

Was Frauen wirklich interessiert

Mai 2025

# maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Im Horrorfilm *The Substance* brilliert Schauspielerin Margaret Qualley als die jüngere Version von Demi Moore.

## DAUER- BRENNER.

**Eincremen  
ist Pflicht,  
das ist klar.**

**Doch wie geht  
guter UV-Schutz  
wirklich?**

## POSITIVE SPIRIT

**MACHT DER GEDANKEN.**  
Manifestieren boomt. Doch kann man  
sich Erfolg tatsächlich herbeidenken?

**PLUS:** Welche Auswirkungen die  
Ernährung auf die Psyche haben kann.

Bis zu 50% beim  
nächsten Einkauf sparen  
Gutscheine am Heftende



Neu



Achseln

Brust

Beine

& mehr!

## Deo-Schutz & Pflege

für den ganzen Körper

Entdecke eine neue Art Deo-Schutz & Pflege für jeden Teil deines Körpers\* - dermatologisch getestet.

- Geeignet für Achseln, Brust, Beine & mehr
- Mit besonderen Wirkstoffen gegen Körpergeruch
- Mit ausgewählten Inhaltsstoffen, die die Haut sanft pflegen & bei Irritationen die Regeneration unterstützen



Erfahre hier mehr

\* Spray nicht für den Intimbereich geeignet.





# H

## WILLKOMMEN

# Mentale Stärke

euer feiern wir unser 15-Jahre-Fest – im Laufe dieser Zeit waren etwa 1.500 Mütter und 1.800 Kinder bei uns. Das ist schon eine enorme Zahl“, sagt Claudia Ferner-Unger, Leiterin des Caritas

Mutter-Kind-Hauses Luise. Die maxima besuchte das Haus bereits zum zweiten Mal, um auf die Wichtigkeit dieser Einrichtung der Caritas aufmerksam zu machen. Hier erfahren Mütter in Krisensituationen, wie es sich anfühlt, wenn man sein Schicksal in die eigene Hand nehmen kann. Selbstbestimmung ist dabei das Schlüsselwort. Lesen Sie ab Seite 18 die berührende Reportage von maxima-Redakteurin Gini Brenner.

Welche Auswirkung die Ernährung auf unsere Psyche hat und wie die Darm-Hirn-Achse unser seelisches Wohlbefinden beeinflusst, beleuchtet maxima-Redakteurin Daniela Jasch ab Seite 58. Ein passendes Rezept zu diesem Thema finden Sie in unserer neuen Rubrik „Feminine Food“ auf Seite 103. Probieren Sie die Mental-Health-Pralinen für pure Entspannung im Mental-Health-Awareness-Monat Mai.

Viel Vergnügen mit der neuen maxima-Ausgabe wünscht Ihnen

*Kathrin Schuster, Chefredakteurin*



36

**BESSER  
GESCHÜTZT.**  
Mythen und  
Fakten rund um  
UV-Schutz.

## standards

- 3 EDITORIAL
- 120 IMPRESSUM
- 121 HOROSKOP
- 123 GUTSCHEINE



POSITIVE SPIRIT.  
Schauspielerin Margaret  
Qualley ist maxima-Cover-  
star im Mai.

## update

- 7 Most Wanted**  
Persönliche Empfehlungen aus  
der Chefredaktion
- 8 Trendspots**  
Kopfschmuck aus Federn,  
stylische Schwammtücher &  
kunstvolle Events
- 13 good life**  
Tipps für mehr Nachhaltigkeit im  
Leben
- 14 Date mit Demi Moore**  
Die Schauspielerin über ihre  
Karriere & ihr großes Comeback
- 18 Krisen meistern, Zukunft  
gestalten**  
Das Haus Luise der Caritas Wien  
unterstützt Mütter in Krisen-  
situationen
- 23 Book Club**  
Ausgewählte Literaturtipps
- 25 Watchlist**  
Streaming-Highlights
- 27 Female Empowerment**  
Kolumnistin Nicole Adler über  
die Macht der Mode

# inhalt

MAXIMA 05|2025

## beauty

- 28 Trendspots**  
Lila Lidschatten, natural Look &  
Pickel-Patches
- 32 Cherry Lips**  
Dunkle Lippen sind jetzt auch in  
der warmen Jahreszeit angesagt
- 33 Skin Minimalism**  
Multifunktionale Produkte ver-  
einfachen die Hautpflege
- 34 Splish Splash**  
Anleitung für richtiges  
Haarewaschen
- 36 Seasons in the Sun**  
Sonnenschutz: Facts, Tipps und  
die richtigen Produkte für den  
Sommer
- 44 Masterclass**  
Workshop zum Thema „Perfect  
Brows“
- 45 Smart Beauty**  
Kleines Budget, große Wirkung
- 47 Fragen an die Beauty-Chefin**  
Aufklärung in Sachen Schönheit
- 49 Inhaltsstoffe erklärt**  
AHA-Säuren verfeinern den Teint  
und sorgen für ein schönes  
Hautbild
- 50 Düfte im Generationen-Check**  
Ein Parfüm, zwei Generationen,  
ein Test
- 51 Hollywood-Smile**  
Die besten Methoden zur  
Zahnaufhellung
- 53 Masterclass**  
Workshop zum Thema „Grillen  
wie ein:e Meister:in“

66

**ERFOLG DURCH MANIFESTATION?**  
Welche Methoden tatsächlich funktionieren können.



86

**VIELFÄLTIG.**  
Vom Abendlook zum edgy Stilbruch mit Spitze.



104

**FARBTRENDS.**  
Blasses Lila, Ockergelb und Olivgrün für zuhause.



## wellbeing

### 54 Trendspots

Knallige Sportswear und geländetaugliches Schuhwerk

### 57 We are Family

Warum Reden so wichtig ist

### 58 Don't worry, eat happy

Wie Ernährung und Psyche zusammenhängen

### 65 Verbundensein

Tiefere Beziehung mit sich selbst

### 66 Die Macht der Gedanken

Ein Blick auf den Trend Manifestation

### 73 PMS im Wechsel

Was hilft bei Beschwerden?

### 74 Fit in 15 Minuten

Effektive Micro-Workouts

### 79 Life Coaching

Kolumnistin Eva Pözl über erweiterte Verantwortung

## fashion

### 80 Trendspots

Nachhaltiges Taschenlabel und Denim neu gedacht

### 83 Best of Budget

Cool & zeitlos: Baggy Jeans

### 84 Boho is back

Accessoires sind jetzt besonders lässig

### 85 Minirock

Ein fulminantes Comeback

### 86 Das ist Spitze

Spitze als Styling- und Layering-Element

### 94 Style me!

Ein Keypiece, eine Leserin & drei verschiedene Looks

## lifestyle

### 100 Trendspots

Möbel für Minis, Animal Prints & ein Jubiläum

### 103 Feminine Food

Mental-Health-Pralinen zum Nachmachen

### 104 Bunte Palette

Die Trendfarben 2025 für die eigenen vier Wände

### 112 Malerische Kulisse

So facettenreich ist Luxemburg

### 119 Mobil Trends

Ein Kompakt-SUV und ein Bestseller



Gutscheine



Gewinnspiel

### MEHR MAXIMA.

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

# WENN SIE TUS HABEN, HABEN AMEISEN PAUSE!

## tus Ameisen-Schutz-Dose\*

- ✔ hochwirksame Nestbekämpfung - bis zu 3 Monate
- ✔ Spezial-Köder für innen und außen

## tus Insekten Spray\*

- ✔ Sofort- und Langzeitwirkung
- ✔ zuverlässig und sicher
- ✔ Top-Ökoprofil dank Natur-Pyrethrum

Jetzt  
erhältlich  
bei BIPA!



**tus**

macht Schluss  
mit lästigen  
Insekten.

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

# PARSA

BEAUTY



## DISNEY SLEEPING BEAUTY

  
Disney  
PRINCESS



IF YOU CAN DREAM IT, YOU CAN DO IT

- Wunderschöne Beautytools, die den Glanz von Disneys Sleeping Beauty auf bezaubernde Weise zum Leben erwecken
- Accessoires, die Generationen verbinden und stilvolle Momente der Entspannung verleihen

© Disney



BEAUTY IS OUR  
MISSION



# most wanted

Chefredakteurin Kathrin Schuster weiß, was sie im Mai will.



#### QUER GEDACHT.

Der querformatige Shopper F260 Miami Wide von Freitag wird als augenzwinkernde Special Edition lanciert, 140 Euro. [freitag.ch](http://freitag.ch)

#### FACETTEN DER ROSE.

Das Rosenpflegeöl ist wohltuend für Körper und Seele und schenkt geschmeidige Haut, 18,50 Euro. [drhauschka.com](http://drhauschka.com)



#### ISLAND SUNSET.

Inspiriert vom goldenen Schimmer eines Sonnenuntergangs: Kleider von C&A in Gelb-, Orange- und Weißtönen. [c-and-a.com](http://c-and-a.com)

#### SITZSACK REDESIGNED.

Fatboy & Dusen Dusen haben gemeinsam eine coole limitierte Edition entworfen, ab 289 Euro. [fatboy.com](http://fatboy.com)



#### FRÜHLINGSHAFTE ELEGANZ.

Wunderschöne Goldringe von Dorotheum mit Brillanten, Topas oder Amethyst spiegeln die aktuellen Schmucktrends wider, ab 649 Euro. [dorotheum-juwelier.com](http://dorotheum-juwelier.com)

#### CIAO BELLA.

Mit Capri bringt Augarten maritimes Blau auf den Tisch – inspiriert von der italienischen Küste, kombiniert mit 24-karätigem Gold. Champagnerschale 169 Euro. [augarten.com](http://augarten.com)

## BEST OF ...

Das Electric Love Festival hat sich zu einem der größten Elektro-Festivals Europas entwickelt. Die weltbesten DJs verwandeln den Salzburgering von 3. bis 5. Juli in ein Mekka der elektronischen Musik – von Tech House, Harder Styles, Bass bis HipHop. Karten schon jetzt sichern, denn maxima und Bipa sind heuer auch dabei: [electriclove.at](http://electriclove.at)



## Leichtes Spiel

„Ich liebe es, mit Federn zu arbeiten. Hier kann man nicht nur mit dem Zuschneiden spielen, sondern auch bei der Kombination und Aneinanderreihung experimentieren.

Eine zeitintensive, aber auch meditative Arbeit“, so die Wiener Modistin und Goldschmiedin Elisabeth Habig. Wenn dabei auch noch so hinreißende Fascinators entstehen, lohnt sich jede im Atelier investierte Minute. Viele Modelle gibt es außer in (hochzeitstauglichem) Weiß auch in anderen Farben.

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

## GRAZILES AUS GLAS

Nathalie Flückiger ist seit zwölf Jahren als Glasbläserin und Glasmacherin tätig. Ihr Beruf führte sie durch ganz Europa, vor vier Jahren schließlich in die Wiener Piaristengasse, wo sie Atelier und Geschäft eröffnete. Ihr Glasschmuck ist wirklich einzigartig, die oft aus vielen spielerisch aufeinandergetürmten Bubbles bestehenden Ringe und Ohrringe wiegen fast nichts und sind auch recht robust. „Aufpassen muss man nur beim Fliesenboden im Badezimmer!“

[nathalie-flueckiger.com](http://nathalie-flueckiger.com)



ZITAT

**„Für mich bedeutet Rebellion, nett und liebevoll zu sein. Wenn die KI sich aus allem speist, was wir tun, dann sollten wir sie mit liebevollen, für die Gemeinschaft positiven Gedanken füllen.“**

*Pamela Anderson,  
Schauspielerin &  
Role Model*



## Festhalten!

Wer braucht schon Henkel oder Schulterriemen, wenn man Taschen auch so tragen kann wie unlängst am Gucci-AW25-Laufsteg?

Die Models klemmten sich Handtaschen, Tote Bags und Weekender (!) einfach so zwischen die Finger. Geht aber nur, wenn absolut nichts drinnen ist ...



## Hochglanz

Team matt oder Gloss? Dieses Frühjahr geht der Trend eindeutig zu Hochglanz. Die neuen „Celestial“-Lipglosses von Kevyn Aucoin, dem 2001 vom legendären US-Make-up Artist gegründeten Beautylabel, sind zusätzlich mit lichtreflektierenden Pigmenten versehen, die schimmern, was das Zeug hält.

Über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)

## Samba ganz allein

Was hat die Casio-Orgel an sich, dass man immer gleich an Alleinunterhalter denkt? Den speziellen Klang mit Schlagseite zum Melancholischen setzen auch die Wiener Low Life Rich Kids in ihrem neuen Song *Samba allein* ein. Ein vielversprechender Appetithappen im 2/4-Takt fürs neue, im Mai erscheinende Album *Lieblingslieder*.

Präsentation: 21.5., rhiz, Wien. [lasvegasrecords.at/llrk](https://lasvegasrecords.at/llrk)



## Kilometerweise Kunst

Wie viel Kunst in Wien abseits etablierter Museen und Galerien passiert, zeigt jedes Jahr der „Independent Space Index“. An drei Tagen, heuer von 30. Mai bis 1. Juni, zeigen unabhängige, über die ganze Stadt verteilte Kunsträume, was sie können.

[independentspaceindex.at](https://independentspaceindex.at)

## ZAHL DES MONATS

Laut einer Erhebung von Research and Markets entschied sich 2023 jedes fünfte Paar für eine „Destination Wedding“. Weltweit wurden für Traumhochzeiten an paradisischen Orten insgesamt 27 Milliarden Dollar ausgegeben.

## KREATIVITÄT TRIFFT STIL

Beim Edelstoff Sommermarkt für junges Design präsentieren über 170 Designer:innen und Manufakturen ihre neuesten Kreationen – von Slow Fashion und Schmuck bis hin zu Kunst und Kosmetik. Workshops bieten die Möglichkeit, selbst kreativ zu werden, und der Streetfood-Bereich verwöhnt mit internationalen Köstlichkeiten.

3. & 4.5., Marx Halle, Wien. Eintritt: 5 Euro (Kinder bis 14 Jahre gratis). Tickets & Infos: [edelstoff.or.at](https://edelstoff.or.at)



## ZUM ABREISSEN

Mit ein Grund, warum Abwaschen für viele so öde ist: die immergleichen Schwammtücher in Gelb, Blau, Grün. Das Hamburger Label Kiss My Kitchen hat die Haushaltsutensilien deshalb in Schön upgedatet. Besonders praktisch: die Rolle mit zwölf einzelnen Tüchern zum Abreißen.

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



Fotos: Nele Christoph, Nikola Hergovich, Flavio Palasciano, Philipp Liptarski, beige/steil (5), Pandora Film

## Eine Frage der Balance

1984 erstmals herausgebracht, besticht der „Ekstrem Chair“ bis heute durch seine extravagante Form. Ist er Kunst?

Ist er ein Möbel? Und wie sitzt man da eigentlich drauf? Den Entwurf des norwegischen Designers Terje Ekstrøm gibt's jetzt in neuen Farben, von Kirschblütenrosa bis Poolblau.

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

## Eltern eskalieren

Elternabend, immer ein kleiner Stressfaktor. Noch dazu, wenn dort etwas besprochen werden soll, was zwischen dem eigenen Kind und einem Klassenkameraden vorgefallen ist. *Armand* bietet Renate Reinsve, bekannt aus *Der schlimmste Mensch der Welt*, als einer der Mütter einmal mehr die Möglichkeit zu zeigen, wie großartig sie in jeder Rolle ist.

Ab 13. 6. in den Kinos



The logo features the number '45' in a large, white, sans-serif font. Below the '5' is the word 'JAHRE' in a smaller, white, sans-serif font. The entire logo is set against a solid magenta rectangular background.

45  
JAHRE

**BIPA**

The background of the entire advertisement is a light pink color, scattered with numerous pieces of magenta confetti. The confetti pieces are of various sizes and orientations, creating a festive and celebratory atmosphere.

# Passenden Pullover zum Lippenstift gefunden.

Gemeinsam feiern  
wir den Moment.

**Und das seit 45 Jahren.**

Das Leben ist schön.

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

VON Daniela Jasch

## nachgefragt:



**BEI NORMAN SCHMIDT**  
Der Öko-Coach über nachhaltiges Shoppen von Drogerie-Produkten. [oekocoaching.at](http://oekocoaching.at)

### WAS SCHÜTZT IN DROGERIEN VOR IMPULSKÄUFEN?

Die gute alte Einkaufsliste. Hält man sich daran, ist man weniger dazu verleitet, Zusätzliches zu kaufen, das man nicht unbedingt benötigt.

### AUF WELCHE UMWELTSCHONENDEN KRITERIEN BEI DROGERIEARTIKELN ACHTEN?

Sich an Umweltsiegeln orientieren hinsichtlich umweltverträglicher Inhaltsstoffe, Rohstoffe und auch Verpackungen. Speziell bei Dingen, die wir auf Vorrat kaufen, oder bei „größeren“ Anschaffungen wie einer Elektro-Zahnbürste oder einem Rasierhobel (versus Wegwerf-Rasierer) auf Langlebigkeit bzw. ökologische Herstellung achten: Sind die Teile reparabel oder austauschbar? Außerdem die Wertschöpfung einbeziehen: Sind die Materialien wertig oder handelt es sich um Billigimporte?

### WIE LÄSST SICH BEI HYGIENEPRODUKTEN MÜLL REDUZIEREN?

Bei Taschentüchern, Klopapier etc. auf recycelte Materialien setzen. Bei der Verpackung darauf achten, dass zum Beispiel nicht jeder Artikel einzeln in Plastik verpackt ist. Beim Waschmittel weiß man, dass Pulver umweltverträglicher ist und dass man davon weniger verbraucht als bei Flüssigmitteln. Zudem sind feste Produkte eine gute Wahl, weil man damit länger auskommt und Verpackungen oft reduzierter sind.

Jede vierte Online-Bestellung wird komplett oder zum Teil retourniert. Im Optimalfall den Warenkorb am Tag darauf noch mal prüfen, bevor es zur Bezahlung geht. Expresslieferungen sollten überhaupt gemieden werden, denn kürzere Lieferzeiten bedeuten meist spärlich beladene Lieferwagen.

## NACHHALTIG LEBEN

# good life



## BESORGUNGEN MIT DEM BIKE

Ob mit Motor oder mit Muskelkraft. Ob für Kinder, Hunde oder den Einkauf im Alltag: Lastenräder sind nicht nur praktisch, sie zählen auch zu den umweltfreundlichsten Transportmitteln. Also, Auto stehen lassen und rauf auf den Sattel! Coole Lastenräder made in Austria gibt es zum Beispiel über FamilyBikes.

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



## Bewusst nachfragen – Zeichen setzen

Klimafreundliche Produkte zu kaufen, zahlt sich eh nicht aus? Irrtum! Denn wo mehr Nachfrage, da steigt mit der Zeit auch das Angebot an erschwinglichen Öko-Produkten in den Regalen.

## Öko-Bilanz im Blick haben

Bambuszahnbürsten liegen im Trend. Flugreisen leider auch noch immer. Wer wirklich umweltbewusster leben will, sollte insgesamt einen kritischen Blick auf das eigene Konsumverhalten werfen. Indem etwa analysiert wird, was wirklich wesentlich ist, lassen sich die „großen Hebel“ ermitteln, die im Einzelnen tatsächlich etwas bewirken und im Alltag auch gut umsetzbar sind.

**BEWUSSTSEIN.**

Dank der Erfahrung, die sie in ihrem gefeierten Film *The Substance* machte, akzeptiert sich Demi Moore heute so, wie sie ist.

**„Mein Wert  
beruht  
auf meinem  
Wesen  
und Talent.“**

# Date mit Demi

Demi Moore darf sich getrost als neue Königin Hollywoods betrachten. Mit 62 erlebt sie die Krönung ihrer fünfundvierzigjährigen Schauspielkarriere und feiert das glänzendste Comeback des Jahres.

VON **Barbara Gasser**

**W**enn Demi Moore zu Beginn unseres Interviews sagt, sie war nie Teil der Debatte (*Anm.: rund um Awards*), so stimmt das schon. Denn trotz ihrer langjährigen Hollywood-Karriere ist die Schauspielerin nie nicht einmal annähernd für einen Oscar in Betracht gezogen worden und hatte auch keinen anderen nennenswerten Award gewonnen. Den Preis, den Demi Moore gleich drei Mal eingheimst hat, ist die Goldene Himbeere. Das ist der Award für die schlechteste Darbietung, und auf den ist verständlicherweise niemand stolz. Doch seit den 77. Filmfestspielen in Cannes, wo ihr Film *The Substance* welturaufgeführt wurde, hat die Schauspielkarriere der 62-Jährigen eine 180-Grad-Wendung genommen, denn Demi Moore wird mit Anerkennungen für ihre Darbietung nur so überschüttet. Ihre Dankbarkeit ist echt und nicht gekünstelt. Was Demi Moore immer wieder betont, ist, dass man trotz langer Durststrecke die Flinte nicht ins Korn werfen soll.

Begonnen hat Demi Moores Karriere in den frühen 1980er-Jahren, nach kleineren TV- und Spielfilmauftritten gelang ihr Anfang der 1990er-Jahre schließlich der interna-

tionale Durchbruch mit dem Kinohit *Ghost – Nachricht von Sam* an der Seite von Patrick Swayze. In den Folgejahren wurde Moore zum gefeierten Hollywoodstar, sie zählte zu den schönsten und begehrtesten Schauspielerinnen. In dieser Zeit entstand die berühmte Nacktaufnahme der im siebten Monat schwangeren Moore (*Anm.: 1991, Vanity Fair, Foto von Annie Leibovitz*), die für Skandal und Rekordabsatz gleichermaßen sorgte. Ihre Filme waren internationale und kommerzielle Hits und so konnte sie für das Rollenangebot in *Striptease* als erste Hollywood-Aktrice 12,5 Millionen Dollar ausverhandeln. Der kommerzielle Erfolg führte aber auch dazu, dass Demi Moore der unschöne Beiname „Popcorn-Schauspielerin“ verliehen wurde. Nach dem Kinoflopp von *Akte Jane* kehrte sie Ende der 1990er-Jahre Los Angeles den Rücken und ließ sich rund 1.100 Kilometer nördlich davon im Bundesstaat Idaho nieder. Bis heute wohnt sie in der rund 9.000 Einwohner:innen zählenden Stadt Hailey, wo auch ihre drei Töchter aufwuchsen. Künstlerisch beschränkten sich ihre Rollen vorwiegend auf unabhängige Filme und Werbeaufträge, so war Moore das Gesicht der Brands Helena Rubinstein und Versace. Die Rolle in

*The Substance* kam für die Schauspielerin überraschend. Wie sie im Gespräch erwähnt, war sie nicht sicher, ob der Film ein Fiasko oder ein Erfolg wird, schließlich geht es um Altersdiskriminierung. Demi Moore liefert Substanzielles über ihre persönlichen Ängste und Erfahrungen zu Body Image und Anti-Aging.

**Mit Ihrer Darbietung in *The Substance* feiern Sie das Comeback des Jahres. Wie fühlt sich die Anerkennung nach so langer Zeit an?**

Jede Anerkennung, die mir zuteilwird, aber auch der Botschaft von *The Substance* hilft, nehme ich mit Demut entgegen. Obwohl ich seit 45 Jahren im Filmgeschäft arbeite, bin ich nie Teil der Debatte gewesen. Auf der anderen Seite nehme ich die Anerkennung mit größerer Wertschätzung und tieferer Dankbarkeit entgegen.

**Welche Botschaft vermittelt der Body-Horror-Film *The Substance*?**

Meiner Meinung nach hat der Film das Potenzial, kulturellen Wandel zu bewirken. Die Stärke von *The Substance* liegt darin, aufzuzeigen, zu welcher Selbsterstörung wir fähig sind, wenn die Basis für Selbstwert äußerliche Bestätigung bildet.

**Was hat Sie am Drehbuch überzeugt?**



Das Drehbuch berührte viele Themen, mit denen jede:r von uns konfrontiert wird, etwa die Suche nach einem Gefühl der Bestätigung oder Zugehörigkeit. Drehbuchautorin und Regisseurin Coralie Fargeat führt uns dabei in ein Extrem, das es uns ermöglicht, auf einzigartige Weise in dieses Gefühl einzutauchen. Die Handlung beginnt mit der Ankündigung der Absetzung von Elizabeth Sparkles Show. Unmittelbar darauf, stößt die 50-jährige Schauspielerin auf ein Verjüngungsmittel. Die Substanz verspricht, bei Aktivierung eine jüngere und schönere Version aus dem Rücken der Benutzerin zu erschaffen. Allerdings bleiben beide Personen weiterhin miteinander verbunden. Sue, die verjüngte Version, wird zum Publikumsliebling und Schönheitsideal, während Elizabeth Sparkle hässlicher und älter wird. Noch nie habe ich in einem Drehbuch körperliche wie seelische Verletzlichkeit so intensiv erlebt. Auffallend ist, dass beide Frauen geliebt werden wollen. Sue begeht den gleichen Fehler wie Elizabeth vor ihr, indem sie ihren Wert ausschließlich auf ihrem äußeren Erscheinungsbild aufbaut. Die Rolle erforderte Sensibilität und Erfahrung. In meinen Memoiren habe ich meine eigenen Erfahrungen zu dem Thema ausgesprochen. Die Rolle ist für mich daher eine gewaltige Herausforderung gewesen.

**Inwiefern hat Sie die Rolle geängstigt?**

Eine so komplexe Rolle wie Elizabeth Sparkle ist mir noch nicht untergekommen. Auf den ersten Blick geht es ums Altern. Auf den zweiten geht es um Gewalt, die man sich selbst antut. Innere Gewaltbereitschaft, die bis zur Selbsterstörung führen kann. Die Rolle hat mir deshalb so viel Angst gemacht, weil ich aus meiner Komfort-

**Mini-Bio**

- Geboren am 11. November 1962 in Roswell, New Mexico
- 1981–1983 Gastrollen in der TV-Serie *General Hospital*
- 1981 Spielfilmdebüt in *Choices*
- 1980–1984 verheiratet mit Freddy Moore
- 1985 *St. Elmo's Fire – Die Leidenschaft brennt tief*
- 1987–2000 verheiratet mit Bruce Willis; drei Töchter, Rumer Glenn, Tallulah Belle, Scout LaRue
- 1991 Golden-Globe-Nominierung als beste Hauptdarstellerin im Musical *Ghost – Nachricht von Sam*
- 1995 Gründung der Produktionsfirma „Moving Pictures“
- 1995 Erste Produktion *Damals und heute*
- 1997 Goldene Himbeere als schlechteste Hauptdarstellerin in *Strip-tease* und *Nicht schuldig*
- 1997 Hauptdarstellerin im Golden-Globe- und Emmy-nominierten Film *Haus der stummen Schreie*
- 1998 Goldene Himbeere als schlechteste Hauptdarstellerin in *Die Akte Jane*
- 1997, 1999, 2002 Co-Produzentin der *Austin-Powers*-Reihe
- 2004 Goldene Himbeere als schlechteste Nebendarstellerin in *Drei Engel für Charlie – Volle Power*
- 2005–2013 verheiratet mit Ashton Kutcher
- 2019 Memoiren *Inside Out*
- 2025 Golden Globe & SAG Award, Oscar- & BAFTA-Nominierung für *The Substance*



zone herausmusste. Ich war mir auch nicht sicher, ob die Komplexität funktioniert und wie das Publikum reagieren würde. Publikumsreaktionen sind immer die große Unbekannte, die nicht kalkulierbar ist. Schließlich habe ich mich damit beruhigt, dass ich mir sagte: „Es ist bisher immer ein gutes Zeichen gewesen, wenn dich etwas ängstigte.“

**Warum?**

Weil es mir die Chance bietet, am Ende zu einem besseren Menschen und hoffentlich einer besseren Schauspielerin zu werden.

