

Was Frauen wirklich interessiert

Mai 2024

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

MAI 2024

maxima

www.maxima.at

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Ausgabe N° 284

**SONNE TANKEN.**  
Auch abseits von  
Pool und Strand  
ist Sonnenschutz  
essenziell.  
Must-haves für  
jeden Hauttyp!

## STARKE BANDE

**FÜREINANDER DA SEIN.**  
Vor Ort im Mutter-Kind-  
Haus der Caritas,  
wo Alleinerzieherinnen  
aufgefangen werden.

Kinder erziehen ist nicht  
immer einfach: Wie aus  
Frustrust wieder Lust wird.

Bis zu 50% beim  
nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende



## Get the glow

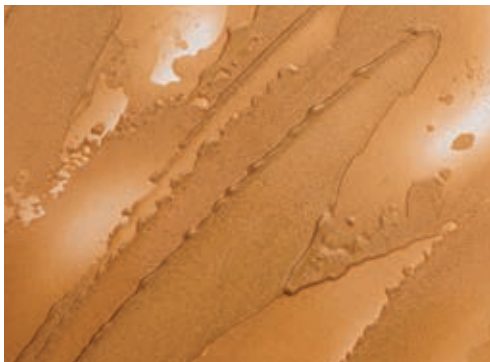


### VERLEIHE DEINER HAUT SOMMERGLANZ MIT NUR EIN PAAR TROPFEN

Bronzing Drops waren im letzten Jahr einer der größten Schönheitstrends auf TikTok, und wir verstehen warum! Die goldenen Tropfen verleihen deiner Haut einen natürlichen Glanz, der je nach Dosierung der Tropfen allmählich aufgebaut wird. Die können im Gesicht sowie am Körper verwendet werden und einfach überall dort, wo du ein wenig mehr Glanz und Strahlkraft brauchst.

### OH MY GOSH – YOU GLOW

GOSH hat gerade das Must-Have des Sommers herausgebracht: Die köstlichen OH MY GLOW Bronzing Drops, die das ganze Jahr über Sommerglanz verleihen. Die lichtreflektierenden Pigmente des Produkts verschmelzen schnell mit der Haut, und die leichte Formel sorgt dafür, dass die Haut atmen kann. Warum also zum Sommer warten, wenn du die Sonne ganz ohne UV-Strahlen hervorholen kannst? OH MY GLOW kann allein oder in deinem Primer, deiner Foundation oder Creme verwendet werden.



### YOU DEW YOU

Wenn du OH MY GLOW Bronzing Drops mit der HYDRATION BOOSTER Face Cream kombinierst, erhältst du einen schönen Glanz und spendest gleichzeitig deiner Haut viel Feuchtigkeit für den begehrten "dewy" Look. HYDRATION BOOSTER Face Cream ist eine Hautpflege-Neuheit von GOSH, die der Haut sofort einen Feuchtigkeitsboost verleiht und sie frisch und gesund aussehen lässt. Sie enthält mehrere Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Meeresmineralien & Vitamin E, die die Feuchtigkeit der Haut steigern.



# S

WILLKOMMEN

## Eltern sein

seit vielen Jahren unterstützt Bipa die Mutter-Kind-Häuser der Caritas. Im Rahmen der gemeinsamen Aktion von Bipa und P&G geht mit jedem Kauf eines P&G-Produktes bei Bipa im Zeitraum von 25. April bis 22. Mai 2024 eine Spende an die Caritas-Wohnhäuser für Mütter und Kinder. Wir von maxima sind sehr stolz, dieses wichtige Thema redaktionell begleiten zu dürfen. Heuer gewährte uns eine junge Frau, die Alleinerzieherin von zwei Kindern ist, intime Einblicke in ihren herausfordernden Alltag im Mutter-Kind-Haus. Die einfühlsame Reportage von Gini Brenner und alle Details, wie Sie jungen Müttern helfen können, lesen Sie ab Seite 18. Selbst wenn die äußeren Umstände auf den ersten Blick ideal erscheinen, bringen Kinder Eltern schon mal an den Rand der Belastbarkeit. Kinder großziehen ist für viele nicht nur das Schönste, sondern mitunter auch das Anstrengendste der Welt. Wie viel wir als Eltern jammern dürfen und was es mit dem vielzitierten „Good enough parent“-Modell auf sich hat, weiß maxima-Redakteurin Daniela Jasch. Ihre Geschichte lesen Sie ab Seite 74.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

*Kathrin Schuster, Chefredakteurin*



**36**  
GUT GESCHÜTZT.  
Tipps und Tricks,  
um sicher Sonne  
zu tanken.

## standards

- 3** EDITORIAL

---

- 127** HOROSKOP

---

- 129** IMPRESSUM

---

- 131** GUTSCHEINE



**STARKE BANDE.**  
Füreinander da zu sein ist  
das, was wirklich zählt.

## update

- 7 Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 Trendspots**  
Candle Stacks, Schleifenliebe &  
ein Miniflitzer
- 13 Digital**  
News aus dem Netz
- 14 Date mit Vanessa Kirby**  
Die britische Schauspielerin über  
das, was sie antreibt
- 18 Alleinerziehend – aber nicht  
alleingelassen**  
Das Haus Immanuel der Caritas  
Wien unterstützt Mütter in Not
- 23 Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 27 Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler über  
Gewalt an Frauen und wie  
notwendig es ist, darüber zu  
sprechen

# inhalt

MAXIMA 05|2024

## beauty

- 28 Trendspots**  
Flüssige Lidschatten, leichte  
Foundation & farbige Lipbalms
- 32 Cappuccino to go!**  
Brauntöne sind jetzt angesagt
- 33 Skin Cycling**  
So funktioniert der neue  
Hautpflege-Trend
- 34 Gekannt geflochten**  
Techniken & Tools für  
Flechtfrisuren
- 36 Sonne? Sicher!**  
Sonnenschutz ist vor allem auch  
im Alltag essenziell
- 45 Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 46 Luxusduft mit Historie**  
Ben Krigler im Beauty-Talk
- 51 Inhaltsstoffe erklärt**  
Was Peptide für die Haut tun
- 53 Düfte im Generationen-Check**  
Ein Parfum, zwei Generationen,  
ein Test
- 54 Schöne Beine machen**  
Das Vor-dem-Sommer-Pflege-  
programm für Beine und Füße
- 59 Zahnpflege Step-by-Step**  
Mit dieser Routine bleiben die  
Zähne schön und gesund
- 60 maxima-masterclass**  
Workshop zu Selbstverteidigung  
& Mentaltraining für Leserinnen

53

DUFT LIEGT IN  
DER LUFT.  
Ein Parfum im  
Generationen-  
Check.





74

**ERZIEHUNG.**  
Zwischen Aufopferung und eigenen Bedürfnissen.

## wellbeing

- 62 Trendspots**  
Stapelsteine, Vitaminbomben & ein Alpin Resort
- 64 Her mit dem Protein!**  
Warum Eiweiße nicht nur was für Muskelprotze sind
- 68 Endlich allergiefrei mit NAET**  
Die alternative Behandlungsmethode im Check
- 73 Aufblühen**  
Die positive Psychologie soll das Wohlbefinden steigern
- 74 Frust statt Erziehungslust**  
Wie das „Gut genug“-Prinzip Eltern helfen kann
- 79 Hormontherapie**  
Warum der Zeitpunkt entscheidend ist
- 81 Let's talk about Pleasure Mapping**  
Über das sinnliche Erforschen des eigenen Körpers
- 83 Life Coaching**  
Kolumnistin Eva Pözl über die Wichtigkeit von Networking



89

**STATEMENT.**  
Spannend & temperamentvoll:  
Oxblood Red.

## fashion

- 84 Trendspots**  
Victoria Beckham kooperiert mit Mango, Coach experimentiert
- 87 Best of Budget**  
Das Revival des Polo Shirts
- 89 Oxblood Red**  
Die Trend-Farbe der Saison
- 91 Satin Shoes**  
Mules & Sandalen aus Satin
- 92 White World**  
Weiß ist jetzt angesagt – auch ohne Hochzeitsambition
- 98 Style me!**  
Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

## lifestyle

- 104 Trendspots**  
Terracotta-Tradition, Braun-Nuancen & Hotelöffnung
- 106 Outdoor Guide 2024**  
Die schönsten Inspirationen für Garten, Pool & Terrasse
- 114 Female Leadership im Fokus**  
Business-Coachin Vera Steinhäuser im Interview
- 118 Zeitloser Zauber**  
Zypern bietet mit Wanderwegen und Weinrouten viel mehr als Strand und Party
- 125 Mobil Trends**  
Hoverboards und elektrischer Mini

## HALLO, SOMMER.

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

Die neuen Hochsommer-Highlights für die Sunshine-Season überzeugen mit feminin-elegantem Glamour-Look. Ob ultrabequem und flach oder mit schmalen Absätzen und edel funkelnden Metallic- und Silber-Details, sie sind ein Upgrade für jedes Sommer-Outfit!

### GLITZ & GLAMOUR

€ 34,99



€ 34,99



€ 34,99



Diesen und viele andere neue Sommer-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



Gutscheine

Gewinnspiel

### MEHR MAXIMA.

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



## POWERED BY BABYLISS. STYLED BY YOU.

Für jeden gewünschten Look bietet BaByliss das ideale Haarstyling-Tool! Vom kraftvollen Turbo Shine 2200 Haartrockner mit ionischer Frizz-Kontrolle, der dein Haar glättet und ihm ultimativen Glanz verleiht während des Trocknens, bis hin zum vielseitigen Smooth Finish 1200W Air Styler. Mit seinen vier Aufsätzen zaubert er Volumen, glättet, formt und trocknet, damit du dein perfektes Styling ganz bequem zu Hause erzielen kannst!

***BaByliss***<sup>®</sup>



# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Mai will.



## PIONIER.

Ein Kaugummi ohne Plastik und Zucker, mit natürlichem Geschmack. True Gum Mint, erhältlich bei Bipa. [bipa.at](http://bipa.at)

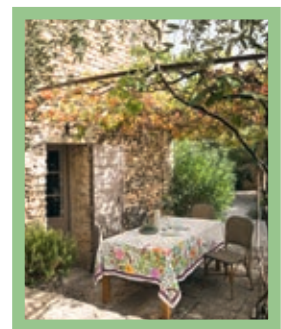
## KINDERTRAUM.

Der neue 3-in-1-Kinderwagen bietet rundum ergonomischen Komfort und vereint Qualität, Funktionalität und Design perfekt in einem, 1.299 Euro. [joolz.com](http://joolz.com)



## PFLANZENKRAFT.

Weledas botanische Schönheitskone gibt es jetzt auch als Gesichtspflege für intensive Feuchtigkeit und genährte Haut. Tagespflege 16,95 Euro. [weleda.com](http://weleda.com)



## HERZIG.

Goldene Ohrstecker mit Brillanten, 799 Euro. [dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com)

## FRENCH CHIC.

Linvosges verwandelt mit hochwertigen Stoffen und zauberhaften Accessoires das Zuhause in eine wohlige Entspannungszone. [linvosges.com](http://linvosges.com)

## HAPPY MOTHER.

Das perfekte Muttertagsgeschenk: Bipa Emaille-Becher, bedruckt mit dem Lieblingsmotiv, ab 14,99 Euro. [foto.bipa.at](http://foto.bipa.at)



## BEST OF ...

Mit einem innovativen Ansatz bietet *designstark* maßgeschneiderte Raumgestaltung zum m<sup>2</sup>-Preis an. Dies ermöglicht es allen, unabhängig von Budgetbeschränkungen, das Zuhause nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Von detaillierten Konzepterklärungen über Grundrisspläne bis hin zu 3D-Ansichten. Mehr Infos: [designstark.at](http://designstark.at)

## Stapelweise Licht

Stan Verstraete, in Chile geboren und in Belgien aufgewachsen, hatte eine ebenso einfache wie großartige Idee: Kerzen aus mehreren Einzelteilen, die sich in selbst gewählter Reihenfolge zu Skulpturen stapeln lassen. Die *Candle Stacks* gibt's in unterschiedlichen Höhen und sehr fotogenen Farbkombinationen.

[staneditions.be](http://staneditions.be)





## EXPERIMENTE? EASY!

Was man beim Fotografieren mit dem Smartphone schnell vergisst: Auch Analogkameras haben, was Effekte für ungewöhnliche Bilder angeht, sehr viel drauf. Die *Fisheye No. 2 Papaya Pop* von Lomography zum Beispiel liefert – der Name verrät es schon – Schnappschüsse mit dem perspektivisch ungewöhnlichen „Fischaugen“-Effekt. Dank eingebautem Blitz draußen und drinnen verwendbar, auch Mehrfach- und Langzeitbelichtungen sind möglich.  
[lomography.com](http://lomography.com)



ZITAT

**„Das erste Curve-Model in einer Kampagne zu sein, verliert an Bedeutung, wenn die Brand nicht bereit ist, auch das vierte, fünfte, sechste, siebente Curve-Model zu casten.“**

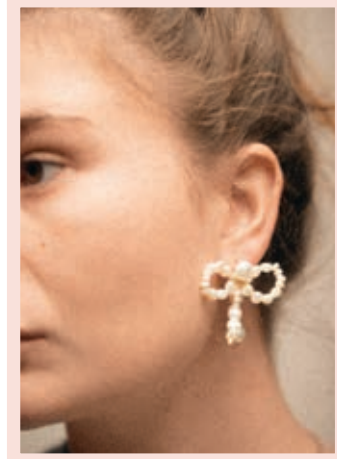
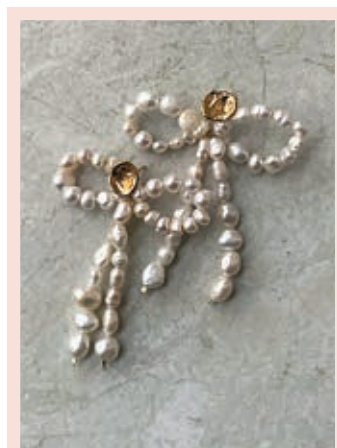
*Paloma Elsesser, Model*



## Hello Margaux!

Lange galt die Hermès-Birkin-Bag als größtes Objekt der Begierde vieler Taschenträgerinnen, komfortables Budget und ausreichend Geduld für lange Wartelisten vorausgesetzt. Nun soll ihr, hört man aus Fashionkreisen, ein neues Muss-ich-haben-Modell den Rang ablaufen: die Margaux von The Row. Design von Mary-Kate und Ashley Olsen, ähnlich begehrt und auch fast so schwer zu bekommen wie das große Vorbild. Quiet Luxury par excellence.

Über [mytheresa.com](http://mytheresa.com)



## Neue Masche

Seit uns Tiktok den Coquette-Trend beschert hat, sind Schleifen überall. Im Haar, an Handgelenken, auf Kleidern, Blusen, Schuhen. Auch das Saarbrücker Schmucklabel Studio Ena setzt auf den koketten Charme der Masche, mit Broschen und Ohrringen aus Recyclingsilber, Glas- und Süßwasserperlen.  
[studioena.de](http://studioena.de)



## Miniflitzer

Der Microlino Lite, eben vom Schweizer Elektrofahrzeughersteller Micro beim Genfer Autosalon vorgestellt, hat eine Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h und kann von Personen ab 15 mit Mopedführerschein gefahren werden. Sehr putzig!

[microlino-car.com](http://microlino-car.com)

## KLASSIKER VON MORGEN

Als solchen würden Duftvisionär Frédéric Malle und Jonny Johanson, Gründer und Kreativdirektor von Acne Studios, ihr erstes gemeinsames Parfum gern verstanden wissen. *Acne Studios par Frédéric Malle* duftet nach Rose, Veilchen, Orangenblüte, Vanille und den schwer zu beschreibenden Aldehyden, die den Blumennuancen eine frische Note verleihen.

[fredericmalle.com](http://fredericmalle.com)



## Alles neu

... macht der Edelstoff-Markt im Mai. Frühlingfashion aus Vintagetextilien, Schmuck aus recyceltem Sterlingsilber, handgefertigte Keramik, Cooles für Kids, Kunst, Kosmetik, von jungen Designer:innen aus Österreich und den Nachbarländern. Wie immer handverlesen und kuratiert von den Edelstoff-Gründerinnen Sabine Hofstätter und Simone Aichholzer.

4. & 5. 5., Marx Halle Wien. [edelstoff.or.at](http://edelstoff.or.at)

## ZAHL DES MONATS

**Laut Euromonitor wird der Anteil der Singlehaushalte in Europa bis 2040 auf 36 % aller Haushalte ansteigen. In Lettland, Finnland und Norwegen wird beinahe die Hälfte aller Haushalte aus einer einzelnen Person bestehen.**

***lavera***  
NATURKOSMETIK



# SPANNKRAFT & ELASTIZITÄT – GANZ NATÜRLICH.



Die MY AGE Pflegeserie von lavera:

- 🔴 schenkt einen ebenmäßigen Teint
- 🔴 intensive Pflege
- 🔴 ohne Silikone



100 %  
zertifizierte  
Naturkosmetik



lavera. Natur, die du fühlst.



**BIPA**

# **Schön ist, Mama liebevoll zu beschenken.**

**DAS LEBEN IST SCHÖN.**

**bipa.at**

VON Claudia Rejlek



### Account des Monats:

@louisadellert

Depression & Burnout. Dieser Diagnose musste sich Influencerin Lou im letzten Jahr stellen. Nach einer kurzen Social-Media-Auszeit geht sie mittlerweile sehr offen auf ihrem Instagram-Account mit dem Thema mentale Gesundheit um und tauscht sich gerne mit anderen Betroffenen aus. Selbstfürsorge und Achtsamkeit, aber auch Gleichberechtigung und Female Empowerment sind Lous Herzensangelegenheiten. Sehr ehrlicher, informativer Content!

# digital

## News aus dem Netz

### Bewerbung 2.0

Laut der ehemaligen Amazon-Recruiterin Lindsay Mustain würden sich Personalverantwortliche eingehender mit dem LinkedIn-Profil von Bewerber:innen beschäftigen als mit dem Lebenslauf. Ex-Disney-Personalchef Simon Taylor meinte außerdem, dass HR-Verantwortliche lediglich drei bis fünf Sekunden einen Lebenslauf scannen.

### Klare Regelung

Das Europäische Parlament hat ein Gesetz zur Regulierung von KI verabschiedet. Ziel: Für die Achtung von Grundrechten sorgen sowie Innovationen fördern. Verboten wird der Einsatz von KI, um Menschen zu bewerten oder zu beeinflussen.



### Flugmodus on

Niemand will dafür verantwortlich sein, dass das Flugzeug abstürzt oder wichtige Signale gestört werden, deshalb: alle technischen Geräte in den Flugmodus. Doch muss das heutzutage echt noch sein? Nicht wirklich. Seit 2022 dürfen laut EU Handys im Flugzeug benützt werden, da schon seit längerem Frequenzen dafür reserviert sind – die Navigation wird dadurch also nicht gestört.



### Hashtag des Monats

#aginggracefully

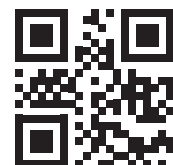
Anti-Aging ist out – und das ist mittlerweile auch auf Social Media angekommen. Immer mehr Frauen posten unter dem Hashtag #aginggracefully, dass sie genug haben vom Jugendwahn. Stattdessen zeigen sie sich mit kleinen Fältchen, grauen Haaren oder nicht mehr ganz so straffen Oberarmen. Alles unter dem Motto, sich so wohlfühlen, wie man ist – unabhängig vom biologischen Alter. Definitiv ein Trend zum Nachmachen!

### App des Monats

**Stark im Team**

Das mentale Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen fördern und unterstützen wird für Unternehmen immer wichtiger. Genau da setzt die App *nilo.health* an. Mit 1:1-Sitzungen mit erfahrenen Psycholog:innen, die individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeiter:innen eingehen, sowie gezielter Beratung für Führungskräfte soll die Unternehmenskultur gestärkt und das mentale Wohlbefinden im Team verbessert werden. Der Preis variiert je nach Unternehmensgröße und Anforderungen.

maxima digital Auf unserer Website [maxima.at](https://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.



**WELTSTAR.**

Mit *The Crown* und *Mission Impossible* spielte sich die ehemalige Theater-  
schauspielerin Vanessa Kirby in die A-Liga Hollywoods.

„Empathie  
ist der  
Kern meines  
Jobs“

# Date mit VANESSA KIRBY

Als Prinzessin Margaret in *The Crown* wurde sie quasi über Nacht berühmt, für ihre Darstellung in *Pieces of a Woman* erhielt sie eine Oscarnominierung. Was Vanessa Kirby antreibt? Wir haben die britische Schauspielerin zum Talk getroffen.

VON Rüdiger Sturm

**I**m Coronajahr 2020 bewies Vanessa Kirby Mut. Während fast alle ihre Kolleg:innen die Öffentlichkeit mieden, flog sie zum Filmfestival Venedig ein und gab mutig Interviews. Inzwischen hat sich der Status der 36-Jährigen in der Branche entscheidend geändert, schon allein deswegen, weil sie 2021 eine Oscarnominierung erhielt. Ihre jugendliche Offenheit und der sympathische Charme von damals sind aber geblieben, wie sich bei unserem Gespräch in Paris zeigt. Denn für die Britin spielen Sensibilität und Empathie eine wichtige Rolle. Und die hat sie sich eindeutig bewahrt.

**Sie haben einmal erzählt, Sie seien in der Schule gemobbt worden und deshalb sehr gehemmt gewesen. Wie schafft man es, nach solchen Erfahrungen ein internationaler Filmstar zu werden?**

Ich würde das nicht so hochspielen. Ich war bei weitem nicht das einzige Kind, das so etwas erlebt hat. Ja, das hat mich noch verletzlicher und zerbrechlicher gemacht. Aber diese Sensibilität hat auch etwas Positives.

**Inwiefern?**

Ich kann mit Menschen viel besser mitempfinden. Empathie ist der Kern meines Jobs. Und ich habe durch diese Erfahrung gelernt, keine Vorurteile

zu haben. Denn wenn andere Kinder über dich herziehen und urteilen, dann weißt du, dass du das selbst nicht tun sollst.

**Ist diese Verletzlichkeit jetzt weg?**

Nein, aber das ist auch gut so. Ich möchte noch verletzlicher werden.

**Aber dann werden Sie doch eben auch leichter verletzt, oder?**

Nicht unbedingt. Denn für mich ist Verletzlichkeit eine Stärke. Nur wenn du sie versteckst, wird es schmerzhaft. Wenn du zum Beispiel jemand verlierst, den du sehr liebst, dann sollst du dich zu deiner Trauer bekennen. Sei ehrlich. Das gibt dir sehr viel Kraft, wie ich selbst gelernt habe.

**Können Sie Ihre Emotionen verbergen, wenn Sie es müssen?**

Ja, aber es fällt mir sehr schwer. Ich bin ein sehr expressiver Mensch, und man kann mir sehr gut die Gefühle vom Gesicht ablesen. Manchmal spiele ich Figuren wie zum Beispiel die französische Kaiserin Joséphine in *Napoleon*, die ihre Meinung nie offen sagen konnte. Ich hätte das nicht ausgehalten, mich ständig zurückhalten zu müssen. Vermutlich hätte ich an ihrer Stelle nicht lange überlebt.

**Aber gerade weil Sie so sensibel sind, haben Sie da nicht auch Angst vor extremen Rollen?**

Doch, klar. Aber meine Sensibilität ist auch der Grund, weshalb ich gerne in

so intensive Charaktere eintauche. Das sind Rollen, bei denen ich mir am Anfang gar nicht klar bin, wie ich sie spielen soll.

**Was mögen Sie daran?**

Ich liebe nichts mehr als Charaktere, die voll tiefer Gefühle und die reinsten Temperamentsbündel sind. Auch im Theater habe ich immer diese Intensität gesucht, ob ich jetzt Tennessee Williams oder Tschechow gespielt habe. Prinzessin Margaret in *The Crown* hat mir das ebenfalls geboten. Es gibt den Ausdruck „Die dunkle Nacht der Seele“. So etwas zu erleben gehört für mich zum Menschsein dazu. Du spürst heftigen Schmerz, aber wenn du das überstanden hast, dann fühlst du Freude und Begeisterung. Es ist ein Geschenk, wenn du die düsteren Bereiche des Lebens erkunden darfst. Denn wenn du dich auf die einlässt, dann nimmst du auch die positiven Seiten viel intensiver wahr.

**Trotzdem: Man will ja den Schmerz lieber vermeiden.**

Klar, wir verdrängen Themen wie den Tod. Wir möchten ihn hinter klinisch sauberen Mauern wegsperren. Aber du musst dich als Mensch auch damit konfrontieren. Wir würden besser mit dem Leben klarkommen, wenn wir uns gemeinsam mit dem Tod auseinandersetzen würden. ➤

**Wie gehen Sie damit um, wenn Sie persönlich mit schmerzhaften Erfahrungen konfrontiert sind?**

In solchen Fällen helfen mir meine Beziehungen zu anderen Menschen. Wir dürfen nie vergessen, dass wir alle miteinander zusammenhängen wie ein großer Stamm. Das macht unser Dasein aus. Und wenn ich meine Erfahrungen mit anderen teilen kann, dann bringt mir das enorm viel.

**Mittlerweile gehören zu Ihrem „Stamm“ auch Schauspieler wie Joaquin Phoenix, Ihr Partner in *Napoleon*, oder Tom Cruise, mit dem Sie drei *Mission-Impossible*-Filme gedreht haben. Wie surreal ist das für Sie?**

Wenn Sie mir das gesagt hätten, als ich ein Teenager war und von einer Schauspielkarriere träumte, hätte ich geantwortet: „Bitte ziehen Sie mich nicht auf.“ Aber ich fokussiere mich nicht auf solche Aspekte, sondern versuche in meiner Arbeit immer mutiger zu werden. Zehn Jahre lang habe ich meine Energie und Zeit darauf gerichtet, gute Rollen zu bekommen und Geschichten zu erzählen, die etwas bedeuten. Das ist mein wahrer Fokus. Auch jetzt ist mein einziger Gedanke: Was ist mein nächster Job?

**Mut mussten Sie in den Stuntszenen von *Mission: Impossible* beweisen.**

**Wie haben Sie das geschafft?**

Mit viel Training, Disziplin und Durchhaltevermögen. Tom Cruise hat mir beigebracht, wie ich mich selbst antreibe und körperlich fitter werde. Mir bleibt da gar nichts anderes übrig. Das mag emotional nicht so anspruchsvoll sein, aber physisch umso mehr. Und ich liebe es, an meine Grenzen zu gehen.

**Testen Sie Ihre Grenzen auch im realen Leben aus?**

Es gibt Dinge, die ich unbedingt noch entdecken möchte. Während der



**LEINWAND.** Neue *Mission: Impossible* (oben) und ihre spektakulärste Rolle 2023: die Verkörperung der großen Liebe von *Napoleon* (unten).

### Mini-Bio

Geboren am 18. April 1988 in Wimbledon, London

2009 erstes Theaterengagement

2016–2017 Durchbruch mit *The Crown*

2018 erster *Mission-Impossible*-Film: *Fallout*

2021 Oscarnominierung als beste Hauptdarstellerin für *Pieces of a Woman*

2023 *Napoleon* mit Joaquin Phoenix

2023 macht Beziehung mit Lacrosse-Spieler Paul Rabil bekannt

2025 *Mission: Impossible – Dead Reckoning* Teil zwei

2025 *The Fantastic Four*

Schauspielschule bin ich ein Jahr lang herumgereist. Ich möchte Spanisch lernen und dann Südamerika erkunden. Ich möchte einige Zeit im Regenwald verbringen. Ich will noch unglaublich viel unternehmen. Und ich weiß auch, dass ich mich zurückziehen muss. Vor ein paar Jahren habe ich einen Film im ländlichen Rumänien gedreht, und da habe ich wieder gemerkt, dass ich auch Ruhe und Stille brauche. Sonst kann ich nicht kreativ sein.

**Für Ablenkung sorgt auch das öffentliche Interesse an Ihrer Person.**

**Wie kommen Sie damit klar?**

Eigentlich kann ich das gar nicht richtig ernst nehmen. Mein Vater arbeitete jahrelang als Krebschirurg. Ich habe mitbekommen, wie er um vier Uhr in

**„Ich brauche auch Ruhe und Stille. Sonst kann ich nicht kreativ sein.“**

der Früh aufstand und dann unzählige Menschen operierte und deren Leben rettete. Außerdem trieb er Millionen Pfund an Spendengeldern für die Krebsforschung auf. Aber für ihn interessiert sich niemand. Ich dagegen setze eine Perücke auf und schlüpfe in komische Kostüme. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich würde für meinen Job sterben und bin so dankbar, dass ich etwas tun kann, was ich liebe. Es ist ein wunderschönes Privileg, aber ich kann das beim besten Willen nicht damit vergleichen.

