

NO 12

Briolette

**Stil? Braucht
nicht viel**

*Reinschlüpfen,
super aussehen*

**ITALIEN
FÜR ALLE!**

*Sizilien mit
Kind und Kegel*

**Weniger
Stress,
mehr
Leben**

**Raus aus der »To-do-Falle«:
Wir holen uns die Leichtigkeit zurück**

**Gut
gealtert**
*Wie Frauen
lange fit bleiben*

*Gemüse
de luxe*

**RAFFINIERTE
REZEPTE
MIT FÜLLUNG**

Ukraine
**Was macht
der Krieg mit
der Liebe?**

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
SANDALEN

Einfach Reinschlüpfen

Kein Bücken
Kein Sandalen anfassen
Einfach reinschlüpfen & los
Nie war Sandalen anziehen leichter
mit Skechers Hands Free Slip-Ins®.
Kein Bücken & Ziehen.

Vanessa Mai

Sandalen anziehen ging nie schneller

SKECHERS.DE

Ein spezielles Fersenkissen stabilisiert den Fuss!



Das inspiriert mich



1

HERRLICH ENTSPANNEND

Ich habe die klassische Musik für mich (wieder-)entdeckt. Demnächst gehen wir zu Vivaldis „Die vier Jahreszeiten“.

2

»Da nehm
ich's
lieber leicht!«

Das hängt an meinem inneren Kühlschrank und ist eines meiner Lieblingszitate von Coachin Karin Kuschik („50 Sätze, die dein Leben leichter machen“).

3

LOCKER MACHEN

Wenn der Rücken abends zwick, helfen schon zehn Minuten – und hat man den Dreh einmal raus, macht's richtig gute Laune.



»Ist das so ...

...oder ist es vielleicht viel leichter?“

Diese Zeile stammt aus meinem Gelassenheits-ohrwurm von Wir sind Helden. Stresst der Alltag, fange ich innerlich an zu summen.

Für meinen Geist das Stichwort: Hektik, ungeduldige Mitmenschen, kreischende

To-do-Liste – alles streng hinterfragen, sofort!

Was ist wichtig, was kann weg? Was wollen andere, was brauche ich? Was übrig bleibt, ist

meist erträglich. Probieren Sie das doch

mal. Oder Sie picken sich eine andere Idee

aus diesem Heft heraus, etwa aus dem

Dossier „Weniger Stress, mehr Leben“ (ab S. 86)

oder der Modestrecke „So easy, so chic“

(ab S. 20). In der Reise begegnet meine Kollegin

Sina Andreae dann dem Endgegner:

Familienurlaub. Wie sie den entspannt überlebt

hat, erzählt sie ab S. 98. Ich wünsche

Ihnen eine gute Zeit mit dieser BRIGITTE.

Herzlich Ihre

Susanna Riethmüller

FOTOS MELINA MÖRSDORF, PEXELS, PR. SHIRT SOUL WEAR VON MEY BLUSE MARC CAIN

Sehr coole Typen

Jacob Eisingers poppige Kunst kommt aus dem 3D-Drucker – und jetzt auch in BRIGITTE. Auf Instagram hat @yippiehey 70 000 Fans, und wir schließen uns da an: Unser Dossier „Weniger Stress, mehr Leben“ ab Seite 86 sieht super aus!



SCHICK IM LADEN

Unsere Beauty- und Fashion-Kolleginnen Jessica Liebeknecht (l.), Nane Meyer (M.) und Birgit Potzkai schauten bei der Eröffnung des zweiten Riani-Stores in Hamburg rein.



STABILER STAND

Psychologie-Redakteurin Verena Carl Mitte Mai wird der Hamburger Frühling verlässlich, dann darf mein SUP-Board raus aus dem Keller und mit mir auf die vielen Kanäle der Stadt. Für mich ist das Instant-Urlaub und Meditationsübung in einem: Stabil bleiben trotz Auf und Ab, das chillt meine Basis.



Selfie auf Sizilien

Entweder die ganzen Säulen oder das ganze Kind, dachte sich unsere Kollegin Sina Andreae – manchmal ist das Urlaubsglück einfach zu groß fürs Bild. Sinas Liebeserklärung an die italienische Sonneninsel (und noch mehr Fotos natürlich) gibt's ab Seite 98.



FOTOS MATTHIAS ANDREA, JULIEN KARTHEUSER, PRIVAT (2)

**Wenn du
wissen willst,
wo die Stars Urlaub
machen.**

Wenn Lifestyle, dann

Gala

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit auf [GALA.de](https://www.gala.de)
und in den sozialen Medien.

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



**DEIN
LEBEN.
DEIN
WEG.**

AKTUELL

- 8** **Schöne Aussichten** Der Wildpferdefang in Dülmen/ Münsterland
- 16** **Jetzt wichtig** Sheila de Liz über guten Sex in jedem Alter
- 150** **Meinung** Geht das nur mir so?

MAGAZIN

- 12** **Highlights, Termine, Hingucker**

FASHION

- 20** **Stil? Braucht nicht viel!** Reinschlüpfen, super aussehen
- 30** **Schöner baden gehen** Welche Swimwear passt zu mir?
- 40** **Das steht mir** Ein gepunktetes Kleid für Leserin Carola
- 42** **Mode-Ikonen** Wie eine Frau Cartier zum Star-Juwelier machte
- 45** **Favorit** Der „Brustbeutel“ neu gedacht
- 46** **Ein Teil, drei Styles** Die rote Jacke
- 47** **Fashion News**

PORTRÄTS

- 10** **Macherinnen** Nicole Oudes hat ein Erste-Hilfe-Set entwickelt
- 56** **Ein Mann | Eine Frau** Schauspieler Jake Gyllenhaal | Aktivistin Phenix

REPORTAGE

- 48** **Ukraine** Was macht der Krieg mit der Liebe?

KULTUR

- 58** **Bücher, Filme, Musik, Podcast**

BEAUTY

- 66** **Schönheit ist ihr Geschäft** Wie drei Frauen mit ihrem Spezialwissen um Haut & Co. Erfolge feiern



86 Leichter leben

Welcher Stresstyp sind Sie? Machen Sie den Test!
Dazu gibt's in unserem Dossier jede Menge Tipps,
um dem Alltag ganz entspannt entgegenzulächeln



110 Hazel Brugger
Die Comedian über ihr schlechtes Namensgedächtnis



124 Kitchen Stories
Drei Küchen, drei Stile – welcher darf's sein?



48 Im Krieg und in der Liebe
Maria und Maria sind ein Paar.
Ein Problem in der Ukraine?



136 Gemüse mit Extras
Von Aubergine bis Zucchini:
Jetzt wird gefüllt

16
»Mit 50 haben
viele deutlich
besseren
Sex als mit 20«,
weiß die
Gynäkologin
Sheila de Liz.
Ein Gespräch
über die Lust an
der Lust



98 Sizilien-Reise Als
Familienurlaub der Gipfel!



106 Auf geht's! Bis ins hohe Alter können Frauen
fit und gesund bleiben –
unsere Expertin verrät, was genau es dafür braucht

- 72 Jelly Beauty** Frischekick aus Gel
- 76 Beauty News**
- 80 Selfcare** Nina Ruge über gesunde Ernährung mit Köpfchen

DOSSIER

- 86 Weniger Stress, mehr Leben**
Raus aus der „To-do-Falle“: Wir holen uns die Leichtigkeit zurück

REISEN

- 98 Italien für alle!** Sizilien mit Kind und Kegel

BALANCE

- 106 Gut gealtert** Wie Frauen lange fit bleiben
- 110 Vergesslichkeit** Comedian Hazel Brugger kann sich keine Namen merken und schreibt darüber
- 114 Körner, Samen, Fasern** Was hinter dem Trend „Fibermaxxing“ steckt
- 116 Balance News**
- 118 Kurzzeittherapie** Diesmal: Miriam Junge über die Schwierigkeit, Hilfe anzunehmen

WOHNEN

- 124 Küchen mit Persönlichkeit** Ideen von clean bis gemütlich

ACADEMY

- 132 Job-Sprech** Wieso klingt Manager-Jargon oft so skurril?
- 135 Academy News**

KOCHEN

- 136 Gemüse de luxe** Raffinierte Rezepte mit Füllung
- 144 Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten
- 146 Kochen-News**

UND AUSSERDEM

- 97 Impressum & Service**
- 122 Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 123 Rätsel** Preise zu gewinnen
- 147 Feedback** Post an BRIGITTE
- 148 Horoskop** vom 20.5. bis 2.6.

Schöne Aussichten _____



FOTO DPA

**WIR FREUEN
UNS AUF
WEHENDE
MÄHNEN**

Natur & Ereignis

Beim Wildpferdefang im Münsterländer Dülmen werden einige der testosterongeladenen Junghengste von der Herde getrennt – zu viele der Puber-Tiere würden unguete Unruhe stiften. Danach galoppiert die Truppe heim auf ihre Weiden im Merfelder Bruch.

30. Mai ab 8.30 Uhr; Infos zur Herde, zum Event, zu Ticket-Vorverkauf und Tageskasse: wildpferde.de

Nicole Oudes kennt sich mit Notfällen aus. Ihr Gerät hilft, unter Druck kühlen Kopf zu bewahren

Erste Hilfe in der Hosentasche

Die Berlinerin Nicole Oudes hat ein kleines Gerät entwickelt, das Leben rettet, bis der Krankenwagen kommt

Text: Nina Berendonk

N

Nicole Oudes steht nicht gern im Mittelpunkt. Kurz vor ihrem Auftritt in der Vox-Show „Die Höhle der Löwen“ im März sei sie vor Aufregung fast umgekippt, erzählt die 38-Jährige. „Ich gehe da nicht raus“, habe sie zu ihrer Backstage-Betreuerin gesagt. Zu groß war die Angst, zu „verkackten“, zu wichtig ihre Präsentation vor den Investorinnen und Investoren: ein Gerät, das sich am Schlüsselbund tragen lässt, und mit dessen Hilfe man Leben retten kann.

Mehr als 40 000 Frauen und Männer sterben jedes Jahr an einem Herzinfarkt, 65 000 an plötzlichem Herzstillstand, 10 000 könnten überleben, wenn jemand Erste Hilfe leisten würde, so lange, bis der Krankenwagen kommt. „Zeit ist der entscheidende Faktor“, sagt die gebürtige Potsdamerin Nicole Oudes. Sie hat das schmerzhaft während eines Türkei-Urlaubs vor elf Jahren erfahren.

Da war ein junger Mann in einem Touristen-Jeep zusammengesackt. Um das Auto hatte sich eine Traube von Menschen gebildet, doch niemand wusste, was zu tun ist. Oudes kämpfte sich zum Wagen vor, konnte den Patienten aber nicht herausziehen, ihm nur im Sitzen Druckmassagen geben. Nach einer Stunde kam endlich der Krankenwagen, doch der Mann war tot.

Sie war damals schon Rettungssanitäterin und bildete sich gerade zur Ausbilderin für Erste Hilfe weiter. Mit 21 war sie zur Bundeswehr gegangen, kurz vor Ende ihrer vierjährigen Dienstzeit entdeckte sie den Rettungsdienst für sich. Wenn etwas passiert, sagt sie, möchte sie da sein und helfen. Bei dem jungen Mann war es ihr nicht gelungen. Umso mehr wollte sie nun alles daransetzen, auch Nicht-Profis das nötige Wissen an die Hand zu geben.

2015 gründete sie ihr Unternehmen namens „Nicht helfen geht nicht!“ und gibt Kurse für Familien. Sie lässt die Teilnehmenden nach kurzen Basis-Kursen gleich an Puppen arbeiten, schult auch die Behandlung von Kindern – sie ist selbst Mutter eines siebenjährigen Sohnes. Schnell wurde sie sogar von größeren Unternehmen und Kitas gebucht.

Nicole Oudes ist Rettungssanitäterin, ausgebildet bei der Bundeswehr, mehr zu ihrer Erfindung auf heartbeatrevivel.de



„Wenn du neben mir stehst, trau ich mir das zu. Aber ich kann dich im Ernstfall ja nicht anrufen“, hat sie oft von Teilnehmenden gehört. Das hat sie beschäftigt. Man bräuchte, dachte sie sich, sei ein kleines Gerät, das die wichtigsten Schritte anleitet: Atem prüfen, 112 anrufen – „vielen Menschen fällt in der Panik die Nummer der Rettung nicht mehr ein“ –, dann 30 Mal Herzdruckmassage mit 100 bis 120 Kompressionen pro Minute, was dem Rhythmus vom Bee-Gees-Song „Stayin’ Alive“ entspricht, gefolgt von zwei Atemspenden, immer im Wechsel. Viel falsch machen kann man nicht. Hauptsache, man bleibt nicht aus lauter Hilflosigkeit untätig.

Nicole Oudes begann zu tüfteln, holte sich Hilfe in Sachen Software, Firmware und Platinen und erstellte auf einem 3D-Drucker die ersten Prototypen ihres „Heartbeat Revivel“: ein handliches, etwa autoschlüsselgroßes Gerät mit einfacher Bedienung. Über einen Schiebeschalter wird das batteriebetriebene Kästchen aktiviert; die Stimme, die man hört, ist bewusst nicht KI-generiert, sondern die der Schauspielerin Gisa Zach. Für die Herzdruckmassage ertönt ein Metronom, das zwischen Kinder- und Erwachsenen-Modus wechseln kann.

Am liebsten würde Nicole Oudes alle Büros, Kitas und Schulen mit mindestens einem der etwa 20 Euro teuren Geräte ausstatten. Dank des Geldes, das sie in der Vox-Show einsammeln konnte, wird „Heartbeat Revivel“ inzwischen serienmäßig produziert. Überzeugt hat Nicole Oudes die „Löwen“ auch mit ihrem Slogan: Nichts machen geht nicht.

Lieber draußen

Die Dauer-Camping-Fans, die Enver Hirsch fürs Fotofestival »Horizonte Zingst« im »Ahoi Camp Darß« abgelichtet hat, haben sichtlich Spaß. Wollen Sie auch? Dann machen Sie mit beim »Female Camper Weekend« von BRIGITTE und »Ahoi Camp Canow«!

Foto-Festival, 29.5.–7.6., Infos und Tickets: zingst.de/fotofestival-horizonte
Camper-Event für Frauen, 19.–21. Juni 2026, Infos und Tickets: ahoi-camp-canow.de/brigitte



Redaktion: Yelena Schröder

MODE

Doppelt Denim

Der Allover-Jeans-Look ist zurück – und cooler denn je. Jacke zu Hose, Bluse zu Rock, in verschiedenen Waschungen oder Ton-in-Ton: toll, wenn Mode so unkompliziert ist!

Rock „Denim Regular Fit“, Gr. XXS–XL, ca. 60 Euro, Bluse „Denim Regular Fit“, Gr. XS–XL, ca. 70 Euro, pepejeans.com



BUCH

Da freut sich das Portemonnaie

Finanzen ohne Fachchinesisch: Das Workbook „Werde zur Heldin deines Geldes“ hilft dabei, Themen von Budgetplanung bis Wertpapiere anzugehen.

Von Svetlana Ewald & Alicia Euler; 208 S., 24 Euro, Komplett Media GmbH



GENUSS

Tofu total

„Sweet Chili“ bringt Schärfe, „Black Pepper“ Würze und „Texas Roast“ Röstaromen mit: Die marinierten Kichererbsen-Tofus von Omami pepen Bowls, Salate und Pfannengerichte ruck, zuck auf.

200 g ca. 3 Euro, über omami-shop.eu oder z. B. bei Rewe und Edeka



BEAUTY

Seifenblasen-Nebel

Den gibt's im All tatsächlich. Und jetzt auch im Flakon, etwas anders, aber galaktisch gut: „Soap Bubble“ duftet spritzig und sauber nach Iris, Magnolie und Moschus, der Deckel soll an ein Teleskop erinnern.

50 ml ca. 200 Euro, ylemparfums.com



LIFESTYLE

Baby-Cabrio

Streifen, sattes Orange, Sonnenschirm: Mit der limitierten „Riviera“-Kollektion von Stokke wird der Nachwuchs très chic durch die Gegend geschaukelt.

Kinderwagen „Yoyo³⁺“, ab ca. 350 Euro, Textilset „Capri“ mit Tasche und Schirm, ca. 140 Euro, stokke.com



BUCH

Wer piept denn da?

Schwarzes Gefieder, gelber Schnabel und Augenring: Hallo, Amsel! Der hübsch illustrierte Vogelführer identifiziert 40 heimische Arten anhand von je drei Merkmalen und liefert kurze Porträts dazu. Ein echter Hingucker – nicht nur für Kinder.

„Guckst du oben“ von Ernestine Donnerberg & Holger Haag; 96 S., 12 Euro, Kosmos Verlag



MODE

Ohne Geklapper

Ein Sommerklassiker, neu interpretiert: Der legendäre „Pescura Heel“ von Scholl hat mit glänzendem Knallrot und Jelly-Gummi statt Holz ein federleichtes Update bekommen.

Gr. 35–42, ab ca. 110 Euro, scholl-shoes.com oder eu.shopmelissa.com



BEAUTY

Tube statt Botox

Weniger Mimikfalten, mehr Glow: »A43« von Typology bremst mit Peptiden die Mikro-Kontraktionen, Hyaluronsäure polstert auf – damit's glatt läuft im Teint.

„Straffendes Konzentrat bei Mimikfalten A43“, 15 ml ca. 30 Euro, de.typology.com

Magazin

GENUSS

Früchte in frostig

Mango oder Erdbeere mit Schokolade drum rum, Himbeere im Matcha-Mäntelchen... Alles bio und eisgekühlt: Die „Frozen Fruits“ von Nucao haben das Zeug zum knackigen Super-Snack.

120 g ca. 5 Euro, über the-nu-company und z. B. bei Denns



LIFESTYLE

Schöner spülen

Die Schwammtücher von der Rolle sind wasch- und kompostierbar, nachhaltig in Deutschland produziert, und die Vielfalt an Mustern finden wir auch: sauber!

12 Tücher pro Rolle, vorperforiert; hier „Pali White Black“ und „Yellow“, ca. 17 Euro, kissmykitchen.de



FOTOS KOSMOS VERLAG, SAMUCAKIM.COM, PR (8)



ACCESSOIRES

Rahmenprogramm

XXL-Gläser, markante Formen, viel Retro-Style: Die neuen Sonnenbrillen von Andy Wolf sind definitiv nicht dezent. Zum Glück!

Modell „Dabbie Sun“, ca. 365 Euro, andy-wolf.com

Null Bock?

Dann lohnt es sich, nach den Gründen zu suchen, sagt Bestsellerautorin Dr. Sheila de Liz – und hat ein paar inspirierende Ideen für guten Sex in jedem Alter

Interview: Daniela Stohn



Die Gynäkologin **Sheila de Liz** hat den Mega-Bestseller „Woman on Fire“ geschrieben, der Frauen über die Wechseljahre aufklärt

W

Was antworten Sie Frauen, die sagen: Ich habe beim Sex lange mitgemacht, jetzt brauche ich ihn nicht mehr?

DR. SHEILA DE LIZ: Kein Mensch sollte – gerade nicht in einer Beziehung, die auf Augenhöhe ist – beim Sex „mitmachen“. Jeder Mensch hat eine sexuelle Seele, die sich nach Zuneigung und Erfüllung sehnt. Meine Beobachtung ist vielmehr: Die meisten Frauen wollen sexuell erfüllt sein, und die meisten Frauen, die unzufrieden sind, wollen ihre Beziehung und damit ihr Sexleben verbessern. Wenn diskrepante Lust eine Dauerbaustelle ist, liegt es meistens daran, dass der Sex, der zur Verfügung steht, mit der Frau überhaupt nichts zu tun hat. Viele sind einsam im Bett oder einfach nur gelangweilt. Mitzumachen, damit der Partner oder die Partnerin Ruhe gibt, ist keine nachhaltige Lösung. Zu sagen, jetzt brauche ich keinen Sex mehr, wenn man eigentlich doch noch möchte und mit besserem Wissen gemeinsam sexuell glücklich sein könnte, aber auch nicht.

Was passiert, wenn man mitmacht, obwohl man keine Lust hat?

Je mehr sich eine Frau dazu zwingt, Sex zu haben, obwohl sie gar nicht will, desto schlechter wird er – weil man sich die Lust abtrainiert und dann in eine Abwärtsspirale der Unlust gerät. Aus meiner medizinischen Praxis weiß ich, dass sich unzählige Frauen zum Sex überreden lassen, damit Ruhe ist. Der Partner freut sich und hofft, dass er bald wieder stattfinden kann. Die Frau denkt: Jetzt hatte er doch gerade Sex, was hatte ich davon? Bekomme ich nicht mal eine Pause? So werden „Sex-Knoten“ geschnürt, die man nur mühsam wieder lösen kann, wenn die Beziehung nicht in Schiefelage geraten soll.

Ist es ein feministischer Akt zu sagen: Ich wünsche mir etwas anderes?

Es ist sogar kernfeministisch. Ich halte das Äußern von Wünschen und das gemeinsame Erarbeiten von Zielen in einer Beziehung für ein Teil des Erwachsenenseins. Oft beobachte ich bei Frauen in den Wechseljahren: Wenn sich die Östrogen-Vernebelung lichtet und der Kümmerdrang nachlässt, kommen viele von selbst zu dieser Erkenntnis. Die Routine von „Penis-rein-und-Raus“ allein ist ja auch gar nicht am besten für den Orgasmus der Frau geeignet, weil sich in der Vagina deutlich weniger Nervenendungen befinden als in der Klitoris. Das ist auch für die Männer wichtig zu wissen: Wenn du ihn einfach nur reinsteckst, muss die Frau nicht zum Orgasmus kommen.

Was heißt das dann für uns?

Wir werden sexuell selbstbestimmt. Das bedeutet aber auch: Jeder Mensch ist im Schlafzimmer für sein Vergnügen selber verantwortlich. Das heißt: Ich Sorge mich nicht darum zu kommen, damit der Partner sich bestätigt fühlt, sondern ich fokussiere mich darauf, was sich für mich und für uns gemeinsam gut anfühlt. Der Rest

ist Teamarbeit: Gemeinsam zu erforschen, was man im Schlafzimmer ändern möchte, damit man als Paar sexuell weiter reift und die Bindung stärker und besser wird. Wir müssen von der Mythologie wegkommen, dass der Orgasmus durch Penetration der einzig mögliche Erfolg beim Sex ist. Es gibt unzählige Variationen – von Oralsex bis zu gemeinsamer Selbstbefriedigung, die man miteinander ausprobieren kann. Es darf außerdem nicht darum gehen, aus einem nicht existenten Sexleben ein funktionales zu machen. Was Menschen wirklich vermissen, ist eine erfüllte Sexualität und eine glücklichere Beziehung – nicht einfach nur funktionierende Genitalien.

Sprechen Ihre Patientinnen eigentlich ganz offen über ihre Unlust?

Ja, aber es geht oft nicht um „Unlust“ – der Wunsch nach gutem Sex ist ja meistens noch vorhanden und in der Lebensmitte oft sogar stärker. Es geht überwiegend um physische, psychische und persönliche Faktoren, die das gesunde Lustemp-

»Wenn sich eine Frau zum Sex zwingt, trainiert sie sich die Lust ab«

finden unterdrücken. Oft kommen Patientinnen mit einem körperlichen Problem, und dann stellt sich heraus, dass die Libido schwächer geworden ist. Meist mit Mitte, Ende 40, weil das Leben stressig ist, mit Haushalt, Kindern, Eltern, Arbeit, da sind viele Frauen erschöpft und schlafen nicht mehr gut. Klar, dass sie da keinen Sex haben wollen. Auch die Hormone spielen eine bedeutende Rolle, die in den Wechseljahren ja massiv abnehmen. Ich checke ➤

dann den Testosteronspiegel, denn Testosteron beeinflusst unsere Libido, und wenn er sehr niedrig ist, dann ist es kein Wunder, wenn eine Frau erschöpft und sexuell weniger ansprechbar ist.

In Deutschland gibt es keine für Frauen zugelassenen Präparate.

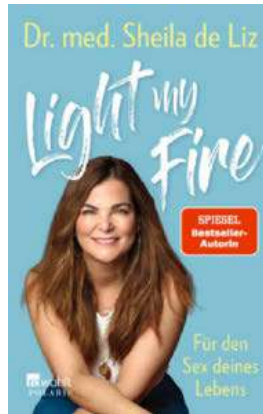
Gynäkologinnen können trotzdem ein Testosterongel verschreiben, wenn der Spiegel niedrig ist, und Frauen nehmen dann einen kleinen Bruchteil der Tagesdosis, die für Männer ausgerechnet ist. Das nennt man Off-Label-Use, es heißt aber nicht, dass die Verordnung nicht erlaubt ist. Meine Erfahrungen mit einer Testosterontherapie sind positiv, weil sie vielen Frauen die Lust und die Energie zurückbringt. Auch viele Männer ab 40 haben ja bekanntlich bereits einen deutlichen Testosteronmangel. Manchmal sind auch Schmerzen bei der Penetration ein Thema, oft verursacht durch einen Östrogenman-

»So viele Menschen haben ab 50 deutlich besseren Sex als mit 20«

gel, der die Haut im vaginalen Bereich ausdünt. Eine lokal angewandte Östrogen-salbe vollbringt dabei Wunder – und ist übrigens für jede Frau geeignet, ganz gleich ob sie Vorerkrankungen hat.

Sie schreiben in Ihrem neuen Buch „Light my Fire“, dass die sexuelle Bremse bei Frauen häufig durch äußere Faktoren übermäßig belastet werde. Was meinen Sie damit?

Es gibt in der Sexualwissenschaft das sogenannte Duale Kontrollmodell, das vereinfacht gesprochen, von einem Gas- und einem Bremspedal in der Sexualität



Sheila de Liz' neues Buch „Light my Fire“ ist bei Rowohlt erschienen (256 S., 18 Euro). Mit der Naturkosmetik-Marke Weleda hat die Gynäkologin (hier mit Weleda-Chefin Tina Müller) die Intimpflege-Serie „Vlora+“ entwickelt

ausgeht. Alles, was wir sexuell interessant finden, wie eine erotische Geschichte, ein Duft, sexy Bilder, betätigt das Gaspedal. Und dann gibt es die Dinge, die auf die Bremse drücken – dazu gehören Krankheiten, Schmerzen, Konflikte mit dem Partner oder der Partnerin, aber auch Scham über den eigenen Körper, oder die Schwiegermutter, die gerade zu Besuch ist. Wir wissen inzwischen, dass Frauen einen ähnlich starken Sex-Drive wie Männer haben. Aber bei Frauen drückt meistens mehr auf die Bremse. Wenn man keine Lust hat auf Sex, ist es daher sinnvoll zu überlegen: Woran liegt das? Mit der Zeit bekommt man darin Übung und merkt, okay, der Streit von vor ein paar Tagen ist noch nicht beigelegt. Die sexuelle Temperatur in der Beziehung kann daher oft als Gradmesser für das eigene Wohlergehen dienen.

Sie machen auch explizit Mut, den Sex im mittleren Alter nicht aufzugeben.

Weil ich großartige Neuigkeiten habe: Durch meine Recherche habe ich festgestellt, dass das Narrativ, Frauen ab 45 hätten weder Lust noch Spaß am Sex, komplett falsch ist. So viele Menschen heutzutage haben deutlich besseren Sex ab 50 als mit 20 und auch deutlich mehr Orgasmen. Das gehört gefeiert! Außerdem zeigen Studien, dass regelmäßige sexuelle

Aktivität die Entzündungsfaktoren im Blut senkt, die für Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz verantwortlich sind. Regelmäßiger positiver Sex durchflutet uns mit Hormonen, stärkt das Immunsystem und baut Stress ab. Einen Teil dieser Effekte bekommt man auch, wenn man sich selbst befriedigt, aber guter Sex bringt uns auch als Paar näher zusammen.

Sollte man Sex nur für die Gesundheit haben?

Natürlich nicht! Aber wir sollten unsere sexuelle Gesundheit genauso wichtig nehmen wie unsere physische oder mentale Gesundheit – sie greifen alle ineinander.

Und wenn ich trotzdem denke: Nö, kein Bock?

Guter Sex ist Vitalität und bedeutet oft eine Reise zu seinem innersten, intimsten Selbst. Wenn man das generell ablehnt? Nun, das entscheidet natürlich jede für sich selbst. Manchmal passt einfach der Partner nicht mehr. Manchmal die Situation. Aber nach meinen Beobachtungen als Gynäkologin aus nächster Nähe kann ich sagen: Man sollte nie den Wunsch nach gutem Sex komplett an den Nagel hängen, denn das Leben hat oft positive Überraschungen im Ärmel – neuer Partner, neues Glück, oder alter Partner, neuer Sex. Alles ist möglich!

MEINE ZEIT IST JETZT

DONNA

Meine
Zeit ist
jetzt

6/2026
Deutschland € 5,20
Österreich € 5,70
Schweiz SFR 6,80

Sommer-
Mode!

Heiß begehrt: die neuen
Badeanzüge, Knallfarben,
luftig-leichte Blusen

Jetzt
sind
meine
Wünsche
dran

Vom Sprachkurs bis zur eigenen
Wohnung – was Frauen nur für sich tun

Lesen
macht
glücklich
Meike Winnemuth
über ihre
Lieblingsbücher

Da entspannt
sogar die Stirn

Face Yoga – der sanfte
Weg zu straffer Haut

SELBSTTEST

Komplett
durchgecheckt

Was bringt ein MRT vom
ganzen Körper?

„Und rechts
immer das Meer“

Unsere Autorin wanderte
durch die Bretagne –
und fand sich selbst

JEDEN
MONAT
NEU

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



DONNA AUCH ALS APP ODER DIREKT BESTELLEN DONNA-MAGAZIN.DE/HEFTBESTELLUNG



So easy, so chic

**FA
SHI
ON**

LOOKS
STYLING
TRENDS

**Guter Stil
braucht nicht
viel: Schöne
Stoffe, tolle
Schnitte und
Eyecatcher-
Accessoires
machen
simple Looks
aufregend**

Fotos: Frank Widemann / Produktion: Sandra Krutzsch



Linke Seite:

Zarter Kontrast

Weit geschnittenes
Unisex-Hemd:
Walbusch, ca.

80 Euro. Knöchel-
langer Pencilskirt mit
bunter Knopfleiste:
Marina Rinaldi by
Teresa Maccapani,
ca. 470 Euro.


Ohrstecker: Monica
Camperi. Feder-
brosche: Marjana
von Berlepsch.

Sandaletten: Mango
Diese Seite:

Classy Trenchcoat
mit Taillen-
gürtel: Marina Sport
by Marina Rinaldi,
ca. 460 Euro. Eckige
Sonnenbrille: Phoebe
Philo. Statement-
Ohringe: Zara



Kontrastreich Drapiertes Langarmshirt mit Knotendetail: Only Karmakoma, ca. 30 Euro. Mattglänzende Hose mit Bügelfalte: Xandres, ca. 200 Euro. Blütenohrringe und Mules: Zara



**Glänzende
Aussicht** Ärmelloses
Slipdress in Knitter-
optik: Filippa K,
ca. 290 Euro. Feder-
broschen: Marjana
von Berlepsch

Entspannte Eleganz Cardigan aus Kaschmir: Peter Hahn, ca. 200 Euro. Asymmetrisches Top mit Spitzensaum: C&A, ca. 40 Euro. Fließende High-Waist-Hose: Rossi, ca. 300 Euro. Strassbroche: Marjana von Berlepsch. Flipflops aus Leder: Massimo Dutti







Pastell Power Oversized Unisex-Sakko: Studio Seidensticker, ca. 230 Euro. Doppelripp-Tanktop: Schiesser, ca. 30 Euro. Bundfaltenhose mit weitem Bein: C&A, ca. 30 Euro. Ohrhänger: Chaingang. Schal mit Fransen und spitze Slingbacks in Häkeloptik: Zara



Formschön
Figurbetontes
Midikleid aus
Viskose-Mix mit
drapiertem
Ausschnitt und
Raffung an der
Hüfte: Marina
Rinaldi, ca.
390 Euro. Große
Ohringe: Zara



Komfortzone
Leinenblazer
mit Schulterpolstern
und dazu passende
Anzughose mit
Bügelfalte: C&A, ca.
50 Euro und 40 Euro.
Vollschalen-BH
und Slip aus feiner
Spitze: Primadonna,
ca. 110 Euro und
70 Euro. Gold-
farbener Ring:
Polène. Silber-
farbener Ring:
Pilgrim

Fashion

HAARE UND MAKE-UP JEANNETTE JOHANSSON MIT PRODUKTEN VON ORIBE UND CHANEL BEAUTY MODEL DELLAN/A-MANAGEMENT MODEASSISTENZ HANNAH JABS



Im Flow Cardigan aus Kaschmir mit Rundhalsausschnitt: Peter Hahn, ca. 200 Euro. Leicht ausgestellter Satinrock mit elastischem Bund: Vero Moda, über Zalando, ca. 30 Euro. Ohrringe aus Glas: Polène. Mules mit Keilabsatz: Boss

Großer Busen oder
kleines Bäuchlein,
Blumen- oder
Streifen-Fan:
Mit unserem großen
ABC finden Sie
Ihren Badeanzug
und/oder Bikini

Redaktion:
Merle Nolting

Badeanzug
mit tiefem
V-Ausschnitt und
Raffung im
Bauchbereich:
Boden,
ca. 120 Euro

**Richtig
schön baden
gehen**



A

Anpassbar

Durch unsichtbare Innentaschen für Pads oder Prothesen lässt sich Brustvolumen individuell (zurück-) gewinnen



Bikini mit Bandeau-Oberteil und Taillen-Slip: Girls Must Have, ca. 190 und 130 Euro



B

Bügel

Wer die formgebende Verstärkung in BHs mag, muss beim Baden nicht darauf verzichten. Für große Oberweiten sind dabei Vollschalen-Cups ideal

Bikini-Oberteil und passender Slip mit Chevron-Druck: Primadonna, ca. 105 und 50 Euro



D



Doppellagiger Badeanzug mit herausnehmbaren Cups: Lacoste, ca. 110 Euro

C

Cut-outs

Bikini ist zu nackig, Badeanzug aber doch zu viel Stoff? Die kleinen „Gucklöcher“ sind die Lösung und betonen charmant unsere Lieblingsstellen



Asymmetrischer Einteiler mit Tüll: Zara, ca. 40 Euro

Drapiert

Für den edlen Auftritt am Pool – und eine Wahnsinns-Silhouette – sorgen kunstvolle Raffungen. Abends wird zu Hose und Blazer ein schickes Top draus



E

Elegant

Das kleine Schwarze für den Strand: immer stilvoll, immer richtig. Ob blass oder gebräunt - Bademode in Schwarz steht jedem Teint

Bralette mit abnehmbaren Trägern und Tailen-Slip: Sézane, ca. 60 und 40 Euro

F

Floral

Große Blüten setzen Fokus-Punkte, wollen also klug platziert sein. Kleine Streublümchen hingegen wirken wie ein Weichzeichner für die Konturen

Badeanzug mit Karree-Ausschnitt und tiefem Rücken: Thinking Mu, ca. 110 Euro



Bikini-Top mit Bügeln und variables Höschen: Anita, ca. 70 und 40 Euro

H

High Waist

Bikini-Oberteil mit breiten Trägern und hochgeschnittenes Höschen: By Malene Birger, ca. 140 und 120 Euro



G

Geometrie

Regelmäßige, grafische Muster lassen Blicke endlos wandern und lenken so von kleinen Unsicherheiten ab



Tailenhohes Bikini-Slips versprühen Retro-Charme und verpacken stilvoll den Unterbauch. Der Bund sollte in der Taille dabei nicht einschneiden

Fashion

I

Illusion

Diagonale Linien und tiefe V-Ausschnitte verschmälern Oberkörper und Schultern optisch. Transparente Einsätze zeigen Haut, ohne Halt einzubüßen



Badeanzug mit gefütterten Cups und Mesh-Einsatz: Triumph, ca. 90 Euro

J

Jungle

Mit plakativen Tropenprints kommt auch im Hallenbad Ferien-Feeling auf. In sportlicher Passform super für engagierte Schwimmerinnen



Sportiver Badeanzug mit Innenbustier: Schiesser, ca. 80 Euro

K

Kontrast

Ahoi! Weiß abgesetzte Partien bringen zu Rot oder Navy sofort maritime Vibes. Funktioniert selbst bei puristischen Teilen wie von selbst



Badeanzug mit breiten Trägern: Volans, ca. 200 Euro



Sportliches Bikini-Oberteil und gefüttertes Höschen: Barts, ca. 60 und 40 Euro



Longline

Bedeutet: Ein breites Unterbrustband, das für extra Stabilität zuständig ist. Slips mit hohem Beinausschnitt lassen die Beine länger erscheinen

Triangel-Bikini-Set mit schnell-trocknenden Cups: Protest, ca. 60 Euro



M

Minimal

Zarte Bänder, sparsamer Stoff – weniger geht kaum. Wer sich gerne nahtlos bräunt, kann die Träger immer neu variieren oder fix lösen



Balconette-Top und Taillen-Slip: Chantelle, ca. 100 und 60 Euro



O

Opulent

Üppige Muster mögen viel Körper um sich herum – den setzen sie nämlich hervorragend in Szene. Für Form sorgen Balconette-Oberteile und hohe Slips



Glänzender Badeanzug mit breitem Neckholder: Massimo Dutti, ca. 80 Euro

N

Neckholder

Von den diagonal zum Nacken verlaufenden Trägern profitiert das Dekolleté: Der Abstand der Brüste wird verkleinert und alles kommt etwas praller daher. Neckisch!

