

NO 17

Brigitte

Mi 29.7.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,80 €

Wenn Reden nicht reicht

Therapien, die
die Seele heilen

GEHT DER WIEDER WEG?

Was gegen den
Meno-Bauch hilft

GOZO

Kleine Insel für
große Urlaube

GEGEN ALLE REGELN

Junge Frauen
in Äthiopien

*Schnell
gebacken!*
Sommerliche
Obstkuchen

DIE NEUE MODE

Wunderbar tragbar:
Herbsttrends, die in
mein Leben passen

HALLO, DA BIN ICH

Wie wir im
Job sichtbarer
werden



4 190194 004307

Schwedisches Design mit farbstarker Seele

MAGISCHER HERBST₂₀₂₆

Strickjacke „Kajsa“
aus Alpakawollgemisch,
ärmelloses Kleid „Kerala“

Gudrun Sjödén

gudrunsjoden.com

Tel. 0911/ 960 69 69

SCHWEDEN DEUTSCHLAND NORWEGEN DÄNEMARK FINNLAND VEREINIGTES KÖNIGREICH
USA KANADA FRANKREICH SCHWEIZ ÖSTERREICH NIEDERLANDE

Das inspiriert mich



1

ROMANTIK IM COLLEGE

Liebe, Freundschaft, Eishockey, Musik und jede Menge Drama: Die US-Serie „Off Campus“ habe ich weggesucht.



2

BETTHUPFERL Der „Cocon de Sérénité“ Kopfkissennebel“ von L'Occitane versprüht Lavendel, Orangenblüte und Minze und hilft mir beim Einschlafen.



3

LAGE, LAGE, LAGE

Die „Grejsimojs“-Bodenkissen von Ikea sind fürs Kinderzimmer gedacht – ich finde sie cool genug für überall.



Alles drin?

Wenn wir eine neue BRIGITTE-Ausgabe machen, fühlt sich das jedes Mal so an, als würden wir einen Koffer packen – für eine gemeinsame Reise, auf der in jeder Lebenslage für Sie gesorgt sein soll. Und so kommen viele tolle Outfit-Inspirationen rein („Mode für uns“, ab S. 18). Etwas zum entspannten Weglesen (zum Beispiel das Interview mit Sarah Jessica Parker ab S. 68). Ein Stück zum Debattieren („Schwestern, auf die Bretter!“, ab S. 46), was zum Genießen („Wir backen den Sommer ein“, ab S. 122)... Manchmal sitzen wir am Ende quasi zu dritt auf dem Koffer, damit er zugeht. Sie sollen unterwegs ja nichts vermissen. Apropos: Wie gefällt Ihnen diesmal unsere Auswahl? Über den QR-Code auf Seite 4 können Sie uns Feedback geben. Wir freuen uns drauf!

Herzlich Ihre

Susanna Riethmüller

Susanna Riethmüller

Das sind wir _____ Einblicke

LIKE ICE IN THE SUNSHINE

...schmolzen wir dahin bei unserer großen Beauty-Strecke (ab S. 60). Das BRIGITTE-Team – hier Stylistin Agnesha und Model Felicity – war auf Ibiza und setzte dort den coolsten Trend des Sommers in Szene.

Der rollt und rollt und rollt

Carl Benz' Patent-Motorwagen von 1886 gilt als erstes Auto der Welt.

Textchefin Natali Michaely fuhr Probe – die nagelneue Mercedes-Benz-S-Klasse, die ebenfalls präsentiert wurde, fand sie aber doch bequemer ... Mehr Flitzer ab S. 98



Das macht mich glücklich!

SCHLUSS MIT KÜHL

„Den größten Teil des Jahres kleide ich mich gern strukturiert, streng, in gedeckten Farben. Aber sobald die Temperaturmarke die 30 Grad überschreitet, verspüre ich unbändige Lust auf Farben, Muster, Luftigkeit. Und folge dem Trend zum Dopamin-Dressing – Glückshormone zum Anziehen!“ Isa Peterleit, Head of Fashion

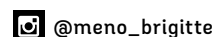


Ihre Meinung zählt!

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.



FOLGEN SIE UNS AUF...



