektionen und führt obendrein eine digitale Galerie. kellywearstler.com

Fotos: beigestellt

*TRANSFORMATION. Während der Milan Design Week 2023 präsentierte Celestino die Installation „Clay Court Club" im Tennisclub Milano Bonacossa.*

# Cristina Celestino

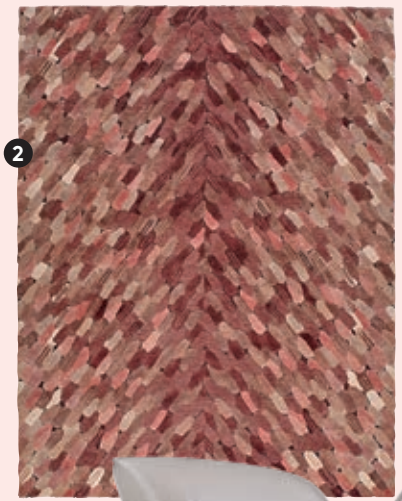
**VERMITTLERIN DER SINNE.**
Die italienische Designerin und Architektin ist eine der gefragtesten zeitgenössischen Gestalterinnen. Sie ist bekannt für ihren neugierigen, verspielten und sinnlichen Stil, der einen transdisziplinären Ansatz mit analytischer Genauigkeit kombiniert. Ihre Arbeiten spielen oft mit sanften Rundungen und Farben. Ihre Aktivitäten reichen von Wohn-, Gastronomie- und Gewerbeprojekten bis hin zu kreativer Leitung und Produktdesign.
cristinacelestino.com

***1|*** *EDEL. Nachfüllbare Kerzen Les Mondes de Diptyque von Diptyque, 220 Euro, diptyqueparis.com*

***2|*** *HANDGEKNÜPFT. Teppich Envolée von CC-Tapis, P. a. A., cc-tapis.com*

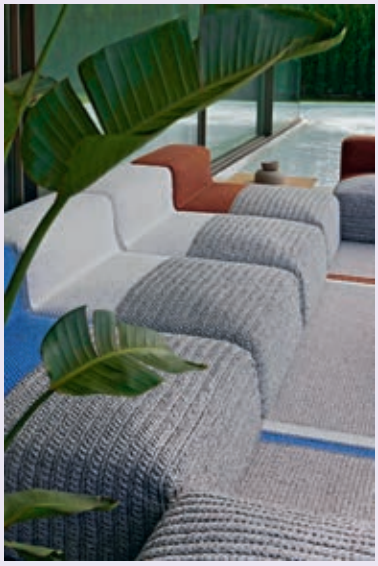
***3|*** *CHARMANT. Sofa Aldora Via a Vis von Moooi, ab 3.500 Euro, moooi.com*

***4|*** *LUXURIÖS. 5-Sterne-Hotel Palazzo Avino, palazzoavino.com*

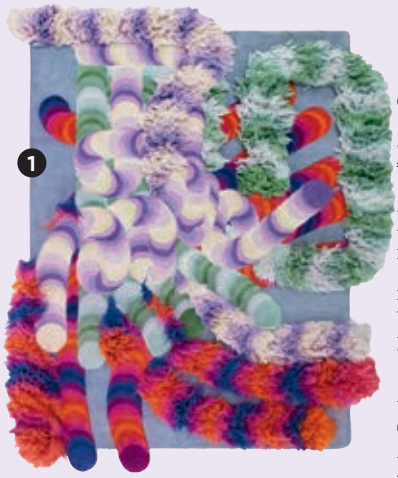


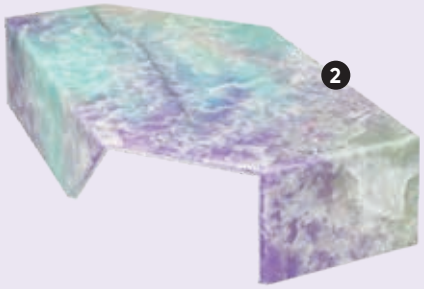
Fotos: Sara Magni, DePasquale+Maffini, beigestellt (4)

*NACHHALTIG.*
*Die Outdoor-Kollektion Mangas von Gan wird aus 100 % recyceltem PET erzeugt.*



*MONDÄN.*
*Hotel Six Senses Rom.*





Fotos: Angel Segura Lopez, Simon171, Marina Denisova, John Athimaritis, beigestellt, Luca Casonator

***1|*** *AUSGEFALLEN.*
*Wandteppich Pipeline Wallhanging 1 von CC-Tapis, P. a. A., cc-tapis.com*

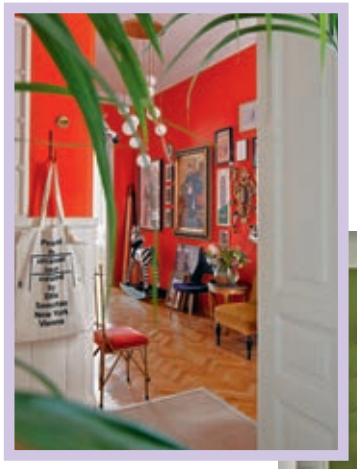
***2|*** *MALERISCH.*
*Lounge Aquarel – Big Pierce Living Table von Budri, P. a. A., budri.com*

# Patricia Urquiola

**VISIONÄR UND UNVERWECHSELBAR.** Sie ist eine Klasse für sich und die wohl einflussreichste Architektin und Produktdesignerin unserer Zeit. Führende Design-Unternehmen reißen sich darum, das renommierte und mehrfach preisgekrönte spanische Ausnahmetalent für sich zu gewinnen. Ihre Entwürfe zelebrieren einen experimentierfreudigen Mix verschiedener Stile, überschreiten Grenzen, hinterfragen, inspirieren und fordern heraus. patriciaurquiola.com

# Atelier Karasinski

**MUTIG UND SELBSTBEWUSST.**
2012 gründete die Art-Directrice und Interior-Designerin Laura Karasinski mit gerade einmal Anfang 20 das Atelier Karasinski in Wien. Eine beeindruckende Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Ihr Portfolio umfasst Branding, Storytelling, Interior- und Produkt-Design sowie Art-Direktion. Erst kürzlich wurde sie von *AD*, einem der bekanntesten Designmagazine der Welt, auf die Liste der 100 wichtigsten Kreativen 2024 gesetzt.
atelierkarasinski.com



*EKLEKTISCH.*
*Karasinkis eigene Wohnung in der Josefstadt.*

*WIENER HOTSPOTS.*
*Adlerhof (g. o.), Hotel Superbude Wien (o., l.).*

Fotos: Apollonia T. Bitzan, beigestellt (3), Philipp Jelenska (2)

*MODERNISIERT.*
*Sechs Zimmer der historischen Villa Medici in Rom wurden im Rahmen des Projektes „Re-enchanting Villa Medici" mittels Geometrie und Farbe aufgefrischt.*