P



Polka Dots

Die fröhlichen Punkte mit Fifties-Charme sind das Trendmuster des Sommers und kommen natürlich mit in den Urlaub



Q

Querstreifen

Schmale horizontale Ringel sind für alle da! Egal in welchem Schnitt: Sie beweisen fröhlich, dass an ihrem „unvoreilhaftem“ Image nichts dran ist

Bikini-Oberteil und Slip mit Rippstruktur: Oysho, ca. 30 und 20 Euro



Badeanzug mit gerafftem Schlüsselloch-Detail: Arena, ca. 60 Euro



S

Sportlich

Kraulen, Schnorcheln, Banana-Boat: Wassersport erfordert eine besonders gute Passform. Mit verstellbaren Bändern ist der perfekte Sitz schnell geschnürt



Shaping-Badeanzug mit V-Ausschnitt: Next, über Otto, ca. 100 Euro

R

Rüschen

Darf's etwas mehr sein? Dann gerne mal ordentlich aufrüschern, denn das erzeugt Volumen, wo man es sich vielleicht wünscht

T

Tankini

Das Tanktop der Bademode ist ideal für Bikini-Fans, die sich mit bedecktem Bauchbereich einfach wohler fühlen



Tankini-Top und Bikini-Slip mit zarter Streifenstruktur: Schiesser, ca. 60 und 40 Euro

U

Unterstützend

Hier bewegt sich nichts mehr: Shaping-Materialien sorgen nicht nur für eine schöne Körperform, sie verhindern auch, dass Busen oder Bauch zu sehr in Wallung geraten



Badeanzug mit Power-Mesh: Tchibo, ca. 30 Euro



Vichykaros

Die kleinen Tischdeckenkaros wirken supercharmant und versetzen uns direkt an die Adria oder nach Südfrankreich

Vollschalen-Badeanzug mit Schleife vorn: Marie Jo, ca. 140 Euro

W

Wendbar

Nur Handgepäck gebucht? Kein Problem, wenn man das Lieblingsteil gleich auf zwei Seiten tragen kann



Badeanzug mit einer gestreiften und einer einfarbigen Seite: Mymarini, ca. 220 Euro



Bikini-Top mit Bügeln und variable Bikini-Hose: C&A, ca. 20 und 10 Euro

Romantisch:

Outfit mit
geblümtem
„Ruffle Cami“,
ca. 20 Euro



Festliche Anlässe verlangen nach Looks,
die mehr können. Diese Occasion-Wear
verbindet Eleganz mit Leichtigkeit und
passt sich jedem Moment an

Vielfalt für jeden Anlass

Himmlich:

hellblaues,
ärmelloses
„Mini-Corset-
Kleid“,
ca. 22 Euro

**Strahlend:**

sonnengelbes
„Midi-Corset-Kleid“,
ca. 24 Euro

**Gemustert:**

Pünktchen-Style
mit „Peplum Top“,
ca. 20 Euro



PRIMARK

Die neue Leichtigkeit: Festliche Mode hat sich verändert. Statt starrer Dress-codes prägen heute fließende Stoffe, sanfte Farben und entspannte Silhouetten den Look. Kleider werden zu Begleitern, die sich mühelos vom Nachmittag bis in den Abend tragen lassen. Zarte Prints, feine Träger oder luftige Schnitte geben den Outfits eine Selbstverständlichkeit, die lange gefehlt hat. So entsteht ein Stil, der besonders wirkt, ohne verkleidet zu erscheinen.

Ob ein Sommerfest im Garten, die Hochzeit im Freundeskreis oder das Dinner am Meer – die Bandbreite der neuen Occasion-Wear von Primark ist groß. Midi-Kleider in Pastelltönen, strukturierte Stoffe oder verspielte Details sorgen für zahlreiche Möglichkeiten. Auch

Zweiteiler und Jumpsuits bringen frischen Wind in die Garderobe und lassen sich individuell kombinieren. Genau darin liegt der Reiz, denn jedes Teil passt sich dem Moment an und bleibt dennoch tragbar.

Im Fokus stehen Pieces, die mehr können als nur einen Anlass begleiten. Sie lassen sich neu interpretieren, mit Sandalen am Tag oder mit Accessoires am Abend. Diese Wandelbarkeit macht sie zu absoluten Lieblingsstücken im Kleiderschrank. Damit wird Occasion-Wear zu einem Ausdruck moderner Weiblichkeit – individuell, zugänglich und immer im richtigen Moment besonders.

Mehr Informationen unter:
primark.de



Bikini-Top und Maxi-Slip:
Josea, je ca. 80 Euro



X

X-Faktor

Überkreuzte
Träger verteilen
das Gewicht
des Busens
angenehm und
bleiben
selbst in wilden
Wellen an Ort
und Stelle



Hochgeschnittener
Badeanzug mit Ziergürtel:
Copenhagen
Studios, über Lascana,
ca. 100 Euro

Y

Yacht

Auch ohne
schwimmendes
Luxus-Domizil
kann man sich
herrlich mondän
fühlen: Edle
Einteiler in
Champagner
machen's
möglich!



Sportlicher
Badeanzug mit
Lichtschutzfaktor
50+: Speedo,
ca. 70 Euro



Badeanzug mit
funktionalem
Reißverschluss:
Rosa Faia,
ca. 80 Euro

Zipper

Wie viel Einblick
der Badeanzug
gewähren soll,
hängt von Laune
und Aktivität ab.
Reißverschlüsse
stellen sich easy
auf beides ein





MOTSI MABUSE
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine, die
HÖRZU
zu Hause hat

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



*EINE
LESERIN –
ZWEI
LOOKS*

DAS STEHT MIR!

LOOK 1

Ein Mix aus Streifen und Punkten im gleichen Farbton verleiht dem Outfit Spannung, ohne es unruhig wirken zu lassen. Der lässig über die Schulter drapierte Cardigan sorgt für einen unkomplizierten Trend-Moment. Dazu passen im Alltag schwarze Sandalen, abends können Heels in Knallfarbe ein zusätzlicher Hingucker sein.

Kleid aus Baumwolle mit Stoffgürtel: s.Oliver Black Label, ca. 120 Euro. Darunter ein **Top** aus Biobaumwolle mit Streifen: Lanius, ca. 60 Euro **Strickjacke** Weekend Max Mara, ca. 275 Euro **Schuhe** Billi Bi

Vorher



Carola, 48, Psychologin

Kleider gehören für Carola schon lange zu ihren Mode-Favoriten – bisher setzte sie dabei auf eher kurze Modelle und lässige Stylings. Das ausgestellte Hemdblusenkleid in Midi-Länge ist neu für sie – und ein Volltreffer: klassisch, gleichzeitig fröhlich und total wandelbar. Beim gemeinsamen Fotoshooting begeistert sie in zwei Schwarz-Weiß-Looks, die an ihr alles andere als farblos wirken.




LOOK 2


Hochgeschlossen, elegant und mit einem Hauch Glamour – das Tupfenkleid zeigt sich mit schwarzer Strickjacke und goldfarbenen Statement-Ohringen von seiner edlen Seite. Charmantes Extra: Die Knopfleiste der Jacke und der Schmuck nehmen das Punktemuster subtil wieder auf.

Kleid aus Baumwolle mit Stoffgürtel: s.Oliver Black Label, ca. 120 Euro **Strickjacke** mit goldfarbenen Knöpfen: Luisa Cerano, ca. 300 Euro **Ohringe** Pearl Octopuss.y **Handtasche** Coccinelle





Institution Das Stammhaus von Cartier in der Pariser Rue de la Paix



Schauspielerin Heike Makatsch trägt auf der Berlinale Schmuck von Cartier

Madame Cartier

Es war ein Mann, der das legendäre Juweliergeschäft einst gründete. Doch erst eine Frau machte es mit ihrem Riecher für Schmuck zum Star-Label. Eine Spurensuche in Paris

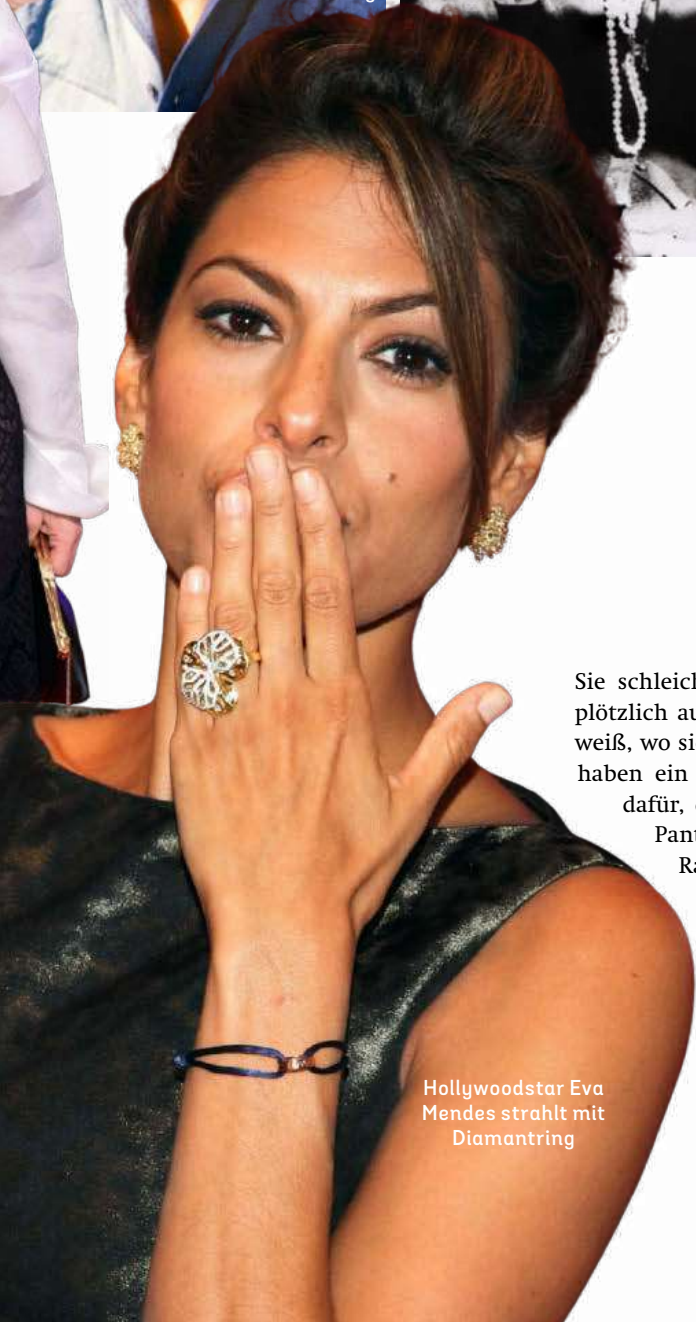
Text: Marcus Luft



Filmstar
Alain Delon
1963 bei
Dreharbeiten
mit einem
„Trinity“-
Ring



Jeanne Toussaint
arbeitete ab 1913 für
Cartier. Ihre Ideen
revolutionierten die
Schmuckwelt



Hollywoodstar Eva
Mendes strahlt mit
Diamantring

S

Sie schleichen sich lautlos an, tauchen plötzlich aus dem Nichts auf – niemand weiß, wo sie auf der Lauer lagen. Und sie haben ein absolut untrügliches Gespür dafür, die richtige Beute zu finden: Panther sind die geschicktesten Raubkatzen der Natur.

Auch Jeanne Toussaint schlich einst in ihren flachen, mit funkelnden Steinen besetzten Schuhen unhörbar durch die Verkaufsräume des Cartier-Stammhauses in der Pariser Rue de la Paix. Ganz plötzlich tauchte sie mit

einem neuen Schmuckentwurf auf – niemand wusste, wo sie die ganze Zeit gesteckt hatte. Dabei hatte sie ein untrügliches Gespür für die perfekte Beute: dafür, genau die richtigen Juwelen auszuwählen.

Kein Wunder, dass Cartiers einstige Kreativdirektorin den Beinamen „Pantherin“ erhielt. Bis ins hohe Alter arbeitete sie für das Luxushaus, das 1847 von Louis-Francois Cartier gegründet worden war. Das Label verdankt ihr bis heute die Einzigartigkeit seiner Designs. Obwohl Toussaint bereits 1978 starb, ist ihr Geist noch immer überall zu spüren. Selbst Stücke aus neuen Kollektionen sind durch ihre früheren Entwürfe inspiriert. Bis heute sind viele Steine bei Cartier so gefasst, dass sie beweglich sind – eine Idee, die auf Jeanne Toussaint zurückgeht. Und selbstverständlich gibt es weiterhin jene Raubkatze, die sie Anfang der 1930er-Jahre erstmals als Schmuckstück entwarf: den Diamant-Panther, der mit einem Saphir-Ball spielt. Nicht nur ihr schleichender Gang, auch diese ikonische Kreation machten Jeanne Toussaint zu „La Panthère“.

Im aufwendig renovierten Stammsitz Cartiers gibt's in der oberen Etage noch immer das Atelier, in dem sie ab Mitte der Zwanzigerjahre zunächst Accessoires, später wertvollen Schmuck entwarf. Im holzgetäfelten Raum hängen, wohlbehütet, >



Oben: „Clash de Cartier“-Anhänger aus
Achat und Gold, ca. 5650 Euro

Unten: Klassischer „Trinity“-Ring aus Gelb-,
Weiß- und Rotgold, ab ca. 1720 Euro





Hollywood-star Sarah Jessica Parker bei der Wiedereröffnung der Cartier-Boutique in New York



Film-Legende Romy Schneider trägt 1962 im Film „Boccaccio 70“ Schmuck von Cartier



Oben: Armreif „Juste un Clou“ aus Gelbgold, ab ca. 4150 Euro
Unten: Zwei-Finger-Ring mit Diamanten, ca. 59 500 Euro



Schauspielerin Hannah Herzprung ist eng mit der Marke verbunden

ihre Skizzen an der Wand. Diamant-Blumen und Schmetterlingsbroschen strahlen trotz des vergilbten Papiers nach wie vor jenen Glanz aus, den Toussaint einst gezaubert hat. Bei Cartier konnte sie ihre Visionen umsetzen – und rettete so das Unternehmen, als es Ende der 1920er-Jahre beinahe vor dem Aus stand. Die reiche Oberschicht verlor das Interesse an Juwelen, Understatement war angesagt. Toussaint überzeugte Louis Cartier, einen Enkel des Gründers, die Kollektionen zu verändern. Sie wollte vor allem jene erreichen, die es satt hatten, von ihren Gatten mit Statussymbolen geschmückt zu werden. Frauen liebten sinnlicheren Schmuck, das wusste Toussaint aus eigener Erfahrung. Plötzlich wurde nicht mehr mit Platin oder Weißgold gearbeitet, sondern mit ihren Favoriten: Gelbgold, bunte Steine, plastischere Kreationen.

Das Pariser Gründungshaus ist heute weit mehr als eine Erinnerung an Toussaint. Es ist eine Art überdimensionale Schmuckschatulle: Viele der Räume sind so winzig geblieben wie in alten Zeiten. Das riesige Entree und eine spektakuläre Treppe dagegen strahlen Großzügigkeit aus. Hier werden alle Uhren- und Schmuck-Kollektionen präsentiert, die Cartier als die Ikonen des Hauses vermarktet. Der „Trinity“-Ring etwa, der aus drei ineinander verschlungenen Gelb-, Weiß- und Rotgoldringen besteht und in den 1930er-Jahren für Jean Cocteau entworfen wurde. Oder das „Love Bracelet“ aus den 1960er-Jahren, ein Armreif, der sich nur mittels eines (beigelegten) Schraubenziehers wieder öffnen lässt. Und nur Goldschmiede mit allen kreativen Freiheiten konnten auf die Idee kommen, den „Juste un Clou“-Armreif von 1971 wie einen XL-Nagel aussehen zu lassen.

So unterschiedlich die Designs auch sind, sie alle verbindet die Vorstellung, dass nur Innovationen die Welt vorantreiben können – ein Credo, das die Frau mit dem schleichenden Gang schon früh erlebte und das Cartier bis heute prägt.

Halskette mit Portemonnaie aus Leder: Zara, ca. 40 Euro



HANNAHS
LIEBLING



DER »BRUSTBEUTEL«

Hannah Jabs, Modeassistentin: Als Kind war mein bunter Brustbeutel aus Nylon – wer hatte ihn nicht? – mein kleiner Schatzhüter. Darin verstaut: Schlüssel, Münzen für ein Eis und Fundstücke von langen Sommertagen wie Muscheln oder Federn. Jetzt wird er mit Leder und Gold als „Wearable Pouch“ zum edlen Schmuckstück. Geblieben ist seine praktische Seite und die Gewissheit, immer Geld für ein Eis dabeizuhaben.

Lust auf... EINE ROTE JACKE?



Nylonjacke mit Stehkragen: Arket, ca. 120 Euro

CITY
CHIC



1



2



3



4



5

1_ **Undercover** Sonnenbrille: Fielmann, ca. 120 Euro 2_ **Klassiker** Chino mit Bundfalten: Bugatti, ca. 100 Euro 3_ **Day to Night** Baguette Bag: Picard, ca. 120 Euro 4_ **Himmlich** Hemd mit V-Ausschnitt: Cos, ca. 80 Euro 5_ **Formschön** Lederpumps: Tamaris, ca. 80 Euro

SPORTY
TWIST



1

2



3



4

1_ **Bling-Bling** Ohrringe mit Schmuckstein: Zara, ca. 20 Euro 2_ **Blumenwiese** Rock aus Seidensatin: Dorothee Schumacher, ca. 395 Euro 3_ **Ruhig, Brauner** Poloshirt: Brax, ca. 70 Euro 4_ **Flitzer** Flache Sneaker: Bershka, ca. 30 Euro

BOYFRIEND-
STYLE

1



2



3



4



5

1_ **Clean** Shirt mit Raffung: Primark, ca. 15 Euro 2_ **Organisch** Silberfarbener Armreif: &Other Stories, ca. 30 Euro 3_ **Unisex** Weite Denim-Bermudas: Week-day, ca. 50 Euro 4_ **Alles drin** Tote Bag aus Lkw-Planen: Freitag, ca. 130 Euro 5_ **Luftig** Mules mit Tasseln: Dr. Martens, ca. 185 Euro



Auf den zweiten Blick

... kann die ganz große Liebe entstehen! Upcycling- und DIY-Künstlerin Sarah Hartmann nutzt vorhandene Dinge, um daraus Design-Objekte zu schaffen. Für Brillenhersteller Viu hat sie aus verbliebenen Acetatplatten eine farbenfrohe Capsule entwickelt.

Sonnenbrille „The Charlie“ in Racing Red, ca. 200 Euro, shopviu.com



Happy Birthday!

Vor 50 Jahren begann die Erfolgsgeschichte von Hessnatur mit Babybodys aus Biobaumwolle – damals eine Seltenheit! Heute macht die Mode auch Mama und Papa nachhaltig stylish.

Bluse und Hose aus Tencel, ca. 130 Euro und 150 Euro, Seidentuch, ca. 50 Euro, hessnatur.com



Small Talk am Gepäckband

Wir hätten da einen Themenvorschlag: Wussten Sie zum Beispiel, dass ein guter Hartschalenkoffer aus 145 Komponenten besteht? Die Profis von „Titan“ verbauen das Ganze auch noch größtenteils von Hand, direkt im Bayerischen Wald.

Modelle „Upgrade“ und „Overseas“, ab ca. 260 Euro, titan-bags.com



Einfach zauberhaft

Als gute Hexe Glinda in „Wicked“ mochte Schauspielerin Ariana Grande Pastellfarben und Glitzer. Unverkennbar, woher die Inspiration bei Grandes lieblicher Schmuckkollektion für Swarovski stammt.

Ohrhänger „Drop“ aus Zirkonia, ca. 220 Euro, swarovski.com



Den Moment feiern
Maria und Maria
bei einem Benefiz-
konzert für die
Armee in einer Bar
im bunten Kyiver
Stadtteil Podil



Was macht der Krieg mit der Liebe?

**Maria K. und Maria D.
aus Kyiv sind ein Paar.
An der Front spielte das
keine Rolle. Jetzt sind sie
zurück im zivilen Leben –
und voller Hoffnung,
auch dort endlich
anerkannt zu werden**

Fotos: Sitara Rajh / Text: Andrea Jeska

M

Maria muss los. Sie zieht ihre dicke Jacke in Tarnfarben an, dazu die schwarzen Militärstiefel. „Heute bin ich die, die es richten wird“, sagt sie und lacht. Sie lacht häufig.

Das, was sie in dieser Nacht richten will, ist ein bevorstehender russischer Angriff auf die ukrainische Hauptstadt Kyiv. Woher weiß sie davon? „Spione auf russischem Gebiet, abgefangene Nachrichten“, sagt Maria. „Aber ich nenne keine Details. Das alles ist top secret.“ Was auch immer in dieser Nacht auf Kyiv fliegen soll, wird Maria abfangen. Mit Drohnen. Je höher diese in den Luftraum über der Stadt gesteuert werden, desto besser lässt sich zerstören, was Menschen töten, Schaden anrichten könnte. „Und ich fliege sehr hoch“, sagt Maria.

Zurück bleibt an jenem Abend ihre Partnerin, ihre „Liebe“, wie Maria sagt. Die Frau, der sie Ewigkeit versprochen hat. „Ich warte auf dich“, sagt diese. „Es wird wohl die ganze Nacht dauern“, erwidert Maria.

Maria und Maria, so heißen sie, ihre Nachnamen möchten sie nicht nennen. Die eine Drohnenpilotin, dunkelblond, glatte Haare; die andere dunkelhaarig, Locken. Zum besseren Verständnis sollen sie in dieser Geschichte Maria D. und Maria K. genannt werden.

In einem solchen „Stabilisierungspunkt“ der Streitkräfte waren Maria und Maria eingesetzt. Hier werden auch Schwerverletzte akut versorgt



Maria K. (l.) hat einen Master in klinischer Psychologie, Maria D. studierte Management, als der Krieg begann – jetzt steuert sie Drohnen

Maria D. arbeitet für ein privates Unternehmen, das eine neue Generation von Drohnen herstellt. Eines von Hunderten in der Ukraine, die der russischen Übermacht an Soldatinnen und Soldaten militärische Finesse entgegensetzen. Wohl kein anderes Land weltweit hat inzwischen so viel Expertise in der Abwehr von feindlichen und dem Einsatz eigener Drohnen wie die Ukraine.

Als der Krieg in ihrem Land begann, lebten beide in Kärnten in Österreich. Maria D. studierte dort Interkulturelles Management, Maria K., die einen Master in klinischer Psychologie hat, war ihr nach über einem Jahr der Trennung gefolgt. „Wir hatten das Gefühl, eine Fernbeziehung ist nicht gut für uns“, sagen beide.

Als Russland am Morgen des 23. Februar 2022 die Ukraine überfiel, waren sie 22 und 23 Jahre alt und seit sechs Jahren ein Liebespaar. Hatten sich in der Schule kennengelernt und verliebt. In Kärnten zu bleiben, wo damals nicht wenige Menschen ihnen sagten, die Ukraine solle sich doch einfach ergeben, dann sei der Krieg zu Ende – so erzählen sie es –, war ihnen unmöglich. Maria D. sagt, sie wollte nicht aus der Ferne zusehen, wie ihr Land erobert wird. Maria K. ist noch heute empört über das, was sie als Dummheit bezeichnet. „Ich konnte nicht bleiben und mir den Unsinn über den Krieg anhören.“

Sie kehrten gemeinsam in ihr Land zurück, wollten den Streitkräften beitreten. Doch was man ihnen ➤



1

1_Andenken Einer der vielen Soldatenfriedhöfe in der Ukraine **2_Umkämpft** Ein Haus in Kramatorsk, eine Region, in der das Paar im Einsatz war **3_Gefahr aus der Luft** Abfangnetze sollen Autofahrende vor russischen Drohnen schützen



2



3



Heilende Tierliebe: Ihren schwarzen Kater nahmen die beiden Marias nach ihrer Zeit als Sanitäterinnen an der Front zu sich

dort als Position anbot, war nicht das, was sie interessierte. „Wir wollten nicht in irgendeinem Büro sitzen, sondern dort sein, wo wir wirklich helfen konnten“, sagt Maria K.

Also gingen sie als freiwillige Rettungssanitäterinnen an die Front. Dort, in Feldlazaretten nur wenige Kilometer von den Kämpfen entfernt oder zum Teil gleich auf den Schlachtfeldern, versorgten sie mehr als drei Kriegsjahre lang verletzte Soldatinnen und Soldaten, banden abgerissene Gliedmaßen ab, ertrugen die Schmerzensschreie der Verwundeten, sahen Menschen sterben und hofften jeden Tag, das Grauen zu überleben.

Homosexuelle Paare werden in der Ukraine mehr und mehr akzeptiert – eine Folge des Kriegs

Das erste Treffen mit ihnen: die Bar „Squat 17“ im bunten Stadtteil Podil in Kyiv. Ein Benefizkonzert für die Armee. Am Eingang ein Kartengerät für Spenden, im Inneren drängen sich die Leute vor der Bühne, auf der eine Laiengruppe irische und ukrainische Lieder singt. Die Gäste sind eine bunte, sehr junge, sehr fröhliche Menge. Hippies, queere Paare, Soldaten, Ökos. Doch durch all das Singen und Lachen hindurch hört man immer wieder Gesprächsfetzen, die sich um den Krieg drehen. Maria und Maria sitzen aneinandergeduckelt vor der Bühne, Maria D. hat ihre Jacke für Maria K. auf dem Boden ausgebreitet, beide singen mit, wiegen sich im Takt und sehen aus wie zwei junge Frauen, die das Leben genießen.

Es ist erst einige Monate her, dass sie ins zivile Leben zurückgekehrt sind, in der Hauptstadt Kyiv in ein kleines Haus mit Garten zogen, es renovierten, die Wände in dunklem Türkis strichen und Beete anlegten. Sie nahmen einen schwarzen Kater auf und hängten in alle Räume Traumfänger mit Rabenfedern und Sterne aus gebogenen Ästen. Weil Raben jene Vögel seien, die das Leben mit dem Tod verbänden und die Sterne die Einheit von Erde, Luft, Wasser und Feuer symbolisierten.

Vor allem aber versuchen sie, wieder zu heilen. „Posttraumatisches Belastungssyndrom“, wurde ihnen attestiert. Sie schlafen schlecht, haben Angstattacken, nehmen Antidepressiva.

Maria K. versucht es mit Spiritualität. Sie züchtet Heilpflanzen, legt Tarotkarten, verehrt die indische Göttin Kali, die Mythologie der Kelten, experimentiert mit Hexenkunst. Mit dem Krieg will sie nichts mehr zu tun haben. „Ich möchte Kinder haben und Bücher schreiben.“ Maria D. wirkt weiter in der Landesverteidigung, überlegt nun sogar, den Streitkräften beizutreten. „Ich fühle mich besser, wenn ich etwas bewirken kann“, sagt sie. Das Leben im zivilen Alltag findet sie noch kompliziert. „An der Front sind die Ziele sehr limitiert. Essen, schlafen, nicht explodieren und keine Gliedmaßen verlieren. Um andere Dinge muss man sich nicht kümmern.“

Schon 2019 haben sie sich ein Eheversprechen gegeben, lange bevor sie ahnten, was „in guten und in schlechten Zeiten“ bedeuten würde. Legalität gibt dieses Versprechen ihrer „Ehe“ nicht, es war eine private Zeremonie mit Freundinnen und Freunden im Wald. „Wir haben unsere Liebe und die Natur gefeiert“, erzählt Maria K. In der Ukraine können gleichgeschlechtlich Paare nicht heiraten, gilt Homosexualität als unmoralisch. „Die Leute sagen, das sei gegen Gottes Willen.“ Seit Jahren gibt es einen Gesetzesentwurf, mit dem die Verfassung zugunsten von >

Hausaltar Maria K. verehrt die indische Göttin Kali und experimentiert mit Hexenkunst. Mit dem Krieg will sie nichts mehr zu tun haben





Ein Paar sind sie seit zehn Jahren, doch dass sie geheiratet haben, hat der Staat nie anerkannt. Sie hoffen, dass sich das bald ändert

gleichgeschlechtlichen Ehen geändert werden soll, doch unter dem Kriegsrecht ist eine Verfassungsänderung nicht möglich. Für kämpfende homosexuelle Paare bedeutet das die maximale Rechtlosigkeit. Wird ein Partner, eine Partnerin verletzt, erhält der oder die andere darüber weder Informationen noch Zutritt zu einem Militärhospital. Im Todesfall werden sie nicht benachrichtigt, wird ihnen die Leiche nicht übergeben, gibt es keine Hinterbliebenenrente.

Bevor Maria D. die Stiefel anzieht und zu ihren Drohnen geht, erzählen sie, dass sie früher oft angefeindet wurden, der Krieg aber die öffentliche Meinung gegenüber gleichgeschlechtlichen Paaren geändert habe. In den Jahren ihres Einsatzes hätten sie nie Diskriminierung erfahren. „Nach dem Krieg werden wir bestimmt gleiche Rechte für alle haben“, sind beide überzeugt. „Wir haben den Leuten gezeigt, dass auch wir Teil dieses Landes sind. Queere Menschen sind für die Ukraine gestorben, haben Arme und Beine verloren“, sagt die eine. „Alles, was wir dafür fordern, sind unsere Menschenrechte, die uns zugestehen, zu lieben, wen wir wollen“, ergänzt die andere. Zur toleranteren Haltung habe auch beigetragen, dass die russische Regierung Homosexuelle verfolgte und diskriminierte, die Ukraine so nicht sein wolle.

Bei unserem nächsten Treffen in ihrem Haus ist die Fröhlichkeit des Konzertabends verschwunden. Sie sind erschöpft. Maria D. hat ständig Einsätze, Maria K. kämpft gegen die Erinnerungen und gegen die Verzweiflung, mehr als drei Jahre ihres Lebens geopfert zu haben, ohne dafür Dank zu

erhalten. „Wir wollten unser Land verteidigen – heute weiß ich, wir waren Idioten.“ Denn ihr lebensgefährlicher Einsatz habe nicht nur ihre Psyche beschädigt, sondern auch ihr gesamtes Geld verschlungen. „Als Freiwillige haben wir kein Geld verdient, und weil wir nicht Teil der Streitkräfte waren, haben wir auch keine Dokumente über unseren Einsatz erhalten“, sagt sie, und es klingt verbittert. Keine Dokumente bedeute: kein Veteranenstatus, keine staatliche Unterstützung. „Als wir damals zu den Rettungssanitätern gingen, waren wir jung und voller Idealismus. Und das Einzige, was wir bekamen, war die Gelegenheit, jederzeit zu sterben.“

Sie sind ein sehr verschiedenes Paar. Maria D. ist nervös, redet schnell und manchmal wie im Fieber, Maria K. ruht mehr in sich, bleibt gelassener, wenn sie von den Frontjahren erzählen. Glücklicherweise, sagen sie, hätten sie immer zusammenarbeiten können, keine musste Angst haben, die andere würde ohne sie sterben. Sie hätten gut harmonisiert, sich aufeinander verlassen können. „Maria ist eine gute Fahrerin. Wenn Drohnen auf uns flogen, hat sie die Nerven behalten und ist ihnen davongefahren. Sie hat uns manches Mal das Leben gerettet“, erzählt Maria K. und schaut ihre Partnerin liebevoll an. Die lacht, winkt ab. „Wir haben einfach Glück gehabt.“

Dass der Krieg bald endet, glauben beide nicht. Maria D. sieht ihre Zukunft in der Optimierung der Drohnenverteidigung. Während sie sich auf ihren Nacht-Einsatz vorbereitet, schmilzt Maria K. Wachs in einem Topf auf dem Herd, gibt Farbe und Duftstoff hinein, um daraus Kerzen zu gießen. Mit dem Verkauf dieser und dem der Parfüms, die sie aus Pflanzen und Kräutern herstellt, verdient sie ihren Lebensunterhalt. Nach ihrem Psychologie-Master studiert sie nun noch einmal: Humanmedizin. „Ich weiß, wie man abgerissene Beine und Arme abbündet“, sagt sie, während das Wachs aushärtet, „aber ich habe keine Ahnung, wie man ein Kind zur Welt bringt.“



Autorin **Andrea Jeska** (r.) und Fotografin **Sitara Rajh** haben lange gebraucht, um ein lesbisches Paar mit militärischem Hintergrund zu finden. Nach vier Kriegsjahren sind die

Menschen in der Ukraine erschöpft, viele nehmen Antidepressiva und glauben nicht mehr, dass journalistische Berichterstattung ihrem Land hilft. Um dem Wahnsinn der russischen Gewalt und Zerstörung gewachsen zu sein, ziehen sie sich in die geschützte Privatsphäre zurück.

DEIN Test-Rabatt



3x LESEN,
33 %
SPAREN

**BEQUEM KENNENLERNEN: FÜR NUR
8,60 € STATT 12,90 € IM EINZELKAUF**

BRIGITTE begleitet dich durch deinen Alltag, schaut auf die aktuellen Themen, die unsere Gesellschaft gerade umtreiben und unterstützt dich dabei, deinen eigenen Weg zu gehen.

**3 AUSGABEN
BRIGITTE
PORTOFREI
ZUM TEST-PREIS**



www.brigitte.de/test

Oder
telefonisch: **040 5555 89 91**

Bitte Bestell-Nr.
218 6014 angeben

Anbieter des Abonnements ist FUNKE Women, People & Family GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Der Ritter von Hollywood

Eine Aufstiegsgeschichte ohne jeden Dünkel: der Schauspieler **JAKE GYLLENHAAL**



Anfang des 17. Jahrhunderts lebte in Schweden der bauerliche Pächter Gunne Haal. Sein Sohn Nils, der sich Verdienste als Leutnant im königlichen Regiment erwarb, wurde unter dem Namen Gyllenhaal 1652 in den Ritterstand erhoben. Der Adelsfamilie entstammten fortan Naturforscher, Komponistinnen, Sängerinnen oder – wie deren in die USA ausgewanderte Nachfahren – Filmschaffende: Stephen Gyllenhaal wurde Filmregisseur, seine Tochter (Maggie) eine prämierte Schauspielerin und sein Sohn ein weltweit bekannter Schauspieler.

Jacob Benjamin, genannt Jake, ist ein Kind Hollywoods. Das ging schon damit los, dass Jamie Lee Curtis seine Paten-tante wurde. Und damit weiter, dass er mit zehn seine erste Kinorolle spielte, als

Sohn von Billy Crystal in „City Slickers“. Und weil das damals a) gut geklappt und ihm b) noch besser gefallen hat, sind inzwischen an die 50 Filme dazugekommen. Einen Ausflug an die Columbia University in New York, wo er Ende der 1990er Philosophie und Östliche Religionen studierte, brach Jake dagegen nach zwei Jahren wieder ab. Sogar seine Frauen fand Gyllenhaal immer wieder in Hollywood; Kirsten Dunst, Reese Witherspoon und Anna Kendrick waren mehr oder weniger lang mit ihm zusammen. Die bis heute haltbarste Ex-Beziehung aber verbindet den 45-Jährigen mit Taylor Swift, die seinem unrühmlichen Schlussmachen mit „All Too Well“ einen Song für die Ewigkeit gewidmet hat.

Apropos Ewigkeit: In die gehören auch ein paar seiner Rollen, zum Beispiel

sein Durchbruch 2001 als Teenager im Mystery-Film „Donnie Darko“ oder als Ganove im Thriller „Nightcrawler“ 2014. Und vor allem sein schwuler Cowboy Jack Twist in „Brokeback Mountain“ – dafür war Gyllenhaal 2006 für den Oscar nominiert. Aber das Besteckende an ihm ist: Er ist sich für nichts zu schade. Komödie, Krimi, Slapstick, Superhelden-Epos – im Stile eines echten schwedischen Ritters ist Jake Gyllenhaal überall da, wo er gebraucht wird.