Präsentiert von **Brigitte Gala**

STYLE DAY

05. Dezember

20 26

feel
beautiful &
healthy

Dein Beauty- und Fashion-Event des Jahres!
**Erlebe einen unvergesslichen Tag voller Inspiration,
Trends und Glamour.**

- **Inspiration pur:** Exklusive Einblicke in die neuesten Beauty-, Fashion- und Selfcare-Trends
- **Workshops & Talks:** Über 15 spannende Formate mit Stargästen wie Judith Williams
- **Exklusiv vor Ort:** Lerne die Redakteurinnen von BRIGITTE und GALA in Vorträgen und Talks persönlich kennen
- **Geballtes Expertenwissen:** Zahlreiche Profis beraten dich, teilen ihr Wissen und ihre Lifehacks
- **Vorweihnachtliches Shopping:** Stöbere durch ausgewählte Einkaufsmöglichkeiten unserer Partner
- **Goodie-Bag als Erinnerung:** Nimm eine prall gefüllte Tasche voller Überraschungen mit nach Hause

Jetzt Tickets
sichern und
10 % Rabatt
mit dem Code
STYLEDAY
sparen!

Live vor Ort:



Judith Williams



Dr. Yael Adler

Wir freuen uns auf Dich!



Tickets und Infos unter:
brigitte.de/styleday

s.Oliver

lavera
NATURKÖSMETIK

Bahlsen

Mumm
&Co.

Gala
loves
judith williams
COSMETICS

TOM TAILOR

ECKES
SEIT 1857

L'OCCITANE
EN PROVENCE

BB
BIJOU BRIGITTE

Dr. *Bouhon*

frei
öl

PARSA
BEAUTY

PAUL MITCHELL



**DEIN
LEBEN.
DEIN
WEG.**

AKTUELL

- 8** **Schöne Aussichten** Wir freuen uns auf die Leichtathletik-EM
- 16** **Jetzt wichtig** Mutterschutz nach Fehlgeburt: Natascha Sagorski hat es möglich gemacht
- 138** **Meinung** Geht das nur mir so?

MAGAZIN

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

FASHION

- 18** **Die neue Mode** Wunderbar tragbar: Herbsttrends, die in mein Leben passen
- 36** **In den besten Jahren** 40+-Models auf den Laufstegen
- 40** **Das steht mir** Bermudas zweimal anders
- 42** **Styling** Ein Lieblings-Look rund um den Übergangsmantel
- 44** **Fashion News**

PORTRÄTS

- 10** **Macherinnen** Erika Roth bringt Frauen beim Stricken zusammen
- 58** **Ein Mann | Eine Frau** Regisseur Pedro Almodóvar | Musikerin Sienna Spiro

REPORTAGE

- 46** **Gegen alle Regeln** Junge Frauen in Äthiopien

KULTUR

- 52** **Bücher, Filme, Musik, Podcast**

BEAUTY

- 60** **Eiszeit** Warum die Süßigkeit jetzt auch Kosmetik-Karriere macht



18

Herbst, kannst kommen Satin und Strick, lässige Nylon-Teile, dunkle Jeans, Kombis in Creme ... Bei diesen Trends gehen wir mit



46 Neue Freiheit Wie Skateboarden das Leben junger Frauen in Äthiopien verändert



122 Die Früchte des Sommers verwandeln wir fix in Kuchen, Torte & Teilchen



60 Beauty ganz cool
Bei Make-up und Düften liefern jetzt Eissorten die Inspiration



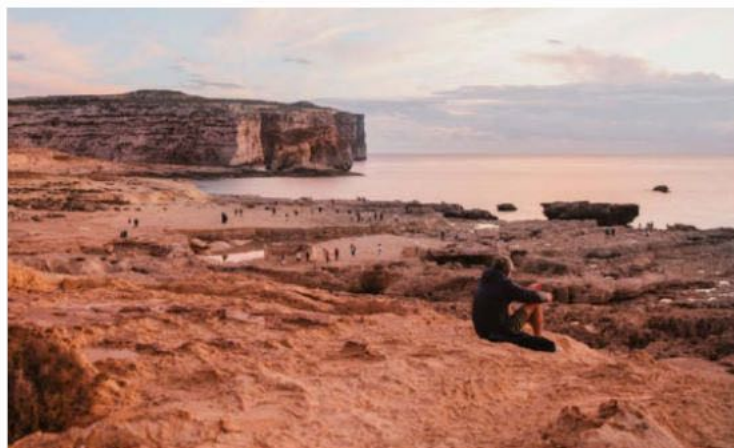
104 Mittig wird's mehr? Eine Ärztin verrät Mittel und Wege gegen den Hormonbauch