**Gibt es ein Beispiel, wo Sie wegen Ihres Alters gecancelled wurden?**

Meine Perspektive ist, dass ich weder mich selbst noch die Situation als Opfer sehe. Das Interessante am Film ist, dass wir die männliche Perspektive einer idealisierten Frau sehen. Wir Frauen haben dieses Bild übernommen. Der Film ist auch nicht Anti-



#### **SUBSTANZIELL.**

Demi Moore mit der in *The Substance* „jüngeren Version“ ihres Charakters, Schauspielkollegin Margaret Qualley (l.).



Mann, sondern richtet sich gegen Trottel. Mindestens genauso interessant ist, dass die neuere, jüngere Ausgabe Sue (Anm.: dargestellt von Margaret Qualley) die gleichen Fehler begeht wie Elizabeth. Sue sucht nach externer Validierung und damit wiederholt sich das Muster. Meine Meinung spiegelt sich in der Botschaft des Films wider: Es kommt nicht darauf an, was außerhalb von mir geschieht, sondern wie ich mit den eigentlichen Problemen umgehe und wie ich zu mir bin. Mein Wert beruht nicht auf dem äußeren Erscheinungsbild, sondern vielmehr auf meinem Wesen und Talent.

**Wie war es, als Sie sich auf der Leinwand als entstellte Figur sahen?**

Es war seltsam. Zugegeben, der Alterungsprozess klang im Drehbuch viel einfacher, als er tatsächlich war. An manchen Tagen verrietten nach sechs- bis achtstündiger Make-up-Sitzung nur meine Augen: „Ich bin es.“ Andererseits war es Teil der Herausforderung, etwas zu tun, um dort hinzugelangen, wo man gern sein möchte. Einer hat mich immer erkannt: mein kleiner Hund. Das war das Einzige, was für mich zählt. Mein Hund ist Prüfstein der Realität.

**Im Film sind Sie vollkommen nackt zu sehen. Wie schwierig sind für Sie die Nacktszenen gewesen?**

Es gab im Vorfeld viele Gespräche mit Drehbuchautorin und Regisseurin Coralie Fargeat, denn die Rolle hat die Bereitschaft eingefordert, mich physisch wie emotional zu entblößen. Das Anspruchsvolle war diese rohe Erfahrung und Verletzlichkeit, die nur zu bewältigen ist, wenn gegenseitiges Vertrauen und Offenheit herrschen. Glücklicherweise war das auch mit Margaret Qualley der Fall. Es gab sogar Situationen, wo es uns die Absurdität leicht machte, wie etwa bei der Szene am Fliesenboden im Bad.

**Wie hat sich Ihre Sichtweise auf die Schönheitsnormen in Hollywood verändert?**

Ich weiß nicht, ob sich eine Sichtweise hinsichtlich Schönheitsnormen verändert hat. Die Rolle trägt definitiv dazu bei, Schönheitsstandards in Hollywood und deren Wirkung auf unsere Gesellschaft als Ganzes zu hinterfragen. Im kollektiven Bewusstsein galten ältere Frauen als weniger begehrenswert oder weniger wertvoll.

Aber wer bestimmt, dass man ab fünfzig weniger begehrenswert ist? Wer bestimmt, dass das die Wahrheit ist? An mir selbst habe ich festgestellt, dass ich mich unter Druck gesetzt und an Standards festgehalten habe, die nicht unbedingt realistisch sind. Aus der Erfahrung in *The Substance* bin ich befreiter in mein eigenes Ich gegangen. Ich habe neues Bewusstsein gewonnen und akzeptiere mich heute so, wie ich bin. Das ist für mich das eigentliche Geschenk des Films. Ich wünsche mir, dass *The Substance* und andere Filme für Zündstoff und Provokation sorgen und auf ihre Weise zum Wandel beitragen.

**In den 1990er-Jahren waren Sie Hollywoods höchstbezahlte Schauspielerin und haben sich für gleiche Bezahlung von Männern und Frauen eingesetzt. Warum?**

Mein Motiv und persönliches Ziel waren nicht „Ich möchte gleich viel verdienen wie ein Mann!“. Genauso wenig sah ich mich im Wettbewerb mit männlichen Kollegen. Mein Standpunkt war: Ich verdiene es, in gleichem Maße für all das, was ich mitbringe und leiste, bezahlt zu werden.

**Viele Frauen müssen immer noch dafür kämpfen, den gleichen Lohn wie ihre männlichen Kollegen zu bekommen. Hat sich nichts geändert?**

Die Formulierung „um den Lohn kämpfen“ würde ich vermeiden, weil ich das Wort Kampf nicht unterstütze. Aber um auf Ihre Frage zu antworten, die Diskrepanz liegt darin, dass Frauen nicht ihrem Selbstwert, ihrer Position und Leistungen entsprechend honoriert werden. Ich würde dazu ermutigen, am Selbstwert zu arbeiten. Geld ist ein Standpunkt des Selbstwerts, und wenn Ihr Selbstwert hoch ist, werden Sie von anderen für wertvoll betrachtet. |

**„Das Interessante am Film ist, dass wir die männliche Perspektive einer idealisierten Frau sehen.“**

Im Caritas Mutter-Kind-Haus Luise erfahren Mütter in Krisensituationen, wie sich das anfühlt, wenn man endlich sein Schicksal in die eigene Hand nehmen kann und darf. Heuer feiert das Haus Luise den 15. Geburtstag.

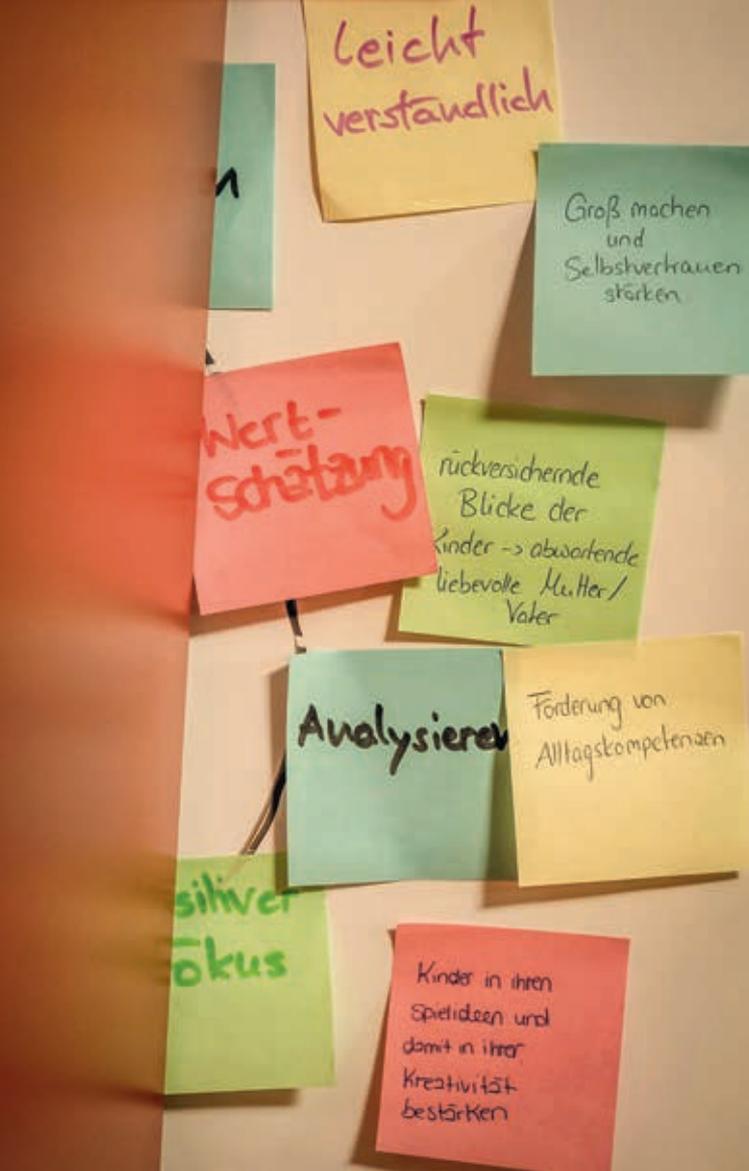
TEXT **Gini Brenner** FOTOS **Stefan Knittel**

**E**mpowerment“, also „(Selbst-)Ermächtigung“, ist ein Wort, das derzeit oft in den Mund genommen wird. Aber kaum jemand kennt die tatsächliche Bedeutung vom Empowerment so gut wie Claudia Ferner-Unger, die Leiterin des Caritas Mutter-Kind-Hauses Luise in Wien. Seit 15 Jahren werden hier Mütter und Kinder aufgenommen, die durch Notsituationen wohnungslos geworden sind, bis sie wieder auf eigenen Beinen stehen können. Bis dahin werden sie von Ferner-Unger und ihrem Team betreut. So ist der Gründerzeitbau im 15. Wiener Gemeindebezirk ein Ort der Hoffnung geworden: ein Platz, an dem man Empowerment finden kann.

„Es ist eine unserer wichtigsten Aufgaben, dass die Frauen wieder ihre Selbstbestimmtheit erreichen“, erklärt Ferner-Unger. Schon vor drei Jahren war die maxima hier zu Besuch, damals haben wir mit der jungen Mutter Daria gesprochen, die gemeinsam mit ihren vier Kindern vor einem gewalttätigen Ehemann Schutz



# KRISEN MEISTERN, Zukunft gestalten



## „Seit der Gründung vor 15 Jahren waren etwa 1.500 Mütter und 1.800 Kinder bei uns.“

Klingt so einfach, ist es natürlich ganz und gar nicht. „Man darf nie vergessen, dass die Frauen, die zu uns kommen, psychisch sehr belastet sind, viele sind traumatisiert.“ Hier setzt dann das Empowerment an: „Es geht uns vor allem um Bestärkung. Die Frauen in unserem Haus haben meist ihr Leben lang gehört, was sie ‚nicht‘ gut gemacht haben. Sie sind eine schlechte Ehefrau, eine schlechte Mutter, eine schlechte Tochter, haben nichts, können nichts. Sie glauben, dass sie auf der ganzen Linie versagt haben, weil es das ist, was sie immer gehört haben“, so Ferner-Unger. In erster Linie ist es wichtig, dass die Frauen im Umgang mit den Kindern bestärkt werden. „Dafür haben wir ein eigenes Projekt namens ‚Muvi‘ laufen, eine Video-Interaktionsanalyse. Die Mütter werden dabei gefilmt, wie sie mit ihren Kindern interagieren, und dann werden in diesen Aufnahmen die schönsten Standbilder gesucht. Und es gibt wirklich in jeder Aufnahme, auch wenn es Streit gab, zumindest ein Bild, auf dem die Mutter das Kind voller Liebe anschaut“, erklärt Ferner-Unger. Anhand dieses Bildes wird dann gemeinsam über die Situation geredet: „Zum Beispiel sagen wir: ‚Schau, wie positiv das Kind darauf reagiert, wie du lächelst!‘ Das funktioniert sogar bei Babys. Und dadurch lernen die Frauen, dass es doch etwas gibt, was sie gut können.“ Die Wirkung ist erstaunlich: „Wir machen das einmal in der Woche, und viele Klientinnen erzählen, dass sie sich danach gestärkt fühlen. Und man merkt ➤

fand. Sie wohnt jetzt nicht mehr im Haus Luise, sie hat den Neuanfang geschafft: eine eigene Wohnung mit genug Platz, ein solider Job mit Aufstiegschancen, eine greifbare Zukunft – endlich wieder Normalität.

### Drei Wohnformen

Leer gestanden ist der Platz von Darias Familie nicht lange, denn der Bedarf ist groß. „Derzeit wohnen 20 Mütter und 27 Kinder bei uns“, so Claudia Ferner-Unger. „Heuer feiern wir unser 15-Jahre-Fest – im Laufe dieser Zeit waren etwa 1.500 Mütter und 1.800 Kinder bei uns. Das ist schon eine enorme Zahl.“ Insgesamt gibt es im Haus drei Wohnformen: das Mutter-Kind-Wohnen mit 20 Wohnein-

### SELBSTBESTIMMUNG.

Wichtiges Anliegen von Claudia Ferner-Unger, Leiterin des Caritas Mutter-Kind-Hauses Luise, und ihrem Team ist, die Frauen im Umgang mit ihren Kindern zu stärken.

heiten, in dem man bis zu zwei Jahre lang wohnen kann, das Abklärungswohnen, in dem Mütter unterstützt werden, denen eine Kindsabnahme droht, und das Akutwohnen, früher auch „Notquartier“ genannt. „Dadurch kommt es natürlich zu sehr vielen Ein- und Auszügen, weil es unser Ziel ist, dass sich die Situation der Frauen möglichst schnell stabilisiert – und dazu gehört natürlich auch eine eigene Wohnung.“



## EMPOWERMENT, DAS FUNKTIONIERT

Bipa unterstützt die Mutter-Kind-Häuser der Caritas gleich dreifach – und das seit 16 Jahren.

### 1. AUFRUNDEN, BITTE!

Mit den bekannten Worten „Bitte aufrunden“ wird der zu bezahlende Betrag an der Bipa Kassa 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.

\*Ariel, Always, Blend-a-Med, Braun, Gillette Venus, Lenor, Oral-B, Pampers, Pantene Pro-V & Swiffer

### 2. #MÜTTERNHILFEN

Zum achten Mal gibt es heuer die gemeinsame Spendenaktion von Bipa & P&G: Mit jedem Kauf eines P&G Produktes\* bei Bipa im Zeitraum vom 24. April 2025 bis 21. Mai 2025 geht eine Spende an die Caritas Mutter-Kind-Häuser in Österreich, bis zu einem Gesamtwert von 100.000 Euro.

### 3. BIPA RENTIER SCHENKT FREUDE

In der Vorweihnachtszeit gab es in allen 570 Bipa Filialen in ganz Österreich das neue Kinderbuch mit dem Bipa Rentier Rosi um 1,99 Euro zu kaufen – für jedes bis 24. Dezember verkaufte Exemplar spendete der österreichische Drogeriefachhändler 1 Euro an die Caritas Mutter-Kind-Häuser. Insgesamt konnten so 5.000 Euro gesammelt werden.

### KRAFT GEBEN.

Konkrete Hilfe, die dort, wo sie gebraucht wird, wirklich ankommt: Bipa unterstützt die Mutter-Kind-Häuser der Caritas seit Jahren tatkräftig.

ihnen auch an, dass sie selbstbewusster sind. Sie trauen sich mehr. Irgendwann können sie dann auch zu Behörden gehen oder wichtige Telefonate führen. Das ist ein ganz zentraler Punkt.“ Und der führt nicht nur zu Empowerment für die Mamas, sondern ist natürlich auch gut für die Kinder: „Wenn die Mütter die Bedürfnisse der Kinder erkennen, kann adäquat aufs Kind reagiert werden. Und damit gibt es eine gute Bindung und die Hoffnung, dass die Kinder später ein stabiles Leben führen können.“

Was in der gegenwärtigen wirtschaftlichen Situation natürlich auch immer schwieriger wird – für die Bewohnerinnen und das Haus selbst. „Eine unserer größten Herausforderungen ist natürlich die Finanzierung.“ Zwar zahlen die Frauen alle Miete, aber dadurch können die Kosten, wie für die Infrastruktur, natürlich nicht gedeckt werden. Zwei Drittel davon übernimmt die Stadt Wien, für das letzte Drittel ist das Haus Luise auf Spenden angewiesen – dabei hilft jeder Euro.

# „Ich habe wieder gelernt, dass ich was draufhabe.“

Melanie\*\* lebt gemeinsam mit ihrem elfjährigen Sohn seit fast zwei Jahren im Caritas Mutter-Kind-Haus Luise: Eine Erfolgsgeschichte.

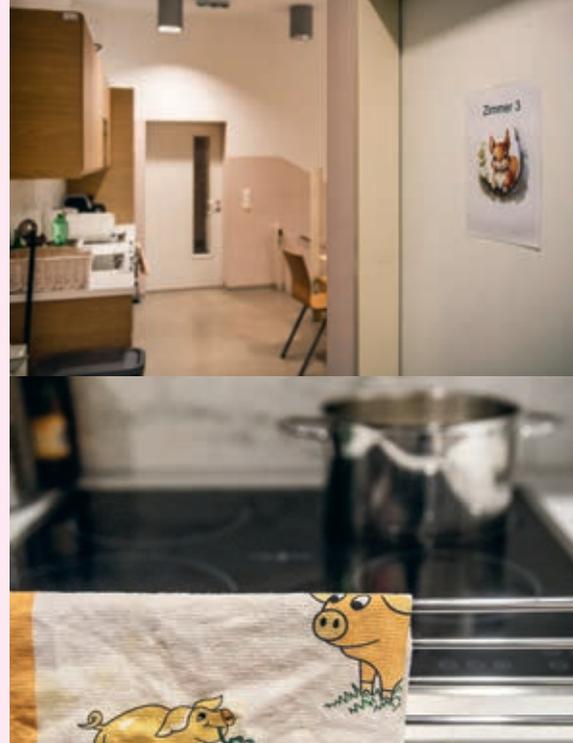
**Können Sie uns erzählen, wie Sie hierhergekommen sind?**

Ich bin 38 Jahre alt, alleinerziehende Mama eines elfjährigen Sohnes und bin vor zwei Jahren ins Mutter-Kind-Haus gezogen, weil ich meine Wohnung verloren hatte. Ich war in einer Reihe von toxischen Beziehungen, und es ging alles nach hinten los. Jetzt habe ich hier eine Ausbildung zur Peer-Mitarbeiterin gemacht und arbeite mittlerweile 40 Stunden pro Woche als Coach für ehemalige Wohnungslose. Dadurch kann ich meine eigenen Erfahrungen dafür nutzen, anderen zu helfen.

**Wie sieht Ihr Alltag hier im Haus aus?**

Ich habe hier eine Zweizimmerwohnung, wir schlafen aber beide im Wohnzimmer, weil mein Sohn in der Nacht noch nicht alleine sein möchte. Tja, in der Früh steh ich auf, mache Frühstück, dann geht er in die Schule und ich in die Arbeit. Und am Abend essen wir gemeinsam und besprechen den Tag, und dann spielen wir miteinander. Also alles eigentlich ganz normal (*lacht*).

\*\*Name wurde von der Redaktion geändert.



## **EIN SICHERER PLATZ.**

Melanie wollte beim maxima-Interview nicht fotografiert werden, deshalb ein kleiner Einblick in ihre Welt.

**Können Sie sich noch erinnern, wie es war, wie Sie hier angekommen sind?**

Ich bin damals sehr gut aufgenommen worden und habe mich wirklich angenommen gefühlt. Die Betreuer:innen sind immer für einen da, wenn man Hilfe braucht, das hat mir sehr viel gebracht. Mittlerweile bin ich ja schon ein alter Hase hier, wir werden auch bald ausziehen, eine Wohnung habe ich schon gefunden.

**Was bedeutet denn nach diesen zwei Jahren der Begriff „Empowerment“ für Sie?**

Ich habe wieder gelernt, dass ich was draufhabe. Ich habe viel an Selbstvertrauen wiedergewonnen, das durch meine Beziehung wirklich ganz unten war. Durch das Leben hier und natürlich durch den Job sowieso habe ich gemerkt, dass ich es auch alleine schaffe. Ich brauche keinen Mann an meiner Seite.

**Was wäre denn Ihr großer Lebenstraum?**

Gesundheit steht an erster Stelle. Und dann endlich Stabilität wiederfinden, und weiterhin in meinem Job tätig sein. Und natürlich, dass es meinem Sohn immer gut geht. |

**„Ich habe gemerkt, dass ich es auch alleine schaffe. Ich brauche keinen Mann an meiner Seite.“**

**BIPA**

#GemeinsamStärker  
FÜR EIN BESSERES MORGEN

**Caritas**  
Wir helfen.

**1 PACKUNG = 1 SPENDE\***

FÜR **Mutter-Kind-Häuser**

♥ #Mütternhelfen ♥



\*Mit jedem Kauf eines Produktes von Ariel, Always, Blend-a-Med, Braun, Gillette Venus, Lenor, Oral-B, Pampers, Pantene Pro-V & Swiffer im Zeitraum vom 24.04.2025 bis zum 21.05.2025 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**



### It's complicated

Die Namensliste gleich zu Anfang ist gut, der Cast ist groß in diesem rasanten Familienpuzzlerroman. Neuseeland und Argentinien die Locations, an denen das Leben der Vladislavjevićs samt Anhang dahinsprintet. Wie Menschen mit maorisch-russisch-katalanischen Wurzeln sich verheddern und immer wieder neu zusammenfinden – großer Lesespaß!

*Greta & Valdin* von *Rebecca K Reilly*, übersetzt von *Jasmin Humburg*, Gutkind 2025, 25,50 Euro



**Über die Autorin:** Rebecca K Reilly ist eine maorische Schriftstellerin aus Waitākere, heute Teil Aucklands, Neuseeland. *Greta & Valdin* ist ihr Debütroman.



### Grüne Dystopie

Kribbeln in den Zehen, steife Gelenke, sich verfärbende Haut an den Füßen, so beginnt die Dendrose. Das weltweit auftretende Phänomen verwandelt Menschen ab 50 in Bäume, Heilung nicht möglich. Wie gehen Ronja und Elio damit um, als ihre kleine Tochter eines Tages Symptome entwickelt?

*Stammzellen* von *Alina Lindermuth*, Kremayr & Scheriau 2025, ca. 26 Euro



### Diagnose: diffus

Drei Generationen Frauen, geeint durch Krankheit, Klinikaufenthalte, Symptome, denen nicht geglaubt wird. Tatsächliche Erinnerungen vermengen sich mit fiktionalem „So könnt's gewesen sein“, dazwischen harte Fakten zum Thema „Medical Gaslighting“ und wie Frauenkörper behandelt werden. Interessanter formaler Ansatz, starkes Debüt!

*Familienkörper* von *Michèle Yves Pauty*, Haymon Verlag 2025, ca. 24,50 Euro



### Alles Fassade

Faken hat Marisa perfektioniert. Den Agenturjob klopft sie wie in Trance herunter. Beruhigungsmittel und Youtube-Marathons bringen sie durch den Tag. Dass sich diese Millennial-Malaise trotzdem komisch bis erhellend liest, ist auch der nuancensicheren Übersetzung zu verdanken.

*Geht so* von *Beatriz Serrano*, übersetzt von *Christiane Quandt*, Eichborn 2025, 22,70 Euro



### Ans Licht!

Zwölf tolle Frauen aus der Geschichte des Naturhistorischen Museums Wien und eine fiktive zukünftige werden anhand biografischer Passagen, poetischer Texte und Comicpanels vorgestellt. Anlesetipp: *Das unbekannte Mädchen*, über ein Ausstellungsobjekt im Naturalienkabinett.

13 Frauen aus der Geschichte des NHM Wien von *Stefanie Jovanovic-Kruspel*, *Brigitta Schmid & Andrea Krapf* (Hg.), Verlag NHM Wien 2025, 19,90 Euro

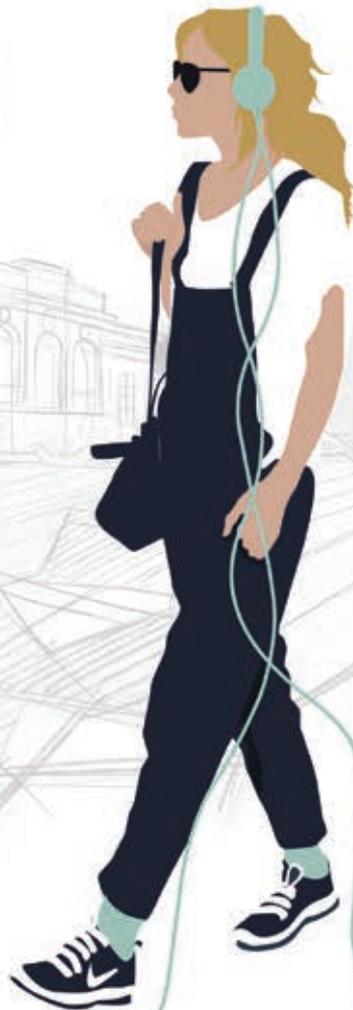
**City23 – dein neues Lieblingsradio ist da!**  
Premium-Pop | Nu-Disco | Chill-Out | Lounge | House | Soul | R'n'B

**CITY23**.at  
DIGITAL RADIO

DER NEUE  
SOUNDTRACK  
FÜR DICH

Jetzt  
reinhören  
city23.at

Good  
Vibes  
only!



 city23.at  
 city23.at

**Viel Musik – wenig Unterbrechung!**  
Jetzt auf **DAB+** in Wien, in deinem **Autoradio**, via **App**,  
**Smartspeaker** und online in ganz Österreich – **city23.at**

**dab+**  
mehr radio

# watch LIST

STREAMING  
IM MAI

VON Claudia Hubmann



## 1 Höchst verdächtig

Blake Lively mal nicht im Gossipkreuzfeuer, dafür unter Mordverdacht. Hat sie ihre Schwester umgebracht? Anna Kendrick ahnt Schlimmes.

Nur noch ein kleiner Gefallen, ab 1.5. auf Prime Video



## 2 Killerthriller

Wer Josh Hartnett als Serienkiller, den die Polizei mit Hilfe eines Konzerts in die Falle lockt, im Kino verpasst hat: *Trap* ist auch vom Sofa aus sehr unterhaltsam.

*Trap*: No Way Out, auf Sky Q und Sky X

## 3 Gutes Rezept

In *Kulinarische Familiengeschichten* kocht *Queer-Eye*-Star Antoni Porowski mit Hollywoodgrößen wie Florence Pugh daheim bei Mama und Papa. Sehr nett.

Florence Pughs Odyssee durch England, auf Disney+



## 4 Cyber-Softie

Alexander Skarsgård als Security-Cyborg, der, statt seine Missionen auszuführen, lieber die ganze Zeit Soap Operas bingen würde – warum nicht?

*Murderbot*, ab 16.5. auf Apple TV+

## 5 Halleluja!

*The Righteous Gemstones*, die gewollt brachiale Satire auf das Phänomen TV-Prediger, findet mit Staffel 4 ihr würdiges Ende.

*The Righteous Gemstones*, demnächst auf Sky Q und Sky X

## 6 Vorzeigefamilie

Die Husseins stehen als Moslems nach 9/11 unter Generalverdacht. #1 *Happy Family USA* ist Ramy Youssefs eigene Story als Animationscomedy.

*Happy Family USA*, Prime Video



## 10 Psssst!

Spannend wie die ersten beiden Filme. In *A Quiet Place: Tag eins* sind Lupita Nyong'o und ihre Katze in NYC auf der Flucht vor geräuschempfindlichen Aliens.

In *A Quiet Place: Tag eins*, auf Paramount+



## 7 Oui, Chef!

Wie Marie-Antoine Carême mit seinen Küchenkünsten Napoleon bezirzte und zum ersten Starkoch Frankreichs wurde, zeigt *Carême* in opulenter Ausstattung.

*Carême*, ab 30.4. auf Apple TV+

## 8 Wie bei Oma

Nach dem Tod seiner Mutter eröffnet Vince Vaughn ein italienisches Restaurant, in dem die Nonnas der Umgebung, u. a. Susan Sarandon und Lorraine Bracco, kochen.

*Nonnas*, ab 9.5. auf Netflix

## 9 Mein Vater, der Mörder

Noch ein Killer-Papa. In *Happy Face* ist's Dennis Quaid, der sich ins Leben seiner Tochter drängt, die nichts mit ihm zu tun haben will. Nach einer wahren Geschichte.

*Happy Face*, auf Paramount+

# maxima *moments*

GEWINN  
SPIEL

Gewinnen Sie einen von zwei großartigen Preisen, die einerseits luxuriöse Pflege bieten und andererseits für Spielspaß bei den Kleinen sorgen.