# India Mahdavi

**VERSPIELT UND FRÖHLICH.**
Die weltbekannte französisch-iranische Architektin und Designerin betreibt seit 2000 das Studio India Mahdavi in Paris. Ihre Projekte sind für ihre fröhliche, sinnliche, extravagante und unkonventionelle Ästhetik bekannt. Mahdavi liebt das Spiel mit verschiedenen Materialien und Mustern. Wegen ihrer gewagt-gelungenen Farbkompositionen wird sie auch als Königin der Farben bezeichnet.
india-mahdavi.com

*LEBENDIG.*
*Teppich Garden of Eden – September Free Shape von Golran, P. a. A, golran.com*

*NEUINTERPRETATION.*
*Das japanische Restaurant Makoto Miami ist eine Hommage an die Eleganz der 1930er-Jahre.*
*makoto-restaurant.com*

Fotos: François Halard (2), H&M, beigestellt (3)

*1| DEKORATIV.*
*Teppich Coquillage von Maison Matisse, 4.705 Euro, maison-matisse.com*

*2| EXTRAVAGANT.*
*Lounge Chair Puffy von Hem, 2.899 Euro, hem.com*

## Faye Toogood

**FACETTENREICH UND UNKONVENTIONELL.**
Die britische Künstlerin und Designerin ist eine Anhängerin von Unregelmäßigkeiten. Sie ist bekannt für eine reduzierte Farbpalette und skulpturale Entwürfe. 2008 gründete sie das Studio Toogood in London. Ihr bekanntester Entwurf ist der voluminöse Sessel Roly Poly für Driade, der längst den Status einer Design-Ikone erlangt hat.
t-o-o-g-o-o-d.com

## Gupica

**RAFFINIERT UND KULTIVIERT.**
Das Kreativstudio Gupica von Gunilla Zamboni entwirft seit 2010 Projekte, die den Brückenschlag zwischen dekorativem Design und Handwerkskunst in Perfektion beherrschen. Liebe zum Detail und ein Dialog zwischen Gegenwart und Tradition mit Streifzügen in die Kunstgeschichte zeichnen alle Arbeiten der Italienerin aus.
gupica.com

*EXPERIMENTELL.*
*Leuchtenserie Lucente von Visionnaire.*

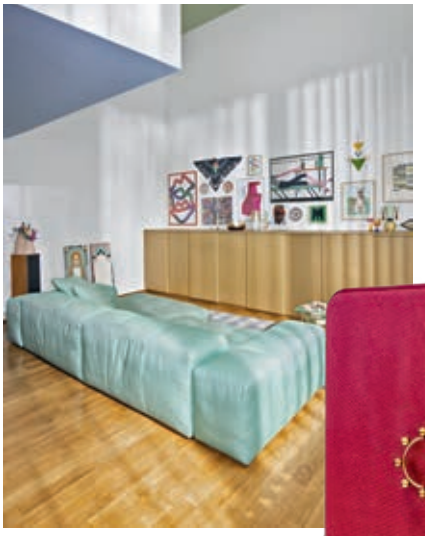
Fotos: Genevieve Lutkin, Filippo Candotti and Simone Fico, Delfino Sisto Legnani, Clement Savel, beigestellt (3)

# Serena Confalonieri

**LEBENDIG UND FANTASIEVOLL.**
Von Anfang an zeigte Serena Confalonieri Entwürfe, die vor allem eines sind: auffallend anders. Die in Mailand arbeitende Innenarchitektin, Art-Direktorin und Produkt- und Textil-Designerin gehört zu den Shootingstars der Design-Szene. Ihre farbenfrohen, grafischen Entwürfe sind emotional, verspielt und regen durch dekorative Übertreibung und unerwartete Farb- und Materialkombinationen die Fantasie an.
serenaconfalonieri.com

1

2



*HUMORVOLL. Confalonieris eigenes Zuhause in Mailand (o.), die Installation „Celebration of Colour and Design" im Rooftop-Restaurant Ceresio 7 während der Milano Design Week 2023 (l.).*

3

***1|*** *IRONISCH. Glasvasen Arabesque, je 600 Euro, serenaconfalonieri.com*

***2|*** *LEBHAFT. Teppich Laki Oval von Illulian, P. a. A., illulian.com*

***3|*** *SIGNIFIKANT. Kommode Nanda von Medulum, 6.330,80 Euro, medulum.it*

Fotos: Serena Eller Vainicher (2), Andrea Argati, Beppe Brancato, beigestellt (2)

NEU

Pampers®
premium protection™

# DOPPELTER SCHUTZ

## für die Haut und vor Auslaufen.

*Ab Größe 1

Der beste Komfort und Schutz von Pampers® für empfindliche Babyhaut:

**Pampers® Premium Protection™ Windeln** bieten unseren besten Schutz dank **SOFORTIGEM ABSORBIEREN** mit Millionen von saugfähigen Mikroporen, die Urin und flüssigen Stuhl sofort von der Haut fernhalten und tief in der Windel einschließen. Damit bleibt die empfindliche Haut deines Babys trocken und geschützt. Das **EINZIGARTIGE STOP & SCHUTZ* TÄSCHCHEN** hilft, Auslaufen am Rücken zu verhindern und die **ULTRA WEICHEN MATERIALIEN** bieten weiteren Schutz.

Pampers®

**BITTE LÄCHELN**
4 Posen verspricht der Automat und spuckt nicht ein gelungenes Foto aus. Was bleibt, ist die Erinnerung an eine ungewöhnliche Fotosession.

# Weltmeisterlich

Bekannt sind Anna-Maria, Eirini und Vasiliki als die Alexandri-Drillinge. Die Schwestern sind Österreichs erste Weltmeisterinnen im Synchronschwimmen. Im Sommer vertreten Anna-Maria und Eirini Österreich bei den XXXIII. Olympischen Spielen in Paris.

VON **Barbara Gasser** FOTOS **Florian Rainer**

Im Sommer 2023 schreiben die Alexandri-Drillinge Geschichte. Anna-Maria und Eirini-Marina Alexandri gewinnen bei den Schwimmweltmeisterschaften im japanischen Fukuoka Gold im Duett, im Solo gewinnt Vasiliki-Pagona Alexandri zweimal Silber. Für Österreich ein historischer Moment, denn 50 Jahre nach der ersten Schwimm-WM 1973 in Belgrad wird Österreich erstmals Weltmeister. Für die Schwestern, die seit ihrem fünften Lebensjahr synchronschwimmen, sind die Medaillengewinne die Krönung jahrelanger harter Arbeit. In unserem Gespräch erinnern sich die Spitzensportlerinnen an die schwierige Zeit ohne Mutter, Gänsehaut-Momente und falsche Vorstellungen.