**Wie haben Sie es damals erlebt, als Sie mit *The Crown* schlagartig bekannt wurden?**

Ich hatte das nie erwartet. Das war eine der ersten Serien auf Netflix, und da hatte keiner eine Ahnung, wie die Leute reagieren würden. Vorher war ich es gewohnt, dass ich vor ein paar hundert Leuten in einem kleinen Theater auftrete. Aber diese Serie haben wirklich alle geschaut. Es war absolut surreal. |



WILLHABEN



Second Hand Sézane Tasche  
bei willhaben gesehen am  
25.03.2024 um € 140,-\*

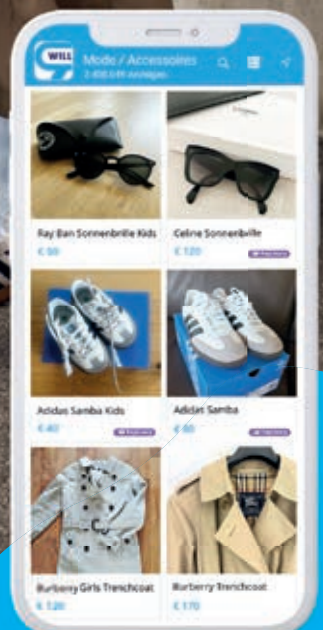


Second Hand Adidas Samba  
bei willhaben gesehen am  
25.03.2024 um € 80,-\*

# WER FESCH SEIN WILL, WILLHABEN.

**Pre-loved ist FESCH!**

Entdecke mehr als **2 Millionen Fashion-Angebote**  
in deiner willhaben-App.



\*Symbolbild. Der abgebildete Artikel ist dem auf willhaben verfügbaren Artikel sehr ähnlich. Die angeführten gebrauchten Waren werden auf willhaben von Dritten verkauft. willhaben verkauft diese Waren nicht selbst und ist in das Vertriebsnetz der Hersteller nicht eingebunden. Da es sich bei willhaben um einen digitalen Marktplatz handelt, kann der Fall eintreten, dass die Waren zu einem späteren Zeitpunkt als dem angegebenen nicht mehr verfügbar sind.



**HILFSTELLUNG.**  
Im Haus Immanuel  
der Caritas be-  
kommen junge  
Mütter wie  
Paula eine echte  
Chance.

# ALLEINERZIEHEND

## Aber nicht alleingelassen

**V**iele junge Frauen in ihrem Alter träumen vielleicht gerade von einem schicken Kleid, neuen Laufschuhen oder einem coolen Urlaub. Die 21-jährige Paula\* wünscht sich vor allem eines: eine Zukunft, für sich und ihre beiden Kinder. Mit 17 ist sie zum ersten Mal schwanger geworden, zwei Jahre später zum zweiten Mal. „Ich habe einfach nie gelernt, Grenzen zu ziehen und nein zu sagen“, meint die Wienerin. Und auch wenn der dreijährige Liam\* und die einjährige Jenny\* ihr die Welt bedeuten – das Leben als junge Mama ist hart, erst recht, wenn man nie die Chance hatte, zu entscheiden, ob man das auch wirklich so will.

Paula hat es von Anfang an nie leicht gehabt im Leben. In der Schule wurde sie heftig gemobbt, zuhause lief es auch nicht immer glatt. Nach der Pflichtschule begann sie eine Lehre als Köchin, die sie aber nicht abschließen konnte – mittlerweile ist ein Job in der Gastronomie keine Option mehr, die Arbeitszeiten sind nicht kinderkompatibel, und das Verhältnis mit dem Vater der Kinder auch nicht gerade einfach. Das Erwachsenwerden ist für alle schwer, bei Paula hat das Schicksal aber noch ein paar Extra-Hürden eingebaut: Eine halbwegs entspannte Lebensplanung kennt sie nicht – ohne Geld, ohne Ausbildung, ohne Unterstützung, aber dafür mit unendlich viel Verantwortung auf den schmalen Schultern. Mit 17 übersiedelte Paula in ein städtisches Heim für minderjährige Mütter – eine schwierige Zeit, meint sie. Das Heim ist eher auf problematische Fälle ausgelegt, daher gibt es strenge Regeln und wenig Freiheit. Mit 18 bekam Paula dann einen Platz im Haus Im-

manuel der Caritas in Wien ist ein sicherer Hafen für wohnungslose Mütter. Hier bekommen sie die notwendige Unterstützung, um den Kreislauf von Stress und Armut zu durchbrechen.

VON **Gini Brenner** FOTOS **Stefan Knittel**

manuel der Caritas: „Endlich habe ich das Gefühl, dass ich wo sicher gelandet bin.“

### Fokus auf die Zukunft

Wenn man diese Geschichte hört, dann stellt man sich wahrscheinlich ein niedergeschlagenes, trauriges Wesen vor – doch die Paula, die uns beim Gespräch gegenüber sitzt, ist eine charismatische, hübsche, aufgeweckte und kluge junge Frau. Und den beiden Kids, die mit dabei sein dürfen, sieht man an, dass es ihnen gut geht: Jenny betrachtet angstfrei alles, was um sie herum vorgeht, mit diesem superherzigen kritischen Blick, den nur Einjährige haben. Liam beschäftigt sich derweil konzentriert mit einem Haufen Spielzeugautos – sowas ist auch immer spannender als das, was die Mama gerade gefragt wird. Zum Beispiel, wie ihr Alltag derzeit so aussieht? „Na ja, ich stehe meistens so gegen vier, halb fünf auf – die Kinder meist zwischen fünf und sieben. Dann gibt's Frühstück und ich trinke einen Kaffee, danach bringen wir Liam in den Kindergarten. Dann werden Termine erledigt und Einkäufe und so weiter, dann holen wir Liam wieder ab und wir spielen. Nach dem Abendessen mach ich sie bettfertig.“ Ab Mai wird's dann nochmal >

\*Namen von der Redaktion geändert.

**GROSSE FAMILIE.**

Paula mit ihren beiden Kindern Jenny und Liam.



ein bisschen stressiger für Paula, denn sie beginnt einen Kurs zur Wiederholung der 9. Schulstufe, der sie speziell auf Berufe in der Pflege vorbereitet. Ein großer Schritt in Richtung Zukunft, auch wenn sich Paula ein bisschen Sorgen macht: Wer wird auf die Kinder schauen, wenn sie Vollzeit arbeitet? Und zum Leben soll ja auch noch ein bisschen Zeit bleiben, mit Anfang 20. „Ich liebe meine Kinder, ich will sie nicht missen – aber ich habe manchmal das Gefühl, ich verpasse die Welt.“ Als alleinerziehende Mutter ist man auf Hilfe angewiesen. Das ist eine Tatsache, keine „Schwäche“ – aber leider sieht unsere Gesellschaft oft weg, wenn es um Sorgen und Nöte von Frauen geht. Immer für alles zuständig zu sein, das ist unser Job. Wenn es dann doch einmal zu viel ist, sind wir erst wieder selber schuld – weil wir angeblich nicht stark genug, nicht gut genug, nicht belastbar genug sind. Und das schlechte Gewissen lastet dann noch einmal so schwer auf den Schultern. Junge Mütter, die noch nicht einmal lernen durften, ihr eigenes Leben selbständig zu managen, sind hier doppelt betroffen.

**DREIFACH HELFEN**

Bipa unterstützt die Mutter-Kind-Häuser der Caritas gleich dreifach – und das seit 15 Jahren.

**1. AUFRUNDEN, BITTE!**

Mit den bekannten Worten wird der zu bezahlende Betrag an der Bipa Kassa automatisch auf den nächsten vollen 10-Cent-Betrag aufgerundet (man kann auch dauerhaft Gutes tun, indem man einfach an der Kassa oder unter „Mein Bipa“ auf [bipa.at](http://bipa.at) automatisch aufrunden einstellt). Diese Beträge werden an die Caritas Mutter-Kind-Häuser weitergegeben.

**2. GUTE GUTSCHEINE**

Wie bereits in den letzten 14 Jahren spendet Bipa auch heuer wieder Gutscheine im Wert von 60.000 Euro. Damit können die Bewohnerinnen



der Mutter-Kind-Häuser in den Filialen einkaufen.

**3. #MÜTTERNHELFE**

Zum siebten Mal gibt es dieses Jahr die gemeinsame Spendenaktion von Bipa und P&G: Mit jedem Kauf eines P&G Produktes\* bei Bipa im Zeitraum vom 25. April bis 22. Mai 2024 geht eine Spende an die Caritas Mutter-Kind-Häuser in Österreich, bis zu einem Gesamtwert von 100.000 Euro.



### Gemeinsam lernen

Im Haus Immanuel bekommen Paula und ihre Kinder Hilfestellung, damit sie diesen Kreislauf durchbrechen können. Es ist eines von drei Häusern für wohnungslose Frauen mit Kindern. Es gibt insgesamt 21 Wohneinheiten und umfassende Betreuung in (fast) allen Lebenslagen. „Im Moment leben 21 Frauen und 37 Kinder bei uns“, erzählt Caroline Reidinger-Stimakovits, die stellvertretende Leiterin des Hauses. „Unser Schwerpunkt liegt vor allem auf der Gemeinschaft, auch auf dem gemeinschaftlichen Lernen: von- und miteinander.“ Das bedeutet auch: Hin und wieder alleinsein dürfen, ein Luxus für Alleinerzieherinnen, aber nie alleingelassen werden. „Wir haben Mutter-Kind- sowie Mal- und Sportgruppen, Workshops. Es gibt eine Gartenwerkstatt, es geht sehr familiär zu bei uns.“ Seit 1993 gibt es die Einrichtung bereits. „2023 haben wir unser 30-Jahre-Fest gefeiert und dazu alle ‚Ehemaligen‘ eingeladen“, so Reidinger-Stimakovits. „Da sind ein paar hundert Menschen gekommen, ein wunderschönes Wiedersehen.“

Etwa eineinhalb Jahre beträgt die durchschnittliche Aufenthaltsdauer – je nach Notwendigkeit. „Einmal in der Woche gibt es Betreuungsgespräche, jeden Abend eine Abendrunde, und generell immer ein offenes Ohr, wenn jemand etwas braucht.“ Es werden auch Ausflüge organisiert, Geburtstagsfeiern und sogar Mutter-Kind-Urlaube. Finanziert werden das Haus Immanuel und sein Betrieb zu einem Teil durch die öffentliche Hand – aber zu einem großen Teil durch Spenden. „Die Bewohnerinnen zahlen



**ALLES IM GRIFF.** Paula muss sich keine Existenzsorgen machen. Auf dem Weg ins Leben wird sie beschützt und gefördert.

## Als alleinerziehende Mutter ist man auf Hilfe angewiesen – das ist eine Tatsache, keine „Schwäche“.

auch einen Kostenbeitrag, sollen sich aber natürlich auch etwas ansparen können für die Zeit danach“, so Reidinger-Stimakovits. Eine besonders große Hilfe ist hier die Bipa Spende, die Mütter gezielt mit dringend benötigten Produkten wie Windeln oder Beikost unterstützt. In Paulas Fall etwa eine enorme Entlastung: Liam brauchte durch eine Entwicklungsverzögerung teure Spezialwindeln und spezielle Breikost. Beide Kinder haben sehr empfindliche Haut, auch Pflegeprodukte sind sehr kostenintensiv. Wie aufs Stichwort schaut Liam zu uns herüber, stolz zeigt er uns die bunte Autoschlange, die er inzwischen gebaut hat. „Ich möchte, dass meine Kinder einmal bessere Entscheidungen treffen als ich“, sagt Paula. Und das Haus Immanuel ist der Ort, wo sie genau das lernen dürfen. |



**BIPA**

**#GemeinsamStärker**  
FÜR EIN BESSERES MORGEN

**Caritas  
&Du**

**1 PACKUNG = 1 SPENDE\***  
FÜR **SCHLAFPLÄTZE** IN MUTTER-KIND-HÄUSERN

♥**#Mütternhelfen**♥

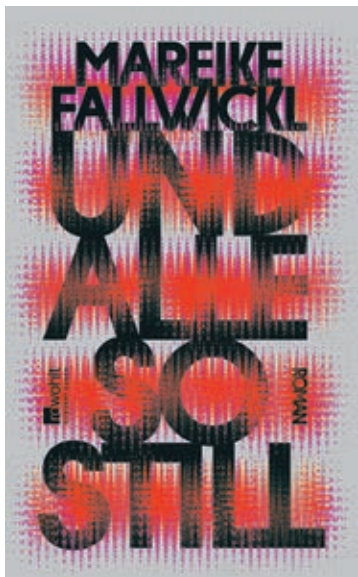


\*Mit jedem Kauf eines Produktes Ariel, Always, Braun, Fairy, Gillette Venus, Lenor, Oral-B, Pampers oder Pantene bei BIPA im Zeitraum vom 25.04.2024 bis zum 22.05.2024 spendet P&G bis zu einem Gesamtwert von 100.000€ jeweils 0.11€ an die Caritas Mutter-Kind-Häuser in Österreich.

# book CLUB

## LITERATUR IM MAI

VON **Claudia Hubmann**



### Stille Verweigerung

Elin, die ihr Influencerindasein mit Sexdates füllt. Nuri, der von einem prekären Job zum nächsten hechelt. Ruth, die im Pflegeberuf längst komplett überfordert ist. Und dann der Tag, als Frauen beginnen, sich aus Erschöpfung auf die Straße zu legen. Mit angehaltenem Atem folgt man Mareike Fallwickls Schilderung einer stillen Revolte. Beklemmend gut.

Und alle so still von *Mareike Fallwickl*, Rowohlt 2024, 24,50 Euro



**Über die Autorin:** Mareike Fallwickl schafft es, zuletzt in *Die Wut, die bleibt* (2022), diffuse Wut-, Überforderungs-, Ohnmachtsszenarien in klare Worte zu fassen.



### Offene Fragen

1943 flüchtet Nadine Olonetzky Vater vor den Nationalsozialisten in die Schweiz. Davon erzählt er ihr nur ein einziges Mal. Jahrzehnte später reist Olonetzky nach Stuttgart, Polen, Israel und versucht, mithilfe von Archivdokumenten die Familienbiografie zusammenzufügen.

Wo geht das Licht hin, wenn der Tag vergangen ist von *Nadine Olonetzky*, S. Fischer 2024, 26,50 Euro



### Mit Grandezza

Ins Leben von Claudia Hendl, Wirtshaustochter auf dem Land, schneit eines Tages eine alte Dame. Johanna Fialla behauptet, die Enkeltochter von Kronprinz Rudolf zu sein, und erzählt Hendl ihre Lebensgeschichte. Ein Schelminnenroman, der Habsburgerhistorie, Flunkerei und recht plausible Verschwörungserzählungen kurzweilig vereint.

Die allerletzte Kaiserin von *Irene Diwiak*, C. Bertelsmann 2024, 23,50 Euro



### Verlorene Einheit

Wenn Eltern sich nach 40 Jahren Ehe scheiden lassen, kommt viel an Ballast zusammen, wortwörtlich wie emotional. Die Tochter, eine gefeierte Künstlerin, hilft im nicht länger vertrauten Haus der Familie beim Sortieren, Einordnen, Ablösen. Scharf, aber humorvoll beobachtet.

Hohle Räume von *Nora Schramm*, Matthes & Seitz 2024, 23,50 Euro



### In der Schwebel

Thora ist aus guter Familie, August angehender Künstler und Hugo keins von beiden. Ausgangspunkt für Faszination, große Gefühle, viel Unausgesprochenes. Wer sich beim Erwachsenwerden des unzertrennlichen schwedischen Twenty-something-Trios an Sally Rooney's *Normal People* erinnert fühlt: ja. Kein schlechter Vergleich für ein Debüt.

Das Trio von *Johanna Hedman*, übersetzt von *Paul Berf*, Luchterhand 2024, 23,50 Euro



**GROSSARTIGER  
GESCHMACK**

**FÜRS NÄCHSTE  
ÖSTERREICH-MATCH**



# watch LIST

## STREAMING IM MAI

VON **Claudia Hubmann**



### 1 Endlich wieder da

Drittes Mai-Wochenende frei halten, *Bridgerton* geht weiter! In Staffel 3 matchen sich Penelope Featherington aka Lady Whistledown und Colin Bridgerton. Mit Erfolg? Ab 16. 5. auf Netflix



### 2 Tempo, Tempo!

Adam Driver als Enzo Ferrari, die großartige Penélope Cruz als seine Frau, Rennszenen, die atemlos machen. Michael Manns *Ferrari* auf Prime Video

### 3 So ein Zufall!

Tochter hat neuen Freund. Dessen Vater ist jener Mann, der vor Jahren ihrer Mutter das Herz gebrochen hat. Netflix-Logik zum Muttertag. *Mother of the Bride*, ab 9.5



### 4 Was hätte sein können

In *Dark Matter* landet ein College-Professor in einer Parallelwelt. *Sliding Doors* als Sci-Fi-Serie. Ab 8. 5. auf Apple TV+

### 5 Mission: Spion

Ein Doppelagent muss nach dem Vietnamkrieg in L.A. weiter für den Vietcong spionieren. *The Sympathizer*, u. a. von Park Chan-wook (*Oldboy*), auf Sky X & Sky Q

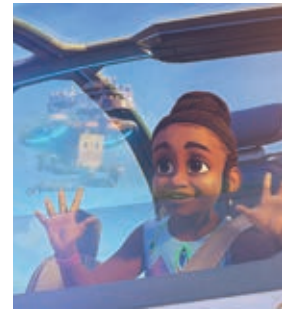
### 6 Noir light

Smarter Privatdetektiv (Colin Farrell), Whiskey, Voice-over: *Sugar* kokettiert mit den 1940ern, ist aber dank Farbsetzung, Kamera und Schnitt viel mehr als bloße Hommage. Auf Apple TV+



### 10 Unterschätzt

Wer Maya Rudolph als gutmeinende, aber planlose Milliardärin in *Loot* bisher versäumt hat – nachholen! Staffeln 1 & 2 der Comedyserie auf Apple TV+



### 7 Absolut authentisch

Storytelling, Sprechweise, Steckdosen: In *Iwájú* ist dank Produktionsfirma Kugali jedes Detail authentisch wie in Lagos, auch wenn die Handlung in der Zukunft spielt. Auf Disney+

### 8 Ohne Kind

Die vielfach ausgezeichnete Filmemacherin Therese Shechter zeigt in der Doku *My So-Called Selfish Life*, was es bedeutet, Nein zur Mutterschaft zu sagen. In der Arte Mediathek

### 9 Gute Nacht

Neun Minuten, die auch Erwachsene sehr anrühren: *Schlaf gut*, die wahrscheinlich beste *Bluey*-Folge ever. Alle drei Staffeln jetzt auf Disney+

# maxima *moments*

Gewinnen Sie einen von zwei großartigen Preisen, die Sie bei Ihrem Fitnessziel unterstützen sowie für kulinarischen Trinkgenuss sorgen.

## Volle Protein Power

Der Topseller von foodspring strahlt nun im neuen Look, ohne Verzicht auf den Geschmack und die hochwertigen Zutaten. foodspring Whey Protein steht für beste Qualität und eine kurze Zutatenliste. Egal wie das Ziel lautet, foodspring hilft mit den passenden Produkten dabei.

Gewinn: 10x1 Whey Protein, inkl. Shaker.

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



## Baileys Apfelstrudel Eisbecher

Die neue Limited Edition von Baileys kombiniert den Geschmack von frisch gebackenem Apfelstrudel mit dem Aroma der einzigartigen Baileys Original Irish Cream. Tipp: 50ml des köstlichen Baileys über 2 Kugeln Vanilleeis gießen, klein geschnittene, in Butter, Zimt und Zucker angedünstete Äpfel dazugeben und mit den Zutaten Ihrer Wahl garnieren. Anschließend genießen! Gewinnen Sie 6x1 Flasche.

[baileys.com](https://www.baileys.com)

Mitmachen auf [www.maxima.at/gewinnspiele](https://www.maxima.at/gewinnspiele)

Teilnahmeschluss ist der 29.5.2024, 12 Uhr.

Teilnahmebedingungen unter [www.maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments](https://www.maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-moments)

## FEMALE EMPOWERMENT

## You've got the Power!

Lieber würde ich über die neue Chloé-Kollektion berichten oder Monica Lewinsky, die zum Wählen aufruft. Aber während ich die Kolumne verfasse, werden in Österreich sechs Frauen innerhalb weniger Tage ermordet.



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.

**M**ich erreicht die Mail eines Modeunternehmens, das bekanntgibt, dass die geplante Showroom-Präsentation abgesagt ist, weil eine Mitarbeiterin und ihre Teenagertochter zwei dieser ermordeten Frauen waren. Was für ein Wahnsinn! Ich erinnere mich auch noch gut, als ich vor Jahren für eine österreichische Tageszeitung das Modereportage verantwortete und eines Tages unsere Office-Managerin nicht zur Arbeit kam. Wie sich herausstellte, war sie tags zuvor von ihrem Ehemann, im Beisein ihrer beiden Töchter, erstochen worden. Vor 15 Jahren war das Wort Femizid noch nicht in unserem Sprachgebrauch. Über Gewalt an Frauen sprach man nicht. Ähnlich wurde es auch in der Redaktion gehandhabt. Entsetzen und Betroffenheit seitens der Kolleg:innen – aber keine Headline oder große Story, lediglich eine Randnotiz im Chronik-Ressort.

Im Zug meines persönlichen Reifeprozesses und in dem wachsenden Bewusstsein, was

Frausein in einer patriarchalen Gesellschaft bedeutet, wurde mir klar, dass auch ich nur knapp einem Femizid entkommen war. Mir diesen Umstand aus Scham, Hilflosigkeit, Überforderung aber nie eingestanden hatte. In der Außenwahrnehmung eine „gestandene“ Frau, mit gutem sozialem Rückhalt, selbständig, selbstbewusst – all diese Faktoren haben mich nicht davor geschützt. Trotz zahlreicher Attacken meines Partners, des Vaters meiner Tochter, habe ich geschwiegen, es einfach weggesteckt – bis ich mit einer schweren Verletzung auf der Intensivstation landete und sprechen musste.

**HEUTE WEISS ICH ES BESSER**

Das Private ist politisch. Es ist unglaublich wichtig, darüber zu sprechen, öffentlich. Mit Freundinnen, Töchtern, Frauen in unserem Umfeld. Aufmerksam zu sein, nicht wegzuschauen, nicht die Türe zuzumachen, nicht zu warten, bis es zu spät ist. Wir müssen hier radikal umdenken. Viel zu oft endet Liebe oder eine anfänglich vielversprechende Partnerschaft in Unterdrückung und Besitzansprüchen, Herabwürdigung und falschem Überlegenheitsdenken, in verbaler und körperlicher Gewalt.

**LET'S FACE IT**

Der überhandnehmende Frauenhass im Netz beweist es: Misogynie ist allgegenwärtig und verstärkt sich durch den gesellschaftlichen Rechtsruck, den wir gerade erleben. Der TikTok-Trend „Stay-at-home Mom“ schlägt genau in diese Kerbe: Frauen machen die Rolle rückwärts an den Herd, in die Abhängigkeit. Vor allem in den USA propagieren Influencerinnen ein vermeintlich unbeschwertes Leben als Mutter und Hausfrau und damit den Rückschritt in die patriarchale Abhängigkeit: „Solidarische Frauen bleiben zuhause, wer will denn den Männern zu viel Konkurrenz machen, wir wollen doch ein geregelt Zusammenleben.“ Ist das denn zu fassen? Ich komme mir tatsächlich vor wie in einem Ringelspiel. Wir brauchen dringend ein neues Storytelling.



**Buchtip.**  
Eva Reisinger:  
*Männer töten.*  
Leykam Verlag 2023,  
24,50 Euro

UNSICHTBAR.  
Phyto-Teint Perfection  
ist ein leichtes Fluid,  
das sich mit dem Finger  
oder einem Pinsel auf-  
tragen lässt.

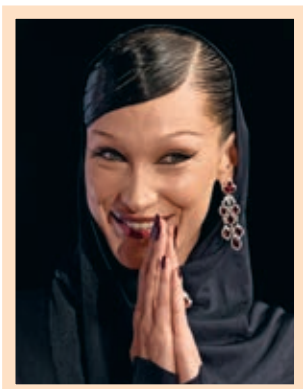
## Matte Sache

Wie in der Mode wechseln die Trends auch in der Beautybranche in Wellen: Mal muss der Teint dewy, sprich frisch und feuchtigkeitsstrotzend strahlen, mal muss das Finish matt und ja nicht glänzend sein. Die neue *Phyto-Teint Perfection Foundation* von Sisley fällt in die zweite Kategorie, hat ultralangen Halt, lässt sich leicht auftragen und wirkt trotz hoher Deckkraft natürlich und nicht maskenhaft.

In 29 Nuancen erhältlich. [sisley-paris.de](http://sisley-paris.de)

# FLÜSSIGER ALLES-KÖNNER

Idôle Tint Liquid Eye-blusher ist der erste flüssige Lidschatten von Lancôme, der multifunktional ist. Ein Lidschatten, der durch den innovativen Applikator genauso als Liner funktioniert – oder auch auf den Wangen als Blush oder Highlighter aufgetragen werden kann.



## Top Secret

Model Bella Hadid soll Gerüchten zufolge in die Beautybranche einsteigen. Orebella – so angeblich der Name ihrer Brand – soll sich auf duftende Produkte aller Art spezialisieren. Von Lotionen, Ölen für Körper und Gesicht bis hin zu Kerzen sowie Diffusern. Man darf gespannt sein!



**GOOD MOOD.** Ich liebe die Duschcreme *Posh Chocolate* von Lush. Der leicht herbe Schokoduft ist einfach unglaublich – nicht künstlich, nicht aufdringlich. Dafür ein absoluter Good-mood-Duft und beruhigend zugleich. Außerdem spannt meine Haut danach nicht, sondern fühlt sich weich und angenehm an.

12,95 Euro, [lush.com](http://lush.com)

### Bipa Expertinnen-Tipp



Möchte man seine Lippen optimal zur Geltung kommen lassen, eignen sich Lip-Plumper hervorragend. Inhaltsstoffe wie Chili und Pfeffer regen die Durchblutung an und sorgen somit für einen Plumping-Effekt.

**Leonie P.**

3 sind ein Trend



## Perfekter Beautyhybrid

Lippenbalms erobern jetzt unsere Aufmerksamkeit. Denn immer mehr kommen neben den pflegenden Inhaltsstoffen auch mit Farbe daher.

**1] BUTTERWEICH.** *Smooth Color Kiss* Lippenstift Soft Rosé von Sante pflegt die Lippen mit Bio-Sheabutter und hinterlässt ein weiches Lippengefühl, 5,99 Euro\*

**2] RINGELBLUME.** *Rosy Rosalie* von Queen of Green beruhigt die Haut und pflegt intensiv. Die Verpackung ist 100 % plastikfrei, 14,95 Euro, [queenofgreen.eu](http://queenofgreen.eu)

**3] WACHSSTIFT.** Die Farbintensität bei dem getönten und feuchtigkeitsspendenden Balsam Rouge Coco Baume von Chanel ist aufbaubar, 42 Euro, [chanel.com](http://chanel.com)



## SPROSSE UM SPROSSE

Fake Freckles sind nach wie vor hoch im Kurs. Neuestes Trendutensil, um die beliebte Sommersprosse zu erlangen: Brokkoli. Dabei wird auf ein Brokkoli-Röschen eine Longlasting-Foundation – alternativ ein langanhaltender Concealer oder ein fester Abdeckstift – aufgetragen und danach, wie mit einem Stempelkissen, auf dem Gesicht verteilt. Ist in jedem Fall vegan.

## Eingefädelt

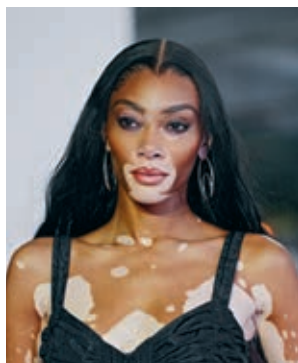
Ohringe sind eine Sache, Wolle eine andere. Und doch vereint in einem Trend auf Tiktok, denn da fädeln sich User:innen Wolle durch ihre vorhandenen Ohrlöcher, um unterschiedliche Muster zu kreieren. Wer's mag.



### ZITAT

**„Ich habe alle Diäten ausprobiert, die in Büchern stehen. Ich habe einige ausprobiert, die nicht in Büchern stehen. Ich habe versucht, das Buch zu essen. Es hat deutlich besser geschmeckt als die meisten Diäten.“**

*Dolly Parton*



## Real Life Play

Ein neues Update im beliebten Videospiel „Sims 4“ ermöglicht es Spieler:innen nun, Sims mit Vitiligo zu erstellen, einer chronischen Erkrankung, bei der die Haut an verschiedenen Stellen des Körpers Farbe oder Pigmente verliert. Um eine möglichst authentische Darstellung aller Ethnien und Hauttypen zu gewährleisten, wurden 61 verschiedene Mustervarianten erstellt. Entstanden ist das Update übrigens in Zusammenarbeit mit Model Winnie Harlow, der prominentesten Vitiligo-Betroffenen.