## Intensive Regeneration für reife Haut

Diadermine Age Supreme Regeneration mit Zell-Reparaturenzym aktiviert die Zellerneuerung und regeneriert sichtbar. Für die ideale Pflegeroutine einfach mit den Diadermine Sofort-Effekt-Kapseln mit Vitamin C kombinieren – für sofort ebenmäßige, samtige Haut. Gewinn: 10x1 exklusives Pflegeset.

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

## Ganovenjagd

Das MB Sprinter Polizei-Einsatzfahrzeug sorgt mit Light & Sound Modul für realistische Einsätze: Der Polizist ist bereit für die Verkehrskontrolle, während der Innenraum blitzschnell zur mobilen Einsatzzentrale wird – mit Tisch, Laptop und Funkgerät. Zu gewinnen: 2x1 MB Sprinter Polizei-Einsatzfahrzeug plus Polizist.

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



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

Teilnahmeschluss ist der 28. 5. 2025, 12 Uhr

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

## FEMALE EMPOWERMENT

# Nutzen wir die Macht der Mode!

Der Power-Anzug ist schon lange kein Modetrend mehr, sondern ein Symbol für das, was es bedeutet, als Frau in der modernen Welt zu leben – stark, sichtbar und unübersehbar.



Schauspielerin und Mode-Ikone Philippine Leroy-Beaulieu, besser bekannt als Sylvie Grateau aus *Emily in Paris*, erschien kürzlich bei der Paris Fashion Week in einem Powersuite der Extraklasse: Krawatte, Männershirt und markant breite Schultern. Superstar Nicole Kidman bei den Critics Choice Awards tat es ihr gleich und auch Julia Roberts nahm ihren Ehren-César in einem breitschultrigen Hosenanzug entgegen. Mode ist immer noch ein gutes Barometer für gesellschaftliche Strömungen. Was will uns das also sagen? Der Power-Anzug, mit seinem männlich konnotierten Machtgestus, der in den 1980ern auf den Laufstegen sein Debüt feierte, schwingt sich zu neuen Höhen auf. Just zu jenem Zeitpunkt, an dem Frauenrechte, wie etwa das Recht auf Abtreibung, Gleichstellung oder

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.

**BUCHTIPP**  
Franziska Schutzbach: *Revolution der Verbundenheit. Wie weibliche Solidarität die Gesellschaft verändert.* Droemer Knaur Verlag 2024, 24 Euro.

Selbstbestimmung, von einer Gruppe ultra-konservativer misogyner Machthaber infrage gestellt wird. Mode hatte immer schon die Kraft, als Katalysator zu wirken. Sie ist mehr als nur Oberfläche, ein Spiegelbild des Zeitgeists. Der Laufsteg wurde oft als Bühne des Empowerments genutzt, mit Models und Kleidern, deren Look und Gestus für sozialen Wandel stehen. Der Anzug, von seinen historischen Wurzeln bis hin zu seinen zeitgenössischen Interpretationen, steht als visuelles Zeugnis der Stärke, die jeder Frau innewohnt. Er ist ein Symbol für Entschlossenheit und Widerstandsfähigkeit und ein Verbündeter im Streben nach

**„Wir müssen Frauen lesen, hören, sehen. Das Patriarchat lebt von gesellschaftlicher Spaltung, der stärkste Hebel dagegen ist weibliche Verbundenheit.“**

Gleichheit. Er sagt schon so vieles, bevor überhaupt ein Wort gesprochen ist. Durch das Tragen eines solchen zeigen Frauen, dass sie hier sind, um gesehen, gehört und respektiert zu werden. Der Akt des Anziehens wird zum Ritual der Emanzipation, einer körperlichen Bekundung der Selbstbestimmung und des Fortschritts in einer Welt, in der Gleichstellung schon wieder hinterfragt und nicht selbstverständlich ist. Alle diese schönen, talentierten und couragierten weiblichen Superstars, die ihn tragen, erinnern uns also ostentativ daran, dass wir gerade vor einer möglichen Zeitwende stehen und der Weg lange nicht abgeschlossen ist.

Oder wie es Katharina Häckel-Schinkinger in ihrem Gastkommentar für *Die Presse* zum Frauentag sehr eindringlich formulierte: „Bildet Banden! Wir müssen Frauen lesen, hören, sehen. Das Patriarchat lebt von gesellschaftlicher Spaltung, der stärkste Hebel dagegen ist weibliche Verbundenheit.“

## Lust auf Lila

Kommt der Frühling, kommen die Pastelltöne.

In der Mode wie in der Beauty. Auch der aktuelle Trendlook von

La Biosthétique rückt ein zartes Lila in den Blickpunkt. Der Lidschatten kommt hier ganz allein zur Wirkung, ohne Eyeliner, mit nur zart getuschten Wimpern und nach oben gebürsteten

Brauen. Wichtig: Der Lidschatten (mit mattem Finish!) wird großzügig bis zum Brauenbogen aufgetragen.

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

*LANGER HALT.  
Der La Biosthétique Eyeshadow Pen in Flieder setzt sich nicht in der Lidfalte ab.*

# LÄSSIG UNDONE

Ein bisschen Hippie, ein wenig Boho. Lange, weich gestufte Haare, am besten im Undone-Look, liegen im Frühjahr voll im Trend. Beim Styling gilt dabei „weniger ist mehr“, Natürlichkeit steht im Fokus. Zu dem Look passen leichte Wellen gut – dafür einfach ein paar Sprühstöße Texturspray, Haare durchkneten und fertig.



## Körperkontakt



Eine sanfte Formel, die nicht nur bis zu 96 Stunden gegen Körpergeruch wirkt, sondern gleichzeitig unangenehme Reibung auf der Haut minimiert. Anwendbar ist das *Over & Under Cream-to-Powder Deodorant* von Kiehl's neben den Achseln auch auf Brust, Innenschenkel und intimen Bereichen (nur äußerlich).

24 Euro, [kiehls.at](http://kiehls.at)

tested  
& loved  
by Pia

Meine Nagelbetten sind nicht besonders lang, umso wichtiger ist es mir, die Nagelhaut so weit wie möglich zurückzuschieben.

Deshalb im Test: das Nagelpflegeset *ready.prep.go.* von Essie. Das Gel lässt sich dank des Applikators sehr präzise auf die Nagelhaut auftragen, die man nach einer kurzen Einwirkzeit mit dem Nagelhautschieber ganz leicht nach hinten schieben kann. Die Nagelhaut wirkt nicht mehr so trocken und die Nägel sind superschön gepflegt.

14,99 Euro\*



3  
sind ein Trend



## Punkt- landung

Pickel-Patches sind diskrete und wirksame Lösungen für unreine Haut.

**1| FÜR DIE NACHT.**  
Mighty Patch Original von Hero,  
24 Stk., 9,99 Euro\*

**2| STERNENKLAR.**  
Anti-Pimple Stars von Selfie  
Project, 20 Stk., 1,99 Euro\*

**3| GROSSFLÄCHIG.**  
Zitproof Multizits Patches  
von Acnemy, 10 Stk.,  
14,99 Euro\*\*



## ANHÄNGLICH

Chanel präsentiert mit dem Coco Mademoiselle Taschenzerstäuber ein besonders duftendes Accessoire.

An einer Gold- und Perlenkette baumelt der ikonische Duft, der 2001 lanciert wurde und mehr ist als ein schmucker Handschmeichler.

185 Euro, [chanel.com](http://chanel.com)

**Bipa  
Expertinnen-  
Tipp**



Für einen noch besseren Halt der Locken empfiehlt es sich, vor dem Einwickeln einen Schaumfestiger ins feuchte Haar zu kneten.

**Mona E.**



## Gut gewickelt

Der *Haircare Locken Enhancer* von Revolution zaubert aus schnürlgeraden Strähnen eine Lockenpracht – und das ohne den Einsatz von Hitze. Dafür das Lockenband um das feuchte Haar wickeln und mit Haargummis sowie Haarclips befestigen. Mehrere Stunden (bis das Haar trocken ist) oder besser über Nacht tragen.

11,99 Euro\*

## News aus dem Netz

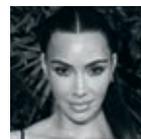
Trends kommen wieder – wie Bananen-Botox: Dabei wird mit der Innenseite der Schale einer reifen Banane mehrere Male über das Gesicht gerieben, mit dem Ziel, Falten zu eliminieren. Auch gegen Pigmentstörungen und Akne soll das helfen. Leider ein Irrglaube, denn auch wenn die Schale reifer Bananen Silizium sowie Vitamin A und B enthält, gegen Falten hilft der Hack nicht.



## ZITAT

**„Ich weine nur am Ende des Tages.  
Nicht mit frisch gemachtem Make-up.“**

*Kim Kardashian*



judith williams  
COSMETICS

# MÜDE HAUT? FEUCHTIGKEIT IST DER GAMECHANGER

**96%**  
**bestätigen:**

„Meine Haut ist  
spürbar praller und  
aufgepolsterter.“<sup>1</sup>



VORHER

NACHHER<sup>2</sup>



**ENTDECKE DIE MARKE!**

Erhältlich in ausgewählten  
BIPA-Filialen.

„DER HYALURON-KICK FÜR  
PRALLE, GESCHMEIDIGE  
HAUT!“

Judith Williams  
Beauty Expert & Founder



<sup>1</sup> Selbstbewertung nach 15-minütiger Einwirkzeit mit 31 Frauen.

<sup>2</sup> Vorher-Nachher Aufnahmen nach 4 Wochen zweimal täglicher Anwendung.  
Darstellung von individuellem Einzelergebnis.

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

# Cherry Lips

Lippen in dunklem Rot erobern jetzt auch die warme Jahreszeit! Ein durchaus auffälliger Trend, den wir direkt von den Laufstegen auf unsere Gesichter zaubern.



VOLUME UP. Plumping Lip Liner mit Pfefferminzöl von Catrice, 2,49 Euro\*

HOLD ON. Matte Lippen mit dem Liquid Lipstick von L'Oréal Paris, 16,99 Euro\*

BASE. Für guten Halt sorgt der Lip Primer von MAC, 28 Euro, [maccosmetics.at](http://maccosmetics.at)

SHINY. Gloss-Effekt verleiht der flüssige Lippenstift von Maybelline, 13,49 Euro\*

NATUR. Mit Mineralpigmenten färbt der Lipstick von Dr. Hauschka, 20 Euro, [drhauschka.at](http://drhauschka.at)

## On the dark side

Dunkelrote Lippen sind als Make-up-Trend im Herbst und Winter keine Seltenheit. 2025 dominieren sie auch in der warmen Jahreszeit die Beauty-Welt. Die Palette reicht von tiefem Bordeaux über sattes Kirschrot bis hin zu elegantem Mahagoni. Inspiriert von Retro-Glamour und moderner Coolness, verkörpert dunkles Rot zugleich Eleganz und Rebellion und steht für Selbstbewusstsein und zeitlose Schönheit.

## How to

Lippen mit einem Peeling vorbereiten. Anschließend einen pflegenden Lip Primer auftragen und mit einem Lip Liner die Konturen präzise nachziehen. Dann die Lippen komplett ausfüllen. Ein exaktes Ergebnis gelingt am besten, wenn der Lippenstift mit einem Pinsel aufgetragen wird. Cherry Lips wirken in matten Texturen edel, mit Gloss kommt Frische auf. Tipp: Für einen modernen Look die Augen wenig betonen.

# Skin Minimalism

## BEST OF... PFLEGE

Hautpflege kann so einfach sein, wenn man auf multifunktionale Produkte setzt.

Denn diese befriedigen mehrere Hautbedürfnisse gleichzeitig.

**GOOD STICK.** Ob als Gesichtspflege, zum Brauenstyling oder zur Pflege spröder Haarspitzen: Helpful Helena von Queen of Green schafft alles, 23,95 Euro, [queenofgreen.eu](http://queenofgreen.eu)

**CLEAN UP.** Sanft zur Haut und gut für die Umwelt – ab in die Waschmaschine bei 60 °C – sind die Bi Care Purify Mikrofaser Reinigungspads, 2 Stk., 3,99 Euro\*

**ERFRISCHEND.** Sensible Hauttypen haben ihre Freude mit dem Bi Care Thermalwasserspray, da er Hautreizungen lindert, 4,99 Euro\*

**ALL-IN-ONE.** Gesicht, Körper und Hände werden mit der Bi Good Soft Pflegecreme dank Bio-Soja-, Bio-Mandelöl & Sheabutter gepflegt, 3,49 Euro\*



### Weniger ist mehr

Wer von Skin Minimalism spricht, setzt auf reduzierte Pflege und tut damit Haut und Umwelt Gutes. Statt einer überladenen Beauty-Routine stehen wenige, aber effektive Produkte im Fokus. Empfindliche oder irritierte Haut profitiert davon, da Reizungen minimiert werden. Sanfte Reinigung, schützende Feuchtigkeitspflege und gezielte Wirkstoffe reichen meist aus, um die natürliche Hautbarriere zu bewahren.

### How to

Eine sanfte Reinigung ohne aggressive Tenside ist die Basis. Dazu warmes Wasser und waschbare Reinigungspads aus Mikrofaser oder ein Baumwoll-Waschlappen, um die Haut abends von Make-up zu befreien. Danach eine Feuchtigkeitspflege mit Sheabutter und eventuell beruhigenden Inhaltsstoffen wie Aloe vera oder Squalan. Ergänzend nach Bedarf ein Serum mit Antioxidantien oder Niacinamid.

**BEST  
OF...  
HAARE**

# Splish Splash

Jede:r macht's regelmäßig: Haare waschen. Dabei ist nicht nur die Wahl des Shampoos ausschlaggebend für schöne Haare, sondern auch die richtige Anwendung. Eine Anleitung.



**GOOD SMELL.**  
Die Frische von saftigen Orangen und pflegende Aloe Vera wirken in der Bi Good Feuchtigkeitsspülung, 2,99 Euro\*



**CURLY.** Definierte Locken ganz ohne Silikone, Parabene und austrocknenden Alkohol gibt's mit der Curl Leave-In Diffusing Heat Protection von Bali Curls, 8,99 Euro\*



**DAILY.** Dank seiner milden, pH-neutralen Formel ist das Feuchtigkeit spendende Shampoo von Bi Care für die tägliche Haarwäsche geeignet, 1,79 Euro\*



**HANDSOME.** Mit Pfirsichextrakt und Bio-Mandelöl sorgt das feste Shampoo von Bi Good für geschmeidiges Haar, 4,99 Euro\*

## Richtig Haare waschen

Es kann doch nicht so schwer sein, sich die Haare zu waschen, denkt sich manch eine:r sicher. Doch ganz so simpel ist es nicht. Bei vielen hat die Kopfhaut andere Bedürfnisse als das Haar: Fettige, irritierte Kopfhaut trifft auf trockene Längen und Spitzen. Mit falschen Produkten und nicht korrekter Anwendung können Probleme verstärkt werden. Es kommt also durchaus auf das Wie bei der Haarwäsche an.

## How to

Ein Shampoo mit milden Inhaltsstoffen bei irritierter Kopfhaut nehmen, klärende bei fettiger und pflegende bei trockener. Bei kurzen Haaren das Shampoo direkt am Kopf aufschäumen. Bei langen das Shampoo in einer Applikationsflasche mit etwas Wasser verdünnen, partienweise auf der Kopfhaut auftragen und mit den Fingern sanft einmassieren. Conditioner und Maske nur auf Längen und Spitzen verteilen.

# Gillette®

## DOPPELSIEG

### DIE TESTSIEGER VON GILLETTE



**TESTSIEGER**

**GUT (1,8)**

Fusion5 Rasierapparat  
mit 1 Klinge  
Im Test: 20  
Nassrasierer für Männer

Quelle: Stiftung Warentest, Test 12/2024

**FUSION5**



**TESTSIEGER**

**GUT (1,8)**

Gillette Labs Rasierapparat  
mit 1 Klinge  
Im Test: 20  
Nassrasierer für Männer

Quelle: Stiftung Warentest, Test 12/2024

**Gillette Labs™**

# Seasons in the SUN

Das Thema Sonnenschutz ist zwar nicht unbedingt neu, aber dennoch brandaktuell. Und auch wenn man glaubt, schon alles darüber zu wissen, gibt es doch einige Fakten, die man im Sommer im Hinterkopf behalten sollte.

REDAKTION Pia Prithofer FOTOS Chris Singer

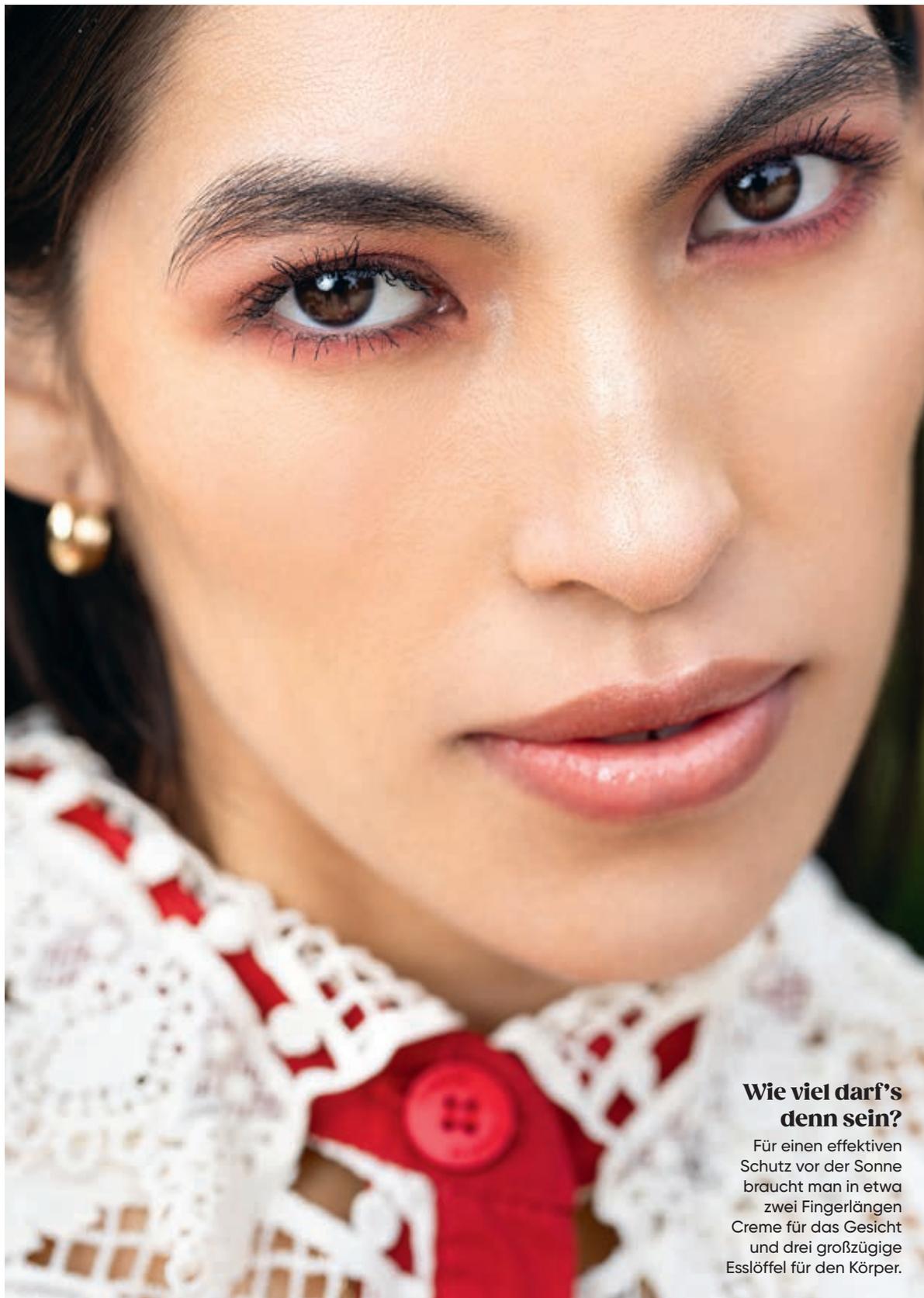


## Strahlenschutz

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt den Schutz vor UVB-Strahlen an, also den Strahlen, die Sonnenbrand und Hautkrebs verursachen.

Der LSF sagt aber nichts über den UVA-Schutz aus, also den Schutz vor Hautalterung, Falten und Pigmentflecken.

In Europa muss das Verhältnis mindestens 1:2 betragen, das heißt, bei einem LSF 30 muss der UVA-Schutzfaktor zumindest ein Drittel ausmachen.



**Wie viel darf's  
denn sein?**

Für einen effektiven  
Schutz vor der Sonne  
braucht man in etwa  
zwei Fingerlängen  
Creme für das Gesicht  
und drei großzügige  
Esslöffel für den Körper.

## Lieber bedeckt

Haare können zwar keinen Sonnenbrand bekommen, aber die Sonne trocknet sie aus und lässt sie leicht spröde werden – die Folgen sind Haarbruch und Spliss. Am besten mit einem Hut oder Tuch schützen und nach dem Sonnenbaden eine große Portion Pflege auftragen.

**Sonnenkuss**

Auch die Lippen sollten, wenn es um Sonnenschutz geht, nicht vergessen werden. Am besten Lippenbalsam mit LSF 30 oder höher auftragen. Achtung bei Gloss oder reinen Ölen ohne UV-Schutz: Diese können wie ein Brennglas wirken und dadurch die UV-Strahlung verstärken.





### **Vitamin-Mythos**

Auch wenn manche noch immer meinen, Sonnenschutz würde die Bildung von Vitamin D – es entsteht durch UVB-Strahlung – zu sehr hemmen, beweisen neueste Studien, dass dem nicht so ist. Der Körper bekommt trotzdem eine gute Portion ab.



### Nachholbedarf

Nicht nur Wasser, sondern auch Schwitzen kann die Schutzwirkung von wasserfesten Produkten beeinträchtigen – daher am besten nach jedem Wassergang und auch während des Sports immer wieder nachcremen.

STYLING Karin Singer-Golliasch/Farm Rio  
HAARE & MAKE-UP Mina Abramovic  
MODEL Mireya Rojo/Photogenics Media

# UV sieht alles



Die Sonne hat ihre Schattenseiten, doch jedes Jahr kommen bessere Suncare-Produkte auf den Markt.

**1 MINERALISCH.** Sun Serum SPF 30 von Image Skincare, 59,90 Euro, [imageskincare.de](http://imageskincare.de) **2 HOCHVERTRÄGLICH.** Sun Gel 50 von Louis Widmer, 24,90 Euro, [louis-widmer.de](http://louis-widmer.de) **3 HAUTFREUNDLICH.** Anti-Age Sonnencreme LSF 50 von Bi Care Sun, 7,49 Euro\* **4 DREHMOMENT.** Sonnenstick LSF 50 von b.e. Routine, 9,99 Euro\*



**5 LIPPENPFLEGE.** Lip Balm LSF 50+ von Blistex, 3,79 Euro\* **6 COOL DOWN.** Natürliche After Sun Lotion Aloe Vera & Gurke von Bi Good, 3,99 Euro\* **7 SCHWEISSRESISTENT.** Transparenter Sonnenspray Sport LSF 30 von Bi Care Sun, 6,99 Euro\* **8 NATÜRLICH.** The Adaptogen Mineral Sunscreen Face SPF 50 von Ruhi, 39 Euro, [ruhi-rituals.com](http://ruhi-rituals.com)

# Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen

**GEWINN SPIEL**

in Kooperation mit A.N.D. beauty

**maxima**  
**MAS**  
**TER**  
**CLASS**

A.N.D. beauty und maxima laden zur Masterclass „Perfect Brows“

## Perfekte Rahmenbedingungen

### FÜR WEN

Die Masterclass richtet sich an alle, die professionelle Techniken für form-schöne, definierte und lange gepflegt aussehende Brauen erlernen wollen und gleichzeitig einen Frischekick für die Augenpartie suchen.

### ABLAUF

Die Expert:innen vermitteln Techniken zur schmerzlosen sowie präzisen Haar-entfernung, zum perfekten und lang-anhaltenden Formen der Brauen sowie zum Färben. Außerdem ein paar Tricks für einen frischen Teint und strahlende Augen.

### ZIEL DES WORKSHOPS

Erlernen von professionellen Techniken: Brow Waxing, Laminierung & Färbung. Teilnehmer:innen wissen nach der Masterclass, wie sie ihre Augenpartie mit dem Magic Eye Stick optimal pflegen und zum Strahlen bringen können.



### ERGEBNIS DES WORKSHOPS

Langanhaltend perfekte Brauen und ein frischer, wacher Look – ganz ohne tägliches Nachzeichnen oder aufwendiges Styling.

### DIE MARKE

A.N.D. beauty steht für smarte, innovative Beauty-Essentials mit echtem Mehrwert. Die Brow- und Skincare-Produkte liefern professionelle Ergebnisse und sind perfekt für den modernen Lifestyle – einfach, effektiv und multidimensional.



### WAS

Teilnahme für 10 Personen an der Masterclass „Perfect Brows“ inklusive Goodie-Bag bestehend aus Brow Wax Strips, Brow Lamination, Brow Tint, HOCl-Spray (hypochlorige Säure für eine schöne Haut) und Magic Eye Stick.

### WANN

25. 6. 2025 um 14 Uhr

### WO

andmetics professional Academy  
Haidestraße 41  
4600 Wels  
[andbeauty.world](http://andbeauty.world)

**Anmelden  
und  
gewinnen**

Schicken Sie eine Mail mit Name, Telefonnummer und Adresse an: [masterclass@maxima.co.at](mailto:masterclass@maxima.co.at), Betreff: maxima-Masterclass Perfect Brows

Teilnahmeschluss ist der 22. 5. 2025, 12 Uhr, Teilnahmebedingungen unter [maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass](http://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass), weitere Infos auf [maxima.at](http://maxima.at)

## FUSSPFLEGE

# smart beauty

Man sagt, Schönheit hat ihren Preis – doch was, wenn wahre Strahlkraft nicht vom teuersten Tiegel abhängt? Wie man trotz kleinen Budgets eine große Wirkung erzielen kann, verraten wir hier.

VON **Dia Prilhofer**

### 1 WASSERBAD.

Fußbadekristalle Lavendel von Bi Good, 1,99 Euro\*

### 2 HYDRIEREND.

Expert Care Regenerierende Fußbutter von Scholl, 6,99 Euro\*

### 3 WERKZEUG.

Hornhauthobel von Bi Care, 2,99 Euro\*

### 4 FRISCHER FUSS.

Anti-Transpirant Fuß Deo von Bi Care, 2,99 Euro\*

### 5 GRÜNDLICH.

Soft Vanilla Scent Fußpeeling von Bi Care, 3,49 Euro\*

### 6 WEICHE FPOTEN.

Glättende Hornhaut Fußmaske von Burgit, 4,99 Euro\*



€1,99



€6,99



€2,99



€2,99



€3,49



€4,99

## Starkes Auftreten

Unsere Füße müssen so einiges aushalten – alleine die Fersen tragen bis zu 33 Prozent des Körpergewichts, die Fußsohlen bis zu 40 Prozent. Im Laufe des Lebens legt der Mensch durchschnittlich etwa 130.000 Kilometer zu Fuß zurück, was ungefähr drei Erdumrundungen entspricht. Und doch behandeln wir unsere Füße eher stiefmütterlich, wenn es um Pflege geht. Um Rissen und trockenen Stellen vorzubeugen, ist regelmäßiges Eincremen ein absolutes Muss. Aber auch Peelings, Fußbäder sowie Masken tun – vor allem beanspruchten – Füßen in regelmäßigen Abständen gut.



# Dein Mund verdient mehr

Wusstest du, dass deine Zahnbürste nur ca. 60% der Zahnoberflächen erreicht? Für den Rest brauchst du mehr: Putz auch zwischen den Zähnen für bis zu 100% saubere Zähne – mit den Interdentalbürsten von TePe.

Fühl dich jeden Tag rundum wohl.