**Anna-Maria und Eirini, Sie werden Österreich bei den XXXIII. Olympischen Spielen in Paris vertreten. Welches Ziel setzen Sie sich?**

***Eirini:*** Bei der Weltmeisterschaft haben wir Gold gewonnen. Es ist unser Wunsch, eine Medaille von den Olympischen Spielen nachhause zu bringen.

***Anna-Maria:*** Wir werden unser Bestes geben. Schauen wir, was herauskommt.

**Seit der für Österreich historischen Weltmeisterschaft in Fukuoka kennt jeder die Alexandri-Drillinge. Wie hat das Ihr Leben verändert?**

***Anna-Maria:*** Vor dem Weltmeistertitel begegneten wir Menschen, die noch nie von Synchronschwimmen gehört haben. Nun interessieren sich besonders Kinder für den Sport. Das motiviert und gibt uns Kraft. Weil es Menschen gibt, die an uns glauben.

***Eirini:*** Anna-Maria und ich belohnten uns nach der WM mit einem Urlaub. Wir bereisten Hiroshima, Tokio und Kyoto. Als wir in Kyoto Schreine und

Tempel besichtigten, erkannten uns österreichische Urlauber und riefen: „Ihr habt Gold gewonnen, ihr seid unsere Weltmeisterinnen!“ Das war unglaublich.

**Eirini und Anna Maria, in Japan haben Sie Gold gewonnen. Welches Gefühl ist das gewesen?**

***Anna-Maria:*** Wir sind stolz, Österreich vertreten zu dürfen. Am Podest zu stehen und die österreichische Bundeshymne zu hören ist einfach überwältigend. 2023 war das gleich drei Mal. Einmal bei der WM und zweimal bei den European Games.

***Eirini:*** Obwohl es bereits ein Jahr zurückliegt, dass wir als erste Synchronschwimmerinnen für Österreich eine Goldmedaille gewonnen haben, fühlt es sich immer noch unwirklich an. Jedes Mal, wenn ich darüber spreche, bekomme ich eine Gänsehaut, weil der Moment unbeschreiblich ist.

**Vasiliki, Sie haben in Japan 2x Silber im Solo gewonnen. Welches Ziel streben Sie an?**

***Vasiliki:*** Verbessern ist immer unser erstes Ziel. Eine Medaille gewinnen ist die Belohnung.

***Anna-Maria:*** Belohnung für die harte Arbeit. Seit frühester Kindheit arbeiten wir auf dieses Ziel hin. Dass wir es alle drei an die Weltspitze geschafft haben, ist außergewöhnlich.

## „Am Siegespodest zu stehen und die Bundeshymne zu hören ist überwältigend.“

**Wie motivieren Sie sich?**

***Anna-Maria:*** Tägliche Disziplin geht vor Motivation, weil man mit Disziplin einen schlechten Tag übersteht.

***Eirini:*** Wir erleben auch, wie diszipliniert und hart andere Teams arbeiten, um Weltmeister:innen zu werden. Nachdem wir bei der WM China geschlagen hatten, beglückwünschte uns deren Trainerin. „Ihr habt den Weltmeistertitel verdient gewonnen. Jetzt werden wir unseren Blick auf euch richten, um uns zu verbessern.“

**2012 sind Sie ohne Eltern und Deutschkenntnisse nach Österreich übersiedelt. Wie war dieser neue Lebensabschnitt für Sie?**

***Eirini:*** Das erste Jahr war aufregend. Wir waren neugierig auf das Leben in Österreich und was anders ist als in Griechenland. Schwierig wurde es im zweiten Jahr. Wir hatten noch nicht die österreichische Staatsbürgerschaft bekommen und durften keinen Wettkampf bestreiten. Training ohne Aussicht auf Wettkämpfe ist eine ›

enorme mentale Herausforderung. Man kann nicht einschätzen, wo man steht. Die Zeit war belastend, aber auch eine Lernkurve.

***Vasiliki:*** Das hat uns und unsere Persönlichkeitsentwicklung natürlich geprägt, weil wir bis zur Matura im Internat wohnten und unsere Mutter nur in den Weihnachts- und Sommerferien sahen.

**In der Zeit sind bestimmt viele Tränen geflossen …**

***Vasiliki:*** Viele.

***Eirini:*** Für Vasiliki war es besonders hart – im Internat gab es nur Zimmer mit zwei Betten, und ich teilte meines mit Anna-Maria. Vasiliki dagegen musste ohne uns sein, und da hat sie sich oft einsam gefühlt. Seit 2017 wohnen wir mit unserer Mutter und den beiden Katzen in einer Wohnung.

***Vasiliki:*** Wir haben Fenja und Pisbi in Griechenland auf der Straße gefunden und mitgenommen.

**Was ist anders, seit Ihre Mutter bei Ihnen ist?**

***Vasiliki:*** Seit unsere Mutter da ist, sind wir wieder eine Familie. In erster Linie ist sie uns eine emotionale Unterstützung. Wenn wir gewinnen, verwöhnt sie uns mit unseren Lieblingsgerichten: Wiener Schnitzel, Pizza, Gyros und Pastitsio (Anm.: griechischer Nudelauflauf) mit viel Bolognese, Béchamel und Käse!

**Worauf müssen Sie bei Wettkämpfen achten?**

***Vasiliki:*** Da essen wir Nudeln, Reis und Hühnerfleisch – alles trocken. Denn Saucen, Dressing oder scharfe Gewürze liegen schwer im Magen.

**Wie lang trainieren Sie täglich?**

***Vasiliki:*** Bis zu acht Stunden. Wir beginnen mit einem 40-minütigen Trockentraining.

***Anna-Maria:*** Für die WM und vor Olympia steigern wir das Trockentraining mit Beweglichkeitstraining, Yoga, Dehnungsübungen und Stabilitätsübungen.

***Eirini:*** Dann springen wir ins hoffentlich nicht zu kalte Wasser und schwimmen Längen auf Zeit.

***Anna-Maria:*** Es folgen technische Übungen und spezifische Positionen wie Beinfiguren oder Bewegungen des Oberkörpers. Durch diese Teilabschnitte bekommen wir das richtige Wassergefühl und finden so unsere Linien. Erst danach schwimmen wir die gesamte Choreografie.