Zum Beispiel in Guy Ritchies neuem Actionthriller „In The Grey“, der am 21. Mai ins Kino kommt: Mit viel Selbstironie begibt er sich bei der Jagd nach einem Milliardendieb in aussichtslose Situationen und Unmengen von Explosionen. Bei den Dreharbeiten soll er viel Spaß gehabt haben. **Stephan Bartels**



Für viele die große Schwester

PHENIX schauspielert, singt, modelt – und ein wichtiges Vorbild ist sie obendrein

Ihr neuer Name kam zum Lunch zu ihr: Ein Dönerverkäufer hatte ihn vor rund zehn Jahren auf ihre Bestellung gekritzelt: „Phenix“ – wie Phönix, der mythische Vogel, der ständig neu entsteht; der Mann hatte ihren Geburtsnamen falsch verstanden. Passt, fand sie sofort. Doch bis aus ihr wirklich Phenix wurde, Schauspielerin, Musikerin, Aktivistin und eine der sichtbarsten trans* Frauen Deutschlands, dauerte es.

„Ich hatte zu viel Angst vor den Reaktionen anderer“, schrieb sie 2022 in ihrer Autobiografie. Als die erschien, war sie zwar erst 27, hatte aber schon intensiv über Identität und Geschlecht nachgedacht. Und für viele aus der LGBTQIA+-Community noch wichtiger: Sie hatte die Welt daran teilhaben lassen. Erst

aus dem Lübecker Kinderzimmer heraus als Teenager, der glaubte, schwul zu sein, auf Social Media; dann, nach dem Start einer Hormonbehandlung, auch in Podcasts und Talkshows. Offen erzählt sie dort bis heute von Scham in der Umkleidekabine und Zweifeln beim Dating, vom Verständnis, mit der ihre Familie sie bei ihrer Transition begleitete, und der Verachtung, die sie in der Öffentlichkeit immer wieder spürte.

Bis heute ist Empathie für sie der Schlüssel, um Queer-Feindlichkeit zu bekämpfen. Dass das Klima gerade eisiger wird, sieht sie mit Sorge: „Ich fürchte, Menschen wie ich werden in zehn Jahren sagen müssen: Früher war alles besser.“ Sie selbst, sagt Phenix, erlebe kaum mehr Hass. Auf der Straße werde sie nämlich meist als cis Frau

wahrgenommen: als Person, die seit Geburt weiblich gelesen wird. In den Filmen, in denen sie mitspielt, wird sie als solche besetzt – etwa in der Sci-fi-Serie „The Stardust Hotel“ (ab 22.5. in der ARD Mediathek). Auch das, sagt sie, erstaune sie: wie schnell Ressentiment in Respekt umschlägt, sobald die Schublade passt.

Doch was ist mit denen, die das nicht möchten? Für sie will sie die große Schwester bleiben. Auf Instagram und TikTok teilt sie weiter Schminktipp und Argumente für Vielfalt. Als Jurorin bei der Wahl zur „Miss Germany“ ermutigt sie die Teilnehmenden, zu sich selbst zu stehen. Wohin sie das führen wird? „Keine Ahnung“, sagt Phenix. Vielleicht ist die Frage auch absurd – stellt man sie einer, die den Wandel doch schon im Namen trägt.

Kristina Maroldt



**KU
LT
UR**

SEHEN
HÖREN
LESEN

Vivaldis rechte Hand

Ein Frauenorchester in Venedig um 1720? Gab's tatsächlich: im Waisenhaus für Mädchen, und Antonio Vivaldi war dort Lehrer. Cecilia (Tecla Insolia) wird erste Geigerin und Vivaldis Muse. Doch ihr droht eine Zwangsheirat ... Als Geschichte weiblicher Selbstbestimmung etwas zu brav, aber Bilder und Musik sind stark. **BBBBB**

„Vivaldi und ich“, ab 21.5. im Kino



STREAMING-TIPP

Mordsvergnügen

Till Raethers Krimireihe über den hochsensiblen Hamburger Kommissar Adam Danowski gehört schon lange zu meinen Lieblingsbüchern. Mit „Neunauge“ hat das ZDF nun zum zweiten Mal einen Danowski verfilmt. Undurchsichtige Figuren, ein spannender Plot um mumifizierte Mordopfer an Schulen und alte Mobbing-Fälle – und Milan Peschel als kauzig-liebenswürdiger Ermittler. Sehenswert. **BBBBB**

„Danowski – Neunauge“, ZDF Mediathek



Die Seele tanzen

Tanz sei für sie eine friedliche Waffe, sagt Germaine Acogny, eine der berühmtesten Tänzerinnen und Choreografinnen Westafrikas. Heute ist sie über 80 und noch immer auf den Bühnen der Welt. Ihre Mission: den Blick auf Schwarze „dekolonisieren“, Seelen und nicht Körper zeigen. Ihre Tanzschule im Sand im Senegal führt dies fort. Faszinierende Doku. **BBBBB**

„Germaine Acogny“, ab 21. 5. im Kino

Ersehnte Verblödung
»Romantische Liebe macht blind und blöd!«
Das will Emily
(Angourie Rice) in ihrer Diss belegen: an dem irre verliebten Owen (Spike Fearn), der verzweifelt seine Traumfrau sucht. Dabei gerät nicht nur er in einen mega Schlamassel ... RomCom zum Verlieben.

BBBBB

„Finding Emily“, ab 28.5. im Kino



Auch noch sehenswert

»The North« Zwei wortkarge, gar nicht harte Männer auf 600 Kilometern zu Fuß durch die Highlands. Ganz ohne Pathos. Ab 21.5. im Kino

»Verflucht normal« Warmherzige britische Underdog-Komödie über einen Jungen mit dem Tourette-Syndrom. Ab 28.5. im Kino



Die ewige Praktikantin

Seit dem Erfolg von „Morgen, morgen und wieder morgen“ warte ich auf den nächsten Roman. Aber diese neue Taschenbuch-Ausgabe eines älteren Werks lohnt sich: Jane will in die Politik, aber ein Skandal, der sie schon als Praktikantin fast vernichtet hätte, kocht wieder hoch. **BBBBB**

Gabrielle Zevin: „Lauf, Jane Young“, Ü: Pauline Kurbasik, 352 S., 13 Euro, Heyne



Was wäre wenn?

Ihre Affäre in Paris bleibt für Erica und Laure unvergesslich. Vier Jahrzehnte begegnen sie sich immer wieder und fragen sich: Hätten wir uns füreinander entscheiden sollen? Hargraves Jugendbücher sind sehr besonders. Dieser Roman ist es auch. **BBBBB**

Kiran Millwood Hargrave: „Fast ein Leben“, Ü: A. Stumpf u. G. Werbeck, 576 S., 25 Euro, Kein & Aber

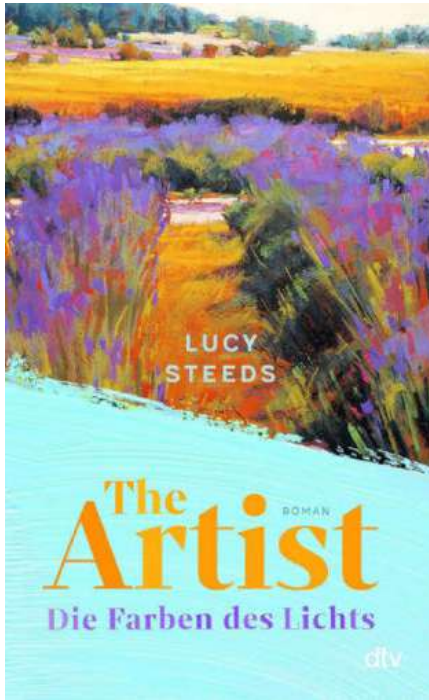
HÖRBUCH-TIPP



Die Kraft der Frauen

Jedes Kapitel in Schamis Roman ist einer Frau gewidmet, jede ist ein Mosaikstein in der Seele seines Helden, der wie er von Damaskus nach Deutschland kam. Schami feiert im Juni seinen 80. Geburtstag. Wie er hier von der Liebe erzählt – da wird's einem warm ums Herz. **BBBBB**

Rafik Schami: „Das Mosaik der Frauen“, gelesen von Wolfgang Berger, Steinbach Sprechende Bücher, ab 28.5.



Rendezvous der Sinne

Lucy Steeds hat mit diesem Roman so ziemlich jeden Debütpreis und jede Nominierung mitgenommen, die es in ihrer Heimat England so gibt. Jetzt erscheint „The Artist“ gleich in 22 weiteren Ländern und wird überall mit dem Leuchten der Provence betören, das um 1920 die Nichte eines großen Malers ebenfalls über sich hinauswachsen lässt. **BBBBB**

Lucy Steeds: „The Artist: Die Farben des Lichts“,
Ü: Hella Reese, 384 S., 24 Euro, dtv



Die Frau mit dem Kopftuch, bin das ich?

Royas Vater kommt aus dem Iran, und der große Wunsch der jungen, queeren Tochter ist, mit ihm das Land zu bereisen, dessen Kultur ihr so fremd wie nah ist. Schritt für Schritt erkundet sie in ihrer autobiografischen Graphic Novel die Herkunft wie das Leben des Vaters, so liebevoll und offen, dass es Lesende jeden Alters berührt. **BBBBB**

Roya Soraya: „Wind in meinem Kopftuch“,
192 S., 25 Euro, Carlsen

Auch noch lesenswert

Matt Haig: »Die Mitternachtsreise« Für die Fans der „Mitternachtsbibliothek“ gibt's Nachschub. (336 S., 24 Euro, Droemer, ab 21.5.)

Florian Illies: »Träume aus Feuer« Potsdam 1685: Ein Alchemist zaubert Rubinglas statt Gold. (144 S., 20 Euro, Pfauneninsel, ab 1.6.)

ZWEI BESTE FREUNDE.

Eine Woche umgeben von Strand
und Wellen. Eine allerletzte Chance
für wahre Gefühle.



Mitreißend,
sommerlich,
unwider-
stehlich

Taschenbuch | 512 Seiten | € 13,00 (D)
Auch als Hörbuch und eBook erhältlich
Leseprobe und mehr unter penguin-verlag.de



PENGUIN VERLAG

Es gibt viel zu entdecken.



PODCAST-
TIPP



Herz und Unterleib

Ich hatte das große Vergnügen, Paula Lambert kennenlernen zu dürfen – und festzustellen: Lustig, offen, sensibel und tief, das geht alles wunderbar zusammen. Sowieso in Paulas Podcast „Lieben Lernen“, in dem sie seit beinahe 400 Folgen über Körper, Sex und Seele spricht. Toll. **BBBBB**

Paula Lambert: „Lieben lernen“, RTL+



Gegen die Düsternis

Seit vier Alben schon ist der Göteborger José González einer meiner Lieblingsschweden. So warm, weich, klug, originell – was kann man daran nicht mögen? Platte Nummer fünf hat der Sohn argentinischer Emigranten nach einer Zeile des Dichters Dylan Thomas benannt. Ein wunderbar sanfter Protest gegen all die Finsternis in der Welt. **BBBBB**

José González: „Against The Dying Of The Light“, City Slang

Heldinnenreise
Sie wurde von der Mutter geschlagen, der Vater schwieg dazu. Helena Delphi hat lange gebraucht, um danach zu sich selbst zu finden. Aber jetzt ist sie da und hat mit 37 ein tolles Debüt der Selbstwirksamkeit geschaffen. BBBBB

Helena Delphi: „Wanderer“, umn



Auch noch hörenswert

Rainbirds: »Rainbirds« In den späten 1980ern habe ich meinen ersten CD-Player gekauft. Und meine erste CD – die Rainbirds. Sängerin Katharina Franck ist nun auf 40-Jahre-Rainbirds-Tour. Und ich höre seit Wochen immer wieder dieses Album. Auf einem neuen Player.

Alle zusammen

Bei Geburtstagen auf dem Spielplatz kann Rollstuhlnutzer Metin oft nicht dabei sein – das muss sich ändern!



Brigitte
HERZSTÜCK



Stück
zum
Glück



Inklusives Spielen Verschiedene Schaukel-Varianten und barrierefreie Böden – davon brauchen wir mehr

Hier wird Inklusion gelebt

Was können wir tun, damit Spielplätze zu Orten werden, an denen wirklich alle mitspielen können?

Diese Initiative zeigt, wie es gehen kann

Spielplätze sind magische Orte der Kindheit – und bedeuten weit mehr als nur Spaß. Beim Klettern, Rutschen oder Schaukeln trainieren die Kleinen ihre Grobmotorik, ihr räumliches Denken und entwickeln ein Gefühl für ihren Körper. Gleichzeitig stärken sie das Selbstbewusstsein und fördern die Teamfähigkeit. Umso wichtiger also, dass Spielplätze für wirklich alle da sind. Doch eine Studie der Aktion Mensch zeigt: 80 Prozent der Spielplätze in Deutschland schließen Kinder mit Behinderung aus. Procter & Gamble, REWE und die Aktion Mensch wollen das mit der gemeinsamen Initiative „Stück zum Glück“ ändern. Sie setzen sich seit mehr als neun Jahren für den Bau inklusiver Spielplätze in ganz Deutschland ein – und konnten dabei bereits rund vier Millionen Euro an Spenden sammeln. Ende Mai wird in Düsseldorf-Eller bereits der 60. inklusive „Stück zum Glück“-Spielplatz eröffnet. Doch der Bedarf bleibt groß – und wir alle können dabei unterstützen. Mit jedem Kauf eines P&G-Produkts bei REWE fließt automatisch ein Cent an die Initiative „Stück zum Glück“.

So entstehen Spielplätze, auf denen kein Kind außen vor bleibt.

Weitere Informationen unter: rewe.de/glueck



Mathias Mester ist Botschafter der Initiative „Stück zum Glück“

Warum ist Chancengleichheit auf Spielplätzen so wichtig? Genau dafür möchte „Stück zum Glück“-Unterstützer Mathias Mester Bewusstsein schaffen. Der ehemalige Leichtathlet weiß aus eigener Erfahrung, wie entscheidend es ist – unabhängig von einer Behinderung –, selbstbestimmt mit anderen Zeit verbringen zu können. Zusammen mit dem elfjährigen Rollstuhlnutzer Metin zeigt er, was einen wirklich inklusiven Spielplatz ausmacht: barrierefreie Fallschutzböden und vielfältige Angebote mit verschiedenen Herausforderungen, die das gemeinsame Spielen aller Kinder ermöglichen. Es geht um eine gleichberechtigte Begegnung und darum, Räume zu schaffen, in denen niemand ausgeschlossen wird. Denn nur, wenn alle gemeinsam spielen können, entsteht echte Gemeinschaft.



MIT DIESEM **TRICK** STARTEN SIE DEN STOFFWECHSEL TURBO

Haben Sie auch ein paar Kilo zu viel auf den Rippen? Haben Sie schon mal über Diäten wie „FDH“, die Keto-Diät oder sogar die Abnehmspritze der Promis nachgedacht? Vergessen Sie die! Es gibt einen einfachen Weg – nach dem gleichen Prinzip, aber ohne Spritze – langfristig schlank zu werden. Und dieser Weg ist sogar wissenschaftlich bewiesen.

Ja, wir Deutschen sind zu dick. Tatsächlich sehnt sich jeder ZWEITE Deutsche danach, die Zahl auf der Waage zu reduzieren, um sich im eigenen Körper wieder wohlfühlen.

Das Dilemma: In der Theorie ist eine gesunde Ernährung oft gar nicht so schwierig. Man isst einfach weniger als man verbrennt. Am besten noch ausgewogen, mit viel Gemüse auf dem Teller, und schon schwinden die überschüssigen Pfunde. Doch die Praxis ist viel härter. Überall lauern ungesunde Verführungen. Der Bäcker nebenan mit Streuselkuchen und Käsecroissants, der Italiener mit dem günstigen Pasta-Mittagstisch, die schnelle TK-Pizza aus dem Supermarkt – und ja, es kommt vor, dass man sich all diese Dinge an einem einzigen Tag gönnt. Tägliches Sitzen am Schreibtisch und wenig Bewegung nach Feierabend kommt dann noch dazu. Kein Wunder, dass der Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme arbeitet und jegliche Kalorien zu viel die Zahl auf der Waage direkt in die Höhe treibt.

Der Ausweg aus dem Abnehm-Dilemma?

Die Lösung existiert bereits seit 30 Jahren und hat schon vielen tausend Menschen tatsächlich nachhaltig beim Abnehmen geholfen. Almased ist aus der Heilpraxis entstanden, als Nahrungsergänzungsmittel für den Stoffwechsel.

Warum Almased die absolute Geheimwaffe ist?

Weil der Shake die Ursache bekämpft und nicht nur die Symptome lindert. Almased ist der einzige Mahlzeitenersatz, der nachweislich dabei hilft, den Stoffwechsel zu reparieren, während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen und verlangsamen.

“Während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen, repariert Almased den Stoffwechsel.”



„Almased ist der Neustart für den Stoffwechsel und hilft nachweislich den Kalorienverbrauch bzw. den Grundumsatz zu erhöhen.“

„Nur Almased durchläuft während der Herstellung einen einzigartigen naturidentischen Fermentations-Prozess, der die Aminosäuren aus dem Eiweiß verfügbar macht. Deshalb wird er von vielen auch ganzjährig als Eiweiß Drink zu sich genommen.“

Der Stoffwechsel-Trick: Einmal neu starten, bitte!

Genau wie ein Computer, der sich aufhängt und bei dem nichts mehr funktioniert, gerät auch unser Körper manchmal so durcheinander, dass er neugestartet werden muss. Almased ist für unseren Stoffwechsel genau wie dieser „Neustart“ – danach läuft alles besser. Ein Vorteil für alle – nicht nur für die, die abnehmen wollen. Der Stoffwechsel kann wieder auf Hochtouren arbeiten, weil der Shake genau das bietet, was unserem Stoffwechsel sonst so oft fehlt: Eine auf die Bedürfnisse des Stoffwechsels abgestimmte Nährstoffbombe – ohne belastende Zusätze oder Süßungsmittel. Dabei ist die Rezeptur ganzheitlich und natürlich. Bioaktive Peptide, sekundäre Pflanzenstoffe und die besondere Kombination an Aminosäuren, machen Almased zu diesem funktionellen Lebensmittel. Die einzigartige Formel aus Mehrkomponenten-Protein und besonderem Aminosäuren-Muster beeinflusst auf natürliche Weise unsere Hunger- und Sättigungsregulation: Kein Heißhunger zwischendurch, kein übermäßiger Appetit, dafür ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel. Das bedeutet im Klartext, weniger Lust auf Pizza, Pommes & Co.

Funktioniert ganz flexibel!

Ganz egal, ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – die Effekte merkt man sofort, denn Ihr Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Almased bereichert jeden Alltag, da es flexibel anwendbar ist und eine gesunde Ernährung unterstützt.

Der Dank? Gesteigerte Konzentration, bessere Leistungsfähigkeit im Alltag und dazu noch ein paar Kilo weniger auf der Waage.

Das Beste: Das haben wir uns nicht ausgedacht!

Internationale Studien konnten das in den letzten Jahren sogar beweisen. Almased ist das einzige Produkt, was in 32 Studien auch mit anderen Diäten verglichen wurde und immer die erfolgreichste Diät war. Der Stoffwechsel stellt sich mit Almased langfristig um. Der Grundumsatz steigt nachweislich und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Das heißt, man verbrennt mehr Kalorien – und das dauerhaft.

Das Original – damit es funktioniert

Allerdings, und das sollte man unbedingt wissen, haben das 32 Studien nur für Almased bewiesen. Allein die Rohstoffe für Almased kosten mehr als ein billigeres, fertiges Nachahmer-Produkt. Jede einzelne Almased-Charge entsteht in einem einzigartigen Herstellungsprozess und wird nicht einfach aus ein paar billigen Pulvern zusammengemischt. Also greifen wir besser zum Original, damit es auch tatsächlich funktioniert. Den Mehrpreis ist es allemal wert.

80 bioaktive Peptide &
alle Aminosäuren

52 g fermentiertes
Protein

23 Vitamine &
Mineralstoffe



1 Langsamer Stoffwechsel?

Ihr Stoffwechsel ist träge, Sie sind oft müde und können sich schlecht konzentrieren? Almased repariert und optimiert unseren Stoffwechsel auf natürliche Weise. Durch die Nährstoffkombination und das besondere Aminosäure-Profil können wieder mehr Kalorien verbrannt und der Grundumsatz gesteigert werden. Zeit für den Stoffwechsel-Turbo!

2 Stoppt den Heißhunger!

Sie wollen Glucose-Spitzen während des Essens vermeiden? Dann nutzen Sie einen kleinen Almased Shake (max. 50 g Pulver) vor dem Essen, um den Heißhunger und Ihren Blutzuckerspiegel in Schach zu halten.

3 Was ist der Second Meal-Effekt?

Almased spart nicht einfach nur Kalorien ein. Der Shake sorgt dafür, dass wir weniger (Heiß-)Hunger haben, weil die Sättigungsregulation natürlich beeinflusst wird. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass ein Shake zum Frühstück dafür sorgt, dass wir selbst beim Mittagessen noch weniger Appetit haben und der Blutzucker nach dem Essen nicht so stark ansteigt.

4 Über Geschmack lässt sich streiten

Sie haben Almased schon mal probiert, aber der Geschmack war nicht Ihr Ding? Die natürliche Almased Rezeptur lässt sich vielfältig kombinieren, ohne dass die Stoffwechsel-Effekte geringer werden. Genießen Sie den Shake am besten eiskalt, mit einer Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch) Ihrer Wahl und Walnussöl anstelle von Rapsöl. Kakao oder Zimt, Erdbeeren oder Blaubeeren – Almased lässt sich auch mit vielem ganz leicht kombinieren.



ANDRÉ & ANN-KATHRIN TROUILLÉ

„Damit Ihr Stoffwechsel wirklich bestens funktionieren kann, achten wir bei Almased darauf, dass unser Produkt keine ungesunden Inhaltsstoffe enthält.“

- ✓ kein Maltodextrin
- ✓ keine künstlichen Zusätze
- ✓ keine künstlichen Süßungsmittel
- ✓ keine künstlichen Aromen

Als Einzeldose
dauerhaft in der
Drogerie und
Apotheke erhältlich

Jetzt Starterpaket mit
GRATIS Shaker online kaufen





In guten Händen

Diese drei Frauen sind Wohlfühl-Profis: Was genau sie tun, wie sie ihren Weg gefunden haben, und worauf sie besonderen Wert legen

Interviews: Alexandra Busse-Richter und Abenaa Namslau



BE AU TY

/
HAARE
MAKE-UP
PFLEGE

Die
Gründerin

Nikki Benett – Queen of Glow

Nikki Benetts Tipp

„Benutzen Sie besser keine stark deckende Foundation. Das verstärkt Hautprobleme und lässt den Teint älter aussehen. Lieber in gute, passende Pflege investieren.“

Die Norddeutsche entwickelt seit 2017 ganzheitliche Power-Kosmetik und pflegt den intensiven Austausch mit ihren Kundinnen und Kunden

Wie kamen Sie auf die Idee, eine Kosmetik-Marke aufzubauen? Sie waren eigentlich eine sehr erfolgreiche Marketing-Fachfrau ...

NIKKI BENETT: Ein Schicksalsschlag hat viel verändert. Ich hatte einem Herzstillstand und lag danach im Koma. Nach Jahren der Genesung wollte ich nicht mehr zurück in meinen Marketing-Job, sondern etwas tun, das sinnhaft ist, einen Fußabdruck hinterlässt. Gleichzeitig war aber auch klar: Ich muss als alleinerziehende Mutter Geld verdienen.

Und warum haben Sie sich für die damals noch unbekannte Parakresse als Kernzutat entschieden?

Ich hatte jede Menge Allergien entwickelt, sodass ich keine Betäubung mehr vertragen habe. Mein Zahnarzt hat mir deshalb von einem pflanzlichen Wirkstoff erzählt, der wie ein lokales Anästhetikum wirken soll. Dazu habe ich dann Studien gefunden – auch solche, in denen es um den Einfluss auf die Haut geht. Demnach hat Spilanthol aus der Parakresse oberflächlich eine muskelentspannende Wirkung wie eine lokale Anästhesie und kann – hoch dosiert – Mimikfalten glätten und

nachhaltig reduzieren. Man muss es nicht spritzen, es baut sich von selbst wieder ab und hat keine Nebenwirkungen. In dem Moment hat es bei mir gezündet, die Idee war geboren.

War für Sie immer klar, dass Sie selbstständig arbeiten möchten?

Meine Oma ist da mein Vorbild. Sie hat in der Nachkriegszeit eine eigene Firma aufgebaut. Heimlich. Mein Opa hat sich gewundert, wo sie immer hingehet. Er dachte, sie hat eine Affäre. Irgendwann hat er sie verfolgt und gesehen, dass sie einen großen Marktstand hat mit Obst, Gemüse und Marmelade. Auch einen Lkw-Führerschein hatte sie heimlich gemacht. Mit ihrem Stand hat sie dann richtig Umsatz gemacht.

Wie entwickeln Sie Ihre Kosmetik?

Wahrscheinlich anders als andere Unternehmer. Es ist mir nicht wichtig, was gerade hip ist, stattdessen sitze ich im Garten oder spaziere am Strand und denke: Was brauchst du als erwachsene Frau noch im Badezimmer? Was erspart dir Zeit und lässt dich frischer aussehen? Dafür nutze ich dann natürliche Rohstoffe, deren Wirkung jahrzehntelang erforscht und belegt ist. Das kann trotzdem innovativ sein: Ich habe schon vor acht Jahren Milchsäurebakterien in einen Cleanser gepackt oder einen Facesplash entwickelt, der mit ätherischen Ölen nachgewiesenermaßen die Bildung von Glückshormonen anregt und Stress reduziert.

Wie haben Sie den engen Kontakt zu Ihrer Kundschaft aufgebaut?

Ich bekomme sehr viele Nachrichten über meine Social-Media-Accounts mit Fragen zu Hautproblemen. Die beantworte ich teilweise bis nachts um drei. Deshalb weiß ich auch genau, was sie sich wünscht und bekomme viel Feedback zu meinen Produkten. Das hilft mir unheimlich.

2

1_Serum „Multi Skin Recharger“ mit Spilanthol. Von Spilanthox therapy, 15 ml ca. 28 Euro
2_Macherin Nikki Benett mit Starfotograf Andreas Ortner
3_Pflege für alle Das drückt auch die von Ortner fotografierte Kampagne aus. Mit dabei: Benetts Tochter Sophia Ninette (2. v. l.)



3



1

**»Mir ist
nicht wichtig,
was hip ist.
Ich nutze
Rohstoffe,
deren
Wirkung
belegt ist«**





1_ Kosmopolitin Maggie Derblay stammt aus Mauritius und hat schon rund um den Globus gearbeitet

2_ Ausgezeichnet Der „Alpine Spa“ bietet Entspannung auf über 10 000 m² und gewann einen unserer SPA Awards 2026

3_ »Bürgenstock Resort« Das Fünf-Sterne-Superior-Haus thront hoch über dem Vierwaldstätter See

Maggie Derblays Tipp

„Ohne Handy ins Spa! Nicht nur, dass es dort wegen des Fotografierens nur eingeschränkt erlaubt ist, es verhindert auch, dass wir wirklich entspannen – und stört andere.“



1

»Aufmerksam sein, genau zuhören: Das trainieren wir täglich«

3

Die
Managerin

Maggie Derblay – Spa-Expertin

Im Schweizer »Bürgenstock Resort« sorgt sie mit ihrem 58-köpfigen Team für Wellness vom Feinsten

War die Hotellerie immer Ihr Plan?

MAGGIE DERBLAY: Eigentlich komme ich aus dem Finanzbereich, studierte dann aber Sport- und Ernährungswissenschaften in Schottland und nahm in meiner Heimat Mauritius einen Job in einem Fünf-Sterne-Hotel an. Ich hätte nie gedacht, dass ich in der Hotellerie bleiben würde, doch bis heute sind es 27 Jahre: Kapstadt, Marokko, Malediven, Bahamas, Dubai.

Ihr Titel lautet: Area Director of Spa, Wellness & Recreation. Was genau sind Ihre Aufgaben?

Ich leite den Spa- und Wellnessbetrieb mit fünf Pools, Saunen, Dampfbädern, Spa-Suiten und Co., unser gesamtes Freizeit- und Sportangebot, den Kids Club und stelle sicher, dass alle Bereiche die Tools und Mitarbeiter haben, die sie brauchen, um jeden Tag reibungslos zu funktionieren.

Wie sichert man das Niveau, das Gäste eines Luxushotels erwarten?

Wichtig ist, das Team auf unser Ziel zu fokussieren: exzellenten Service und echte

Fürsorge für alle Gäste. In meinem Team sind 25 Nationalitäten vertreten, Menschen von 20 bis 65, alle sind unterschiedlich. Einige sind schon neun Jahre hier, andere zwei Monate. In dieser Vielfalt liegt die Schönheit und die Frische. Ich achte sehr darauf, dass die Aufgaben zu den Persönlichkeiten passen, also dass etwa Introvertierte Raum bekommen oder andere zwei Funktionen haben, weil sie Abwechslung brauchen. Das hält Menschen langfristig engagiert.

Welche Eigenschaften sollten Ihre Mitarbeitenden vor allem mitbringen?

Unser Gast zahlt viel und darf hohe Erwartungen haben. Da ist auf unserer Seite auch ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz wichtig – aufmerksam sein, genau zuhören. Das üben wir auch in der Unternehmenskultur, trainieren es täglich in Rollenspielen.

Was lieben Sie an Ihrer Arbeit?

Zeit mit meinem Team zu verbringen, das sehe ich oft erst zum Mittags-Briefing. Morgens checke ich erst die Übergaben, das Gäste-Feedback, bin in Meetings, kläre, dass alles effizient läuft – pro Tag haben wir gut 400 Gäste. Die Entwicklung eigener Projekte in kleineren Team-Taskforces ist eines meiner Highlights, wenn wir etwas aus dem Nichts aufbauen. Gerade haben wir einen ungenutzten Bereich in ein exklusives Privat-Spa umgewandelt.

Relaxen Sie auch mal im Spa?

Gelegentlich, wenn ich neue Konzepte vor der Einführung teste. Sonst sehe ich mir eher andere Spas an, um Neues kennenzulernen. Aber meine beste Therapie sind lange Spaziergänge, wandern in der Natur oder im Sommer im See schwimmen.



Ella Vey – Meisterin mit Mission

Wenn sie nicht in ihrem Berliner Studio arbeitet, setzt sie sich dafür ein, ihren Beruf in Sachen Image und Ausbildung nach vorn zu bringen

Ist Kosmetikerin Ihr Traumberuf?

ELLA VEY: Ich wollte schon früh Make-up-Artist werden, schminkte meine Freundinnen und kaufte Produkte von meinem Taschengeld. Nicht der Traum meiner Eltern, aber sie unterstützten mich: Ausbildung zur staatlich geprüften Kosmetikerin, eine zweite zur Make-up-Artist in Berlin. Dann kam Corona, die ultra Katastrophe! Ich hielt mich mit Social Media für ein Start-up über Wasser. Und nebenher machte ich meinen Meister in Kosmetik und wurde Microblading-Artist, tätowiere also fehlende Augenbrauenhäärchen.

Warum war Ihnen die Meisterinnenprüfung so wichtig?

Kosmetikerin ist keine geschützte Berufsbezeichnung, da wollte ich mich abgrenzen. Auch weil das Image dem Berufsbild gar nicht gerecht wird. Es ist nicht nur ein bisschen cremen, sondern ein Handwerk, das Expertise, Verantwortung und Strategie für die Behandlungen erfordert.

Darüber klären Sie auch auf.

Ja, auf meinem Instagram-Account, im Podcast „Schön & schlau“, den ich mit einer Kollegin mache, und auf einer Onlineplattform, die Kosmetikerinnen weiterbildet – mit Studien, Social-Media-Tipps, Webinaren und Events. Daher stammt auch der Satz „Wissen ist der stärkste Wirkstoff“. Wir wollen eine Community aufbauen, weg von der Ellenbogen-Branche hin zum Austausch. Davon profitieren ja alle.

2022 haben Sie Ihr Studio eröffnet, wie erreichen Sie Ihre Kundschaft?

Ich habe die Leute auf Social Media schon vorher mitgenommen, als ich das Studio gefunden und renoviert habe, als die Liege ankam, als ich Produkte bestellt, meine Website gebaut habe, durch die Höhen und Tiefen. Da war irgendwie der Kundestamm geschaffen, bevor ich überhaupt

das erste Treatment gemacht habe. Zur Eröffnung war der Kalender dann für einen Monat komplett voll. Und für Neukunden habe ich kaum Kapazitäten.

Sie haben beruflich viel Programm, wie organisieren Sie sich?

Kosmetik ist eine sehr erfüllende, aber auch krass emotionale Arbeit. Mir ist ein ganzheitlicher Blick wichtig. Perimenopause, Schwangerschaft oder psychische Probleme wirken sich auf die Haut aus. So kriegt man viel mit: Fehlgeburten, wer mit wem fremdgeht... Oder wenn ich Leuten nach einer Krebserkrankung die Brauen rekonstruiere. Ich kann mich gut abgrenzen und habe eine sehr große Social Battery, aber fünf Behandlungen am Tag reichen. Dann ist auch noch für anderes Zeit. Und beruflich unterschiedliche Dinge zu machen, das erfüllt mich total.

Ella Vey's Tipp

Vorher Sonnenschutz verwenden, statt hinterher Pigmentflecken und Falten zu behandeln. Und nicht Social-Media-Trends folgen, ohne zu wissen, ob sie auch zum eigenen Hautzustand passen.

»Der stärkste Wirkstoff in der Kosmetik ist Wissen«



- 1_Vielseitig Ella Vey ist zudem Content Creator und Podcasterin
- 2_Nah am Menschen Die Arbeit als Kosmetikerin fordert auch emotional
- 3_Das Studio Es soll ein Safe Space sein, für alle, die sich mit ihrer Haut auseinandersetzen möchten



Text: Charlotte Schwarck

Heute Gelee

Hat was von lustigem
Wackelpudding,
ist kosmetisch aber
ein Knaller: die
neue »Jelly Beauty«

Waldmeister, Himbeere, Zitrone: Ange-
rührt aus Speisegelatine, Zucker, Aro-
men, Farbstoffen und Wasser, entstand der Wackel-
pudding schon im 19. Jahrhundert, macht aber bis
heute Laune – und ist in Sachen Textur so etwas wie
der Pate der sogenannten Jelly Beauty. Kosmetik,
die an Gelee erinnert, hübsch glibbert und meist in
knalligen Tönen daherkommt. Erfrischend und
federleicht, perfekt für warme Tage.

Was drinsteckt? Feuchtigkeitspender- und -bin-
der wie Hyaluronsäure, Glycerin, Aloe vera, Schnee-
pilz, Aminosäuren oder Vitamine, um die Haut zu
hydratisieren und leicht aufzupolstern. Das schwe-
dische Label Mantle Skin setzt zudem antioxidativ
wirkendes Chlorophyll ein, das seiner Gel-Gesichts-
creme nicht nur das schicke Grün gibt, sondern
eben auch zellschädigende freie Radikale einfängt.

Typisch Jelly Beauty: Wegen ihres hohen Was-
seranteils zieht sie sehr schnell ein. Öl dagegen ent-
halten die Produkte nur wenig bis gar keines, was
die Aufnahme ebenfalls beschleunigt. Außerdem
sind sie dadurch nicht komedogen, verstopfen ➤

**Gibt Make-up
Halt** „Jelly Grip
Hydrating
Primer“ von
Essence, 29 ml
ca. 4 Euro



**Noten von Jasmin
& Drachenfrucht**
„Cheirosa 68 Jelly
Perfume Balm“
von Sol de Janeiro,
4 g ca. 25 Euro



Pink! „Dior
Addict Lip
Glow Oil –
Jelly“ von
Dior, ca.
45 Euro



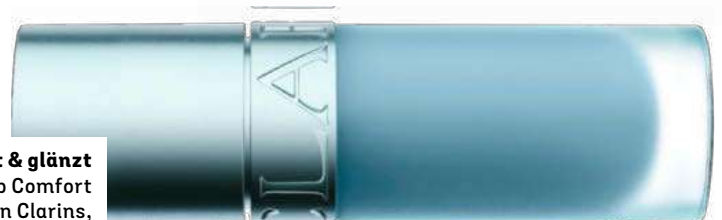
**Für Lippen &
Wangen**
„Cooling
Water Jelly
Tint – Fresh“
von Milk
Makeup, ca.
27 Euro



Mit Chlorophyll
„The Face Jelly“
von Mantle, 50 ml
ca. 75 Euro



Kühlt & glänzt
„Cryo Lip Comfort
Oil“ von Clarins,
ca. 34 Euro



Gelee zu Schaum
 „DayWear Glow Boost
 Jelly Cleanser“
 von Estée Lauder,
 125 ml ca. 29 Euro

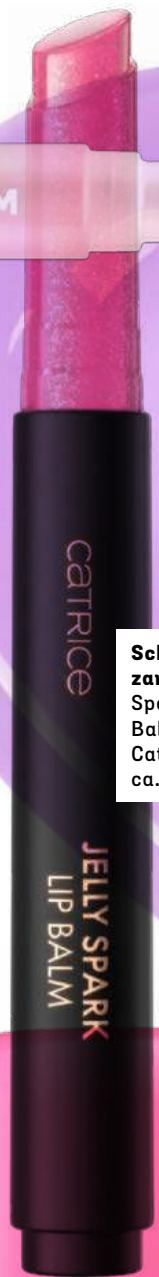
also die Poren nicht, was sie ideal für ölige Haut-
 typen macht.