Jetzt anmelden:  
Kostenloser  
15-Minuten-Crashkurs  
über den Zusammenhang  
zwischen Mund- und  
Allgemeingesundheit  
am 7. Mai online



TePe – Experten für Mundgesundheit seit 1965.

**SCHONEND.**  
Glas Nagel-  
feile von  
Miss Sophie,  
9,99 Euro\*



## Warum soll man Nägel immer nur in eine Richtung feilen?

Wenn man die Nägel hin- und herfeilt, kann das zu Rissen oder Splintern an den Nagelrändern führen, da man die Nagelschichten auseinanderdrückt. Feilt man hingegen nur in eine Richtung, schützt das die Nagelstruktur und man bekommt eine glatte, gleichmäßige Kante. Am besten ist es, von den Seiten zur Mitte zu feilen, um den Nagel zu kürzen und zu formen. Übrigens: Glasfeilen sind sanfter zu den Nägeln als andere Feilen.

# Fragen an die Beauty-Chefin

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

## Was macht es für einen Unterschied, ob ich die Foundation mit dem Pinsel, den Fingern oder einem Schwamm auftrage?

Es geht hier rein um das Finish und was man bewirken möchte. Mit dem Pinsel schafft man ein gleichmäßiges und oft deckenderes Finish, während die Finger für einen natürlichen, leichteren Look sorgen. Ein Schwamm wiederum hilft, das Produkt sanft in die Haut einzuarbeiten, und gibt ein luftiges, natürliches Ergebnis mit leichter Deckkraft.



## Warum reagiert meine Haut plötzlich empfindlich auf Produkte, die ich schon lange benutze?

Die Haut kann plötzlich empfindlich auf bereits erprobte Produkte reagieren, weil sich ihre Bedürfnisse mit der Zeit ändern. Wetter, Hormone, Stress oder eine geschwächte Hautbarriere können sie sensibler machen. Und auch eine veränderte Formulierung des Produkts oder eine Überpflege mit zu vielen verschiedenen Wirkstoffen kann Reizungen auslösen.

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)

# BELLAWA

Das Beste aus zwei Welten  
mit den neuen natürlichen  
**BELLAWA Bambus** Maxi Pads



**JETZT  
NEU!**

**EXTRA GROSS &  
SUPER WEICH**

**Bambus** – der ressourcenschonende und schnell wachsende Rohstoff für eine besonders geschmeidige Oberfläche und noch sanftere Anwendung.



[www.rauscher-co.com](http://www.rauscher-co.com)

VON Pia Prilhofer



## Inhaltsstoffe erklärt: AHA-Säuren

Das Wort Säure klingt erstmal nicht so vertrauenerweckend – doch das ist die Verwendung von AHA-Säuren in Kosmetika tatsächlich. Was diese können, wie unterschiedlich sie wirken und wer sie nutzen sollte.

### Was sie sind

AHAs (Alpha-Hydroxy Acids) sind wasserlösliche Fruchtsäuren, die auf der Hautoberfläche wirken. Man unterscheidet dabei verschiedene Arten, wie Glykol-, Mandel-, Milch-, Zitronen-, Apfel- und Weinsäure. AHA-Peelings zählen zu den chemischen Peelings und sind besonders für trockene, fahle oder reife Haut geeignet.

### Was sie können

Generell sorgen Fruchtsäuren für ein schöneres Hautbild, denn sie verfeinern den Teint und mildern Falten. Außerdem entfernen sie abgestorbene Hautzellen, wirken gegen Hyperpigmentierung, fördern die Zellerneuerung und spenden Feuchtigkeit. Aber auch gegen Unreinheiten können AHAs das Mittel der Wahl sein.

### Wer sie braucht

Wünscht man sich weniger Pigmentflecken und einen frischeren Teint, wirken AHAs aus Zitronen- bzw. Weinsäure sehr gut. Trockene und empfindliche Haut dagegen ist mit Produkten, die Milchsäure beinhalten, gut beraten. Normale Haut und Formulierungen zur Anti-Aging-Prävention vertragen eine gute Portion Glykolsäure. Egal um welchen Säuretyp es sich handelt, es ist wichtig, mit der Anwendung langsam zu starten – das heißt, einmal die Woche reicht zu Beginn. Außerdem unbedingt UV-Schutz auftragen, denn AHA-Säuren machen die Haut empfindlicher gegenüber Sonnenstrahlung.

Fotos: Stocksy, Hersteller (4)



**SÄURESCHICHT.** Chemical Peeling Serum von No Cosmetics, 12,99 Euro\*



**VERJÜNGUNG.** Fruit Acid Peel von Team Dr. Joseph, 47,90 Euro, [teamdrjoseph.com](http://teamdrjoseph.com)

## SANFTE ERNEUERUNG



**DAY & NIGHT.** 2.5% Glycolic Acid Toner von Revolution Skincare, 9,99 Euro\*



**GRÜNDLICH.** Klärendes & sanftes Reinigungsgel von Aknederm pure, 16,99 Euro\*

# Düfte im Generationen-Check

# Pfirsich im Morgengrauen



Wenn zwei Generationen zusammenkommen, sind sie schon mal geteilter Meinung. So ähnlich ist das auch bei Pia und Felix. Heute beschnuppern die beiden: **Mia Alba Mistica** von Fabbrica della Musa.

VON Pia Prilhofer

**FELIX:** Erster Gedanke – Achtung: Haribo!

**PIA:** Keine schlechte Assoziation, ich weiß auch, warum. Pfirsich, stimmt's?

**FELIX:** Ja genau, diese kleinen Gummipfirsiche mit dem sauren Zuckermantel, aber eben ohne den sauren Touch – nur das reine Gelee. Trotzdem hat es aber interessanterweise etwas Zitrisches.

**PIA:** Wir sprechen jetzt aber nicht von einer klebrigen Haribo-Süße. Außerdem hat es für mich etwas Würziges, etwas Orientalisches.

**FELIX:** Also würde ich es einem Land zuordnen müssen, würde ich es eher dem arabischen Raum zuordnen – also eher kein westliches Land.

**PIA:** So schwer finde ich es aber nicht, denn die richtigen arabischen Düfte sind doch viel, viel heftiger. Für mich ein wirklich interessanter Duft, denn trotz der leichten Schwere kommt diese Pfirsich-Note durch, die den Duft in eine andere Richtung lenkt. Aber interessanterweise nicht fruchtig, sondern eher blumig.

**FELIX:** Während er bei mir plötzlich total zitrisch wird – Bergamotte-Touch.

**PIA:** Stimmt, kommt auch bei mir langsam.

**FELIX:** Ja, aber bei dir sticht jetzt eine klassische Zitrone durch – ich sage sticht, weil es wie mit einem Schwert ziemlich plötzlich und heftig ist.

**PIA:** Man hat fast das Gefühl, dass der Haribo-Pfirsich wieder seine Säure bekommt, aber eben mit einem orientalischen Touch. Und bei Pfirsich sollte man auch aufpassen, denn es ist nicht der klassische Pfirsich, eher vielleicht ein Pfirsich „with a twist“.

**FELIX:** Hätte ich ein Bild dazu, würde ich einen Frühlingsmorgen sehen, ganz zeitig in der Früh, noch mit ein wenig Tau – man riecht das anfängliche Blüten, aber noch in der Frühling- und nicht der Sommervariante.

**PIA:** Und ich mag auch diesen leichten, nicht aufdringlichen orientalischen Touch.

**FELIX:** Wobei, an mir rieche ich das gar nicht so. Bei dir hat es fast eine rauchige, würzige Note. Was ist denn drinnen? Ich sage Pfirsich, Mandarine, irgendeine Blüte, Bergamotte... und definitiv etwas Würziges.

**PIA:** Weißer Pfirsich, Mandarine und Orangenöl in der Kopfnote. Salbei, Ylang-Ylang, Neroli, Jasmin und Lavendel als Herznote – das erklärt auch das Blumige und vielleicht auch leicht Krautige. Während die Basisnoten Patschuli, Zeder und Muskat sind – und das würde dann auch schon den holzig-herben, aber auch balsamisch-süßen Touch, meine orientalische Assoziation, erklären.

**FELIX:** Ein schöner Duft, für mich auch total unisex.

**IM DUO TESTEN.** maxima-Beauty-Chefin Pia Prilhofer liebt Parfums. Ihr Sohn Felix (17) auch. Er hat einen guten Riecher für Düfte entwickelt und hält seine Nase am liebsten jeden Tag an ein anderes Fläschchen. Gemeinsam testen sie für uns Neues wie auch Bewährtes – und sind dabei nicht immer einer Meinung.



**MORGENTAU.** Mia Alba Mistica von Fabbrica della Musa, 195 Euro, [fabbricadellamusa.com](http://fabbricadellamusa.com)

VON Karin Garzarolli

**FUN.** Mit dem modernen Wirkstoff PAP hellen die *Pop Teeth Whitening Strips* von Smilepen Zähne auf, 8,99 Euro\*



**EXPERT.** Zahnaufhellung verspricht Perlweiss mit seinem *Dental Bleaching-Set*, 22,99 Euro\*



**SOFT.** Ohne Bleichmittel sorgt die *Expert White Zahncreme* von Bi Life Dent für ein strahlendes Lächeln, 0,99 Euro\*



**EASY.** Während der Nachtruhe entfernt das *Max White Overnight Whitening Serum* selbst hartnäckige Verfärbungen, 19,99 Euro\*

## BLEACHING-GUIDE

# Hollywood-Smile

Ein strahlend weißes Lächeln gilt als Schönheitsideal, doch nicht jede:r ist von Natur aus mit weißen Zähnen gesegnet. Verschiedene Methoden zur Zahnaufhellung versprechen schöne Beißerchen. Doch welche ist die beste?

### Bleaching beim Zahnarzt bzw. der Zahnärztin

**VORTEILE:** Hochkonzentriertes Wasserstoffperoxid sorgt für schnelle, effektive Ergebnisse. Die Behandlung ist sicher, da vorab eine zahnmedizinische Untersuchung erfolgt. Oft wird zusätzlich eine spezielle Licht- oder Laser-Technologie eingesetzt, um den Aufhellungsprozess zu beschleunigen. Das Ergebnis ist sofort sichtbar und kann Monate bis sogar Jahre halten. **NACHTEILE:** Die Kosten sind hoch. Eine Sitzung kommt auf ca. 200 bis 700 Euro, oft sind mehrere nötig. Zudem können die Zähne nach dem Bleaching empfindlicher auf Heißes, Kaltes oder Süßes reagieren. In seltenen Fällen kommt es zu einer Reizung des Zahnfleisches. Hoher Nikotin-, Alkohol- oder Kaffeeconsum kann eine Wiederholung des Bleachings erfordern.

### Home-Bleaching mit professionellen Schienen

**VORTEILE:** Eine schonende Aufhellung mit individuell – vom Zahnarzt bzw. von der Zahnärztin – angepassten Schienen und einem geringen Risiko für Zahnschäden. **NACHTEIL:** Diese Variante erfordert Geduld – sichtbare Ergebnisse stellen sich erst nach zwei bis vier Wochen ein.

### Bleaching-Strips & -Gels aus der Drogerie

**VORTEILE:** Eine günstige Alternative für zu Hause. Plus: sehr einfach in der Anwendung. **NACHTEILE:** Weniger effektiv als professionelle Methoden. Die Ergebnisse können ungleichmäßig sein, ein Risiko für Zahnfleischreizungen besteht.

### Zahnaufhellende Zahnpasten

**VORTEIL:** Entfernen oberflächliche Verfärbungen ohne Chemikalien. **NACHTEILE:** Kein echter Bleaching-Effekt, und oft enthalten die Zahnpasten Schleifpartikel, die den Zahnschmelz langfristig schädigen können.

### Fazit

Wer schnelle, sichtbare Ergebnisse möchte, ist beim Zahnarzt bzw. der Zahnärztin am besten aufgehoben. Wer viel Zeit, aber wenig Budget hat, kann Home-Bleaching-Produkte ausprobieren. Wichtig: Eine gründliche Zahnpflege bleibt aber nach wie vor der Schlüssel zu langfristig natürlich schönen und weißen Zähnen.

NEU

HALEON

Beginnt in

**2 MINUTEN**

empfindliche Zähne zu

**REPARIEREN\***



Innovative Formulierung mit  
**5% NOVAMIN**

FÜR EMPFINDLICHE ZAHNBEREICHE:

- ⊞ Bildet eine **ROBUSTE SCHUTZSCHICHT\*\***
- ⊞ **LINDERT** langanhaltend **SCHMERZEMPFINDLICHKEIT\*\***

**SENSODYNE**

Medizinische Zahnpasta

\* Für klinisch bestätigte Linderung nach 14 Tagen, bei 2x täglicher Anwendung. \*\* Bei 2x täglicher Anwendung. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. © 2025 Haleon oder Lizenzgeber

PM-AT-SENSO-24-00003 – 20240514

# Inspirierende Workshops exklusiv für maxima-Leser:innen



maxima  
MASTER  
CLASS

**GEWINN  
SPIEL**

in Kooperation  
mit BILLA PLUS

BILLA PLUS Genuss-Events und maxima laden zur Masterclass „Grillen wie ein:e Meister:in“

## Feuer & Flamme

### FÜR WEN

Für Erwachsene, die das richtige Grillen von einem Doppel-Grillweltmeister erlernen wollen.

### ABLAUF

Der Doppel-Grillweltmeister Patrick Bayer wird die Teilnehmer:innen durch die Veranstaltung führen und viel Wissenswertes und Spannendes rund um den Fleisch- und Grillgenuss vermitteln. Das Event dauert ca. 4 Stunden.

### ZIEL & ERGEBNIS DER MASTERCLASS

Das Erlernen verschiedener Tricks dank wertvoller Tipps rund ums Grillen.



### DIE MARKE

Die exklusiven BILLA PLUS Genuss-Events bieten einen Einblick in die Welt des Genusses: Von internationaler Küche über Blitzgerichte bis hin zu gemütlichen Backworkshops oder spannenden Gaumenreisen durch die Vielfalt beliebter Whiskey- oder Weinsorten – bei den Genuss-Events ist für jeden Geschmack etwas dabei!

### WAS

Teilnahme für 2 Personen am Genuss-Event „Grillen wie ein:e Meister:in“. Der Wert beträgt 3999 Euro je Teilnahme.

### WANN

4. 6. 2025, 17-21 Uhr

### WO

BILLA PLUS  
Sterngasse 6  
1230 Wien  
[event.billa.at](https://event.billa.at)



*Sollte das Glück beim Gewinnspiel nicht auf Ihrer Seite sein, dann können Sie sich gerne für ein anderes Event anmelden – einfach den QR-Code scannen!*

**Anmelden  
und  
gewinnen**

Schicken Sie eine Mail mit Name, Telefonnummer und Adresse an: [masterclass@maxima.co.at](mailto:masterclass@maxima.co.at), Betreff: maxima-Masterclass Grillen

Teilnahmeschluss ist der 22. 5. 2025, 12 Uhr, Teilnahmebedingungen unter [maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass](https://maxima.at/teilnahmebedingungen-maxima-masterclass), weitere Infos auf [maxima.at](https://maxima.at)

VON Claudia Hubmann  
& Karin Garzarolli



**SCHLAGARTIG.**  
Mit dem roten Racket spielt man übrigens Padel, eine Mischung aus Tennis und Squash.

## Power am Platz

Weiß gilt immer noch als Tennisfarbe par excellence, in Wimbledon würde man mit diesem Look definitiv einen Platzverweis bekommen. Schade eigentlich, die Powerkombi aus Sugarpink und Knallrot macht allein schon beim Anziehen Lust aufs Sporteln. Ob die Amsterdamer Sportswearmarke Goldbergh den Tenniscourt fürs Kampagnenshooting Ton in Ton passend einfärben ließ? Sieht fast danach aus!

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

## WIE ANGELOSSEN

Richtig gute Sportswear zwickt nicht, betont dezent die Silhouette und sitzt

wie eine zweite Haut – kurz gesagt: Sportkleidung zum Wohlfühlen. Genau das verspricht die Athleisure-Second-Skin-Kollektion von Calzedonia.

Die Teile gibt es ab 19,95 Euro (Sportoberteil). [calzedonia.com](http://calzedonia.com)



## Ganzheitlich gut

„Wir sind nicht nur ein Ort des Genusses, sondern auch ein Zentrum für gesunden Lebensstil“, erklärt Küchenchef Stefan Mühlbacher das Credo der neu eröffneten MayrLife-Kochschule. In direkter Nachbarschaft zum Medical Health Resort wird hier in kleinen Gruppen mit regionalen und saisonalen Zutaten gesunde Küche vermittelt.

Preise auf Anfrage. [mayrlife.com](http://mayrlife.com)



## Ab ins Gelände

Ob man jetzt dem Trendsport Trailrunning folgt oder wandernd Mutter Natur erforscht – solides Schuhwerk mit gutem Halt und einem Profil, das Ausrutscher minimiert und geländetauglich ist, ist dabei essenziell. Wenn das Schuhwerk auch noch farblich ein Hingucker ist, dann macht man alles richtig.

Laufschuh Trail von Salomon, 149,95 Euro. [zalando.at](http://zalando.at)



## Wir stellen vor... Katja & Katalin Schlemitz

[add-on-nutrition.at](http://add-on-nutrition.at)



Katja Schlemitz weiß als Allgemeinmedizinerin mit dem Fokus auf funktionelle Medizin genau über das A und O der Gesundheit Bescheid. Nicht minder versiert ist ihre Partnerin Katalin Schlemitz, ehemalige Notfallsanitäterin der Wiener Berufsrettung. Gemeinsam haben die beiden *add on nutrition* entwickelt und gelauncht. Die Nahrungsergänzungsmittel setzen auf hohe Bioverfügbarkeit, präzise abgestimmte Rezepturen und laborgeprüfte Inhaltsstoffe. In Österreich hergestellt, durchläuft jedes Präparat mehrere Prüfphasen, ehe es – in schicken Döschen abgefüllt – für Endverbraucher:innen bereitsteht.

„Wir haben alle unsere Alltagsünden, Ups and Downs – seien es die Spritzer im Sommer oder die Weihnachtskekserl im Winter“, sind sich Katja und Katalin einig. Deshalb sind sie überzeugt, dass „mit *add on nutrition* das Beste aus unserer Gesundheit herauszuholen ist und ein Leben in Balance möglich wird“. Denn sei es alltäglicher Stress oder besonders belastende Zeiten: Mit der Supplementierung von hochwirksamen Mikronährstoffen lässt sich vieles besser bewältigen.

Supplements von *Add on nutrition* ab 26 Euro

# Milupa und Babys Bäuchlein

## SEIT ÜBER 100 JAHREN UNZERTRENNLICH

Seit mehr als 100 Jahren stecken wir all unsere Erfahrung und unser Wissen in unsere Produkte, die auf die natürliche Entwicklung von Babys abgestimmt sind. Mit unseren hohen Qualitätsstandards stellen wir sicher, dass unsere Produkte genau das enthalten, was kleine Bäuchlein brauchen, und draußen bleibt, was nicht reingehört.



### Milupa Milchnahrung

Unsere Milupa Milumil Milchnahrungen sind perfekt auf die Ernährungsbedürfnisse von Babys und Kleinkindern in jedem Alter abgestimmt, denn sie versorgen Kinder in jeder Phase mit wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen.

### Milumil Kindermilch begleitet die natürliche Entwicklung in der Wachstumsphase

Die Milumil Kindermilch ist optimal an den Nährstoffbedarf Ihres Kleinkindes angepasst. Geeignet für Kinder ab 1 Jahr, enthält sie wertvolles Calcium, Jod und Vitamin D.<sup>3</sup>

### Milumil 2 begleitet die natürliche Entwicklung:

- ✓ ALA<sup>1</sup> (Omega-3-Fettsäure) zur Unterstützung der natürlichen Gehirnentwicklung
- ✓ DHA<sup>1</sup> (Omega-3-Fettsäure) trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei<sup>2</sup>
- ✓ GOS/FOS, eine besondere Ballaststoffmischung
- ✓ Vitamin D<sup>1</sup> unterstützt die normale Entwicklung von Knochen und Zähnen
- ✓ Vitamin C<sup>1</sup> zur Unterstützung des Immunsystems

### Die Getreidevielfalt unserer Breie & Müslis entdecken

Sobald Ihr Baby bereit ist, sich von mehr als nur Milch zu ernähren, ist wertvolles Getreide eine gute Möglichkeit, ihm neue Geschmacksrichtungen und Konsistenzen zu zeigen und es gleichzeitig mit wichtigen Kohlenhydraten, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen zu versorgen. Unsere Breie und Müslis sind perfekt auf die Ernährungsbedürfnisse jeder Altersphase abgestimmt und bieten eine große Auswahl – ganz ohne Zuckerzusatz.



**JETZT MITMACHEN!<sup>4</sup>**  
 Milupa Produkte (ausgenommen Anfangsnahrung) im Wert von 20 Euro kaufen, QR-Code scannen, ein Foto eines Kassensbelegs senden und mit etwas Glück 1 von 12 KitchenAid gewinnen. Und: Gratis zu jedem 20-Euro-Einkauf gibt es ein Milupa E-Book mit abwechslungsreichen Rezepten.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Sprechen Sie bitte mit Hebamme oder Kinderarzt bzw. Kinderärztin, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten.  
<sup>1</sup>Gesetzlich für Folgenahrung vorgeschrieben. <sup>2</sup>Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.  
<sup>3</sup>Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Achten Sie zudem auf eine gründliche Zahnpflege.  
<sup>4</sup>Aktionszeitraum: 01.03.–31.08.2025, Teilnahmebedingungen nach QR-Code-Scan.

## WE ARE FAMILY

# Erzähl mal

Entweder werden sie gar nicht oder es werden die immer wieder gleichen erzählt: Familiengeschichten.

Warum es so wichtig ist, sie weiterzugeben, und wie das Miteinander-Reden gelingt.

VON Bianca Blum



## family talk:



**ELMA VAN VLIET**  
Erfinderin der Erzähl-  
mal!-Bücher, wie etwa  
*Mama, erzähl mal!* oder  
*Papa, erzähl mal!*

### WARUM IST ES SO WICHTIG, INNERHALB DER FAMILIE VON SICH SELBST ZU ERZÄHLEN?

Unsere Geschichten machen uns zu dem, was wir sind. Indem wir unsere Geschichten teilen, geben wir Erinnerungen weiter und helfen anderen zu verstehen, was wir erlebt haben, warum wir sind, wie wir sind. Oft führt das zu einer tieferen Verbundenheit, denn letztendlich sind es die Familiengeschichten, die uns zusammenhalten.

### UND ANDERSHERUM: WIE SCHÄDLICH KANN ES SEIN, WENN MAN WENIG ÜBER SEINE HERKUNFT WEISS?

Wenn man wenig über seine eigene Herkunft weiß, kann es sich so anfühlen, als würden

Puzzleteile fehlen. Es gibt Halt, zu wissen, woher man kommt und wohin man gehört. Es hilft, den eigenen Platz im Leben zu finden und eigene Wege zu gehen.

### WIE KANN MAN JEMANDEM, DER SICH SCHWER MIT ERZÄHLEN TUT ODER NICHT WILL, MOTIVIEREN?

Man sollte klein anfangen, besonders wenn man es nicht gewohnt ist, tiefgehende Gespräche miteinander zu führen – einfache Fragen stellen, aufmerksam zuhören, nachfragen. Oder gemeinsam alte Fotoalben durchblättern. Bilder wecken oft ganz von selbst Erinnerungen und Geschichten.



### Auf uns!

Beim Viva-la-Mama-Event werden Mütter einmal richtig schön gefeiert. Mit dabei: Female Empowerment Expertin Vera Steinhäuser, Ordnung-Coach Desiree Schweiger, Farb- und Stilberaterin Barbara Lukas. Außerdem: Verkostungen, jede Menge Shopping und Inspiration. Samstag, 10.5.2025, 11 bis 16 Uhr, Labstelle, Lugeck 6, 1010 Wien. Tickets: [myminimarkt.at/muttertag](https://myminimarkt.at/muttertag)

### Keine Sorge

Must-have für Senior:innen: Das Notrufarmband Gardia ist mit einem Knopf ausgestattet, der in einer Notsituation (etwa einem Sturz) einen Alarm auslöst oder zum Beispiel bei Schwindel gedrückt werden kann. Der oder die Betroffene wird dann mit einem oder einer Angehörigen oder der Notrufzentrale verbunden und Hilfe eilt herbei. Funktioniert mit App und Abo. Kostet 199,95 Euro. [gardia.net](https://gardia.net)

## Mama, I love you

Am 11. Mai ist es wieder so weit: Die Mamas werden gefeiert, mit Blumen beschenkt und – im besten Fall – mit Liebe überhäuft. Begründerin des Tages war die Amerikanerin Anna Marie Jarvis, die am 12. Mai 1907, dem Sonntag nach dem 2. Todestag ihrer Mama, ein Memorial Mothers Day Meeting veranstaltete – und dann einen offiziellen Muttertag etablieren wollte. Mit Erfolg: Nur zwei Jahre später wurde der Muttertag bereits in 45 Staaten der USA gefeiert. 1914 war er nationaler Feiertag.

# DON'T WORRY, eat happy

Der Darm wird oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet. Nicht umsonst. Jüngste Forschungsergebnisse zeigen nämlich, wie Psyche und Ernährung zusammenhängen und wie die Achse Darm–Hirn auf unser seelisches Wohlbefinden wirkt.

VON Daniela Jasch

**G**esunde Lebensmittel und essenzielle Nährstoffe sollen der Schlüssel zu mehr Seelengesundheit sein. Das besagen jüngere Studien der Neurogastroenterologie, jenes medizinischen Fachbereichs, der sich mit den Beziehungen zwischen Nerven- und Verdauungssystem befasst. Der Darm soll dabei so etwas wie unser zweites Hirn sein, das als Dreh- und Angelpunkt für unser mentales Wohlbefinden fungiert – ausgerechnet unser Ausscheidungsorgan, wo wir sozusagen die „Müllabfuhr“ im Körper verorten? Um das zu verstehen, muss man wissen, dass es eine zentrale Nervenverbindung zwischen Darm und Gehirn gibt, die sogenannte Darm–Hirn-Achse.

## Hallo Seele – hier spricht dein Darm!

Unser Darm ist von einem dichten Nervengeflecht durchzogen, dessen Struktur und Komplexität der des Gehirns tatsächlich ähneln. Dieses sogenannte enterische Nervensystem (ENS) ist Teil des vegetativen Nervensystems und beherbergt beachtliche 100 Millionen Nervenzellen – das sind rund vier- bis fünfmal so viele wie im Rückenmark. Dieses „Bauchhirn“ steht in ständigem Informationsaustausch mit dem „Kopfhirn“. Dabei wickelt es nicht nur sämtliche Verdauungsvorgänge ab und regelt die gesamte immunologische Funktion des Darms. Es beeinflusst auch maßgeblich, wie wir empfinden und fühlen. „Die starke Beeinflussung der Psyche durch das, was in unserem Darm passiert, hängt wesentlich mit dem Vagusnerv zusammen, einem der längsten Nerven in unserem Körper, über den das enterische Nervensystem mit dem zentralen Nervensystem verbunden ist. Diese Nervenverbindungen bestehen zu 90 Prozent aus aufsteigenden Nervenfasern. Es gehen also deutlich mehr Impulse vom Darm zum Gehirn als umgekehrt“, erklärt Ernährungsdoc und Bestsellerautor Matthias Riedl in seinem neuen Buch *Iss deine Psyche gesund*. Man könne sich das so wie eine Art „Datenautobahn“ vorstellen, auf der in Form von Reizen, Hormonen und anderen Botenstoffen sowie immunologischen oder mikrobiellen Signalen ständig die verschiedensten Informationen hin- und herflitzen. „Aus Studien wissen wir, dass die Ernährung direkten Einfluss auf unsere Psyche hat. Das Risiko, an Depressionen oder Angststörungen zu >



**Aus Studien  
wissen wir,  
dass die Ernährung  
direkten Einfluss  
auf unsere  
Psyche hat.**



# 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)





## Schon gewusst, dass etwa 90 Prozent des Serotonins im Darm produziert werden?

erkranken, kann durch eine bewusste Ernährung deutlich reduziert werden. Und wir wissen auch, dass ein gesunder Darm auch die Lust, uns zu bewegen, beeinflusst sowie unsere Resilienz – also unsere Fähigkeit, mit Belastungen oder widrigen Umständen umzugehen“, schildert der Ernährungsmediziner in seinem neuen Ratgeber. Und damit nicht genug: Sogar kognitive Fähigkeiten können vom Darm aus beeinflusst werden: Weil eine gesündere Ernährung zum Beispiel auch mit einer verbesserten Konzentrationsleistung einhergehe.