**Wie viel Überwindung kostet es, täglich ins kalte Wasser zu springen?**

***Eirini:*** Seit ich mich erinnern kann, ist mir immer kalt.

***Anna-Maria:*** Und das seit 23 Jahren! Kaltes Wasser ist eigentlich die größte Herausforderung.

**Welche falsche Vorstellung gibt es hinsichtlich Ihrer sportlichen Errungenschaften?**

***Eirini:*** Dass unsere Zukunft durch die Weltmeistertitel finanziell abgesichert ist.

***Vasiliki:*** Daher denken wir natürlich über die Zukunft nach, aber das ist eine andere Geschichte (*lacht*).

**GOLD UND SILBER FÜR ÖSTERREICH.** Seit ihrem dritten Lebensjahr schwimmen die Alexandri-Drillinge. 2023 machten sie Österreich erstmals zum Weltmeister im Synchronschwimmen. Ziel für die Olympischen Spiele in Paris: „Unser Bestes geben!"

## Mini-Bio

**Eirini-Marina, Anna-Maria, Vasiliki-Pagona Alexandri**

Geboren am 15. September 1997 in Marousi, Griechenland

2012 Übersiedlung nach Österreich

2014 Österreichische Staatsbürgerschaft

2023 Athletes of the Year – World Aquatics Artistic Swimming

2023 Eirini und Anna-Maria: Gold im Duett; Vasiliki: 2x Silber im Solo – Weltmeisterschaften in Fukuoka, Japan

2024 Eirini-Marina und Anna-Maria im Duett – XXXIII. Olympische Spiele in Paris

**„Seit unsere Mutter bei uns ist, sind wir wieder eine Familie."**

WORLDWIDE PARTNER

# AUF NACH PARIS 2024

Hier teilnehmen

Victoria Hudson

**VICTORIA HUDSON**
Speerwerferin, Österreich

## JETZT GEWINNEN!

1. Teilnehmendes Produkt kaufen
2. Kaufbeleg hochladen
3. Glücksrad drehen

Gültig beim Kauf von P&G Produkten (ausgenommen sind Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel) in Österreich und anschließendem Hochladen des Kaufbelegs auf www.pg-gewinnspiel.at. Aktionszeitraum: 28.03.2024 – 12.05.2024. Teilnahme ab 18, ausschließlich online möglich. Eine Teilnahme je Kaufbeleg möglich. Eine Gewinnchance je vollständiger Teilnahme. Originalkaufbeleg aufbewahren. Hochladen des Kaufbelegs muss spätestens bis zum 19.05.2024 erfolgen. Verlost werden: 25x2 Tickets für die Olympischen Spiele Paris 2024 und 25x2 Tickets für die Paralympischen Spiele Paris 2024; sowie 25x2 Tickets für ein Meet & Greet mit Victoria Hudson. Ausführliche Teilnahmebedingungen auf www.pg-gewinnspiel.at. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich.

# Aus dem WINDSCHATTEN

Eigentlich steht die Algarve für atemberaubende Klippen in jedem Rotton. Das Naturparadies der östlichen Sandalgarve hält den Wasserball aber lieber flach. Hier heißt es: Ausrasten auf der Muschelbank.

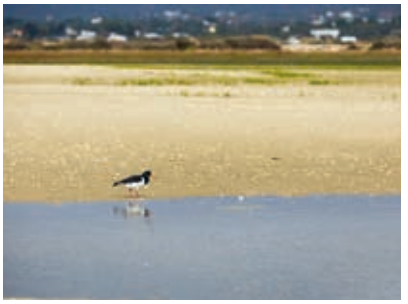
TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**

Wer den ersten Anker brachte, weiß heute niemand mehr. Bloß an eines erinnern sich die wettergegerbten Alten: dass es keine besonders guten Jahre für Portugals Süden waren. Und noch schlechter für die Fischer rund um die Ria Formosa. Eine Konservenfabrik nach der anderen schloss damals die Tore. Der Thunfisch, wirtschaftliche Lebensader der Region, hatte schon früher w. o. gegeben. Das Einzige, was zulegte, war die Anzahl der überflüssig gewordenen Anker. Ein Rostgerippe neben dem nächsten tauchte auf, unheimlich irgendwie, muschelverkrustet, rostrote Zeitzeugen im weichen Sand. Und irgendwann war es liebe Tradition: Die Praia do Barril hatte den Tuna-Fischfang verloren, das war amtlich. Aber sie hatte einen Anker-Friedhof gewonnen. Vielleicht sogar den größten der Welt, den viele für eine Art Kunstprojekt hielten. Es waren die Anker, mit denen früher die Stellnetze im Boden befestigt waren.

## Das amphibische Land

Übersehen kann man sie nicht. Und das, obwohl die kurze Fahrt mit der Schmalspurbahn über die kleine Brücke bei Pedras d'el Rei jede Menge Ablenkung bietet. Schilfgräser wiegen sich sanft im Wind, immer wieder steigen Vogelschwärme auf. Das ›

**ANKERPLATZ ALGARVE.** Den Anker-Friedhof der Praia do Barril halten viele für eine Kunstinstallation.



**STARKE DAUERWELLE.** Können braucht es zum Surfen an der Praia da Galé (o.). Dazwischen liegt das Vogelparadies Ria Formosa (g. o.).

## „Die Sandalgarve verbindet stille Schönheit mit dem aufgeregt beständigen Rhythmus von Ebbe und Flut."

Mündungsgebiet des Rio Gilão ist das Brutgebiet zahlloser Vogelarten. Säbelschnäbler und Uferschnepfen, Sandregenpfeifer, Weißstörche und Stelzenläufer staksen über sumpfige Böden. Das Land selbst: absolut amphibisch. Denn wo das Meer aufhört und wo der feste Boden beginnt, ist ein unentschiedenes Match zwischen Ebbe und Flut. Flach ja, öde keineswegs. Alte Gezeitenmühlen tauchen auf, vor Sandbänken checken Fischer die ausgelegten Austernkörbe. Ab und zu paddeln Wassersportler:innen labyrinthische Kanäle entlang. Wie zerbrochene Scherben glitzern die stillen Wasserflächen und Sandbänke des Naturparks Ria Formosa im flirrenden Licht. Das 18.000 Hektar große, von mächtigen Sandbänken geschützte Gewirr aus Marschen und Watt zieht sich bis zur spanischen Grenze, und überrascht die Ankommenden mit einer ganz „anderen" Algarve: Der Sotavento (dt. Windschatten), wie die sonnige Sandalgarve in Portugal heißt, ist das Wasserland der Lagunen und Muschelfelder. Fähren mit bunten Wimpeln schippern hier Besucher:innen zu den weitläufigen Stränden vorgelagerter Sandbänke, am liebsten zur 14 Kilometer langen Ilha de Tavira.