Im Schminke-Universum sind Jellys übrigens
 auch eine große Nummer: So ging die New Yorker
 Marke Milk Makeup mit ihrem veganen „Jelly Tint“
 für Lippen und Wangen auf Tiktok viral. Die Textur
 wird beim Auftragen flüssig, und die Formel ist sehr
 intensiv pigmentiert, trocknet allerdings schnell,
 sodass man beim Verblenden fix sein sollte. Jel-
 lys gibt's als Primer, Blush, Highlighter, Lidschatten
 oder Lipgloss, die Töne lassen sich super schichten,
 halten ewig, wirken auf der Haut eher durchschei-
 nend aquarellig und/oder schimmern fein.

Extra-Tipp für alle, die's jetzt auch mal wackeln
 lassen wollen: Jellys im Kühlschrank aufbewahren –
 dann fühlen sie sich noch frischer an.

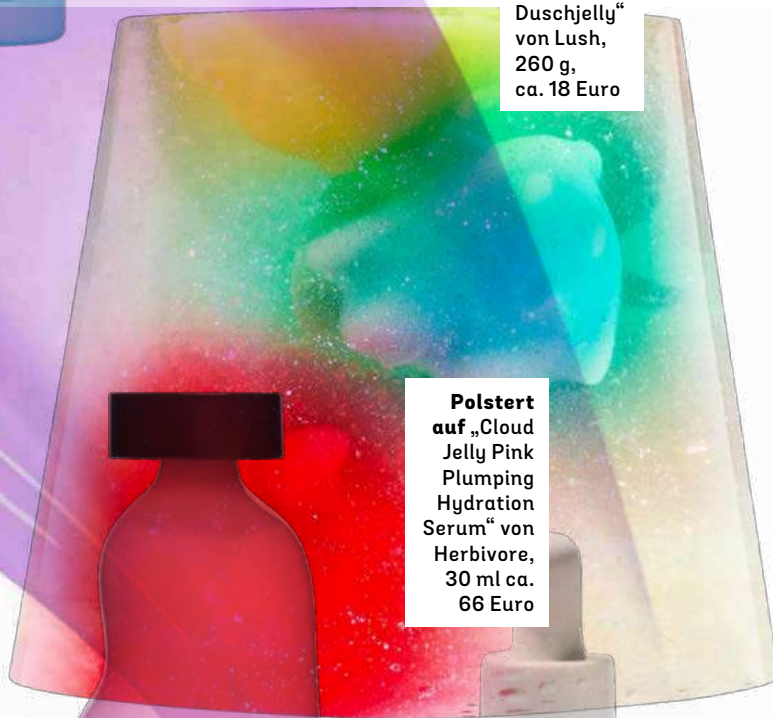


**Glitzer für
 Lider, Lippen,
 Wangen ...**
 „Crystal Jelly
 Glaze Stick“
 von Sheglam,
 ca. 8 Euro



**Schimmert
 zart** „Jelly
 Spark Lip
 Balm“ von
 Catrice,
 ca. 5 Euro

**Pudding-
 Brause**
 „Lumas
 Duschjelly“
 von Lush,
 260 g,
 ca. 18 Euro



**Polstert
 auf** „Cloud
 Jelly Pink
 Plumping
 Hydration
 Serum“ von
 Herbivore,
 30 ml ca.
 66 Euro

Bethupferl
 „Kissing Jelly Lip
 Mask“ von Too
 Faced, 15 ml ca.
 23 Euro



**Mit Schneepilz &
 Aloe vera** „Daily Jelly
 Moisturiser“ von
 Foile Skincare, 50 ml
 ca. 66 Euro, über
 niche-beauty.com



-22 %auf alle
Onlinekurse**+ GRATIS****Longevity-Dossier**mit Strategien für ein
langes, gesundes Leben
- von Ernährung bis
FinanzenFrischeres
HautbildMake-Up
TricksAnti-Aging-
Ernährung

Jüngere Haut in 28 Tagen!

Im Onlinekurs BRIGITTE Skin-Code zeigt Dir Dr. Yael Adler, wie deine Haut länger frisch und jung bleibt. Mit wertvollem Wissen und praktischen Tipps zu Pflege, Wirkstoffen und Ernährung.

Mit der bekannten
Dermatologin Dr. Yael Adler

22 % Rabatt auf alle
Onlinekurse der
BRIGITTE Academy
mit dem Code*:
BRIGITTE-ACADEMY

brigitte.de/onlinekurse



*Nicht mit anderen
Rabatten kombinierbar.
Gültig bis einschließlich
31.05.2026

Energiebündel

**US-Model-
Ikone Christy
Turlington, 57,
engagiert sich
für die Gesund-
heit von Müttern,
schreibt Bücher,
und nun ist
sie auch Marken-
botschafterin
von Lancôme.
Ihr Favorit: die
Kollagen-Creme
für straffe,
feste Haut und
großen Glow.**

Anti-Age-Power: „Rénergie Collagen+
Lift-Xtend Cream“ von Lancôme,
50 ml ca. 110 Euro





Überall Cocktailstunde

Saftige Mango, samtige Kokosmilch und ein zartes Herz aus Osmanthus-Blütenblättern: „Fleur De Lait“ von Miu Miu Beauty hat sonnige Noten im Flakon, die ein bisschen an Nachmittage in der Strandbar erinnern.

EdP, 50 ml ca. 122 Euro

NIE MEHR OHNE

»XINGU AGE PERFECT RENEWING SERUM«
VON SANTAVERDE, 30 ML CA. 100 EURO

Beauty-Redakteurin Abenaa Namslau hat was Neues für morgens und abends



„Das Serum tut meiner Haut echt gut: Statt auf Wasser basiert die Formel auf feuchtigkeitsspendender Aloe vera, der Mix aus Parakresse, Ectoin und dem Öl der Buriti-Frucht glättet Fältchen, schützt und nährt. Mein Teint fühlt sich sofort entspannt an und strahlt.“



NAGEL PILZ



Die Nr. 1 bei Nagelpilz*

- ✓ Zieht schnell ein und wirkt in der Tiefe
- 🕒 Einfach aufpinseln und fertig



Ciclopoli
gegen Nagelpilz

Ciclopoli* gegen Nagelpilz • Wirkstoff: Ciclopirox. Anwendungsgebiete: Pilz-erkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. **Stand:** November 2022. **Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg** • Mitvertrieb: **Almirall Hermal GmbH • D-21462 Reinbek • www.almirall.de • info@almirall.de**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

*Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2025



Hat System

Die „Hydra Nourishing Ampoule Serum Concentrates“ sind was für länger: Zum Auftakt der Sieben-Tage-Kur gibt's drei „Hydra Plus“-Ampullen, die mit Hyaluronsäure und Panthenol durchfeuchten und die Wirkstoffaufnahme verbessern, dann folgen vier nährnde „Nutri Restore“-Einheiten mit Grünalge und Ectoin zur Barrierestärkung.

Von Babor, 7 Ampullen à 2 ml
ca. 30 Euro, limitiert



Malt Designer-Rot

Der »Cherry Glaze Bar«-Blush-Stick bringt mit seiner cremigen Textur inklusive italienischem Kirschöl Pflege, intensive Farbe und zarten Glanz auf die Wangen.

Von Dolce & Gabbana, in fünf Tönen, je ca. 49 Euro

Deine Hautärztin ist nur eine App entfernt!

Wenn Deine Haut schnell Hilfe braucht:

Innerhalb 24h: Diagnose und Therapieempfehlung von unseren Hautärzt:innen erhalten und Rezeptversand sicher an die Apotheke.



App laden

Entdecke uns auch bei



dermanostic

**WAS TUT DER
KOPFHAUT GUT?**

**3 FRAGEN
AN ...**

Dr. Thomas Welss,
Formula Development Hair & Body
bei Henkel



**Warum braucht die Kopfhaut
eigentlich eine Pflegeroutine?**

Weil auch unsere Kopfhaut Haut ist und Bedürfnisse hat. Die Basis ist die Reinigung mit einem Shampoo. Themen, die darüber hinausgehen, wie die Stärkung der Barriere oder Sonnenschutz, gewinnen aber immer mehr an Bedeutung.

Was kann ein Kopfhaut-Serum?

Etwa Feuchtigkeit spenden mit Hyaluronsäure, Spannungsgefühle lindern mit Panthenol oder die Talgproduktion regulieren mit Niacinamid. Es muss so formuliert sein, dass die Textur stimmt. Damit es sich gut verteilen lässt, muss es dünnflüssiger sein als ein klassisches Gesichtsserum.

Und wie wendet man es an?

Entscheidend ist Regelmäßigkeit: Man kann es täglich in Form eines Schachbrettmusters auf die feuchte oder trockene Kopfhaut auftragen. Sommer-Reminder: Wir denken oft nicht daran – aber auch die Kopfhaut kann Sonnenbrand bekommen. Spezielle UV-Schutz-Sprays sollten 15 Minuten vor dem Sonnenbad aufgesprüht werden.



Mit Panthenol:
„Gliss Scalp
Balance
Feuchtigkeits-
spendendes
Serum“ von
Schwarzkopf,
100 ml
ca. 9 Euro

REDAKTION CHARLOTTE SCHWARCK INTERVIEW LEA DIEMEL-RELLECKE FOTOS PR



**HOL DIR DEIN
STRAHLEN
ZURÜCK**

- ✓ 100 % Kollagen-Hydrolysat
- ✓ Plus Biotin & Vitamin C
- ✓ für schöne, glatte Haut



20% SOFORT RABATT*



BEIM KAUF EINES MERZ
SPEZIAL KOLLAGEN PULVERS



9 823252 670019

So einfach geht's:

Coupon ausschneiden
& bis zu **3,60€** sparen

01.05.-31.05

Coupon scannen
& Rabatt sichern



* Original Rabatt-Code an der Kasse scannen & bis zu 3,60 € Sofortrabatt beim Kauf 1x Merz Spezial Kollagen Pulver 225g sichern. Einlösbar in teilnehmenden Märkten von Rossmann und Müller. Laufzeit: 01.05.–31.05.2026, solange der Vorrat reicht.

Unsere
Sprech-
stunde



Wir trafen
Nina Ruge
beim
Longevity-
Event von
Weleda

DIE NÄCHSTE, BITTE!

WAS ESSEN SIE FÜR SCHÖNE HAUT?

1 Unser Körper ist ein kommunizierendes System aller Organe. Gute Ernährung für unser Organ Haut unterstützt also alle Organe. Ich esse gemüsebasiert, gern solche mit roten Farbstoffen wie rote Salate, Rotkohl, Auberginen. Deren sekundäre Pflanzenstoffe haben jede Menge positive Effekte, die noch längst nicht alle erforscht sind. Was wir aber wissen: Sie können Entzündungen hemmen und die DNA schützen.

Diesmal unsere Expertin: **Nina Ruge**. Die Journalistin hält Vorträge und podcastet über Langlebigkeit und Gesundheit.

Kräuter sind besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen, auch Bitteres und Scharfes wie Artischocke und Rucola.

2 Ich setze zudem auf langkettige Ballaststoffe, lösliche und nicht lösliche. Die stecken in Gemüse, aber auch in Obst und Vollkornlebensmitteln – null in tierischen Produkten!

3 Weglassen gehört dazu – vor allem kurzkettige Zucker. Deshalb vermeide ich sehr süße Obstarten wie Wassermelone. Nicht auf den Teller kommen mir auch industriell verarbeitete Lebensmittel, tierische Fette und manche Pflanzenöle wie Sonnenblumen- oder Kokosöl. Viel besser ist kalt gepresstes Olivenöl mit hohem Polyphenolgehalt – das darf sogar als „Herzgesund“ geclaimt werden!



Rundum gut versorgt

**VON AUSSEN,
VON INNEN UND IM
ÜBERBLICK**



1_ Für die Haut
„Cell Longevity Super Anti-Aging Liquid Youth Double Serum“ mit hoch dosiertem NAD+. Von Weleda, 50 ml ca. 85 Euro

2_ Zum Tracken
„Oura Ring 4“ misst 50 biometrische Werte zu Schlaf, Stress, Zyklus und mehr. Ab ca. 400 Euro



3_ Für die Muskulatur
„Livadur Zitrone“ füttert sie mit Kreatin, Magnesium und Vitamin D. 30 Sticks ca. 35 Euro



YES!CON

#dubistnichtallein

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE **KREBS-CONVENTION**
19. + 20. Juni 2026 | STATION Berlin

Sei dabei! Triff andere Betroffene, die besten Expert*innen aus Medizin, Forschung und Politik und engagierte Prominente.

Panels, Spotlight-Talks, Workshops – vor Ort und im Livestream

Hier kostenlos
für Veranstaltung
und Livestream
anmelden:



yescon.org



YES!APP



Jetzt downloaden!

Mit Unterstützung von

GSK

**POSTCODE
LOTTERIE**

FUNKE

radioeins rbb

astellas

AstraZeneca

**GEFLÜGEL
SCHMECKT.**
Made in Germany.

HanseMercur

Lilly

novocure

Roche

SERVIER
moved by you

blueReport

Düch-Selge

hilfe für mich
Krebsk. Ernährung. Unterstützung.

Pfizer

**PUBLICIS
GROUPE**

**REVITALASH
COSMETICS**

SHIONOGI

**STUDIEN
WIRKEN**

Brigitte

EDITOR'S
CHOICE

SANFTE PFLEGE FÜR MEHR FEUCHTIGKEIT

Feuchtigkeitsarme Haut reagiert oft sensibel auf äußere Einflüsse. Eine gezielte Pflege kann helfen, sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen

Strahlende Haut beginnt mit der richtigen Balance. Doch trockene Luft, Klimaanlage, UV-Strahlung oder Stress können sie schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folgen sind dann häufig Spannungsgefühl, Trockenheitsfältchen und ein müder Teint. Genau hier setzt die Pflege „HYDRO ACTIVE“ von Dr. Grandel an. Die Linie wurde speziell für feuchtigkeitsarme Haut entwickelt und kombiniert moderne Wirkstoffforschung mit der Kraft des Meeres. Der Clou: unterschiedliche Hyaluron-Formen, die intensiv durchfeuchten, sanft aufpolstern und die Haut dabei unterstützen, Feuchtigkeit besser zu speichern. Ergänzt wird die Formel durch einen Algen-Meerwasser-Komplex, der die natürlichen Reserven auffüllt. Und ganz gleich, ob getönte Feuchtigkeitspflege mit Lichtschutzfaktor, reichhaltige 24-h-Creme, kühlendes Augengel oder kraftvoller Moisturizer – jedes Produkt sorgt für eine gezielte Pflege mit maximaler Verträglichkeit. Perfekt für alle, die sich moderne Texturen, smarte Wirkstoffe und ein glattes, pralles Hautgefühl mit natürlicher Ausstrahlung wünschen.

Mehr Informationen unter:
grandel.de



Frischekick:
ein Feuchtigkeits-
Boost mit Wow-
Effekt, die Pflegelinie
„HYDRO ACTIVE“
von Dr. Grandel

1



2



3



4



Extratipp:
Kombinieren Sie die Feuchtigkeitspflege „HYDRO ACTIVE“ mit einer passenden Wirkstoff-Ampulle, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut.

5



DIE FEUCHTIGKEITS-MUST-HAVES:

- 1 Fresh-up:** die aufpolsternde 24-h Feuchtigkeitspflege „Hyaluron Refill Cream“, speziell für trockene Haut, ca. 45 Euro
- 2 Top-up:** die „Hyaluron Refill Cream“ im Nachfülliegel, ca. 39 Euro
- 3 Skin-Perfector:** der feuchtigkeitsspendende und hauttonverbessernde „Hyaluron Tinted Moisturizer SPF 25“ mit Sonnenschutz, ca. 29 Euro
- 4 Eye-Catcher:** das glättende und kühlende Augengel „Hyaluron Power Eye Gel“, ca. 36 Euro
- 5 Skin-Refresher:** die glättende 24-h Feuchtigkeitspflege „Hyaluron Power Moisturizer“, speziell für feuchtigkeitsarme Haut, ca. 49 Euro

DR. GRANDEL
we know your skin.

Brigitte
EDITOR'S
CHOICE

DAS IST DER DUFT VON SAINT-TROPEZ

Azurblaues Meer, warme Luft und ein Hauch von feiner Eleganz: Dieser neue Duft von **4711 Remix** bringt uns das Lebensgefühl der Côte d'Azur nach Hause

Saint-Tropez steht für diese besondere Mischung aus Leichtigkeit, Stil und genussvollen Augenblicken. Genau dieses Gefühl übersetzt 4711 in eine neue Duftkomposition, die die bekannte „Remix“-Linie in eine elegantere Richtung führt. Weniger verspielt, dafür subtil raffiniert, wirkt „Remix St. Tropez“ wie ein olfaktorischer Kurzurlaub an der französischen Küste. Dabei schwingt stets ein Hauch von Nonchalance mit, der an entspannte Stunden zwischen Jachten, kleinen Boutiquen und sonnengewärmten Gassen erinnert.

Der Auftakt ist lebendig und klar: Mandarine, Limette und Birne eröffnen mit einer spritzigen Frische, die sofort sommerliche Leichtigkeit versprüht. Im Herzen entfalten Magnolie, Jasmin und Maiglöckchen ihre weiche, florale Präsenz. Die Basis aus Moschus, Sandelholz und Amber schenkt Tiefe und einen warmen Nachklang, der lange auf der Haut bleibt.

Und auch visuell transportiert der Duft das Flair der Riviera: Inspiriert von Henri Matisse und seinem Leben im Süden Frankreichs, macht das Design den Flakon zu einem stilvollen Begleiter für einen Sommer voller „Joie de Vivre“.

Mehr Informationen unter:
4711.com



Sommerflair:
Zitrusfrische und florale Noten – ein Duft wie ein Tag an der Côte d'Azur

**„Diese floral-zitrise Brise
nimmt Sie mit in einen
Sommer an der französi-
schen Riviera und lässt Sie
spüren, wie schön das
Leben ist – fühlen Sie
bereits das Joie de Vivre?“**

PAULO DE MORAES

Parfumeur – 4711 Remix St. Tropez



RIVIERA-FEELING

Leichte Stoffe, fließende Silhouetten und natürliche Materialien wie Leinen oder Baumwolle unterstreichen den entspannten Chic der Côte d'Azur. Dazu ein zitrischer Duft, der am Morgen frisch wirkt und sich in der Sonne sanft entfaltet – am besten auf sonnen-gewärmter Haut getragen. So lieben wir den Sommer!

DAS MUST-HAVE FÜR DIESEN SOMMER:

Ein Duft voller Leichtigkeit und Eleganz ... „Remix St. Tropez“ von 4711 versprüht einfach alles, was wir am Sommer so sehr lieben (Eau de Toilette, 100 ml, ca. 19 Euro)



Übrigens:
Mit dem Code **BRIGITTE15**
gibt es
15 % Rabatt
auf alle
4711 „Remix“-
Düfte!*



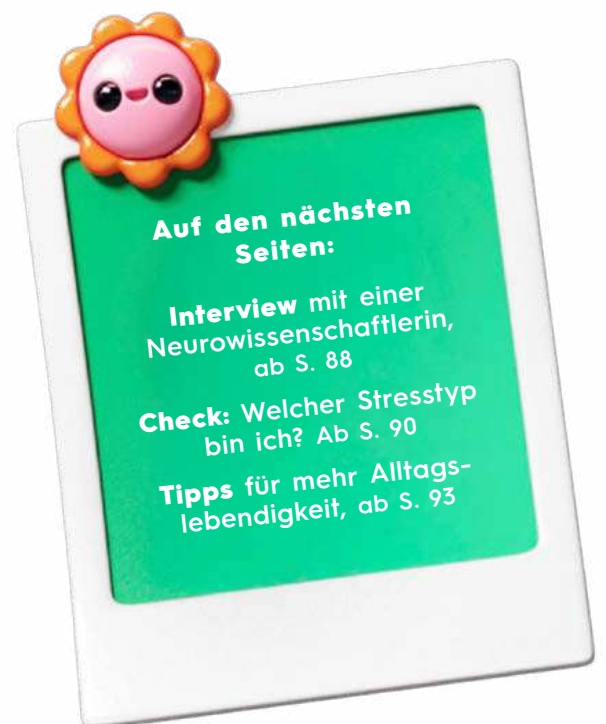
Die To-dos türmen sich? Mag sein, aber ein Platz an der Sonne ist näher als gedacht ...

WENIGER STRESS,

Der Arzttermin, der Einkauf, die Präsentation ...
STOPP. Machen Sie den Test, was Ihnen Druck
bereitet – und wie Sie wieder in die Leichtigkeit
kommen. Plus: kleine Life-Hacks, die viel bringen

Illustrationen: YIPPIEHY

MEHR LEBEN!



»Ich baue meinen Tag um den Schlaf herum auf«

Wer nur noch funktioniert, fühlt sich nicht mehr lebendig.
Neurowissenschaftlerin Friederike Fabritius erklärt, wie man sich auf das ideale Stresslevel einpendelt

Interview: Carola Kleinschmidt

Frau Fabritius, Sie sind berufstätig und haben fünf Kinder. Hatten Sie heute schon Zeit zum Durchatmen?

FRIEDERIKE FABRITIUS: Tatsächlich habe ich heute morgen schon meine Atemübungen gemacht und etwas Sport. Wie jeden Tag. Das schenkt mir Lebendigkeit.

Etwas Morgen-Sport bringt so viel?

Ja. Bewegung ist extrem entstressend! Sie aktiviert das Gehirn und baut zugleich Stresshormone ab. Das wirkt sich auf die Stressresistenz für den ganzen Tag aus, zeigen Studien.

Wie finden Sie die Zeit für diese Morgenroutine?

Ich bin in der Regel vor meinen Kindern wach und habe eine Stunde für mich. Damit ich ausgeschlafen und fit bin, gehe ich allerdings abends wirklich früh ins Bett. Meist gegen neun Uhr, direkt nach den Kindern.

Das ist wirklich früh...

Tatsächlich meide ich Abendaktivitäten. Denn das kostet meinen Schlaf. Ausreichend Schlaf ist enorm wichtig für das Gehirn. Stresshormone werden beseitigt, Erlebnisse sortieren sich und Neuroplastizität entsteht, das heißt, Nervenzellen bilden neue Verbindungen. Schlaf ist also die Zeit, in der sich das Gehirn reinigt und

sortiert. Nur wenn das gut klappt, kann ich die Herausforderungen meines Tages meistern. Deshalb baue ich meinen Tag um meinen Schlaf herum auf.

Klingt radikal.

Das höre ich auch manchmal, wenn ich wieder etwas absage. Aber es kann nicht darum gehen, alles zu schaffen, was an uns herangetragen wird. Das gelingt sowieso nicht. Unser Ziel sollte sein, unser Gehirn und unser Stresslevel auf einem möglichst gesunden Niveau zu halten.

Was ist denn das optimale Stresslevel?

Wenn ich etwas leisten möchte, kommt unser Gehirn in einen Optimalzustand, wenn drei Dinge zusammenkommen: Freude, ein wenig Aufregung und Fokus auf eine Sache. Ich nenne dieses Zusammenspiel „Fun, Fear & Focus“.

Könnten Sie das genauer erklären?

Wenn wir etwas tun, das uns Freude macht, wird im Gehirn das Dopaminsystem aktiviert. Dopamin sorgt dafür, dass wir uns leichter konzentrieren und Informationen besonders gut aufnehmen. Wenn eine Aufgabe uns in positive Aufregung versetzt, wird Noradrenalin produziert. Wir werden hellwach und aufmerksam. Der dritte Botenstoff, Acetylcholin,

sorgt dafür, dass wir uns wirklich auf die Aufgabe konzentrieren.

Kann ich diesen Optimalzustand meines Gehirns aktiv herbeiführen?

Der Zustand der leichten, positiven Überforderung ist für unser Gehirn ideal. Dann können wir am besten etwas leisten. Das spürt man daran, dass man ein bisschen aufgeregter ist und die Situation positiv spannend findet. Man denkt: Wow! Das ist ein tolles Projekt oder eine spannende Aufgabe. Aber das Stresslevel sollte nicht so hoch sein, dass ich nachts nicht schlafen kann. Das wäre ein klares Warnsignal.

Viele Frauen kennen eher den Alltagsstress, der einem den Schlaf raubt. Was mache ich, wenn mein Stresslevel zu hoch ist?

Wenn ich bereits im Bereich der Überlastung bin, mich erschöpft fühle oder nur noch funktioniere, geht es nicht darum, mich noch mehr herauszufordern, sondern darum, Stress zu reduzieren, damit ich wieder in den idealen Bereich komme.

Wie kann das konkret gelingen?

Hier ist durchaus ein Umdenken nötig. Wir sollten mehr wie Leistungssportlerinnen und -sportler denken. Sie trainieren hart für einen Wettkampf, gehen also aktiv in Stresssituationen. Doch sie bauen zwischendurch auch ganz viel Regeneration und Erholung ein.

Genau an diesem Punkt scheitern wir Frauen aber häufig. Es stimmt sicher, dass die Lebendigkeit vor lauter Stress häufig auf der Strecke

»Es kann nicht darum gehen, alles zu schaffen. Wir sollten wirklich gut im Neinsagen werden«



Friederike Fabritius ist Neurowissenschaftlerin, Speakerin und Autorin. Mit ihrer Arbeit möchte sie eine Brücke zwischen den Neurowissenschaften und der Arbeitswelt sowie dem Alltag schlagen.
Buchtipps Friederike Fabritius & Hans Werner Hagemann: „Neurohacks“, 296 S., 24 Euro, Campus Verlag

bleibt. Doch die Aufgaben müssen ja auch erledigt werden.

Ich habe natürlich das gleiche Problem. Ich bin Mutter von fünf Kindern, ich reise oft beruflich, ich habe einen Mann, der auch viel arbeitet und schreibe gerade zwei Bücher. Ich schaffe das nur, ohne zu erschöpfen, weil ich ganz viele Dinge nicht tue. Wir sollten wirklich gut im Neinsagen werden. Damit man auch Erholung hat und nicht in einen Burn-out kommt.

Das zeigen auch die Statistiken, nach denen Frauen häufiger einen Burn-out erleiden als Männer.

Ich gehe zum Beispiel in die Schule, wenn meine Kinder eine Aufführung haben. Aber Elternabende besuche ich meist nicht. Ich fahre meine Kinder nicht zu 1000 Extra-Aktivitäten am Nachmittag. Bei anderen Menschen sind es andere Dinge.

Es ist wichtig, sein Mindset zu ändern und gegen den Strom zu schwimmen.

Hilft Ihnen Ihr Hintergrund als Neurowissenschaftlerin dabei, hier so abgegrenzt zu sein?

Ich weiß einfach ganz klar, dass es keinen Sinn macht, wenn ich mich ständig überlaste. Kurzfristig wäre es vielleicht befriedigend, wenn ich alle Anforderungen von außen erfülle. Doch am nächsten Tag bin ich krank aus Erschöpfung oder müsste ganz viel nacharbeiten. Es ist klüger, in dieser optimalen Zone meines Gehirns zu bleiben, als es immer kurzfristig zu überlasten, um es anderen recht zu machen. Und ich denke, auch für Kinder ist eine gut erholte Mutter wichtiger als eine Mutter, die ständig weitere Pflichten erledigt und deshalb erschöpft ist.

Gibt es eigentlich eine Faustformel,

wie viel Stress für uns Menschen gesund ist?

Leider nein. Manche Menschen haben eine hohe Stresstoleranz und brauchen relativ viel Stress, um sich wohlzufühlen. Sie können gerade unter Druck Höchstleistung erbringen. Andere brauchen nicht so viel Stimulation von außen. Diese Menschen können sehr beharrlich an Dingen dranbleiben, auch wenn es nicht so spannend ist. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Es ist nur wichtig, von sich selbst zu wissen, welches Stressniveau einem guttut.

Und dann sollten wir unseren Alltag darauf einstellen?

Genau! Falls ich beispielsweise feststelle, dass mir eine Aufgabe gar keinen Spaß macht und mir deshalb schwerfällt, kann ich mir überlegen, ob ich sie freudvoller gestalten kann. Und falls das nicht gehen sollte, könnte ich überlegen, ob ich sie delegiere oder reduziere, damit sie mich weniger belastet.

Haben Sie dafür ein Beispiel?

Denken Sie an die Steuererklärung. Manchen macht sie mehr Freude, wenn sie dafür ein gutes Computerprogramm nutzen oder sie mit jemandem zusammen machen. Und falls das nicht so ist, kann man sie vielleicht an eine Steuerberatung delegieren. Oder nehmen wir den Nachmittag mit den Kindern. Wenn ich bisher Dinge mit den Kindern tue, die mich eher langweilen, kann ich überlegen, wie der Nachmittag mir selbst auch Freude macht. Zum Beispiel mache ich gern gemeinsam mit meinen Kindern Sport oder gehe mit ihnen spazieren.

Und falls ich vor lauter Stress gar nicht mehr so genau weiß, was mir Spaß macht?

Dann fangen Sie mit kleinen Schritten an. Überlegen Sie sich, wie Sie 15 Minuten gestalten würden, die Ihnen Freude machen. Was sind Ihre Traum-15-Minuten? Was würden Sie machen? Einen Mittagsschlaf? In Ruhe einen Matcha-Tee trinken? Tanzen? Es ist ganz egal, was es ist. Wichtig ist nur, dass es Ihnen Freude macht, ein wenig herausfordernd ist – und Sie den Fokus auf diese eine Sache legen. Planen Sie diese 15 Minuten jeden Tag ein. Und Sie werden merken, wie wieder Freude in Ihren Alltag kommt. Dann wird alles leichter.

Test: Was ist mein Anti-Stress-Geheimnis?

Manche sind erst entspannt, wenn sie komplett zur Ruhe kommen, andere brauchen eine gewisse Dosis Action, um sich gut zu fühlen – finden Sie heraus, wo Sie stehen

Konzept: Carola Kleinschmidt

Welcher Typ entspricht Ihnen am ehesten?* Machen Sie den Check.

Bitte lesen Sie die folgenden Fragen und schätzen Sie sich selbst ein. Welche Antwort trifft auf Sie zu? Am Ende können Sie sehen, welcher Typ Ihnen am stärksten entspricht – und welche Anteile von anderen Typen Sie dazu ausmachen. Ab drei Zustimmungen zu einem Typ tendieren Sie sehr in diese Richtung.

Ab Seite 92 lesen Sie etwas über die Stärken Ihres Typs und bekommen Tipps, wie Sie den Stress in Ihrem Leben reduzieren – und die Lebendigkeit einladen!

Im Urlaub ...

- A** ... muss ich mich manchmal bremsen, weil ich mir am liebsten ALLES anschauen würde. Aber es soll ja auch ein bisschen erholsam sein ...
- B** ... mag ich es sehr, mich an gewohnten Orten zu entspannen. Manchmal reicht mir sogar Balkonien.
- C** ... nur die Kleinfamilie um sich, kann man machen. Aber ich finde es noch schöner, wenn wir mit Freunden verreisen. Da blühe ich auf.
- D** ... mag ich mich auch mal fordern, zum Beispiel mit einer langen Radtour. Wenn es am Urlaubsort vielleicht noch ein öffentliches Laufevent gibt – doch, das reizt mich schon.

Wenn es darum geht, etwas Neues auszuprobieren ...

- A** ... dann habe ich oft Lust dazu. Allerdings kann es auch sein, dass ich die Sache nach ein paar Wochen oder Monaten wieder fallen lasse.
- B** ... dann zögere ich eher. Nicht, weil ich nicht möchte. Aber oft bin ich unsicher, ob ich das wirklich kann. Und ich habe auch immer Angst vor dem Stress.
- C** ... dann finde ich es vor allem gut, wenn ich das gemeinsam mit netten Menschen machen kann.
- D** ... dann finde ich das vor allem spannend, wenn es eine echte Herausforderung ist.

In Bezug auf andere Menschen finde ich manchmal schwierig:

- A** Die ewigen Bedenkenträger nerven mich. Ich selbst bin meist zuversichtlich, dass die Dinge am Ende doch gut werden.
- B** Ich mag es nicht, wenn Pläne so schnell wechseln. Häufig empfinde ich die Menschen um mich herum als zu chaotisch.
- C** Mir ist ein gutes Miteinander wichtig. Ich finde, die Welt ist egoistischer geworden. Das bekümmert mich.
- D** Ich mag es, mich auch mal anzustrengen. Leute, die zu schnell aufgeben, kann ich schlecht ertragen.

Mit diesen Eigenschaften von mir hadere ich manchmal:

- A** Ich fange relativ schnell an, mich zu langweilen. Im Gespräch unterbreche ich dann auch mal andere. Und im Job kommt es vor, dass ich weniger spannende Aufgaben endlos aufschiebe.
- B** Manchmal wäre ich gern abenteuerlustiger und weniger nachdenklich. Aber ich kann meine Besonnenheit nicht einfach abschalten.
- C** Meine Empathie wird mir bisweilen auch zur Last. Weil ich die anderen so gut verstehe und Konflikte meide, komme ich selbst manchmal zu kurz.
- D** Manchmal finde ich mich selbst zu pragmatisch. Und etwas mehr Diplomatie würde mein Leben vermutlich einfacher machen.

AUSWERTUNG

Blättern Sie um und lesen Sie, welche Stärken Sie ausmachen – und welcher Tipp Ihr Stresspotenzial senken und Ihnen mehr Lebendigkeit schenken kann.

*Die Typologie orientiert sich an den Erkenntnissen der Neurobiologie, die Friederike Fabritius (das Interview mit ihr lesen Sie auf den vorangehenden Seiten) in ihrem Buch „Neuro-Hacks“ zusammengefasst hat. ➤



Schon praktisch
im Alltag, solche
Oktopus-Arme ...
Nur der Kopf
kommt da so
gar nicht mit –
zum Glück!



A

Die Entdeckerin

Ihre Quelle für Lebendigkeit:
Abwechslung

Ihr Optimismus und Ihre Lust auf Neues sind große Stärken. Tatsächlich ist die Offenheit für Neues ein Stück weit angeboren, und Ihnen fällt es leichter als vielen anderen, Veränderungen oder auch ein gewisses Maß an Chaos zu meistern. Oft machen Sie auch Ihrem Umfeld Mut, weil Sie positive Möglichkeiten sehen. **Tipp:** Bleiben Sie freundlich mit sich, wenn Sie sich mal müde fühlen. Sie schaffen unglaublich viel! Es könnte Ihnen auch guttun, wenn Sie ab und zu bewusst innehalten und genießen, was da ist. Manchmal entsteht das Gefühl von Stress, weil wir so vieles erledigen, aber uns kaum Raum für Freude an den kleinen und größeren Erfolgen geben.

D

Die Macherin

Ihre Quelle für Lebendigkeit:
Herausforderung und Wettbewerb

Wer sich mit Ihnen zusammentut, um ein Ziel zu erreichen, wird ziemlich sicher ankommen. Es fällt Ihnen einfach leicht, die Schritte zu erkennen, die nötig sind, um ein Vorhaben umzusetzen. Dazu sind Ihre Tatkraft und Energie einfach sagenhaft. **Tipp:** Lassen Sie sich nicht ausbremsen, nur weil manche Menschen langsamer

Test-Auswertung

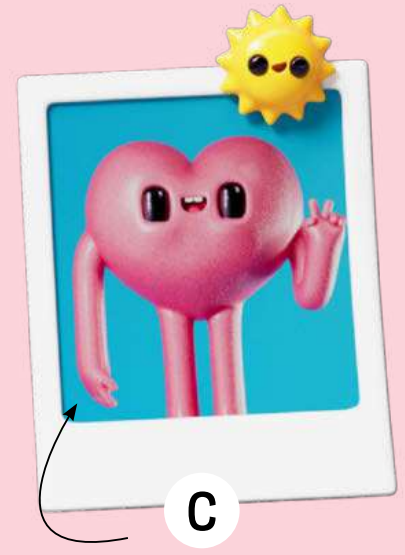
B

Die Strukturierte

Ihre Quelle für Lebendigkeit:
Ruhe

Sie kommen mit sich selbst gut klar und sind in gewisser Weise innerlich unabhängiger als viele andere Menschen. Das ist eine große Stärke. Auch andere schätzen Ihre Stabilität und Zuverlässigkeit. Sie wissen auch meist sehr klar, wie Sie die Dinge sehen und erreichen Ihre Ziele Schritt für Schritt.