### Glücksgrüße vom Mikrobiom

Die wichtigsten Komponenten besagter Darm-Hirn-Achse sind keine Geringeren als Billionen von Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln – kurz auch als Mikrobiom bezeichnet. Neuere Ergebnisse aus der Mikrobiomforschung weisen darauf hin, dass es einen klaren Zusammenhang zwischen psychischen Krankheiten wie Depressionen und einem verarmten Darmmikrobiom gibt. Zwar hat jeder Mensch von Geburt an eine unterschiedliche Zusammen-

setzung des Mikrobioms, die von Faktoren wie Genen oder Geografie vorgegeben ist, aber im Laufe des Lebens vor allem durch den Ernährungsstil maßgeblich beeinflusst werden kann. Hat sich die Zusammensetzung durch eine Umstellung auf gesunde Ernährung erst einmal zum Positiven verändert, sehnen sich die „guten“ Bakterien im Darm regelrecht nach ihrem Lieblingsfutter. Nämlich nach Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Diese begünstigen bekanntlich das Wachstum der gesundheitsfördernden Bakterien im Darm, die nicht nur schädlichen Keimen den Garaus machen. Schon gewusst, dass Schätzungen zufolge etwa 90 Prozent des Serotonins im Darm produziert werden? Die „guten“ Bakterien im Darm sind nämlich auch wesentlich an der Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin beteiligt, die wiederum für unsere gute Laune, Motivation und Antrieb zuständig sind. Hinsichtlich der Produktion von Glückshormonen verweist Ernährungsarzt und Diabetologe Matthias Riedl auch auf die Bedeutung von Eiweißen in unserer Nahrung: „In vielen Eiweißquellen stecken Aminosäuren, aus denen der Körper unter anderem Neurotransmitter bastelt. Zum Beispiel entsteht aus dem Eiweißbaustein Tryptophan der Botenstoff Serotonin, aus Phenylalanin wird Dopamin.“ Nicht umsonst warnt der Ernährungsmediziner vor den Gefahren für unser Gemüt, die von schlechtem Essen wie Fertigprodukten und hochverarbeiteten Lebensmitteln ausgehen, und plädiert für eine psychofreundliche Ernährung.

### Essen als Booster für die Psyche

Die Rede ist von einer vielseitigen, ballaststoffreichen Ernährung, die Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und auch fermentierte Lebensmittel beinhaltet. Für die Ernährungsumstellung empfiehlt Ernährungsdoc Matthias Riedl das 20:80-Prinzip: „Wenn Sie 20 Prozent der größten Ernährungsfehler ändern, schaffen Sie schon 80 Prozent Verbesserung für Ihre Gesundheit.“ Beginnen sollte man laut Riedl damit, diejenigen schädlichen Nahrungsmittel wegzulassen, bei >

## wellbeing

denen es am wenigsten schwerfällt – hier ein schneller Schokoriegel, da eine Packung salziger Knabberereien, zwischendurch eine Wurstsemmel. Wer sich nach drei Wochen weniger gestresst und rundum wohler fühlt, brauche automatisch weniger ungesunde Snacks zwischen den Mahlzeiten. Matthias Riedl hebt die Bedeutung von frischen, natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln hervor. Wahre Booster für die Psyche sind neben den Omega-3-Fettsäuren besonders die B-Vitamine, Vitamin D und Antioxidantien – zu finden vor allem in fettreichen Fischen, Nüssen, Samen, Beeren und Blattgemüse. Auch Mineralstoffe wie Magnesium und Zink sind wichtig für die mentale Stabilität. „Ein Zinkmangel kann das Risiko für Depressionen und Angstzustände erhöhen, während Magnesium eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat und bei der Regulierung des Stresshormons Cortisol hilft“, weiß der Ernäh-



**LISTERINE**

**NEU**

**EXTRA  
MILDER  
GESCHMACK**

**0%**

**ALKOHOL**

rungsarzt. Gemüse und Obst verfügen nicht nur über reichlich Ballaststoffe, sondern auch Antioxidantien, die die Zellen schützen und Entzündungen hemmen können.

### Brokkoli & Nüsse statt Antidepressiva?

„Schlechte Ernährung kann entzündliche Prozesse fördern, und chronische Entzündungen wiederum können die Kommunikation zwischen den Nervenzellen stören und zu neurochemischen Ungleichgewichten führen, die mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angstzuständen in Verbindung stehen“, führt Riedl in seinem Buch aus. Auch bei Übergewicht und Diabetes würden Entzündungsprozesse eine Rolle spielen. „Darum treten diese Krankheiten oft gleichzeitig mit Depressionen auf. Vor allem Zucker und Transfette, die vorwiegend in Fast Food, Fertiggerichten und stark verarbeiteten Produkten zu finden sind, heizen

Entzündungsprozesse an und wirken sich in weiterer Folge auf die mentale Gesundheit negativ aus.“ Ob man sich bei Angsterkrankungen oder depressiven Verstimmungen nur bewusst ernähren muss, um eventuell gar auf Medikamente verzichten zu können? Ein klares „Ja“ gibt es laut Wissenschaft noch nicht, denn um Effekte einer Ernährungsverbesserung in Bezug auf Depressionen & Co sicherzustellen, sind laut dem Arzt noch viele evidenzbasierte Studien nötig. „In den psychiatrischen Leitlinien sucht man Ernährungsempfehlungen noch vergebens. Ich bin mir jedoch sicher, dass uns mit der Ernährung ein wirkmächtiger Hebel zur Verfügung steht, der bisweilen Quantensprünge Richtung Gesundheit ermöglicht“, ist Riedl überzeugt. Das Gute daran: Wir haben es selbst in der Hand, was wir essen. Damit es auf dem Darm-Hirn-Highway auf Dauer kein Verkehrschaos gibt, das uns unnötig aufs Gemüt schlägt. |

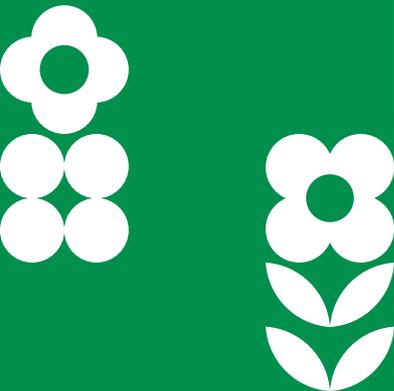


### Buchtipp

Matthias Riedl: *Iss deine Psyche gesund. Mein Ernährungswissen und 100 Rezepte gegen Überlastung, Ängste und Depressionen.* Gräfe und Unzer Verlag 2024, 31,50 Euro

Fotos: Shutterstock, Getty Images, beigestellt

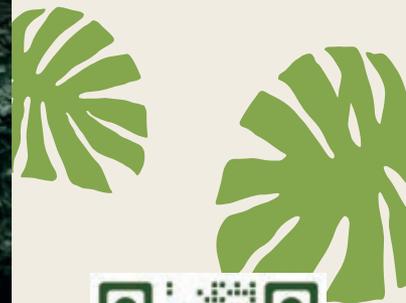
**bellaflo**



27 x in Österreich  
bellaflo.at



WURZELN VON DIR  
**Blüten von mir**



2 x in Wien  
salonverde.at

# Die schönsten Momente feiern, mit dem BIPA Fotoshop.

**BIPA**



Die volle Auswahl und Infos zu Lieferzeiten gibt es hier



[foto.bipa.at](https://foto.bipa.at)

## **BIPA** FOTOSHOP

**Alles in Top-Qualität mit der BIPA Marke**

- Fotobücher in vielen Formaten
- immer zum Top-Preis
- praktische Gestaltungshilfen
- Lieferung in die Lieblingsfiliale oder nach Hause

BIPA  
FOTOBUCH  
A4 Quer

**BIPA**  
MARKE  
NUR

ab **22<sup>99</sup>**



## SELF CARE

# Tief verbunden

Wer wir sind und was wir werden, hängt oft mehr davon ab, was von außen an uns herangetragen wird, als von dem, was wir aus unserem Inneren nach außen tragen.

VON Daniela Jasch



## mindful talk:



MIT ANNIKA ISTERLING  
Yoga- und  
Mindfulnesstrainerin  
[thedeepconnection.de](http://thedeepconnection.de)

### WAS BEDEUTET DEEP CONNECTION?

Alle Menschen streben nach Verbundenheit, sei es innerhalb der Familie oder zu Mentor:innen. Diese sozialen Verbindungen wecken das zutiefst Menschliche in uns. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns mit uns selbst connecten, mit unserem Körper und unseren aktuellen Gefühlen und Gedanken. Und zwar so, dass wir uns nicht überlegen, wem wir gefallen möchten, sondern indem wir ein tiefes Bewusstsein für veränderliche Dinge entwickeln und uns über Äußeres hinwegsetzen.

### WORAN LIEGT ES, DASS DIESE VERBINDUNG OFT ABHANDENKOMMT?

Wir laufen entweder im Autopilot unbewusst durchs Leben oder versuchen alles zu kontrollie-

ren, um Sicherheit im Leben zu schaffen. Dabei übersehen wir, dass wir vielfach an Glaubenssätzen oder Erwartungshaltungen festhalten, die uns unbewusst lenken, aber nicht guttun.

### WIE KANN MAN SICH BESSER MIT SICH SELBST VERBINDEN?

Ich biete auf meiner Online-Plattform eine Kombination aus Yoga, Workout, Atemtechnik und Meditation an, um die Beziehung zu sich selbst zu festigen. Durch die Begleitung wird der Gemeinschaftssinn gestärkt, der dazu motiviert, eine Routine zu mehr *conscious living* aufzubauen.

### Mein Weg zu mir

Präsenter sein, hinderliche Muster loslassen und mental und körperlich mit sich tief verbunden sein: Annika Isterlings Online-Kurse bieten u. a. mehrtägige Live-Einheiten, um zu einer selbständigen Meditationspraxis zu finden. Zum Beispiel: „Connecting to Abundance“, vom 16. bis 25. Juni 2025, täglich von 6.30 Uhr bis 7 Uhr (alle Einheiten werden aufgezeichnet und können auch später abgerufen werden).

### Frisch wie der Morgentau

Im Einklang mit sich selbst sein bedeutet, keinem perfekten Schönheitsideal hinterherzujagen, sondern nach dem Healthy-Aging-Ansatz zu leben. Genau dafür stehen auch die Produkte des Salzburger Naturkosmetik-Unternehmens „taufrisch“. Die nachhaltig und natürlich hergestellten Seren, Ölen, Cremes sind von der Kraft der Alpen inspiriert.

#### STRAHLKRAFT.

Glow Gesicht-  
öl, Gesichtstonic  
& Augenbooster  
ab 24 Euro,  
[taufrisch-naturkosmetik.com](http://taufrisch-naturkosmetik.com)



## Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit

In Sangha-Practices – der Begriff stammt aus dem Sanskrit und bedeutet spirituelle Gemeinschaft – geht es um eine gemeinsame Vision. Zum Beispiel: Inwiefern können meine persönlichen Bedürfnisse auch ein gemeinschaftliches Anliegen sein? Nicht nur im Rahmen einzelner Meditationen, sondern auch im Hinblick auf ein achtsames, gemeinschaftliches Miteinander im Alltag.

# DIE Macht DER GEDANKEN

Kann man sich Erfolg einfach herbeidenken? Manifestieren boomt (wieder) – befeuert durch Social Media und die Sehnsucht nach Selbstbestimmung. Doch was sagt die Wissenschaft? Welche Methoden funktionieren wirklich? Und wo wird aus Hoffnung Selbsttäuschung? Ein Blick auf den Trend.

VON **Katharina Domiter**  
ILLUSTRATIONEN **Birgit Lang**



**E**rinnern Sie sich noch an *The Secret*? Das Buch von Rhonda Byrne sorgte 2006 für einen weltweiten Hype um das sogenannte Gesetz der Anziehung. Wer positiv denkt, zieht Positives an – so die vielversprechende Botschaft. Aktuell erlebt das Konzept ein Comeback, verstärkt durch Social Media und Erfolgsgeschichten von Menschen, die angeblich mit reiner Gedankenkraft ihre Träume verwirklicht haben. Die Unsicherheiten der heutigen Zeit und der Wunsch nach Selbstbestimmung treiben viele dazu, nach Techniken zu suchen, mit denen sie ihr Leben aktiv und positiv gestalten können. Doch funktioniert Manifestieren wirklich? Oder ist es nur ein modernes Märchen, das mehr Hoffnungen verkauft als echte Veränderungen bringt? Drei Expertinnen geben Einblick in aktuelle Trends und wissenschaftliche Hintergründe.

### **Gedanken als Realität?**

Manifestieren hat seine Wurzeln in der New-Thought-Bewegung des 19. Jahrhunderts, die betonte, dass Gedanken unsere Realität formen. Später griffen spirituelle Konzepte wie das Gesetz der Anziehung diese Ideen auf und kombinierten sie mit psychologischen Erkenntnissen über die Kraft des positiven Denkens. Heute sind Manifestationstechniken vielfältiger denn je. Neben Affirmationen und Visualisierungen sind besonders Methoden wie das „5x55“-Ritual beliebt, bei dem eine Wunschformulierung fünf Tage lang jeweils 55 Mal niedergeschrieben wird, um sie tief im Unterbewusstsein zu verankern. Auch Vision Boards, auf denen Ziele und Wünsche visuell dargestellt werden, sind fester Bestandteil vieler Manifestationsroutinen. All das soll helfen, innere Blockaden zu lösen und

neue Denkmuster zu etablieren, um ein glanzvolles Leben ohne Sorgen zu führen.

Während einige – vor allem auf Social Media – von beeindruckenden Erfolgen berichten, warnen Kritiker:innen davor, dass Manifestieren manchmal als Wundermittel dargestellt wird, das jegliche Anstrengung überflüssig mache. Die Idee, dass man allein durch Gedanken ein erfolgreiches Leben erschaffen kann, greift zu kurz. Die psychologische Beraterin Verena Schneider erklärt: „Positives Denken ist natürlich extrem wichtig, denn es beeinflusst unser Handeln, aber äußere Faktoren wie soziale Umstände, persönliche Ressourcen und Zufälle spielen ebenso eine entscheidende Rolle. Wer in einer schwierigen Situation steckt, muss auch aktiv etwas verändern, nicht nur hoffen, dass sich die Dinge von selbst fügen.“

Die Wissenschaft zeigt, dass positives Denken durchaus förderlich für Motivation und Zielerfolgung sein kann. Studien der Carnegie Mellon University etwa belegen, dass optimistische Menschen stressresistenter sind und Herausforderungen kreativer begegnen. Auch neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Neuroplastizität belegen, dass unser Gehirn in der Lage ist, sich durch wiederholte Gedanken neu zu strukturieren. Für diesen Prozess ist allerdings auch aktives Handeln notwendig. „Nur weil ich von meinem Traumurlaub träume, liegen am nächsten Morgen die Flugtickets deshalb nicht vor der Tür“, sagt Schneider. Mentaltrainerin Natalie Kolbe ergänzt: „Manifestieren funktioniert am besten, wenn es mit realistischen Erwartungen und aktivem Tun kombiniert wird. Die bewusste >

**„Wer in einer schwierigen Situation steckt, muss auch aktiv etwas verändern, nicht nur hoffen, dass sich die Dinge von selbst fügen.“**

### **Unsere Expertinnen:**



**ASTRID WECHT.**  
Hilft anderen dabei, innere Ruhe und Klarheit zu finden.



**NATALIE KOLBE.**  
Begleitet Frauen und Kinder dabei, ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



**VERENA SCHNEIDER.**  
Weiß, wie man emotionale und mentale Blockaden löst.

## „Die Vorstellung, dass man sich alles einfach manifestieren kann, setzt viele unter Druck.“

Ausrichtung auf ein Ziel unterstützt dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen und Chancen besser zu erkennen – doch der Erfolg hängt auch von aktivem Tun ab.“

### Der Einfluss von Tiktok und Instagram

Social Media haben den Manifestationstrend zusätzlich verstärkt. Besonders Plattformen wie Tiktok und Instagram machen das Thema allgegenwärtig: Hashtags wie #Manifestation und #LawofAttraction haben Millionen von Aufrufen, während Influencer:innen Erfolgsgeschichten teilen, die suggerieren, dass Manifes-

tieren der Schlüssel zu finanzieller Fülle und persönlichem Glück sei. Erfolgsgeschichten gehen viral, während Misserfolge oft ausgeblendet werden. Astrid Wecht, Experte für Bewusstseinsbildung, sieht darin eine große Gefahr: „Die Vorstellung, dass man sich alles einfach manifestieren kann, setzt viele unter Druck. Wer keinen Erfolg hat, fühlt sich möglicherweise selbst schuldig, weil er oder sie ‚nicht richtig manifestiert‘ hat.“ Diese Tendenz kann zu Selbstzweifeln und Frustration führen, statt die gewünschte Motivation zu fördern.

### Wege des Manifestierens

Doch wie lässt sich Manifestieren nun sinnvoll in den Alltag integrieren, ohne unrealistische Erwartungen oder Druck? Statt auf virale Trends zu vertrauen, lohnt sich ein Blick auf Methoden, die in Coaching und Mentaltraining gezielt eingesetzt werden. Eine der bekanntesten ist die Arbeit

**ORF nachlese**

**ORF FÜR ALLE**

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen

Sie sparen  
**43 %**  
gegenüber dem Einzelheftkauf

**Das „Jahresabo“ zum Vorteilspreis:**  
1 Jahr (12 Ausgaben) ORF nachlese

- monatlich bequem nach Hause zugestellt
- Sie sparen 43 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis
- Sie können jederzeit verloren gegangene Hefte nachbestellen (solange der Vorrat reicht)
- Heftnachsendung an Ihre Urlaubsadresse in Österreich



Zum  
Top-Preis von  
**€ 24,50**  
(inkl. Versand und Porto)

Jetzt bestellen: Hotline **0800 22 69 89** per E-Mail: **nachlese@orf.at**  
Oder per Postkarte: ORF nachlese, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien; nachlese@orf.at, „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden nur insoweit übermittelt, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.



mit Affirmationen – positiven Leitsätzen, die durch regelmäßige Wiederholung das Unterbewusstsein beeinflussen sollen. „Bevor ich positive Affirmationen mit meinen Klient:innen bilde, suchen wir nach den stärksten Glaubenssätzen, die ihr Denken negativ beeinflussen“, erklärt Mentaltrainerin Natalie Kolbe. „Es ist wichtig, sich auch gründlich damit zu beschäftigen, wie diese den momentanen Ist-Zustand hervorrufen haben. Erst dann lassen sie sich durch positive Affirmationen, von denen man selbst schließlich auch überzeugt ist, neu ausrichten.“

Eine weitere Technik, die in der Manifestationspraxis häufig genutzt wird, ist das schon erwähnte Vision Board – eine Art Collage aus Bildern, Zitaten und Symbolen, die persönliche Wünsche und Ziele repräsentieren. Dabei geht es nicht nur um eine kreative Gestaltung, sondern um eine bewusste Fokussierung. „Unser Bewusstsein kann nur eine begrenzte Anzahl >

Nr. 1 Marke  
in Österreich\*



# Behalte den Durchblick



Nahrungsergänzungsmittel



Nahrungsergänzungsmittel

Augentropfen ohne  
Konservierungsstoffe



Medizinprodukt



Medizinprodukt

Die Doppelherz aktiv Augen-Tropfen findest du im Medizinmeter.

\* Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel im Januar 2024 bis Dezember 2024

Quelle: NielsenIQ Market Track, Tonics ATSTAEQ, Umsatz, Österreich  
(Copyright © 2025, NielsenIQ (Austria) GmbH)





## „Wer sich bewusst mit seinen Wünschen auseinandersetzt, erkennt oft neue Wege, die vorher übersehen wurden.“

an Informationen verarbeiten, unser Unterbewusstsein filtert den Rest. Ein Vision Board hilft dabei, gezielt auf das zu achten, was man sich wirklich wünscht“, erklärt Astrid Wecht. Wer sein Vision Board regelmäßig betrachtet, programmiert sein Gehirn darauf, Möglichkeiten und Chancen bewusster wahrzunehmen.

Die Visualisierung spielt eine zentrale Rolle im Manifestationsprozess. Indem man sich ein Ziel lebhaft vorstellt – möglichst mit allen Sinnen –, soll das Unterbewusstsein darauf programmiert werden, entsprechende Gelegenheiten besser zu erkennen. Mentaltrainerin Natalie Kolbe beschreibt es so: „Kraftvolle Sätze, kombiniert mit einer intensiven Vorstellung, sollen das gewünschte Ergebnis näherbringen.“ Tatsächlich zeigen Studien, dass das Gehirn kaum zwischen einer realen Erfahrung und einer stark imaginierten unterscheiden kann – ein Effekt, der auch im Leistungssport und in der Verhaltenstherapie genutzt wird. Doch das beste Bild im Kopf oder auf dem Papier ersetzt nicht den entscheidenden Schritt: aktiv zu werden.

Neben diesen Herangehensweisen spielt auch das Journaling eine zentrale Rolle. Gedanken, Ängste und Wünsche schriftlich festzuhalten kann helfen, Klarheit über die eigenen Ziele zu gewinnen. „Wir unterschätzen oft, wie stark sich unsere Denkmuster im Alltag wiederholen“, sagt Astrid Wecht. „Wer sich bewusst mit seinen Wünschen auseinandersetzt, erkennt oft neue Wege, die vorher übersehen wurden.“

### Zwischen Wünschen und Tun

So wirkungsvoll Manifestationstechniken sein mögen, sie können weder die Realität noch die notwendigen Schritte zur Umsetzung eines Ziels ersetzen. „Oft werden mit den Wünschen und Hoffnungen der Menschen Geschäfte gemacht, durch Vision-Board-Workshops, Coachings oder Kurse. Doch ohne aktives Handeln bleibt es eben nur ein schöner Traum“, gibt Schneider zu bedenken. Auch die Forschung zeigt, dass bloße Wunschvorstellungen nicht ausreichen. Laut Studien des Max-Planck-Instituts kann zu viel positives Denken sogar kontraproduktiv sein, wenn es dazu führt, dass Menschen weniger aktiv werden und notwendige Handlungen aufschieben. Die richtige Mischung aus mentaler Ausrichtung, realistischen Erwartungen und aktivem Handeln ist der Schlüssel. Oder, wie Astrid Wecht es treffend formuliert: „Manifestieren ist keine magische Bestellung ans Universum, sondern eine Einladung, aktiv die Weichen für das eigene Leben zu stellen.“

**Echten**

**Hunger**

**bekämpfen.**



Ihr CARE-Paket® hilft dort, wo es am dringendsten benötigt wird. Spenden Sie jetzt auf [care.at](https://care.at)



**BI** COMFORT

Ich bin  
da, wenn  
du mich  
brauchst!

# WIR BESTIMMEN DIE REGEL!



**BIPA  
MARKE  
NUR** ab **1,39**



erhältlich bei  
**BIPA**

## MISSION MENO

# PMS im Wechsel

Auch in der Zeit des hormonellen Umbruchs können PMS-Symptome belasten – eine interdisziplinäre Behandlung kann helfen. Plus: Tipps zu Regeneration und Detox.

VON Karin Garzaroli

## meno talk:



**MIT CAMILLA WIESENTHAL**  
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Zentrum für Frauenmedizin.  
[wiesenthal.wien](http://wiesenthal.wien)

### KOMMEN PMS-SYMPTOME AUCH IN DEN WECHSELJAHREN VOR?

Die fruchtbare Phase endet mit der Menopause, der letzte Eisprung bleibt jedoch oft unbemerkt. PMS-Symptome wie Gereiztheit, Brustspannen oder Stimmungsschwankungen sind weiterhin vorhanden, jedoch unregelmäßiger. Ab 40 bleiben Eisprünge öfter aus, Zyklen verändern sich und PMS-Symptome verlieren ihre Zuordnung zu den Tagen vor der Periode. Schlafstörungen, Denkprobleme und Erschöpfung verstärken sich – oft durch Eisenmangel bedingt.

### WAS KANN HELFEN?

Wichtig ist die Bestimmung des Ferritin-Werts zur Erkennung eines Eisenmangels. Schulmedizinisch hilft die Pille (kombiniert

oder Progesteron-only) oder die Hormonspirale, die Blutungen ausbleiben lässt. Bioidentes Progesteron verbessert Schlaf und Stimmung, Mönchspfeffer lindert Brustspannen. Vitamin D kann PMS-Symptome verringern, serotonerg wirkende Antidepressiva helfen besonders Vegetarierinnen.

### WIE BEHANDELT MAN HORMONELL BEDINGTE BESCHWERDEN?

Diagnosen wie PMS oder perimenopausales Syndrom sollten nicht isoliert behandelt werden. Wichtiger ist ein ganzheitlicher Ansatz mit interdisziplinärer Zusammenarbeit. Bluttests sind selten nötig, entscheidend ist das Gespräch mit der Patientin, um individuelle Lösungen zu finden.

### KOMPRESSION FÜR ZUHAUSE.

Die Wellness Recovery Boots unterstützen die Beingsundheit und können Muskelkater abschwächen.