### Thunfischbaron auf Zeit

Aber man kann sich hier auch ein wenig wie ein Thunfischbaron im Vorruhestand fühlen. Die Vila Galé Albacora, eine vorübergehend verwaiste,

**ALTES ERBE.**
Die alte Thunfischfang-Station bei Tavira hat sich in das Öko-Hotel Vila Galé Albacora verwandelt.

schließlich zum Öko-Hotel umgebaute Thunfischfang-Station, ist kein schlechter Platz dazu. Ein ganzes Dorf hatten die Konservenkönige einst hier errichtet, mit einer Schule für die Kinder der Fischer und mit langgestreckten Gebäuden, in denen die zurückgelassenen Frauen der Thunfischfänger während der Fangsaison unter sich blieben. Jetzt lockt hier ein blitzblauer Pool, zwischen hübschen Koniferen leuchten Bougainvilleen. Die einstige Bäckerei hat sich in ein kleines Fischereimuseum verwandelt, und Mountainbikes laden zur Erkundung der Gegend ein. Zu sehen gibt es genug. Ganz im Osten überragen wehrhafte Bauwerke die Ufer des spanischen Grenzflusses Rio Guadiana, dahinter flimmert Andalusien wie eine Fata Morgana im gleißenden Mittagslicht. Flach zieht sich die Praia da Manta Rota, mit 18 Kilometern der längste Strand der Algarve, dahin. Pinienhaine setzen grüne Tupfer in die Dünenlandschaft, und die sumpfigen Niederungen und Salzwiesen des Naturparks Sapal de Castro Marim wirken bereits vertraut: noch mehr Stelz- und Seevögel, die man beim Aufknacken der Krustentiere beobachten kann. ❯

**LAUSCHIGE LAGE.**
Zu Taviras Schätzen gehören historische Gärten (r.) und die Kirche Igreja de Santa Maria (g. o.).

**AUSSENPOSTEN.** Das Castelo de Castro Marim bewachte einst die Grenze zu Spanien.

**REISE TIPP**

**NH COLLECTION PORTO BATALHA**
Das gehobene 4-Sterne-Hotel befindet sich im Zentrum von Porto an der Praça Batalha. Der renovierte Palast aus dem 18. Jahrhundert war zuletzt das Hauptpostamt Portos und ist nun der perfekte Ausgangspunkt, um die Stadt zu erkunden. Top-Service, 24-Stunden-Rezeption und exklusive Wellnesseinrichtungen zeichnen das Hotel aus.
**2 Nächte im DZ Superior inkl. Frühstück und Flug p. P. ab 534 Euro. Buchbar auf billareisen.at**

## „Viele Orte der Sandalgarve erinnern an eine Ära, in der Portugal nicht nur See-, sondern auch Handelsmacht war."

### Schön am Sand

Rollt man vom Thunfischhotel Richtung Westen, dann ist das schönste Städtchen der flachen Sandalgarve nicht weit. In Tavira atmet jeder Pflasterstein Geschichte. Im 16. Jahrhundert, als Portugal eine führende See- und Weltmacht war, diente Tavira als wichtiger Versorgungshafen. Daran erinnern die verspielten Jahrhundertwende-Villen der Thunfischbarone, der verwunschene Burggarten neben der blendend weißen Igreja de Santa Maria do Castelo und die Gittertüren des maurischen Viertels bis heute. In den Cafés um die Grünlunge Jardim do Coreto plaudern Brit:innen auf Langzeit-Aufenthalt über zweit- und drittbeste Immobilien-Deals. Wer bis zum mittelalterlichen Torre do Castelo hochspaziert, genießt Panoramablicke über eine tiefenentspannte Kleinstadt. Dann zerfließt das Patchwork der welligen Dachziegel mit den weiß blühenden Salzfeldern umliegender Salinen, und die siebenbogige „Römische Brücke" zeichnet Bögen über den Rio Gilão, der Tavira träge durchspült. „Venedig der Algarve" wurde das Städtchen genannt. Tatsächlich führen die Hintertreppchen mancher Bürgerhäuser direkt zu vertäuten Ruderbooten.

Fotos: Robert Haidinger (3), beigestellt

**FISH & SHOPS.**
In Olhãos Hafen und Markthalle wird das Erbe des Fischfangs weiter gepflogen (u., u. l.).

## Ölsardinen in Olhão

Da ist der nächste Sandalgarve-Stop von anderem Kaliber. Nicht ganz so malerisch, aber herrlich lebhaft präsentiert sich der letzte größere Fischerort des Sotavento, das Hafenstädtchen Olhão. Rund um den Fischmarkt stapeln sich Taschenkrebse und eingesalzene Tintenfischköpfe. Zur Mittagszeit brutzeln silbrig glänzende Sardinen am Grill. Weiße Würfelhäuschen mit hohen Kaminen und blau gerahmten Türen verleihen dem geschäftigen Ort fast einen Hauch von Nordafrika – nirgendwo an der Algarve liegt Marokko näher als hier. Wo aber die Sandalgarve endet? Offiziell in Faro, der regionalen Hauptstadt. Doch die Grenzen sind fließend, nicht nur in der amphibischen Welt der Lagunen. Hinter Faro beginnt „Sportugal" – so genannt wegen der vielen Golfplätze, die sich bis nach Albufeira aneinanderreihen. Herrlich surfen kann man daneben auch. Ich habe mich für die Praia da Galé entschieden. Wegen der goldenen Felsnadeln und Klippen, die einen Vorgeschmack auf den wildromantischen wilden Westen der Algarve bieten. Hier, in der milden Mitte der sonnigen Algarve, sind sie noch fein und klein. Hinter jeder Minibucht eine weitere, die Felsen weichgespült, mal knallorange, dann ockergelb, dazwischen die Schaumbäder der Natur. Nicht mehr sanfte Sand-, noch nicht so richtig stürmische Felsalgarve. Sondern einfach eine Küste wie ein harmloser Flirt. ▌

# Navigator

**ANREISE**
Direktflug Wien–Faro mit ryanair.com. Verbindung mit 1x Umsteigen in Lissabon mit flytap.com

**HOTELTIPP**
**Hotel Vila Galé Albacora**
Quatro Águas, 8800-901 Tavira, vilagale.com
Die historische Thunfischfang-Station wurde in eine familienfreundliche 4-Sterne-Anlage umgewandelt. Schöner Park. Shuttle zu den Stränden der Ilha de Tavira. DZ ab 121 Euro

**Pousada Convento Tavira**
R. Dom Peres Correia, 8800-407 Tavira, pousadas.pt
Boutiquehotel in ehemaligem Kloster. DZ/F ab 207 Euro

**Hotel Vila Galé Collection Praia**
Praia da Galé 33, vilagale.com
Adults-only-Boutiquehotel am feinsandigen Galé-Strand bei Albufeira. Gutes Wellness-Angebot und Tennisanlage. DZ ab 132 Euro

**RESTAURANTTIPPS**
**4 Águas**
Sítio das Quatro Águas 8800-602 Tavira
Frischer Fisch inmitten der Wattlandschaft. Tipp: der mit Zitrone und viel Koriander zubereitete Schellfisch.