Tipp: Lassen Sie sich nicht von der Hektik Ihrer Umwelt beirren. In der Leistungsgesellschaft werden Ruhe und Bedacht oft belächelt. Doch für Sie liegt hier die Quelle der Lebensfreude. Sorgen Sie für Ihre kleinen Ruhe-Inseln im Alltag. Eine Pause im Job, die Sie mit sich allein verbringen. Ein Ort im Zuhause, an dem Sie wirklich ungestört sind. So bleiben Sie bei Kräften.



C

Die Verbundene

Ihre Quelle für Lebendigkeit:
menschliche Nähe, Gemeinschaft

Ihre Empathie und Ihr Sinn für Menschen sind große Stärken. In Ihrer Nähe fühlen sich viele sehr wohl. Sie begreifen schnell, was in anderen vorgeht – eine Fähigkeit, die im Job ebenso wie im Privatleben wertvoll ist. Häufig haben Sie die Ideen, die das Team voranbringen und andere überzeugen können.

Tipp: Kümmern Sie sich um sich selbst so gut wie um die anderen. Fragen Sie sich öfter: Was macht MIR Freude? Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Oftmals wird das Bauchgefühl belächelt – doch die Psychologie weiß längst, dass Intuition kondensierte Erfahrung ist. Nehmen Sie Kritik nicht zu persönlich. Meist sagen kritische Worte mehr über den Absender aus und weniger über Sie. Und: Sie dürfen Menschen meiden, die Ihnen nicht guttun.



Ich bin dann mal entspannter

Besser gleich anfangen statt auf die große Veränderung hoffen! Schnelle Tipps, die Druck aus dem Alltag nehmen – und unserer Lebendigkeit Raum geben



Die Ein-Prozent-Frage

In stressigen Zeiten haben wir wenig Spielraum, doch ein Prozent Entlastung geht immer.

Fragen Sie sich:

- Was würde mir den Tag ein Prozent leichter machen?
- Was würde mir diese Aufgabe ein Prozent leichter machen?
- Was würde mir diese Begegnung ein Prozent leichter machen?

Effekt: Das Gefühl von Handlungsspielraum entspannt – und auch ein Prozent mehr Leichtigkeit entstresst den Alltag schon merklich.

Frösche fressen?

Ja, bitte!

Unangenehme Aufgaben schieben wir gern auf – und blockieren damit unsere Energie.

Deshalb: Erledigen Sie die schwierigste oder unangenehmste Aufgabe direkt zu Beginn des Tages. Nach dem Motto: Friss den Frosch! Typische Froschaufgaben sind: Unangenehme E-Mails beantworten, einen Konflikt klären, beim Zahnarzt oder mit der Chefin einen Termin ausmachen... Was ist Ihr Frosch?

Effekt: Energie! Und Zeit für eine kleine Pause oder eine Lieblingsaufgabe.

Brezeln mit Butter

Die Schriftstellerin Elisabeth Gilbert hat einmal gesagt: „Perfektionismus ist eigentlich Angst in schicken Schuhen.“ Und tatsächlich steckt hinter unserem Perfektionsstreben oft die Angst vor Fehlern. Diese Angst können wir reduzieren, indem wir sie sanft herausfordern – in kleinen Schritten.

Fragen Sie sich: An welcher Stelle könnte ich mich relativ gefahrlos aus meiner Komfortzone wagen und bewusst etwas nicht perfekt machen?

Machen Sie ein kleines Experiment: Statt der selbst gebackenen Quiche bringen Sie Brezeln mit Butter zum Buffet mit. Zum Job ziehen Sie zwei Mal in Folge das gleiche Outfit an, statt aufwendig die Garderobe zu planen. Beobachten Sie, was passiert. Vermutlich nichts.

Effekt: Perfektionismus kann zur Gewohnheit werden. Wir geben 120 Prozent, weil wir es immer so gemacht haben. Kleine Ausflüge in Richtung „unperfekt“ helfen, diesen Automatismus langsam zu lösen.

Die Ta-da-Liste

In einer Ta-da-Liste notieren Sie sich, was Sie wirklich erledigt haben („Ta-da!“) – nicht, was Sie sich vorgenommen hatten. Diese Liste ist sozusagen der freundliche Zwilling der To-do-Liste.

- Fragen Sie sich etwa alle zwei Stunden kurz: Was habe ich erledigt?
- Notieren Sie sich ein Stichwort dazu.
- Am Ende des Tages sehen Sie: Ich habe unheimlich viel geschafft!

Effekt: Freude über das Tagwerk. Wir erkennen: To-do-Listen sind eher Themenspeicher als realistischer Aufgabenzettel. Ta-da-Listen machen sichtbar, was wir tatsächlich erledigen und erreichen. Und wie viele unvorhergesehene Aufgaben unseren Tag ausmachen.

Gedankenkarussell stoppen

Immer wenn Sie wieder denken: Daran muss ich noch denken, und das Gedankenkarussell rast, halten Sie inne.

Fragen Sie sich:

- Muss ich das WIRKLICH?
- Muss ich das JETZT?
- Muss ICH das jetzt?
- Muss ich das ALLEIN?

Effekt: Die vier kurzen Fragen zeigen uns Alternativen zum blinden Aktionismus.

Sich vom
Leben

... küssen
lassen!

Mein mentales Sofa

Schließen Sie die Augen und versetzen Sie sich in Gedanken für fünf Minuten an einen schönen Ort wie Ihren Lieblingsstrand, einen Berggipfel, das Café um die Ecke. Kommen Sie nach fünf Minuten mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam wieder zurück, strecken und recken Sie sich.

Effekt: Unser Gehirn reagiert auf Bilder fast genauso stark wie auf echte Erlebnisse. Der Entspannungseffekt dieser Imaginationübung ist deshalb groß.

Acht Dinge, die mir Ruhe schenken

Notieren Sie spontan acht Dinge, die Ihnen zuverlässig Ruhe schenken. Eine Tasse Ihres Lieblingstees, Tiere streicheln, eine bestimmte Yoga-Übung ... Legen Sie diesen Zettel auf Ihren Nachttisch oder speichern Sie ihn als Notiz im Handy ab. So haben Sie Ihre Ruhe-Schatzkiste immer bei sich.

Effekt: Gerade wenn wir uns Ruhe wünschen, fällt uns oft nicht ein, was helfen könnte. Ihre Ruhe-Notiz hilft Ihnen.

Meine Nice-to-feel-Liste

Machen Sie sich eine Liste mit den Dingen, die Sie in diesem Monat oder in dieser Jahreszeit gern fühlen und genießen möchten: den Wandel der Natur erleben. Die Erdbeerzeit auskosten. Ein Sommertag am Meer ... Schnappen Sie sich Ihren Kalender und tragen Sie einen Termin ein, an dem Sie Ihre Nice-to-feel-Idee umsetzen.

Effekt: Mit der Planung steigt die Wahrscheinlichkeit enorm, dass Sie die Erlebnisse und Empfindungen, die Ihnen wichtig sind, auch wirklich erleben. Wenn etwas dazwischenkommt, kann man immer noch kurzfristig umplanen.

Die Postkarte

Stellen Sie sich vor, Sie schreiben jemandem eine Postkarte und erzählen von

Ins Tun kommen

Das Wohlfühl-
Experiment

**Wählen Sie den
Tipp von den zwei
letzten Seiten aus,
der Sie spontan
anspricht:**

- Setzen Sie ihn in den nächsten 48 Stunden um.
- Bleiben Sie eine Woche dran. Viele Tipps benötigen kaum Zeit, man kann sie täglich umsetzen.
- Wenn Sie mögen: Machen Sie sich ein paar Notizen zu Ihrem Wohlfühl-Experiment.
- Blicken Sie nach einer Woche zurück: Was hat mir der Tipp gebracht? Hat sich etwas zum Positiven verändert?
- Falls ja: Machen Sie die kleine Veränderung zu einer neuen Gewohnheit.

Ihrem Tag – allerdings schreiben Sie ausschließlich über die überraschenden, schönen oder witzigen Momente Ihres Tages. Schreiben Sie diese Postkarte. Sie werden schnell spüren, wie sich Ihre Stimmung hebt.

Effekt: Indem wir das Positive aufschreiben, konzentrieren wir uns darauf und nehmen es bewusst wahr. Lesen Sie Ihre Karte in ein paar Tagen noch einmal durch. Sie werden sehen: Das positive Gefühl kommt zurück.

Mein guter Tag

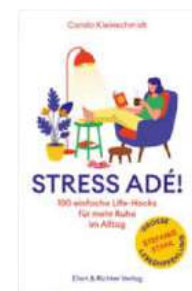
Beantworten Sie sich morgens als Erstes die Frage: „Welche Kleinigkeit würde meinen Tag heute zu einem guten Tag für mich machen?“ Die Mittagspause in der Sonne? Ein Blumenstrauß für mich selbst? Pünktlich Feierabend im Job?

Effekt: Das Glück liegt in den kleinen, freudvollen Momenten des Tages. Das vergessen wir im Alltagstrubel oft. Planen Sie ein oder zwei Glücksmomente gleich morgens beim ersten Tee oder Kaffee fest mit ein.

Acht Dinge, die mir Mut machen

Notieren Sie spontan acht Dinge, die Ihnen Mut machen. Das können Menschen sein, Interessen ... Stecken Sie diesen Zettel in Ihren Geldbeutel oder fotografieren Sie ihn.

Effekt: Ein Blick auf Ihr Mini-Mut-Board gibt Ihnen zwischendurch Kraft.



Zum Weiterlesen:
Die Tipps stammen aus dem neuen Buch unserer Autorin Carola Kleinschmidt: „Stress adé – 100 einfache Life-Hacks für mehr Ruhe im Alltag“, 192 S., 19,95 Euro, Ellert & Richter Verlag

Blumen gekauft,
Kaffee gekocht,
Geschenk besorgt
– und die An-
alles-Denkende
ist einfach nur
noch platt.
Muss das so sein?





Slow Art

„Die schönste und effektivste Art, runterzukommen und auf neue Gedanken zu kommen, ist für mich ‚Slow Art‘. Das funktioniert so: Ins Museum gehen oder einen Bildband zur Hand nehmen und für je 15-20 Minuten in zwei, drei Werke richtig intensiv eintauchen, die mich in dem Moment ansprechen. Gedanken und Gefühle hochkommen lassen. Ob Kunst von Weltrang oder bessere Hobbymalerei ist dabei völlig egal. Danach fühle ich mich so erfrischt wie nach einer ganzen Woche am Meer.“

Verena Hagedorn,
Redakteurin Psychologie



Liegen lassen

„Wenn die To-do-Liste zu explodieren droht, werde ich streng. Nicht mit mir, sondern mit der To-do-Liste. Was muss wirklich erledigt werden, was kann warten? Stapeln sich da meine Prioritäten oder die von anderen? Liegenlassen muss man lernen – und dann aushalten. Was mir dabei hilft, ist die Erfahrung: So manches erledigt sich von selbst.“

Susanna Riethmüller,
Chefredakteurin

*Tschüs-
stress-Ideen*

aus der BRIGITTE-
Redaktion



Katze kämmen

„Ist mal wieder alles zu viel,bürste ich meine Katze, bis der Katzen-Striegel voll ist. Der Kater liebt es, ich reagiere mich dabei ab – und habe die Illusion, dass ich die Welt oder zumindest unsere Wohnung damit ein kleines bisschen rette. Und sei es nur vor frei marodierenden Katzenhaaren, die sonst alles kontaminieren.“

Angela Wittmann,
Redakteurin Kultur



Buddeln

„Bei Stress versuche ich, mir etwas Zeit für den Schrebergarten freizuschaffen: Unkraut jäten, Kompost umheben, irgendeine Buddel-Arbeit findet sich immer – besser als Meditation.“

Sylvia Tyburski,
Redakteurin Reise



Sonntagsdate

„Ich gehe jeden Sonntag mit meiner Nachbarin joggen. Wir lassen es super selten ausfallen, auch wenn's dann halt mal 20 Uhr wird oder später. Denn das Laufen und Reden bringt so eine Ruhe in mich.“

Carola Kleinschmidt,
Autorin



Küchentanz

„Trüber Morgen, alles zu viel, Laune mies? Für diesen Fall liegt in der Küche eine Bluetoothbox mit viel Bass bereit. Jedes Familienmitglied darf sich ein Lied wünschen. Und dann tanzen wir, meine Tochter, mein Mann und ich, im Durchgang zwischen Arbeitsplatte und Küchentisch um die Wette, bis die Altbaudielen quietschen – und die Nachbarn hoffentlich mittanzen wollen.“

Vivian Alterauge,
Ressortleiterin Lifestyle



Wasserstarren

„Wenn die Augen zu lange auf Computer- oder Smartphone-Bildschirme geschaut haben, hilft eins immer: Wasserstarren. Entweder auf das Foto meines Lieblingssees, das praktischerweise an der Wand hängt, besser aber ‚in echt‘ – am nächstgelegenen Fluss, Baggersee oder vielleicht sogar Meer. Platz mit freier Sicht suchen und dann so lange wasserstarren, bis es klarer wird im Kopf. Wasserspringen ist aber auch gut.“

Sina Andreae,
Redakteurin Dossier



Mini-Roadtrip

„Mein Tipp für ‚mehr Leben im Leben‘, der zuverlässig funktioniert: mit offenem Verdeck und lauter Musik eine Landstraße entlangfahren, laut mitgrölen. Gern zu ‚Like The Way I Do‘ von Melissa Etheridge.“

Stella Brikley,
Redakteurin Lifestyle

Impressum & Service

Brigitte

Service



**SIE HABEN FRAGEN ZUM ABBONNEMENT?
UNSER KUNDENSERVICE HILFT IHNEN GERN!**

Alle Abo-Services können Sie auch bequem auf unserem Serviceportal im Internet erledigen:

brigitte.de/kundenservice

So erreichen Sie uns:

E-Mail brigitte-kundenservice@dpv.de

Telefon 040/55 55 89 91

Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:

+49 (0) 40/55 55 89 91

Unsere Service-Zeiten

montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,
samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

Unser Kundenservice hilft Ihnen bei allen Fragen rund um das Abo:

- Wenn Ihre Adresse oder Ihre Bankdaten sich geändert haben
- Wenn Sie in den Urlaub fahren und Ihr Abo unterbrechen oder sich die Hefte an den Urlaubsort nachsenden lassen möchten
- Oder wenn Sie einzelne BRIGITTE-Ausgaben oder ein Abonnement bestellen möchten

BRIGITTE im Abonnement Preis für 26 Ausgaben

(ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 4,30 Euro),
inkl. MwSt. und Versand

Deutschland: 111,80 €

Österreich: 124,80 €

Schweiz: 182,00 sfr

USA: BRIGITTE (USPS no 00533850) is published bi-weekly
by FUNKE Women, People & Family GmbH. Known Office of Publication:
Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.),
2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.

Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.

Postmaster: Send address changes to

BRIGITTE, Data Media, P.O. Box 155,

Buffalo, NY 14205-0155,

E-Mail: service@roltek.com,

Toll free: 1-877-776-5835

Kanada: SUNRISE NEWS,

47 Silver Shadow Path, Toronto,

ON, M9C 4Y2, Tel. (001) 6472195205,

E-Mail: sunriseorders@bell.net

SIE WOLLEN BRIGITTE-PRODUKTE BESTELLEN?

Dann besuchen Sie uns online unter: **brigitte.de/shop**

SIE HABEN FRAGEN ZU THEMEN IM HEFT?

Unser Leserservice ist Ihr Kontakt in die Redaktion – für alle Fragen, Anregungen und Kritik zu den Themen im Heft.

So erreichen Sie uns:

E-Mail infoline@brigitte.de

Facebook facebook.de/brigitte

Postanschrift BRIGITTE-Leserservice,

20444 Hamburg



RÄTSEL-LÖSUNGEN

Das Preisrätsel- Lösungswort

aus Heft 9/2026 lautet:
ALPENGLUEHEN

Auflösung der kleinen

BRIGITTE von Seite 122:

Links siehst du, wie die Suppe heißt, welche Zutaten passen – und welche nicht.

Die kleine Maus sitzt beim Koch an den Haaren.



FOTO Sara Wilson

PRODUKTION Isa Petereit

MODEL Kelsey Hellenbrand/Wilhelmina

HAARE & MAKE-UP Heidi Nymark mit

Produkten von R+Co und Ila

JACKE Thinking Mu

T-SHIRT True Religion

HOSE Marc Cain Sport

KETTE Smilla Brav

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION

FUNKE Women, People & Family GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

E-Mail: infoline@brigitte.de **Internet:** brigitte.de

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN

Nikola Haaks (Ltg. Dossier/Reise/Gesundheit),

Isa Petereit (Head of Fashion + Ltg. Wohnen)

CREATIVE DIRECTOR Kerstin Peters

TEXTSCHEFFINNEN Kathrin Tsainis (Mitglied der

CR), Natali Michaely

CHEFIN VOM DIENST Tanja Kuge

PROJEKTMANAGER REDAKTION

Andreas Koseck

CHEFREPORTERIN Meike Dinklage

FASHION

Marcus Luft, Isa Petereit (Leitung), Sandra

Krutzsch (Deputy Head of Fashion), Sabine

Eichstedt, Swolke Karberg, Jana Kruse,

Ole Mladzian;

Assistentinnen: Hannah Jabs, Merle Nolting

BEAUTY

Merle Rebenfisch-Bernin (Head of Beauty),

Nicole Löffers (Deputy Head of Beauty),

Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke,

Abenaa Namslaw, Birgit Potzkai, Heike Rheker,

Charlotte Isabel Schwarz; Assistentinnen:

Victoria Sophie Frenkler, Rabea Wahner

ART BUYING Sandra Hintze

DOSSIER/REISE/GESUNDHEIT

Nikola Haaks (Leitung), Sina Andreae,

Verena Hagedorn (Carl), Dr. Antje Kunstmann

(Gesundheit), Daniela Stohn

(Fitness/Ernährung), Silvia Tyburski (Reise)

REPORTAGE/ZEITGESCHEHEN/KULTUR

Meike Dinklage, Kristina Maroldt (Leitung),

Ariane Heimbach, Angela Wittmann

KOCHEN Image Professionals

WOHNEN Marcus Luft, Isa Petereit (Leitung),

Christina Poppe (Elternzeit), Yelena Schröder

GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE

Jennifer Georgi (stv. Creative Director),

Veronika Baehr, Heike Hähnle, Bettina Kindler,

Merve Lindloff, Stephanie Passow, Lev-Frederik

Schoacht, Kirsten Sobek

BILDREDAKTION

Sybille Scharmann (Head of Photography),

Julia Wochnik (Deputy Head of Photography),

Holger Geys, Suse Multhaupt

SCHLUSSREDAKTION

BHL Medienprojekte

BRIGITTE ACADEMY

Jonas Alexander & Anne Kaestner (Leitung),

Barbara Merschhenke, Yasmin Suu,

Laura Maria Weber, Janneke Wehrmeijer,

Nele Langosch, Josca Wijtenburg

DIGITAL: BRIGITTE.DE

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN

Ulrike Kaschuba, Nane Meyer

LIFESTYLE Vivian Alterauge (Leitung), Mareike

Dudwiesus (Stv.), Susanne Arndt, Julia Ballerstädt,

Andrea Berning, Merle Blankenfeld, Jessica

Bolewski, Stella Brikey, Lisa Marie Handschuh,

Frauke Haseloff-Suhr, Eva Keller, Katrin Kunze,

Susanne Lange, Anke Makosso Makosso,

Janine Meul, Julia Schmidt-Jortzig, Susanne

Schumann, Laura von Troschke

FASHION & BEAUTY

Nane Meyer (Leitung), Jessica Liebeknecht (Stv.),

Lara Golombek (Stv.), Ilka Alves Goncalves,

Rike Andresen, Julika Holz, Hannah Lutterbach,

Tine Milbert, Linda Shlaku, Melanie Wenzke

SEO

Stephanie Pingel (Leitung), Angela Berger,

Nathalie Birkholz, Rachel Brozowski, Janine Dauer,

Julia Gerbeth, Janina Oehlbrecht, Pia Goward,

Vivien Windel, Sina Petri

CONTENT COMMERCE

Ulrike Kaschuba (Leitung), Verena Elson, Susanne

Möller-Andres, Elena Scheffner, Elena Sebening

SOCIAL

Friederike Sarleti (Leitung), Stella Armknecht,

Lena Bender, Helen Kreimer, Luisa Keim, Sarah

Liedtke, Alicia Martens, Madita Muhs, Anika

Piontzik, Mara Rehfisch

VIDEO

Henning Hönicke (Leitung), Manon Klatt, Marie

Mühlenberg, Christian Pöttsch, Vanessa Fritz,

Julia Vogt, Elena Strittmatter

RESEARCH & DEVELOPMENT

Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers

VOLONTÄRE

Laura Maginot, Anna Wagenleitner, Chiara

Wegener

VERLAG

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Jochen Beckmann, Jesper Doub, Simone Kasik,

Christoph Rütth, Janina Süs, Anna-Lena Keeve

MANAGING DIRECTOR Henning Meyfarth

PUBLISHING MANAGERIN Kathrin Giersch

VERMARKTER

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln

SALES DIRECTOR Nicole Cortez

PRODUKTIONSMANAGEMENT

Andreas Hutter

SYNDICATION

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

der Redaktion Für unverlangt eingesandte Bilder,

Manuskripte, Waren keine Haftung. Nach-

druck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet,

Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom,

DVD-Rom etc. nur nach schriftlicher Zustimmung

des Verlages. Lesezirkel dürfen BRIGITTE nur mit

Genehmigung des Verlages führen. Der Export

der BRIGITTE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur

mit Genehmigung des Verlages statthaft.

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT

Susanna Riethmüller

VERANTWORTLICH FÜR DIE

ANZEIGEN (V.I.S.D.P.)

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln,

stv. General Director Brand Print+Crossmedia:

Astrid Bleeker-Hellwig (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisiiste.

Infos hierzu unter ad-alliance.de

REPRODUKTION & DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs



SIZILIEN – ein Kinderspiel!

Immer im Blick
Der Ätna prägt den
Osten Siziliens (und
natürlich muss man
rauf auf ihn!)



RE IS EN

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

*Selfie, bitte!
Die Sonnen-Caps:
stillecht
italienisch*



Wie die große Mittelmeer-Insel mit der Familie entdecken, ohne dass die Kids meutern? Unsere Kollegin Sina Andreae brauchte einen Schlachtplan und fand ihn – Gudrun sei Dank

D

Den Kindern stinkt's. Und zwar gewaltig. Seit wir den Katamaran im Hafen von Vulcano verlassen haben, liegt ein fieser Geruch in der Luft. Faule Eier, eindeutig. Da hilft es auch nicht, zu erklären, dass wir auf einer coolen Vulkaninsel vor der Nordküste Siziliens gelandet sind, wo echte Schwefelquellen dampfen, da vorn rechts am Strand, seht ihr?

Paul, 7, verzieht angeekelt das Gesicht, hält sich weiter die Nase zu und mault: Gleich soll es auch noch in eine Käserei gehen, da gibt's doch wahrscheinlich sogar Stinkendes zu essen! Auch bei Anna, 10, war die Stimmung schon mal besser. Könnte damit zu tun haben, dass es heute morgen sportlich früh losging. „Pünktlich um 7 Uhr 30 Uhr im Bus“, hatte unsere Reiseleiterin am Vorabend freundlich gemahnt. „Das Boot wartet nicht.“

Dass Urlaub nicht zwingend etwas mit Ausschlafen zu tun haben muss, ist uns schon in den vergangenen sechs Tagen klargeworden. Die Inselhauptstadt Palermo, die Kathedrale von Monreale, die Tempel im Tal von Agrigent, die Mosaiken in der alten römischen Villa Casale, den Ätna – all das hatten wir schon bestaunt, da könnte man jetzt auch mal durchschnaufen. Aber Sizilien ist eben die größte Insel im Mittelmeer, 27-mal größer als Rügen. Wer sie in kaum mehr als einer Woche entdecken will, hat einiges vor.

Mein Mann Matthias und ich hatten uns bewusst für eine neue, für uns als Familie ungewohnte Art des Reisens entschieden. In den vergangenen Jahren war unser Radius ziemlich klein geworden, jedes Jahr derselbe oberitalienische See mit überschaubarem Programm (schwimmen, später nochmal schwimmen). Wenn die Kinder nicht irgendwann glauben sollen, Italien bestünde aus einem einzigen Ort, würde es höchste Zeit, ihnen mehr von diesem zauberhaften Land zu zeigen.

Was riecht hier denn nur so? 1



Dachten wir Eltern. Und ahnten: Ohne Diskussionen würde das nicht ablaufen. Wie würden wir ein willensstarkes Grundschulkind und eine Präpubertierende davon überzeugen, mit uns Altstädte, Kirchen oder Klöster anzugucken? Und wären wir in der Lage, immer rechtzeitig eine deeskalierende Eisdiel oder einen Pool herbeizuzaubern? Wir brauchten Hilfe.

Unsere Rettung heißt Gudrun. Wie eine von Annas und Pauls Großmüttern, das schafft Vertrauen. Gudrun hat Kunstgeschichte studiert, arbeitet auch als Museumspädagogin und leitet seit mehr als 30 Jahren Studienreisen. Sizilien kennt sie wie den Inhalt ihres Zauber-Rucksacks, den sie immer bei sich trägt (dazu später mehr), und auch sonst einfach alles und jeden: die beste Gelateria in Catania, jeden römischen und griechischen Gott mit Vornamen oder die Geschichte der „Granita“, diese erfrischenden, süßen, weißen Sorbet-Smoothies, die hier überall verkauft werden, wie Anna und Paul erfreut feststellen. „Kultur >

Reisen

2



Unsere Rettung: Gudrun

1_Ausflug nach Vulcano Schwefelige Quellen sind faszinierend, aber geruchsintensiv **2_Kulturvermittlerin** Gudrun König bringt uns Sizilien nahe **3_Dreibein** Die „Trinacria“, ein beliebtes Insel-Symbol **4_Ganz Ohr** Paul im Kreuzgang der Kathedrale von Monreale





1_Stadt-Palme In Palermo lohnt der Blick in Hinterhöfe
2_Blaumachen geht am besten im Mittelmeer bei Giardini di Naxos
3_Küstenschönheit Das hübsche Taormina



1_ Noch eine Kirche? Nicht irgendeine: San Cataldo in Palermo ist Weltkulturerbe **2_ Eispause** Der Knopf im Ohr bleibt aber drin! **3_ Barocke Pracht** In Catanias Altstadt gibt es Fassaden aus Lava zu bestaunen



Mehr Gelato!



darf Spaß machen“, lautet Gudruns Motto, und das gilt für alle in der Gruppe: zwölf Erwachsene und zehn Kinder zwischen sechs und 14. Nach dem Kennenlernen im Hotel stehen wir am nächsten Morgen zusammen am Rande der Altstadt von Palermo. Mit unseren schwarzen Knöpfen im Ohr, über die wir Gudruns Stimme hören, sehen wir aus wie eine skurrile Einheit von Secret-Service-Agenten.

Für zielloses Bummeln sind unsere Kinder nicht zu begeistern, aber wenn Gudrun erzählt, dass die Basilika San Cataldo vor über 800 Jahren „mit geklauten Tempelsäulen“ gebaut wurde und ihr Boden „wie ein Orientteppich aus Steinen“ aussieht, kraxeln sie die Stufen zur berühmten Kirche mit den rosaroten Kuppeln (Unesco Weltkulturerbe!) in erstaunlicher Geschwindigkeit hoch.

Kurz bevor wir reingehen, wünscht uns ein freundlich lächelnder, grauhaariger Passant in Hemd und Jackett auf Deutsch einen „Guten Tag!“. „Das war Leoluca Orlando“, weiß Gudrun, „der ehemalige Bürgermeister von Palermo. Er hat hier viel bewegt und die Stadt wieder lebenswert gemacht.“ Er hatte den Mut, sich der Mafia entgegenzustellen, ließ verfallene Gebäude wieder herrichten, Parks eröffnen und machte die „Palermitani“ zu Patinnen und Paten ihrer Stadt.

In der Mittagspause setzen wir uns als Kleinfamilie kurz von der Gruppe ab, um

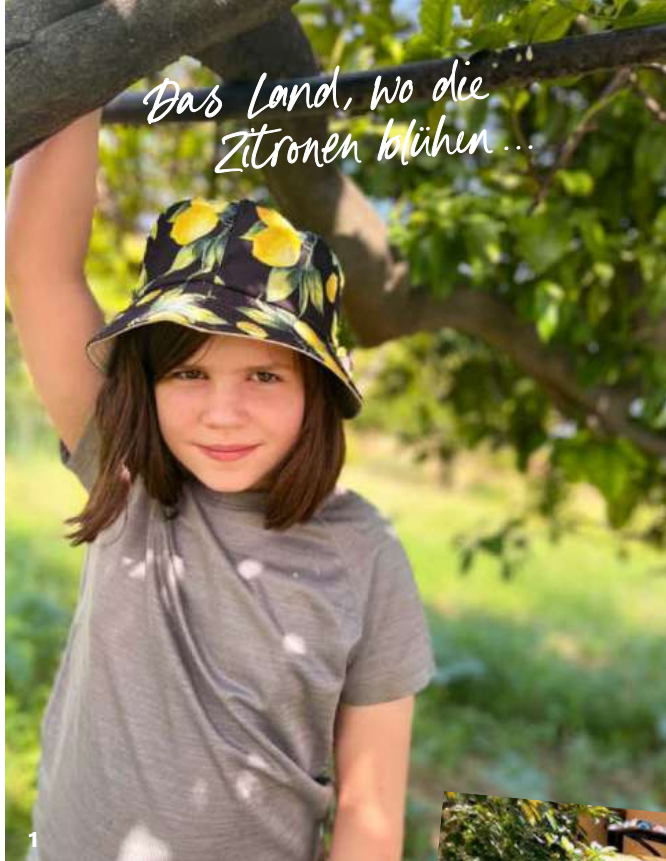
zu sehen, was Palermo kulinarisch zu bieten hat. Im wuseligen Capo-Viertel hinter der Kathedrale suchen wir den Straßenmarkt rund um die Via Sant’Agostino. Die zahlreichen Streetfood-Stände riechen wir schon, bevor wir sie sehen. Und können uns dann nur schwer entscheiden, welche der typischen Häppchen wir kosten möchten: Arancini (gefüllte panierte Reisbällchen), Pannelle (frittierte Fladen aus Kichererbsenmehl) oder Cazzilli (Kartoffelkroketten)?

Gestärkt geht’s zum Puppentheater unweit der Kathedrale, wo für die Gruppe eine Privatvorführung von „Die Taten des Orlando“ gegeben wird. Eine actionorientierte Story, in der kunstvoll gefertigte Ritter-Marionetten um eine – natürlich wunderschöne – Angelina buhlen, nacheinander Karl dem Großen, dem Teufel und einem fiesem Drachen begegnen und vor allem hemmungslos aufeinander eindreschen. Eine Art antikes Realo-Videospiel, das alle verstehen, auch wenn es auf Italienisch gezeigt wird. Nach diesem Palermo-Intensivtag haben nur die Kinder abends noch Energie, um im Hotelpool „Schweinchen in der Mitte“ zu spielen.

In den nächsten Tagen steuert uns Busfahrer Guiseppa so souverän über die Insel, dass selbst auf den zahllosen Serpentine hinauf zum Ätna niemandem schlecht wird. Gudrun verkürzt uns die Fahrtzeit mit Hörspielen über Odysseus (der auf Sizilien dem Zyklopen Polyphem entkam) und einem Italienisch-Crashkurs via Bord-Mikrofon. Ein fahrendes Klassenzimmer, in dem man selbst vor sich hindösend noch ein bisschen schlauer wird.

Jeder Stopp zeigt uns eine neue Facette der Insel. Auf der Zitronenplantage „Il Limoneto“ in Giarre erklärt uns Bäuerin Daniela Cola unter ihren saftig grünen Bäumen, wie die ikonische Frucht der Insel gehegt und geerntet wird und schenkt uns die fluffigsten Zitruskekse.

Im Tal von Agrigento holt Gudrun aus ihrem Rucksack Tücher und andere Requisiten, verkleidet Anna in eine Priesterin und inszeniert mit den Kids ein spontanes Tempelopfer-Improtheater. In Taormina entdecken wir, dass gerade ein Filmfestival stattfindet, im lebendigen Catania bewundern wir den skurrilen Elefantenbrunnen



1_Lieblingsfrucht Nicht nur Sizilianerinnen mögen alles mit „limone“ **2_Ganz oben** Anna und Matthias auf dem Ätna **3_Bunt bemalt** Traditioneller „Carretto“ am Straßenrand **4_Eltern-Brotzeit** Hausgemachter Käse aus Vulcano

auf der Piazza Duomo, der angeblich von einem Zauberer erschaffen wurde, um die Stadt vor Ausbrüchen des Ätna zu beschützen. Und auf 2 750 Meter Höhe, der Bergstation ebendieses Vulkans, fühlen wir uns wie auf dem Mond. Den Kindern fallen die vielen Marienkäfer auf, die hier überall herumkrabbeln. Gudrun weiß natürlich, warum – weil die starken Aufwinde am Ätna ihnen eine Rückkehr nach unten unmöglich machen.

Zwischendurch schauen Matthias und ich mehr als einmal verwundert auf unseren Nachwuchs: Ist das wirklich unser zu Hause gelegentlich recht bockloser Sohn, der mit der Reiseleitung immer voranläuft und auch noch bei der zwanzigsten Säule im Kloster Monreale andächtig den kunsthistorischen Exkursen lauscht? Wie macht Gudrun das nur?

Auch die drohende Eskalation auf dem Ausflug zum Inselchen Vulcano, nördlich von Sizilien, fängt sie schnell wieder ein: Als wir in der Käserei „La Vecchia Fattoria“ mittags tatsächlich Teller voller köstlicher, aber geruchsintensiver Häppchen serviert bekommen, zieht sie eine Lage Mortadella aus ihrem Rucksack: „Hab ich



*Alter Karren,
tolle Geschichte*



vorsichtshalber besorgt, kommt bei den Kindern vielleicht besser an.“ Allerdings.

Getoppt wird das nur noch von Vulcanos Strand. Die Luft flimmert, der schwarze Sand ist so heiß unter den Füßen, dass es nur eine einzige Option gibt: Sofort ins Wasser! Nachdem wir tatsächlich die vorübergehend verlorene Kette des Youngster-Gruppenältesten auf dem schwarzen Grund des Meeres wiedergefunden haben, lässt er sich bereitwillig von den Kleineren als „Meerjungfrau“ im Matsch eingraben. Als uns das Boot von der „Stinke-Insel“

wieder zurückbringt nach Sizilien, ist sich Anna sicher: „Das war der schönste Tag!“ Warum? „Na, weil wir doch zusammen so viel Spaß hatten!“

Abends zurück im Hotel, fürchten wir Eltern uns mit Blick auf das kristallklare, fast zu perfekte Mittelmeer mit seinem „Fifty Shades of Blue“-Funkeln insgeheim schon vor der Zeit „nach Gudrun“. Wie sollen wir mit den Kids jemals wieder ohne sie verreisen? Völlig unklar. Vielleicht kann sie uns zumindest ihren Zauberrucksack ausleihen. ➤

SINAS TIPPS FÜR SIZILIEN

ORGANISIERT AUF TOUR

Studiosus bietet die neuntägige Sizilien-Rundreise „Vulkane, Strände und Gelato“, die sich für Eltern/Familien mit Kindern von 6-14 Jahren eignet, an mehreren Terminen in den Schulferien an (DZ/HP inkl. Flug und Eintrittsgeldern etc. für 1 Erwachsenen plus Kind ab 4275 Euro). Infos, auch zu weiteren Familienreisezielen wie Griechenland, Island oder Ägypten: studiosus.com/reisevarianten/familienurlaub

HINKOMMEN

Nonstop-Flüge nach Palermo mit Lufthansa ab Frankfurt und München (ab 340 Euro), mit Eurowings ab Stuttgart (ab 200 Euro).

ÜBERNACHTEN

NH Palermo. Im großen grünen Hinterhof-Garten des Hotels frühstückt man unter Palmen. Und die Strandpromenade von Palermo ist gleich gegenüber. DZ/F ab 115 Euro (Palermo, V. Del Foro Italice 22b, Tel. 091/616 50 90, nh-hotels.de/hotel/nh-palermo).