### Detox hoch zwei

Auch wenn unser Körper laufend von selbst entgiftet, ein wenig Unterstützung beim Detoxen kann trotzdem nicht schaden. Und die kommt von Pharmos Natur in Form eines *Detoxing Oil* (gut für Leberwickel) und des Enzypulvers *Babacovera*, das wie ein Peeling von innen wirkt. *Detoxing Oil Serum*, 65 Euro, *Babacovera*, 107,50 Euro. [pharmos-natur.de](http://pharmos-natur.de)

### These Boots are made for Wellness

Müdigkeit und Ödeme gehören mit den Wellness Recovery Boots von Currentbody der Vergangenheit an. Eine schnelle Regeneration ermöglichen die Kompressionsstiefel durch eine Anregung des Lymphflusses – ähnlich einer manuellen Lymphdrainage. 919 Euro. [currentbody.de](http://currentbody.de)

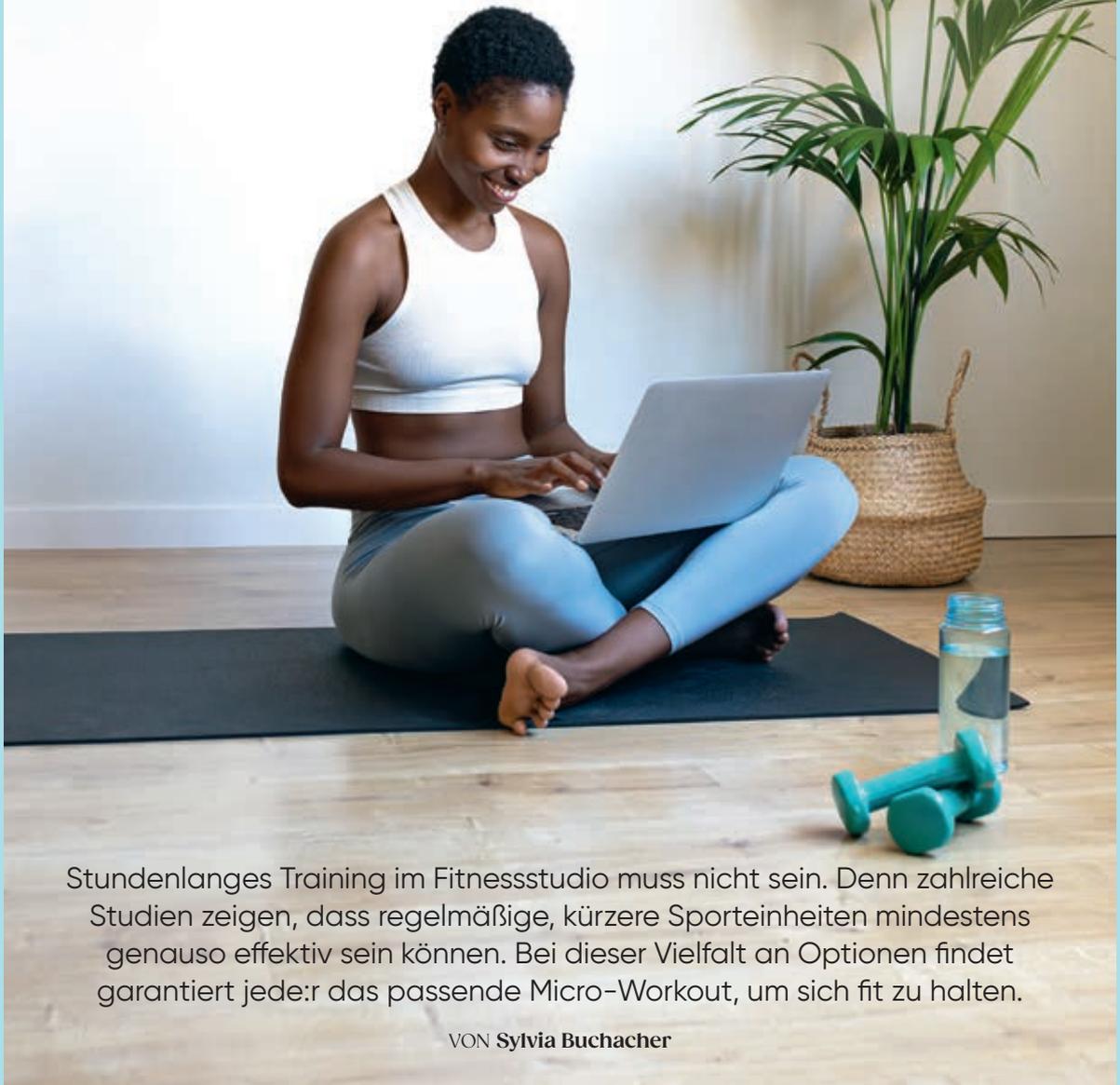
Fotos: beige/steil (4), Adobe Stock

## Scharf, schärfer, Ingwer

Für die wohltuende Wirkung auf die Verdauung ist Ingwer bekannt. Auch weiß man, dass die scharfe Ingwerwurzel stimulierend auf das Nervensystem wirkt, im Bereich der Atemwege Schleim reduziert und dessen Auswurf fördert. Und: Ingwer kann auch bei Krämpfen während der Menstruation Linderung verschaffen.



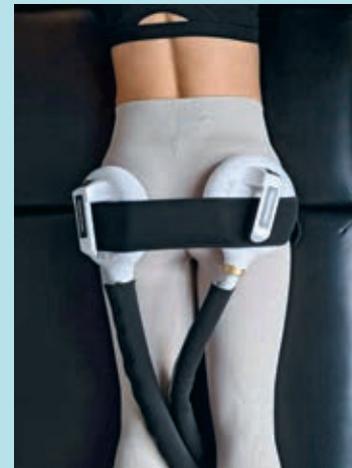
# Kurz & knackig Fit in 15 Minuten



Stundenlanges Training im Fitnessstudio muss nicht sein. Denn zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßige, kürzere Sporeinheiten mindestens genauso effektiv sein können. Bei dieser Vielfalt an Optionen findet garantiert jede:r das passende Micro-Workout, um sich fit zu halten.

VON **Sylvia Buchacher**

**I**m hektischen Alltag ist es oft eine Herausforderung, wöchentlich zwei bis drei Stunden für Sport einzuplanen. Die Vorstellung, dass man mindestens eine Stunde auf dem Spinning-Fahrrad verbringen oder an 60-minütigen Fitnesskursen teilnehmen muss, um Ergebnisse zu erzielen, ist jedoch längst überholt. Glücklicherweise wächst das Angebot an sogenannten Micro-Workouts, die sich perfekt in die vollen Terminkalender von heute integrieren lassen. Diese kürzeren, oft intensiveren Trainingseinheiten können je nach Art des Workouts sogar auf begrenztem Raum durchgeführt werden. Damit entfällt die Ausrede, keine Zeit zu haben, denn 15 bis 30 Minuten am Tag lassen sich meistens finden. Um von Vorteilen wie einer verbesserten Herzgesundheit und stärkeren Knochen zu profitieren, empfiehlt die WHO (Weltgesundheitsorganisation) 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Praktisch bedeutet das fünf 30-minütige Einheiten moderaten Trainings oder fünf 15-minütige intensive Einheiten. Diese kann man je nach Belieben und Zeitfenster kombinieren. Moderate Aktivitäten sind solche, die den Puls leicht erhöhen, wie zum Beispiel zügiges Gehen (man sollte dabei noch sprechen, aber nicht singen können). Intensive Aktivitäten sind deutlich anspruchsvoller. Dazu zählen Joggen, Seilspringen oder schweißtreibende Kurse, nach denen das Stiegensteigen am nächsten Tag zur Herausforderung wird. Studien belegen, dass diese Richtlinien sinnvolle Ziele darstellen und sich bereits 20 Minuten Training pro Tag positiv auf unser Gedächtnis und unsere Stimmung auswirken. Wir stellen fünf Workout-Varianten vor, mit denen man auch in kurzen Einheiten schnell fit wird.



## Hypershape

Im Hypershape, Wiens erstem Hypershaping & Recovery Club, wird eine innovative Magnetfeld-Impuls-Technologie genutzt, um effektiven Muskelaufbau und Körperdefinition zu fördern sowie die Fettverbrennung anzukurbeln. In nur 20 Minuten lösen elektromagnetische Impulse Tausende von Muskelkontraktionen aus – ein Prozess, der herkömmlichen Trainingsmethoden weit überlegen ist. Während bei klassischem Training oft nur etwa 40 Prozent der Muskelfasern aktiviert werden, erreicht diese Methode nahezu 100 Prozent. Das zeitsparende und effiziente Training erfordert keine aktive Bewegung und lässt sich mühelos in den Alltag integrieren. Für optimale Ergebnisse kann es mit leichten Cardio-Elementen kombiniert werden, um das Herz-Kreislauf-System zusätzlich zu stärken. Je nach persönlichen Zielen sind ein bis zwei 20-minütige Sessions pro Woche ideal. Die erste Probe-Einheit ist kostenlos. Anschließend stehen verschiedene Pakete zur Auswahl: von 79 Euro für zwei Sessions bis hin zu 249 Euro für acht Sessions pro Monat, je nach individuellem Trainingsziel.

Mehr Infos unter [hypershape.at](https://hypershape.at)



## Dance Cardio

Natürlich kann man einfach den Lieblingssong aufdrehen und wild durch die Wohnung tanzen, doch das Tanzen nach Choreographien erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Egal ob Contemporary, Ballett, Jazz, Hiphop oder K-Pop: Mithilfe der App Steezy kann wirklich jede:r tanzen lernen und dabei jede Menge Spaß haben. Die interaktive Plattform ermöglicht es den Nutzer:innen, Choreographien sowohl von vorne als auch von hinten anzuschauen. Schwierige Schritte lassen sich durch das Abspielen einzelner Sequenzen im Loop gezielt üben. Mit der Mirror-Funktion kann man den Bildschirm spiegeln und direkt neben den Lehrer:innen tanzen, ohne sich Gedanken über rechts oder links machen zu müssen. Für alle, die glauben, mit zwei linken Füßen geboren zu sein, bietet die App ein 10-tägiges Einführungsprogramm an. Tanzen regt die Neuroplastizität an, die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern. Außerdem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass es gegen Angstzustände und Depressionen hilft. Wer nicht sofort 99,99 Dollar für ein Jahresabonnement der App ausgeben möchte, findet auch auf Youtube oder Instagram zahlreiche Tutorials. Besonders empfehlenswert sind die Videos des Tanzlehrers und Choreographen Justin Neto aus New York, die sowohl für Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet sind. Mehr Infos unter [steezy.co](https://steezy.co)



## Walking

In den letzten Jahren hat Gehen einen bemerkenswerten Aufschwung erlebt, was sich in der Beliebtheit von Hashtags wie #hotgirlhikes, #silentwalks und #rucking auf Social Media widerspiegelt. Laut dem Mindbody Wellness Index 2024 betrachten 52 Prozent der Befragten Gehen im Freien als unverzichtbaren Bestandteil ihres Fitnessprogramms. Darüber hinaus hat sich Gehen mit geführten Kursen auf Plattformen wie Apple Fitness+, Peloton oder iFit neben anderen Trainingsarten wie Krafttraining, HIIT und Laufen etabliert. Die Vorteile sprechen für sich: Eine Studie in „Nature Medicine“ zeigt, dass Gehen das Risiko für chronische Erkrankungen wie Schlafapnoe, Bluthochdruck und gastroösophagealen Reflux verringern kann. Weitere Untersuchungen belegen, dass Gehen viszerales Bauchfett reduzieren und das Risiko für Fettleibigkeit senken kann. Wer es täglich auf 3.967 Schritte bringt, reduziert zudem das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Besonders im Trend liegt derzeit das Rückwärtsgehen. Ursprünglich aus der Rehabilitation stammend, ist es besonders gelenkschonend und eignet sich vor allem als Bewegung nach Knie- oder Rückenverletzungen. Diese Art des Gehens fördert die Koordination, stärkt die hintere Beinmuskulatur und verbessert die Balance.

## Primal Movement

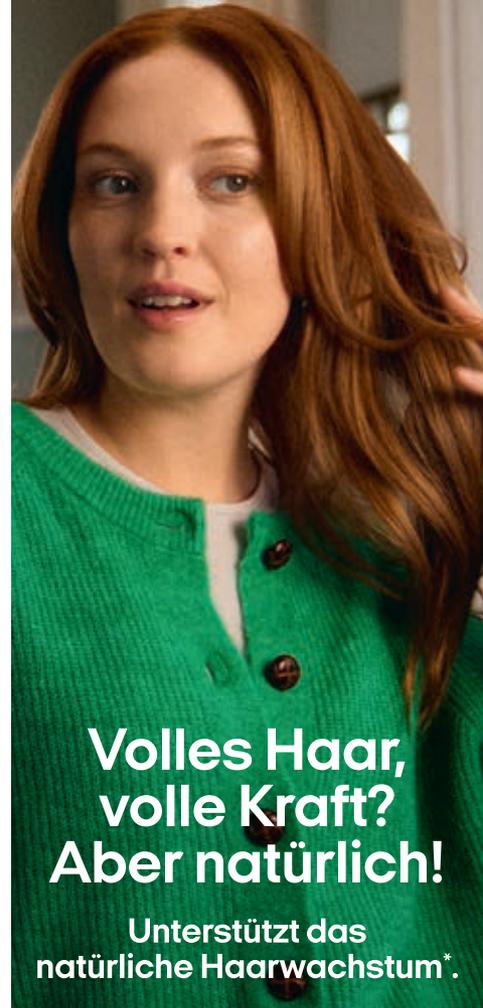
Wer in letzter Zeit auf Tiktok unterwegs war, hat möglicherweise Videos mit Titeln wie Standing Ape Reach oder Travelling Frog entdeckt. Diese dynamischen Bewegungen sind Teil eines neuen Fitness-Trends: der sogenannten Primal Movement Workouts. Die Übungen können sowohl im Fitnessstudio und im Park als auch zu Hause durchgeführt werden und erleben derzeit einen regelrechten Hype. Primal Movements zeichnen sich durch ihre Nachahmung natürlicher Bewegungen wie Krabbeln, Klettern und Hocken aus. Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Körpergewichtsübungen, die sich auf vertikale Bewegungen konzentrieren, liegt hier der Fokus auf fließenden und vorwärtsgerichteten Bewegungen. Alle Übungen beanspruchen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und fördern die Kräftigung des gesamten Körpers. Zudem verbessern sie die Flexibilität von Muskeln und Gelenken und verlangen ein hohes Maß an Koordination und Konzentration. Anfänger:innen sollten mit diesen sechs Grundbewegungen beginnen: Bear Crawl, Crab Walk, Inchworm, Frog Jump, Lizard Crawl und High Bear Crawl. Auf Youtube findet man zahlreiche Anleitungsvideos mit einer Dauer von 5 bis 30 Minuten, die sich mühelos in den Alltag integrieren lassen.



Fotos: Getty Images, Stocksy, Panther Media



GUHL



**Volles Haar,  
volle Kraft?  
Aber natürlich!**

**Unterstützt das  
natürliche Haarwachstum\*.**

Kräftigt dünner-werdendes,  
zu Haarausfall neigendes Haar.



GUHL Bewährte Qualität. Erfunden in der Schweiz. 

\* Bei regelmäßiger Verwendung des Kraft & Fülle Kopfhaut-Tonicums.  
\*\* In ausgewählten Filialen erhältlich.



## Low Impact Training

In den letzten Jahren hat das Angebot an Online-Workouts erheblich zugenommen, nicht zuletzt aufgrund der Pandemie. Eine der Vorreiterinnen in diesem Bereich ist Melissa Wood-Tepperberg, die während dieser Zeit fast täglich kurze LIT-Sessions (Low Impact Training) auf ihrem Instagram-Kanal postete. Heute gehören die Workouts ihrer App MWH zu den gefragtesten Trainingsprogrammen ihrer Art. Alles, was man dafür benötigt, sind eine Yogamatte, Handgelenk-

und Knöchelgewichte, Mini-Bänder, ein Pilates-Ball und Hanteln. Für einen definierten und starken Körper sind drei Einheiten pro Woche ideal. Doch Melissa Wood-Tepperberg und andere Anbieterinnen wie Tasha Franken (TF Studio) oder Courtney Fisher (Fit with Coco) empfehlen, die Workouts einfach in den Alltag zu integrieren. Die meisten Videos dauern zwischen 10 und 35 Minuten, wobei auch längere oder kürzere Sessions zur Auswahl stehen. Hat man erst einen

Rhythmus gefunden, kann man sich schrittweise steigern und das gesamte angebotene Wochenprogramm absolvieren. Der Schwerpunkt bei LIT liegt auf einem niedrigen bis mäßigen Anstrengungsgrad sowie klaren, meist langsamen Bewegungsabläufen. Die Übungen sind gelenkschonend und trainieren sowohl Muskulatur als auch Ausdauer. Mehr Infos unter [melissawoodhealth.com](http://melissawoodhealth.com), [tashafranken.com](http://tashafranken.com), [fitwithcoco.com](http://fitwithcoco.com)

Foto: MWH

## Meine Lieblingsprodukte direkt vom Spezialisten, jetzt zum Probiertpreis!\*



pro Kapsel 60 mg 10-fach konzentrierter Extrakt aus weißem Spargel + 50 mg 10-fach konzentrierter Extrakt aus Brennnessel-Blättern

- vegan
- lactosefrei
- glutenfrei



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie Co-Enzym Q10 für das Herz-Kreislauf-System. Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

- vegan
- glutenfrei
- lactosefrei
- fructosefrei



Neues Design



TERRAPOINT

TerraPoint HandelsgmbH • 5020 Salzburg • 0662/430709 • office@terrapoint.at • terrapoint.at



\*Keine Mengenbeschränkung. Aktion endet am 31.05.2025.

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



## LIFE COACHING

# Wo sind die Lichtgestalten?

Der folgende Text beschäftigt mich seit Wochen. Nein, nicht die Formulierung, sondern mehr der Gedanke daran, ob ich die Berechtigung habe, meine Ausführungen zu veröffentlichen. Aber lesen Sie bitte selbst!

**A**usgangspunkt ist mein Sohn (15), der nicht zur Sorte der Frühaufsteher zählt. Das laste ich ihm nicht als Manko an, blöderweise beginnt aber seine Schule um 8.00 Uhr, was bedeutet, dass er zumindest physisch um diese Uhrzeit im Schulgebäude sein sollte. Und weil kein Wecker imstande ist, mein Kind aus dem Schlaf zu holen, suchte ich nach einer Lösung. Ich nahm an, dass (laute) Musik beim Aufwachen helfen könnte. Kurzerhand ging ich in ein nahe gelegenes Elektrofachgeschäft (= Marktführer in Österreich), um einen Radiowecker zu erwerben. Relativ erstaunt stellte ich fest, dass es sich bei Geräten dieser Art um keine aussterbenden Produkte handelt. Es stand tatsächlich eine Auswahl von 20 Exemplaren in verschiedenen Größen, Farben, Preiskategorien etc. im Regal. Das Design erschien mir wichtig, aber ausschlaggebend war das Display, das die Uhrzeit sichtbar macht, aber trotzdem nicht zu hell ist, wenn es dunkel ist.

*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*

Ich wollte das Gerät meiner Wahl probieren, fand aber keine funktionierende Steckdose. Zeit für Kund:innenberatung. Die erste Mitarbeiterin huschte hektisch an mir vorbei und dirigierte mich zu einem jungen Kollegen. Der tapste schüchtern in meine Richtung und beantwortete willig meine Fragen. Meinem Ersuchen nach einem Test kam er freundlich nach, stellte aber auch schnell fest, dass es keinen Strom gab. Er müsse zu seinem Computer gehen. Auf der Suche nach einer Steckdose öffnete er ein Bürokastrerl unterhalb seines Computers, kniete auf den Boden und kroch nach hinten. Ich unterbrach: „Entschuldigen Sie, aber ist das hier ‚unten‘ wirklich die einzige Möglichkeit, das Gerät zu testen? Ich würde es mir gerne auf Augenhöhe ansehen, damit ich auch die anderen Funktionen probieren kann.“ Der Verkäufer erwiderte, dass es aber nirgends Strom geben würde. „Aber wir sind hier mitten im Elektrogeschäft, wo ist der Strom?“ Er zuckte mit den Schultern. Die weiteren Fachberater:innen verschwanden, einer nach dem anderen. Lange Rede, kurzer Sinn, der junge Mann und ich kamen ins Geschäft. Ich verließ es mit einem Radiowecker und einem Batterie-Radio (ohne Testlauf!).

### DIE MORAL VON DER GESCHICHT

Worum geht es? Es geht um Verantwortung, die ein Mitarbeitender nicht bereit ist zu übernehmen. Egal ob im Elektrogeschäft, im Restaurant oder sonst wo – das Engagement endet mit der Vorschrift. Ist es nicht logisch, dass eine Kundin im Elektrogeschäft ein Gerät testen will und dafür einen Stromanschluss benötigt? Warum war kein Kollege bzw. keine Kollegin bereit, den jungen Mann bei seiner Herausforderung zu unterstützen? Ich würde ihn gerne ermutigen, Verantwortung dort zu übernehmen, wo die eigene Zuständigkeit endet. Man wächst bekanntlich an seinen Aufgaben, insofern hoffe ich, dass er sich fürs nächste Mal ausreichend Strom gecheckt hat!

Übrigens: Der junge Mann bei mir zuhause kommt jetzt pünktlich aus dem Bett, solange wir keinen Stromausfall haben ;-)

Alles Liebe  
Ihre Eva Pözl

*GUTER STOFF.  
Die „Lotus Infinity“-  
Taschen von UA  
werden aus recycelten  
Textilien hergestellt.*

## Doppelt & dreifach

Den „Double Bag“-Trend gibt's schon länger, bei Miu Miu, Fendi, Bottega Veneta drückten die Stylist:innen den Models am Runway gern zwei Taschen auf einmal in die Hand. Das deutsche Accessoirelabel Ucon Acrobatics erhöht jetzt auf „Triple Bag“ – so sieht man die verschiedenen Größen der Umhängetaschen gleich auf einen Blick. Der schöne Branton heißt übrigens „Chestnut“ und ist ganz neu im Programm.

[ucon-acrobatics.com](http://ucon-acrobatics.com)





## Age Perfect

Gillian Anderson ist die neue Botschafterin von L'Oréal Paris. Die Schauspielerin, Schriftstellerin, unermüdliche Aktivistin und dreifache Mutter setzt sich aktiv für Organisationen wie die Feminist Majority Foundation ein und teilt die Mission von L'Oréal, Frauen zu ermutigen, ihre Schönheit in jedem Alter zu feiern und für ihre Rechte einzutreten.

## Konstruktivismus

Galiar heißt das neue Taschenlabel des in Wien lebenden Designers



Marco Galiar Rocha. Dieser hat sich der Fertigung nachhaltig produzierter Handtaschen verschrieben. Ursprünglich kommt Marco Galiar aus der Architektur, sein Taschendesign spiegelt das in luxuriöser Form wider.

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



## IT'S A MATCH!

Die in Südkalifornien beheimatete Lifestyle-Marke Ugg hat für Frühjahr/Sommer 2025 eine vierteilige Kollektion mit dem in Tokio ansässigen Label Ambush herausgebracht. Dessen Kreativdirektorin Yoon Ahn hat zwei zeitlose Silhouetten – Mary Jane und Penny Loafer – neu interpretiert und dabei die Komfort-DNA von Ugg mit der kühnen und experimentellen Ästhetik von Ambush verbunden.

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

## Denim neu gedacht

Unter dem Titel *Denim with Balls* entstand in Kooperation von G-Star und Walter Van Beirendonck eine Kollektion, die Denim aus einer neuen Perspektive betrachtet. Anstatt klassischer Nähte setzte der Antwerpener Designer auf Kleben und Tapen und hinterfragt damit traditionelle Produktionsprozesse. Die G-Star x Walter Van Beirendonck Kollektion ist ab sofort erhältlich.

[g-star.com](http://g-star.com)



  
*Lenor*

FÜR STRAHLENDE REINHEIT,  
WEICHHEIT UND FRISCHE



WASCHMITTEL + WEICHPÜLER + WÄSCHEPARFÜM

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





1  
€99,99

2  
€ 59,99

REPLAY



PARIS STREET STYLE HAUTE COUTURE WEEK



3  
€99,00



4  
€ 49,99



5  
€ 39,99



6  
€ 89,99

LOOSE FIT

# best of budget

Denim, der Raum gibt, um sich in jugendlicher Frische zu entfalten. Die lange Tradition der Baggy Jeans und ihr Coolnessfaktor sind unantastbar.

VON Nicole Adler



perfect match

7

- 1 HANG LOOSE. Hose von Someday, 99,99 Euro, [someday-fashion.com](http://someday-fashion.com)
- 2 STULPE. Denim von Jake's, 59,99 Euro, erhältlich über [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at)
- 3 MUM STYLE. Hose von Cos, 99 Euro, [cos.com](http://cos.com)
- 4 WIDE LEG. Graue Jeans von Monki, 49,99 Euro, [monki.com](http://monki.com)
- 5 DARK DENIM. Mum Cut Denim von H&M, 39,99 Euro, [hm.com](http://hm.com)
- 6 MASCHERL. Hose von Opus, 89,99 Euro, [opus-fashion.com](http://opus-fashion.com)
- 7 PEACH. All in 1 Step Nagellack von Look by Bipa, 2,49 Euro, [bipa.at](http://bipa.at)

ACCESSOIRES

# Boho is back

Seitdem Chloé den Bohemian-Stil wieder aufleben lässt, wird er auch bei anderen Labels zelebriert. Auch Isabel Marant ist hier, wie einst, starke Impactgeberin.

VON Nicole Adler



**DURCHBLICK.**  
Sonnenbrille von Gucci, 450 Euro,  
[gucci.com](http://gucci.com)



**UMGEBUNDEN.**  
Tuch von  
Arket,  
49 Euro,  
[arket.com](http://arket.com)



ISABEL MARANT



**FRANSEN-SHOPPER.**  
Tasche  
von H&M,  
24,99 Euro,  
[hm.com](http://hm.com)



**BEAUTIES.** Sandalen von Christian  
Louboutin, 716 Euro, erhältlich über  
[modaoperandi.com](http://modaoperandi.com)



**SPIELERISCH.**  
Tasche von  
Lolly's Laundry,  
95 Euro,  
[lollyslaundry.com](http://lollyslaundry.com)

## Free Spirit

Boho-Chic lässt sich am besten zusammenfassen als eine spezielle Art von Lässigkeit, die durch feminine Kleider, Blusen, Shorts und Stickereien zum Ausdruck gebracht wird. In Kombination mit Accessoires mit Westerneinflüssen, Fransen, Leder und einem Schuss Indian Spirit.



**RIDE ON.**  
Boots von  
& other Stories,  
249 Euro,  
[stories.com](http://stories.com)



**INDIAN SUMMER.**  
Ohrringe von  
Isabel Marant,  
320 Euro,  
[isabelmarant.com](http://isabelmarant.com)



**FUNKY DAY.**  
Tasche von Acne Studios,  
650 Euro, [acnestudios.com](http://acnestudios.com)

## LOOK DES MONATS

# Minirock

Das Comeback ist eine Überraschung. Spräche doch der Rocksäumindex in Zeiten wie diesen eher dagegen.

VON **Nicole Adler**

**FANCY.**  
Lederimitat-Rock von H&M, 59 Euro, [hm.com](https://www.hm.com)



**FLIRTY.**  
Rosa Rock von MISBHV, 246 Euro, erhältlich über [farfetch.com](https://www.farfetch.com)



**EXPRESSIV.**  
Asymmetrischer Rock von Self-Portrait, 225 Euro, erhältlich über [mytheresa.com](https://www.mytheresa.com)



**GEWICKELT.**  
Palm-Rock von Johanna Ortiz, 840 Euro, erhältlich über [modaoperandi.com](https://www.modaoperandi.com)



**OPULENT.**  
Rock von Acne Studios, 950 Euro, [acnestudios.com](https://www.acnestudios.com)



**GESTREIFT.**  
Rock von C&A, 17,99 Euro, [c-and-a.com](https://www.c-and-a.com)



**TULPE.**  
Rock von Jake's, 49,99 Euro, erhältlich über [peek-cloppen.burg.at](https://www.peek-cloppen.burg.at)

### Kurz gehalten

Miu Miu hat das Comeback schon länger im Visier. Der Minirock hat dem Label eine neue Blüte beschert. Danach gab's den Tennis-Minirock und Folgemodelle aus Nylon. Stars und Influencerinnen griffen zu, der Mini hat sein Image frisch poliert. Und ja, auch hier kommt es auf das Styling an!



**FÜR WANGEN UND AUGEN.** Mousse Lid-schatten von Revolution, 4,99 Euro, [bipa.at](https://www.bipa.at)

**Federn lassen**

Korsett-Body von Cos, 150 Euro. Spitzencape von Dolls Kill, 80,95 Euro. Sandalette aus Metallic-Leder mit Manschetten von AGL, 435 Euro.



# Das ist Spitze

Wer sagt, dass Spitze nur als Abendlook funktioniert und nicht auch edgy sein kann? Wir treten den Beweis an: Spitze als Styling- und Layering-element ist perfekt, um reizend provokante Stilbrüche zu zelebrieren.

PRODUKTION & REDAKTION Nicole Adler  
FOTOS Theresa Kaindl



### **Schnattergans**

Langärmeliges Spitzenkleid  
von H&M, 99,90 Euro.  
Boots aus perforiertem Leder  
von AGL, 495 Euro.



### Stilbruch

Oversize-T-Shirt mit  
Motivdruck von Goldgarn  
Denim, 62,99 Euro. Darunter:  
Oversize-Sweater von  
Liv Bergen, 219 Euro.  
Spitzenrock von Baum und  
Pferdgarten, 169 Euro.