**O Bote**
Av. 5 de Outubro, Olhão
Fischrestaurant bei der alten Markthalle von Olhão. Tipp: lokale Arroz-Gerichte und Muschel-Eintopf.

**Âtlantico Restaurante**
Praia de Santa Eulália, Olhos de Água
Stylisches Strandrestaurant mit frischem Fisch und Meeresfrüchten.

**INFO**
visitalgarve.pt/de
visitportugal.com

# ENERGY - IMMER DIE BESTEN NEUEN HITS

DUA LIPA
DAVID
GUETTA
JUSTIN
BIEBER

ENERGY NRJ
HIT MUSIC ONLY !

dab+
JETZT EINSCHALTEN!

Servus

## START INS NEUE GARTENJAHR

Servus Unser Garten begleitet Sie mit praktischen Tipps, Tricks und Spezialwissen durch die 4 Jahreszeiten. Plus: Mondkalender für Ihr Gartenjahr.

servus.com/unser-garten

## ALLE FEIERN MIT!

Sportlich, kompakt und leistbar: Diese Ibiza-Erfolgsformel gilt seit 1984. Das spanische Stadtauto feiert seinen 40. Geburtstag nun mit einem Jubiläumspreis von 13.790 Euro. Der Einstieg in die Welt der spanischen Lebensfreude lässt aber nicht nur die Herzen der jungen Zielgruppe höherschlagen: Bei der Party sind auch die Seat-Modelle Arona, Leon, Ateca und Tarraco mit einer Jubiläumsprämie in allen Ausstattungsvarianten dabei.

## Energie im Alltag

**Die erfolgreiche Enyaq-Familie verzeichnete im letzten Jahr Rekordwerte von über 55.000 Auslieferungen weltweit. Das Erfolgsprinzip des Elektro-Bestsellers? Er basiert auf einer modularen Plattform, die für 2024 nun aufgewertet wurde. Das Ergebnis: mehr Leistung mit längerer Reichweite. Plus: ein optimiertes Batteriemanagement mit Ladezeiten unter 30 Minuten.**

Startpreis Škoda Enyaq: 39.980 Euro

## Die Spielregeln zum Saisonstart

Steigende Temperaturen sorgen im Stadtverkehr wie auch auf Landstraßen für eine steigende Anzahl an zweirädrigen Verkehrsteilnehmer:innen. Speziell zu Saisonstart können Autofahrer:innen von der schmalen Silhouette der Roller, Fahrräder und Motorräder überrascht werden. Unterwegs auf zwei Rädern sollte daher immer mitbedacht werden, dass man eventuell nicht gesehen wird. Damit aber im Straßenverkehr alle sicher an ihr Ziel kommen, gilt: Man kann nicht oft genug in den Rückspiegel blicken!

## Wussten Sie, dass

***... DER SCHNELLSTE ZUG DER WELT MIT BIS ZU 460 KM/H RAST?***

*Die Magnetschwebebahn Shanghai Maglev verbindet den Flughafen Shanghai Pudong mit dem Stadtzentrum der chinesischen Metropole. Mit einer maximalen Geschwindigkeit von 460 Kilometern pro Stunde gilt diese Hochleistungsbahn als schnellster Zug der Welt. Aber damit nicht genug: Der in Entwicklung befindliche Rekordzug Shinkansen L0 soll sogar mehr als 600 Kilometer pro Stunde schnell sein und bereits 2027 die ersten Passagiere befördern.*

Fotos: Hersteller (2), Adobe Stock

## Bestellen Sie jetzt

# GESÜNDER Leben

**TIPP**
Schenken Sie ein Gesünder Leben-Abo!

- **EIN VORTEILSABO um 46,– Euro 2 Jahre** (20 Ausgaben).

ODER

- **EIN JAHRESABO**
(10 Ausgaben) zum Sonderpreis von **28,–** Euro!

ODER

- **EIN TESTABO**
(3 Ausgaben) zum Testpreis von **7,90** Euro!

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


# impressum


**MEDIENINHABER & HERAUSGEBER**

RG Verlag GmbH, Industriezentrum NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16,
2355 Wr. Neudorf, Redaktionsadresse: Heizwerkstraße 3, 1230 Wien,
Tel. 02236 600-6730, Fax 02236 600-86733

Geschäftsführung **Barbara Reimond-Charamsa**, **Richard Heinschink** (Kaufmänn. GF)

**maxima entsteht in Kooperation mit der BIPA Parfumerien Gesellschaft m.b.H.**

Geschäftsführung **Markus Geyer**, **Andreas Persigehl**
Leitung Marketing, Eigenmarkenstrategie und Kommunikation **Michaela Mülleder**

Gruppenleitung Media, Content & PR **Caroline Catharin-Klein**
Content & PR Manager **Cathrine Leisser**

**TEAM RG-VERLAG**

Chefredakteurin **Kathrin Schuster**
Artdirection **Edda Lackinger**

Stv. Chefredakteurin & Textchefin **Bianca Blum** (in Karenz)
Stv. Chefredakteurin, Textchefin & Online-Redaktion **Claudia Rejlek**
Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**
Grafik **Andrea Jandrinitsch**, **Verena Meixner** (Stv. AD)
Bildredaktion **Daniela Wagenhofer**
Lektorat **Andrea Klocker**, **Josef Weilguni**

Leitung Marketing/Key Account Management **Michael Brugger**
Stv. Marketing-Leitung **Elisabeth Nunner**
Head of Events & Cooperations **Wolfgang Asinger**
Senior Marketing & Sales Manager **Heidi Rothwangl-Buchmayer**
Produktion/Leitung **Manfred Wagner**
EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**
Lithographie **Andreas Graf**, **Bettina Köck**, **Susanne Sellinger**
Media Consulting Extern **Monika Athanasiadis**, **Martin Moser**

**Autorinnen**

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

**Weitere Autor:innen dieser Ausgabe**

Karin Garzarolli, Barbara Gasser, Mira Glück,
Robert Haidinger, Eva Pölzl, Claudia Rejlek,
Ronny Rockenbauer, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

**Fotos**

Frauke Fischer, Robert Haidinger, Vrinda Jelinek,
Elsa Okazaki, Florian Rainer

**Illustrationen**

Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer,
Ramona Ring

**Herstellung/Druck**

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Pułtuska 120, 07-200 Wyszków
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).
Druckauflage: 192.360 (ÖAK Jahresschnitt 2023).
E-Mail: redaktion@maxima.co.at,
facebook.com/maxima.magazin, www.rgverlag.co.at

EU Ecolabel : PL/053/003

Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.



Bei Einsendung von Texten, Fotos, Grafiken u. ä. Werken garantiert uns der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass diese Werke von ihm:ihr geschaffen wurden, und erteilt seine:ihre Einwilligung, dass die Werke unentgeltlich in der Zeitschrift maxima und auf der Homepage veröffentlicht werden.