# Erlebe Dove Duschcreme für **24h** lotion-zarte Haut



**Dove**

# Cappuccino to go!

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

Brauntöne sind die neuen Stars am Make-up-Himmel. Welche Farbnuancen genau angesagt sind und wie sie auf Augen, Lippen und Wangen inszeniert werden.

**NATÜRLICHER GLANZ.**  
Für ein von der Sonne geküsstes Strahlen sorgt das Precious Powder Pearls Glow von Gosh, 14,99 Euro\*



**TURBO LASHES.**  
In dunkles Espresso hüllt die Lash Clash Extreme Volume Mascara von Yves Saint Laurent die Wimpern, 40 Euro, [yslbeauty.at](http://yslbeauty.at)

**PEARLY FINISH.** Der Creamy Eyeshadow Stick von Look by Bipa ist wasserfest und hält bis zu 10 Stunden, 3,99 Euro\*

**SWEET KISSES.** Wie ein Balm pflegt der Almost Lipstick in Black Honey von Clinique und intensiviert den natürlichen Farbton, 28 Euro, [clinique.at](http://clinique.at)

## Inspiration: Kaffee

Natürliche Make-up-Looks stehen diesen Sommer im Rampenlicht. Welche Farben eignen sich dafür besser als subtile, warme Brauntöne. Als Lidschatten bringen sie nicht nur blaue Augen besonders zum Strahlen, sondern stehen jeder Augenfarbe gut. Aber auch Wangen und Lippen verlangen jetzt nach einer schicken Portion Braun – von Café-au-Lait-Nuancen bis hin zu dunklem Espresso.

## How to

Brauntöne sorgen nicht nur für einen natürlichen Touch, sondern lassen uns auch wie von der Sonne geküsst strahlen. Dafür einen Bronzer nicht nur auf den Wangen verwenden, sondern auch als Lidschatten auftragen, um die Augen optisch zu öffnen. Mascara in dunklem Espresso sorgt für mehr Natürlichkeit als tiefschwarze. Die Lippen glänzen besonders in der Sonne in einem cremigen Cappuccino-Ton.



## BEST OF... PFLEGE

**SENSIBELCHEN.**  
Die besonders milde 24h Creme  
Weiße Seerose & Aloe Vera von bi  
good spendet Feuchtigkeit und  
beruhigt die Haut, 3,99\*



# Skin Cycling

Makellose Haut mit dem  
4-Tage-Plan: Das verspricht der  
Hautpflege-Trend Skin Cycling.  
Wie die Skincare-Routine genau  
funktioniert und welche Produkte  
dabei zum Einsatz kommen.

**GANZ SCHÖN STRAFF.**  
Für ein verjüngtes  
Hautbild sorgt das  
Retinol Serum von  
Bi Care, 5,49 Euro\*



**SCHONEND.** Mit  
milden Fruchtenzymen  
befreit das Enzyme  
Peeling Powder von  
Santaverde die Haut  
von Ablagerungen,  
24,90 Euro, [staudigl.at](http://staudigl.at)

## 4-Tage-Plan

Für Skin Cycling braucht es lediglich ein Peeling, ein Retinol-Produkt sowie eine Basis-Pflege. Entwickelt wurde es von der New Yorker Dermatologin Whitney Bowe, mit der Überzeugung, dass dies der beste Weg zu einer strahlenden, gesunden Haut sei. Der Kern der Routine ist, wenige Wirkstoffe zu verwenden, diese aber gezielt einzusetzen. Vorsicht: Sensible Hauttypen sollten sich langsam herantasten.

## How to

Am ersten Abend wird die Haut mit einem Fruchtsäurepeeling von abgestorbenen Hautschüppchen befreit. In der zweiten Nacht kommt Retinol zum Einsatz, das der Haut hilft, abgestorbene Hautzellen abzubauen und neue zu bilden. Die dritte und vierte Nacht dienen der Erholung. Das Mittel der Wahl sollte eine milde Pflegecreme sein, die die Hautbarriere ausbalanciert. Danach geht's von vorne los.

**BEST  
OF...  
HAARE**

**EINFACHES FORMEN.**  
Der Edges Baby Hair  
Styler von Cantu fixiert  
widerspenstige Baby-  
haare, 6,49 Euro\*\*

**MIT SOFORTEFFEKT.**  
Der Haarspray Volu-  
men Mini von Bi Care  
sorgt für starken Halt  
und Volumen, ohne zu  
beschweren. 0,99 Euro\*

**GEGEN FRIZZ.**  
Der 4 in 1 Alles-  
könner Spray  
von Haarliebe  
ist der perfekte  
Allrounder für  
jeden Haarstyle,  
5,99 Euro\*

# Gekonnt geflochten

Ob klassisch, romantisch oder lässig:  
Es gibt viele Arten, die Haare zu  
flechten. Auf welche Techniken und  
Tools man setzen sollte, damit das  
hairliche Kunstwerk wirklich hält.

**STYLINGHILFE.**  
Das Trocken-  
shampoo von  
Feschi mattiert den  
Haaransatz und  
gibt gleichzeitig  
Volumen, ab 7,90  
Euro, [feschi.shop.at](http://feschi.shop.at)

## Sommerfrisur

Nicht nur bei Hochzeiten oder im Trachtenlook haben Flechtfrisuren ihren großen Auftritt. Auch hippe Girls flechten sich beispielsweise ihren Pony in ganz dünnen Strähnchen aus dem Gesicht, der Rest der Haare wird offen getragen. Mit den warmen Sommermonaten wandern aufwendig geflochtene Frisuren auf die Köpfe, um so die Hitze besser auszuhalten. Schön ausschauen tun sie obendrein!

## How to

Viele Wege führen zur Flechtfrisur. Für dreisträngige Zöpfe gibt es zwei unterschiedliche Möglichkeiten: die englisch-französische Technik, bei der man den jeweils äußeren Strang von oben über den mittleren legt. Das ergibt auf der Vorderseite ein V-förmiges Muster, während der holländische Zopf – der äußere Strang wird unter den mittleren geflochten – ein A-förmiges ergibt.



WELTWEITE  
**Nr.1**  
Marke für  
Sonnenschutz\*

# EFFEKTIVER SONNENSCHUTZ MIT HAUTPFLEGE EXPERTISE

- ✓ UVA & UVB Schutz
- ✓ 48h Feuchtigkeit mit Vitamin E
- ✓ Wasserfest
- ♥ Dem Ozean zuliebe\*\*



\*Euromonitor International Limited; Beauty and Personal Care 2022; NIVEA in der Kategorie Sonnenpflege inkl. Sonnenschutz, Aftersun und Selbstbräuner; gemessen am Einzelhandelswert, 2021 Daten. \*\*Frei von Mikroplastik und den UV-Filtern Octinoxat, Oxybenzon, Octocrylen.

# Sonne? Sicher!

Den Großteil der Sonnendosis bekommen wir nicht in den Urlaubswochen am Meer ab, sondern tatsächlich im Alltag. Daher ist auch abseits von Strand und Pool der Lichtschutzfaktor (LSF) essenziell.

VON Pia Prilhofer FOTOS Frauke Fischer





## **Schicht für Schicht**

Nach Reinigung, Serum, Lotion und/oder Creme den Sonnenschutz auftragen, danach das Make-up. In etwa alle zwei Stunden einen Esslöffel Sonnencreme nachschmieren.



### **Strahlen- Lexikon**

Die Schutzwirkung von Sonnencreme nimmt ab, wenn sie in die Haut eingerieben wird. Daher besser die Creme als dünnen Film auftragen. Übrigens: Der LSF bezieht sich nur auf das Filtern von UVB. Ein LSF 30 filtert 97 Prozent, ein LSF 50 98 Prozent der UVB-Strahlen.



### **Mähnen- Schutz**

Die Folgen von Haarschäden durch die Sonne – Trockenheit, Brüchigkeit und Farbverblassen – kommen erst nach und nach. UV-Schutzprodukte erhalten sowohl die Haarstruktur als auch -gesundheit.



### **Frage der Farbe**

Die Mechanismen der UV-Strahlung wirken bei jeder Hautfarbe gleich. Daher gilt: Auch dunkle Hauttypen brauchen einen Sonnenschutz. Allerdings: Je dunkler (pigmentierter) die Haut ist, desto länger hält der Eigenschutz.





### **Aufs Timing kommt's an**

Produkte mit chemischen UV-Filtern sollten 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen werden. Mineralische UV-Filter wirken sofort. Übrigens: Als Sonnenbrand zählt schon eine leichte schmerzfreie Rötung der Haut.



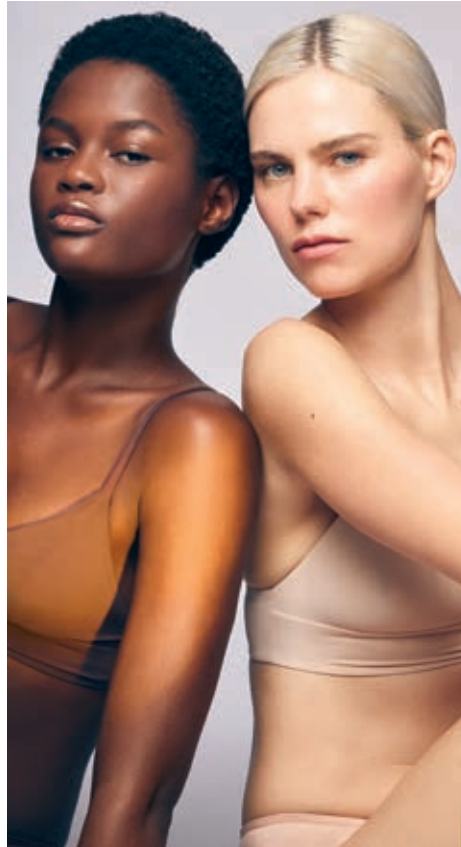
## Handzeichen

Die Hände sind unsere Visitenkarte, sagt man. Sonnenschutz hat die beste Anti-Aging-Wirkung.

Die Entstehung von Pigmentflecken auf den Handrücken kann durch den täglichen Gebrauch einer Creme mit LSF hinausgezögert oder gar vermieden werden.

HAARE & MAKE-UP  
Mariana Colmenares

MODELS  
Julia Almendra und Uzu Jane/  
Modelwerk



# Sonne tanken

Individuell für jeden Hauttyp, von trocken über fettig bis empfindlich: Produkte mit LSF sorgen für Schutz & Sicherheit in jeder Sonnenstunde.



- 1 SUPERSCHONEND.** Ultra Sensitive Sonnenfluid 50+ von Bi Care Sun, 4,99 Euro\* **2 GUT GESCHÜTZT.** Ambre Solaire Sonnenschutzfluid Vitamin C 50+ von Garnier, 17,99 Euro\* **3 FÜR DIE KLEINEN.** Sonnenspray LSF 50+ von Paediprotect, 11,99 Euro\*\*  
**4 EXTRA WASSERFEST.** Transparenter Sonnenspray Sport 30 von Bi Care Sun, 5,99 Euro\*  
**5 MINERALISCH.** Sonnenlotion Sensitiv 30 von Lavera, 14,99 Euro\* **6 HYDRA BOOST.** The Ritual of Karma Sun Protection Milky Spray SPF 50 von Rituals Cosmetics, 18,90 Euro, [rituals.com](https://www.rituals.com) **7 SCHUTZ & PFLEGE.** Invigo Sun UV Hair Color Leave-In Protection Spray von Wella Professionals, ca. 9,99 Euro, [labelhair.at](https://www.labelhair.at) **8 SEIDIG MATT.** UV Protective Compact Foundation SPF 30 von Shiseido, 42 Euro, [shiseido.de](https://www.shiseido.de)

Fotos: Frauke Fischer, Hersteller (8)

Neue  
Rezepturen!



# BI CARE | SUN



# SOMMER, SONNE, SONNEN CREME.

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

**BIPA**  
MARKE  
NUR ab **2<sup>99</sup>**

[bipa.at/bi-care-sun](http://bipa.at/bi-care-sun)

\*Basis: EU-Prioritätenliste, [www.vki.at/hormoninfo](http://www.vki.at/hormoninfo)



erhältlich bei  
**BIPA**

# Fragen an die Beauty-Chefin

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

**JUNGBRUNNEN.**  
Blush up Cream  
Blush Rosé  
von Gosh,  
14,99 Euro\*



## Wirke ich mit Blush jünger?

Eine gesunde, frische Gesichtsfarbe wirkt generell jugendlicher, wobei es in erster Linie Rosétöne sind, die dafür sorgen, dass das Aussehen vitaler erscheint.

Mit Blush lassen sich auch die Wangenknochen optisch etwas anheben, indem man das Produkt oberhalb des höchsten Punkts aufträgt und dann waagrecht nach hinten verblendet. Sofort wirkt man ein wenig jünger.

## Was ist der Unterschied zwischen einer Volumen- und einer Dauerwelle?

Beide setzen auf Chemie. Allerdings wird bei der Volumenwelle eine chemische Lösung verwendet, die nicht so lange einwirkt wie die Dauerwelle. Außerdem sind die Lockenwickler größer. In der Regel hängt sich eine Volumenwelle mit der Zeit aus und muss nicht herauswachsen so wie die Dauerwelle.



**ALL OVER.** Eye Repair  
Complex Regenerierende  
Augenpflege von Transparent  
Lab, 14,99 Euro\*



## Kann ich eine Augencreme auch für das gesamte Gesicht verwenden?

Definitiv, zumal Augencremen meist Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Koffein, Hyaluron oder Retinol beinhalten, die die Haut glätten und strahlen lassen. Da die Cremes für sensible Bereiche entwickelt werden, können sie auch im ganzen Gesicht oder punktuell rund um den Mund oder auf der Stirn verwendet werden.

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](mailto:redaktion@maxima.co.at)

# LUXUSDUFT mit Historie

Er leitet das vor 120 Jahren gegründete Parfumhaus Krigler bereits in fünfter Generation. Ein Haus mit Tradition und sehr viel Geschichte(n). Im Interview spricht **Ben Krigler** über den Duft Wiens, warum seine Parfums so einzigartig sind und was er von Karl Lagerfeld gelernt hat.

VON Pia Prilhofer

## 1904

gründete der Berliner Albert Krigler sein erstes Parfumgeschäft in Sankt Petersburg. Von dort aus ging es in die ganze Welt. Einzigartige Düfte mit einer besonderen Wirkung. Nicht umsonst liest sich die Liste der prominenten Fans, damals wie heute, wie das Who's who des gesellschaftlichen Parketts – von Marlene Dietrich über Audrey Hepburn bis hin zu Prinzessin Kate und Königin Maxima. Ben Krigler, der sympathische Kosmopolit und Verfechter von Tradition, hat mit dem Erbe seines Ururopas alles richtig gemacht.

### 120 Jahre Krigler: Was macht das Haus aus?

Krigler berührt jede:n auf einzigartige Weise. Die Erzählung der Geschichte jedes Parfums und unseres Hauses ist entscheidend, da Menschen dadurch eine tiefere Verbindung zu einem Duft herstellen können. Deshalb sind wir ausschließlich in eigenen Boutiquen in Hotels vertreten, in Wien beispielsweise im Palais Hansen Kempinski am Schottenring. Hier nehmen sich Kund:innen die Zeit und verbringen oft Stunden, um die Düfte zu erleben



und zu verstehen. Jedes Parfum durchläuft die faszinierende Geschichte von Krigler, die sich über verschiedene Epochen – darunter deutsche und persische – erstreckt, sowie eine kurze Wiener Zeit, während Alberts Bruder Ludwig hier war. Die Einflüsse reichen von französisch bis amerikanisch. Die Krigler-Geschichte ist wie eine Enzyklopädie, die es ermöglicht, die Welt zu bereisen und mehr über sie zu erfahren.

**Welche der vielen Geschichten des Hauses gefällt Ihnen persönlich am besten?**

Definitiv die vom Parfum *Lieber Gustav 14*, denn die ist eine sehr persönliche, familiäre. Albert Krigler kreierte den Duft zu Beginn des Zweiten Weltkrieges als Hommage an die Liebesbeziehung und den Austausch vieler Liebesbriefe zwischen seiner Tochter, meiner Urgroßmutter, und deren Verlobten, der später im Krieg fiel.

**Was macht Ihre Parfums so besonders?**

Wir haben eine einzigartige Herangehensweise bei der Parfumherstellung. Wir destillieren unsere Zutaten selbst und lassen sie mindestens anderthalb bis drei Jahre lang – auch in Fässern – lagern. Außerdem zeichnet sich Krigler durch seine hohe Duftöl-Konzentration aus, beginnend bei 25, bis zu 45 oder sogar 50 Prozent – im Gegensatz zu den üblichen 9 bis 18 Prozent in der Branche. Wenn Menschen also die höheren Preise hinterfragen, betone ich, dass die Herstellung aufwendig ist und eben Kosten verursacht. Abgesehen davon verwenden wir teilweise sehr teure Inhaltsstoffe, wie etwa Oris, gewonnen aus der Iriswurzel, Oud und nur die besten Rosen. Für *Eleganter Schwan 06* werden noch heute Blumen aus Bayern verwendet, was den Duft auch zu einem der teuersten macht.



**DUFTESS  
DESSERT.**

Im Palais Hansen Kempinski Wien gibt es ein süßes Törtchen, das sich am Duft von *Palais Monarchie 218* orientiert hat.

**„Wien ist tatsächlich anders. Es hat einen süßen Charakter, der Duft köstlicher Kuchen und Gerichte liegt in der Luft.“**

**Tradition und das Vermächtnis Ihres Urgroßvaters Albert nehmen Sie sehr ernst. Wie beeinflusst Sie das?**  
Mein Urgroßvater hat den Rahmen geschaffen, in dem ich mich bewege. Ich sage oft, dass ich bei Krigler nur ein Bote bin, der tatsächlich weiterhin die Post zustellt. Ich bin nicht derjenige, der das Haus umwirft oder sagt: „Lass uns etwas völlig Neues machen.“ Ich habe diesen vorgegebenen Rahmen. Ich kann zwar ein wenig über die Grenzen hinausgehen, um etwas gewagter zu sein, aber eben in meinem Rahmen. Als ich noch sehr jung war, hatte ich das Glück, durch meine Tante Karl Lagerfeld kennenzulernen. Es war faszinierend, ihm zuzuhören, wenn er über Chanel und seine Arbeit sprach. Er sagte: „Weißt du, mit Chanel ist es einfach. Man muss mit den Codes des Hauses arbeiten, mit der Kamelie, dem Dessin der Jacke, und innerhalb dieses Rahmens kann ich kreativ sein.“ Die Erklärung seiner Schaffensweise hatte großen Einfluss auf meine eigene Kreativität. Ich hatte eine klare Vision für Krigler und wusste genau, was ich erreichen wollte. Das Design der Lä-

den wurde tatsächlich von einem antiken Schrank inspiriert, den ich von meiner Familie geerbt habe und der jetzt in meiner Wohnung in Miami steht und übrigens jedes Mal mit mir übersiedelt. Als ich Krigler „wiederbelebte“, war mir wichtig, mich im Krigler-Rahmen zu bewegen. Das Dekor meiner Boutiquen – Schwarz, Gold und Nero – spiegelt die DNA von Krigler wider, und auch die Parfums folgen diesem Schema.

**Sie haben mit *Palais Monarchie 218* Wien einen Duft gewidmet. Wie riecht denn Wien für Sie?**

Wien ist tatsächlich anders. Es hat einen süßen Charakter, der Duft köstlicher Kuchen und Gerichte liegt in der Luft. Außerdem ist die Luft extrem sauber und rein – ein Umstand, der meinen Parfums einen einzigartigen Duft verleiht. Beim Schlendern durch Wien nehmen meine Sinne zuerst den verlockenden Duft von Speisen und kulinarischen Genüssen wahr. Das fasst es in etwa zusammen.

**Wie bekommen Sie Ihren Kopf bzw. Ihre Nase frei?**

Ich liebe und brauche das Gehen. Es bringt mir Klarheit, erfrischt mich ➤

und ist auch meine Art, meine Sinne neu zu justieren. Egal, ob es ein oder zwei Uhr morgens ist, wenn ich gehen muss, dann gehe ich. Die einsamen Spaziergänge sind es dann auch, die meine Nase und meinen Geist frei machen.

**Gab es ein Erlebnis, das Sie in Sachen Parfum nachhaltig beeinflusst hat?**

Auf jeden Fall. Ich war etwa vier oder fünf Jahre alt und extrem hungrig. Wir kamen gerade von Paris nach Antibes, und plötzlich roch ich Basilikum. Natürlich dachte ich sofort an Nudeln mit Sauce und ich konnte es kaum erwarten zu essen. Als ich in die Küche ging, fand ich jedoch keine Töpfe mit Essen vor, sondern meine Mutter, die an einem neuen Parfum arbeitete. Das war das erste Mal, dass mir wirklich bewusst wurde, wie viel Einfluss ein Geruch haben kann und vor allem auch, wie dieser Empfindungen und Wahrnehmungen beeinflussen kann. Das ist wohl auch ein Grund, warum ich mich für die Arbeit mit Parfums entschieden habe. Damals dachte ich: Mit einem Duft kann ich Menschen dazu bringen, etwas zu empfinden, von dem ich möchte, dass sie es empfinden, ähnlich wie es meine Mutter unbeabsichtigt mit Basilikum getan hat.

**Kann man seinen Geruchssinn trainieren?**

Jein. Ja, man kann ihn trainieren, aber es ist in erster Linie ein Sinn – man wird damit geboren, man hat einen ausgeprägten Geruchssinn oder eben nicht. Meine beiden Brüder haben ihn nicht – nicht einmal wenn sie von

meiner Mutter geschult worden wären. Meine Mutter und ich sind beide astrologische Wasserzeichen, Krebs und Skorpion, die sich intensiv und leidenschaftlich den Dingen widmen. Ich glaube, die Sensibilität hängt mit bestimmten Persönlichkeitsaspekten zusammen. Geht es um das Haus Krigler, dann kann ich stundenlang Geschichten erzählen und über meine Leidenschaft sprechen, was aber mein Privatleben betrifft, bin ich eher verschlossen.

**Sie kreieren auch maßgeschneiderte Parfums. Was war der seltsamste Auftrag?**

Eine äußerst wohlhabende Kundin, für die wir bereits drei individuelle Düfte kreiert hatten, äußerte den Wunsch nach einem Parfum für ihren Yorkshire Terrier. Da wir all unsere Kund:innen sorgfältig interviewen, versuchten wir dasselbe mit dem Hund, allerdings auf eine etwas andere Weise. Wir platzierten verschiedene, selbstverständlich tierfreundliche Rohstoffe in kleinen Schüsseln und beobachteten, was dem Hund besonders zusagte. Das Ergebnis war eine grasige Note, die dem Hund tatsächlich gefiel. Normalerweise nutzen wir für maßgeschneiderte Parfums hand-



### STADTPARFUM.

Mit Pia Prilhofer in der Wiener Krigler-Boutique im Palais Hansen Kempinski, wo man auch den herrlichen Wien-Gourmand-Duft findet.

gefertigte Koffer aus Paris, aber für das Hunde-Parfum mussten wir einen speziellen Koffer entwerfen, der auf dem Boden stand und sich wie ein Buch öffnete. Einige kleine Wände waren mit einer Art Schaum bedeckt. Das Parfum wurde auf den Schaum aufgetragen, sodass der Hund hindurchgehen und das Parfum direkt auf seiner Haut spüren konnte, wenn er das wollte.

**Wie gelingt es Ihnen bei dem ständigen Reisen, mit Ihren Freund:innen in Kontakt zu bleiben oder auch neue Freundschaften zu schließen?**

Ich habe nicht viele Freundinnen bzw. Freunde, dafür aber sehr enge, mit denen ich stundenlang telefonieren kann. Deshalb gehe ich oft eine Stunde spazieren, um sie anzurufen, besonders wenn wir in verschiedenen Zeitzonen sind. Ich weiß genau, wen ich je nach Ort und Zeitzone anrufen kann. Die Nähe zu meinen engen Freund:innen entsteht durch Gespräche, nicht durch physische Nähe. Lustigerweise haben wir festgestellt, dass wir uns, wenn wir uns persönlich treffen, nicht so viel zu sagen haben. Ehrlich gesagt muss ich auch sagen, das Alleinsein hilft mir, meine Batterien aufzuladen, neue Kraft zu tanken und Inspiration zu schöpfen. Ich bin beruflich ständig von Menschen umgeben, daher vielleicht auch das Verlangen nach ein wenig Einsamkeit. Aber ich kenne viele, die so ticken wie ich – wer kreativ ist, braucht tatsächlich Zeit für sich. |

**„Mit einem Duft kann ich Menschen dazu bringen, etwas zu empfinden, von dem ich möchte, dass sie es empfinden.“**



erhältlich bei  
**BIPA**

# PAPA DARF KRATZEN. ALLES ANDERE NICHT.

Top  
Qualität  
im neuen  
Design

Sanfte  
Wohlfühl-Pflege  
zum kuscheligen  
Preis.

**BABY, WIR  
VERSTEHEN DICH.**



# GEHÖRT ZU DIR, WIE DEIN NAME.

**GLEM**  
vital



①

GLEM vital kaufen.

②

Rechnung auf  
[www.dein-glem.at](http://www.dein-glem.at)  
hochladen und Shampoo  
mit Wunschnamen wählen.

③

Personalisiertes Gratis-  
Shampoo kommt zu dir!



**GRATIS  
PERSONALISIEREN!**



HIER SCANNEN

VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: Peptide

Peptide sind kraftvolle Moleküle und als solche natürliche Bausteine der Haut. Was sie genau für diese machen: maxima klärt auf.

### Was sie sind

Das eine Peptid gibt es nicht. Peptide sind Ketten von Aminosäuren, die als Bausteine von Proteinen – wie Kollagen, Elastin und Keratin – dienen. Vor allem in hautpflegenden Produkten wie Seren, Boostern oder Cremes werden synthetische Peptide oft als Wirkstoffe eingesetzt. Ihre positiven Effekte auf die Haut sind dabei mannigfaltig.

### Was sie für die Haut tun

Peptide haben eine ganz spezielle Zusammensetzung und wirken daher auch auf ganz individuelle Prozesse der Haut ein. So können sie die Produktion von Kollagen – ein Protein, das für die Festigkeit und Elastizität der Haut verantwortlich ist – stimulieren. Bestimmte Peptide besitzen hingegen die Eigenschaft, Feuchtigkeit zu binden und so eine dehydrierte

Haut zu unterstützen. Und andere wiederum können freie Radikale neutralisieren und so eine vorzeitige Hautalterung verhindern. Und auch zur Hautregeneration werden Peptide in Cremes und Seren eingesetzt.

### Wer sie verwenden sollte

Peptide sind die idealen Inhaltsstoffe für all jene, die unter einer trockenen Haut leiden. Aber auch Personen, die zu Rötungen neigen und Hautprobleme wie Rosazea oder Akne haben, können von der entzündungshemmenden Wirkung der Peptide profitieren. Und auch für reifere Haut sind die kraftvollen Inhaltsstoffe zu empfehlen – dank der erwähnten Kollagenstimulation können Peptide dazu beitragen, die Haut straffer sowie glatter erscheinen zu lassen sowie die Bildung von feinen Linien und Falten zu reduzieren.



**KOLLAGEN-KICK.** *Blue Peptides Uplift Cream SPF30*, ca. 89 Euro, [biotherm.de](http://biotherm.de)



**REGENERATION.** *Rénergie H.P.N. 300-Peptide Cream* von Lancôme, ca. 110 Euro, [lancome.de](http://lancome.de)

## VIELSEITIG IM EINSATZ



**PRALL.** *Peptide Booster* von Daytox, 17,99 Euro\*

**NIGHT SHIFT.** *Straffende Nachtpflege Granatapfel & Maca-Peptide* von Weleda, 24,99 Euro\*

Fotos: Adobe Stock, Hersteller (4)

Muttertag  
12. Mai

NIVEA

Für deine Mama 

unsere Geschenksets



Solange der Vorrat reicht.

# Düfte im Generationen-Check

## Stahl & Rosen



### IM DUO TESTEN.

maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Felix auch. Felix, ihr 16-jähriger Sohn, der einen guten Riecher für Düfte entwickelt hat und seine Nase am liebsten jeden Tag in ein neues Fläschchen steckt. Gemeinsam testen sie Neues genauso wie Bewährtes – und sind dabei nicht immer einer Meinung.