108

Unsere Leserin Tanja Landau pflegte viele Jahre ihre Mutter. Eine Geschichte über Liebe, Fürsorge und Würde



78 Raus aus dem Tief! Wie Körpertherapien helfen können



90 Maltas kleine Schwester Auf der Mittelmeer-Insel Gozo ist alles schön entschleunigt und übersichtlich, die Natur streichelt die Seele, das Essen macht mit: alles da fürs Urlaubsglück

- 68 Sarah Jessica Parker** über Selfies, Gelassenheit und Supermärkte
- 70 Beauty News**
- 74 Selfcare** Was die Haut während der Pollenzeit stärkt

DOSSIER

- 78 Wenn Reden nicht reicht**
Therapien, die die Seele heilen

REISEN

- 90 Gozo** Kleine Insel für große Urlaube
- 98 Autos** Unsere Typberatung

BALANCE

- 104 Geht der wieder weg?** Was gegen den Meno-Bauch hilft
- 108 Fürsorge** BRIGITTE-Leserin Tanja Landau über die Pflege ihrer Mutter
- 110 Kolumne** Diesmal: Oskar Holzberg über das „wahre Selbst“
- 112 Balance News**
- 114 Eine Frau und ihre Welt**
Maria Clementine Martin, Ex-Nonne und Unternehmerin

ACADEMY

- 118 Hallo, da bin ich** Wie wir im Job sichtbarer werden

KOCHEN

- 122 Schnell gebacken!** Sommerliche Obstkuchen
- 130 Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten
- 132 Rezept mit Aha-Effekt**
Cheddar-Nachos mit Tomaten-Himbeer-Salat
- 133 Kochen-News**

UND AUSSERDEM

- 89 Rätsel** Preise zu gewinnen
- 121 Impressum & Service**
- 134 Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 135 Kosmos** Inside BRIGITTE
- 136 Horoskop** vom 29.7. bis 11.8.