Ferner garantiert der:die Einsender:in und steht dafür ein, dass allenfalls abgebildete Personen ihre Einwilligung zur Veröffentlichung ihres Bildes gegeben haben. Weiters garantiert der:die Einsender:in bei Gewinnspielen, dass er:sie seine:ihre Daten für Marketingzwecke der Zeitschrift maxima freigibt.

Durch die Verwendung der Dienste von maxima erklärt sich der:die User:in bzw. Leser:in mit der Speicherung und Verarbeitung der übermittelten Daten sowie mit der Übermittlung von Informations- und Werbematerial (via E-Mail, Telefon, Fax, Facebook, SMS/MMS) durch die RG Verlag GmbH und maxima einverstanden. Ihre Angaben werden automationsunterstützt zur Gewinnspielabwicklung und für die Belange der Kund:innenbetreuung und zu Marketingzwecken verarbeitet und nur falls notwendig auch an Dritte (z. B. Post) weitergegeben. Sie können Ihr Einverständnis dazu jederzeit durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns widerrufen. Preis-, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

SO STEHEN IHRE STERNE IM APRIL

# Horoskop

VON **Mira Glück** ILLUSTRATION **Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com**

**21.3.–20.4.**
## Widder
Merkur ist als Helfer für Sie da. Es ergeben sich Gelegenheiten für einen lukrativen Job, Gehaltserhöhungen oder die Ausweitung Ihrer Kompetenzen. Auch mehr Liebe kommt in Ihr Leben. Venus sorgt dafür, dass Sie ab 6. blendend ankommen und Herzen höherschlagen lassen.

**21.4.–21.5.**
## Stier
Jupiter ist Ihr Glücksgarant in diesem Monat! Optimistisch gehen Sie in den April und schöpfen in jedem Bereich aus dem Vollen. Bis zum 6. sorgt Venus für intensive Genüsse und Zärtlichkeiten. Auch Überraschungen sind möglich, sei es in der Liebe oder in Geldangelegenheiten.

**22.5.–21.6.**
## Zwillinge
Schrauben Sie jetzt Ihre Erwartungen etwas herunter und glauben Sie nicht alles, was man Ihnen erzählt. Mit umsichtigem Vorgehen können Sie Schäden vermeiden. Ab der zweiten Aprilwoche erwartet Sie ein Stimmungs- und Liebeshoch mit wunderbaren Erlebnissen.

**22.6.–22.7.**
## Krebs
Die Grundstimmung ist sehr positiv, doch ab 6. stellt sich Venus quer und bringt Unbehagen oder einen unangenehmen Zwischenfall. Ende des Monats lösen sich Missverständnisse auf und Ihre gute Laune ist wieder hergestellt.

**23.7.–23.8.**
## Löwe
Zeit zum Aufräumen! Was in der Familie schon länger herumschwirrt, sollte endlich klargestellt werden. Nur wenn sich Gegebenheiten nicht ändern lassen, akzeptieren Sie diese und schließen Sie damit Frieden. Sie dürfen sich auf Ende Mai freuen, wenn Jupiter wieder mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringt.

**24.8.–23.9.**
## Jungfrau
Sie stehen vor vielen Herausforderungen. Aber dank Ihrem Jupiterglück und Ihrem Änderungswillen kann Ihnen das nichts anhaben. Sie sprühen vor Energie, und schneller als Sie denken, kann Ihnen ein tolles Angebot zu Ohren kommen. Ende April stehen die Chancen dafür am besten.

**24.9.–23.10.**
## Waage
Der rückläufige Merkur in Ihrem Partnerschaftshaus könnte rechtliche oder private Verständigungsprobleme anzeigen. Verschieben Sie wichtige Entscheidungen und lesen Sie Kleingedrucktes sorgfältig. Ende April löst sich sicher so manches Missverständnis in Wohlgefallen auf.

**24.10.–22.11.**
## Skorpion
Erotische Höhepunkte und tiefe Zuneigung legen jetzt einen besonderen Zauber über Ihr Liebesleben. Besonders in der ersten Aprilwoche ziehen Sie Blicke auf sich und freuen sich über Komplimente. Auch für geschäftliche Entscheidungen haben Sie ein untrügliches Gespür.

**23.11.–21.12.**
## Schütze
Sie fühlen sich ziemlich ausgepowert, zudem erfüllen sich Ihre privaten Hoffnungen nicht wie gewünscht. Schalten Sie einen Gang zurück und warten Sie ab. Sie können in den nächsten Wochen noch einiges aufholen, was Sie eigentlich als verloren glaubten.

**22.12.–20.1.**
## Steinbock
Jupiter verströmt ein optimistisches Lebensgefühl und das zeigt sich in Form von Lebenslust und Tatendrang. Freudvoll gehen Sie an die Dinge heran und erreichen Ihre angestrebten Ziele. Für wichtige Entscheidungen nehmen Sie sich ruhig Zeit, ab 25. sehen Sie alles wieder klarer.

**21.1.–19.2.**
## Wassermann
Für das große Glück müssen Sie sich noch bis Ende Mai gedulden. Inzwischen zeigt Ihnen Venus, wie schön das Leben sein kann. Lassen Sie sich durch kleine Zwischenfälle nicht von Ihrer Linie und vor allem nicht von Ihrer guten Laune abhalten. Letztendlich werden Sie Erfolge erzielen.

**20.2.–20.3.**
## Fische
Mit Mars in Ihrem Zeichen haben Sie Power – Sie geben Gas, wenn es um die Erreichung Ihrer Ziele geht. Anfang April stehen die Chancen auf herrliche Liebeszeiten bestens. Im Laufe des Monats gelingt es Ihnen, alle Hindernisse auf Ihrem beruflichen Höhenflug zu beseitigen.

NIVEA LUMINOUS$^{630}$ Body Öl-Serum
Anti-Dehnungsstreifen

# REDUZIERT DIE SICHTBARKEIT VON DEHNUNGSSTREIFEN

NIVEA

MIT ERSTEN SICHTBAREN ERGEBNISSEN IN 2 WOCHEN

*Digitale Simulation 4-wöchiger Studienresultate, individuelle Resultate können abweichen.

**-25%**

**KENNENLERN-GUTSCHEIN**

## GÜLTIG FÜR NIVEA LUMINOUS$^{630}$ BODY PRODUKTE

Der Gutschein ist einmalig von 28.03. – 24.04.2024 in allen Bipa Filialen für 1 Stk. NIVEA LUMINOUS$^{630}$ Even Skin Tone Anti Stretch Marks Body Oil-Serum 100 ml und 1 Stk. LUMINOUS$^{630}$ Even Skin Tone Anti Marks & Spots Cream 200 ml gültig und nicht übertragbar. Gutschein-Code zur Einlösung auf BIPA.AT: 4715. Eine Barablöse ist nicht möglich. Abgabe in Haushaltsmengen und nur solange der Vorrat reicht.