Villa Romana. Nein, Porto Empedocle ist nicht der schönste Ort Siziliens, aber die Nähe zu den Tempeln von Agrigent ist unschlagbar.

Das erstaunlich günstige Hotel liegt direkt am breiten Strand, der sich für private Ausgrabungen eignet, und hat einen Wasserspiel-erprobten Pool. DZ/F ab 57 Euro (Porto Empedocle, Via Lungomare Nettuno 1, Tel. 09 22/ 63 64 17, hotelvillaromana.com).



●
Tempel-Blick zur Pizza? Dann einen Platz auf der Terrasse des »Kokalos« sichern. Spezialität: »Pizza Sciaccia« mit Zwiebeln, Pecorino, Sardellen und Oliven (Agrigent, Via Alfredo Capitano 3, Tel. 09 22/60 64 27, ristorante-kokalos.com).



●
Mehr Meer, bitte! Wer einen Trip ins Blaue möchte, ist hier richtig: Das Hotel liegt direkt am schönen Kiesstrand von Giardini di Naxos, und die Aussicht auf das Mittelmeer wirkt wie der perfekte Bildschirmschoner. DZ/F ab 94 Euro (Giardini-Naxos, Viale Jannuzzo, 41, Tel. 09 42/517 37, hotelhellenia.com).

GENIESSEN

Da Toto. Unweit der Villa Casale, im Örtchen Piazza Armerina, ist dieses familiäre Traditionslokal ein guter Road-Trip-Stopp. Spezialität des Hauses: „Pappardelle alla Central“ mit Brokkoli und Tomaten für 14 Euro, Pasta mit Pilzen und Trüffeln ab 17 Euro, gegrillter Fisch ab 20 Euro (Via Guisepppe Mazzini 29, Tel. 09 35/68 01 53, ristorantedatoto.net)

Agriturismo Segesta Antichi Sapori. Auf dem Landgut von

Giovanna in der Nähe von Segesta haben wir die beste Mittagspause verbracht. Wer ihre unvergleichlichen selbst gemachten Antipasti (die Caponata! Und zum Dessert frische Cannoli!) genießen will, meldet sich vorher an für einen Kurzbesuch oder mietet sich gleich länger in ihr sympathisches Agriturismo ein. Auch für Wohnmobile gibt es hier Parkplätze (Contrada Kaggera Segesta 113, Tel. 03 66/313 37 42, segestaantichisapori.it).

ERLEBEN

Villa Romana del Casale.

Nicht gerade ein Geheimtipp, schließlich ist die römische Villa im Herzen der Insel Unesco-Weltkulturerbe. Über 3500 Quadratmeter Mosaikfußböden gibt es zu bestaunen, darunter die berühmten „Bikini-Mädchen“ – Grazien in Unterhosen, die sich sportlich betätigen. Vielleicht doch ein kleiner Geheimtipp: Wer am Morgen direkt nach Öffnung um 9 Uhr kommt, hat Chancen, die Mosaiken in Ruhe betrachten zu können (Piazza Armerina EN, SP90,

Tel. 09 35/68 00 36, villaromanadelcasale.it).

La Vecchia Fattoria. Im Verkaufsraum der kleinen Käseerei auf Vulcano kann man einen Blick auf die frisch gekästeten Spezialitäten werfen, die hier entstehen: Ricotta, als Törtchen oder „al forno“, Hartkäse mit Kapern, Oliven, Pistazien, Pfeffer, getrockneten Tomaten... Und in der Ferne, unterhalb des Inselvulkans, grasen die Ziegen, die hier noch von Hand gemolken werden (Isole Ecolie, Vulcano, Via sotto Lentia, Tel. 090/985 31 02).



TELEFON

Die Vorwahl für Italien lautet 00 39. Die Null der Ortsvorwahl wird mitgewählt.

Gelbe Pause Auf der Zitronenfarm »Il Limonetto« von Daniela Cola nahe Taormina und Acireale gibt's Tipps, tollen Limoncello und geniale Kekse (San Leonardello – Giarre, Via Madonna della Libertà 129, Tel. 333/956 62 50, Insta: @ danilimoneto).



Für große und kleine Kinder Im Puppentheater von Palermo kann man eine ganz besondere, vergnügliche Reise in die Vergangenheit unternehmen. Die Handlung der Stücke versteht auch, wer kein Italienisch spricht. Und die aufwendig gefertigten Marionetten sind wirklich sehenswert. Vorstellung täglich um 17 Uhr 30 (Teatro dell'Opera dei pupi, Via Pietro Novelli 1/a, Tel. 091/611 36 80).

Hätte ich das gewusst ...

Taormina ist absolut malerisch, aber als Ex-Drehort der US-Serie „The White Lotus“ sehr überlaufen. Unbedingt das beeindruckende Amphitheater anschauen – die vielen teuren Mode-Boutiquen im Zentrum kann man sich sparen. Dem Touri-Trubel entkommt man am schönsten im „Giardino Pubblico“ (an der Via Bagnoli Croce).

»Frauen sind keine kleinen Männer«



**...sagt die Herzchirurgin und Gendermedizinerin
Prof. Dr. Sandra Eifert – und erklärt,
was wir brauchen, um gesund alt zu werden**

Interview: Daniela Stohn

BA LAN CE

GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS

D

Die Longevity-Szene dreht sich viel um Biohacking, also Selbstoptimierung, Wearables wie Smartwatches und Muskeln. Mein Eindruck ist: Das holt viele Frauen nicht so richtig ab.

PROF. DR. SANDRA EIFERT: Das stimmt. Ich beschäftige mich seit über zehn Jahren mit Geschlechterunterschieden in der Medizin und habe festgestellt: Männer sind eher fokussiert auf das Ziel, das sie erreichen wollen, ihnen muss man Fakten zeigen. Frauen mögen dagegen sympathische Menschen um sich haben, sie wollen kooperieren. Ihnen hilft es, wenn die Inhalte emotional aufbereitet sind. Auch der Alterungsprozess läuft bei Männern und Frauen nicht gleich ab.

Frauen altern anders?

Frauen sind keine kleinen Männer. Sie leben einerseits deutlich länger, andererseits verbringen sie die letzten Lebensjahre, besonders jenseits der 70, mit mehr Erkrankungen. Frauen haben zwei klare biologische Vorteile gegenüber Männern: Zum einen die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, die viele Jahre gut vor Erkrankungen schützen und dann ab Mitte 40 abnehmen. Danach steigt das Risiko, Erkrankungen zu entwickeln. Und zweitens haben wir von unserem Erbgut her eine andere Ausstattung, nämlich zwei X-Chromosomen – die Männer haben ein X und ein Y. Dadurch sind wir immunologisch stärker, weil wir eine größere Toleranz gegenüber Infektionen haben. Hinzu kommt, dass die Schutzkappen auf den Chromosomen, die Telomere, sich im Laufe des Lebens verkürzen oder weniger

werden. Bei den Frauen sind sie grundsätzlich länger, und der Prozess der Verkürzung verläuft langsamer – was auch mit den weiblichen Geschlechtshormonen zu tun hat und uns länger leben lässt.

Ein stark reagierendes Immunsystem kann aber auch nachteilig wirken.

Stimmt, deswegen leiden Frauen häufiger an Autoimmunerkrankungen. Aber körperlich und auf die Langlebigkeit bezogen, haben wir dadurch Vorteile. Männer haben durch ihre Hormone andere Stärken: Sie sind mental widerstandsfähiger durch das Testosteron, verarbeiten Stress anders und können im Ergebnis damit besser umgehen. Für uns Frauen ist das ein Nachteil. Kennen wir doch alle: Ob zu Hause oder im Beruf, es wird irgendwas über uns gesagt, wir regen uns auf. Und die Männer sagen: Was hat sie denn jetzt schon wieder?

Ist das nicht eher angelernt, weil schon den Jungs immer noch zu wenig zugestanden wird, emotional sein zu dürfen?

Das ist ein Aspekt, der noch hinzukommt. Es ist eine Kombination aus Biologie und gesellschaftlicher Prägung.

Wir können also gar nichts dafür, dass wir empfindlicher sind und uns kümmern wollen? Man hat ja heute fast schon ein schlechtes Gewissen, wenn man fürsorglich ist.

Medizinisch kann man sagen, dass emotionale Belastungen für Frauen ein größeres Problem darstellen, besonders für das Herz. Nehmen wir das Syndrom des gebrochenen Herzens. Das ist eine Erkrankung, die auf einen starken emotionalen Stress wie Verlassenwerden oder einen Todesfall in der Familie folgt. Die Symptome ähneln einem Herzinfarkt, aber die Gefäße sind gesund. Ursache ist eine Übererregbarkeit von bestimmten Rezeptoren am Herzen, die mit der Stressverarbeitung zu tun haben. Und das betrifft zu 95 Prozent Frauen, 90 Prozent von ihnen sind älter als 50. Man geht davon aus, dass auch das mit dem Rückgang der weiblichen Geschlechtshormone zu tun hat.

Stress ist außerdem ein großer Risikofaktor für viele Krankheiten des Alters, wie Demenz, Herzinfarkt, Übergewicht...

Und deshalb ist es für Frauen besonders wichtig, Stress zu reduzieren. Wir kriegen das lange hin mit den Kindern, dem Job, der Care-Arbeit. Bis wir in die Wechseljahre kommen. Spätestens dann sollte Frau einen Raum für sich selbst schaffen, eine Aktivität finden, bei der sie ➤

»Spätestens in den Wechseljahren sollte Frau eine Aktivität finden, bei der sie zur Ruhe kommt«

entspannt und zur Ruhe kommt. Für einige ist Yoga das Richtige, für andere Sport oder Handarbeit. Auch ausreichend Schlaf ist für die Regeneration entscheidend. Und auch die Regulation von Wut und Aggression.

Warum?

Da kommen wieder die gesellschaftlichen Erwartungen: In diesem Fall, dass Frauen Wesen ohne Wut sein sollen. In der Sprechstunde frage ich Patientinnen gerne: Wie sieht es denn bei Ihnen mit der Wut aus? Wie gehen Sie damit um? Frauen tendieren dazu, Wut in sich hineinzufressen. Männer explodieren eher – das ist besser für ihr Herz und ihre Gesundheit.

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass es drei Zeitpunkte gibt, die für die Alterung von Frauen entscheidend sind.

Ja, 45, 60 und 70. Mit Mitte 40 sinken die Hormonspiegel langsam ab, das wird häufig am Anfang gar nicht bemerkt. Vor allem das Östrogen hat einen schützenden Effekt auf Gefäße, Herz, Stoffwechsel, Knochen,

Mikrobiom und die seelische Gesundheit – und dieser Effekt fällt nach und nach weg. Einige Jahre später bleibt dann der Zyklus aus, der Energieverbrauch sinkt um etwa ein Drittel. Das wissen viele Frauen nicht und essen normal weiter. Und wundern sich dann, dass sie zunehmen. Wenn der Schutz der Hormone wegfällt, können sich außerdem der Fett- und der Zuckerstoffwechsel verändern und der Blutdruck kann steigen.

Wie geht man damit am besten um?

Eine Lebensstilumstellung hilft: Krafttraining, um den Muskelabbau zu bremsen, aber auch Cardiotraining für den Kreislauf und den Blutdruck. Und wie gesagt: Entspannung!

Empfehlen Sie Hormonersatz?

In der Frauenherzsprechstunde sehe ich Patientinnen, die meist schon eine Herzkrankung haben – da ist er eher nicht geeignet. Aber wenn Frauen Menopause-Beschwerden haben, ist das eine Option. Ich finde aber, dass man es nicht nur

»Selbst wenn man eine Couch-Potato war, kann man beginnen zu walken, zu schwimmen ...«

nehmen sollte, um dadurch leistungsfähiger zu sein.

Und was passiert als Nächstes, im Alter von 60?

Dann heißt es: Willkommen in der Postmenopause! Die Hormone sind auf niedrigerem Niveau angekommen, der Verlust der Östrogenschutzwirkung wird sichtbar: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt, die Knochendichte nimmt schneller ab; damit erhöht sich das Risiko für Osteoporose und Frakturen. Auch das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer kann steigen, möglicherweise durch den Einfluss hormoneller Veränderungen auf das Gehirn.

Was heißt das jetzt für mich? Muss ich bestimmte Werte kennen?

Ich empfehle, ab 50 das Herz untersuchen zu lassen. Bei Knochenschmerzen auch die Knochendichte, regelmäßige Krebsvorsorge, einmal im Jahr zur Frauenärztin, dazu Leber- und Nierenwerte, Lipide und Blutzucker beim Hausarzt, etwa alle zwei, drei Jahre. Auch Darm und Haut dürfen gecheckt werden.

Sollte man jetzt anders essen?

Viel buntes Gemüse, Fisch, Nüsse, Vollkornprodukte und ausreichend Proteine sind nun wichtig. Am besten antientzündlich, also viele Ballaststoffe, Beeren, grüner Tee, Olivenöl, Omega-3-Fettsäuren in Fisch und nur wenig Zucker, Alkohol und verarbeitete Lebensmittel.

Dann kommt die 70. Was verändert sich jetzt?

Statistisch gesehen gibt es hier einen



Für ein langes, gesundes Leben

Schaffen Sie heute die Grundlagen, damit es Ihnen auch morgen gut geht: mit den Onlinekursen der BRIGITTE Academy für mehr Energie, Lebensqualität und Fitness. Bis 31.5.2026 sparen Sie 20% auf alle Kurse und erhalten ein digitales Longevity-Dossier kostenlos dazu. Jetzt sichern unter brigitte.de/longevity

Oder diesen QR-Code scannen



Balance

Einschnitt, Erkrankungen, die sich schon länger entwickelt haben, zeigen sich jetzt. Es ist ein Zeitpunkt, Beschwerden abzuklären und weiter gut Vorsorge zu betreiben, um die Vitalität zu erhalten. Also: sich gesund zu ernähren, wenig Alkohol zu trinken, nicht zu rauchen, körperlich aktiv zu sein. Ab 65 wird es schwerer, den Eiweißgehalt auf normalem Niveau zu halten, ausreichend Protein ist dann noch wichtiger. Und um seelisch stabil zu bleiben, ist es für uns Frauen sinnvoll, auch in der Rente Verantwortlichkeiten zu haben und sozial gut eingebunden zu sein.

Frauen leben im Schnitt sieben, acht Jahre länger als Männer, haben am Ende aber auch mehr Krankheiten. Wie ist das zu erklären?

Das liegt daran, dass bei einer längeren Lebensdauer auch die Alterungsprozesse

langfristiger laufen. Chronische Erkrankungen können sich entwickeln. Hinzu kommt, dass Frauen meist weniger Geld haben als Männer, sie leben häufig alleine. Das ist nicht gesundheitsfördernd.

Ein Lebensstil, der die Langlebigkeit fördert, ist für uns Frauen also noch wichtiger als für die Männer?

Absolut, und es ist nie zu spät anzufangen. Selbst wenn man jahrelang eine Couch-Potato war, kann man beginnen zu walken, zu schwimmen, Radzufahren, Wassergymnastik zu machen – was auch immer man noch kann und gern mag. Dazu ausreichend Entspannung, genug Schlaf, gesundes Essen, Grenzen setzen, Social-Media-Pausen, Freunde treffen. Und: Symptome ernst nehmen und abklären lassen – besonders, wenn sie gehäuft auftreten oder sich verstärken.



Prof. Dr. Sandra Eifert ist Oberärztin am Herzzentrum Leipzig und Leiterin der Frauenherzsprechstunde am Herzzentrum der Universität Leipzig. Ihr Buch „Wie Frauen länger leben: Das Geheimnis weiblicher Longevity“ ist gerade erschienen (352 S., 22 Euro, C. Bertelsmann).



FÜR MEINE MUSKELN* MAGNESIUM-POWER FÜR UNTERWEGS



- ▶ **ULTRA stark:** Hochdosiertes Magnesium
- ▶ **ULTRA lecker:** Mit Orangen-Geschmack
- ▶ **ULTRA einfach:** Einnehmen ohne Wasser

Schall und Rauch

Namen: Nichts, was Comedian Hazel Brugger sich merken kann. Gesichter leider auch nicht. Hier beschreibt sie, wie das jede Begrüßung zur Stolperfalle macht

Es gibt wirklich Schlimmeres, als den Namen eines Gesprächspartners nicht mehr zu wissen. Hoffe ich mal. Ich kann mir die meisten Namen nämlich immer nur sehr schwer bis gar nicht merken. Zu einem großen Teil, weil sie mir fast immer ziemlich egal sind, zu einem anderen, weil ich sowieso ständig das Gefühl habe, an zwanzig Sachen gleichzeitig zu denken.

Und wenn ich es dann trotzdem mal geschafft habe, mir eine Eselsbrücke – eine Hazels Brugge! Haha! – zu einem Namen zu bauen, gelangt mein Gehirn meist nur die halbe Strecke über den Fluss. Dann nenne ich einen Toni ➤

NEU

LandIDEE

Sommer 2026

5,80 €

AT 6,60 €, CH 10,50 CHF, Lux 7,10 €

BESTE REZEPTE

AUS UNSERER HEIMISCHEN SAISONKÜCHE



AROMA PUR: SPIESSE & MEHR HERZHAFTES



SÜSSE MARMELADEN AUS DEM GARTEN

120
einfache Sommer-
Rezepte für
jeden Tag

GENUSSVOLL
DURCH DEN
Sommer

Das Sonderheft von *LandIDEE*

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Jetzt kaufen, lesen und genießen

✉ heftbestellung@funkemedien.de ☎ 0 40 23 18 87 140 🌐 www.landidee.de



Mein Leben – ein einziges Händeschütteln mit immer neuen Fremden

auch schon mal Johannes, wegen dem Jo im Schweizer „Toni“-Joghurt. Oder eine Paula Kleopatra, wegen Paul Klee, und wenn es ganz hart auf hart kommt, muss eine Maike auch schon mal mit Würstchen angesprochen werden. Wenn er oder sie dann sagt, dass das nicht sein oder ihr Name sei, dann lache ich und antworte, dass ich das natürlich wisse, hey, hallo, und dass ich jetzt aber mal dringend aufs Klo verschwinden müsse, aus unzusammenhängenden Gründen. (Im Bad angekommen, der immerwährend selbe Ablauf: Händewaschen zur Ideenfindung, Händeföhnen zur Zeitschindung, weinen, scheitern, durchs Fenster klettern, nach Südamerika trampeln, Hepatitis C, Familie gründen in einer Favela, Waffenschein fälschen lassen, Hepatitis D, E und F, Drogenring-Chef, Ausbildung in Vermittlung von

indigenem Tanz, zu Gott finden, Pipi machen, Name fällt ein, zurück auf die Party und das Gespräch weiterführen.)

Gesichter kann ich mir obendrein auch nicht super merken, es sei denn, da fehlt eine Nase, oder da ist ein Mund zu viel. Mein Leben kommt mir daher manchmal vor wie ein einziges Händeschütteln mit immer wieder neuen Fremden. Fremden, die mir gegenüber schon

eine gestärkte Meinung haben und mit denen ich angeblich Erinnerungen teile. Ich fühle mich dann wie der malträtierte Tigerteppich bei „Dinner For One“.

Aber bei der Namens- und Gesichter-sache hält sich das Drama ja noch enorm in Grenzen, Man kann immer noch über das Wetter reden, über die Musik, den Apéro und Erbpolitik. Richtig unangenehm finde ich es erst, wenn man sich nicht mehr sicher ist, ob man den Gesprächspartner duzt oder siezt. Dann wird es so richtig kreativ.

Dann explodieren die Grenzen von Syntax, Zeitform und Subjekt, aufs Personalpronomen wird einfach verzichtet, oder die ganz Ausgefuchsten wechseln an den kritischen Stellen ins Englische. Guten Tag! – Erfreulich! – Ja, sehr schön, dass wir uns wiedersehen. – Wie geht es der Frau, was machen die Kinder?



Kneipp



ENTDECKE DIE LECKEREN MAGNESIUM + B₁₂ GUMMIES

Für Muskeln, Energie und Nerven.
Mit Magnesium in Citrat-Qualität.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Vitamin B₁₂ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Balance

Vorzüglich, Sophia ist nun in der Schule! Und how are you? – Sehr wohlauf, thank you so much! Schule, oh, verrückt, wie die Zeit vergeht. – Ich bin ja wegen XY hier, und selbst? – Interessant, nein, ich wegen C-3PO, ja, aber doch, doch, äußerst interessant, wie steht man denn zu XY? – Also, wie Mann dazu steht, weiß ich nicht, oh, oh, oha, aber ich bin sein ehemaliger Mitarbeiter. – Fantastisch. Und nun muss ich los, die Anden rufen, es war schön, dass wir uns so vortrefflich unterhalten konnten! – Man sollte sich mal wieder verabreden, take care, au revoir und goodbye!

Da lobe ich mir doch die Zeit im Kindergarten, wo Duzen oder Siezen noch ein grauer Brei jenseits der Selbstwahrnehmung war. Als die Großen einen Nach- und die Kleinen einen Vornamen hatten. Fertig. Du, Frau Meier, Paula und Toni haben das WC abgeschlossen, gerade als ich dorthin flüchten wollte, um mich ihrer Namen zu entsinnen. Du, Frau Meier, kannst du mir bitte helfen, ich muss ganz dringend. – Gleich, Hazel. Mein Name ist zwar Müller, aber das ist nicht ganz so wichtig. Jetzt zieh dir erst einmal wieder das Tigerteppich-Kostüm an und leg dich hin, es gibt noch viel zu stolpern hier.

Hazel Brugger

ist Stand-up-Comedian und Moderatorin, u. a. beim European Song Contest. Die gebürtige US-Amerikanerin wuchs in der Nähe von Zürich auf und lebt mit ihrer Familie heute im Großraum Frankfurt. Sie ist Gewinnerin zahlreicher Preise, zuletzt erhielt sie 2025 den „Comedy“-Bambi. Sie tourt 2026 und 2027 mit ihrem Programm „Good Evening Europe“. Jenseits der Bühne unterhält sie mit ihrem Podcast „Hazel Thomas Hörerlebnis“, und wer noch mehr von ihr lesen will: In ihrem Kolumnen-Band „Ich bin so hübsch“ (176 S., 13 Euro, Kein & Aber) warten dieser und noch 40 weitere bildschöne Texte.

FOTO MARIA FECK/LAIF
TEXT HAZEL BRUGGER, NEW YORKER GESCHICHTEN, COPYRIGHT © 2016 KEIN & ABER AG ZÜRICH - BERLIN

KLOSTERFRAU
HEALTHCARE GROUP
200
JAHRE

GEWINNE
100.000 €!¹

VERSpannungen? UNSERE NATÜRLICHEN HELFER.



Zum Gewinnspiel



Wohltuend und vitalisierend: die Klosterfrau Arnika Intensiv-Creme für die tägliche Anwendung.
Lockert die Muskulatur: der Klosterfrau Arnika Roll-On aktiviert durch die Roll-On-Kugel.

www.klosterfrau.de

¹ Es gelten die Teilnahmebedingungen, einsehbar unter www.klosterfrau-gewinnspiel.de

Schmeiß dich in Schale

Körner, Samen, Pflanzenfasern... sind gerade Social-Media-Stars. »Fibermaxxing« heißt der Trend, wir schauen mal, was da dran ist

K

„Kind, iss deinen Salat, wegen der Ballaststoffe!“, „Das Beste im Apfel sitzt unter der Schale!“, Haben Sie auch noch diese Sätze von früher im Ohr? Klar, dass Gemüse, Obst und Körner gesund den Magen füllen und für eine regelmäßige Verdauung sorgen, wissen wir nicht erst seit gestern. Trotzdem geht auf TikTok und Instagram gerade der Begriff „Fibermaxxing“ durch die Decke – von „Fiber“ wie „Pflanzenfaser“ und „Maxxing“ wie „maximieren“. Da werden Hülsenfrüchte gefeiert, Flohsamen und Nüsse abgewogen, um zu demonstrieren, wie man auf eine Tagesdosis von 30 Gramm kommt – diese Menge empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Also alles nur aufgewärmtes Wissen oder ein Hype mit echtem Erkenntnisgewinn? Hier kommen fünf überraschende Fakten über die neuen alten Superstars.

Weshalb unser Mikrobiom so wild auf sie ist

Ob „Fibers“, „Slow Carbs“ oder „Ballaststoffe“: Unser Verdauungssystem liebt und braucht sie, egal, wie wir sie nennen. Einer der wichtigsten Gründe: Weil sie vom Dünndarm nicht vollständig abgebaut

werden und nahezu unverdaut in den Dickdarm gelangen, kommen sie dort als Futter für nützliche Mikroorganismen wie Laktobazillen und Bifidobakterien an. Diese Darmbakterien verstoffwechseln die Ballaststoffe zu kurzkettigen Fettsäuren, die Krankheiten vorbeugen und Energie liefern für die Zellen der Darmwand. Denn nur wenn diese natürliche Barriere gut in Form ist, kann sie verhindern, dass unerwünschte Stoffe in den Blutkreislauf gelangen, Keime und Krankheitserreger etwa. „So fördern Ballaststoffe ein gesundes Mikrobiom“, erklärt Dr. Nicole Steenfatt, Expertin für Darmgesundheit aus Bad Oeynhausen. Forschende des „American Gut Project“ fanden heraus: Das vielfältigste Darm-Mikrobiom haben Menschen, die pro Woche mehr als 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel essen.

Womit sie Gesundheitsproblemen Paroli bieten

„Ballaststoffe senken das Sterberisiko“: So klar formuliert es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Sie wirken nämlich nicht nur im Verdauungstrakt selbst, sondern als kurzkettige Fettsäuren auf unseren gesamten Organismus. Den aktuellen Forschungsstand fasst eine italienische Meta-Studie zusammen: Eine ausreichende Zufuhr reduziert unter anderem das Risiko für Darm-, Bauchspeicheldrüsen- und Brustkrebs, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas; sie senkt den Cholesterinspiegel



GUTER STOFF

Diese Lebensmittel haben's extra gesund in sich

Gemüse

Wurzel- (besonders Schwarzwurzeln) und Kohlgemüse.

Obst

Beeren (gern kernhaltig), Quitten und Äpfel (da besonders die Schale).

Hülsenfrüchte

Bohnen, Lupinen, Kichererbsen und Linsen.

Schalen/Nüsse/Samen

Leinsamen, Flohsamen, Chiasamen, ungeschälte Hanfsamen, Haferkleie, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Akazienfasern.

Fermentiertes

Sauerkraut und Kimchi.

und fördert einen gleichmäßigen Blutzucker- und Insulinspiegel. Extra-Bonus für Frauen: Der entzündungshemmende Effekt von Ballaststoffen wirkt Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto, Schuppenflechte oder rheumatoider Arthritis entgegen, an denen Frauen rund vier Mal so häufig leiden wie Männer.

Warum sie unserem Essen ein Upgrade geben

Ballaststoffe sind immer Teil eines gesunden Gesamtpaketes: Egal, welche Obst- und Gemüsesorten, Saaten oder Hülsenfrüchte wir essen, alle liefern gleichzeitig auch andere wertvolle Inhaltsstoffe. Etwa mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die in Nüssen, Mandeln und Samen stecken, oder Proteine, Zink, Eisen und Folsäure in Hülsenfrüchten. Grünes Blattgemüse (Stichwort: „Kind, iss deinen Salat!“) enthält besonders viel Kalium, Magnesium und Kalzium, Kohl wiederum

Glucosinolate – Pflanzenstoffe, die entgiftend und dadurch wiederum krankheitsvorbeugend wirken. Sprich: Wenn wir uns ballaststoffhaltig ernähren, essen wir uns automatisch rundum gesünder.

Was sie fürs Gewichtsmanagement tun

Auch als Abnehm-Assistentinnen sind Pflanzenfasern eine Top-Besetzung: „Sie quellen in unserem Bauch auf und verzögern die Magenentleerung, wir essen also ganz von allein weniger“, sagt Medizinerin Dr. Nicole Steenfatt. „Weil sie zusätzlich den Blutzucker stabilisieren und Insulinspitzen senken, verhindern sie außerdem den klassischen Energie-Absturz nach dem Essen. Das sorgt für weniger Heißhunger.“ Und sie können sogar noch mehr: Weil Ballaststoffe im Darm Zucker und Gallensäure binden, muss die Leber mithilfe von Cholesterin neue Gallensäure nachbilden – das senkt die Blutfettwerte.

Wie wir clever aufstocken können

Da geht noch was: Unser üblicher Nahrungsmix enthält knapp 20 Gramm statt der empfohlenen 30, mit leichtem Vorsprung für Frauen. Eine Überdosis müssen wir nicht fürchten, doch es empfiehlt sich, die Menge langsam zu steigern. „Übertriebenes Fibermaxxing ist nicht gefährlich im Sinne von schädlich“, sagt Ärztin Nicole Steenfatt, „aber ein Level von über 50 Gramm kann Blähungen, Verdauungsprobleme, Druckgefühle oder Krämpfe auslösen. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.“ Gerade Einsteigerinnen sollten Rohkost besser mittags zu sich nehmen, abends eher gedünstetes Gemüse. Auch gut: ein Mix aus löslichen Ballaststoffen, etwa aus Hafer, Gemüse und Hülsenfrüchten, und unlöslichen, etwa aus Weizenkleie. Außerdem: Ausreichend trinken, weil Ballaststoffe Flüssigkeit binden – mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag.

SCHONHALTUNG IST DIE EINE LÖSUNG.



doc® Ibuprofen Schmerzgel
DIE BESSERE!

**BESSER IBU.
AUS DER TUBE.**



Bei entzündungsbedingten Gelenk- und Rückenschmerzen.

KI generiert

doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand 12/2023

HERMES
ARZNEIMITTEL

Mg Ca
Zn Fe

Verla® Mineralstoffe

Zur Nahrungsergänzung



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mineralstoff-
 **kompetenz**

Nur in Ihrer Apotheke!

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing
www.verla.de

Balance _____ News



Ruhe, bitte!

Bei vielen Kursen im Sportstudio gehört laute Musik dazu, soll uns motivieren und leistungsfähiger machen. Stimmt gar nicht, so eine Studie der University of Southern California in Los Angeles: Leiser trainieren wir genauso gut - und schonender fürs Gehör ist es auch.

Du bist nicht allein

Das ist das Motto der „Yes!Con“, Deutschlands größter Krebs-Convention, die am 19. und 20. Juni zum siebten Mal in Berlin stattfindet. Im Programm sind Vorträge, Diskussionsrunden und Workshops mit Fachärztinnen, Betroffenen und anderen Experten, die Mut machen. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos.

Infos, Programm und Anmeldung: yescon.org

YES[®]
WEG
CaNcER



Gut beraten

Wer alleinerziehend ist, braucht Unterstützung, nicht zuletzt in juristischen Fragen. Geld und Zeit dafür aber fehlen oft. Die Stiftung „Alltagsheld:innen“ bietet die erste bundesweite kostenfreie Rechtshotline, in der Anwältinnen und Anwälte zu Kindschafts- und Familienrecht beraten. Terminbuchung unter hotline-familienrecht.de



Das wiegt schwer

Vorurteile gegenüber Adipositas sind leider immer noch weit verbreitet: Fast jede*r vierte Betroffene nimmt Gespräche in der Praxis als verletzend und stigmatisierend wahr, so eine Umfrage im Auftrag des Unternehmens „Lilly Deutschland“. 43 Prozent der Menschen mit Adipositas gehen deswegen erst gar nicht zu Ärztin oder Arzt. Dabei ist Übergewicht keine Frage des Willens, sondern eine Krankheit – und die sollte behandelt werden.

An alles gedacht?



PACKEN SIE ES AN: Stärken Sie Gedächtnis und Konzentration*

Sie fühlen sich fit und sind neugierig auf das, was kommt? Nur manchmal will Ihnen etwas nicht einfallen, ein Gedanke verfliegt oder Sie vergessen Dinge – besonders, wenn vieles gleichzeitig passiert. Die häufigste Ursache dafür: Mit den Jahren kann die Durchblutung im Gehirn nachlassen.

Genau jetzt lohnt es sich, aktiv zu werden – denn Gedächtnis und Konzentration lassen sich positiv beeinflussen. Neben z. B. gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung oder sozialen Kontakten unterstützt Sie die Natur: Tebonin® konzent® – das gut verträgliche¹, pflanzliche Arzneimittel für Ihr Gedächtnis!*

Tebonin® – nachgewiesen wirksam¹ für das Gehirn

Ihr Gehirn ist ein Meisterwerk – mit Milliarden von Zellen, die zusammenarbeiten.

Dazu braucht es eine gute Durchblutung und ausreichend Sauerstoff. Genau hier setzt Tebonin® konzent® an: Mit seinem nachgewiesenen wirksamen¹ Ginkgo-Spezialextrakt unterstützt es die Durchblutung im Gehirn, verbessert die Sauerstoffversorgung² und fördert die Verbindung zwischen den Gehirnzellen³. So stärken Sie aktiv Ihre geistige Leistungsfähigkeit: Nur eine hochdosierte Tablette mit 240 mg täglich genügt.

Wichtig für das Gedächtnis: eine gute Durchblutung



Der spezielle Ginkgo-Extrakt in Tebonin® verbessert die Elastizität der roten Blutkörperchen⁴ und fördert so die Durchblutung selbst kleinster Gefäße.



Hier informieren
und rezeptfrei kaufen

Tebonin® stärkt Gedächtnis & Konzentration*

- ✓ Verbessert die Durchblutung²
- ✓ Fördert die Verbindung von Gehirnzellen³
- ✓ Senkt das Demenzrisiko⁵



@: KI-generiert *Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.

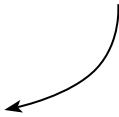
¹Hort J et al. Neuropsychiatr Dis Treat. 2023;19:647-660. ²Kellermann A J, Kloft C. Pharmacotherapy. 2011;31(5):490-502. ³Tchantchou F et al. J Alzheimers Dis. 2009;18(4):787-798. ⁴Artmann G M et al. Clin Hemorheol 1989; 9: 444. ⁵Bohlsen J et al. J Alzheimers Dis. 2022;86(2):703-709.

Tebonin® konzent® 240 mg, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/11/25/11/RA/F

KURZZEIT
THERAPIE



Miriam Junge ist Psychotherapeutin, Gründerin, Autorin und Podcasterin. Sie weiß: Kleine Schritte haben oft große Wirkung. Wer ihr bei Instagram folgen möchte: @miriam_junge



Warum fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen?

Unsere Expertin weiß, was dahintersteckt – und wie echte Entlastung möglich wird

Viele Menschen hören geduldig zu, organisieren, springen ein, wenn jemand Unterstützung braucht. Sie können gut helfen, aber schlecht Hilfe annehmen. Wenn sie selbst in einer schwierigen Situation sind, sagen sie oft: „Das schaffe ich schon allein.“ Hinter diesem Satz steckt

selten Stolz. Häufig ist es eher eine Mischung aus Gewohnheit, Verantwortungsgefühl und der Sorge, anderen zur Last zu fallen. Wer gelernt hat, stark zu sein, übernimmt schnell die Rolle derjenigen Person, die funktioniert. Hilfe anzunehmen, fühlt sich dann ungewohnt an.

Bei meiner Arbeit erlebe ich oft Menschen, die sehr viel für andere tun und gleichzeitig Schwierigkeiten haben, selbst Unterstützung zuzulassen. Manche haben früh gelernt, sich auf sich selbst zu verlassen. Andere möchten niemanden belasten oder glauben, sie müssten Probleme erst vollständig selbst lösen, bevor sie darüber sprechen dürfen.

Doch dieses Muster hat eine Kehrseite. Wer immer alles allein trägt, bleibt mit Belastungen auch oft allein. Dabei entsteht Nähe häufig genau dort, wo wir uns nicht perfekt zeigen. Wenn wir ehrlich sagen können, dass etwas gerade schwer ist, öffnen wir einen Raum, in dem echte Verbindung möglich wird.

Zum Beispiel im Alltag: Jemand bietet an, beim Umzug zu helfen oder auf die Kinder aufzupassen, und trotzdem antworten wir reflexartig: „Nein danke, ich komme klar.“ Nicht, weil wir es wirklich leichter allein schaffen, sondern weil es sich vertrauter anfühlt, niemanden einzubeziehen.

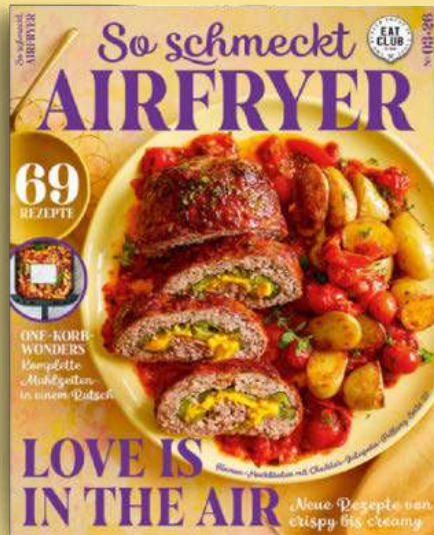
Psychologisch hat das viel mit Kontrolle zu tun. Wer alles selbst organisiert, behält den Überblick und das Gefühl von Sicherheit. Hilfe anzunehmen bedeutet dagegen, Verantwortung ein Stück zu teilen. Das kann sich verletzlich anfühlen.