**MADE IN FRANCE.**  
La fille tour de fer EdP,  
50 ml, 142 Euro

Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Zum Auftakt der Serie beschnuppern die beiden **La fille tour de fer von Serge Lutens.**

VON Pia Prilhofer

**PIA:** Erster Eindruck?

**FELIX:** Ich finde, es riecht nach einer frischen, leicht pudrigen Rosen-Seife. Wenn ich meine Augen schließe, sehe ich ein Stück rosa Seife. Und auch die Farbe Rosa – nicht knalliges Pink, sondern weiches, zartes Rosa.

**PIA:** Ich rieche auch die Rose, aber, so wie du sagst, mit einem frischen Touch. Und der Duft verändert sich auch schön.

**FELIX:** Ja, er ist nicht mehr so blumig beziehungsweise so rosig. Oh mein Gott, jetzt weiß ich es: Es riecht genau so, wie wenn du in der Küche Rosensirup machst, aber ohne diesen klebrig-süßen Beigeschmack.

**PIA:** Kann sein, aber für mich bekommt das Parfum einen leicht eisigen, kalten Touch, oder?

**FELIX:** Sogar ein wenig metallisch. Du hast recht, es bekommt ein leicht kühles Aroma, aber die Rose ist dabei noch immer zu riechen.

**PIA:** Was, denkst du, sind die Hauptnoten?

**FELIX:** Rose, definitiv. Fruchtiges würde ich ausschließen, dafür vielleicht sogar etwas Grünes oder eben auch Metallisches.

**PIA:** Also tatsächlich sind die Hauptnoten Rose, Iris, aber auch rosa Pfeffer.

**FELIX:** Rosa Pfeffer habe ich weniger wahrgenommen.

**PIA:** Iris aber auch nicht. Wobei die Rose mit der Zeit ein wenig in den Hintergrund tritt und es eher ein schönes Bouquet, aber eben nur aus zwei Blumen bestehend, wird. Für

mich ein schöner Duft, da er nicht viele Inhaltsstoffe hat und eher pur überkommt. Interessant ist übrigens der Name, denn er heißt „La fille tour de fer“, was frei übersetzt „Das Mädchen und der Eisenturm“ bedeutet. Das Parfum soll eine Hommage an Paris sein, den Eiffelturm etc. Also waren wir mit dem Metallischen gar nicht so schlecht. Und ich finde, das riecht man dann auch tatsächlich.

**FELIX:** Ja voll, denn jetzt, wo man es weiß, riecht man das „Eisen“ tatsächlich noch viel mehr – ein wenig so wie frisches Besteck.

**PIA:** Bitte was? Frisches Besteck?

**FELIX:** Ja, ein neues Besteck hat einen ganz speziellen, leicht metallisch kalten Duft.

**PIA:** Hast du ein Bild zu dem Duft?

**FELIX:** Ein Abendspaziergang in Paris vorbei am beleuchteten Eiffelturm. Oder auch ein kleines Gartenrestaurant – also auf jeden Fall abends.

**PIA:** Den Abend sehe ich weniger. Ich denke eher an Nachmittagsspaziergänge in den großen Pariser Gartenanlagen, mit den üppigen Rosenbüschen, Eisenbänken und verzierten Zäunen.

**FELIX:** Ich mag den Gedanken, dass die Rosen, die unterm tags leichter wahrgenommen werden, dann auch am Abend zur Geltung kommen.

**PIA:** Würdest du sagen, dass das Parfum auch Männer tragen können?

**FELIX:** Ja, denke ich schon. Ich persönlich wahrscheinlich eher nicht so, obwohl ich es echt gut finde, aber ich bin nicht so der blumige Typ.



Sie tragen uns durchs Leben, dennoch werden unsere Beine und Füße im täglichen Pflegeprogramm oft vernachlässigt. Höchste Zeit, ihnen endlich die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die ihnen zusteht.

VON Sylvia Buchacher

# SCHÖNE BEINE machen



**BEINARBEIT.**  
Wenn die Kleider- und Sandalen-Saison startet, wollen unsere Beine und Füße bestens darauf vorbereitet sein.

**M**onatlang waren unsere Füße und Beine in dicken Socken und unter langen Hosenbeinen versteckt. Doch mit den steigenden Temperaturen und der Vorfreude auf den Sommer packt viele von uns die Lust, endlich wieder Bein(e) zu zeigen. Keine Sorge – wir haben die besten Tipps gegen blasse Haut, un gepflegte Füße und fahles Bindegewebe. So kann der Sommer kommen!

## PFLEGE

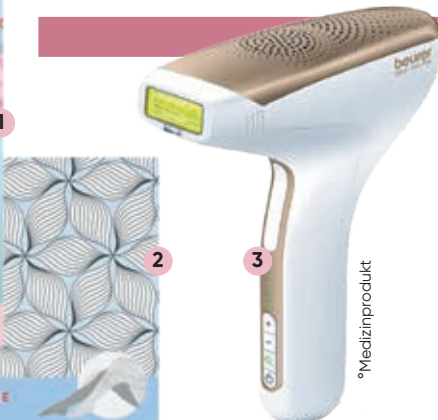
**W**er im Sommer mit schönen Beinen am Strand oder im Freibad liegen möchte, sollte sie das ganze Jahr über pflegen. Ob Peelings, Seren, Lotions oder Cremes: Der Körperpflegesektor boomt und bietet für jedes Hautbedürfnis die passenden Produkte und Inhaltsstoffe. Um raue Stellen zu entfernen, sollte ein bis zwei Mal pro Woche ein Peeling verwendet werden. Anschließend – wie bei der Gesichtspflege – ein Serum und eine Body Cream auftragen. Dadurch wird der Haut ausreichend Feuchtigkeit zugeführt. Neuere Körperpflegeprodukte enthalten oft Fruchtsäuren oder Retinol, um die Haut von Schüppchen oder Talg zu befreien sowie Fältchen und Pigmentflecken zu minimieren. Wer unsicher ist, sollte sich von seinem Dermatologen bzw. seiner Dermatologin beraten lassen. Wichtig: Freiliegende Körperstellen mit Sonnenschutz eincremen!



**1 SCHNELL STRAFF.** *Body Fit Active* von Clarins, 62,90 Euro, [clarins.at](http://clarins.at)

**2 GEHT KLAR.** *Resurfacing Body Compound* von U Beauty, 138 Euro, bei [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)

**3 SCHÖNE ABREIBUNG.** *Coffee Toning Body Scrub* von Team Dr. Joseph, 45 Euro, [teamdrjoseph.com](http://teamdrjoseph.com)



**1 GLATTE SACHE.** *All-in-one-Rasierer Smooth Blossom* von Bi Care, 5,99 Euro\*

**2 FÜR SENSIBELCHEN.** *Soft & Silk Kaltwachsstreifen Körper* von Bi Care, 3,49 Euro\*

**3 SMOOTH OPERATOR.** *IPL Velvet Skin Pro* von Beurer, 318,49 Euro\*\*

## ENTHAARUNG

**M**ittlerweile gibt es viele Möglichkeiten zur Haarentfernung. Eine der beliebtesten Methoden ist die Haarreduktion mit dem Diodenlaser. Für das gewünschte Ergebnis sind je nach Stärke der Haare mehrere Sitzungen nötig. Manche Beautymarken bieten auch Geräte für den Heimgebrauch an. Allerdings braucht man dafür etwas Übung – und Geduld. Warm- und Kaltwachs-Behandlungen sind weniger kosten- und zeitintensiv und können jedenfalls zuhause durchgeführt werden. Dabei werden die Härchen mitsamt der Wurzel ausgerissen und wachsen erst vier bis sechs Wochen später wieder nach. Die Nassrasur mit dem Handrasierer ist nach wie vor die gängigste Art der Enthaarung. Allerdings wachsen die Haare hier schneller wieder nach und man muss für glatte Beine jeden Tag zum Rasierer greifen. ➤



- 1 SAUGWIRKUNG.** *Glass Cupping Set Körper* von Clean Beauty Concept, 59 Euro, [cleanbeautyconcept.com](http://cleanbeautyconcept.com)
- 2 WELLNESS-RITUAL.** *Body Brush* von Djusie, 45 Euro, bei [staudigl.at](http://staudigl.at)
- 3 ROLL OVER.** *Fascianista Massage Roller* von Juvena, 19,90 Euro, [juvena.com](http://juvena.com)

## LYMPHFLUSS ANREGEN

Schon beim morgendlichen Aufstehen kann man Gutes für seine Fuß- und Bein-Gesundheit tun. Einfach ein paar Minuten liegen bleiben und die Füße im Bett kreisen, pointen und flexen. Dabei wird der Blutfluss angeregt und Sauerstoff in die Venen gepumpt. Genauso wie bei einer Trockenbürsten-Massage: Die Bürste am Fuß rechts außen ansetzen und bis zur Hüfte entlangstreichen. Danach von der Innenseite des Oberschenkels zurück zum Fuß bewegen. Den Vorgang am linken Bein wiederholen und anschließend die Bürste am rechten Handrücken ansetzen. Bis zur Schulter büsten und von der Achsel am Innenarm entlang zurück zur Handfläche streichen. Auf der anderen Seite wiederholen. Wer etwas Abwechslung haben möchte, kann auch alternativ zu Cuppings greifen oder einen Body Comb verwenden.



- 1 STREICHELZART.** *Feste Fußpflege Zitronenmelissen-Duft* von bi good, 2,99 Euro\*
- 2 BASISARBEIT.** *Hornhaut-Feile Plus* von Burgit, 9,99 Euro\*

## PEDIKÜRE

Für schöne, gepflegte Füße am besten eine professionelle Pediküre in einem (medizinischen) Nagelstudio buchen oder selbst Hand anlegen. Zur Grundausrüstung gehören ein Bimsstein oder eine Hornhautfeile sowie eine Fußpflege-Creme (am besten mit Urea), eine Nagelschere und eine gute Feile. Zum Start ein etwa 15-minütiges Fußbad nehmen. Danach kann trockene Haut leichter mit dem Bimsstein oder der Hornhautfeile entfernt werden. Die Nägel abknipsen oder abschneiden und die Ecken leicht nachfeilen. Alle Utensilien vor und nach der Anwendung desinfizieren, um Bakterienbefall zu vermeiden. Abschließend empfiehlt sich ein Fuß-Peeling, das dafür sorgt, dass die Pflegecreme noch besser einziehen kann.

## SELBSTBRÄUNER

Wer schon im Frühling gebräunte Beine zeigen möchte, greift am besten zum Selbstbräuner. Er bewirkt eine Oxidation der obersten Hautschicht und sorgt für eine schöne Tönung. Für optimale Ergebnisse sollte man die Haut am Vortag mit einem ölfreien Peeling exfolieren und unerwünschte Härchen entfernen. Für die Applikation unbedingt einen speziellen Handschuh verwenden und das Produkt mit kreisenden Bewegungen auftragen. Schwierige Stellen wie Hände oder Fußrücken zum Schluss eincremen. Mit dem Anziehen etwa 20 Minuten warten und den Vorgang wiederholen, wenn der Branton nach einmaligem Auftragen zu hell sein sollte. Das Ergebnis hält etwa drei bis sechs Tage.

- 1 SANFTE ABREIBUNG.** *Premium Handschuh-Set* für Gesicht und Körper von St. Moriz, 6,99 Euro\*\*
- 2 BRONZE-ZEIT.** *Ambre Solaire Natural Bronzer* von Garnier, 14,99 Euro\*





## TREATMENTS

Für rasche Erfolge bei geschwollenen Beinen sollte man eine professionelle Lymphdrainage buchen. Im *Reduce Studio* ([reduce-studio.at](http://reduce-studio.at)) im Tiroler Thiersee wird u. a. traditionelle brasilianische Lymphdrainage angeboten, bei der der Körper auf eine bestimmte Art und Weise durchgeknetet wird. In der *Biogena Plaza* ([biogena plaza.com](http://biogena plaza.com)) in Salzburg und Wien kann man eine manuelle Lymphdrainage mit dem Massageanzug Boa Max 2 buchen, der mit einem Kompressionsgerät verbunden wird. Beide Varianten fördern den Abfluss der Lymphe und regen die Durchblutung an. Doch auch im ästhetisch-medizinischen Bereich gibt es viele Möglichkeiten, den Körper in Form zu bringen. Zu den beliebtesten zählen Kryolipolyse-Behandlungen, bei denen Fettzellen durch Kältereize beseitigt werden, ohne dass dabei das umliegende Gewebe geschädigt wird. Bei der nichtinvasiven Laserlipolyse wird das Fettgewebe mit einem speziellen Laser gezielt zerstört.

Fotos: Stocksy, Hersteller (8)

**Sport ist und bleibt jedoch der effektivste, nachhaltigste und günstigste Weg zu einer strafferen und schmalere Silhouette.**

## SPORT

Natürlich ist nichts gegen ästhetisch-medizinische Behandlungen einzuwenden, um Fettpölsterchen den Kampf anzusagen. Sport ist und bleibt jedoch der effektivste, nachhaltigste und günstigste Weg zu einer strafferen und schmalere Silhouette. Ob Radfahren, Pilates, Yoga, Ballett oder Laufen: Es gibt genug Auswahl, um das richtige Training für sich zu finden und auch über die Sommermonate hinaus dranzubleiben. Kleine Boutique-Studios wie *SAYYES* ([sayyes.at](http://sayyes.at)) in Wien oder *Bondi Studios* in Salzburg ([bondi-studios.com](http://bondi-studios.com)) motivieren mit einer tollen Gruppen-Dynamik, schweißtreibenden Workouts und sichtbarem Erfolg nach nur wenigen Einheiten. Wer lieber zuhause trainieren möchte, kann die Videos von Fitness-Influencerinnen wie Maddie Lymburner (@MadFit) oder Tasha Franken (@tfstudio) ausprobieren. |

Jetzt schon  
an den  
Muttertag  
denken!

skjur®

true  
to  
your  
skin

skjur® - die neue  
Gesichtspflege  
für sensible Haut.

- × Intensive und langanhaltende Befeuchtung für ein glattes und gesundes Hautbild
- × Mildert Falten und verbessert das Hautbild
- × Klinisch und dermatologisch getestet



Diane Kruger  
for  
skjur®

**-20%**

**AUF IHREN EINKAUF IN  
UNSEREM SKJUR-SHOP!**

**CODE: MAXIMA20**

Hersteller: URSAPHARM Arzneimittel GmbH · Industriestraße 35 · D-66129 Saarbrücken; Vertrieb Österreich: URSAPHARM Ges.m.b.H., 3400 Klosterneuburg, Tel. +43 2243 26006, [www.ursapharm.at](http://www.ursapharm.at)

[skjur.at](http://skjur.at)

Erhältlich in Ihrer Apotheke und im Onlineshop unter [www.skjur.at](http://www.skjur.at)



# Bekämpfen Sie die Ursache von Zahnfleischbluten\*

Hilft vor wiederholtem Auftreten  
von Zahnfleischbluten zu schützen\*



\*Bekämpft Plaquebakterien, bevor Zahnfleischbluten entsteht, bei regelmäßiger Anwendung.

VON Karin Garzaroli

**GRÜNDLICH.**

Mit fünf Putzprogrammen, Drucksensor und vielen weiteren Features reinigt die Bi Life Dent Sonic Schallzahnbürste, 29,99 Euro\*



**SOFTIES.**

Sanft zu Zähnen und Zahnfleisch sind die Zahnstocher mit flexiblem Bürstenkopf von Bi Life Dent, 2,29 Euro\*



**FRISCHEGEFÜHL.**

Das Mundziehlöl von bi good löst Karies sowie Bakterien und reduziert Zahnbeläge, 3,99 Euro\*



**SCHÜTZEND.**

Die regenerierende Zahnpasta Biocare von Swissdent hemmt die Entstehung von Plaque und fördert die Zahnfleischgesundheit, 22,90 Euro, [swissdent.com](http://swissdent.com)

**DIE NEUE ZAHNPFLEGE-ROUTINE**

**Step-by-Step**

Wer gesunde und starke Zähne haben will, ist mit dem Putzplan von Zahnärztin Kaya Buchegger gut beraten. So währt die Freude an den Zweiten lange.



**KAYA BUCHEGGER**  
Swissdent-Expertin im Palais des Beaux Arts in Wien  
[kayadent.at](http://kayadent.at)

**Gilt die Regel „zweimal täglich zwei Minuten lang Zähne putzen“ noch?**

Ja, es ist wichtig, diese Routine einzuhalten, um Plaque und Karies zu reduzieren sowie Zahnfleischerkrankungen vorzubeugen.

**Wie putzt man nun richtig?**

**ZAHNBÜRSTE:** Die Wahl der richtigen Zahnbürste ist essenziell. Ich empfehle weiche Zahnbürsten mit kleinen Borsten, die sich leicht bewegen lassen.

**ZAHNPASTA:** Wer Karies vorbeugen möchte, sollte auf fluoridhaltige Zahnpasta zurückgreifen, 1.450 ppm für Erwachsene. Fluorid hilft, Karies zu verhindern, und stärkt den Zahnschmelz.

**PUTZTECHNIK:** Die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel zu Zähnen und Zahnfleisch halten und in kurzen, kreisförmigen Bewegungen über zwei bis drei Zähne führen. Dabei gerade so viel Druck ausüben, als würde man mit der Zahnbürste ein Blatt Papier anheben. Die Putzkraft der Borsten liegt im vorderen Drittel. Zu starker Druck verletzt das Zahnfleisch und ist zahnfleischschädigend. Man sollte alle Oberflächen der Zähne erreichen, inklusive der Innen-, Außen- und Kauflächen.

**ZUNGE:** Um Bakterien zu entfernen und Mundgeruch zu reduzieren, sollte man die Zunge mit einer separaten Zahnbürste oder einem Zungenschaber reinigen. Diese danach gründlich mit Wasser abspülen.

**ZAHNSEIDE:** Nach dem Zähneputzen alle Zahnzwischenräume ein- bis zweimal täglich mit Zahnseide reinigen, um Plaque und Speisereste zwischen den Zähnen zu entfernen.

**INTERDENTALBÜRSTCHEN:** Interdentaltalbürsten werden abends nach dem Zähneputzen zusätzlich zur Zahnseide verwendet. Mein Tipp: Arbeiten Sie eine erbsengroße Menge antibakterielles Zahngel mit dem Bürstchen in jeden Zahnzwischenraum, um eine Bakterienausbreitung zu verhindern.

**MUNDSPÜLUNG:** Bei Bedarf kann im Anschluss eine antimikrobielle Mundspülung verwendet werden, um weitere Bakterien zu reduzieren und den Atem zu erfrischen.

**REGELMÄSSIGE KONTROLLEN:** Unbedingt die regelmäßigen Kontrollen alle sechs Monate einhalten, um professionelle Reinigungen durchführen zu lassen und Probleme frühzeitig erkennen zu können. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie Ihre Zähne richtig putzen oder ob Sie die richtigen Zahnpflegeprodukte verwenden, können Sie Ihren Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin jederzeit um weitere Anleitungen und Tipps bitten.

Fotos: Hersteller (4), Getty Images, Irina Gavrich



maxima

MASTER

CLASS

### 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!

### GEWINN SPIEL

## Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leserinnen

*XiA – die Heldin* und maxima laden zur exklusiven maxima-Masterclass zum Thema „Selbstverteidigung trifft auf Mentaltraining“ ein. Für alle Frauen, die für sich selbst eintreten wollen.



Anmelden  
und  
gewinnen

## Werden Sie zur Heldin!

### FÜR WEN

Für alle Frauen, die die Beziehung zu sich selbst stärken und sich Gutes tun wollen – mental sowie körperlich! Für Frauen, die Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und körperliche Kraft ausbauen möchten.

### DER ABLAUF

Alice und Stephan Trimmel zeigen einfache, aber effektive Schlag- und Tritttechniken sowie Möglichkeiten, durch gezieltes Entspannungs- und Mentaltraining die eigene Psyche zu stärken. Der Workshop besteht aus einem Mix aus körperlichem Training zur Selbstverteidigung sowie zielgerichteten Übungen für die Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens.

### DAS BRINGEN DIE ÜBUNGEN

Kenntnisse in effektiver Selbstverteidigung und Selbstschutz. Darüber hinaus mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Eine gestärkte Beziehung zu sich selbst.



### ZU XIA – DIE HELDIN

Alice und Stephan Trimmel verbindet eine gemeinsame Vision: Sicherheit und Wohlbefinden von Frauen stärken. In ihrem Projekt *XiA – die Heldin* vereinen die Psychologische Beraterin und Mentaltrainerin und der langjährige Polizist und ehemalige Berufssoldat ihre geballten Kompetenzen.

### WAS

Exklusiver 2-Stunden-Workshop

### WANN

Freitag, 28. 6., 18–20 Uhr

### WO

XiA – die Heldin  
Alice und Stephan Trimmel  
Pfeilgasse 35, 1080 Wien

Schicken Sie eine Mail  
mit Name, Telefon-  
nummer und Adresse an:  
[masterclass@maxima.co.at](mailto:masterclass@maxima.co.at),

Betreff:

**maxima-Masterclass  
Selbstverteidigung**

Teilnahmeschluss ist der  
23. 5., 12 Uhr

Teilnahmebedingungen  
unter [maxima.at/  
teilnahmebedingungen-  
maxima-masterclass](https://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass)

Weitere Infos auf [maxima.at](https://maxima.at)



## Bunt wie Konfetti

Man kann sie aufeinanderstapeln und drauf sitzen oder sie als kleine Steighilfe verwenden. Man kann sie hintereinander auf den Boden legen und darüberbalancieren. Man kann sie auch als Schüssel verwenden und im Garten damit etwas einsammeln – die bunten Stapelsteine aus Stuttgart haben in den letzten Jahren die Kinderzimmer erobert. Ganz neu: der „Super Konfetti“-Stein, getüpfelt in allen zwölf Stapelsteinfarben.

[stapelstein.de](http://stapelstein.de)

**SPIIELEN!**  
Die vielfältig einsetzbaren Stapelsteine sollen die Fantasie der Kleinen anregen.



## GESUND NASCHEN

Wer Team Gummibärchen ist, wird diese Vitaminbomben lieben. Sie sorgen dank Vitaminen und Mineralstoffen für noch mehr Schönheit, stärken Körper, Geist und

Seele und pushen das Immunsystem. *Badagoom* besteht aus hochwertigen Inhaltsstoffen, ist vegan und glutenfrei und in unterschiedlichen Zusammensetzungen je nach Bedürfnis erhältlich.

22,90 Euro. [badagoom.at](http://badagoom.at)

Am 28. Mai ist Welt-Menstruationstag. In Kooperation mit der Lernplattform Ready for Red setzt sich Bipa für die Wissensvermittlung zu Zyklus & Co bei Jugendlichen ein, inkl. Bereitstellung von Periodenprodukten von Bi Comfort und bi good.

Mehr unter [ready-for-red.at](http://ready-for-red.at)

## Tabu brechen



## Auszeit vom Stress

Im Alpen Resort Sacher im idyllischen Seefeld kann man nicht nur eine wunderbare Auszeit vom Alltag genießen. Man kann diese Auszeit sogar individuell auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen. Dazu wird gleich bei Ankunft eine Herz-Raten-Variabilitäts-Stressmessung durchgeführt, anhand deren Ergebnissen ein perfekt abgestimmtes Aktiv- und Entspannungsprogramm zusammengestellt wird.

[seefeld.sacher.com](http://seefeld.sacher.com)

## Wir stellen vor... Biogena Plaza

[biogenaplaza.com](http://biogenaplaza.com)



Gesundheit ist unser höchstes Gut. So lange wie möglich fit und vital zu bleiben ist vielen ein Anliegen. Präventivmedizin und Biohacking scheinen dieses Ziel ein Stück greifbarer zu machen. Die Biogena-Plaza-Standorte mit ihren innovativen Medical-Day-Spa-Konzepten bieten alles, was es dafür braucht. Den Start macht die Medical Area, in der etwa nach ärztlicher Konsultation Infusions-Treatments stattfinden und Medical-Beauty-Behandlungen wie Microneedling, Botox oder Mesoéclat-Hollywood-Lifting sowie orthomolekulare Vollblutanalysen durchgeführt werden. Nach deren Auswertung wird man therapeutisch von anwesenden Wahlärzt:innen begleitet – mittels Biohacking, der Optimierung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Zurückgegriffen wird dabei auf technische Hilfsmittel wie Red-Light-Treatment, Kältekammer, Stoffwechseltraining & Co. Ach ja, man kann auch nur auf einen schnellen Coffee-to-go vorbeikommen. Dass auch dieser – dank integrierter Nährstoffe – einen gesundheitlichen Mehrwert hat, versteht sich von selbst. Kennenlern-Anwendungen sind online ab 19 Euro in den zwei Standorten in Salzburg und jenem in Wien buchbar.

# Her mit dem Protein!





Es hat sich längst herumgesprochen, dass Proteine nicht nur was für Muskelprotze sind. Wir zeigen, wie Eiweiß, Sport und Muskeln zusammenhängen und warum Proteine sogar als Kilo-Killer taugen.

VON **Daniela Jasch**

**L**ange hat sich der Mythos gehalten, Proteine seien nur etwas für Bodybuilder:innen. Inzwischen reden nicht nur Fitnessfreaks aus der Hanteltraining-Ecke darüber. Aminosäuren und ihre Bedeutung für Ausdauer und Muskeln sind in aller Munde – gerade zu Beginn der neuen Outdoor-Sportsaison. Doch was genau sind eigentlich diese Proteine, wann spricht man von Protein, Eiweiß oder Aminosäure und welche Aufgaben im Körper sind damit verbunden?

### Alles Amino, oder was?

Aminosäuren als Bestandteile der Proteine sind nichts anderes als Moleküle, die in allen Lebewesen vorkommen. Die Forschung kennt insgesamt über vierhundert verschiedene Aminosäuren, im menschlichen Körper kommen nur einundzwanzig von ihnen vor. Diese einundzwanzig Aminos – so bezeichnet der Molekularmediziner Ulrich Strunz sie in seinem Buch *Die Amino-Revolution* (Heyne Verlag 2021, 21,50 Euro) – können wir uns wie winzige Bausteine vorstellen, aus denen der Körper alle möglichen Proteine baut, die wir umgangssprachlich als Eiweiße bezeichnen und die der Organismus für so gut wie alles benötigt. „Damit alles reibungslos verläuft, müssen ständig neue Proteine in den Zellen gebildet werden. Dieser Vorgang wird als Proteinbiosynthese bezeichnet und betrifft den gesamten Körper“, schreibt Gastroenterologe Strunz. Von Mus-

kelproteinsynthese spreche man dagegen ausschließlich bezogen auf Muskelproteine bzw. den Aufbauprozess von Muskelmasse. Der Bauplan dafür ist bereits in unserer DNA gespeichert. Der Vorgang selbst kann in zwei Hauptprozesse aufgeteilt werden: Transkription und Translation. Während der Transkription wird der genetische Code eines Proteins kopiert und zu einem Ribosom transportiert. Einfach gesagt sind Ribosomen die in Körperzellen enthaltenen Empfänger von genetischen Informationen und somit entscheidend für den Aufbau von neuen Proteinen. Während der Translation wird der bereits abgelieferte genetische Code in die Aminosäuresequenz des neuen Proteins aufgenommen und in eine dreidimensionale Struktur umgewandelt. Das Protein „weiß“ jetzt quasi um seine Aufgabe und ist einsatzbereit. Ein fertig gebautes Protein bewegt sich: Es kringelt sich ein, verdreht sich, versteift sich, und so entstehen starre Verbindungen zwischen bestimmten Aminos mit einer ganz spezifischen Struktur. Diese Struktur stützt zum Beispiel unser Bindegewebe, lässt unsere Haare glänzen oder unsere Muskeln arbeiten. Zusammengefasst kann man sagen: Unser Körper nimmt Proteine auf, spaltet sie in Aminosäuren und baut daraus wieder andere Proteine. ➤



### FACT-BOX

#### Die besten Proteinquellen:

Viel Eiweiß steckt vor allem in tierischen Produkten wie Eiern, Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukten wie Käse, Topfen, Buttermilch, Joghurt oder Cottage Cheese. Vegane Proteinquellen sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen, Vollkorngetreide wie Haferflocken, Vollkornbrot, Samen und Nüsse sowie Pseudogetreide wie Amaranth oder Quinoa. Die Qualität von Proteinen wird mit der biologischen Wertigkeit beziffert. Diese gibt an, wie viel des zugeführten Eiweißes in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann. Spitzenreiter dabei ist das Eiprotein, das einen Wert von 100 erreicht, Schweinefleisch kommt beispielsweise auf 85 und Soja auf 81.