## Kopf hoch

Spitzenbluse von Baum und  
Pferdgarten, 169 Euro.

Schluppenbluse mit  
gerüschten Ärmeln von  
Essentiel Antwerp, 175 Euro.





**Royal**

Blusenkleid mit Details  
aus Spitze von Essentiel  
Antwerp, 265 Euro.  
Jeans von Goldgarn  
Denim, 159,99 Euro.  
Sandalen von AGL,  
565 Euro.

## Löwenmähne

Bikerjacke aus Lammnappa von Windsor, 999 Euro.  
Body aus Spitze von Gestuz, 100 Euro. Spitzenstrumpfhose von Calzedonia, 17,95 Euro.  
Ankle Boots von Samsøe Samsøe, 270 Euro.



### Langohr

Spitzenkleid von Gap,  
104,95 Euro, erhältlich über  
zalando.at. Oversize-T-Shirt  
von Goldgarn Denim,  
62,99 Euro. Naturfarbene  
Jeans von Armedangels,  
139,90 Euro. Sportschuhe  
von Asics, 150 Euro.

FOTO-ASSISTENZ  
**Christoph Thanhoffer**  
STYLING **Suiqi Luk/d.agentur**  
STYLING ASSISTENZ  
**Simone Meyr**  
HAARE & MAKE-UP  
**Nieves Elorduy**  
MODEL **Nora E./Addicted**  
to models

WILLHABEN



Second Hand Chanel Tasche bei willhaben gesehen am 17.04.2025 um € 1.200,-\*

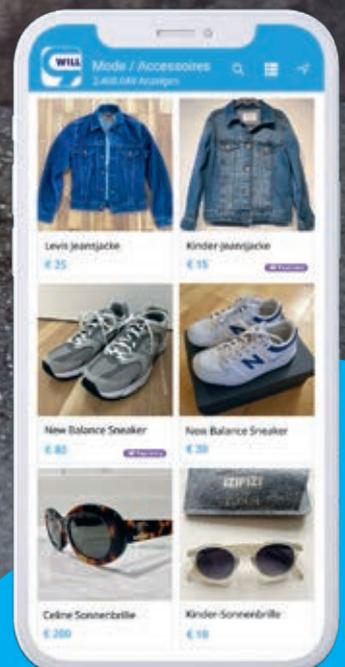


Second Hand New Balance Sneaker bei willhaben gesehen am 17.04.2025 um € 70,-\*

# WER FESCH SEIN WILL, WILLHABEN.

**Pre-loved ist FESCH!**

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



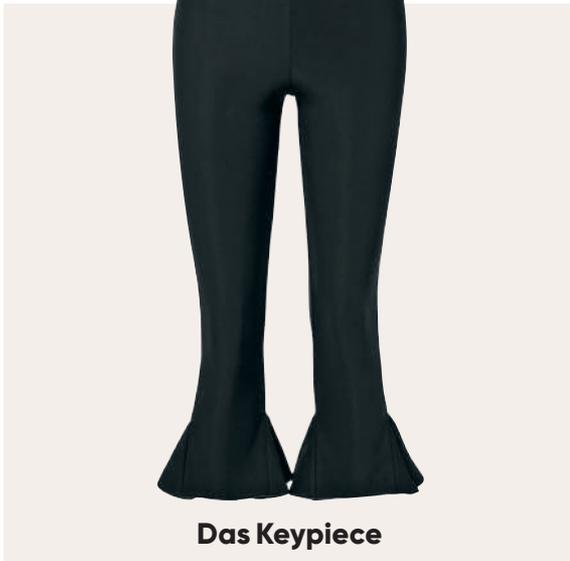
\*Symbolbild. Der abgebildete Artikel ist dem auf willhaben verfügbaren Artikel sehr ähnlich. Die angeführten gebrauchten Waren werden auf willhaben von Dritten verkauft. willhaben verkauft diese Waren nicht selbst und ist in das Vertriebsnetz der Hersteller nicht eingebunden. Da es sich bei willhaben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

STYLE ME!

# WIE TRAGE ICH DAS ?

1 Keypiece, 3 ganz unterschiedliche Outfits. Mit Lust auf Neues und Mut zum modischen Experiment zeigt unsere Leserin, wie viele Styling-Möglichkeiten in einer Caprihose stecken.

PRODUKTION UND REDAKTION **Stephanie Rugel** FOTOS **Sigrid Mayer**  
STYLING **Jennifer Milleder** HAARE & MAKE-UP **Sarah Bzoch**  
ASSISTENZ HAARE & MAKE-UP **SIRINAH BEN NASRA**



**Das Keypiece**

So charmant die Caprihose in den 1950er-Jahren auch war, ihr Image litt lange unter fragwürdigen Comebacks als Leggings. Jetzt aber ist die kurz unter dem Knie endende Hose mit stylischen Updates zurück und eignet sich perfekt, um die innere Audrey Hepburn und das eigene Ich spazieren zu führen!

Von Nensi Dojaka, 725 Euro, erhältlich bei, [mytheresa.com](http://mytheresa.com)

## LOOK 1

### Dolce Vita

Dieses Outfit sprüht nur so vor guter Laune. Zum Keypiece kombiniert Katrin modische Endorphine in Form eines Blazers mit Blütenapplikationen. Darunter sorgt eine locker geschnittene Satinweste in Kiwi grün für einen frischen Farbkontrast. Strohhut und Ballerinas fungieren als optischer Rahmen, betonen die mädchenhafte Attitude des Looks und taugen für einen Stadtbummel genauso wie einen Ausflug an den See.



### Unsere Leserin

#### KATRIN LIND

Die Mutter einer knapp zweijährigen Tochter lebt mit ihrem Partner und dessen Söhnen in der Nähe von Graz. Die 37-Jährige hat meist alle Hände voll zu tun, aber nur wenig Zeit für sich selbst. Deshalb hat sie sich gewünscht, mal im Mittelpunkt zu stehen und Styles abseits von Jogginghose und Sweatshirt auszuprobieren. Zum Ergebnis können wir nur applaudieren!

Sorbetfarben setzen  
frische Akzente,  
ohne einen Look  
zu überladen.

Blazer von & other Stories,  
199 Euro, Weste, 139,99 Euro,  
und Hut, 49,99 Euro, beides  
von Comma, Ringe im  
Doppelpack 19,95 Euro,  
und Ballerinas, 49,95 Euro,  
beides von Zara.



### Beauty-Hack

Um Naturwellen zu aktivieren, die sonst nicht zur Geltung kommen, die Haare anfeuchten, Produkt aufsprühen und sorgfältig einkneten. Anschließend mit einem Diffusor über Kopf trocken föhnen. Erfrischendes Lockenspray von Bali Curls by Hank Ge, 9,99 Euro\*



Hemd von Burberry, 660 Euro, erhältlich bei Mytheresa, Trenchcoat von & other Stories, 199 Euro, Tasche von Themoirè, 365 Euro, und Ohrringe von Tory Burch, 195 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Boots von Vagabond, 190 Euro, und Sonnenbrille von Versace, 390 Euro.

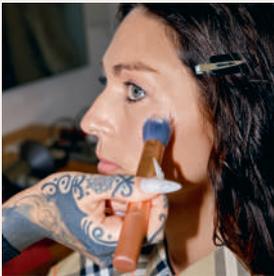
## LOOK 2

### Brit Chic

Bei diesem Look erhalten gleich zwei Modeklassiker ein modernes Upgrade. Mit auffälligen Accessoires verleiht unsere Leserin dem ikonisch karierten Hemd und einem zeitlosen Trenchcoat eine individuelle Note. Eine gelb verspiegelte Sonnenbrille und die gefältelte Tasche setzen spannende Akzente, während wadenhohe Boots das Keypiece optisch verlängern. So cool funktioniert die einst für die Freizeit gedachte Caprihose auch im Büro.



Extravagante Accessoires geben klassischen Looks eine ganz neue Richtung.



### Beauty-Hack

Für natürlichen Glow Serum über der Tagescreme auf die Wangenknochen auftragen – das funktioniert mit einem Pinsel oder den Fingerkuppen. Damit das Produkt schön durchschimmert, danach nur leichtes Make-up verwenden. Skin Glaze Hydrating Serum Primer von Catrice, 5,49 Euro\*

**STYLE AND SHINE.**  
Unser Team kümmert sich sorgfältig um Katrins perfekten Fashion-Moment vor der Kamera.





Catsuit von Norma Kamali, 215 Euro, und Ring (linke Hand) von La Manso, 70 Euro, beides erhältlich bei Zalando, Bandeau-BH von Zara, 25,95 Euro, Bluse von Sisley, 79,95 Euro, Tasche von Samsøe Samsøe, 199,95 Euro, Ring (rechte Hand), 225 Euro, und Stiefeletten, 690 Euro, beides von MM6 Maison Margiela.

## LOOK 3

### Catwoman

Auch eine Caprihose kann sexy wirken, wenn sie so aufregend kombiniert wird wie in diesem Ausgeh-Outfit. Katrin trägt unter dem Keypiece einen transparenten Catsuit aus Mesh, darüber sorgt eine locker fallende Bluse für Nonchalance. Stiefeletten mit Sockenschaft setzen ein edgy Highlight. Elegant wirkt der Look, weil er monochrom in Schwarz gehalten ist – zwei silberne Statement-Ringe genügen als dezente Glanzpunkte.

In monochromen Looks wirkt Transparenz edel und verleiht subtile Sexiness.



### Beauty-Hack

Für so ausdrucksstarke Katzenaugen wie die unserer Leserin wird Kajal als Lidschattenbasis verwendet. Lidstrich ziehen, mit einem Pinsel über das gesamte Lid verblenden und abschließend farblosen Lipgloss auf tupfen. Kohl Kajal von Max Factor, 6,99 Euro\*



### TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK.

Unsere Profis und Shooting-Star Katrin on Location.





## SHOPPING-GUIDE

# STYLE TEIL



Servus die Wadeln! Kürzungen am Hosensaum nehmen wir mit diesen Pieces nur zu gerne hin.



**1 MIT SCHLEIFE.** Caprihose von & other Stories, 99 Euro, [stories.com](https://www.stories.com) **2 KLASSIKER.** Hose mit Vichykaro in Rosa von Stehmann, 109,95 Euro, erhältlich bei [peterhahn.at](https://www.peterhahn.at) **3 WILD.** Caprihose im Leo-Look von Only, 15,99 Euro, erhältlich bei [zalando.at](https://www.zalando.at) **4 GEPIERCT.** Hose mit Frontschlitz und Silberring von Mugler, 590 Euro, erhältlich bei [mytheresa.com](https://www.mytheresa.com) **5 ROBUST.** Caprihose aus Denim von Gestuz, 130 Euro, [gestuz.com](https://www.gestuz.com) **6 ZITRONENFALTER.** Hose mit Bügelfalte von Dorothee Schumacher, 320 Euro, [dorothee-schumacher.com](https://www.dorothee-schumacher.com) **7 MINIMALISTISCH.** Weinrote Anzughose von Arket, 89 Euro, [arket.com](https://www.arket.com) **8 PÜNKTLICH.** Caprihose mit Polkadots von Dolce & Gabbana, 433 Euro, erhältlich bei [yoox.com](https://www.yoox.com)

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

*MINI-MÖBEL.  
Die Kids Collection  
von Lenti wird  
aus nachhaltigen  
Materialien gefertigt.*

## Kinder, Kinder!

Paola Lenti hat eine neue Zielgruppe entdeckt: Die erste Kinderkollektion der italienischen Möbelmarke – man erkennt sie am typischen Seilgeflecht – wurde unlängst bei der Milano Design Week vorgestellt. Lenti-Klassiker wie den „Orbitry“ hier, einen eiförmigen Fauteuil, der sich um die eigene Achse dreht, gibt's nun auch in Kindergröße. Für outdoor geeignet.

[paolalenti.it](http://paolalenti.it)

# ANIMALISCH

Wir gehen auf Safari! Animal Prints erleben ein aufregendes Revival. Nachdem Zebromuster, Tigerstreifen und Leopardenflecken seit 2024 in der Mode für Furore sorgen, ziehen nun auch die Interior-Marken nach. Subtile Akzente lassen sich mit Kissen, Plaids, Teppichen und Vasen setzen, während Mutige einen Schritt weiter gehen und Polstermöbel im Wildlife-Look einziehen lassen.



- 1] **HANDGETUFETET.**  
Teppich Leopard von Maison Deux, ab 399 Euro, [maisondeux.com](http://maisondeux.com)  
2] **MODISCH.** Baumwoll-Kopfkissenbezug Chase von Westwing Collection, 12,99 Euro, [westwing.de](http://westwing.de)

Wir stellen vor...

## Guilherme Torres

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



Der 1973 in Londrina geborene brasilianische Architekt Guilherme Torres schloss sein Studium 1998 an der UNIFIL-University ab. Im Jahr 2001 gründete er sein eigenes Designstudio, mit dem er gemeinsam mit seinem Team Projekte in den unterschiedlichsten Bereichen von Architektur bis Design realisiert. Der Stil des renommierten Gestalters und Perfektionisten zeichnet sich durch minimalistische Ansätze, schwebende Volumina und klare Linien aus. Ein Zitat aus einem Daft-Punk-Song, das als Tattoo auf seinem linken Arm prangt – „Work it harder, Make it better, Do it faster, Makes us stronger“ –, verdeutlicht sein inoffizielles Motto und steht für seine außergewöhnliche Arbeitsethik sowie sein Engagement für höchste Qualitätsstandards.

## 20-Jahre-Jubiläum



Die deutsche Premiummarke Sieger by Fürstenberg feiert ihr 20-jähriges Bestehen mit einer Reihe neuer Kollektionen und Ergänzungen. Unter anderem ist die Vasenkollektion Luna mit drei individuell gestalteten Motiven des Dekors Paraíso Blue erhältlich.

Vasen Luna von Sieger by Fürstenberg, ab 575 Euro, [sieger-germany.com](http://sieger-germany.com)

## Auffallend anders

Das mehrfach preisgekrönte Hamburger Designduo Besau-Marguerre ist für seine lebhaften, fröhlichen Produktdesigns bekannt. Für die Berker-R.classic-Serie von Hager entwerfen die beiden eine neue frische Farbpalette, die Lichtschalter und Steckdosen zu wirkungsvollen Eyecatchern macht. Die Two-Tone-Manufaktur-Edition umfasst vier Farben, die in zwei verschiedene Farbwelten unterteilt sind.



**ZEITLOS.** Couchtisch Bow Coffee Table No. 3 Marble in Bianco Carrara von ClassiCon, 7.536 Euro, [classicon.com](http://classicon.com)

# DER BESTE TAB VON FAIRY

gegen hartnäckige Essensreste



Effektiv gegen 100% Fett\*



\*Reines Lebensmittelfett

# Mental-Health-Pralinen

MIT ROHKAKAO, ASHWAGANDHA & LAVENDELBLÜTEN

Ob als Snack für zwischendurch, wenn der Alltagsstress voll zuschlägt, oder beim Familienpicknick: Die Pralinen sorgen für pure Entspannung!

REZEPT

Andrea Haselmayr  
& Denise Rosenberger

## ZUTATEN

für 10 Stück  
(am besten in hochwertiger Bio-Qualität)

- 10 Medjool-Datteln
- 10 TL Nussmus nach Wahl (Erdnuss, Mandel, Pistazie)\*
- 150 g dunkle Schokolade, geschmolzen, ggf. temperiert (ideal: raw, zuckerfrei)\*

### Superfoods

- 1 TL Ashwagandha-Pulver (erhältlich im gut sortierten Bioladen, im Reformhaus, Kräuterefachhandel, in der Apotheke sowie aus guter Onlineshop-Quelle) oder 2 Ashwagandha-Pulver-Kapseln\*\* (einfach Kapseln öffnen und das Pulver in das Nussmus mischen)
- 1 EL Rohkakao
- 1 EL Lavendelblüten, frisch oder getrocknet
- Meersalz

## ZUBEREITUNG

Die Datteln längs einschneiden, aber nicht durch. Die Kerne entfernen und die Dattel sanft auseinanderziehen. Einen Teil des Nussmuses mit Ashwagandha mischen, den anderen mit dem Rohkakao – damit die Datteln füllen. Anschließend für ca. 15 Minuten ins Gefrierfach stellen. In der Zwischenzeit die Schokolade über Dampf langsam schmelzen. Die gekühlten Datteln können nun mit Schokolade überzogen und nach Belieben mit Lavendelblüten und Meersalz bestreut werden.

## FEMININE FOOD #WISSENSHACK:

Die im indischen Ayurveda seit über 6.000 Jahren genutzte Ashwagandha-Wurzel kann beruhigende Wirkung haben und Stress reduzieren. Außerdem die geistige Klarheit fördern und die Energie steigern. Lavendelblüten wirken heilsam und beruhigend auf das Nervensystem. Und Raw Cacao, also unbehandelte, rohe Kakao, ist ein wahrer Superfood-Booster für Energie, Liebeslust und Lebensfreude.

# Bunte Palette

Farben üben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmungen aus. 2025 geben vor allem erdige und schlammige Farben den Ton an. Wir zeigen, welche Nuancen wir heuer unbedingt im Auge behalten sollten.

VON Karin Boba



**AUSSERGEWÖHNLICH.**  
Ton-in-Ton-Styles waren  
gestern. Im Trend liegen  
mutige Farbkombinationen.



1



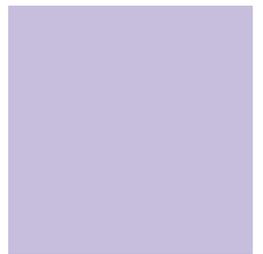
2



3



JOTEX



**lila**



4



8



7

**VERTRÄUMT UND VIELSEITIG.**  
Blasse Lilatöne vermitteln eine frische, zeitlose Ästhetik, die gleichzeitig Eleganz, Gelassenheit und Ruhe ausstrahlt. Auch kräftigere Nuancen rücken 2025 zunehmend in den Vordergrund. Trendsetter:innen kombinieren Lila mit Braun- und Gelbtönen.

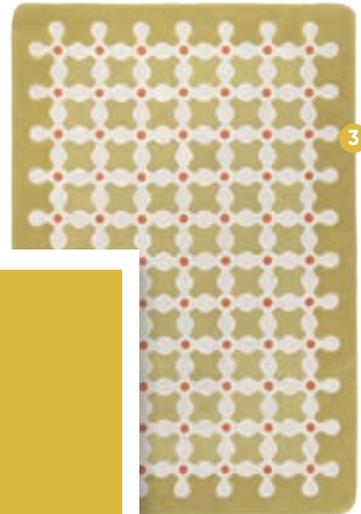


5



6

- 1 SIMPEL.** Lampe Figura Cone von Schneid Studio, 319 Euro, [schneidstudio.com](https://schneidstudio.com) **2 MARKANT.** Schale Facet Porcelain Big Bowl von Schneid Studio, 29 Euro, [schneidstudio.com](https://schneidstudio.com) **3 GETUFTET.** Kissenhülle Faith von Jotex, 16,99 Euro, [at.jotex.com](https://at.jotex.com)  
**4 KONFIGURIERBAR.** Schmuck- und Kleidungskommode Keep von Montana, 2.518,48 Euro, [montanafurniture.com](https://montanafurniture.com)  
**5 GLÄNZEND.** Becher Donut Mug M von Petite Friture, 39 Euro, [petitefriture.com](https://petitefriture.com) **6 BLICKFANG.** Daybed Quilton Lift von Hay, 2.423 Euro, bei [einrichten-design.de](https://einrichten-design.de) **7 KREATIV.** Kissen Knot von Design House Stockholm, 142 Euro, bei [nordicnest.de](https://nordicnest.de)  
**8 VERSPIELT.** Spiegel Dribble von &klevering, 69,55 Euro, [klevering.com](https://klevering.com)



gelb



**HELLO SUNSHINE.** Im Sommer 2025 präsentiert sich Gelb in vielfältigen Variationen und Facetten. Vom belebenden *Spicy Mustard\** und dem fröhlichen *Misted Marigold\*\** über das in die Jahre gekommene Ockergelb *Duster* (von Farrow & Ball) bis hin zu einem cremig-frischen Buttergelb.



- 1 VIELSEITIG.** Pendelleuchte Common von Hay, 49 Euro, bei [ambientedirect.com](http://ambientedirect.com) **2 BAUCHIG.** Vase Urna von Marimekko, 299 Euro, [marimekko.com](http://marimekko.com) **3 HANDGEKNÜPFT.** Teppich Criss Cross Small von CC-Tapis, 2.287 Euro, [cc-tapis.com](http://cc-tapis.com) **4 ORIGINELL.** Sessel Narinari von B&B Italia, 3.947 Euro, bei [minimum.de](http://minimum.de) **5 STILVOLL.** Keramik-Beistelltisch Currents von HKliving, 169 Euro, bei [westwing.de](http://westwing.de) **6 FRÖHLICH.** Sofa Edge 3-round-Vidar 456 von Fest Amsterdam, 1.838 Euro, [festamsterdam.com](http://festamsterdam.com) **7 MUNDGEBLASEN.** Wasserglas Hammered von Broste Copenhagen, 13,90 Euro, [brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com) **8 SCHLICHT.** Spiegel Colour Frame Mirror-Around von Montana, 314,78 Euro, [montanafurniture.com](http://montanafurniture.com)



braun

**SHOOTINGSTAR.**  
Brauntöne in allen Schattierungen verdrängen zunehmend Neutralfarben wie Beige. Kein Wunder, denn Braun lässt sich hervorragend kombinieren und strahlt eine erdige Ruhe aus. Ganz oben auf dem Trend-Radar stehen die Farbkombinationen Braun mit Gelb, Flieder oder Hellblau.



**1 ORGANISCH.** Polsterhocker Rico von Ferm Living, 1.629 Euro, [fermliving.de](http://fermliving.de) **2 HINGUCKER.** Wandhaken Bubble Large von Petite Friture, 89 Euro, [petitefriture.com](http://petitefriture.com) **3 LANGLEBIG.** Krug Jenna von Broste Copenhagen, 89 Euro, [brostecopenhagen.com](http://brostecopenhagen.com)  
**4 NACHHALTIG.** Pflanzentopf Terra von AYTM, 49 Euro, bei [design-bestseller.de](http://design-bestseller.de) **5 RUNDLICH.** Sessel Pandan von Sweef, 475 Euro, [sweef.de](http://sweef.de) **6 SKULPTURAL.** Teppich Abstract von Ferm Living, 239 Euro, [fermliving.de](http://fermliving.de) **7 GEERDET.** Kissen Natural Patched von HKliving, 59,95 Euro, bei [connox.at](http://connox.at) **8 TRAGBAR.** Tischleuchte Porta von Normann Copenhagen, 115 Euro, [normann-copenhagen.com](http://normann-copenhagen.com)



FARROW & BALL



rot

**FARBLIEBLING.** Rot hat sich in den letzten Saisonen als unangefochtene Trendfarbe etabliert, und der Hype wird 2025 weiter zunehmen. Besonders im Fokus stehen Weinrot, *Red Dahlia*\* und erdige Rotnuancen wie *Etruscan Red* (von Farrow & Ball). Eine echte Traumkombination bilden Rot- und Blautöne.



**1 STABIL.** Outdoor-Loungesessel Arpa von MDF Italia, 5.382,72 Euro, bei [villa-schmidt.de](http://villa-schmidt.de)  
**2 MOBIL.** Tischleuchte Luceo Portable von AYTM, 179 Euro, [aytmdesign.com](http://aytmdesign.com) **3 FLEXIBEL.** Couchtisch Tray von Hay, 255 Euro, bei [connox.at](http://connox.at) **4 AUSGEFALLEN.** Wandhaken Fossil – The Octo von Schneid Studio, 25 Euro, [schneidstudio.com](http://schneidstudio.com)  
**5 MATT.** Vase Loha von Blomus, 4995 Euro, [blomus.com](http://blomus.com) **6 MODERN.** Hängeblumentopf Globe von AYTM, 49 Euro, [aytmdesign.com](http://aytmdesign.com) **7 ZEITLOS.** Wandregal Pocket Metal von String Furniture, 205 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)



8



1



7



6



blau



2



3



5



4

**HIMMLISCH.** Helle Farbtöne wie das aschige *Airy Blue\** und das gedämpfte Blaugrau *Dusty Blue\*\** erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie vermitteln ein Gefühl von Ruhe und Zeitlosigkeit, lassen sich vielfältig stylen und passen zu zahlreichen Stilrichtungen. Besonders dynamisch ist die Kombination mit Rot oder Braun.

**1 MODULAR.** Sofa Hajen von Sweef, ab 1.100 Euro, [sweef.de](http://sweef.de) **2 IKONISCH.** Sessel Series 7 – 3107 Anniversary Edition von Fritz Hansen, 489 Euro, [fritzhansen.com](http://fritzhansen.com) **3 EKLEKTISCH.** Strick-Kissenhülle Pansy von Westwing Collection, 39,99 Euro, [westwing.de](http://westwing.de) **4 PLISSIERT.** Schale Lori von Byon, 53,05 Euro, bei [nordicnest.de](http://nordicnest.de) **5 GELASSEN.** Sofaelement Welle 1 von Verpan, ab 2.070 Euro, [verpan.com](http://verpan.com) **6 GRAFISCH.** Spiegel Friedrich Max von Objekte unserer Tage, ab 1.399 Euro, [objekteunserertage.com](http://objekteunserertage.com) **7 KLASSISCH.** Tagesdecke Linen von Hay, 279 Euro, bei [connox.at](http://connox.at) **8 FUNKTIONAL.** Pendelleuchte Grain von Muuto, 179 Euro, [muuto.com](http://muuto.com)

Fotos: Hersteller



LITTLE GREENE



rosa



**FRISCH & ELEGANT.** Verschiedene Rosanuancen waren auf den Mode-Laufstegen der Frühjahr/Sommer-Kollektionen 2025 präsent. Nun halten sie auch Einzug in unsere Wohnräume. Besonders en vogue sind das sanft-feminine *Powder Pink\** sowie das dezente, schlammige *Altrosa Hellebore* (von Little Greene).

**1 WELLENFÖRMIG.** Pendelleuchte Kaskad von Schneid Studio, 499 Euro, [schneidstudio.com](https://schneidstudio.com) **2 WEICH.** Wollteppich Stilla von AYTM, 499 Euro, [aytmdesign.com](https://aytmdesign.com) **3 PRAKTISCH.** Bücherregal Loom von Montana, 1.656,98 Euro, [montanafurniture.com](https://montanafurniture.com)  
**4 ENTSPANNT.** Kissenbezug Linn von Broste Copenhagen, 49 Euro, [brostecopenhagen.com](https://brostecopenhagen.com) **5 AUFGEBLASEN.** Loungesessel Arc von HKliving, 1.799 Euro, bei [westwing.de](https://westwing.de) **6 SÜSS.** Spiegel Zigzag Blush von &klevering, 125 Euro, [klevering.com](https://klevering.com)  
**7 STIMMUNGSVOLL.** Windlicht Crackle von Kosta Boda, 60 Euro, [kostaboda.dk](https://kostaboda.dk) **8 MEDITERRAN.** Gläser Boya Tall von Ferm Living, 39 Euro/2 Stück, [fermliving.de](https://fermliving.de)



grün

**GEHEIMTIPP.** Erdige Grüntöne sind auf dem Vormarsch, insbesondere Olivgrün. Dieser Farbton verleiht Tiefe, ohne einen Raum zu dominieren. Er wirkt raffiniert und edel mit Beige- oder Brauntönen, erzeugt spannende Kontraste zu Weinrot und schafft zusammen mit Terrakotta eine moderne Atmosphäre.