Der erste Schritt besteht deshalb oft darin, Hilfe als Teil eines gesunden Miteinanders zu betrachten. Beziehungen leben davon, dass wir nicht immer nur geben, sondern auch empfangen können. Wer Unterstützung zulässt, ermöglicht anderen, ebenfalls Bedeutung zu haben.

Manchmal beginnt Veränderung mit einem kleinen Satz: „Ja, das wäre tatsächlich hilfreich.“ Dieser Moment ist weniger dramatisch, als wir befürchten. Und oft merken wir dann, dass wir nicht weniger stark wirken, sondern menschlicher. Vielleicht liegt genau darin die eigentliche Stärke – und ein neuer positiver Glaubenssatz: Ich muss nicht alles allein schaffen.

LOVE IS IN THE AIR

Neue Rezepte für den Airfryer



Hier direkt
bestellen:



DAS KOCHBUCH-MAGAZIN - JETZT IM HANDEL

Oder unter
www.eatclub.de/zeitschriften

© Illustrationen: Yeye Weiler

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

eatclub.de



eatclub.tv



Top-Model Eva Padberg im Interview

»Ich will natürlich und schön bleiben«

Eva Padberg verrät ihr Rezept für Ausstrahlung, die bleibt: „Meine Haut hat sich verbessert, Nägel nicht mehr brüchig, Haare voller.“



Sie ist Model, Moderatorin, Mama – Eva Padberg verrät, wie sie dank pureSGP Kollagen mit Mitte 40

Energie, Ausstrahlung und Gelassenheit vereint.

Frau Padberg, Sie stehen seit vielen Jahren in der Öffentlichkeit und wirken immer noch unglaublich natürlich. Hat sich Ihr Blick auf das Älterwerden verändert?

Mit 30 habe ich ehrlich gesagt noch nicht darüber nachgedacht, wie ich älter werden möchte oder wie es meinem Körper in zehn Jahren geht. Jetzt – mit Mitte 40 – achte ich da definitiv mehr drauf. Ich versuche, meinen Körper zu unterstützen, mich viel zu bewegen und mich gesund zu ernähren. Das sind für mich Dinge, die mittlerweile selbstverständlich zum Alltag gehören.

Was bedeutet für Sie „gesund altern“?

Ich möchte vor allem gesund und schön altern – aber eben natürlich und nicht künstlich. Ich will morgens wach aufstehen, Energie haben, mich fit fühlen. Und ich finde, man darf ruhig sehen, dass man lebt – kleine Lachfältchen gehören für mich einfach dazu. Wichtig ist, dass alles harmonisch und echt bleibt.

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass sich ihr Körper verändert?

Irgendwann merkt man es einfach: Die Haare werden dünner, die Haut verliert an Spannkraft, die Nägel werden brüchiger. Dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Der Körper produziert mit zunehmendem Alter weniger Kollagen. Die gute Nachricht: Es gibt wirklich gute Möglichkeiten, ihm da ein bisschen zu helfen.

Wie sieht Ihre persönliche Routine aus, um sich fit und wohlzufühlen?

Ich arbeite viel, bin oft unterwegs und zugleich Mutter – das sind intensive, aber schöne Herausforderungen. Trotzdem ist es mir wichtig, zwischendurch auch etwas für mich zu tun. Kleine Rituale sind für mich essenziell geworden. Morgens trinke ich direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser und meinen Kollagendrink – einen Löffel pureSGP in mei-

nen Tee, umrühren, fertig. Das ist inzwischen Routine geworden.

Wie lange nutzen Sie das pureSGP Kollagen schon und was hat Sie überzeugt?

Ich habe mich irgendwann intensiver mit dem Thema Kollagen beschäftigt – und war ehrlich gesagt überrascht, wie früh die körpereigene Produktion nachlässt: schon ab dem 25. Lebensjahr! Wenn man dann realisiert, dass Kollagen ein entscheidender Baustein für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und Gelenke ist, versteht man, warum die Unterstützung von außen so wichtig wird.

Was ist Ihnen bei einem Kollagenprodukt besonders wichtig?

Zuerst einmal, dass es sicher und geprüft ist – ich nehme es schließlich täglich zu mir. Ich möchte meinem Körper nichts zuführen, was Schadstoffe enthält oder fragwürdige Herkunft hat. Deshalb war für mich schnell klar: Ein Apothekenprodukt bietet hier größtes Vertrauen. pureSGP Kollagen Peptide wird aus reinen, geprüften Quellen hergestellt und basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es enthält auch die sinnvolle Kombination mit Vitamin C, was zur Kollagenbildung im Körper beiträgt. Zudem sind hochwertige Mineralstoffe wie Zink enthalten. Auch sie unterstützen Haut, Haare und Nägel zusätzlich“.



Wie integrieren Sie pureSGP Kollagen Peptide in Ihren Alltag?

Ganz unkompliziert. Jeden Morgen kommt ein Löffel in meinen Tee – das dauert fünf Sekunden. pureSGP ist geruchsneutral, geschmacksneutral und löst sich perfekt auf. Ich

»pureSGP Kollagen ist für mich einfach Routine geworden – meine kleine, aber effektive Morgenroutine.

Es gibt mir das gute Gefühl, von innen heraus etwas für mich zu tun. Und das ist am Ende das Wichtigste.«

will schließlich meinen Tee schmecken, nicht das Kollagen (lacht). Und genau das ist mir wichtig: Es muss praktisch und alltagstauglich sein. Ich habe keine Zeit für Smoothies oder komplizierte Beauty-Rituale am Morgen.

Haben Sie Veränderungen bemerkt, seit Sie das Kollagenpulver regelmäßig einnehmen?

Ja, tatsächlich. Nach einigen Wochen habe ich gemerkt, dass meine Haut frischer wirkt, elastischer. Meine Nägel sind weniger brüchig geworden, die Struktur hat sich verbessert. Auch meine Haare sind kräftiger, weniger anfällig fürs Abbrechen. Das ist nicht nur ein Gefühl – es ist sichtbar. Und das motiviert natürlich, dranzubleiben.

Was würden Sie anderen Frauen mitgeben, die sich Gedanken über das Älterwerden machen?

Vor allem Gelassenheit. Das Älterwerden ist kein Makel – aber wir können viel tun, um uns wohlfühlen und gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, die Zeit anzuhalten, sondern unseren Körper in dieser Phase zu unterstützen. pureSGP Kollagen Peptide ist für mich ein Baustein davon – einfach, effektiv und absolut alltagstauglich.

Für Ihre Apotheke:

**pureSGP
Kollagen Peptide**

(PZN 19120155)



pureSGP

Das
NR.1*
Kollagenpulver
in Apotheken



**Reinstes
Kollagen in
Apothekenqualität**

Online Shop:
www.pureSGP.de

*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei.



SUPPE IST GLEICH FERTIG

Aber welche wird heute im Restaurant serviert? Wenn du die Anfangsbuchstaben der Zutaten von 1 bis 10 hintereinandersetzt, dann weißt du es. Drei Sachen im Topf sind nicht nummeriert und passen auch gar nicht in die Suppe. Wie heißen sie?

AUFLÖSUNG AUF SEITE 97



ZU GEWINNEN

Summer-Lifestyle in Ischgl

Das Fünf-Sterne-Superior-und-Relax-Resort „Trofana Royal“ erwartet Sie mit insgesamt sieben Gault-Millau-Hauben, einem Michelin-Stern, verschiedenen Restaurantkonzepten und einem neu gestalteten 2500 m² großen Wellnessbereich. Mit großem Indoor- & Außenpool, Outdoor-Sole-Whirlpool, Eisgrotte, Kräutersauna & Trockensalz-Sauna.

Wir verlosen vier Übernachtungen für zwei Personen inklusive Verwöhhpension im „Doppelzimmer De Luxe“ in der Sommer-Saison im Wert von ca. 2500 Euro.

Infos unter: trofana-royal.at

ZUR TEILNAHME AN DER VERLOSUNG:

Die Lösung, Namen und Adresse einfach telefonisch mitteilen: **01378 22 05 05** (in Österreich: 0901 05 56 20).

Oder per SMS (nur aus Deutschland), beginnend mit dem Kennwort BRIGITTE an die **82822**

0,50 Euro pro Anruf oder SMS (zzgl. SMS-Versand).

Mitarbeitende der FUNKE Women, People & Family GmbH und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgenommen. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Hinweise zum Datenschutz unter brigitte.de/dsgvo/heft-gewinnspiele Einsendeschluss: 2.6.2026. Auflösung in Heft 15/2026. Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt. Die Lösung aus Heft 9/2026 finden Sie auf Seite 97.

Gewebe wasser-dicht machen	wunder-liche Ange-wohheit	Frauen-name (die Fromme)	Farbe der Liebe	eng-lisches Bier	niemand	Hafen-stadt in Italien	Vor-name der Meysel †	gleich-gültig	Vor-name von Astaire †	lediglich
Knob-lauchdip aus der Provence					Platz-mangel				salopp: super	
Rätsel lösen					Hafen-stadt in Marokko					
Urein-wohner Italiens		Stadt in der Schweiz	Ausguck	männ-liche Ente				altes Reifenmaß	Beruf im Gesund-heits-wesen	
					Lösung:		Vorläufer des Euro	Papagei		
Morgen-feuchtigkeit				Hoch-weide, Alm	Segel-flugzeug					
						Tiroler Passions-spielort		Insel-bundes-staat der USA	Donau-zufluss in Passau	
Auftrags-zuteilung	breiartige Beilage		flieder-farben		noch nicht Dage-wesenes					
							kandierte Apfel-sinen-schale	beein-drucken-des Ereignis	blau blühende Zier-pflanze	
Bild-hauer-werk		Berg bei St. Moritz		Ölhafen im Iran	Mittel-europäer					
Schalt-einrichtung						selten, gesucht			grie-chischer Buch-stabe	
Pferde-gangart					Werbe-spot für Kinofilme					
			im Stil von				Los ohne Gewinn			
Handball-treffer		Geistes-blitz	schot-tischer See (Loch ...)		Filmwitz			achter General-sekretär der UNO		
End-spiel						isla-mischer Wall-fahrtort		Schwim-delei	Autor geist-reicher Aufsätze	
Paradies-garten					Brot rösten	Zauber-künstler				
franzö-sischer Plural-artikel				Trink-gefäß						
italie-nische Würz-sauce						latei-nisch: Vernunft		Notsignal	spa-nische Bejahung	
Back-treib-mittel		fast farblos, bleich	hügellos	südlicher Bundes-staat der USA						
					Fluss durch Halle			nicht ohne	salopp: nein	
Preis-nachlass							Che-rusker-fürst			
Liebes-bund				Grenz-übertritt						
Klima-phäno-men							Zentrum			

RM336357 202612



Welche Küche passt zu mir?

Redaktion: Yelena Schröder



**WO
HN
EN**

DRINKEN
DRAUSSEN
DESIGN

**Top organisiert und clean, mit
Naturmaterialien oder farbenfroh eingerichtet:
Küchen erzählen viel über ihre
Menschen. Einfach mal umblättern, bitte**

Die Smarte

WER HIER KOCHT ...

- will alles griffbereit haben;
- investiert gern in gute Technik;
- mag scharfe Messer, aber keinen Schnickschnack;
- findet, dass praktisch auch schick sein darf.



Was den Stil ausmacht

Clevere Technik wie Multifunktionsgeräte, praktische Helfer in Bestform und gut durchdachte Stauraumlösungen sorgen dafür, dass alles strukturiert und effektiv läuft. Glatte Flächen etwa aus Edelstahl, Glas, klare Linien und minimalistisches Design geben der Küche einen cool-cleanen Look.



1_Multitalent Wasserhahn „Fusion Square“ mit integrierter Kochend-, Kühl- und Sprudelfunktion, ab ca. 1395 Euro, quooker.de **2_Koffeinschub** Stand-Kaffeefullautomat „CM 5315 Active“ in Grafitgrau, ca. 900 Euro **3_Grundausrüstung** Japanisches Santokumesser „Essential“, ca. 50 Euro, fissler.com **4_Matt gebürstet** Esstisch „Baelor“ aus Edelstahl, Ø 120 cm, ca. 730 Euro, sklum.com **5_Zauberstab** Stabmixer „10003770000“ mit Turbostufe für bis zu 13 000 U/min, ca. 28 Euro, severin.com **6_Lieblingskollege** Stuhl „Colegio“, ca. 100 Euro, manufactum.de **7_Auf Schritt und Tritt** Treteimer „Newicon“ aus mattem Edelstahl, 30 Liter Volumen, ca. 100 Euro

Die Natürliche

WER HIER KOCHT ...

- schätzt Beständigkeit mehr als Trends;
- pflegt einen Mini-Kräutergarten;
- legt Wert auf Nachhaltigkeit;
- mag's gemütlich - und hat dabei gern Leute um sich.



Was den Stil ausmacht

Holz, textile Elemente und ruhige Farben bringen optisch Wärme rein, dazu Steinelemente, Keramik und hier und da etwas Grünes. Die Küche ist ein geselliger Ort, alles fühlt sich heimelig, hochwertig und ein bisschen nach Landhaus an - und dabei absolut zeitgemäß.



1



1_Skandi-Style Esszimmerstuhl „Scandi“ aus Buchenholz und Rattan, ca. 130 Euro, furnicher.com **2_Steinzeug** 16-teiliges „Kleines Dinner-Set Traditionell“, handgefertigt in Portugal, ca. 315 Euro, onomao.com

3_Guter Fang Einkaufsnetze „Kungfors“, 2 Stück, ca. 5 Euro, ikea.com **4_Küchergarten** Kräutertopf-Set „Orion“ aus Metall und Bambus, ca. 30 Euro, über kaufland.de **5_Hochsitz** Barhocker „Abel“ aus massiver Eiche, ca. 270 Euro, tikamoon.de **6_Zum Schnippeln und Servieren** Schneidebrett „Markus“ von Markus Aujalay, inkl. passendem Käsemesser-Set, ca. 45 Euro, über nordicnest.de **7_Umweltfreund** Wasserkocher „Eco Conscious Edition“ aus biobasiertem Kunststoff, ca. 45 Euro, philips.de

Die Fröhliche

WER HIER KOCHT ...

- besitzt (zu) viele Tassen, Schalen und Vasen;
- ist immer auf Besuch eingerichtet;
- mag frische Blumen;
- findet, dass Küche auch Wohnzimmer sein darf.



Was den Stil ausmacht

Farbe, etwa sanfte Pastelltöne, liebevoll kuratierte und arrangierte Stücke, die's zwar nicht unbedingt braucht, aber hübsch anzusehen sind. Retro- statt Industrie-Style und definitiv eher verspielt als cool: Diese Küche ist ein Wohlfühlort, in dem gewerkelt und gefeiert wird.



1_Bonbonrosa Esszimmerstuhl „Skand Nordic“ aus Polypropylen und Buchenholz, ca. 37 Euro, sklum.com **2_Klassiker** Küchenmaschine „KitchenAid Artisan Mixer“ mit Design-Rührschüssel, ca. 578 Euro, über coolblue.de **3_Für frische Blumen** Vase „Play“ von littala, ca. 155 Euro, über nordicnest.de **4_Stimmungsmacher** Porzellantasse „Good Mood dreamy“, ca. 18 Euro, chicmic.de **5_Ohne Kabelsalat** Akku-Standmixer „Blast Max“, ca. 100 Euro, ninjakitchen.de **6_Trägt Früchte** Porzellanschale „Sun“ von &klevering, ca. 50 Euro, über westwing.de **7_Frische Minze** Retro-Kühlschrank „50's Style Aesthetic“, ca. 1500 Euro, smeg.com **8_Quadratisch, praktisch, blau** Esstisch „Zoilo“ aus Metall, ca. 125 Euro, themasie.com

**JETZT
NEU**

**Bild
der
Frau**

Gut kochen & backen

Nr. 3 Mai/Juni

DAS GENUSS-MAGAZIN

Mit 81
neuen
Rezepten



**Jetzt
Erdbeerkuchen**

NEU als Cheesecake & Gugelhupf S. 60

**„Einkaufen?
Ich ernte lieber!“**

Die besten Selbstversorger-Tipps S. 34



Mit frisch-fruchtigem
Tomaten-Dressing

Unsere Sommer-Hits mit Hack



**Schnelle Pfannen
für jeden Tag**

Einfach gut S. 10

**Salat
kann WOW!**

5 Trend-Schüsseln -
z.B. Green Goddess
S. 46



Kult: New-York-Sandwich

Schritt für Schritt erklärt S. 28

Saftig-würzige Feta-Frikadellen
zum Nudelsalat - plus Caprese-Burger
& mehr Lieblingsrezepte S. 34

+++ Airfryer: Spargel
zum Knuspern +++

+++ Dessert:
Mousse & Eclairs +++

+++ 3-mal neu: Gefüllte Paprika +++

+++ Deko: Frische Brise in Blau +++



Ein Magazin der FUNKE Mediengruppe



BEQUEM & ÜBERALL LESEN:
Jetzt die BILD der FRAU E-Paper App herunterladen!
www.bilderfrau.de/app

**Bild
der
Frau**

Wir sind das BILD der FRAU

DEINE Auswahl

26x BRIGITTE
PORTOFREI
+ WUNSCH-
PRÄMIE



Prämie

FREI ZUR
WAHL

1 BLOOMINGVILLE Plaid „Agno“

- Tagesdecke mit grafischem Muster
- Waschbar bei 40 Grad
- Maße: ca. 130 x 160 cm
- 1,- € Zuzahlung

www.brigitte.de/auswahl



Oder telefonisch: **040 5555 89 91**

Oder Coupon ausfüllen und abschicken an:
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

bzw. abfotografieren und per E-Mail senden: brigitte-kundenservice@dpv.de

Anbieter des Abonnements ist FUNKE Women, People & Family GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



2 RITUALS Set „The Ritual of Ayurveda“

- Haar-/Körperspray (20 ml)
 - Duschschaum (50 ml)
 - Körpercreme (70 ml)
 - Duschöl (75 ml)
- 4,- € Zuzahlung



3 Tischleuchte „KIA“

- Aus der SCHÖNER WOHNEN-Kollektion
 - Lampenschirm aus Metall, Textilkabel
 - Maße: Höhe ca. 33,5 cm, Ø ca. 18 cm
 - Farbe: Schwarz
- 2,- € Zuzahlung



4 15,- € REWE-Gutschein

- Große Vielfalt an frischen und haltbaren Lebensmitteln
 - Einlösbar in rund 3.300 REWE-Märkten in Deutschland
- Ohne Zuzahlung



5 15,- € Amazon.de-Gutschein Digital

- Für die nächste Online-Shopping-Tour
 - Gutscheincode per E-Mail
 - Einlösbar für Millionen Produkte auf Amazon.de
- Ohne Zuzahlung



Ja, ich möchte BRIGITTE

selbst lesen (Best.-Nr.: 218 4563)

verschenken (Best.-Nr.: 218 4568)

Senden Sie mir bzw. der/dem Beschenkten BRIGITTE ab der nächsterreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 4,30 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 26 Ausgaben zum Preis von 111,80 € (ggfs. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie). Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Die Zusendung der Prämie erfolgt ca. 4-6 Wochen nach Zahlungseingang. Das Abonnement umfasst auch eventuell erscheinende Sonderhefte zum oben angegebenen Ausgabenpreis. Ich kann die Belieferung jederzeit mit einem Monat Vorlauf von einem Monat kündigen, frühestens zum Ende der Mindestlaufzeit. Zu viel bezahlte Beträge erhalte ich bei Kündigung zurück. Preise inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage oder online.

Als Prämie wähle ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

1. BLOOMINGVILLE Plaid „Agno“

1,- € Zuzahlung

2. RITUALS Set „The Ritual of Ayurveda“

4,- € Zuzahlung

3. Tischleuchte „KIA“

2,- € Zuzahlung

4. 15,- € REWE-Gutschein

Ohne Zuzahlung

5. 15,- € Amazon.de-Gutschein Digital*

Ohne Zuzahlung

* Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse an, damit Ihnen unser Dienstleister cadooz den Gutscheincode zusenden kann.

Meine persönlichen Angaben:

Frau Herr

Geburtsdatum

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

+ 3 Hefte GRATIS bei Bankeinzug

IBAN

Ich zahle per Rechnung.

Ich verschenke BRIGITTE an:

(Nur bei gewählter Geschenkoption ausfüllen)

Frau Herr

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ

Wohnort

Die Belieferung soll frühestens ab diesem Datum beginnen (optional):

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter <https://shop.brigitte.de/agn> abrufen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Koreastraße 7, 20457 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum



Unterschrift



Was reden die da bloß?

Vom »Townhall Meeting« bis zur
»Recap«: Gerade in Krisenzeiten
bombardieren Firmen ihre Angestellten mit
Marketing-Phrasen, bis der Schädel
brummt. Geht's nicht klarer?

Text: Andrea Benda

E

Es ist nicht alles schlecht daran, frei zu arbeiten. Zum Beispiel bleibt mir das Leiden erspart, das ich bei meinen Freundinnen und Freunden sehe, die bei Konzernen oder größeren Firmen angestellt sind. Ich nenne es die „Buzzword-Migräne“. Man erkennt ihr Auftreten an einer zusammengesunkenen Körperhaltung und tiefen Seufzern, die ausgestoßen werden, sobald das Gespräch nach Feierabend auf den Job kommt. Meist gefolgt von einem Satz wie: „Boah, heute war wieder Townhall.“

Ich mag zwar lediglich Chefin eines personell überschaubaren Ein-Mensch-Büros sein, aber ich arbeite lang genug in unserer neoliberalen Welt, um zu wissen, dass mit „Townhall“ keine Bürgerversammlung gemeint ist, in der über den Verlauf des neuen Radwegs informiert wird; sondern ein Meeting zwischen Geschäftsleitung und Mitarbeitenden. Und nur Leute, die nie an so etwas teilgenommen haben, können glauben, dass es dabei um konstruktiven Austausch geht. Für einen echten Dialog müssten beide Seiten nämlich die gleiche Sprache sprechen – und hier fangen die Probleme (und die Kopfschmerzen) an. Denn die Angestellten erwarten Deutsch, die Führungsebene redet aber meist nur „Marketing“.

Schon lange sammle ich die schönsten Leerphrasen, Verzeihung, „Buzzwords“, die mein

Meine Freunde in Konzernen leiden alle unter »Buzzword- Migräne«

Natürlich ist Sprache ständiger Veränderung ausgesetzt. Auch ohne Konzernhilfe überwinden eine Menge Anglizismen die Hirnschranke: Wir lassen uns boostern, bingen Serien, scrollen durch Social Media, nehmen uns vor, ins Gym zu ➤

ACA DE MY

BERUF
GELD
CHANCEN

Freundeskreis bei solchen Besprechungen ohne Rücksicht auf Verständnisverluste um die Ohren gehauen bekommt – und für die man eigentlich eine Simultandolmetscherin bräuchte. Es fing an mit „Synergien“ und „Commitment“, „agilen Workflows“ und „proaktivem Empowerment“, mittlerweile stehen auf meiner Liste eigentlich hohl schimmernde Perlen wie „Cultural Field Recap“ „Cross-functional Leadership“ oder auch „Smart Decision Grip“.

Als Außenstehende kann ich den Corporate-Sprech als interessantes Linguistik-Seminar betrachten, zumal er mich in meinem eigenen Arbeitsalltag so wenig tangiert wie Elbisch oder Klingonisch (zumindest solange ich keine Unternehmensberatung in mein Arbeitszimmer lasse). Dabei faszinieren mich nicht nur die englischen Worthülsen, sondern auch die deutschen BWL-Floskeln, die mit eingestreut werden, allen voran die Eisenbahn-Vokabeln. Obwohl man sich hierzulande doch am liebsten über die Bahn aufregt, hat man im Office für Projekte gern einen „Fahrplan“, sie werden „aufgegleist“ und „gegreenlighted“, und wer dabei nur Bahnhof versteht, hat das „Onboarding“ und den Zug in die Zukunft schon verpasst. Wie schade, bye-bye!

Ob die mit ihren Kindern auch so sprechen?



gehen, um skinny zu werden und chillen dann doch nur auf der Couch (die allerdings Französin ist).

Und, ebenso klar: Jeder Beruf hat seine Fachbegriffe. Wenn ein Kapitän sagt: „Achterleine umbauen zur Achterspring auf Slip und durchhohlen“, weiß ich nicht, was er meint. Muss ich auch nicht, wenn ich nur Passagierin bin. Bin ich aber Teil der Mannschaft, wäre es schon besser, ich verstehe, welche Handgriffe von mir erwartet werden.

Ohne gemeinsames Vokabular gibt es keinen gemeinsamen Nenner. Dass man im Management trotzdem oft nicht in der Lage (oder nicht willens) ist, mit den Untergebenen Klartext zu sprechen, zeigt sich auch auf vielen Business-Portalen im Internet, die voll sind mit Übersetzungshilfen für Marketing-Phrasen. Oft begleitet von beschwörenden Warnungen, als Chef nicht zu viele Buzzwords zu nutzen. Ich nehme allerdings an, dass es total Laune macht, nur von Eingeweihten verstanden zu werden, so wie man früher mit der besten Freundin in Geheimsprache geredet hat: „Dulewu bilewist tolewill.“

Aber ob diese Leute den Marketing-Sprech so lieben, dass sie ihn mit ins Privatleben nehmen? Sagen sie zu ihren Kindern: „Du könntest in dieser Familie mehr Value adden, am Ende des Tages sind wir hier eine Skeleton-Crew, da kann nicht jeder leapfroggen, wie er will!“ (Statt: „Mach dich nützlich und räum die Teller in die Spülmaschine, ich bin nicht dein Butler.“) Oder: „Dein Outcome in

Mathe ist changeanfällig, weil du eine zu begrenzte Bandwidth hast.“ („Wenn du beim Bruchrechnen weiterhin so begriffsstutzig bist, bleibst du sitzen.“)

Vielleicht wäre es sogar sinnvoll, wenn sie es täten, denn einer LinkedIn-Studie zufolge fühlen sich vor allem junge Menschen, die neu ins Geschäft einsteigen, mit dem Vokabular der New-Work-Welt überfordert. Die, die doch eigentlich frischen Wind mitbringen sollen, Verzeihung, „Content generieren, der einen Impact erzielt“. Die Buzzwords, die ursprünglich dafür gedacht waren, Marketingprozesse verständlich zu machen, führten durch ihre zunehmende Sinnentleertheit zu dem unsicheren Gefühl, nicht dazuzugehören, ebenso steigerten sie die Fehlerquote. Ich werde auch den Verdacht nicht los, dass sich Führungskräfte gern hinter dem Geschwurbel verstecken, weil es unangenehme Wahrheiten verschleiert. Solche wie: „Ich habe keine Ahnung von der Materie“, „Ich habe auch keine Idee, wie wir mehr verdienen können“ oder „Ich habe die unschöne Aufgabe, einen Großteil von euch loszuwerden“.

Vielleicht hoffen sie, dass sie lange wieder in der Vorstandsetage verschwunden sind, bevor die Menge ihr Buzzword-Geklingel auf nackte Tatsachen herunterbrechen konnte. So sieht man in den unteren Stockwerken allerdings oft mehr Erschöpfung als Agilität, innere Kündigung statt gesteigerten Output – der Buzz sorgt nicht für mehr Brainpower, sondern nur für Schädelbrummen.

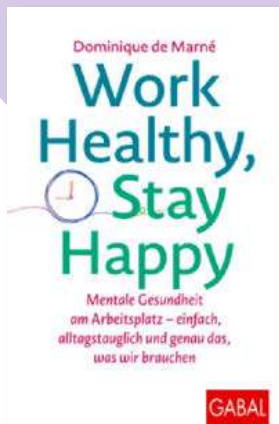
Hallo, Leader of the Future, wollt ihr künftig nicht verständlicher languagen? Zum Wohle der Teambegeisterung, der Loyalität und – für euch wahrscheinlich wichtiger – zur Steigerung der Produktivität und der damit einhergehenden höheren Boni? Dann würde ich mir wahrscheinlich abends beim Bier weniger Pain Points anhören müssen. Oder ist das jetzt nur Blue Sky Thinking einer Freelancerin ohne Impact?



Andrea Benda führt noch eine zweite interessante Wortliste: Sie belauscht die Gespräche der 13-Jährigen in ihrem Leben. Ist cringe, aber auch voll slay.

Tschüs, Burn-out!

Endlose To-do-Listen, Meeting-Marathons, und wieder keine Zeit zum Essen – kennen Sie? Dann ist das Ihr Buch: In „Work Healthy, Stay Happy“ gibt die Mental-Health-Expertin Dominique de Marné praxisnahe Tipps, wie wir unseren Arbeitsalltag gesünder und stressfreier gestalten. Gabal, 184 S., 22,90 Euro

**Keine Angst vor KI**

Der Wandel durch künstliche Intelligenz betrifft Jobs mit hohem Frauenanteil (z. B. Pflege) weniger als Berufe, in denen das Geschlechterverhältnis ausgewogen ist. Das zeigt eine aktuelle Studie. KI-fit sollten Frauen trotzdem werden, raten die Forschenden. Sonst würden sie zwar nicht von der Technik abgehängt – aber von Männern, die diese besser beherrschen als sie.

Quelle: DIW, Indeed Hiring Lab, 2026

48

Prozent. So viele Arbeitnehmende sind derzeit zufrieden mit ihrem Job. Das sind drei Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Immerhin!

Quelle: Gallup, 2026

**Raus aus den Schulden**

Wenn man in Geldnot gerät, ist das Bedürfnis nach Rat und Orientierung groß. Die unabhängige Plattform „Schuldenexit“ bietet beides – gratis, anonym und in neun Sprachen.

schuldenexit.de

Gefüllt uns!

Noch besser als Gemüse ist
Gemüse mit was drin, denn in Auberginen,
Zucchini oder Portobello-Pilze passen
erstaunlich viele feine Sachen

Rezepte + Produktion: Jan Schümann
Fotos: Meike Bergmann für StockFood Studios



Erbsen-Frischkäse- Kohlrabi mit Jakobsmuscheln

Neue Kartoffelchen aus dem
Ofen sind auch mit am Start -
ganz schön raffinierter Mix

Rezept Seite 141



Auberginen-Lamm-Kumpir mit Chermoula

Hier werden statt Kartoffeln mal Auberginen orientalisch befüllt. Kräuter-
soße und Tahin-Joghurt runden ab

Rezept Seite 141





**Feta-Linsen-
Spitzpaprika mit
Zitronen-Quinoa**

Frittiertes Lauchstroh gibt dieser Veggie-Komposition Crunch. Pesto dazu? Mmh!

Rezept Seite 142

Spinat-Ricotta- Portobello-Pilze & geröstete Möhren

Die Füllung der
XXL-Champignons kommt
wie der Basilikum-Reis
herrlich italienisch daher

Rezept Seite 142





FOTO OBEN

**Gefüllte Zucchini mit
Salsiccia-Fenchel-
Ragout & Polenta**

4 Portionen

ZUCCHINI

4 Zucchini (à ca. 250 g)
300 g Salsiccia-Wurst
zum Braten

300 g Fenchel mit Grün
100 g Schalotte
1 Knoblauchzehe

2 Ei Olivenöl · 2 Ei Mehl
100 ml Weißwein (ersatzweise
Gemüsefond)

300 ml Gemüsefond
150 g in Öl eingelegte
getrocknete Tomaten
6 Stängel Kräuter (ca. 20 g; z. B.
Basilikum, Oregano, Thymian,
Petersilie)

150 g Crème fraîche
Salz · Pfeffer
200 g Burrata-Käse

POLENTA

400 ml Gemüsefond
250 ml Milch
2 Lorbeerblätter
Muskat (frisch gerieben)
180 g Polenta
50 g Parmesan
4 Ei Crème fraîche

1 ZUCCHINI abspülen, putzen und längs halbieren. Die Zucchinihälften mit einem Löffel aushöhlen und beiseitelegen. Das Fruchtfleisch fein schneiden. Salsiccia-Brät aus dem Darm drücken und grob zerpuffen. Fenchel abspülen, putzen und das Grün beiseitelegen. Fenchel ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Schalotte in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Salsiccia-Brät bei mittlerer Hitze rundum 2-3 Minuten anbraten. Fenchel, Schalotte, Knoblauch und Zucchinifruchtfleisch zugeben, 2-3 Minuten mitbraten. Mit Mehl bestäuben und kurz anrösten. Weißwein und Gemüsefond angießen, aufkochen und das Ragout offen ca. 15 Minuten kochen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3 Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei etwas Öl auffangen und beiseitestellen. Tomaten fein schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Tomaten, Kräuter und Crème fraîche zum Ragout geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Burrata grob zerpuffen.

4 Die Zucchinihälften auf ein z. B. mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit dem Ragout füllen und mit Burrata belegen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25-30 Minuten backen.

5 FÜR DIE POLENTA Gemüsefond, Milch, Lorbeerblätter, 2 Prisen Muskat und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Polen-

ta unter Rühren einrieseln und bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Parmesan fein reiben und kurz vor dem Servieren mit Crème fraîche in die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Fenchelgrün grob zupfen. Die Polenta auf Tellern verteilen und jeweils 2 gefüllte Zucchinihälften darauf platzieren. Das beiseitegestellte Tomatenöl darüberträufeln und mit Fenchelgrün sowie etwas Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 10 Minuten

PRO PORTION ca. 886 kcal,

E 36 g, F 65 g, KH 35 g

FOTO SEITE 136



Erbse-Frischkäse-Kohlrabi mit Jakobsmuscheln & Ofenkartoffeln

4 Portionen

PETERSILIEN-ÖL

20 g glatte Petersilie

50 ml Rapsöl

KOHLRABI & KARTOFFELN

4 Kohlrabi (à ca. 250 g)

Salz · 200 g TK-Erbse

1 Bio-Zitrone (ca. 80 g)

4 Stiele Thymian (ca. 12 g)

150 g Sauerrahm

200 g Doppelrahmfrischkäse

60 g Parmesan (fein gerieben)

Pfeffer

Muskat (frisch gerieben)

500 g kleine neue Kartoffeln

1 El geräuchertes Paprikapulver

2 El Olivenöl

MUSCHELN

12 Jakobsmuscheln (ausgelöst, küchenfertig, frisch oder TK)

2 El Olivenöl

1 El Butter

½ Kästchen Kresse (Radieschenkresse)

½ Kästchen Kresse (Erbsenkresse)

Außerdem: Blitzhacker, Küchensieb, ofenfeste Auflaufform (ca. 25 x 30 cm)

1 FÜR DAS ÖL die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Rapsöl und Petersilie in einem Blitzhacker fein mixen und durch ein feines Sieb passieren. Öl kühl beiseitestellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 KOHLRABI putzen, schälen und waagrecht halbieren. Kohlrabihälften z.B. mit einem Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Kohlrabi mit den Schnittflächen nach unten in eine ofenfeste Form (ca. 25 x 30 cm) geben und abgedeckt im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten vorbacken.

3 Die TK-Erbse in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorkochen. Abgießen, in kaltes Wasser geben und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 4 TI Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 El Saft auspressen. Thymian abspülen und trocken schütteln. Von 2 Stielen die Blättchen abzupfen. Sauerrahm, Frischkäse, Parmesan, Kohlrabifruchtfleisch, Erbse, 2 TI Zitronenschale, 1 El Zitronensaft und Thymianblättchen glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, wenden und mit der Erbse-Käse-Mischung füllen.

4 KARTOFFELN gründlich abspülen und trocken reiben. Kartoffeln mit Paprikapulver und 2 El Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln auf ein z.B. mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit den gefüllten Kohlrabi im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

5 FRISCHE JAKOBSMUSCHELN

trocken tupfen, TK-Muscheln auftauen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren, Butter, restliche Zitronenschale (2 TI), restlichen Zitronensaft (1 El) und restlichen Thymian zugeben und die Muscheln in 2–3 Minuten fertig braten. Dabei immer wieder mit der flüssigen Butter beträufeln. Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Kresse vom Beet schneiden. Gefüllte Kohlrabi und Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten. Mit Petersilienöl und etwas Bratfond beträufeln und mit Kresse und Pfeffer bestreuen. Mit Ofenkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION ca. 846 kcal,

E 32 g, F 60 g, KH 44 g

FOTO SEITE 137



Auberginen-Lamm-Kumpir mit Chermoula, Tahin-Joghurt & Granatapfelkernen

4 Portionen

AUBERGINEN

4 Auberginen (à ca. 250 g)

2 El Olivenöl

600 g Lammhackfleisch

4 El Tahin (Sesammus)

4 El griechischer Joghurt (10% Fett)

2 El Zitronensaft

CHERMOULA (KRÄUTERSOSSE)

8 Stiele Koriander (ca. 25 g)

8 Stiele glatte Petersilie (ca. 30 g)

4 Stiele Minze (ca. 15 g)

2 Knoblauchzehen

6 El Olivenöl

Salz · Pfeffer

1 TI edelsüßes Paprikapulver

1 TI gemahlener Kreuzkümmel

½ TI Chiliflocken

TOPPING & BROT

4 TI Chilisoße

50 g geröstete Cashewkerne

4 El Granatapfelkerne

1 Fladenbrot (ca. 500 g)

1 FÜR DIE AUBERGINEN den Backofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Auberginen abspülen, trocken tupfen und rundum mit einer Gabel mehrfach einstechen. Auf ein Backblech geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen. Dabei die Auberginen einmal wenden.