## Mut zu Muckis – Frauen wie Männer!

Nachdem unsere Muskulatur zu rund 20 Prozent aus Proteinen besteht, können wir Proteine auch ganz gezielt zum Muskelaufbau nutzen. Dass mehr Proteine automatisch zu Muskelbergen führen, ist ein Mythos, der vor allem Frauen oft von Muskeltraining abhält. Dabei sind kräftige Muskeln so etwas wie der Motor unserer Gesundheit, fernab irgendwelcher Bodybuilding-Klischees – für Frauen genauso wie für Männer! Bestsellerautor und Sportwissenschaftler Ingo Froböse dazu in seinem Buch *Muskeln – die Gesundheitsmacher* (Ullstein Verlag 2023, 21,50 Euro): „Der Verlust von Muskelmasse, insbesondere in der zweiten Lebenshälfte, ist verantwortlich für viele unterschiedliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes oder Übergewicht.“ Damit die Aminosäuren ihre segensreiche Wirkung im Körper hinsichtlich des Muskelaufbaus entfalten können, müssen wir diesen immer wieder auf Hochtouren bringen. Das Zauberwort dabei lautet: Sport! Sobald wir uns nämlich bewegen, werden die ganzen wichtigen Nährstoffe überhaupt erst in die einzelnen Zellen transportiert. Dabei stellt sich für Sportler:innen oft die Frage, ob sie allein über die Nahrung ausreichend mit Proteinen versorgt sind. Fakt ist: Je mehr die Muskeln beansprucht werden, desto mehr Aminosäuren werden benötigt. Gesunde Erwachsene brauchen im Schnitt 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Der Eiweißbedarf von Sportler:innen ist tatsächlich etwas höher und liegt zwischen 1,2 und 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht – eine Menge, die über den Tag verteilt mit einer aus-



## EIWEISS ODER PROTEINE ?

Weil man sie erstmals aus Hühnerei isolierte, bezeichnet man Proteine häufig als „Eiweiße“. Die Begriffe werden heute oft synonym verwendet, Fachleute ziehen jedoch den Begriff „Protein“ vor. Dieser leitet sich vom griechischen Wort „prōteios“ ab, was so viel wie „grundlegend“ oder „erstrangig“ bedeutet. Nicht umsonst, denn Proteine kommen praktisch in allen lebenden Organismen vor und bestehen alle aus denselben Bausteinen: den Aminosäuren.



gewogenen und abwechslungsreichen Ernährung aufgenommen werden kann. Fitness-Doktor Froböse dazu: „Nach dem Muskeltraining empfehle ich abends eine eiweißreiche Mahlzeit, einen speziellen Shake braucht es nicht!“ Während unser Organismus morgens und untertags sehr viel Energie und damit vermehrt Kohlenhydrate benötigt, brauche es die Eiweiß-Zufuhr am Abend vor allem für die Regeneration.

## Abnehmen mit Hilfe von Proteinen?

Neben Erhalt und Zunahme von Muskelmasse spielen Proteine bei zahlreichen weiteren Funktionen im Körper eine wichtige Rolle. So sind sie beispielsweise auch dafür verantwortlich, dass unsere Haare und Nägel wachsen. Oder Wunden heilen. Und auch unsere Hormone sind aus Proteinen aufgebaut. Wie zum Beispiel Insulin, das dafür zuständig ist, unseren Blutzuckerspiegel zu regulieren: Es besteht aus siebzehn verschiedenen Aminosäuren. Forscher:innen haben herausgefunden, dass eine proteinreiche Kost uns vor Übergewicht schützt bzw. beim Abnehmen unterstützen kann. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten kostet die Proteinverdauung den Körper viel Energie. Indem Eiweiß gut sättigt, schützt es uns vor Heißhunger. Denn sobald unser Körper genug Eiweiße aufgenommen hat, stellt er das Hungergefühl ab. Umgekehrt bedeutet das allerdings: „Nehmen wir zu wenig Eiweiße zu uns, signalisiert uns der Körper, dass wir noch hungrig sind, obwohl wir eigentlich längst genug Kalorien zu uns genommen haben“, erklärt Experte Ulrich Strunz. Gerade weil in industriell gefertigten Lebensmitteln wie Tiefkühlpizza oder Pommes kaum Eiweiß enthalten ist, isst man meist auch noch zu viel davon. |

elmex®

# Schützen Sie die Zähne Ihres Kindes vor Karies

KINDER-ZAHNPASTA  
Für 2-6 jährige Kleinkinder



ZAHNÄRZT:INNEN  
#1  
EMPFELHUNG\*

JUNIOR ZAHNPASTA & ZAHNSPÜLUNG  
Für Kinder von 6-12 Jahren



\*Die elmex®-Produktfamilie ist die Nr. 1-Marken-Empfehlung bei einer repräsentativen Online-Umfrage bei 300 Zahnärzt:innen in Deutschland im Juni 2023, gefragt nach Marken-Empfehlungen für Zahnpasten (ohne spezifisches Beschwerdebild).

# Endlich allergiefrei MIT NAET

Ein Mix aus Kinesiologie, Chiropraktik und Akupressur soll dabei helfen, sich von Unverträglichkeiten und Allergien auf Dauer zu befreien. Wie die alternative Behandlungsmethode NAET funktioniert und was sie bewirkt.

VON Katharina Domiter

**J**uckende, tränende Augen, eine laufende Nase oder eine verstopfte, Niesen, Husten bis hin zu Atembeschwerden und Hautausschläge: Wer Allergien hat, muss viel ertragen. Hierzulande leidet laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts IMAS jede:r Sechste an mindestens einer Allergie oder Unverträglichkeit. Die meisten haben Probleme mit Pollen, dicht gefolgt von Hausstaub-, Nahrungsmittel-, Sonnen- und Tierallergie. Tendenz steigend.

## Mit NAET gegen Allergien

Eine Möglichkeit ist, dem Allergen so gut wie möglich aus dem Weg zu gehen. Bei Gräsern und Pollen stellt sich das meist als große Herausforderung dar und geht oft mit dem Verlust von Lebensqualität einher. Nasenspülungen, Augentropfen, Antihistaminika, Asthmasprays und Cortison-Tabletten können ebenfalls Linderung bringen. Oder man versucht es mit einer Hypo-sensibilisierung. Dabei wird unter anderem in Form von Spritzen das jeweilige Allergen in kleiner Dosis injiziert, und der Organismus fängt an, Antikörper zu produzieren. Im Laufe der Zeit wird die Menge der Extrakte gesteigert. Im Idealfall reagiert man nach etwa drei Jahren gar nicht mehr auf die jeweilige Substanz. „Bei Schimmel- oder Tierhaarallergien wirkt die Behandlung allerdings nur begrenzt“, weiß Ivonne Kreuzer, Kinesiologin und Siebenfachmutter. „Die meisten meiner Klient:innen kommen,

nachdem sie eh schon alles Mögliche versucht haben und einfach nicht mehr weiterwissen. Frei nach dem Motto: „Probieren kann man’s ja.“ So ist auch die Steirerin vor etwa 15 Jahren auf NAET gestoßen, als ihr Sohn mit gerade mal elf Monaten einen großflächigen Ausschlag an den Schultern bekam. „Unser Kinderarzt hat es als Neurodermitis diagnostiziert und uns eine Creme verschrieben. Eine wirkliche Lösung war das nicht“, erzählt sie. „Damit wollte ich mich nicht abfinden. Durch Zufall bin ich mit einer Bekannten ins Reden gekommen, und sie meinte, ich solle NAET mal ausprobieren. Nachdem man keine Medikamente oder Ähnliches dabei einnehmen muss, versuchte ich es. Gleich nach der ersten Behandlung hat mein Sohn durchgeschlafen. Davor war er in der Nacht alle zwei Stunden munter. Der Ausschlag ging schließlich auch komplett weg. Und vor allem hatten wir nie wieder Probleme damit.“

## Vielfältige Behandlungsmethode

Eine ähnliche Erfahrung hat auch Renate Visotschnig aus Wien gemacht. Nachdem die Allergien ihrer Tochter mit NAET verschwanden, machte sie die Ausbildung zur Kinesiologin. Seit 2016 hat sie eine eigene Praxis und bietet dort NAET-Behandlungen an. Auch Kreuzer machte 2020 die Ausbildung zur Kinesiologin und in der Folge zur NAET-Therapeutin: „Mein persönliches Highlight war ein siebenjähriger Junge, der hochallergisch auf Spitzwegerich ➤





### **NAET: Für bessere Abwehrkräfte.**

Die Abkürzung NAET steht für „Nambudripad's Allergy Elimination Technique“. Diese schmerzfreie, nicht-invasive Methode wurde in den 1980er-Jahren von der indischen Ärztin Dr. Devi S. Nambudripad entwickelt. Der Hintergrund: Die Medizinerin selbst litt an multiplen Allergien und Unverträglichkeiten, konnte außer Kartoffeln und Reis nichts mehr essen. Dann machte sie verschiedene Ausbildungen, unter anderem zur Chiropraktikerin und Krankenschwester, um Möglichkeiten zu finden, ihre Beschwerden zu lindern. Schließlich entwickelte sie ihre eigene Methode, die darauf abzielt, die Abwehrkräfte über das Nervensystem im Gehirn so umzuprogrammieren, dass sie nicht mehr überreagieren. Elemente aus Chiropraktik, Kinesiologie und Akupressur fließen dabei mit ein.

### „Ein starkes Immunsystem schafft mehr Wohlbefinden und hilft, Allergiesymptome zu verringern.“

reagierte. Er konnte im Frühjahr und Sommer oft tagelang nicht außer Haus gehen, während seine Freunde draußen spielten. Nach mehrmaligen Behandlungen hatte er keine Symptome mehr. Für ihn und seine Eltern ist das ein ganz anderes, neues Leben jetzt.“ Auch Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch kommen zu Kreuzer. „Der Körper ist manchmal sehr damit beschäftigt, irgendwelche Substanzen abzuwehren, und kann gewisse Nährstoffe, die es braucht, um schwanger zu werden, nicht aufnehmen und verarbeiten. Ist das Problem gelöst, kann sich der Organismus auf andere Aufgaben konzentrieren“, so die NAET-Therapeutin. Auch hier ist ihre Erfolgsbilanz groß, wie sie sagt. Wichtig ist ihr aber, anzumerken, dass eine Behandlung bei ihr den Besuch beim Arzt bzw. der Ärztin nicht ersetzt: „Mein größter Wunsch wäre es ja ohnehin, dass es kein Entweder-oder mehr gibt, sondern sich Schul- und Alternativmedizin ergänzen und beide Ansätze miteinander arbeiten.“

#### Basics fürs Immunsystem

Wie viele Sitzungen notwendig sind, um Erfolge zu sehen – und zu spüren –, richtet sich nach dem Ausmaß der jeweiligen Allergie. „Erfahrungswerten nach muss man mit mehreren Behandlungen rechnen. Wie viele genau hängt von der Schwere der Allergien ab. Die ersten sechs sind ein Standard-Treatment“, erklärt Kreuzer, „da geht's vor allem darum, das Immunsystem zu stärken. Ein starkes Immunsystem schafft mehr Wohlbefinden und hilft, Allergiesymptome zu verringern.“ Anschließend widmet man sich dem jeweiligen Allergen. „Die Klient:innen liegen am Bauch und halten die Substanz in der Hand. Ich stärke den Blasenmeridian am Rücken entlang von oben nach unten“, so Visotschnig über die Behandlungsweise. Und weiter: „Im Anschluss werden noch die zehn Torpunkte stimuliert.“ Auch das soll dabei helfen, blockierte Stellen im Körper zu lösen.



#### 25 Stunden Abstinenz

Dann heißt es, einen Tag lang die jeweilige Substanz zu vermeiden, die behandelt wurde. Kreuzer erklärt, warum: „Der Organismus braucht 24 Stunden, um an jedem Organ zu arbeiten und das Allergen an allen Stellen im Körper zu neutralisieren. Die 25. dient zur Sicherheit.“ Klingt einfach, kann aber herausfordernd werden. Visotschnig: „Wenn zum Beispiel der Ei-Mix als eine der Basisbehandlungen dran ist, darf man mit nichts in Kontakt kommen, was mit Gackern zu tun hat: Hühner, Eier, Vögel, Federn, Daunen und Hühnerfleisch sind tabu.“ Auch Kekse, Kuchen, Torten und Soßen, die in irgendeiner Form Ei enthalten, müssen dann ausgespart werden. Bestandteile von Ei können auch in Medikamenten oder Beauty-Produkten wie Shampoo vorkommen. „Die darf man in diesem Zeitraum weder essen noch berühren oder einatmen.“ Und das soll jetzt helfen, Allergien loszuwerden? Ja, sagen die beiden Expertinnen, schon nach wenigen Sitzungen soll man erste Verbesserungen spüren. Oft sind die Beschwerden dann auch schon ganz weg. Visotschnig konnte selbst ihrem Mann helfen, einem großen Skeptiker. „Obwohl er nicht unbedingt an alternative Heilmethoden glaubt, ist er seine Pollen- und Katzenallergie seit Jahren los.“



DIE *Lenor* KOLLEKTION  
FÜR **STRAHLENDE REINHEIT,**  
**WEICHHEIT UND FRISCHE**



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.  
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)

\*vs. Ariel Universal + bei Lagerung im Schrank

# BIS ZU 100% BLÜTENSANFTES<sup>1</sup> HAAR MIT ECHTER ROSENESENZ



## NEU

BIS ZU  
**97%**  
NATÜRLICHEN  
URSPRUNGS\*



VEGANE  
FORMEL\*\*



SILIKONFREIES  
SHAMPOO

<sup>1</sup> Bei der Anwendung von Shampoo & Haarmaske im Vergleich zu einem Shampoo ohne Pflegestoffe.

\* Shampoo: Aus 97% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs (83% gereinigtes Wasser, 14% naturnahe Inhaltsstoffe) und 3% synthetischen Inhaltsstoffen für angenehme Anwendung und erhöhte Produktstabilität. Bei naturnahen Inhaltsstoffen bleiben bei chemischer Bearbeitung mehr als 50% des natürlichen Ausgangsstoffs erhalten. Pflegepflüfung: Aus 96% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs (87% gereinigtes Wasser, 9% naturnahe Inhaltsstoffe) und 4% synthetischen Inhaltsstoffen für angenehme Anwendung und erhöhte Produktstabilität. Bei naturnahen Inhaltsstoffen bleiben bei chemischer Bearbeitung mehr als 50% des natürlichen Ausgangsstoffs erhalten. Haarmaske: Aus 94% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs (84% gereinigtes Wasser, 10% naturnahe Inhaltsstoffe) und 6% synthetischen Inhaltsstoffen für angenehme Anwendung und erhöhte Produktstabilität. Bei naturnahen Inhaltsstoffen bleiben bei chemischer Bearbeitung mehr als 50% des natürlichen Ausgangsstoffs erhalten.

\*\* Vegane Formel: ohne tierische Inhaltsstoffe oder Nebenprodukte.



## SELF CARE

# Aufblühen

Die Positive Psychologie soll Menschen beim Aufblühen und Entfalten helfen. Mittels Flourishing soll dabei nicht nur das Wohlbefinden gesteigert, sondern auch auf nachhaltige Weise Glück empfunden werden.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



**MIT SILVIA EXENBERGER**  
Die Gesundheitspsychologin über fünf wichtige Glücksfaktoren. [institut-positivpsychologie.at](http://institut-positivpsychologie.at)

### WAS VERSTEHT MAN UNTER POSITIVER PSYCHOLOGIE?

Der US-Psychologe Martin Seligman hat die Positive Psychologie Ende der 1990er-Jahre aufleben lassen mit dem Ziel, Menschen zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu verhelfen. Sein PERMA-Modell erklärt, welche fünf Bereiche in unserem Leben darüber entscheiden, ob wir glücklich sind und unser Potenzial voll entfalten. PERMA steht für die Glücksfaktoren: Positive Emotionen, Engagement, Relationship (Beziehungen), Meaning (Sinn) und Achievement (Zielverfolgung bzw. -erreicherung).

### WIE KÖNNEN WIR BELASTUNGEN IM ALLTAG POSITIV STATT MIT OHNMACHT BEGEGNEN?

Es geht nicht darum, in allem

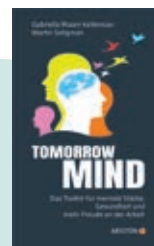
nur das Positive zu sehen. Belastungen sind nun mal da und nehmen so viel Raum ein, gerade weil wir damit beschäftigt sind, Lösungen zu finden. Ohnmacht entsteht immer dann, wenn wir das Gefühl haben, nichts ausrichten oder ändern zu können. Das Gegenteil davon ist die Selbstwirksamkeit als essenzieller Faktor – bis hin zur Resilienz.

### WIE ERREICHEN WIR MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT?

Indem mein eigenes Tun in meinem unmittelbaren Umfeld im Fokus steht: Ich entscheide, was mir wichtig ist und was ich im Rahmen meines Handlungsspielraumes umsetzen kann.

### PRAXISORIENTIERTES TOOLKIT FÜR DEN JOB.

Gabriella Rosen Kellerman und Martin Seligman: *Tomorrowmind*. Ariston Verlag 2023, 24,80 Euro



### Meine Schätze

Persönliche Entfaltung ist ein Prozess, der uns wohl ein Leben lang begleitet. Das Notizheft Naturschätze ist – passend zum Frühling – ein schöner Begleiter fürs Pläneschmieden oder Geistesblitzefesthalten. Genug Platz für inspirierende Gedichte und Geschichten, Memos, Zeichnungen oder eingeklebte schöne Dinge, die uns aufblühen lassen. Notizheft Naturschätze von myNotesPapeterie, 5 Euro, erhältlich über [arsedition.de](http://arsedition.de)

### Mental stark im Job

Tut unser Job unserer Psyche gut? Martin Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, den man auch „Sigmund Freud des 21. Jahrhunderts“ nennt, liefert zusammen mit Ärztin und Mental-Coachin Gabriella Rosen Kellerman wissenschaftlich fundierte Methoden und praktische Übungen, die uns im Arbeitsalltag mental gesund bleiben lassen.

## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

Um auf Herausforderungen innovativ und adaptiv zu reagieren, braucht es Kreativität und Möglichkeitsdenken. Die von Psychologie-Professorin Gabriele Oettingen entwickelte Denkmethode WOOP steht für vier Schritte, mit denen Ziele zuverlässig erreicht werden können: Wish (Wunsch), Outcome (Ergebnis), Obstacle (Hindernis) und Plan (Plan).

# FRUST STATT Erziehungs- Lust

Kinder großziehen ist für viele nicht nur das Schönste, sondern mitunter auch das Anstrengendste auf der Welt. Doch wie viel jammern dürfen Eltern eigentlich? Wie baut man Erziehungsfrust ab und was hat es mit dem vielzitierten „Good enough parent“-Modell auf sich?

TEXT **Daniela Jasch**

ILLUSTRATIONEN **Birgit Lang**

**D**er autoritäre Erziehungsstil hat heute zum Glück vielfach ausgedient. Eltern sind zusehends bemüht, ihre Kinder möglichst bedürfnisorientiert zu erziehen. Soll heißen: dass es zuhause einen Umgang miteinander gibt, der sich an den Bedürfnissen aller Familienmitglieder orientiert. Ziel der Elternschaft ist es demnach, diese unterschiedlichen Bedürfnisse zu erkennen und miteinander in Einklang zu bringen. Doch während meist ganz viel von den kindlichen Bedürfnissen die Rede ist, müssen die Eltern bei ihren oft zurückstecken.

## **Vor Aufopferung ausbrennen**

Nun ist es kein Geheimnis, dass Elternsein immer etwas mit einer gewissen Aufopferung zu tun hat. Wenn ein Säugling nachts schreit, weil er hungrig ist, wird man das kindliche Bedürfnis nach Nähe und Nahrung trotz Schlafmangel schwer ignorieren können. Schlichtweg, weil Eltern genau dafür da sind, die Grundbedürfnisse

des Kindes voll und ganz zu stillen. Nicht von ungefähr ist es Konsens in der bedürfnisorientierten Pädagogik, dass die Bedürfnisse der Großen gerade bei Neugeborenen hintanzustellen sind und dass ein gewisser Erschöpfungszustand bei frischgebackenen Eltern als völlig normal erachtet werden muss. In weiterer Folge aber heißt bedürfnisorientiert erziehen nicht, die eigenen Wünsche ständig zurückzustellen, sondern sich auch einzugestehen, dass es einem mit Kind und Kegel ab und an zu viel ist. „Nachmittags nach der Arbeit hätte ich gerne ein wenig Zeit für mich. Stattdessen gehe ich nach dem Kindergarten auf den Spielplatz, obwohl mir das ganze Kindergeschrei schrecklich auf die Nerven geht und es mich oft schier in den Wahnsinn treibt, wenn meine Kinder dauernd was von mir wollen“, erzählt eine Mutter zweier Kleinkinder, die namentlich nicht genannt werden möchte. Als Mama deutlich auszusprechen, dass sie die Kinder „manchmal auf den Mond schießen“ könnte, empfinde sie als eine Art gesellschaftliches Tabu: „Ich schäme mich für diese Gefühle und für meine Überforderung und ärgere mich darüber, dass ich gleichzeitig irgendwie betonen muss, dass ich grundsätzlich eine äußerst positive Haltung gegenüber meinen Kindern habe.“

Mit ihren Schuldgefühlen ist die 35-Jährige wohl keinesfalls alleine. Schließlich sind im Kontext des vermeintlichen Tabuthemas Erziehungsfrust immer wieder mal Fragen wie diese zu hören – wenn auch öfter hinter vorgehaltener Hand: Darf man zugeben, dass man im Wochenbett überfordert oder niedergeschlagen ist? Dass es einen in den Wahnsinn treibt, für diese kleinen Menschen rund um die Uhr den eigenen Schlaf sowie das eigene Wohlbefinden zu opfern? Dass das ganze mediale Kind-Karriere-Vereinbarkeits-Gerede oder die super gestylten ➤



**„Das ganze Kindergeschrei und  
dass die Kinder dauernd etwas  
von mir wollen, treibt mich  
oft in den Wahnsinn!“**

Heile-Welt-Eltern auf Insta & Co oft nur noch Dauerstress verursachen? Dass man Spielplätze eigentlich total furchtbar findet oder man einfach keinen Bock auf den ganzen nachmittäglichen Schulkram des Nachwuchses hat?

### Gute Erziehung geht über Selbsterziehung

Ja, man darf! Dampf ablassen und die Dinge einmal beim Namen nennen hat nämlich auch etwas damit zu tun, wie gut wir für uns selbst sorgen. „Erziehungsfrust hat viel mit unerfüllten Bedürfnissen zu tun. Wenn wir als Eltern gefühlt nur geben und geben, aber wenig zurückbekommen, und unsere Kinder dann nicht einmal hören, dann reißt uns irgendwann der Geduldsfaden. Wenn unsere eigenen Bedürfnisse gut erfüllt sind – vor allem auch das nach Selbstbestimmung und Autonomie –, können wir auch wieder besser damit umgehen, dass unsere Kinder ebenfalls ihren eigenen Kopf haben“, behauptet Autorin Nora Imlau, die in Deutschland und Österreich zu den bekanntesten Vertreter:innen bindungsorientierter Erziehung zählt. „Zugewandtes und vertrauensvolles Erziehen ist emotionale Schwerarbeit und in keiner Elterngeneration zuvor haben so viele Menschen sich ihr so konsequent gestellt wie in unserer“, schreibt Imlau in ihrem neuen Buch *Bindung ohne Burnout*. Gemeint ist zum Beispiel, dass moderne Väter und Mütter die kindlichen Emotionen begleiten und benennen. Dass sie Co-Regulation anbieten und dabei die eigenen Gefühle in Schach halten. Ebenso Glaubenssätze und alte Prägungen hinterfragen, über Generationen weitergegebene gewaltvolle Muster durchbrechen und Kinder konsequent als vollwertige Gegenüber begreifen und behandeln. Wer dabei meint, dass bindungsorientierte Erziehung mit einer Art Dauer-Harmonie-Zustand einhergeht, der irrt laut Imlau gewaltig: Weder seien die Kinder dadurch absolut pflegeleicht und würden ständig das machen, was Mama und Papa möchten. Noch seien die Eltern dauernd überglücklich oder vollkommen ausgeglichen.



**ELTERN-VERSTEHERIN.** Für Bestsellerautorin Nora Imlau ist zugewandtes Erziehen nicht mit Dauer-Harmonie zu verwechseln.

### Das „Gut genug“-Prinzip

Erziehung, das sei nämlich in Wahrheit ein ziemlich natürlicher und fehlertoleranter Prozess. In ihren Büchern und Vorträgen plädiert Nora Imlau deshalb dafür, sich vom oft selbst auferlegten Erziehungs-Perfektionismus zu verabschieden und für sich selbst zu bestimmen, worauf es einem wirklich ankommt, um eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein. „Wir müssen nicht perfekt sein. Es reicht, wenn wir gut genug sind“, versichert die Bestsellerautorin. Mit dem „Gut genug“-Prinzip spricht Imlau eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Entwicklungspsychologie an, die auf den englischen Psychoanalytiker Donald Winnicott zurückgeht. Schon in den 1950er-Jahren prägte der Kinderarzt den Begriff der „good enough mother“, der „ausreichend guten Mutter“ – er sprach nur von Mutterschaft, weil Väter in der Erziehung damals noch nicht vorkamen. Auch wenn sich in der Pädagogik seither viel getan hat: Das „Gut-genug-Sein“ als Maßstab für gelingende Elternschaft hat sich bis heute gehalten. Soll heißen: Kindern zugewandt begegnen und ihre Bindungsbedürfnisse erfüllen ist unverhandelbar. Dabei ist es jedoch menschlich, nicht immer alles richtig zu machen oder immer allem



**RATGEBER.**  
Nora Imlau: *Bindung ohne Burnout. Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen.* Julius Beltz Verlag 2024, ca. 21 Euro

gerecht zu werden. Was Kinder wirklich brauchen, seien Mütter und Väter, die ihnen Orientierung bieten, betonte auch der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul stets. Damit verbunden sei vor allem authentisches Verhalten sowie ein gesundes Maß an Egoismus – und dazu zähle auch, Dampf abzulassen, wenn die Kinder gerade nerven, bzw. auszudrücken, dass einem gerade alles zu viel ist.

Damit aus der Lust am Erziehen jedoch nicht irgendwann ein dauerhafter Frust-Zustand wird, müssten Eltern ganz bewusst Selbstfürsorge betreiben, indem sie zum Beispiel immer wieder für eigene Komfortzonen sorgen. Keine Ausreden mehr also für nicht absolvierte Sportstunden. Mehr Mut zu pragmatischen Lösungen im Alltagsstrudel. Kinderlose Auszeiten schaffen und Partner:in, Großeltern, Babysitter:innen oder den Freundeskreis einspannen. Den Kids gegenüber klare Ansagen machen: Jetzt ist Schlafenszeit. Ich unterhalte mich gerade. Ich brauche eine Pause, danach spielen wir weiter. Unterm Strich gesagt: Eltern müssen weder alles können noch irgendwelchen Idealen hinterherhecheln, sondern sollten am besten sie selbst sein – und den Bedürfnissen hinter dem Alltagsfrust immer wieder auf den Grund gehen. |

Fotos: Nessi Gassmann, beige stellt, Illustration: Birgit Lang

**Burgit**  
FOOTCARE

**JETZT NOCH effektiver bei Hornhaut**

**ANTI HORNHAUT Intensiv Creme +**  
mit Milchsäure und Vitamin E  

- reduziert Hornhaut
- mindert Neubildung
- Intensivpflege - ohne zu fetten

 Wirkamkeit bestätigt

**SCHÄLENDER HORNHAUT Intensiv Komplex**  
5 Tage Intensiv Komplex  
Exfolierende Creme mit AHA & BHA Säuren  

- intensiv schälende Creme
- Multi-Säure-Komplex
- wissenschaftlich bestätigt

 reduziert Hornhaut in 5 Tagen

**in 7 Tagen**

**in nur 5 Tagen**

**Burgit.**  
Einfach gut für meine Füße!

www.burgit.at

Anzeige

Nr. 1 Marke  
in Österreich\*

# Bringt Bewegung in dein Leben

Magnesium leistet einen Beitrag  
zur normalen Muskelfunktion



praktische  
**DIRECT  
STICKS**



\* Top 1 Marke in der Kategorie OTC im LH+DFH (Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel) im MAT KW 52.2023  
Quelle: NielsenIQ Tonics ATSTAEQ – Austria bis einschließlich KW 52.2023

doppelherz.at



## MISSION MENO

# Hormontherapie

Warum der Zeitpunkt des Beginns einer Hormonersatztherapie entscheidend sein kann.

Plus: So kommt man fit durch den Wechsel und erhält sich eine strahlende Haut.