- 1 BRUTALISTISCH.** Vase Koa Small von Ferm Living, 45 Euro, [fermliving.de](http://fermliving.de) **2 SCHLICHT.** Drehstuhl AAC 253 von Hay, P. a. A., [hay.com](http://hay.com) **3 MINIMALISTISCH.** Beistelltisch Sentrum von Woud, 459 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)  
**4 DEKORATIV.** Schale Syksy von Marimekko, 89 Euro, [marimekko.com](http://marimekko.com) **5 EINLADEND.** Sofa (4-Sitzer) Tayla von Westwing Collection, 2.699 Euro, [westwing.de](http://westwing.de) **6 EDEL.** Kommode Spacious von HKliving, 1.395 Euro, bei [connox.at](http://connox.at)  
**7 AUFFÄLLIG.** Wandhaken Klump von Petite Friture, 495 Euro, [petitefriture.com](http://petitefriture.com)

# Malerische Kulisse

**ALTES ERBE.**

Das malerische Schloss Vianden wacht seit über tausend Jahren über das hügelige Land.

Herzkammer Europas und passgenaue Verbindung zwischen Frankreich und Deutschland: Das kleine, feine Luxemburg überrascht mit vielen Facetten – und lädt im ganzen Land zur Öffi-Freifahrt ein.

TEXT & FOTOS **Robert Haidinger**



# lifestyle



**THINKTANK.** Heuer feiert der Campus Esch-Belval sein 10-jähriges Jubiläum. Älter sind die Eisengerippe der angrenzenden stillgelegten Zeche (u., l.).



**EISERNE RATION.** Statt Flüssigeisen und Stahlkocher schäumt im Café Cocottes Belval heißer Caffè Latte (r.).



**MODERN.** Zwischen stillgelegten Hochöfen zeigt sich Belvals großartige Architektur. Sounddesigner:innen stecken Spazierwege ab (o., l.).



#### CITY TO GO.

In Luxemburgs neuem Stadtteil Kirchberg schnurren stylische Gratis-Bims an einer modernen Philharmonie vorbei.

**N**ieselregen in Esch-Belval. Aber der stört kein bisschen, hängt sich eher wie ein feiner Schleier über den harten Zauber einer industriellen Landschaft, die einem auf Schritt und Tritt den Atem raubt. Hochöfen ragen um uns auf. Daneben feuern moderne Bauten internationaler Stararchitekt:innen die Fantasie an. Die Blechhaut der dicken Rohre glänzt jetzt wie frisch gelandeter Fisch, aber mit dicken Schweißnähten, die alles ein wenig wie ein Puzzle wirken lassen. Student:innen schlendern zwischen der modernen Bibliothek und den Relikten der stillgelegten Zeche, denn längst rahmen die Eisengerippe die moderne Université du Luxembourg. Cafés wie das Cocottes Belval machen die Metamorphose von Esch-Belvals Eisenzeit zur Wissensgesellschaft zum Design-Statement: Unter Schlünden, aus denen sich früher ein glühender Strom roten Flüssig Eisens ergoss, wird nun Cappuccino aufgebriht und Croissants aufgebakken. Vor drei Jahren, als Esch-sur-Alzette Kulturhauptstadt war, rückte das bizarre Uni-Viertel erstmals in den internationalen Fokus. Das Zickzack der scharfkantigen Stiegen, die gusseisernen Rampen und stummen Kathedralen der 90-Meter-Hochöfen – für einen Wow-Effekt sorgt das auch

jetzt. Ganz bewusst wurden das alte Industrieerbe und die Infrastruktur der smarten Zukunft hier miteinander verflochten. Blickt man von der Besucherplattform, erkennt man das besonders gut. Neben dem Stahlkocher spiegeln sich Birken und Gräser in Wasserbassins. Die Kulisse einer bröckelnden Zementfabrik stimmt auf den Besuch der nahen Konzerthalle und der Shopping Mall ein – Student:innen aus über hundert Ländern nutzen sie.

#### Einsteigen bitte!

Die spektakuläre Wandlung der rauen Arbeiterstadt im Süden Luxemburgs passt ziemlich gut zu einem ganz anderen Motiv, dem kleinen Staat einen Besuch abzustatten. Denn Luxemburg ließ vor einiger Zeit mit einer spannenden Ankündigung aufhören. Sie lautete: Gratisticket für alle. Zumindest was die Öffis angeht. Als erstes Land weltweit hatte Luxemburg die freie Nutzung des gesamten öffentlichen Verkehrs auf Schiene gebracht. Und auf die Straße, in die hintersten Dörfer und grünen Täler. Busse, Tramways, O-Busse, regionale Zuglinien, Leihfahräder – einfach nur ein- oder aufsteigen bitte! Das mochte mit dem aus dem Ruder gelaufenen Stoßverkehr zu tun haben, den die Massen der französischen

Tagespendler:innen auslösen. Und mit der Kleinheit des Landes, das etwa so groß wie Vorarlberg ist. Egal. Denn zugleich lädt Luxemburgs Öffi-Offensive zur Entdeckungsreise ein. Intelligente Routen durch das satte grüne Land ergeben sich dann von selbst – und nach dem Download der App Mobiliteit.lu erst recht. Kurze Wartezeiten. Perfekt abgestimmte Fahrpläne. Ziemlich stylische Bim-Garnituren in der Hauptstadt, mit denen man bis zum Airport gleitet und die am Abend mit leuchtenden Sitzen überraschen. Es geht viel beim Gratisfahren im reichsten Land der EU. ➤

#### REISE TIPP

##### MELIÁ LUXEMBOURG\*\*\*\*+

Dieses City-Hotel liegt günstig im Stadtteil Kirchberg am Place de l'Europe gegenüber dem Europäischen Kongresszentrum und nahe vielen wichtigen EU-Institutionen.

**1 Nacht, p.P. ab 101 Euro**

**Buchbar auf [dertour.de](http://dertour.de)**



## Navigator

### ANREISE

Direktflug Wien–Luxemburg  
mit [luxair.lu](http://luxair.lu)  
ÖBB Wien–Luxemburg

### HOTELTIPPS

#### Mama Shelter Luxembourg

2 Rue du Fort Niedergruenewald,  
Kirchberg Luxembourg,  
[mamashelter.com](http://mamashelter.com)  
Jugendlicher Design-Vibe im  
modernen Stadtteil Kirchberg.  
DZ ab 127 Euro

#### La Pipistrelle Hotel

26 Mnt. Du Grund, 1645 Ville-  
Haute Luxembourg, [pipistrelle.lu](http://pipistrelle.lu)  
Intimes Boutiquehotel in der un-  
teren Altstadt von Luxembourg.  
DZ/F ab 248 Euro

#### Parc Beaux-Arts by Gores

1 Rue Sigefroi, 2536 Luxembourg,  
[goreshotels.com](http://goreshotels.com)  
Historische Eleganz im Herzen  
der Oberen Altstadt. Toller  
Ausblick. DZ ab 265 Euro

### RESTAURANTTIPPS

#### Um Dierfgen

6 Côte d'Eich, 1450 Luxembourg,  
[umdierfgen.lu](http://umdierfgen.lu)  
Die Brasserie im Herzen der  
Oberstadt serviert lokale  
Klassiker der deftigen Küche  
von Luxembourg.

#### Häerz

44 Grand-Rue, Ville-Haute  
Luxembourg, [haerz.lu](http://haerz.lu)  
Das ehemalige Teppichgeschäft  
ist nun eine hippe Adresse für  
Brunch und All-day-Dining.

#### Beim Hunn

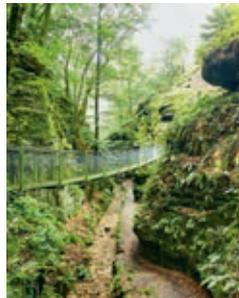
111 Grand-rue, 9411 Vianden,  
[beim.hunn.lu](http://beim.hunn.lu)  
Zur kleinen Aubege der  
Burgstadt Vianden gehört das  
intime und rustikale Restaurant –  
weithin berühmt für Grillgerichte.

### INFO

Tourismusamt Luxembourg:  
[visitluxembourg.com](http://visitluxembourg.com)  
Infos zur Stadt Luxembourg: [lcto.lu](http://lcto.lu)  
App mit Echtzeit-Info zu Bus und  
Bahn: [mobiliteit.lu](http://mobiliteit.lu)

### WANDERLUST.

Der Muller-  
thal-Weg führt  
im Norden des  
Landes durch  
Sandstein-  
Schluchten (r.).  
Malerisches  
Märchenschloss  
Vianden (u).



### Hin- und Wanderweg

Klettert man an der Station Berdorf aus dem Bus 211, steigt man aber am besten auf Wanderschuhe um. Denn hier, im Osten des Kleinstaats und nahe dem mittelalterlichen Städtchen Echternach, beginnt ein landschaftlicher Leckerbissen des entspannten Luxemburg. Nach welligen Wiesen mit naturbelassenen Bächen zwischen Trauerweiden hält der Buchenwald hier ein spektakuläres Labyrinth von Mini-Schluchten auf engstem Raum parat. Das Wasser des kleinen Ruetsbech hat den weichen gelben Sandstein hier wie einen Badeschwamm ausgewaschen. Stege führen über glatte Felsspalten. Am Eingang von Höhlen, in denen jahrhundertlang Mühlsteine gebrochen wurden, schimmert Moos. Eine Fantasy-Landschaft vom Feinsten. Die Geschichten der Wölfe, die sich in dieses bizarre Felsenlabyrinth verzo-



gen, glaubt man auch heute gerne. Wer mag, kann in den viel längeren Mullerthal-Weg einsteigen. Oder in den nächsten Bus.

### Ardennen-Abenteurer

An Optionen für spannende Tagesausflüge, die vom Dreh- und Angelpunkt Luxemburg Stadt starten, mangelt es kaum. Als dicht gewobene Kulturlandschaft im Herzen Westeuropas präsentiert sich Luxemburg da. Das Städtchen Ettelbrück emp-

fängt Besucher:innen seit einiger Zeit mit Streetart aus der Spraydose internationaler Künstler:innen. Über dem mittelalterlichen Städtchen Vianden thront erhaben ein beeindruckendes Märchenschloss gleichen Namens. Dass man per Sessellift hinauf- und hinunterschweben kann, reißt ausnahmsweise ein kleines Loch ins Transitkosten-Budget. Wert ist die Hängepartie über dem Our-Tal den Fünfer allemal. Gotische Kirchen und eine Ringmauer mit Wehrtürmen sind dann zu sehen. „Schönste Stadt der Ardennen“ – auch das reklamiert Vianden für sich. Das Victor-Hugo-Haus erinnert bis heute daran, dass der französische Autor des *Glückner von Notre-Dame* nach Kritik an Napoleon einst hierher geflüchtet

war. Wenige Schritte weiter beginnt bereits das deutsche Bundesland Rheinland-Pfalz. Die Nähe zu den großen Nachbarn ist typisch für ein Land, bei dem man mitunter nicht so recht weiß, wie viel Frankreich, Deutschland und flämisches Erbe sich gerade mischen. Immer zwischen und zugleich auf allen Stühlen der fränkischen, habsburgischen, burgundischen Adelsgeschichte zugleich – auch das macht das Großherzogtum einzigartig. >



## **Pariser Charme und deutsche Präzision ergänzen sich im kleinen Großherzogtum Luxemburg besser als an jedem anderen Ort.**





**PETIT BOULEVARD.**  
Luxemburgs frankophile Oberstadt macht Appetit auf Spaziergänge und auf urige Kneipen mit lokalem Bier.

## Herrlich unaufgeregt: In Luxemburg geht man die Dinge entspannt an. Das merkt man auf Schritt und Tritt.

### Small Apple

„Luxemburg ist zu klein, um nicht pragmatisch zu sein“, fasst der Patron des „Um Dierfgen“, einer Traditions-Brasserie in der Altstadt von Luxemburg Stadt, das entspannte Naturell der Bewohner:innen zusammen. Und stellt mir sowohl Quiche Lorraine als auch Kniddelen mat Speck – Mehlknödel mit Speck und Sauerkraut – auf den Tisch. Nach Deutschland und Frankreich sind es zwanzig Autominuten, nach Belgien eine Viertel-

stunde. Köln, Strasbourg, Brüssel, Frankfurt und Paris sind kaum mehr als eine Zugstunde entfernt, noch näher liegen Metz, Saarbrücken und Trier. Rund um den Großherzoglichen Palast und die zentrale Place d'Armes hat sich vor allem französisches Savoir-vivre durchgesetzt. Gepflasterte Altstadtgassen und Mansarden Pariser Stils. Springbrunnen vor Platanen. Die größte Kathedrale heißt Notre-Dame. Cafés und hummerrote Plateaux fruit de mer auf Bistro-Tischchen

zeugen ohnehin davon. Dass Luxemburg Stadt, wo ein Fünftel der Bevölkerung des kleinen Landes lebt, mitunter wie ein Dorf wirkt, ahnt man aber erst, wenn man von Ville-Haute, der Oberstadt, auf das verschlafene Viertel Grund hinunterblickt. Auch hier hat die Alzette ein tiefes Tal in den Boden gespült, in dem sich nun mittelalterliche Häuser und Brückchen ducken. Ein gläserner Panoramaaufzug verbindet Ober- und Unterstadt, auf schmalen Terrassen reift Wein. Jenseits des breiten Grabens wurde vor einiger Zeit ein ganz anderes Luxemburg errichtet: Kirchberg, die Stadt der 14.000 EU-Beamten und Banken, der Big Four der Wirtschaftsprüfer und des avantgardistischen Kunstmuseums MUDAM. Aber nicht nur: Auf Flachdächern und zwischen Glaspalästen grasen hier auch Plastikschafe – und erinnern daran, dass das Kirchberg-Plateau noch vor wenigen Jahrzehnten Ackerfläche und Weideland war. |



## Bestseller als Elektrovariante

Ford bringt mit dem Puma Gen-E eine batterieelektrische Version seines meistverkauften Modells in Europa auf den Markt. Das kompakte Crossover überzeugt im Alltag mit einer Reichweite von bis zu 376 km und der Schnellladefunktion der Batterie in 23 Minuten von 10 auf 80 Prozent.

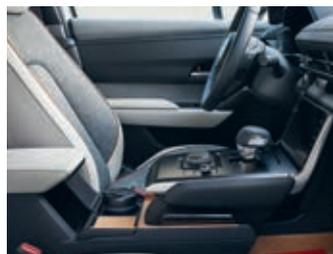
Modernes Karosseriedesign, volldigitales Interieur und extraviel Stauraum gibt es ab 26.690 Euro.

Fotos: beigestellt

## Maximale Freiheit

Ausschließlich über einen Elektromotor (125 kW/170 PS) angetrieben wird der Mazda MX-30 R-EV. Zusätzlich verfügt das KompaktsUV über einen innovativen Wankelmotor (55 kW/75 PS), der die Batterie während der Fahrt auflädt und die Reichweite auf Strecken bis 630 Kilometer ohne Ladepause erhöht.

Ab 38.790 Euro.



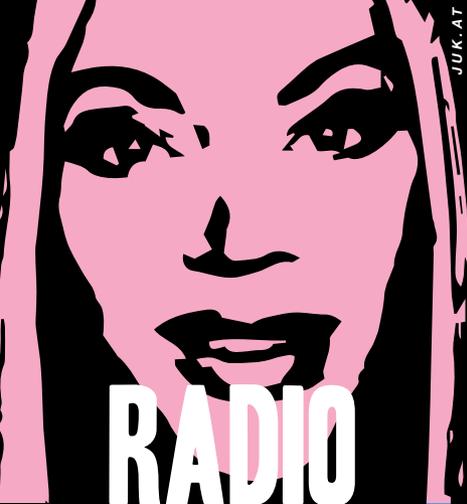
In Wien auf 93.6  
Österreichweit über DAB+.  
App & Web.

Lounge.fm

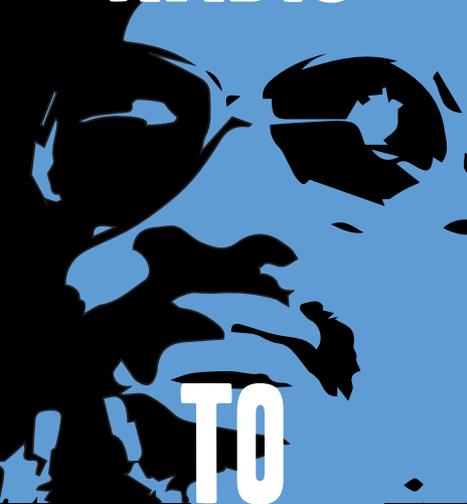


... and Relax

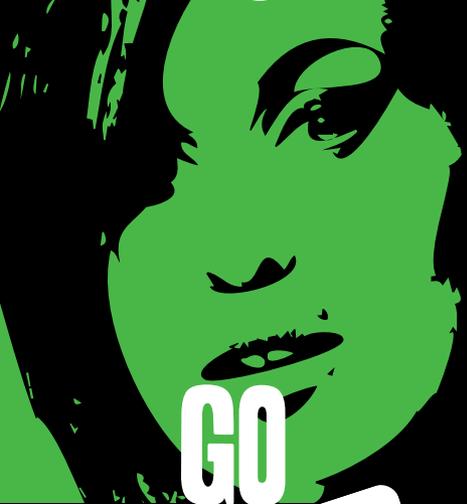




RADIO



TO



GO



Superfly.fm  
Your Soul Radio

# 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 Mülleder**

Gruppenleitung Media, Content & PR **Caroline Catharin-Klein**  
Senior Specialist Brand Communication **Hanna Mayer**

## TEAM RG-VERLAG

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

Stv. Chefredakteurin & Textchefin **Bianca Blum, Claudia Rejlek**  
Chefin vom Dienst **Lydia Oswald**  
Online-Redaktion **Claudia Rejlek**

Grafik **Andrea Jandrinitsh, 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**  
Produktionsleitung **Manfred Wagner**

EDV, Technik und Produktionsmanagement **Martin Flatscher**  
Bildbearbeitung **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

Bianca Blum, Gini Brenner, Sylvia Buchacher, Katharina Domiter, Karin Garzarolli,  
Barbara Gasser, Mira Glück, Robert Haidinger, Andrea Haselmayer, Eva Pözl,  
Ronny Rockenbauer, Denise Rosenberger, Stephanie Rugel

## Fotos

Elke Gebeshuber, Robert Haidinger, Theresa Kaindl,  
Stefan Knittel, Sigrid Mayer, Chris Singer

## Illustrationen

Birgit Lang, Claudia Meitert, Christina Mühlhöfer, Ramona Ring

## Herstellung/Druck

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,  
Puituska 120, 07-200 Wyszów  
Erscheinungsweise: zehnmal im Jahr.  
Umschlag: ISO Coated v2. Kern: PSO MFC Paper (ECI).  
Druckauflage: 208.013 (ÖAK 2024).  
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)



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

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

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

## SO STEHEN IHRE STERNE IM MAI

# Horoskop

VON Mira Glück ILLUSTRATION Ramona Ring

22.5.–21.6.

### Zwillinge

Der zwischenmenschliche Umgang nimmt jetzt einen hohen Stellenwert in Ihrem Leben ein. Ab Monatsmitte könnten Sie in die Liebe verliebt sein. Sehnsucht und Romantik stehen im Vordergrund. Bei all der Träumerei raffen Sie sich nur mit Mühe auf, Ihre Aufgaben zu erledigen.

22.6.–22.7.

### Krebs

Venus im Widder macht Sie unruhig, Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin konfrontiert Sie mit zu hohen Erwartungen. Vergessen Sie nicht, sich hin und wieder zurückzuziehen, um ausreichend Energie zu tanken, am besten im Freien. Ende des Monats warten berufliche Herausforderungen.

23.7.–23.8.

### Löwe

Mit den zunehmenden Sonnenstunden und dem Erwachen der Natur steigt Ihre Lebens- und Liebeslust. Spätestens Ende Mai schwelgen Sie im Liebesglück. Auch geschäftlich haben Sie den Durchblick und sind dank kreativen Vorgehens erfolgreich.

24.8.–23.9.

### Jungfrau

Die Sonne verspricht Ihnen bis zum 20. Energie, Ihr Planet Merkur bringt ab 11. zusammen mit Uranus den Durchblick und gute Ideen. Die werden Sie jetzt brauchen, um all Ihre Aufgaben zu bewältigen. Am Monatsende werden Sie stolz auf sich sein.



21.4.–21.5.

### Stier

Anfang Mai sollten Sie sich auf Berufliches konzentrieren und neue Wege für Erfolge testen. Sie sind mit Alltäglichem beschäftigt, für die Liebe haben Sie wenig Zeit. Ab 11. beflügelt Sie Merkur und verschafft Ihnen große geistige Energie und Beweglichkeit. So erreichen Sie auch Ihre angestrebten Ziele.

21.1.–19.2.

### Wassermann

Ein freudvoller, erfolgreicher Monat! Die Liebesterne und Jupiter kündigen Liebesfreuden an, außerdem zeigt eine günstige Position Saturns ab 26. die Möglichkeit an, dauerhafte Erfolge und Allianzen zu begründen. Legen Sie jetzt den Grundstein für eine positive Zukunft.

24.9.–23.10.

### Waage

Aufregende Begegnungen und prickelnde Flirts sind an der Tagesordnung, Sie gehen aus und unterhalten sich blendend. Erwarten Sie nur nicht, dass man Ihnen Ihre Wünsche von den Augen abliest. Direkte, aber überlegte Kommunikation bringt die gewünschte Wirkung.

24.10.–22.11.

### Skorpion

Provozieren Sie jetzt nicht zu viel Widerspruch, das könnte sich spätestens Ende des Monats beruflich negativ auswirken. Auch privat hängt der Haussegen schief, wenn Sie nicht bewusst vorsichtig agieren. Ab 26. kündigt Saturn Herausforderungen an, wappnen Sie sich mit Geduld.

23.11.–21.12.

### Schütze

Ein wunderbarer Monat wartet auf Sie. Sie sind erfüllt von Liebe, zu Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin, Ihrer Familie und zur Natur. Ihre Beziehung wird in den nächsten Monaten eine neue Qualität gewinnen. Bei aller Freude sollten Sie aber keine zu voreiligen Aktionen setzen.

22.12.–20.1.

### Steinbock

Die Sonne gibt Ihnen jetzt so viel Energie, dass Sie auch kräfteraubende Projekte vorantreiben. Gehen Sie aufgeschobene Arbeiten an, Sie werden mit viel Gespür und auf neuen Wegen alles erledigen. Nur nicht zu verbissen vorgehen, sondern immer mit der Gewissheit des Erfolges.

20.2.–20.3.

### Fische

Der Bremsen Saturn wandert im Mai aus Ihrem Zeichen – damit verspüren Sie eine Erleichterung in allen Belangen. Vergessen Sie aber nicht, dass in der Liebe zuerst Geben, dann Nehmen angesagt ist. Beruflich sollten Sie mit risikanten Unternehmungen ein paar Wochen warten.

21.3.–20.4.

### Widder

Alle Ampeln stehen auf Grün! Der vorherrschende Einfluss lässt Sie ohne zu zögern über Grenzen gehen, schwingvoll Neues ausprobieren und vor allem die Liebe so richtig auskosten. Als Single stehen Ihnen jetzt alle Türen und Tore offen – ergreifen Sie die Chancen.

**NEU**

Erlebe  
**Kurzwäsche-  
Magie**

Saubere Wäsche in **15 min**



**Usain Bolt**  
Schnellster  
Mann der Welt



# Schön ist, mit Gutscheinen richtig zu sparen.

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

## NEW HAIR, NEW ME!

Gerade im Frühling steigt die Lust auf Veränderung. Die Tönungs-Color-Crème von Palette verleiht im Handumdrehen einen neuen, frischen Look. Extraviel Glanz gibt es obendrein.

## IT'S SELFIE-TIME!

Die Beverly Hills Zahncreme hellt die Beißerchen effektiv und schonend auf. Für ein noch strahlenderes und selbstbewussteres Lächeln, das sich auch auf Fotos super macht.

## EINFACH GUT GEPUTZT!

Die sanften und stabilen Borsten der Curaprox erreichen schwer zugängliche Stellen und entfernen Plaque gründlich. Karies und Zahnfleischerkrankungen haben so keine Chance.

## BOTOX? WAR GESTERN!

Die Cellular Filler Tages- oder Nachtpflege sorgt für einen Wow-Effekt – auch ohne Nadeln. Falten werden sichtbar reduziert und die Haut fühlt sich elastisch und aufgepolstert an.

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.

**BIPA**



**PALETTE**  
Tönungs-  
Color-Crème  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**239**  
4,79

**BIPA**



**BEVERLY HILLS**  
Zahncreme  
diverse Sorten, 100 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**299**  
5,99

2,99 je 100 ml

**BIPA**



**CURAPROX**  
Handzahnbürste  
diverse Farben

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

**299**  
5,99

**BIPA**



**NIVEA**  
CELLULAR FILLER  
Tages- oder  
Nachtpflege  
diverse Sorten, 50 ml

BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS\*

**774**  
ab 15,48

ab 15,48 je 100 ml

\* Das günstigere Produkt ist gratis.

Die Tönungs-Color-Crème von Palette frischt die Haarfarbe auf, hält bis zu 28 Haarwäschen und verleiht der Mähne intensive Farben sowie Glanz. Außerdem sorgt die Haartönung mit sanfter Formel ohne Ammoniak für eine schonende Grauhaarabdeckung und bis zu 70 % weniger Haarbruch. Für schrittweises Auswaschen ohne sichtbaren Ansatz.



Online: 4966  
**Gültigkeitszeitraum: 24.04.2025-29.05.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Die Beverly Hills Formula Perfect White ist eine hochwertige Zahncreme für dauerhaft schöne, weiße Zähne und perfekt geeignet für Personen mit empfindlichen Zähnen. Die spezielle antibakterielle Formel mit Aktivkohle beseitigt Zahnbeläge besonders schonend. Eine gute und gesunde Mundflora sowie frischer Atem für viele Stunden sind garantiert.



Online: 7801  
**Gültigkeitszeitraum: 24.04.2025-29.05.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Der Feind aller Ablagerungen an den Zähnen, der Freund des Zahnfleisches: die Curaprox Zahnbürste Soft 1560. Die stabilen und zugleich sanften Borsten nehmen es mit jeder Bakterie auf. Die Anordnung der Borsten ist außerdem besonders dicht, somit werden Ablagerungen an der Zahnoberfläche und den Zwischenräumen besonders gründlich entfernt.



Online: 8047  
**Gültigkeitszeitraum: 24.04.2025-29.05.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



Die Hyaluron Cellular Filler Tages- und Nachtpflege von Nivea versorgen die Haut nicht nur mit wohltuender Feuchtigkeit, sondern verbessern auch ihre Spannkraft. Dank der hochwirksamen Formulierung mit wertvoller Hyaluronsäure, Kollagen- und Elastin-Booster stimulieren sie die Hautzellen und schützen vor lichtbedingter Hautalterung.



Online: 9001  
**Gültigkeitszeitraum: 24.04.2025-29.05.2025**  
 Pro Person ist nur 1 Gutschein eines Artikels pro Einkauf einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar.

Bezahlte Anzeige



# PRODUKT DES MONATS

## FARBFRISCHE FÜR ZUHAUSE

Natürlich schön.

Eine sanfte Haartönung für lebendige Farbnuancen, intensive Pflege und Glanz.



BEI 2 STÜCK JE

1+1  
GRATIS

239  
479

**Oral-B** iO™

# Lächelnd um die Welt

Sicher dir bis zu

**100€**

Gutschein-Wert\*

**GET  
YOUR  
GUIDE**



Mehr Infos hier:

\* Aktionszeitraum 01.04.2025 bis 30.06.2025. 100€ Gutschein beim Kauf einer i010, 75€ beim Kauf einer i08-i09, 50€ beim Kauf einer i05 - i07, 25€ beim Kauf einer i02 -i04.

Ausgenommen Duopacks. Online Registrierung notwendig. Details und Teilnahmebedingungen auf [for-me-online.de/oral-b](https://for-me-online.de/oral-b)



FEIERN SIE JEDEN TAG  
WIE EINEN NEUBEGINN

RITUALS.COM