2 FÜR DIE CHERMOULA inzwischen die Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Minzblätter für die Deko beiseitelegen. Die restlichen Kräuter fein schneiden. Knoblauch ebenfalls fein schneiden. Kräuter, Knoblauch und Öl mischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen. Die Chermoula beiseitestellen.

3 FÜR DIE AUBERGINEN Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Lammhack bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten krümelig braten. Hackfleisch mit 2–3 El Chermoula abschmecken und warm halten.

4 Tahin mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Auberginen aus dem Ofen nehmen, längs ein-, aber nicht durchschneiden und leicht öffnen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht zerdrücken und mit etwas Tahin-Joghurt mischen.

5 Auberginen mit Hackfleisch und restlichem Tahin-Joghurt füllen, mit restlicher Chermoula und Chilisoße beträufeln und mit beiseitegelegten Minzblättern, Cashewkernen und Granatapfelkernen bestreuen. Mit Fladenbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION ca. 947 kcal,

E 52 g, F 46 g, KH 81 g



FOTO SEITE 138



Feta-Linsen-Spitzpaprika mit Zitronen-Quinoa & Lauchstroh

4 Portionen • vegetarisch

- 4 rote Spitzpaprika (à ca. 150 g)
- 250 g Kirschtomaten
- 4 Frühlingszwiebeln (ca. 80 g)
- 200 g Feta
- 1 Bio-Zitrone (ca. 80 g)
- 240 g Belugalinsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 6 El grünes Pesto
- Salz • Pfeffer
- 250 g Quinoa (Tricolore)
- 700 ml Gemüfefond
- 150 ml Pflanzenöl (zum Frittieren)
- 100 g Lauch
- 4 El Speisestärke
- 4 Stiele glatte Petersilie (ca. 15 g)

Außerdem:
Küchenthermometer

1 Spitzpaprika abspülen, putzen, halbieren und entkernen. Kirschtomaten abspülen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Feta fein zerbröseln. Die Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 3 Tl Schale fein abreiben. Die Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Zitronenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei 4 El Saft auffangen. Zitronenfilets und -saft für den Quinoa beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen, mit Zitronenschale und

4 El Pesto gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Feta untermischen. Die Paprikahälften mit der Feta-Linsen-Masse füllen. Paprika auf ein z.B. mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

3 Inzwischen Quinoa in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Quinoa mit Gemüfefond und beiseitegestelltem Zitronensaft (4 El) in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten kochen lassen, abgießen. Zitronenfilets zugeben und untermischen.

4 Lauch putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Lauchstreifen in der Speisestärke wenden, überschüssige Stärke leicht abklopfen. Lauch im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun-knusprig frittieren. Das Lauchstroh auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen. Die gefüllten Spitzpaprika mit Lauchstroh bestreuen und mit Petersilie garnieren. Mit restlichem Pesto (2 El) beträufeln und mit dem Zitronen-Quinoa servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION ca. 910 kcal,
E 39 g, F 39 g, KH 98 g

FOTO SEITE 139



Spinat-Ricotta-Portobello-Pilze, geröstete Möhren & Basilikum-Reis

4 Portionen • vegetarisch

REIS

Salz

250 g Basmati-Wildreismischung

8 Stiele Basilikum (ca. 30 g)

PILZE & MÖHREN

12 Riesenchampignons (Portobellos)

150 g Blattspinat

2 Knoblauchzehen

3 El Olivenöl

1 Bio-Zitrone (ca. 80 g)

100 g italienischer Hartkäse (z.B. Montello)

250 g Ricotta

Pfeffer

500 g Fingermöhren

1½ Tl Ras el-Hanout

SEMMELEBRÖSEL

2 El Olivenöl

4 El Panko (japanisches Paniermehl)

1 El getrocknete italienische Kräuter

1 REIS nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

2 FÜR DIE PILZE Portobellos putzen, die Stiele auslösen und fein schneiden. Blattspinat abspülen und trocken schleudern. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen, Pilzstiele und Knoblauch darin bei starker Hitze rundum 3 Minuten braten. Den Spinat zugeben und kurz mitgaren, bis der Spinat beginnt zusammenzufallen. Aus der Pfanne nehmen.

3 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 2 Tl Schale fein abreiben. 75 g Hartkäse fein reiben, mit Zitronenschale und Ricotta glatt rühren. Die Spinat-Pilz-Mischung zugeben, gründlich mit Salz und Pfeffer würzen. Portobello-Pilze mit der Spinat-Ricotta-Masse füllen und auf ein z.B. mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

4 FÜR DIE SEMMELEBRÖSEL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Panko darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ge-

trocknete Kräuter zugeben und untermischen. Die Semmelbrösel beiseitestellen.

5 MÖHREN abspülen, putzen und schälen. Mit restlichem Öl (2 El) und Ras el-Hanout mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren in einer heißen Pfanne rundum 6–8 Minuten braten.

6 REIS abgießen, abtropfen lassen und etwas ausdampfen lassen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter beiseitelegen, restliches Basilikum fein schneiden und mit dem Reis mischen.

7 Restlichen Hartkäse (25 g) fein hobeln. Gefüllte Portobello-Pilze mit Möhren anrichten und mit Semmelbröseln, restlichem Basilikum und Hartkäse bestreuen. Mit etwas Ras-el-Hanout-Öl aus der Pfanne beträufeln und mit dem Kräuter-Reis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION ca. 686 kcal,
E 33 g, F 31 g, KH 69 g

WAS GIBT'S HEUTE ZU ESSEN?

Die Antwort kommt mit dem „Rezept des Tages“-Newsletter von BRIGITTE jeden Tag frisch in Ihr Postfach. QR-Code scannen und direkt abonnieren!



Wie bewahre ich Ketchup auf?

Selbst gemachten Ketchup richtig lagern: Der selbst gemachte Ketchup ist mind. 6 Monate haltbar, wenn er kühl und dunkel aufbewahrt wird. So bleibt auch die schöne Farbe besonders gut erhalten.



KI generiert



Rhabarber mal ganz anders

Süß, säuerlich, überraschend: Rhabarber zeigt sich von einer neuen Seite – mit der Lust am Einkochen und viel Fruchtgeschmack

Wenn die ersten Rhabarberstangen auf dem Markt liegen, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres. Jetzt wird gerührt, probiert, abgeschmeckt. Einkochen erlebt ein leises Comeback, nicht als Pflichtprogramm, sondern als genussvolles Ritual. Denn wer es fruchtig liebt, entdeckt dabei neue Möglichkeiten. Ein spannender Twist: Rhabarberketchup. Er verbindet die feine Säure des Frühlingsgemüses mit würziger Tiefe und passt überraschend gut zu Käse, Ofengemüse oder Gegrilltem. Für intensive Aromen spielt das Verhältnis von Frucht zu Zucker eine entscheidende Rolle. Der Gelierzucker 4:1 von Dr. Oetker steht für ein besonders fruchtbetontes Ergebnis mit einem Fruchtanteil von bis zu 80%. Genau das macht Rezepte wie Rhabarberketchup so köstlich – klar,

frisch und nicht überzuckert. Aber probieren Sie es einfach selbst aus! Einkochen darf heute leicht sein. Kleine Mengen, saisonale Zutaten und kreative Ideen stehen im Mittelpunkt. Ob klassisch als Konfitüre oder herzhaft interpretiert wie beim Rhabarberketchup – erlaubt ist, was schmeckt. Das Beste ist: Schon beim Kochen entsteht dieses Gefühl von Vorfriede, wenn sich der Duft in der Küche ausbreitet. Und später? Ein Löffel auf knusprigem Brot, ein Klecks zum Abendessen oder als kleines Mitbringsel. So hat Selbstgemachtes wieder seinen festen Platz, ganz entspannt und voller Geschmack.

MEHR REZEPTIDEEN:
QR-Code scannen oder unter: [oetker.de](https://www.oetker.de)



Der Gelierzucker 4:1 von Dr. Oetker sorgt für einen besonders fruchtigen Genuss mit 80 % Fruchtanteil



RHABARBERKETCHUP

Zubereitung: 20 Min., gelingt leicht
Für etwa 4 Flaschen je 250 ml

Zutaten:

- 750 g Rhabarber (vorbereitet gewogen)
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 EL Speiseöl
- 250 g passierte Tomaten
- 150 ml Himbeer- oder Kräuternessig
- ½ Pck. Dr. Oetker Gelierzucker 4:1 (250 g)
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 1Msp. Chiliflocken
- etwa 1 ½ TL Salz
- 1 Lorbeerblatt



1 Vorbereiten

Flaschen und Schraubdeckel (Twist-off) auskochen bzw. mit ganz heißem Wasser ausspülen. Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden.



2 Rhabarberketchup kochen

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Rhabarberstücke, Zwiebeln und Knoblauch etwa 8 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Übrige Zutaten sowie die Gewürze dazugeben. Alles **unter Rühren** zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen. Lorbeerblatt entfernen. Ketchup fein pürieren, evtl. durch ein grobes Sieb streichen.



3 Ketchup in Flaschen füllen

Ketchup sofort randvoll in vorbereitete Flaschen füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen.



FLEISCH

Pute mit Süßkartoffeln & Kichererbsen

2 Portionen

200 g Süßkartoffel • 100 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
• 2 TI Olivenöl • Salz • Pfeffer • 1 TI gem. Kreuzkümmel
• 1 Bio-Zitrone (ca. 80 g) • 200 g Joghurt (1,5% Fett)
• 2 Putenfilets (à ca. 80 g) • 150 g Rucola • 20 g gehackte Pistazien • 1 El Senf

1 Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Süßkartoffel schälen, in dünne Spalten schneiden. Kichererbsen abtropfen. Beides mit 1 TI Öl mischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Auf ein z. B. mit Backpapier belegtes Blech geben, auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

2 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, 2 TI Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 1 El Saft auspressen. Joghurt mit 1 TI Zitronenschale und Saft glatt rühren, salzen, pfeffern.

3 Filets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Rucola abspülen, trocken schleudern. 20 g Rucola fein schneiden und mit den Pistazien mischen. Restliches Öl (1 TI) in einer Pfanne erhitzen, Filets von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Herausnehmen, mit Senf einstreichen und in der Pistazien-Rucola-Mischung wenden. Filets in Streifen schneiden.

4 Süßkartoffeln mit restlichem Rucola (130 g) mischen, mit Filetstreifen und Zitronenjoghurt anrichten. Mit restlicher Zitronenschale (1 TI) und etwas Pfeffer bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 465 kcal, E 33 g, F 18 g, KH 40 g

BALANCE-INFO Pistazien sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Proteinen und Ballaststoffen – gut fürs Herz, den Blutzuckerspiegel und die Nerven.

FISCH

Makrele alla puttanesca mit Orzo

2 Portionen

150 g Orzo-Nudeln • Salz • 250 g Kirschtomaten • 6 Stiele glatte Petersilie (ca. 25 g) • 2 El Kapern (Glas) • 60 g schwarze Oliven ohne Stein • 4 Sardellenfilets (ca. 20 g; Glas) • 2 Knoblauchzehen
• 1 Bio-Zitrone (ca. 80 g) • 4 El Olivenöl • 2 TI Chiliflocken
• Pfeffer • 4 Makrelenfilets mit Haut (à ca. 90 g)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Fürs Puttanesca-Topping Tomaten abspülen und halbieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf einige Blättchen fein schneiden. Kapern, Oliven und Sardellen abtropfen lassen. Knoblauch in Scheiben, Oliven in Ringe und Sardellen fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 2 TI Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 2 El Saft auspressen.

2 In einer Pfanne 3 El Öl erhitzen, Knoblauch, Kapern, Oliven und Sardellen bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Tomaten und Petersilie kurz mitbraten. Puttanesca mit 1 TI Zitronenschale, 1 El Zitronensaft, 1 TI Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Makrelenfilets trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft (1 El) würzen. Restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und die Filets von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Filets mit Orzo und Puttanesca-Topping anrichten, mit restlicher Zitronenschale (1 TI), restlichen Chiliflocken (1 TI) und Petersilie bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 945 kcal, E 47 g, F 55 g, KH 63 g





VEGAN

Thailändischer Tofu-Laab-Salat im Blatt

2 Portionen

- 100 g Schalotte • 4 Stiele Minze (ca. 15 g)
- 4 Stiele Koriander (ca. 12 g) • 2 El Limettensaft
- 3 El Sojasoße • 1 Tl Chiliflocken • 1 Tl brauner Zucker
- 30 g Cashewkerne • 400 g Räuchertofu • 2 El Sesamöl
- 1 rote Chilischote (ca. 15 g) • 70 g Frühlingszwiebeln
- 1 Baby-Römerversalatherz (ca. 150 g)

1 Schalotte in feine Streifen schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

2 Limettensaft mit Sojasoße, Chiliflocken und braunem Zucker verquirlen, bis der Zucker gelöst ist. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Herausnehmen und grob hacken.

3 Räuchertofu trocken tupfen und fein zerbröseln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu bei mittlerer bis starker Hitze rundum 5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Schalotte, Kräutern, Cashewkernen und $\frac{3}{4}$ vom Limetten-Soja-Dressing mischen.

4 Chili abspülen, putzen, entkernen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Einzelne Blätter vom Versalatherz lösen, abspülen und trocken tupfen. Salatblätter mit dem Tofu-Laab-Salat füllen und mit Frühlingszwiebeln und Chili bestreuen. Mit restlichem Dressing (ca. $\frac{1}{4}$) beträufelt servieren.

PRO PORTION ca. 581 kcal, E 40 g, F 36 g, KH 24 g

VEGETARISCH

Knusprige Mini-Gnocchi mit Spargel, Pilzen & Miso-Mirin-Butter

2 Portionen

- 2 El Butter • 1 Tl helle Mispaste • 2 Tl Mirin (Reiswein)
- 250 g grüner Thai-Spargel (ersatzweise feiner grüner Spargel) • 100 g rote Zwiebel • 200 g Shiitake-Pilze • 2 El helles Sesamöl • 150 g TK-Erbesen • Salz • Pfeffer • 500 g Mini-Gnocchi (Kühlregal; z.B. von Bürger) • 4 Stiele Koriandergrün (ca. 12 g) • 2 El geröstete Sesamsamen

1 Butter, Mispaste und Mirin in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis die Butter geschmolzen und die Mispaste aufgelöst ist. Topf vom Herd nehmen.

2 Thai-Spargel abspülen, putzen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in 2–3 cm breite Stücke, Zwiebel in Streifen schneiden. Shiitake putzen und in Scheiben schneiden.

3 Pilze in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze rundum 2–3 Minuten scharf anbraten. Hitze reduzieren. Sesamöl, Spargel, Zwiebel und gefrorene Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

4 Miso-Mirin-Butter in der Pfanne erhitzen und die Gnocchi bei mittlerer Hitze rundum 5 Minuten knusprig braten. Spargel-Pilz-Mischung zugeben, kurz erwärmen. Koriander abspülen und trocken schütteln. Gnocchi mit Koriander und geröstetem Sesam garniert servieren.

PRO PORTION ca. 880 kcal, E 23 g, F 37 g, KH 114 g





HOCH DIE GLÄSER!

HEUTE GIBT'S EIN FIX GEMACHTES LACHS-TIRAMISU

Die Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Bio-Salatgurke (gewaschen)
- 100 g Mini-Brezeln
- 1 Becher „miree mit frischem Meerrettich“-Frischkäse
- 150 g Räucherlachs in dünnen Scheiben
- ½ Bund Dill (gewaschen)

So geht's:

- 1 Gurke klein würfeln.
- 2 Brezeln hacken oder zerbröseln.

3 Brezeln in die Gläser geben, darauf 2 El Gurkenwürfel geben.

4 1-2 El Frischkäse in die Gläser geben, mit 1 Scheibe Räucherlachs bedecken.

5 Glas mit restlichen Gurkenwürfeln, restlichem Frischkäse und Räucherlachs auffüllen.

6 Mit etwas gehacktem Dill dekorieren.

Weitere Rezepte unter miree.de



Null Tier dabei

„Zwemoulade“ und „Zwergannaïse“ von Zwergenwiese sind die Vegan-Versionen von Remoulade und Salatcreme. Der Trick: Sonnenblumenkerne statt Soja und Ei. Beides Bio und ohne Abstriche lecker.

Je 230 ml ca. 3 Euro, z. B. im Reformhaus, Bioladen und über zwerge.wiese.de

50%
Rabatt



775

... Tonnen Lebensmittel spendet Lidl jährlich an den Verein brotZeit e.V., der dafür sorgt, dass Schulkinder ein anständiges Frühstück bekommen.

„Crownfield Knusper weniger süß – Hafer-Müsli“ bekam von „Öko-Test“ ein „Sehr gut“; 500 g ca. 1,60 Euro

Leckeres Mini-Abo

Unser Verlagskollege „So schmeckt – Das Eat Club Magazin“ ist mit seinen Rezepten von pikant bis süß, den vielen Tipps und Tricks eine inspirierende Augenweide. Als feinen Appetithappen gibt's nun das Mini-Abo: zwei Ausgaben inkl. ePaper für 7,50 Euro (statt 15 Euro) – versandkostenfrei. Jetzt bestellen über eatclub.de/brigitte

Ihr wart so besonders ...

Zu BRIGITTE allgemein

Die „Brigitte“ begleitet mich mein ganzes Leben, sie war immer ein vertrauter Bestandteil meines Alltags. Über all die Jahre habe ich Höhen und Tiefen erlebt: Zeiten, in denen die Zeitschrift mich wirklich bereichert hat, und Phasen, in denen ich mich fragte, ob sie die Lebensrealität ihrer Leserinnen noch abbildet. Trotzdem habe ich euch stets wieder eine Chance gegeben – aus Verbundenheit und Nostalgie. Doch in letzter Zeit fällt mir auf, dass der Abstand zur Lebenswirklichkeit vieler Frauen immer größer wird. Besonders deutlich wurde mir das in der Rubrik „Eine Leserin – zwei Looks“. Wenn dort ein einfaches blaues Hemd für 430 Euro vorgestellt wird, frage ich mich ernsthaft, an wen sich diese Seite richtet. Solche Preise sind für die meisten Leserinnen schlicht unerschwinglich.

Die „Brigitte“ war immer ein Magazin, das Frauen aus der Mitte der Gesellschaft begleitet hat – mit klugen Texten, alltagsnahen Mode-Ideen, ehrlichen Reportagen und einem respektvollen Blick auf unterschiedliche Lebensentwürfe. Ich wünsche mir sehr, dass die „Brigitte“ zu diesem Geist zurückfindet – und mir das Gefühl, verstanden und ernst genommen zu werden. Denn genau das war es, was die „Brigitte“ immer besonders gemacht hat.

Michaela Mark



Alle so schick!

Zu BRIGITTE allgemein

Kürzlich habe ich mit meiner Mutter Fotoalben angeschaut, sie hatte die „Brigitte“ über 30 Jahre, heute kaufe ich sie. Anbei ein Foto meiner Mutter mit uns vier Töchtern. Sie zeigte es mir mit dem Zusatz: „Warum sind die 5 so schick? Lösung, klar, ‚Brigitte‘-Schnitt.“ Viele Grüße!

Anke Lehrer



Ohne Kaloriendefizit geht's nicht

Zu „Gibt's den Ozempic-Effekt auch ohne Spritze?“, Heft 5/26

Die Überschrift suggeriert, dass die Wirkung eines Medikaments, das in die zentrale Hungerregulation eingreift, auch durch Verhaltensänderung zu erreichen

sei. Aber ohne Kaloriendefizit nimmt niemand ab, und jedes Kaloriendefizit löst Gegenregulationen aus: Das Sättigungshormon Leptin sinkt, das Hungerhormon Ghrelin steigt, der Grundumsatz fährt herunter. Der Hunger, der daraus entsteht, funktioniert wie nach einem Liter Wasser: Der Magen ist voll, aber der Hunger bleibt, weil das Gehirn registriert, dass Kalorien fehlen. Das lässt sich nicht über Volumen lösen und ist nicht emotional, wie der Artikel nahelegt. Genau deshalb ist die medikamentöse Therapie für viele Betroffene keine Bequemlichkeit, sondern die einzige Intervention, die diesen Zirkel durchbricht, weil sie direkt an der zentralen Hungerregulation ansetzt.

Anonym

Ihre Meinung zählt!

Ein gutes Magazin entsteht im Dialog. Deswegen interessiert uns Ihre Meinung zu unseren Inhalten – sei es der Kulturteil, das Dossier, die Mode und vieles mehr. Was finden Sie gut, was können wir noch verbessern, was fehlt Ihnen? Und so funktioniert's: einfach den QR-Code scannen und mitmachen.

FOTO PRIVAT

Horoskop _____ vom 20. Mai bis 2. Juni 2026

Für alle Zeichen gilt: Der Vollmond bringt Erkenntnisse: Gespräche regen zu neuen Ideen an, das Denken ist rege. Dazu rücken Venus und Jupiter emotionale Sicherheit und liebevolles Miteinander in den Fokus. Jetzt ist die Zeit, Herz und Kopf in Einklang zu bringen.



Zwillinge

Widder _____ 21.3.–20.4.

Klare Gedanken, die richtigen Worte finden? Merkur hilft. Gerade im Job sind Ihre Ideen gefragt. Venus und Jupiter versprechen Wohlfühl zu Hause und emotionale Sicherheit. „My home is my castle“ könnte Ihre Maxime sein. Erlauben Sie sich, das Tempo zu drosseln, genießen Sie kleine Auszeiten. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, es tut Ihnen gut. Spaziergänge im Abendlicht laden Ihren Akku auf. **Kosmischer Tipp: Nicht alles muss sofort passieren!**

Stier _____ 21.4.–20.5.

Mars stärkt Ihr Durchhaltevermögen, kann aber auch Starrsinn fördern. Mit Geduld und Fokus erreichen Sie Ihre Ziele am besten. Sie haben ein Händchen für finanzielle Angelegenheiten, und im Job können sich neue Perspektiven zeigen. Wichtig für Sie ist es, flexibel zu reagieren. Romantische Auszeiten werden von Venus und Jupiter unterstützt und bringen Ihre Seele zum Klingen. **Kosmischer Tipp: Ihre Sehnsucht braucht einen Ankerplatz!**

Zwillinge _____ 21.5.–21.6.

Sonne, Merkur und Uranus in Ihrem Zeichen fördern Bewegung, Ideen und viele Kontakte. Der Vollmond macht Ihre Beziehungen zum Spiegel: Was wünsche ich mir, wo passt es nicht mehr? Venus mahnt, Ihren Gefühlen Raum zu geben. Das Tempo ist gerade sehr hoch. Achten Sie darauf, sich selbst nicht zu überholen. Mit Sport lässt sich innere Unruhe gut kanalisieren. **Kosmischer Tipp: Beweglichkeit ist gerade Ihre Superkraft!**

Krebs _____ 22.6.–22.7.

Venus und Jupiter im Krebs schenken Wärme und eine positive Ausstrahlung – Menschen suchen Ihre Nähe. In der Liebe wächst Nähe da, wo Sie sich nicht verlieren: Geben und Nehmen sollten ausgewogen sein. Der Moment am Morgen zwischen Traum und Wachen, hält Botschaften für Sie bereit. Im Job nehmen Sie sich gern ein wenig zurück, alles fügt sich. Heilsam: Spaziergänge am Wasser. **Kosmischer Tipp: Der Kosmos meint es gut mit Ihnen!**

Löwe _____ 23.7.–23.8.

Job-Netzwerke spielen eine wichtige Rolle und können sich auszahlen. Merkur bringt Chancen über Gespräche: Mit Geschick und Flexibilität können Sie Ihr Gegenüber leicht überzeugen. Ihr Rat ist sehr gefragt. Was immer Ihnen Freude macht, darf jetzt leben und lässt Ihr inneres Kind happy sein. Jupiter und Venus senden Glücksbotschaften über Träume. Achten Sie trotzdem auf Erholung. **Kosmischer Tipp: Geteilte Freude ist doppelte Freude!**

Jungfrau _____ 24.8.–23.9.

Ihre Nerven sind gerade unter Hochspannung und spornen Sie im Job zu Höchstleistungen an. Ihre innovativen Ideen schaffen einen echten Mehrwert für alle. Dazu stärken Venus und Jupiter den Teamgeist. Auch Freundschaften profitieren von diesen beiden Wohltätern; das stärkt bestehende und lässt neue leicht entstehen. Der Liebe begegnen Sie nun am ehesten im Freundeskreis. **Kosmischer Tipp: Ihr Gefühl trägt Sie, vertrauen Sie darauf!**

Waage _____ 24.9.–23.10.

Der Vollmond öffnet den Blick für neue Horizonte. Eine gute Zeit für eine Weiterbildung oder um auf Reisen zu gehen. Beruflich läuft vieles wie von selbst. Venus und Jupiter machen Sie zu einer Gewinnerin. Stehen Sie mutig zu Ihren Positionen, auch wenn das Ihnen nicht immer ganz leichtfällt. Was bisher unklar schien, kann jetzt gelingen. Bewusstes Atmen zentriert Sie im Hier und Jetzt. **Kosmischer Tipp: Nutzen Sie die Chancen, die da sind!**

Skorpion _____ 24.10.–22.11.

Der Vollmond berührt gemeinsame Finanzen und emotionale Bindungen. Gespräche darüber können klärend wirken. Abhängigkeiten, die sich nicht mehr gut anfühlen, sollten jetzt ein Ende finden. Unter einem guten Stern stehen Reisen und Weiterbildungen. Beruflich streben Sie auf einen Höhepunkt zu: Noch ein wenig Geduld, dann kommt Ihre Stunde. Nutzen Sie die Zeit, um sich vorzubereiten. **Kosmischer Tipp: Mehr Unabhängigkeit tut Ihnen gut!**

Schütze _____ 23.11.–21.12.

Sie spüren gerade deutlich, wer zu Ihnen passt und was sich überlebt hat. Offene Gespräche können klären. Uranus kann in Beziehungen auch etwas ungeduldig machen. Erlauben Sie sich Freiräume, aber bleiben Sie verbindlich. Venus und Jupiter lenken den Fokus auf emotionale Sicherheit und unterstützen Ihre verletzliche Seite. Nähe und Distanz in die Waage zu bringen, ist jetzt Ihre Aufgabe. **Kosmischer Tipp: Geben Sie Ihren Bedürfnissen Ausdruck!**

Steinbock _____ 22.12.–20.1.

Wo überfordern Sie sich? Auch wenn Sie es nicht wahrhaben wollen, Rückzug kann jetzt Ihr Safe Space sein. Merkur und Sonne unterstützen Flexibilität in Alltagsroutinen – das zahlt sich auch gesundheitlich aus. Kooperation und Teamarbeit sind Ihr Thema: Begegnungen ergeben sich leicht und haben schnell eine persönliche Note. Genussmomente helfen, zu entspannen. **Kosmischer Tipp: Lassen Sie sich fallen, ganz ohne schlechtes Gewissen!**

Wassermann _____ 21.1.–19.2.

Ihre kindliche Seite entdecken – dazu lädt der Kosmos Sie jetzt ein. Flirts und Unternehmungen machen Freude und stärken das Selbstwertgefühl. Merkur schenkt einen klaren Geist: Mit Ideen können Sie Projekte voranbringen. Venus unterstützt Ihre Selbstfürsorge. Gerade im Alltag lässt sich diese Energie gut integrieren. Viel trinken und leichte Ernährung kommen ihr zugute. **Kosmischer Tipp: Genießen Sie den Moment und Ihre Schöpferkraft!**

Fische _____ 20.2.–20.3.

Welche Bedeutung haben der Job und Anerkennung für Sie? Gespräche darüber können mehr Klarheit bringen. Finanziell ist gerade Zurückhaltung angezeigt, Zeit für Investitionen kommt dann später. Venus und Jupiter stärken Ihr inneres Kind: Flirts und Begegnungen haben schnell eine warmherzige Note. Ihre feine Fantasie darf jetzt fließen. Genießen Sie die Momente, die sich Ihnen bieten. **Kosmischer Tipp: Das innere Kind darf spielen!**



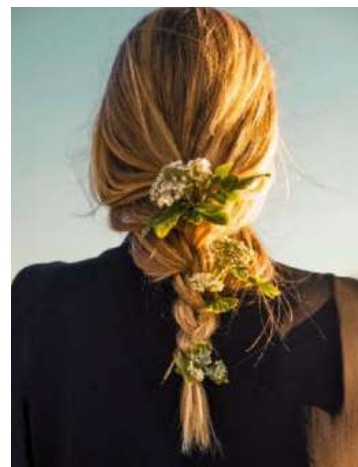
Manuela Reher berät Menschen weltweit. Ihr Motto: Astrologie ist eine Kunst, die von der Interpretation lebt und die hilft, das innere Leuchten sichtbar zu machen. Mehr Infos: astrolingua.de, info@astrolingua.de

Ihr Tageshoroskop jeden Morgen frisch ins Postfach? Abonnieren Sie jetzt unseren Tageshoroskop-Newsletter für Ihr Sternzeichen: brigitte.de/tageshoroskop-abonnieren



Mode, die wir tragen wollen

Trendteile gibt's viele, und manche sind wirklich was für jeden Typ und jeden Tag. Welche? Das BRIGITTE-Mode-Team führt sie vor. Hier schon mal: Jana (l.), Hannah und ihre Styling-Ideen fürs Streifenhemd



Feine Haare Die besten Tipps für Pflege - und mehr Fülle



Super-Stullen Zum Anbeißen aufgelegte Sandwiches

FOTOS JAN RICKERS, MARC BECKMANN, IMAGE PROFESSIONALS, DDP, ANNA ROSA KRAU



Riviera-Feeling Autorin Eva Biringer war an Südnorwegens Küste - und ist jetzt verliebt

DOSSIER
Kids in der Krise
Immer mehr Kinder und Jugendliche fühlen sich überfordert, ängstlich, depressiv ... Woran das liegt, und wie wir ihnen helfen können



Spielt alles weg Emily Blunt, Hollywoods vielseitigster Star

Auf Zeit gespielt

**Wer hat an der Uhr gedreht?
Darauf hat BRIGITTE-Autorin
Monika Dittombée eine sehr konkrete
Antwort – weil sie sich gern
selbst mit ihren Ticks austrickst**

Auf dieser Seite sagen BRIGITTE-Autorinnen ihre Meinung. Diesmal: **Monika Dittombée**, die gern in die Rolle der Zeitreisenden schlüpft, ob vorwärts oder rückwärts



M

Manche Marotten zelebriere ich mit Herzenslust. So zeigt jede Uhr, die ich selbst stellen kann, eine Zeit in der Zukunft an: 20 Minuten voraus. Aus Selbstschutz, da ich zum Zuspätkommen neige.

Gern lasse ich die Uhren in Auto und Küche auch im Sommer in der Winterzeit weiterlaufen, damit ich im Herbst nicht umstellen muss. Noch dazu freue ich mich diebisch, falls ich auf das Handy schaue und dort 16.08 erscheint: der Geburtstag des Sohnes als Uhrzeit. Zack: Bildschirmfoto! Muss ich ihm in der gleichen Minute senden. Er ist schwer genervt. Denn dieser Zufall passiert gespenstisch oft.

Zu diesen Ticks rund um das Thema Zeit gehört auch, dass ich gern einen Laden besuche, wie es ihn in jeder Stadt gibt, mit ähnlichen Namen wie „Antik und Kuriosa“, „Fundgrube“ oder „Schatzkiste“. Mein aktueller Favorit: „Die Schatzinsel“. Die Öffnungszeiten bleiben ominös verschleiert. Offenbar hat der Inhaber nicht allzu oft Lust, Zeit im eigenen Laden zu verbringen. Möglicherweise sichtet er lieber Schätze von Dachböden in entlegenen Gutsgehäusern, Villen oder Schlössern. So stelle ich mir das vor. Steht die Ladentür offen, hüpfst mein Herz. Da muss ich rein!

Porzellanpuppen, Nierentische, Kristallkaraffen, Münzen. Allein mit Schauen bin ich voll beschäftigt.

Hoffe, dass mir der Mund nicht offen steht. Ich höre konspirativ klingende Gesprächsfetzen wie: „Es handelt sich um den Schmuck der Gräfin aus dem Jahr 1929...“ oder „Damals, als wir noch als vermögend galten...“. In diesen Momenten halte ich inne. Der Reverse-Modus springt an. Das Hier und Jetzt scheint nicht mehr wichtig. Denn: Es existiert immer das große „Gestern“, das sich hier konkret abbildet. Calls, Termine oder Deadlines: Jede Zeitvorgabe löst sich in Relativität auf, wenn ich im Gestern kurz eine Pause einlege.

Auf den Kommoden stapeln sich kleinformatige Schwarz-Weiß-Fotos mit gezackten Rändern. Menschen mit weißen Gesichtern in schwarz geschnürten Kleidern oder im Smoking blicken ernst in die Kamera. In meiner Familie wurden solcherlei Fotos streng behütet. Als Achtjährige wühlte ich exzessiv in den Fotostapeln der Eltern und Großeltern herum, obwohl mir das streng verboten war. Ich fahndete nach Ähnlichkeiten. Warum? Vielleicht, um mich zu vergewissern, dass echte Vorfahren aus Fleisch und Blut existieren und ich nicht zufällig aus dem Universum auf die Erde geschleudert wurde. So glaubte ich das damals und suchte nach Beweisen und/oder Gegenbeweisen.

Heute betrachte ich nun die Fotos fremder Menschen. Aus dieser Distanz wirken diese Fotos wie Gemälde. Mich rührt das. Jemand hatte mal arrangiert, wie diese Menschen sich zeigen: Wer steht? Wer thront auf dem Samtsessel? Welche Accessoires waren wichtig? Welcher Hintergrund? Nach dieser Inszenierung verschwanden die Fotografen auf unbestimmte Zeit in der Dunkelheit, um die perfekte Belichtung zu erschaffen. Welch künstlerische Hingabe im Gegensatz zu jedem flüchtigen Insta-Reel von heute.

Diese Fotografien strahlen auch nach Jahrzehnten eine Würde aus. Wie andere Besucherinnen blättere ich gebannt in fremden Fotoalben, vergesse die Zeit. Freue mich, dass jemand die Erinnerungen unbekannter Menschen sammelt, wertschätzt und vor dem Papiermüll bewahrt.

Jedes Mal komme ich beschwingt von der „Schatzinsel“, auch ohne Kauf. Allein der Anblick der Fotos dient mir zur Erdung, Erholung und für den Seelenfrieden. Kurzer Realitätscheck mit Blick aufs Handy. Wieder 16.08. Echt jetzt? Muss ich sofort senden! Die Echtzeit hat mich zurück. Wobei: Die Autouhr zeigt gemütliche 16.28 Uhr. 20 Minuten Vorlauf. Herrje, was bin ich überpünktlich. Wieder ein Selbst-Geschenk im Spiel mit der Zeit.

Gala *Luxury*

FRÜHJAHR/SOMMER
2026

88

FRÜHLINGS-FAVORITEN

Fashion, Make-up, Design,
Kunst: die It-Pieces
der Saison

BEST OF BEAUTY

Von revolutionärer
Pflege bis zum
schlaun Hair-Tool

INSIDE LUXUS-SHOPPING

So werden die
VIP-Kunden verwöhnt

**UHREN &
SCHMUCK**
12 Seiten
Special

JESSIE BUCKLEY

„Ich brauche große
Gefühle“

WE ♥ STYLE!

DAS LÄSST HERZEN JETZT HÖHERSCHLAGEN:

- Sinnliche Designer-Looks
- Accessoires mit Charisma
- Biarritz – wo der Jetset mit Surfern feiert
- Die Düfte, auf die Kenner schwören

PLUS:

Test „Sind Sie ein Luxus-Profi?“

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



Jetzt im Handel

oder direkt bestellen auf shop.gala.de



*Finden Sie
Ihr Gleichgewicht*

THE RITUAL OF AYURVEDA



Zertifizierte



Corporation