VON Karin Garzarolli

## meno talk:



**MIT ANDREAS NATHER**  
Hormonexperte und  
Gründungsmitglied von  
Woman & Health.  
[womanandhealth.at](http://womanandhealth.at)

### WAS SIND DIE VORTEILE EINER HORMONERSATZTHERAPIE (HET)?

Die menopausale HET ist die wirksamste Methode zur Behandlung klimakterischer Beschwerden. In diversen Studien konnte bei frühem Therapiebeginn eine Reduktion des kardiovaskulären Risikos und der Gesamtmortalität gezeigt werden. Außerdem gibt es einen positiven Effekt auf Osteoporose, kognitive Funktionen sowie Haut, Haare und Gewichtsprobleme. Weiters bessert sich für gewöhnlich die Libido.

### WAS BEDEUTET „WINDOW OF OPPORTUNITY“ IN BEZUG AUF HET?

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen den besten medizinischen Benefit, wenn mit HET früh genug – in einem sinnvollen Zeitfenster – begonnen wird.

### WAS HEISST FRÜH GENUG?

Frühzeitig bedeutet, wenn Symptome wie Zyklusstörungen als Erstmanifestation auftreten, die häufig begleitet werden von Brustspannen, Stimmungsschwankungen und Wassereinlagerungen.

### KANN ES AUCH ZU SPÄT SEIN?

Ja, absolut. Wenn eine Frau schon zehn Jahre Wechselbeschwerden hat, ehe sie in die Arztordination kommt, hat der Hormonmangel Spuren hinterlassen. Die Elastizität der Blutgefäße ist etwa durch den Östrogenmangel derart zurückgegangen, dass der Beginn einer HET eher zu kardiovaskulären Problemen führen kann.

### RATGEBER.

Ingo Froböse, Alexa Iwan: *Neustart Wechseljahre*. Südwest Verlag 2023, 23,50 Euro



### Heute schon gestrahlt?

Für ein tolles Aussehen sorgen eine bewusste Ernährung, Achtsamkeit mit sich selbst, ausreichend Bewegung, eine passende Hautpflege – und das *Inner Glow Bundle* von Nature Basics. Es ist die Kombination aus Bio-Gerstengras, Bio-Curcuma und OPC (natürlicher Traubenkern-Extrakt), die ein strahlendes Erscheinungsbild fördern kann. 76,90 Euro, [naturebasics.de](http://naturebasics.de)

### Buchtipp

#### FIT DURCH DEN WECHSEL

Keine Sorge, *Neustart Wechseljahre* ist keine neue Abnehmbibel. Vielmehr erklären Ingo Froböse und Alexa Iwan in ihrem Buch, wie sich Stoffwechsel und Hormone in dieser Zeit verändern. Und verraten anhand eines 4-Stufen-Plans inkl. 30 Rezepte, mit welcher Ernährungsweise und welchen Übungen man in Form bleibt.

## Mönchspfeffer

Bis zu vier Meter hoch wird der Mönchspfefferstrauch. Aus seinen duftenden kleinen Blüten entstehen etwa 2 bis 3 Millimeter große dunkelbraune Früchte. Diese werden gerne bei Beschwerden in den Wechseljahren eingesetzt. Vor allem in der Perimenopause mit der damit oft verbundenen Östrogendominanz, bei Hitzewallungen oder Angstzuständen.

Gillette®  
**Venus**

**NEU!**



Für Intimrasur

Für alles Andere

Für bis zu  
**0% Rasur-**  
**irritationen**



# Let's talk about **Pleasure Mapping**



In ihrer Praxis begleitet Nana Bardawilia Menschen bei dieser Körperreise, um die Sensibilität für unterschiedliche Berührungen zu schulen und spielerisch neue erogene Zonen zu entdecken.

VON **Claudia Hubmann**

## MIT NANA BARDAWILIA

Die Sexological Bodyworkerin hat langjährige Erfahrung als Masseurin und Ergotherapeutin.

## WAS KANN MAN SICH UNTER „PLEASURE MAPPING“ GENAU VORSTELLEN?

Ein achtsames, entschleunigtes und sinnliches Erforschen des ganzen Körpers. Dies kann mit der Partnerin oder dem Partner zusammen erfolgen oder in der Solopraxis. Durch unterschiedliche Berührungsqualitäten (Streichen, Klopfen, Kneten, Kratzen) und optional Miteinbezug von Utensilien wie Bürsten, Federn, Massageölen, Nadelrädern etc. können Vorlieben und Wünsche näher kennengelernt werden.

## WARUM IST ES WICHTIG, SEINE EIGENE „PLEASURE MAP“ ZU KENNEN?

Weil es Menschen ermöglicht, ihren Körper mehr wahrzunehmen, Vorlieben und Lustquellen zu erweitern, im Moment zu bleiben und Genuss zu spüren, ohne gleich auf den Orgasmus hinzupirschen. Sich mit seiner Lust zu zeigen stärkt das sexuelle Selbstbewusstsein. Man lernt sich also besser spüren und kennen und kann sich somit sicherer auf den Kontakt mit anderen einlassen.

## ALLEIN ODER MIT DER PARTNERIN BZW. DEM PARTNER?

Für manche ist es erst mal wichtig, mit sich alleine in Kontakt zu gehen, sich ganz in Ruhe zu entdecken und wahrzunehmen. Mit sich selbst Vergnügen zu haben ist eine wichtige Voraussetzung, um mit anderen Menschen genüsslich sein zu können. Für andere wiederum ist es wichtig, sich ganz auf das Empfangen von Berührung einzulassen und das Gegenüber anzuleiten. Wie und wo möchte ich berührt werden, auf was habe ich Lust, wie sehr kann ich mich reinentspannen.

## WER SICH DAMIT SCHWERTUT: WIE KANN MAN SPIELERISCH DIE ERSTE SCHEU ÜBERWINDEN?

Es kann hilfreich sein, sich den Raum vorher so zu gestalten, dass es zum Wohlfühlen einlädt. Das kann sein: Heizung aufdrehen, Kerzen an, warmes Öl, Handy aus, entspannte Musik, genügend Zeit einplanen.

## WELCHE HILFSMITTEL, UTENSILIEN ETC. BRAUCHT MAN FÜRS „PLEASURE MAPPING“?

Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Man kann sich mit vielen Körperteilen berühren, Finger, Handrücken, Füße, Kopf, Wimpern, Zunge, Zähne, Haare, Atem, Summen. Es können auch manchmal ganz banale Haushaltsutensilien sein wie Bürsten, Löffel, Gabel, Felle, Handschuhe, Seile, Stoffe etc., die das sinnliche Erleben weiter anregen.

**MAPPING-SESSION**  
Vorab wird geklärt, ob ein Ganzkörpermapping gemacht wird oder ein genitales Mapping, bei dem neue erogene Zonen am Beckenboden und Genital durch achtsames und sinnliches Berühren entdeckt werden. Im gegenseitigen Einverständnis und in stetiger Absprache miteinander geht Nana Bardawilia als Bodyworkerin in die Berührung. Eine Session kann bis zu zwei Stunden dauern.  
[intosoma.de](http://intosoma.de)

**Sich mit seiner Lust zu zeigen stärkt das sexuelle Selbstbewusstsein.**

# GENIAL!

„Nur ein Waschmittel-Blatt  
für frische und strahlend  
saubere Wäsche!“



AB MAI 2024

**JETZT NEU!**  
ALLERGIKER-FREUNDLICH.  
100% WASSERLÖSLICH.  
100% PRAKTISCH.

Dr. Beckmann ORIGINAL

Einfach erstaunlich.

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



## LIFE COACHING

# Frauen, vernetzt euch!

Denn der Austausch mit Gleichgesinnten schärft unsere Sinne für Ungleichbehandlung und Unrecht – im beruflichen wie im privaten Kontext.

**K**ürzlich war ich zu Gast bei einem Frauensymposium. Einer Veranstaltung, die sich ausschließlich an Frauen richtet. Ein Ort, an dem Frauen über Frauenthemen sprechen. Über Gleichberechtigung zum Beispiel. Über (un-)gleiche Chancen im Beruf. Über Frauenpolitik und ob eine solche die Welt anders gestalten würde. Ich habe dort viele interessante Frauen getroffen, mit denen ich über all diese Themen diskutiert habe. Frauen, die auf ein erfolgreiches Berufsleben und große Karrieren blicken können. Allesamt auch Mütter, die viele Hürden überwinden mussten, um privat wie beruflich erfolgreich sein zu können. Ich mag solche Treffen sehr gerne. Ich genieße die Begegnungen und die Inspirationen. Ich weiß aber auch, dass viele sich die Frage stellen: Braucht es Netzwerke für Frauen wirklich? Männer belächeln solche Veranstaltungen gern mal, viele Frauen begegnen ihnen auch nicht mit Selbstverständnis und manche lehnen diese Art von „Unter sich“-Sein kategorisch ab.

*Eva Pözl ist beratend tätig und schreibt regelmäßig in der maxima. Gerne können Sie sich mit einem konkreten Anliegen an sie wenden. [redaktion@maxima.co.at](mailto:redaktion@maxima.co.at)*

Starten wir mit einem Faktencheck: Richtig ist die Lage von Frauen in Österreich nicht. Siehe Gender-Pay-Gap – Frauen verdienen für die gleiche Arbeit weniger als Männer. Oder Gender-Pension-Gap – die durchschnittliche Pension von Frauen liegt weit unter der von Männern. Außerdem leisten Frauen einen Großteil der unbezahlten Arbeit wie Kindererziehung und Pflege von Angehörigen sowie Hausarbeit. Braucht es also Netzwerktreffen für Frauen, die sich zu diesen und ähnlichen Themen austauschen? Ich meine ja. Netzwerktreffen sind Orte, wo Frauen im Gespräch miteinander erkennen können, ob sie von systematischer Diskriminierung betroffen sind. Sie können sich gegenseitig beraten und unterstützen. Denn erst im Austausch können wir das, was wir erleben, gesellschaftlich einordnen und feststellen, dass es auch anderen so geht.

Kritikerinnen meinen, wir sollten es nicht den Männern gleichtun, die ihre Seilschaften seit Jahrhunderten pflegen. Eine parallele Struktur würde die Geschlechterrollen nur noch mehr zementieren. Sind es also gemischte Bündnisse, die wir brauchen? Im Wesentlichen geht es ja einfach darum, Verbindungen aufzubauen, zu pflegen, um im Fall der Fälle darauf zurückgreifen zu können. Ob diese Beziehungen zu Frauen oder zu Männern hergestellt werden, ist eigentlich egal. In der Folge stehen wir nur mehr vor der Herausforderung: Wie gelingt es uns, Netzwerke aufzubauen und daran teilzunehmen? Folgende Überlegungen sind dabei wichtig: Welche Kontakte brauche ich? Wer könnte diese vermitteln? Ich biete meine Kontakte an und teile mein Netzwerk. Ich überlege mir, wer etwas brauchen könnte. Ich traue mich und frage andere an.

So können Sie mit gutem Gefühl und gestärkt den ersten Schritt setzen. Ich bin überzeugt, dass ein Netzwerk von Gleichgesinnten Ihren Berufsalltag und auch Ihr persönliches Leben bereichern wird.

Viel Vergnügen wünsche ich Ihnen  
Ihre Eva Pözl

**PLISSEE, PLEASE!**  
Strahlenförmig nach unten verlaufende Falten nennt man Sonnenplissee.

## Starker Auftritt

Dieses Kleid ist nichts für Nur-so-neben-bei-Anlässe. Ein Rosa, das die Blicke auf sich zieht. Ein Plissee, das in seiner Leichtigkeit Lust auf eine spontane Tanz-einlage macht. Eine ebenso schlichte wie effektive Ansteckblume, neben der man keinen zusätzlichen Schmuck braucht. Obendrein hat es auch den besten Schnitt, weit schwingend, bodenlang, aus luftigem Chiffon. Glanzstück der aktuellen Max-Mara-Kollektion!

[maxmara.com](http://maxmara.com)



## VICTORIA BECKHAM & MANGO

Anlässlich seines 40. Jubiläums hat sich Mango mit Designerin Victoria Beckham zusammengetan, um eine gemeinsame Kollektion zu kreieren. Die verbindenden Werte von Stil und Femininität stehen dabei im Mittelpunkt. Hosenanzüge, Blusen und Kleider sowie Schuhe, Taschen und Accessoires umfasst die Kollektion, die weltweit am 24. April lanciert wurde.

[mango.com](https://www.mango.com)



## Experimentierfreude

Die aktuelle Coach-Kampagne der Frühjahrskollektion erzählt eine Geschichte über Authentizität. Unter dem Motto „The Courage to Be Real“ will das Label Menschen dazu inspirieren, ihre vielfältigen Identitäten zu erkennen und die Grenzen zwischen physischer und virtueller Welt zu verwischen.

[coach.com](https://www.coach.com)

## Nostalgie pur

Die ikonische Schauspielerin aus *Frühstück bei Tiffany* über ihre Liebe zu Paris und ihre enge Freundschaft mit Hubert de Givenchy. Hepburn drehte zahlreiche Filme in Paris, u. a. auch *How to Steal a Million*. Das Vorwort ist von Designer Giambattista Valli.

Meghan Friedlander,  
Luca Dotti: *Audrey Hepburn in Paris*.  
Harper Collins 2024, ca. 30 Euro



## Designstück

Eine handbemalte und recycelte Glasperle, von Kunsthandwerkern in Ghana gefertigt, ist das Centerpiece der Brosche, die mit Swarovski-Kristallen und Tigerauge bestückt ist. Design von Grace Wales Bonner, die in London als Tochter eines jamaikanischen Vaters und einer englischen Mutter geboren wurde. Ihr ethnisches Erbe nützt sie als Schlüsselreferenz in ihren Kollektionen. Ein Designstar, von dem man noch viel hören wird.

[walesbonner.net](https://www.walesbonner.net)

# FEWA ERNEUERT

MIT JEDER WÄSCHE



VORHER

NACH  
10 WÄSCHEN

Hier  
scannen



JETZT<sup>1</sup>  
TESTEN UND  
**50% SPAREN<sup>2</sup>**



<sup>1</sup> Markt guru-App starten oder QR-Code scannen.

<sup>2</sup> Nur solange der Vorrat reicht. 19-20 WL



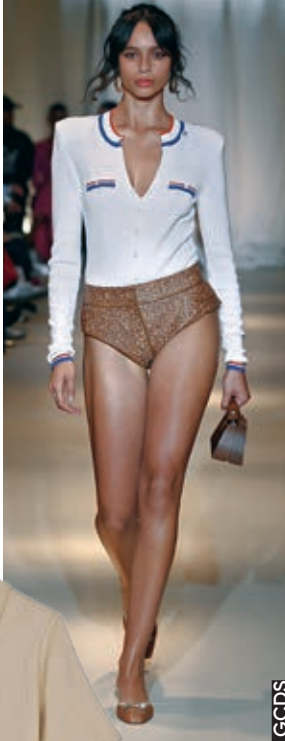
1

€19,99



2

€69,95



GCDS



GUCCI



3

€22,95



4

€39,95



5

€39,90



6

€69,95

## POLO

# best of budget

Das Revival des Polo Shirts lag schon einige Zeit in der Luft, schließlich haben wir spätestens seit *Saltburn* total Lust auf Preppiness und Dekadenz.

VON **Nicole Adler**

perfect match

7

- 1 **STREIFENHÖRNCHEN.** Top von Bershka, 19,99 Euro, [bershka.com](http://bershka.com)
- 2 **ELEGANT.** Shirt von Marc O'Polo, 69,95 Euro, [marc-o-polo.com](http://marc-o-polo.com)
- 3 **AUFGEKNÖPFT.** Weste von Zara, 22,95 Euro [zara.com](http://zara.com)
- 4 **MUSTERGÜLTIG.** Shirt von Lindex, 39,95 Euro, [lindex.com](http://lindex.com)
- 5 **KNALLER.** Shirt von AdL, 39,90 Euro, erhältlich über [zalando.at](http://zalando.at)
- 6 **ESSENTIAL.** Shirt von Massimo Dutti, 69,95 Euro, [massimodutti.com](http://massimodutti.com)
- 7 **INTENSIV.** Matte Eyeliner Alligator von GOSH, 9,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)

# STARKES HAAR, STARKES GEFÜHL



Schwarzkopf  
**GLISS**

NEU



**+100% STÄRKERES HAAR\***

SANFTE  
PFLEGE

NORMALE  
PFLEGE

INTENSIVE  
PFLEGE

1

2

3

\* im Vergleich zu unbehandeltem Haar



*Ana Ivanović*

Ehemalige Nr. 1 Tennisspielerin & Unternehmerin

**FOR EVERY YOU.**



LOOK DES MONATS

# Oxblood Red

**TAILLIERT.**

Jacke von Ulla Johnson, 834 Euro, erhältlich über [madaoperandi.com](http://madaoperandi.com)



Mit temperamentvoller Eleganz und ohne Zweifel die spannendste Farbe der Saison: Sattes Ochsenblut.

VON Nicole Adler

**HERZIG.**

Kette von Bimba y Lola, 190 Euro, [bimbaylola.com](http://bimbaylola.com)



**ADRETT.**

Polo von Zara, 25,95 Euro, [zara.com](http://zara.com)



**DURCHBLICK.**

Sonnenbrille von Ace & Tate, 185 Euro, [aceandtate.com](http://aceandtate.com)



**LINGERIE.**

Seiden-Set von Coco de Mer, 315 Euro, erhältlich über [net-a-porter.com](http://net-a-porter.com)



**CARGO PANTS.**

Hose von Siedrés, 528 Euro, [siedres.com](http://siedres.com)



**LUXUS.**

Tasche von Loewe, 2.700 Euro, [loewe.com](http://loewe.com)

**Mode-Statement**

Die Trendfarbe des Moments ist wilder und lebendiger als das, was wir gemeinhin als Weinrot bezeichnen. Ihren Hype verdankt die Farbe dem neuen Gucci-Designer Sabato De Sarno, der damit als Trumpf für seine erste Kollektion „Ancora“ ins Feld zog.



**HINGUCKER.**

Sandalen von Ganni, 325 Euro, [ganni.com](http://ganni.com)

**GLOSSY.**

Nailfinity Gel Colour von Max Factor, 8,99 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)



perfect match

WELEDA

Neu

# HAUTSACHE NATUR.

Skin Food Gesichtspflege-Serie. Nährt trockene Haut.  
Für einen ausdrucksstarken Glow.

- ✔ +72% Feuchtigkeit. Sofort.\*
- ✔ Mit Powerwirkstoff Phyto-Squalan.
- ✔ 100% zertifizierte Naturkosmetik.

\*Gemessen im Anwendertest nach 15 Minuten und  
1x Auftragen des Produkts.

Mit  
Phyto-  
Squalan



ACCESSOIRES

# Satin Shoes

Mules und Sandalen aus Satin stehen ganz oben auf der Best-of-Liste in dieser Saison. Denn sie sind charmant, fragil und luxuriös zugleich, einfach unwiderstehlich.

VON **Nicole Adler**

**ZEHENFREI.**

The Attico, 370 Euro, erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com)



**KITTEN HEEL.**

Le Monde Béryl, 477 Euro, erhältlich über [matchesfashion.com](http://matchesfashion.com)



PRADA

**SANFT.**

Malone Souliers, 667 Euro, [malonesouliers.com](http://malonesouliers.com)



AUFGEMASCHERLT.  
Ganni, 295 Euro, [ganni.com](http://ganni.com)



## Easy Luxury

Satin Mules zieren heuer ganz im Sinne der „Coquette Aesthetic“ unsere Füße. Geschmackvoll und mit einer wunderbar zarten Eleganz sind sie erfreulicherweise auch bequem. Es gibt sie in vibrierenden Tönen oder zartem Pastell. Pradas Grün ist besonders bestechend.

KNALLIG.  
Kate Spade, 259,95 Euro, erhältlich über [zalamando.at](http://zalamando.at)



**FLORAL.**

Högl, 149,90 Euro, [hoegl.com](http://hoegl.com)



**STILVOLL.**

Saint Laurent, 595 Euro, erhältlich über [mytheresa.com](http://mytheresa.com)



## Schicht für Schicht

Perlenkette von Zara, 39,99 Euro. One-Shoulder-Dress von Iro, 995 Euro, erhältlich über Steffl The Department Store. Shirt von Petar Petrov, 590 Euro, [petarpetrov.com](http://petarpetrov.com). Strumpfhose von Calzedonia, 6,95 Euro.

# WHITE WORLD

Als Trendfarbe erlebt Weiß heuer ein totales Revival – und das auch ohne Hochzeitsambition. Weiß kann sophisticated und fantastisch cool aussehen, den Beweis dafür sehen Sie auf den folgenden Seiten.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Irina Gavrich



## Fancy

Top von Elisabetta Franchi, 309 Euro, erhältlich über Steffl The Department Store. Mesh-Suit von Maison Margiela, 590 Euro, erhältlich über [yoox.com](https://www.yoox.com). Highwaist-Panty von Palmers, 29,99 Euro. Tasche, 299,90 Euro, und Sling-Ballerinas, 179,90 Euro, beides von Högl.



**Harmonie**

Kleid von Petar Petrov,  
790 Euro, und Heels  
von J.W. Anderson,  
750 Euro, erhältlich über  
Steffl The Department  
Store.



## **Wild**

Vintage-Wolford-  
Bodysuit, 69,90 Euro,  
erhältlich über  
Burggasse24.  
Pailletten-Rock von  
Mango, 79,95 Euro.  
Boots von Wolfmich,  
110 Euro.



### Sophisticated

Anzug-Blazer, 1.900 Euro, und Hose, 790 Euro, beides von Alexander McQueen, erhältlich über Amicis Women. Boots von Rick Owens, 1.425 Euro, erhältlich über Amicis Women.

Alexander McQueen erhältlich über Amicis Women, Tuchlauben 14/16, 1010 Wien; Armargentum [armargentum.com](http://armargentum.com); Calzedonia [calzedonia.com](http://calzedonia.com); Elisabetta Franchi [elisabettafranchi.com](http://elisabettafranchi.com); erhältlich über Steffi The Department Store, Kärntner Str. 19, 1010 Wien; Högl [hoegl.com](http://hoegl.com); ilo [iroparis.com/us](http://iroparis.com/us); erhältlich über Steffi The Department Store; J.W. Anderson [jwanderson.com](http://jwanderson.com); erhältlich über Steffi The Department Store; Maison Margiela [maisonmargiela.com](http://maisonmargiela.com); erhältlich über yoox.com; Mango [mango.com](http://mango.com); Palmers [palmers.at](http://palmers.at); pa.ro.s.h. erhältlich über farfetch.com; Petar Petrov [petarpetrov.com](http://petarpetrov.com); Rick Owens [rickowens.com](http://rickowens.com); erhältlich über Amicis Women; Vintage Wolford erhältlich über [bg24.com](http://bg24.com); Wolfmich [wolfmich.com](http://wolfmich.com); Gumpendorfer Str. 51, 1060 Wien; Zara [zara.com](http://zara.com)



## Verwoben

Bluse von  
Armargentum,  
499 Euro. Hose  
von p.a.r.o.s.h.,  
446 Euro, erhältlich  
über [farfetch.com](https://www.farfetch.com).  
Slingbacks von Högl,  
189,90 Euro.

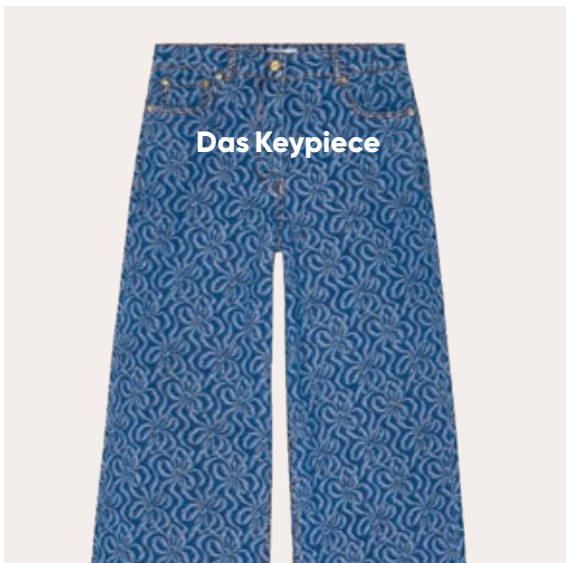
STYLING Marie Therese Fritz  
HAARE & MAKE-UP  
Sophie Chudzikowski/perfectprops  
MODEL Lisa/Das Deck

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Von cool bis chic macht bedruckter Denim jeden Look mit. Unsere experimentierfreudige Leserin zeigt mit modischem Enthusiasmus, wie das geht!

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**  
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Anita Springer**



Alles neu macht der Mai! Und auch der Klassiker Blue-jeans haut jetzt modisch auf den Putz, indem er sich mit Prints und modernen Batikmustern schmückt. Das verschafft Denim zwar ein Upgrade vom alltäglichen Basic zum Statement-Teil, bleibt aber trotzdem Jeans genug, um stilistisch alles mitzumachen.

Von Ganni, 275 Euro, [ganni.com](http://ganni.com)

## LOOK 1

### Rhythm & Blues

Blaumachen war nie schöner als in diesem All-Denim-Outfit! Maria trägt zum Keypiece einen Hybrid-Blazer aus dunklem Jeans- und Nadelstreifenstoff und kombiniert dazu einen locker geschnittenen Trench in hellerem Blau. Die Ballerinas mit Schleifendetail und die Tasche in Herzform schaffen perfekt den Style-Spagat zwischen robustem Material und zarten Details. Und machen den Look so fit für den Alltag.



### Unsere Leserin

#### MARIA NEUBAUER

Die 49-jährige ehemalige Leistungssportlerin im Langlauf lebt mit ihrem Mann und den beiden Töchtern in der Nähe von Linz. Maria arbeitet als Direktionsassistentin, nebenberuflich gibt sie als Ernährungstrainerin Workshops und hält Vorträge zum Thema „Essen gegen das Vergessen“. Zum Shooting brachte unsere Leserin modische Abenteuerlust und große Fotogenität mit.

So smart kombiniert,  
wird ein reines  
Denim-Outfit zum  
Showstopper!

Blazer von Desigual, 249 Euro, Trenchcoat von 7 For All Mankind x Chiara Biasi, 550 Euro, Sonnenbrille von Giorgio Armani, 369 Euro, erhältlich bei Mister Spex, Fischerhut (umgehängt) von Loewe, 470 Euro, Kette von Liebeskind Berlin, 6990 Euro, Ohrstecker und Ring privat, Tasche von Coperni, 350 Euro, und Ballerinas von Ganni, 295 Euro.



### Beauty-Hack

Für natürlich gepflegte und volle Lippen – auch bei ersten Fältchen – zunächst die Konturen in der eigenen Lippenfarbe nachziehen. Anschließend Lip Balm mit Gloss auftragen, das pflegt und vergrößert die Lippen optisch. Marble-licious Liquid Lip Balm von Catrice, 4,99 Euro\*





## LOOK 2

### Style Queen

Matrosinnen wissen längst, dass Blau und Weiß das perfekte Farb-Match ergeben, nur selten jedoch pushen sich die beiden zu solchen Style-Höhen wie hier! Maria kombiniert das Keypiece zu zwei strahlend weißen Hemden, einem klassisch-schlichten und einem Oversize-Exemplar aus Denim mit Cut-outs, das im Hochsommer auch mal ohne Unterschicht auskommt. Eine Gliederkette mit bunten Charms ist Gute-Laune-Booster und Hingucker zugleich.

Hemd von Comma, 69,99 Euro, Oversize-Hemd (darüber getragen) von Ksenia Schnaider, 250 Euro, Halskette, 190 Euro, Armband, 60 Euro, und Tasche, 660 Euro, alles von Julia Skergeth, und optische Brille von Saint Laurent Paris, 295 Euro, erhältlich bei Mister Spex.

Mit Mut zu ungewohnten  
Kombinationen macht  
Mode gleich noch mehr  
Spaß!

**VIELE HÄNDE, TOLLES ENDE.**  
Unser Team kümmert sich um  
jedes Detail, um Maria per-  
fekt in Szene zu setzen.



### Beauty-Hack

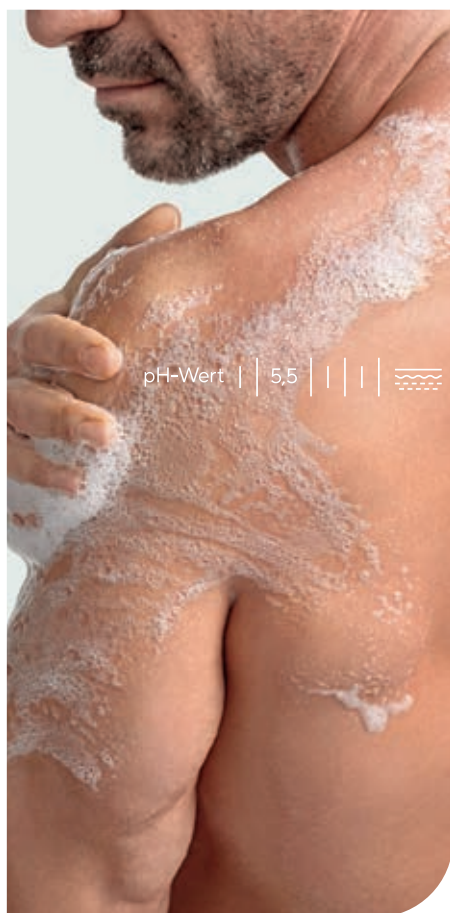
Blush mit einem weichen Pinsel auf die  
obere Hälfte der Wangenknochen auf-  
tragen und bis zu den Schläfen ziehen.