Ausgenommen Tiefpreise. Nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Preise werden kaufmännisch gerundet. Gültig von 28.03. – 24.04.2024 in allen BIPA Filialen und im Bipa Onlineshop mit den Code 4715. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

BIPA

9 002236 222851

# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

Mit den **maxima**-Gutscheinen können Sie beim nächsten Einkauf wertvolles Geld sparen!

## GAME CHANGER!

**Die Duftmüllbeutel von Swirl verströmen einen leichten Duft von Vanille und Lavendel. Somit haben unangenehme Gerüche keine Chance. Außerdem sind sie dicht und reißfest. Ein Muss in jedem Haushalt!**

## DIE PERFEKTE BASE!

**Die Primer von GOSH bereiten die Haut ideal auf das Make-up vor und helfen bei allen Bedürfnissen: Der Primer + Filler glättet feine Linien & Poren, der Primer + Anti-Redness zaubert Rötungen einfach weg.**

## NIEMALS OHNE ...

**... Abschminken ins Bett gehen lautet die Devise. Die Wattepads von Demak'up helfen uns dabei, unsere Haut gründlich und besonders schonend zu reinigen. So macht unsere Abendroutine noch mehr Spaß!**

**Jeder Ausgabe der maxima liegen Gutscheine von BIPA bei, mit denen Sie bei Ihrem Einkauf sparen können.**
Trennen Sie die Gutscheine aus dem Heft heraus, bringen Sie sie bei Ihrem nächsten Einkauf in eine der BIPA Filialen mit und holen Sie sich Ihren maximalen Gewinn. Ein Gutschein kann nur einmal eingelöst werden. Der Grundpreis bezieht sich auf die angegebene Menge beziehungsweise ein Stück in der Aktion. Die Gültigkeitsdauer der Gutscheine ist auf der Rückseite angegeben. Das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten.
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar.

**EXKLUSIV IM BIPA ONLINE SHOP**

BIPA

**SWIRL**
DUFTMÜLLBEUTEL
Vanille & Lavendel
10 oder 20 l, 12/14 Stück

**BEI 2 STÜCK JE**
1+1 GRATIS **1.39** ~~2.79~~
0,10/0,12 je Stück

BIPA

**GOSH**
PRIMER
diverse Sorten

**BEI 2 STÜCK AB**
1+1 GRATIS **8.99** ~~ab 17.99~~

BIPA

**DEMAK'UP**
WATTEPADS
Expert oder Sensitive
60/70 Stück

**BEI 2 STÜCK JE**
1+1 GRATIS **0.89** ~~1.79~~
0,01 je Stück

## EXKLUSIV IM BIPA ONLINE SHOP

- Schnell & einfach shoppen
- Top-Angebote
- Extragroße Auswahl
- Gratis-Lieferung ab 29 €

Das gesamte BIPA Sortiment einfach online entdecken plus eine Vielzahl an Produkten aus unserem exklusiven Online-Sortiment.

**-25%**
auf alle
**Schminkprodukte**

**Gültig von 28.03.–08.05.2024 im BIPA Online Shop (Code: MAKEUP25).**
Ausgenommen sind mit SALE gekennzeichnete Produkte sowie preisgebundene Waren. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Preise werden kaufmännisch gerundet.

Die Duftmüllbeutel Vanille & Lavendel von Swirl versprühen einen dezenten und frischen Duft in Ihrem Zuhause. So werden unangenehme Gerüche bereits bei der Müllentsorgung vermindert. Mit dem integrierten Zugband sind sie ganz schnell und einfach verschließbar.

9 002236 221342 >

Online: 4523
**Gültigkeitszeitraum: 28.03.2024–24.04.2024**
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Die Primer von GOSH glätten feine Linien und Poren in der Haut. Zudem wirken sie wie natürliche Weichzeichner und kaschieren Rötungen. Sie sind die ideale Grundlage für Foundation, Puder und Concealer – die Haut wird ebenmäßig und das Make-up hält mühelos den ganzen Tag. Passend für alle Hauttypen.

9 002236 221410 >

Online: 6279
**Gültigkeitszeitraum: 28.03.2024–24.04.2024**
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

Das Abschminkritual kann manchmal mühsam sein. Die Demak'up Expert Wattepads setzen neue Maßstäbe bei der Reinigung: Durch 100 % natürliche Baumwollfasern ist für eine gründliche Make-up-Entfernung gesorgt, selbst bei langanhaltender Kosmetik. Die Sensitive Wattepads beruhigen die Haut außerdem mit Baumwollölextrakten.

9 002236 221489 >

Online: 8148
**Gültigkeitszeitraum: 28.03.2024–24.04.2024**
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige

# PRODUKT DES MONATS

# DAS GEHEIMNIS DER VISAGIST:INNEN

**Für einen makellosen Teint.**

Diese Primer von GOSH sorgen für ein geschmeidiges Finish auf der Haut.

**BEI 2 STÜCK AB**

**1+1 GRATIS**

**8.99**
~~ab17.99~~

NEU

# ERLEBE DAS NEUE REXONA NONSTOP PROTECTION

## 72H DEO- UND SCHWEIß SCHUTZ

TECHNOLOGIE

ERFAHRE MEHR:

bipa.at/rexona

Unilever

# Der neue Škoda Kamiq

## Bereit herauszufinden, was in dir steckt?

Bis zu **2.000,–** Celebration-Bonus
**4.000,–** zusätzlich bei Finanzierung, Versicherung und Service

Symbolfoto. Stand: 01.02.2024. Die Boni sind unverb., nicht kart. Nachlässe inkl. NoVA und 20% MwSt. in Euro und werden vom Listenpreis abgezogen. Celebration-Bonus Kamiq Essence: 1.000,– | Selection, Monte Carlo: 2.000,– gültig ab Kaufvertragsdatum 25.01.2024 bis 30.04.2024. Die 4.000,– Euro setzen sich zusammen aus 2.500,– Euro Porsche Bank Finanzierungs-Bonus, 1.000,– Euro Versicherungs-Bonus (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 500,– Euro Service-Bonus (bei Abschluss eines Service- oder Wartungsproduktes). Aktionen gültig bei Neubestellung vom 02.01.2024 bis 30.06.2024 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Ausgenommen Sonderkalkulationen für Flottenkunden und Behörden. Details bei Ihrem Škoda Betrieb oder unter www.skoda.at.

PORSCHE BANK

skoda.at | facebook.com/skoda.at | youtube.com/skodaAT | instagram.com/skodaAT

Verbrauch: 5,5–6,3 l/100 km.
$CO_2$-Emission: 123–143 g/km.