Das hat einen leichten Lifting-Effekt  
und sorgt für Frische.

Reloaded Blush von Revolution,  
5,99 Euro\*

Produkt mit \* erhältlich bei Bipa, [bipa.at](http://bipa.at)

Fotos: xxxxxxxx



pH-Wert | | 5,5 | | | |

# Reinigt mild und schützt die Haut.

MIT DEM GESUNDEN PH-WERT 5,5



#### FRISCHE DUSCHE

geeignet für das tägliche Duschen

—

#### WELLNESS DUSCHE

mit Wasserlilienextrakt und Allantoin

—

#### SPORT DUSCHE 2 IN 1

milde Reinigung für Haut und Haar

—



STABILISIERT DAS  
HAUTMIKROBIOM



MADE IN GERMANY

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

## fashion

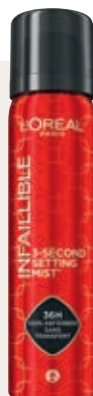
Blazer von Moschino, 1.645 Euro, Off-Shoulder-Badeanzug (als Top getragen) von Stine Goya, 240 Euro, Ohrringe von Swarovski, 299,95 Euro, Tasche von Fiorucci, 110 Euro, erhältlich bei Zalando, und Boots von Coperni, 450 Euro.



## LOOK 3

### Mixology

Hier hat jedes Piece für sich das Zeug zum Star, doch in Kombination entsteht ein wahres Headturner-Outfit für besondere Anlässe. Unsere Leserin krempelt die Jeansbeine lässig hoch und bietet damit den Rubber-Boots ihren verdienten Auftritt. Als Top trägt Maria einen Off-Shoulder-Badeanzug, darüber bringt ein Blazer klare Linien in den Look. Die Zitronen-Tasche sorgt für Erfrischung in einer lauen Mai-Nacht!



### Beauty-Hack

Ein Setting Spray sorgt dafür, dass das Make-up auch eine durchtanzte Nacht ohne Schaden übersteht. Gleichmäßig mit kreisenden Bewegungen aus einer Entfernung von ca. 30 cm aufsprühen und kurz antrocknen lassen.

Setting Spray Infaillible 3-Second Setting Mist von L'Oréal Paris, 11,99 Euro\*

Sind die Schnitte schlicht, darf man bei Farben und Mustern ruhig in die Vollen gehen!

**WAU!** Eine vierbeinige Assistentin weist den Weg zur Shooting Location und bereitet Team und Leserin beste Laune.





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL



Große Denim-Liebe! In diesen Pieces machen wir nicht nur zur blauen Stunde beste Figur.



**1 LUFTIG.** Bralette mit Allover-Logos von Miu Miu, 520 Euro, erhältlich bei [mytheresa.com](https://www.mytheresa.com) **2 STRANDTAUGLICH.** Playsuit mit Palmenprint von King Louie, 89,95 Euro, [kinglouie.de](https://www.kinglouie.de) **3 LUNAR.** Mules aus Deadstock-Denim von Marine Serre, 620 Euro, erhältlich bei [marineserre.com](https://www.marineserre.com) **4 FLORAL.** Loose-Fit-Jeans mit hohem Bund von Clockhouse, 35,99 Euro, erhältlich bei [c-and-a.com](https://www.c-and-a.com)

**5 GEKÜRZT.** Cropped Denim-Jacke mit Drachenprint von Maje, 275 Euro, erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at)

**6 TROPISCH.** Spaghettiträgerkleid von Tommy Jeans, 129,99 Euro, erhältlich bei [peakandcloppeburg.at](https://www.peakandcloppeburg.at)

**7 SCHATTENSPENDEND.** Basecap mit Schriftzügen von Marni, 295 Euro, erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **8 BEWÖLKT.** Jeanshemd mit Druckknöpfen von Ganni, 275 Euro, [ganni.com](https://www.ganni.com)

## Wie in der Toskana

Warum etwas neu erfinden, das sich in der ursprünglichen Form seit langem bewährt? Seit über zweitausend Jahren nämlich im Fall dieser hübsch rundlichen Beistelltische von Miniforms. Entworfen von Paolo Cappello und Simone Sabatti, die dabei auf die toskanische Tradition der Terracotta-Verarbeitung zurückgriffen. Die „Tototò“-Tische sind handgefertigt, in zwei Größen erhältlich, für drinnen und draußen geeignet.

[miniforms.com](http://miniforms.com)

**EINZIGARTIG.**  
Kleine Unregelmäßigkeiten im Terracotta-Ton verleihen den „Tototòs“ Charakter.



ASYMMETRISCH.  
Vase Isolde von  
Broste Copenhagen,  
47 Euro, bei  
[connox.at](http://connox.at)



DEKORATIV.  
Spiegel Falco von  
Nordal, 984,85 Euro,  
[nordal.com](http://nordal.com)

## KAFFEE LIEBE

Freunde von Braun-Nuancen dürfen sich freuen, denn im Zuge des Cafécóre-Trends wird Kaffeebraun zum neuen Liebling im Wohnbereich. Die sanfte Statement-Farbe vermittelt Wärme und Geborgenheit und lässt sich vielfältig kombinieren: Elegant und minimalistisch wirkt sie mit Beige, frisch und modern mit Rosa oder Peach, Retro mit Orange.



## Neuer Glanz

Im Mai öffnet das prestigeträchtige Hotel Astoria Wien nach umfassender Renovierung wieder seine Tore und begrüßt seine Gäste mit einer Mischung aus modernem Luxus, traditioneller Eleganz und Wiener Charme.

Hotel Astoria Wien, Körntner Straße 32–34/Eingang Führichgasse 1, 1010 Wien,  
[astoria-wien.com](http://astoria-wien.com)



## Nachhaltige Ikone

Die Sitzschalen des beliebten Klassikers aus der Eames-Familie werden seit diesem Jahr aus umweltfreundlichem Post-Consumer-Kunststoff hergestellt. Die Produktion des Recyclingwerkstoffs verursacht gegenüber Neukunststoff weniger klimaschädliche Emissionen und benötigt weniger Energie.

Eames Plastic Chair RE, [vitra.com](http://vitra.com)

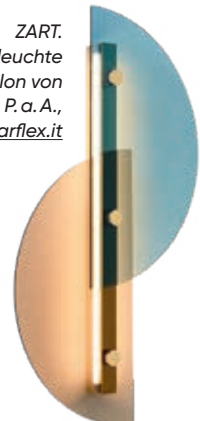
## Wir stellen vor... Bernhardt & Vella

[bernhardt-vella.com](http://bernhardt-vella.com)



Das Design-Studio Bernhardt & Vella wurde 2008 von der italienischen Innenarchitektin Paola Vella und der deutschen Designerin Ellen Bernhardt in Mailand gegründet. Kennengelernt haben sich die beiden bei ihrer gemeinsamen Tätigkeit für ein renommiertes italienisches Designstudio. Ihre Entwürfe sind von Leichtigkeit geprägt und zeichnen sich durch ruhige und diskrete Eleganz aus. Für Aufsehen sorgten sie mit ihren außergewöhnlichen Entwürfen Alba und Vela für Arflex und ihrer vom Art déco inspirierten Badezimmerkollektion Nouveau für Ex.t. Ihr Arbeitsgebiet umfasst Produktdesign, Innenarchitektur und Artdirektion. Zu den Kunden des Duos zählen führende Unternehmen wie Arflex, Artemide, Arketipo, Bontempi, Calligaris, Potocco, Ex.t, Natuzzi oder Rugiano.

ZART.  
Wandleuchte  
Papillon von  
Arflex, P. a. A.,  
[arflex.it](http://arflex.it)



# Outdoor Guide 2024

Nichts wie raus! Die Outdoor-Saison ist endlich eröffnet. Wir zeigen, welche Farben und Trends im Sommer unsere Terrassen, Gärten und Balkone erobern.

VON Karin Boba

## Mediterran

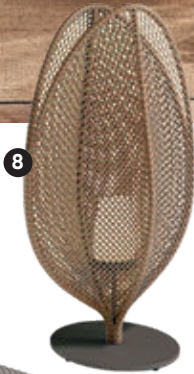
Naturmaterialien, eine warme Farbpalette, Keramik, Terrakotta und gewebte Strukturen verwandeln unseren Außenbereich in einen idyllischen Urlaubsort. Auch die neue Outdoor-Kollektion von Cassina ließ sich von einer Reise durch mediterrane Atmosphären inspirieren. [cassina.it](https://www.cassina.it)



## Rot & Burned Orange

Rottöne begleiten uns schon mehrere Saisonen. Vor allem erdiges Rotbraun steht weiterhin hoch im Kurs. Kräftiges Orange und sattes „Burned Orange“ sind ebenfalls Trendfarben, die den Sommer dominieren und für eine fröhliche Stimmung sorgen.

**1 DEKORATIV.** Teppich Pangea von Ethimo, 1.680 Euro, [ethimo.com](http://ethimo.com) **2 AUFGEBLASEN.** Pouf Patoso von Diabla, P. a. A., [diablaoutdoor.com](http://diablaoutdoor.com) **3 FLORAL.** Bistrotisch Brise 38 von Gervasoni, 758 Euro, [gervasoni1882.com](http://gervasoni1882.com) **4 EINLADEND.** Ecosoft Outdoor Lovebed von Cassina, 10.938 Euro, [cassina.com](http://cassina.com) **5 MODERN.** Loungesessel Lito von Joyf, 449 Euro, [joyf.design](http://joyf.design) **6 GESTRICKT.** Loungesessel Pod von Paola Lenti, P. a. A., [paolalenti.it](http://paolalenti.it) **7 MULTIFUNKTIONAL.** Barwagen Trolley Jolly von Fatboy, 899 Euro, [fatboy.com](http://fatboy.com) **8 URLAUBSREIF.** Sonnenschirm Ixia von Jotex, 269 Euro, [jotex.de](http://jotex.de)



## Erdtöne

Besonders begehrt im Sommer 2024 sind mediterrane Farben wie warme und sanfte Brauntöne sowie Terrakotta, die mit der Landschaft verschmelzen, uns Sicherheit geben und für perfekte Harmonie sorgen.



- 1 ANMUTIG.** Hochlehner Papyon von Dedon, 3.740 Euro, [dedon.de](https://www.dedon.de) **2 BESTÄNDIG.** Beistelltisch Vilena aus Terrakotta von Kave Home, 109 Euro, [kavehome.com](https://www.kavehome.com) **3 ZYLINDRISCH.** Couchtisch Rillo Podium von Broste Copenhagen, 439 Euro, [brostecopenhagen.com](https://www.brostecopenhagen.com) **4 LÄSSIG.** Couchtisch Dress\_Code von S-Cab, ab 522 Euro, [scabdesign.com](https://www.scabdesign.com)  
**5 RECYCELT.** Stuhl Fiber Outdoor Armchair von Muuto, 279,70 Euro, [muuto.com](https://www.muuto.com) **6 STRAPAZIERFÄHIG.** Pouf Forene Cylinder von Ferm Living, 139 Euro, [fermliving.com](https://www.fermliving.com) **7 FLIESENDE.** Sonnenliege Leaf von Dedon, 3.495 Euro, [dedon.de](https://www.dedon.de)  
**8 ANSPRUCHSVOLL.** Gartenleuchte Scoora Laterne S von Dedon, 1.790 Euro, [dedon.de](https://www.dedon.de)



## Naturmaterialien

Holz und andere Naturmaterialien sind aus dem Outdoor-Bereich nicht wegzudenken. 2024 spielt vor allem Teakholz eine tragende Rolle.

Das Beste an diesem Trend: Die Materialien sind nachhaltig und umweltfreundlich!



### 5 SCHWEBEND.

Sessel MR01 Initial Lounge Chair Outdoor von Gubi, 1.999 Euro, [gubi.com](http://gubi.com)

### 6 ABGERUNDET.

Lounger Bora von Gloster, 4.310 Euro, [gloster.com](http://gloster.com)

### 7 ELEGANT.

Runder Esstisch Otto von Tribù, 10.700 Euro, [tribu.com](http://tribu.com)

### 1 SIMPEL.

Couchtisch Lademadera von Gandia Blasco, P. a. A., [gandiablasco.com](http://gandiablasco.com)

### 2 BREITMASCHIG.

Sofa Torii Nest Outdoor von Minotti, P. a. A., [minotti.com](http://minotti.com)

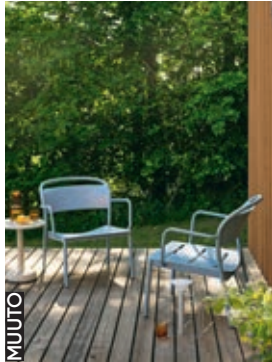
### 3 RAFFINIERT.

Stuhl Grand Life von Ethimo, 1.200 Euro, [ethimo.com](http://ethimo.com)

### 4 GROSSZÜGIG.

Esstisch Amari von Garpa, 2.450 Euro, [garpa.at](http://garpa.at)





**1 ECKIG.**

Tisch Eidos von Gervasoni, ab 3.999 Euro, [gervasoni1882.com](http://gervasoni1882.com)

**2 STAPELBAR.**

Hocker Nerja von Jotex, 249 Euro/2er-Pack, [jotex.de](http://jotex.de)

**3 MOBIL.**

Akku-Leuchte Setago JH27 von & Tradition, 134,99 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)

**4 INNOVATIV.**

Beistelltisch Cirql Nu von Dedon, 880 Euro, [dedon.de](http://dedon.de)



**Blau & Grün**

Diese beiden Farben werden 2024 überall zu sehen sein. Gelassene Grüntöne fügen sich harmonisch in jeden Außenbereich ein, beruhigende Blautöne erinnern uns an den Himmel und das Meer und lassen uns vom nächsten Urlaub träumen.



**5 DURCHBLICKER.**

Loungesessel Brise 26 von Gervasoni, 1.136 Euro, [gervasoni1882.com](http://gervasoni1882.com)

**6 MINI.**

Kabellose Tischleuchte Cheerio von Fatboy, 65 Euro, [fatboy.com](http://fatboy.com)

**7 ERGONOMISCH.**

Stuhl Ville AV33 von & Tradition, 379 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)

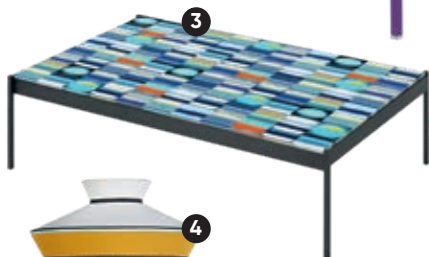
**8 GLASIERT.**

Blumentopf Terra von House Doctor, 355 Euro, bei [tikamoon.at](http://tikamoon.at)

**9 SCHWUNGVOLL.**

Gardener's Sofa von Design House Stockholm, 795,05 Euro, bei [nordicnest.de](http://nordicnest.de)





### Statement-Pieces

Muster und ungewöhnliche Farbkombinationen haben einen Hingucker-Effekt. Erlaubt ist, was gefällt. Egal ob großflächige Blumenmotive, markante Blockstreifen oder ein mutiges Zusammenspiel von mehreren Farben.



**1 GEPOLSTERT.** Stuhl Brezza von S-Cab, 708 Euro, [scabdesign.com](http://scabdesign.com) **2 FRÖHLICH.** Stühle Bidart von Jotex, 648 Euro/2 Stück, [jotex.de](http://jotex.de) **3 KUNSTVOLL.** Couchtisch Iris von Gandia Blasco, P. a. A., [gandiablasco.com](http://gandiablasco.com) **4 BESONDERS.** Stehleuchte Calypso FL Martinique Outdoor von Contardi, 1.230,57 Euro, bei [insmatcaldes.com](http://insmatcaldes.com) **5 IKONISCH.** Sessel La Bambola Outdoor von B&B Italia, ab 4.015 Euro, [bebitalia.com](http://bebitalia.com) **6 BAHNBRECHEND.** Sessel Cirql Nu von Dedon, 1.740 Euro, [dedon.de](http://dedon.de) **7 SKULPTURAL.** In- & Outdoor-Beistelltisch Gigi von Westwing Collection, 239 Euro, [westwing.de](http://westwing.de) **8 UNVERWECHSELBAR.** Sessel Utrecht XL Outdoor von Cassina, 4.518 Euro, [cassina.com](http://cassina.com)

**1 SMART.**

Outdoor-Küche Phil von Ethimo, 12.840 Euro, [ethimo.com](http://ethimo.com)

**2 LUXURIÖS.**

Küche Moon von Myface, 17928 Euro, [myface.eu](http://myface.eu)



POLIFORM

**3 PRAKTISCH.**

Barwagen aus Teakholz und eloxiertem Aluminium Monterey von Garpa, 2.175 Euro, [garpa.at](http://garpa.at)

**4 GERADLINIG.**

Küche Frame von Fantin, 10.440 Euro, [fantin.com](http://fantin.com)



GARTANA



KCTL



3



4

**Outdoor-Küchen**

Wir verlegen nicht nur unseren Wohnbereich nach draußen, wir wollen auch draußen kochen und genießen. Kein Wunder also, dass Outdoor-Küchen immer mehr an Bedeutung gewinnen. Egal ob viel oder wenig Platz – die Auswahl ist riesig.





# Fleck-weg-Power beim 1. Waschen selbst in kaltem Wasser



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.  
© A.I.S.E. Mehr erfahren unter: [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)

# „Lead YOURSELF to lead others!“

VON Nicole Adler



**V**era Steinhäuser ist zertifizierte systemische Business-Coachin und hat sich auf das Empowerment von Frauen spezialisiert – mit Fokus auf Female Leadership. Sie ist davon überzeugt, dass unsere Gesellschaft eine bessere sein kann, wenn Frauen in allen relevanten Bereichen und in globalem Ausmaß gleichberechtigt sind. Sie publizierte mit *die Macht Zentrale* ein Buch zum The-

ma und bittet in ihrem Podcast gleichen Titels unterschiedliche Frauen vor das Mikrofon, die die „gläserne Decke“ durchstoßen haben, um über das Thema Macht zu sinnieren und diese auf unterschiedlichste Weise zu reflektieren. Vor kurzem hat sie außerdem die „Leadhers+ Academy“ ins Leben gerufen, in deren Rahmen sie Masterclasses für inklusives Leadership anbietet, nach dem Motto: „Lead yourself to lead others!“

Female Empowerment ist seit einiger Zeit omnipräsent und zum Trend geworden. Wo stehen wir?

In einem Satz zusammengefasst: Es gibt noch viel zu tun, aber es geht voran. Einerseits ist der von Ihnen angesprochene Trend schwierig, denn manche Unternehmen versuchen einfach mit dem Strom mitzuschwimmen, und dann dreht das Ganze rasch ins „Diversity Washing“. Andererseits will ich hier auch festhalten, dass die Breitenwirksamkeit für das Thema durch Werbung und öffentliche Kommunikation ein kollektives Bewusstsein schafft, wie es das noch nie zuvor für feministische Anliegen gegeben hat. Es liegt also an uns, dieses Momentum möglichst gut zu nutzen!

**Schlagwörter wie weibliche Ermächtigung und gelebte Selbstbestimmung: Wie sieht es denn damit in der weiblichen Wirklichkeit aus?**

Ganz klar sind hier mehrere Kräfte am Wirken. Allem voran gesellschaftliche bzw. auch politische Strukturen machen es Frauen in manchen Ländern

Spezialgebiet: Female Empowerment. **Vera Steinhäuser** berät und unterstützt Frauen in allen Lebensbereichen auf ihrem eigenen Weg, damit sie selbstbestimmt Gestalterinnen ihres Lebens werden. Welche Hindernisse es dabei gibt, was patriarchale (Macht-)Strukturen damit zu tun haben und welche Strategien die Business-Coachin allen Frauen ans Herz legt, erzählt sie uns im Interview.

leichter, selbstbestimmt zu leben, indem sie Familie und Karriere besser vereinen können. Solche Strukturen umfassen zum Beispiel optimierte Kinderbetreuung, transparente Regularien für Gehälter und bessere Lösungen für Lebensabschnitte mit Teilzeiterwerbstätigkeit. Genauso wichtig sind jedoch auch die gelebten Rollenbilder in der Gesellschaft. Denn wenn wir weiterhin Frauen das Kinderthema umhängen und uns erwarten, dass Frauen hauptanteilig der unbezahlten Care-Arbeit nachgehen, dürfen wir uns nicht wundern, wenn sich diverse Gaps viel zu lange nicht schließen. Ein weiterer wesentlicher Baustein ist die Kultur in Unternehmen. In allen Unternehmen MUSS aktuell auf der To-do-Liste stehen, wie eine inklusive Kultur des Miteinanders gefördert werden kann. In meiner Arbeit mit Unternehmen schaffe ich gerne Safe Spaces für Frauen, wo die Grundlagen einer solchen Kultur erarbeitet werden. Und natürlich ist auch jede Frau auf individueller Ebene gefordert.

**Sie haben sich in Ihrem Buch und Ihrem Podcast intensiv mit dem Thema weibliche Macht beschäftigt. Was ist die Erkenntnis bis jetzt?**

Nach einigen Jahren und unzähligen Coachings mit Frauen wurde mir klar, dass zwischen Frauen und dem Thema Macht eine fast unüberbrückbare Distanz entstanden ist. Die Hintergründe liegen in den 5.000 Jahren patriarchalischer Geschichte und wirken bis heute in unserer Gesellschaft. Frauen wurden so lange systematisch von den Machtzentralen ferngehalten, dass sie mittlerweile das Gefühl



Vera Steinhäuser ist systemische Business-Coachin, Podcasterin, Autorin und Unternehmensberaterin und hat sich auf die Förderung von Frauen spezialisiert. [leadhers.academy](https://www.leadhers.academy)

haben, keine Macht für sich beanspruchen zu dürfen. Das Gefühl, das damit oft einhergeht: Ohnmacht! Diese Vorsicht und diese Ablehnung sind jedoch riskant. Denn wenn wir Macht ignorieren, verschwindet sie nicht, sie findet nur ohne uns statt. Wenn wir uns fragen, wie es sein kann, dass 2023 in Texas die Abtreibungspille ausschließlich von weißen, alten Männern verboten wird, dann ist das genauso ein fataler Nebeneffekt.

**Sie haben gerade die Leadhers+ Academy für Female Leadership gegründet. Was darf man von den Seminaren erwarten?**

Die Leadhers+ Academy ist ein Ort, an dem Frauen und als Frauen gelesene Personen einen authentischen und wertorientierten Leadership-Style erlernen. Denn Leadership ist im Wandel, wir führen nicht mehr wie vor

einigen Jahrzehnten, und das ist gut so. Momentan bietet die Plattform ein fünfeinhalbwöchiges Intensivprogramm „Female Leadership“ an, weitere Masterclasses, Kurse und Programme sind in Planung. Die Teilnehmerinnen lernen anhand von Videos sowie in Workbooks und Live-Sessions. Die Atmosphäre in den Gruppen ist immer unglaublich. Gelebtes Female Empowerment! Meine Vision ist klar: Wir brauchen fair verteilte Machtzentralen auf dieser Welt, damit wir alle zusammen in eine lebenswerte Zukunft schreiten, in der das Wohlergehen aller im Fokus steht. Mit der Leadhers+ Academy will ich meinen Beitrag dazu leisten, indem ich Frauen+ dabei unterstütze, einen selbstbestimmten Weg zu gehen.

**Um erfolgreich zu sein, braucht es Ausdauer und einen langen Atem.**

**Wie motivieren Sie sich jeden Tag?**

Ich bekomme regelmäßig Feedback von meinen Coachees. Sei es die erfolgreiche Gehaltsverhandlung, der ambitionierte nächste Karriereschritt, die Vereinbarkeit mit dem ersten Kind. Jede einzelne dieser Erfolgsmeldungen bringt uns weiter. Denn „Seeing is believing“. Wenn immer mehr Frauen ihren Weg gehen, alte Rollenbilder ablegen und zu ihren Ambitionen und Träumen stehen, haben wir mehr Vorbilder für nachkommende Generationen. Das treibt mich an, jeden Tag aufs Neue!

**Warum ist es Ihrer Erfahrung nach immer noch so schwer, Kind und**

**Karriere unter einen Hut zu bringen?**

Das Konzept der „guten Mutter“ steht hier massiv im Weg. Denn ➤

diese gute Mutter ist in den meisten Köpfen ganz bestimmt nicht voll berufstätig und geht ihrer Karriere nach, sondern sie macht Abstriche zum Wohle der Familie. Solange wir dieses Bild in unseren Köpfen herumtragen, kommt es hier nicht zur Entspannung. Stichwörter: „Rabenmutter“ und „Power-Frau“. Fragen Sie sich doch mal, ob Sie schon von einem „Rabenvater“ oder einem „Power-Mann“ gehört haben.

**Welche Strategien gibt es für Frauen, unterschiedliche Lebens- und Karriereabschnitte zu bewältigen?** Wir Frauen können es zu keinem Zeitpunkt in unserem Leben allen recht machen. Das zu erkennen, ist sehr befreiend. Ich rate hier wirklich zu souveräner Gelassenheit, die durch

### „Wenn wir Frauen Macht ignorieren, verschwindet sie nicht, sie findet nur ohne uns statt.“

eine gewisse Scheiß-drauf-Mentalität erzielt werden kann. Das ist kein Aufruf, egoistisch durchs Leben zu gehen, sondern ein Weckruf, viel öfter die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und für sie einzustehen.

**Kariereknicks belasten meist unser Selbstbewusstsein und unseren Selbstwert. Wie kann man solche Situationen positiv transformieren?** Ich bin der Meinung, dass es wichtig ist, negative Erlebnisse auch als solche wahrzunehmen. Wir müssen nicht

immer funktionieren und alles toll finden. Auch Emotionen wie Ärger, Frustration, Verletztheit dürfen gefühlt werden. Aber natürlich ist es so, dass wir aus den Rückschlägen und Krisen in unserem Leben nach einer gewissen Zeit die allermeiste Kraft schöpfen. Rückblickend anzuerkennen, was wir überstanden haben, ist eine wichtige Übung. Das kann uns stark und resilient für die Zukunft machen. Wie sagt man so schön? Wir verstehen das Leben rückwärts, müssen es jedoch vorwärts leben.

**Was hätten Sie gerne früher schon gewusst?**

Dass mehr Leichtigkeit sein darf, dass Balancen wichtig sind, dass Dankbarkeit eine Super-Power ist und dass am Ende des Tages alles gut ist. |

## Ich arbeite am Wohnen. Ich arbeite an Wien.

Alexander ist stolz auf seinen Job und seinen Beitrag zum Wohnen in Wien. Er sorgt für ein motiviertes Team, das den sozialen Wohnbau gewährleistet. Diese wichtige Arbeit motiviert ihn täglich aufs Neue.

Die Stadt Wien bietet ihm ein sinnvolles, vielfältiges und innovatives Arbeitsumfeld und das in einem krisensicheren Job mit Verantwortung und guten Karrierechancen.

Arbeite auch du an Wien und bewirb dich unter: [jobs.wien.gv.at](https://jobs.wien.gv.at)

#arbeitenanwien

Stadt  
Wien

Bezahlte Anzeige



The advertisement features a central photograph of a man in a dark suit and glasses, smiling and holding several folders. The background is a blurred office setting. Surrounding the photo are four yellow circular icons: a building icon (top left), a map of Austria icon (top right), a location pin icon (bottom left), and a solid yellow square (bottom right). The text 'Bezahlte Anzeige' is in the top right corner of the image area.



[jobs.wien.gv.at](https://jobs.wien.gv.at)





## CENTER PARCS BEDEUTET Urlaub im Grünen

Jede Center-Parcs-Anlage befindet sich inmitten natürlicher Flora & Fauna, stimmig eingebettet in die Region, und bietet ein besonderes Urlaubserlebnis. Eine Kombination aus Natur, Komfort, Erholung, Spaß und Action.

**A**bseits der Hektik des Alltags lädt Center Parcs dazu ein, sich vom Hier und Jetzt inspirieren zu lassen und sich mit seinen Liebsten mit der Natur zu verbinden. Die Ferienparks bieten eine Auszeit der besonderen Art und sorgen für bleibende Erinnerungen und Erfahrungen für alle Sinne. Alle liegen inmitten schönster Natur – mal lauschig im Wald, mal idyllisch direkt am Wasser oder inmitten von atemberaubend schönen Berglandschaften.

### Highlight: Allgäu

Zwischen den schneebedeckten Alpen und dem smaragdgrünen Bodensee erhebt sich Park Allgäu, der größte deutsche Park von Center Parcs. Mit einer riesigen Auswahl an wetterunabhängigen Aktivitäten und dem Badeparadies Aqua Mundo erwarten Sie einzigartige Urlaubsmomente bei jedem Wetter – ob lehrreich, actionreich oder entspannend: Für jeden Wunsch findet sich das passende Angebot. Park Allgäu verfügt über

1.000 Ferienhäuser, die in vier unterschiedlichen Komfort-Ausstattungen Platz für 2 bis 12 Personen bieten. Auf 57 bis 182 Quadratmetern verfügen alle Ferienhäuser über eine private Außenterrasse und eine voll ausgestattete Küche. Einzigartiges Highlight in Deutschland: die luxuriösen Exclusive-Ferienhäuser im



**PARK ALLGÄU.**  
Einzigartiger Erlebnisurlaub in der Natur mit Aktivitäten für Klein & Groß.

Chalet-Stil. Diese Ferienhäuser sind wahrlich ein architektonischer Blickfang mit zwei Etagen und einer hochwertigen Ausstattung: private Loggia, luxuriöses Wellnessbadezimmer mit finnischer Sauna, Regendusche, Whirlpool sowie große Terrasse.

### Rundum-Erlebnis

Wer auf der Suche nach Entspannung ist, findet diese im Deep Nature Spa® von Park Allgäu. Das Verwöhnprogramm umfasst entspannende Bäder, Sauna, Hamam, kosmetische Behandlungen und Massagen. Wer doch lieber die Umgebung erkundet, kann entweder angebotene Touren machen oder auf eigene Faust auf Entdeckung gehen. Wer gerne regionale Produkte kennenlernt, findet eine Auswahl in den Shops und Supermärkten des Ferienparks sowie dreimal wöchentlich auf dem Allgäuer Bauernmarkt vor dem Market Dome – von Marmelade über Wein bis hin zu Handwerksprodukten ist die Auswahl riesig. [centerparcs.de](http://centerparcs.de)

# Zeitloser Zauber

Aphrodite, Adonis, Adults only: Zypern ist Strand- und Partyparadies mit blauer Flagge für höchste Wasserqualität. Aber die östlichste Mittelmeerinsel kann noch viel mehr: Wanderwege, Weinrouten und der türkische Norden sorgen für große Vielfalt.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**





### VIELE FACETTEN.

Hafen im nordzypriotischen Girne (o.), Entdeckungen in Limassol (o.r., M.). Der Blick vom 5-Sterne-Hotel Amara (g.r.).



**D**a muss man durch: Limassol. Hochhäuser weisen den Weg. Wie gedopte Pilze schossen sie in den letzten Jahrzehnten auf dem schmalen Küstenstreifen im Osten der zypriotischen Akrotiri-Halbinsel aus dem Boden – nun glänzen blau verspiegelte Röhren neben butterweichen Häuserwellen und Zaha-Hadid-Plagiate wölben sich. Das macht Limassol auf Zypern keine zweite Stadt nach. Läufer:innen wischen unter Dattelpalmen vorbei. Im chronischen Nachmittagsstau sind sie schneller unterwegs als die vorbeifahrenden Cabrios. Dann wirkt Limassol wie ein Vergrößerungsglas: Zypern hat die saubersten Strände der EU und eine latent schmutzige Finanzindustrie. Es hat malerische Naturhäfen aus venezianischer Zeit und routet die Finanzströme von Oligarchen. Von Zeit zu Zeit poppt etwas davon auf: Cyprus Confidential. EU-Visa für Briefkastenfirmenbosse. Ohne sie wäre auch Limassol ein anderer Ort – und mein Nachmittag ärmer an Kontrasten.



Neben der verwaisten Altstadt-Moschee erfinden sich alte türkische Cafés als stylische Vintage-Lokale neu, aber die Fensterläden neben der hübschen Markthalle blättern im typischen griechischen Blau. Eine alte Manufaktur für Johannisbrot-Produkte hat sich ins Carob Museum verwandelt – in der Antike war Johannisbrot Zyperns „Schwarzes Gold“ und das wichtigste Agrarprodukt. Vom Kastell, wo Richard Löwenherz seinen Honeymoon mit Berengaria



von Navarra verbracht haben soll, bis zur Marina mit den Yachten und schwimmenden Inseln der Superreichen sind es bloß wenige Schritte. Dann reihen sich die Rümpfe der Großyachten – bis zu 115 Meter lang – im klaren Wasser aneinander.

### Platz für Götter und Genießer:innen

Einen Blick aus größerer Distanz gönne ich mir auch: Amathous heißt das Ruinenfeld, gegründet von Kinyras, dem Vater des Adonis. Überhaupt war zur Zeit der Götter hier einiges los: Theseus ließ hier seine schwangere Ariadne zurück; ausnahmsweise keine Heldentat. Ganz oben krümeln die Steine einer Akropolis, aber die riesigen Steinkrüge daneben sind Fakes. Ein originaler Pott landete im Louvre, ein Sarkophag im New Yorker Metropolitan Museum of Art. Irgendwie ➤



**INS BLAUE HINEIN.**  
Im äußersten Südosten liegen die Buchten des Naturjuwels Kap Greco – und laden in Poseidons Badewanne ein.

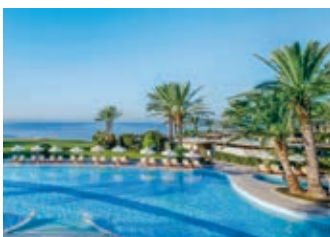
„Die berühmten Reiseziele Zyperns fädeln sich entlang der Südküste auf. Göttlicher Nabel davon: Aphrodites schöner Kiesel-Beach.“

**REISE  
TIPP**

**CONSTANTINOU BROS  
ATHENA BEACH**

Direkt am Strand unweit von Geschäften, Restaurants und Bars entfernt gelegen. Ein schöner Spaziergang entlang der Strandpromenade führt zum Hafen und zum archäologischen Park. Genießen Sie die Wohlfühlatmosphäre im hoteleigenen Elixir Spa oder entspannen Sie bei einem Cocktail in einer der Hotelbars mit Blick auf das Meer.

**7 Nächte im DZ inkl. Halbpension, Flug ab Wien, ab 834 Euro pro Person. Buchbar auf [billareisen.at](http://billareisen.at)**



passt die Geschichte gut für Zypern, die schöne Insel, in der sich immer neue Bosse die Klinke in die Hand gaben: ägyptische Ptolemäer und Hellenen, Römer, Venezianer, Kreuzritter, die Ottomanen übergaben einen Teil den türkischen Osmanen, und die Briten sind immer noch da. Neues entsteht auch heute und setzt Akzente. Das 5-Sterne-Hotel Amara, stellvertretend für das Zypern der Reichen und Schönen, ist so ein Fall: automatisierte Stimmungsbeleuchtung, moderne Architektur, der berühmte Miso-geschwärzte Kabeljau, Signature Dish des amerikanisch-japanischen Restaurants Nobu, Partyflair an der Poolbar und ein ewig weiter blauer Horizont. So sieht Zypern wie ein Hochglanzmagazin aus.

**Die Schaumgeburt**

Wer Insel sagt, meint zunächst mal: Küstenstreifen. Oder noch präziser: Südküste. Entlang dieser fädeln sich Zyperns beliebteste Reiseziele auf:

Ganz im Osten die Bachelor-Partyhochburg Agia Napa, auch wenn es erst dahinter so richtig hübsch wird. Rund um Kap Greco, den südöstlichsten Zipfel, laden wildromantische, versteckte Buchten zum Seelebaumeln ein. Eine Blaue Lagune gibt es auch, und eine fragile Naturbrücke – Fotomotive vom Feinsten. Das gilt schon gar für den berühmtesten Spot der Ferieninsel, ohne den keine Zypern-Rundreise auskommt. Der Aphrodite-Felsen: Aphrodite, die aus den abgeschnittenen Genitalien des Gottes Uranos hervorging, dessen Blut und Samen sich mit dem Meer vermischten – Aphrodite als Schaumgeborene entstand. Heute ein Insta-Spot ersten Ranges. Aber mich begeistert Aphrodite auf andere Weise. Denn: Von einem belagerten Beach ist hier keine Spur. Die Busse und Mietwagen kommen und gehen, aber die spektakuläre Steilküste und das weiche Gegenlicht bleiben. Vielleicht hat es mit einem Bauverbot zu tun oder mit den bunten Schotter-

Fotos: Robert Haidinger (4), beige stellt





#### COOLE KÜSTE.

Rund um Agia Napa locken Klippen und Fischmensen des Open-Air-Skulpturen-parks (o.). Unverbaut blieb auch die Bucht beim Aphrodite-Felsen (l.).

steinen dieses langen, einsamen Küstenabschnitts, dass ausgerechnet der Coverstar-Spot der Insel ein perfekter Platz zum Picknicken und Pritscheln in Poseidons großer Badewanne blieb.

#### Antike auf Mosaiken

Die steile Aphrodite-Küste kommt nicht allein. Sieht man ein wenig über den Swimmingpool-Rand hinaus, dann überrascht Zypern immer wieder aufs Neue. Auch in Paphos, Tourismusmagnet ganz im Westen. Wegen des antiken Postkartenhafens samt byzantinischem Kastell und we-

gen der wunderbaren, lange Zeit vergessenen UNESCO-Welterbe-Mosaiken, die Bauarbeiter in den Sechziger Jahren im sandigen Boden wiederentdeckt hatten. Mosaik-Tiger tauchten da auf und immer prächtigere Villenböden aus römischer Zeit. Borstige Wildschweine, ein kreisrundes Labyrinth und Achilles' Ferse, aus glänzenden Mosaiksteinchen zusammengesetzt, die aus dem Kiesel von nahen Stränden herangeschafft und in Mini-quadrate geschnitten worden waren. Herkules kämpft mit Löwen und Amazonen mit jedem, der sich >

## Navigator

### ANREISE

Direktflüge von Wien nach Paphos und Larnaka mit [austrian.com](http://austrian.com), [ryanair.com](http://ryanair.com) und [wizzair.com](http://wizzair.com)

### HOTELTIPPS

#### Amara

95 Amathus Avenue, Agios Tychonas, [amarahotel.com](http://amarahotel.com)  
5-Sterne-Luxus, hochkarätige Kulinarik und feines Wellness-Center am privaten Strandabschnitt.  
Z/F ab 491 Euro

#### Hotel Elysium

Queen Verenikis Street 6, Paphos 8045, [elysium-hotel.com](http://elysium-hotel.com)  
Das mehrfach ausgezeichnete Luxushotel verfügt über einen Weltklasse-Spa und liegt wenige Meter neben Paphos' historischen Königsgräbern.  
DZ 283 Euro

#### Casale Panayiotis Traditional Village

Markou Drakou 80, Kalopanayiotis, [casalepanayiotis.com](http://casalepanayiotis.com)  
Das Hotel- und Spa-Resort entstand aus einem verfallenen Bergdorf. Unterkünfte in mehreren restaurierten Steinhäusern.  
DZ 179 Euro

### RESTAURANTTIPPS

#### Nerea

Amara, 95 Amathus Avenue, Agios Tychonas  
Fisch und Meeresfrüchte direkt am Strand.

#### The Seven St. Georges Tavern

37 Yeroskipou, Paphos  
Geheimtipp für Mezes alten Stils in der Altstadt.

#### Aigaion

Ektoros 40, Nikosia  
Atmosphärische Taverne mit abendlicher Live-Musik.

### INFO

Fremdenverkehrsamt Zypern: [visitcyprus.com](http://visitcyprus.com)  
Tipps für Agrotourismus: [agrotourism.com.cy](http://agrotourism.com.cy)

## lifestyle



### ABENTEUER ANTIKE.

Weit weniger besucht als die Weltkulturerbe-Mosaiken von Paphos (o.) sind das Ruinenfeld von Amathous (g.o.) und die Girne-Festung Kyrenia (o.r.).

ihnen in den Weg stellt. Antike Szenen rund um Sex, Wein und Flötenspiel. Zum Schluss winkt mir Dionysos mit Weintrauben hinterher.

### Innere Werte

Rollt man die Westküste von Paphos weiter Richtung Norden, werden die Straßen schmaler. An der Lara Bay haben sie sich in einen Fußpfad verwandelt. Er führt zu aufgetürmten Steinpyramiden und zu Kalksteinhöhlen mit Naturalist:innen-Touch. Doch noch ein ganz anderes Zypern lockt

dann. Das Troodos-Gebirge verspricht und hält: Zypern für Wanderfexe. Manche Orte ragen dabei heraus. Das Kykkos-Kloster, auf 1.318 Metern angenehm kühl, ist zugleich eine Station der zypriotischen Weinroute. Zwanzig Krasochoria – Weindörfer – haben sich zu dieser zusammengeschlossen. Die Insel gilt als Wiege der Weinproduktion im Mittelmeerraum, aus dem Ort Kolossi nahe Limassol kommt der älteste Markenwein der Welt. Urige kleine Bergorte, wie man sie heute auch in Griechenland nicht leicht findet, laden mit liebevoll gepflegten Gemüsegärten hinter Steinmauern zu Agrotourismus und lauschigen Nachmittagen ein. Historische Wege führen dann über alte venezianische

# Für intimes Wohlbefinden.

GYNOPHILUS<sup>®</sup> CLASSIC

GYNOPHILUS<sup>®</sup> PROTECT

LACTAMOUSSE<sup>®</sup> Pur

LACTAMOUSSE<sup>®</sup> Fresh

Angenehme  
Pflege für  
Sie und Ihn

Für eine  
gesunde  
Scheidenflora

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.gesundescheide.at](http://www.gesundescheide.at)

Germania  gynäkologie



Steinbrücken, besonders einsam in von endemischen Zypern-Zedern in schwarzgrüne Stille getauchten Zederntal.

### Türkischer Norden

Aber Zypern hat noch ganz andere Extratouren parat. Wer bei Nikosia die schnelle Grenzkontrolle absolviert, kann in Nordzypern einen „türkischen“ Urlaubstag einschieben. Einen Besuch wert sind das wildromantische Gebirgskastell St. Hilarion und die lauschigen Fischlokale der idyllischen Hafenstadt Girne allemal. Ein Fall für Entdecker:innen ist aber auch Nikosia selbst, die letzte zweigeteilte Hauptstadt der Welt. Die Venezianer haben hier eine perfekt kreisrunde Altstadt mit einer dicken

### GRÜNES ZENTRUM.

Die Weinroute führt in das für viele echte Zypern: tiefenentspannt wie die Dörfer vorm Troodos-Gebirge.



Stadtmauer eingefasst. Nun wirken die beiden Hälften fast wie ein zyprisches Yin-Yang: Art-déco-Architektur vom Feinsten und studentische Bars im Süden – und im türkischen Teil Baklava und Shisha-Friedenswölkchen inmitten einer alten Karawanserei. Weder eine Einigung noch echter Zoff sind in Sicht. Doch das scheint für Zypern längst ganz normal.

**„Auf Zypern kreuzten sich die Wege der Zivilisationen seit Jahrtausenden: Götter und Völker kamen und gingen.“**

# Softest Bars Ever



**HIGH PROTEIN · NO ADDED SUGAR**

*Barebells*

# Energizer® LANGLEBIGE POWER MACHT DEN UNTERSCHIED

**JETZT NEU**  
IN ALLEN FILIALEN  
ERHÄLTlich



## IDEAL FÜR DEIN UMWELTBEWUSSTSEIN



### Leistung trifft Nachhaltigkeit

Energizer® Batterien enthalten recycelte Materialien<sup>1</sup>



### Starke Verpackung

Mit 100% recycelbarer und plastikfreier Verpackung<sup>2</sup>



### Kooperation mit Plant-for-the-Planet

Unterstützung der Renaturierung von Wäldern

©2024 Energizer. Warenzeichen und bestimmte Designs sind Eigentum von Energizer.

<sup>1</sup> Energizer® Alkaline Power, MAX® und Ultimate Lithium™. Bis zu 10% recycelter Stahl. Nur AA/AAA. <sup>2</sup> Ausgenommen Siegel auf bestimmten Verpackungen.



## ELEKTRISCH & EFFIZIENT

Mini steht für kreative Raumnutzung und maximales Gokart-Feeling – und das ab sofort auch vollelektrisch! Der Mini Cooper E kombiniert einen modernen, ökologischen Antrieb mit dem markentypischen Fahrspaß, der von Ladezeiten garantiert nicht getrübt wird: Unterwegs genügen bereits 28 Minuten bei 75 kW Leistung, um die Batterie des 135 kW (184 PS) starken Mini Cooper E von 10 % auf 80 % zu laden. Wie die gesamte neue Mini-Modellfamilie ist auch der Cooper E in vier neu designten Fahrzeugtrims erhältlich.

Der Startpreis für den „Essential Trim“ liegt bei 32.952 Euro.

Fotos: Hersteller, Shutterstock

## Zurück in die Zukunft!

Schwebend über den Boden gleiten: Elektrisch angetriebene Selbstausgleichsroller werden durch Gewichtsverlagerung gesteuert und ermöglichen – mit etwas Übung –, sich stehend fortzubewegen, ohne den Boden zu berühren. Wichtig: Hoverboards gelten laut Straßenverkehrsordnung als „zur Verwendung außerhalb der Fahrbahn bestimmte Kleinfahrzeuge“ und dürfen in Österreich ausschließlich auf Gehwegen, in Wohn- und Spielstraßen sowie in Fußgängerzonen genutzt werden.



## CLEAN KILL® – Die nachhaltige Insektenkontrolle Ihr Zuhause ohne Plagegeister!

- Bei akutem Befall und vorbeugend einsetzen
- Ideal für Problemzonen und den Außenbereich
- Ohne Treibgas und Lösungsmittel
- Geruchlos und leicht abwaschbar
- Lange wirksam



Schützen Sie Ihr Zuhause mit CLEAN KILL® Insektenspray



CLEAN KILL® extra micro-fast auch im BIPA-Onlineshop erhältlich. Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

[www.cleankill.at](http://www.cleankill.at)

# SO EINGETROCKNET? SO WHAT?

UNSERE **Nr. 1**

Der **EXTRA BOOST** gegen  
bis zu **72 STUNDEN**  
eingetrocknete, hartnäckige  
Essensreste.



## SO STEHEN IHRE STERNE IM MAI

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Christina Mühlhöfer/carolineseidler.com

22.5.–21.6.

### Zwillinge

Ab 26. kämpft nicht nur Mars, sondern auch Jupiter gegen Saturn an, der Sie in so mancher Sache bremsst. Auch wenn Sie den Schwung und Aufwärtstrend schon spüren, gehen Sie bedacht vor, dann können Sie alle Hindernisse beseitigen.

22.6.–22.7.

### Krebs

Der Wonnemonat hält, was er verspricht! Sie fühlen sich wohl und lassen sich nicht von der Hektik Ihrer Mitmenschen anstecken. Gönnen Sie sich die Ruhe, die Sie brauchen, Sie haben derzeit ohnehin zu wenig Kraft, etwas zu erzwingen. Beruflich sehen Sie ab Monatsmitte klarer.

23.7.–23.8.

### Löwe

Mit Ihrer Dominanz könnten Sie zu Monatsbeginn jemanden verschrecken. Bitten Sie um Nachsicht. Die Belohnung, die Sie sich beruflich erhoffen, werden Sie bekommen, aber nicht sofort. Sie müssen Geduld beweisen. Spätestens Ende Mai ist es so weit.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Falls Sie jetzt merken, dass Sie in den letzten Monaten aufgrund Ihrer vielen Erfolge und trotz Ihrer Bescheidenheit nicht nur Bewunderung angezogen, sondern auch Rival:innen gesammelt haben, dann vergessen Sie nicht: Die beste Anti-Neid-Strategie ist Humor. Ein Missverständnis wird sich auflösen.



21.4.–21.5.

### Stier

Venus in Ihrem Zeichen macht Sie noch sinnlicher und kuscheliger als sonst, außerdem verführerisch attraktiv. Zudem sorgt Jupiter für viele Glücksmomente. Der Mai steht ganz im Zeichen der Liebe – Sie genießen mit allen Sinnen. Vergessen Sie aber nicht auf Ihre Aufgaben.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Der Mai verlangt Ihnen einiges ab. Bis 15. stellt sich Merkur quer und lässt Irrtümer aufkommen. Die innere Unruhe durch Uranus ist nicht gerade förderlich, wenn es um Harmonie geht. Das ändert sich aber Ende Mai, wenn Jupiter für persönliches Glück sorgt.

20.2.–20.3.

### Fische

Besonders zu Monatsbeginn leuchten Sie von innen, und das bringt Ihnen nicht nur viel Bewunderung und zahlreiche Möglichkeiten, sich zu amüsieren, sondern auch viel Selbstvertrauen. Vergessen Sie nicht auf die Schwächeren in Ihrem Umfeld. Ihre guten Taten kommen umgehend positiv zurück.

24.9.–23.10.

### Waage

Sie setzen viel Energie für eine Sache ein, kommen aber nicht weiter? Geben Sie nicht auf, spätestens Ende Mai gelingt Ihnen ein großer Schritt in die richtige Richtung. Privat geht es in der letzten Maiwoche bergauf. Sie sehen die Zukunft wieder voller wunderbarer Möglichkeiten.

24.10.–22.11.

### Skorpion

In der Beziehung könnten im Laufe des Monats eingefahrene Bahnen gestört werden, das verlangt Flexibilität. Verlassen Sie Routinenepfade und suchen Sie andere Möglichkeiten. Das ist nicht immer einfach, doch manchmal findet man dadurch einen neuen gemeinsamen Weg.

23.11.–21.12.

### Schütze

Mars beflügelt Ihre Kräfte. Sie legen ein enormes Tempo vor, sodass Sie ermüden könnten, ehe Sie Ihr Ziel erreicht haben. Das liegt an Saturn, der Sie immer wieder zum Innehalten bringt. Bedenken Sie, dass Sie auch mit kleinen Schritten weiterkommen.

22.12.–20.1.

### Steinbock

Mars fördert derzeit nicht gerade Ihre Durchsetzungs- und Entschlussfreude. Nehmen Sie Entscheidungen mit in Ihre Freizeit. Losgelöst vom Alltag, werden Sie klarer sehen und den richtigen Weg einschlagen. Außerhalb der hektischen Arbeitswelt werden Sie auch einen besseren Zugang zu Ihrer Intuition finden.

21.3.–20.4.

### Widder

Sie glänzen mit Tatkraft und Charisma. Ende des Monats beginnt eine Glückssträhne für Sie. Egal, was Sie in Angriff nehmen, Sie werden es erreichen, und das ohne große Kraftanstrengung. Überlegen Sie sich Ihre Wünsche, damit Sie konzentriert Ihre Ziele anpeilen können.

Neu

# Intensiver Schutz

für deinen Zahnschmelz



- Wissenschaftlich geprüfte Formulierung, die den Zahnschmelz **2x stärker schützt\***, ab dem 1. Tag
- Der **Zahnschmelz wird gestärkt**, um ihn gegenüber zukünftigen Säureattacken **resistenter** zu machen
- Die Zähne werden **24h vor Karies geschützt\*\***

\*Schutz vor Erosion, im Vergleich zum natürlichen Schutz im Mund.  
\*\*Bei 2x täglichem Zähneputzen und gesunder Ernährung.  
Marken sind Eigentum von oder lizenziert an GSK. PM-DE-PRO-23-00007 - 20230413



# ENERGY KICKSTART



Mo-Fr  
6-10 Uhr

David

Anna

ENERGY KICKSTART

WIR FEIERN EUCH IN DEN TAG

JETZT EINSCHALTEN!





# impresum

## 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 Müllerder**

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 Jandrinitzsch, 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

Gini Brenner, Sylvia Buchacher, Katharina Domiter, Karin Garzarolli, Mira Glück,  
Robert Haidinger, Eva Pölzl, Claudia Rejlek,  
Ronny Rockenbauer, Stephanie Rugel, Rüdiger Sturm

## Fotos

Frauke Fischer, Irina Gavrich, Robert Haidinger,  
Stefan Knittel, Manuela Larissegger, Sigrid Mayer

## Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meitert,  
Christina Mühlhöfer

## Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,  
Pultuska 120, 07-200 Wyszaków  
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](mailto:redaktion@maxima.co.at),  
[facebook.com/maxima.magazin](https://facebook.com/maxima.magazin), [www.rgverlag.co.at](http://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.



Unsere

**beste Reinigung**

sogar im

***Kurzprogramm\****



\*Kurzprogramm ist definiert als ≤ 55 Min.

# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## BITTE LÄCHELN!

Das Einzige, was bestimmt nie aus der Mode kommen wird, sind weiße Zähne – im besten Fall geschützt, gepflegt und gesund obendrein. Nichts leichter als das mit der Top Smile Zahncreme von Wörseg.

## HALLO TRAUMMÄHNE!

Die Oleo Intense Haarcolorationen von Syoss versprechen dank der einzigartigen Öl-Creme-Formel nicht nur strahlende Farben, sondern auch intensive Pflege. So macht Typveränderung noch mehr Spaß!

## FÜR IHR WOHNAMBIENTE!

Das Schönste am Nachhausekommen ist doch ein angenehmer Geruch, der einen empfängt. Die ipuro Raumdüfte sind wohltuend und berühren die Sinne. So können Sie sich direkt entspannen und rundum wohlfühlen.

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



**WÖRSEG  
TOP SMILE**  
Zahncreme  
diverse Sorten

**1+1  
GRATIS\***  
AKTION

\*Das günstigere Produkt ist gratis

BIPA



**SYOSS  
OLEO INTENSE**  
Haarcoloration  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

**1+1  
GRATIS** **4<sup>24</sup>**  
8-49

BIPA



**IPURO  
ESSENTIALS**  
Raumduft  
diverse Sorten, 100 ml

BEI 2 STÜCK JE

**1+1  
GRATIS** **4<sup>99</sup>**  
9-99

4.99 je 100 ml

**EXKLUSIV IM BIPA ONLINE SHOP**

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

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



**Gültig von 25.04.-30.06.2024 im BIPA Online Shop (Code: FAVMAXIMA).**  
Ausgenommen Clever und Today sowie mit SALE gekennzeichnete Produkte, Säuglingsanfangsnahrung, Fotoprodukte, Gutscheine- und Wertkarten, preisgebundene Waren, Produkte der Marken „Accessories“ und „Tonies“. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Preise werden kaufmännisch gerundet.

Tag für Tag sind unsere Zähne unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Die Wörseg Top Smile bietet für die individuellen Herausforderungen die passende Zahncreme. Für einen optimalen Rundum-Schutz, perfekt gepflegte Zähne sowie gesundes Zahnfleisch. Wählen Sie je nach Ihren Bedürfnissen die Zahnpasta, die am besten für Sie passt!



Bezahlte Anzeige



9 002236 222868 >

Online: 3258  
**Gültigkeitszeitraum: 25.04.2024-30.05.2024**  
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Die Syoss Oleo Intense Colorationen bieten maximale Farbtintensität und Haltbarkeit. Die einzigartige Öl-Creme-Formel verspricht bis zu 90% mehr Glanz als unbehandeltes Haar. Graue Haare werden professionell und schonend (ohne Ammoniak) abgedeckt. Die erhöhte Dosis Nutri Oil sorgt für spürbar weiches und kraftvoll aussehendes Haar.



Bezahlte Anzeige



9 002236 222875 >

Online: 8136  
**Gültigkeitszeitraum: 25.04.2024-30.05.2024**  
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

ipuro steht für innovative Duftkompositionen, die Emotionen wecken und die Sinne berühren. Die eleganten Raumdufte bringen Wohlbefinden und Entspannung in Ihr Zuhause, sorgen für ein kontinuierliches und langanhaltendes Dufterlebnis - und sind außerdem ein modernes Accessoire in zeitlosem Design.



Bezahlte Anzeige



9 002236 222882 >

Online: 5123  
**Gültigkeitszeitraum: 25.04.2024-30.05.2024**  
Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

PRODUKT DES MONATS  
**BRINGT SIE ZUM STRAHLEN**

**Neue Farbnuancen für die Mähne.**

Die Oleo Intense Colorationen für luxuriösen Glanz und langanhaltende Ergebnisse.



**BEI 2 STÜCK JE**

**1+1 GRATIS**

**4,24** 0,49

# Schon gewusst? **cif** CRÈME für über 100 Flecken!



Sogar  
für deine  
Sneaker!



Vor Anwendung die  
Anwendungshinweise auf  
der Flasche beachten.

Entdecke die Vielseitigkeit von Cif:





**Beruflich ausgebremst**

**wirst bei uns nur, wenn**

**wieder wer die Tür blockiert.**

**Unser #TeamÖffiLiebe gibt jeden Tag alles,**

**damit ganz Wien weiterkommt.**