Das sind unsere Titelformen

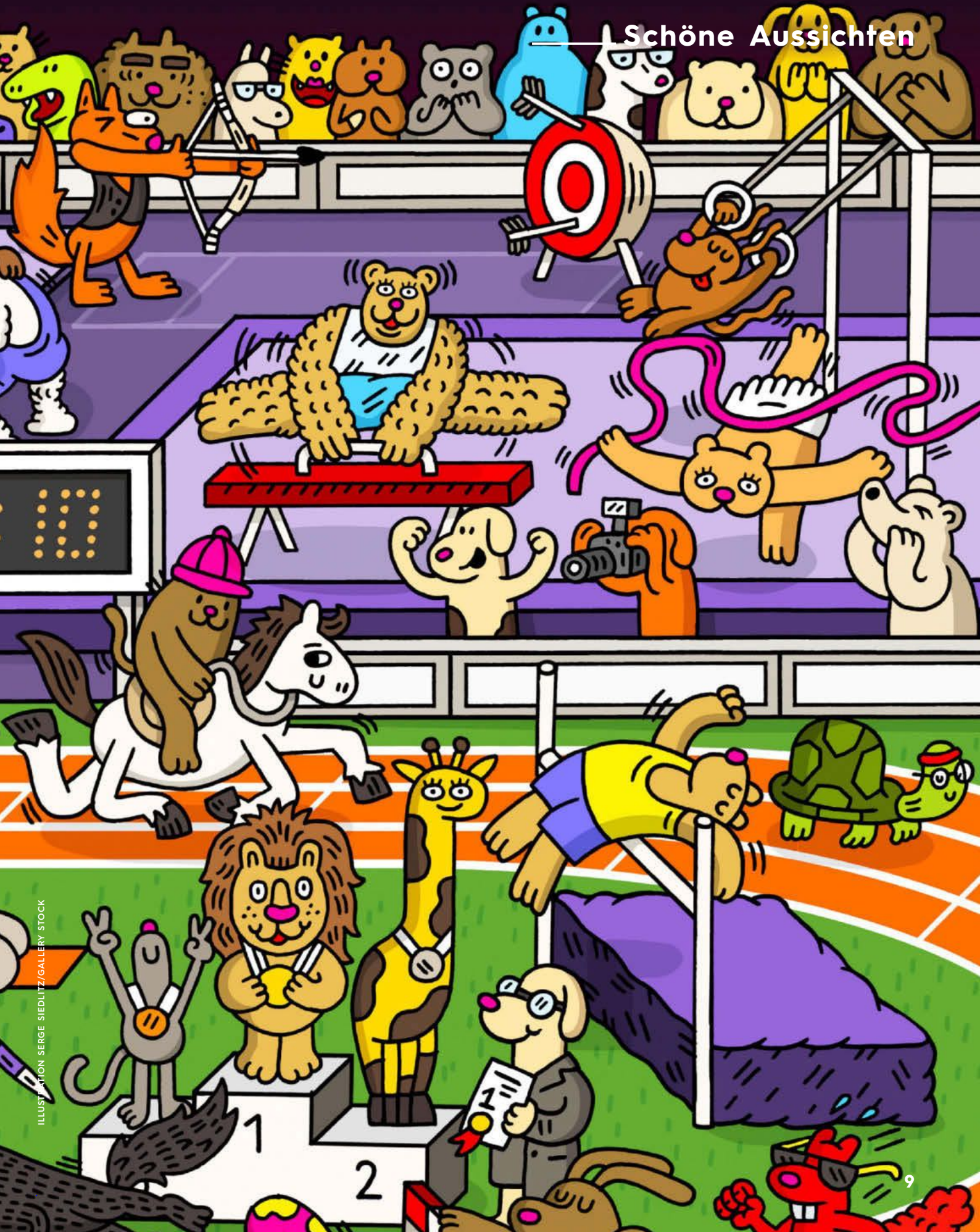
**WIR
FREUEN
UNS AUF
SPORT &
SPANNUNG**

Wer wohl das Rennen macht?

Und bei der Leichtathletik-EM
abräumt? All den Maschinen
zuzuschauen hat schon was:
mitfiebern, staunen und – man
will ja nicht untätig bleiben
– ab und an jubelnd von der
Couch hochspringen.

10.–16.8. im britischen Birmingham
(und im TV); birmingham26.com





Eigentlich wollte Erika Roth nur Stricken lernen – jetzt kann sie von den Events leben. Ihren Marketing-Job hat sie gekündigt

Masche gegen Einsamkeit

**Erika Roth verbindet Menschen –
durch Stricktreffs, die sie organisiert**

Text: Eva Keller

E

Einsamkeit und Demenz haben etwas gemeinsam: Beides trennt Menschen voneinander, oft leise und unsichtbar. Erika Roth kennt das aus Erfahrung. Ihre Mutter erkrankte 2020 mit nur 46 Jahren an Demenz. Inzwischen kann sie nicht mehr aufstehen, erkennt niemanden mehr. Zuvor war die Mutter ihr Halt gewesen, der Vater war alkoholkrank. „Ich habe mir schon als kleines Mädchen gewünscht, eine Familie zu haben, die für mich da ist“, sagt sie. Heute ist sie 29, lebt mit ihrem Partner in Hamburg und hat dort etwas geschaffen, das vielen genau dieses Gefühl gibt: nicht allein zu sein.

„Wenn sich zehn Leute melden, ist es super“, dachte sie, als sie im Januar 2025 einen Aufruf zum gemeinsamen Stricken auf Instagram und Tiktok postete. Ein kurzes Video, denn: „Ich wollte stricken lernen, ich konnte zu dem Zeitpunkt nicht mal die Anfangsmaschen aufnehmen.“ Und Strickzirkel mit Aufnahmeprüfung oder VHS-Kurse waren nicht ihr Ding. Ihre Spontaneität wurde belohnt: Noch am selben Abend erhielt sie über 200 Nachrichten von Menschen, die mitmachen wollten. Das erste Treffen fand schließlich mit 20 Teilnehmerinnen im Café „Glück & Selig“ in Hamburg statt. Dass sie ein halbes Jahr später bereits hauptberuflich Stricktreffs organisieren würde, hätte sie nie erwartet.

Mittlerweile organisiert Roth die Stricktreffen regelmäßig, im Kino, in Cafés. Sie reserviert die Locations für 20 bis 25 Personen, je nach Größe des Orts. Tickets gibt es über Roths Website; über Instagram und einen WhatsApp-Channel bleibt sie eng mit ihrer Community im Austausch, bespricht per Umfrage in der Gruppe zum Beispiel, welcher Spielfilm beim nächsten „Strickkino“ laufen soll.

Aufgewachsen ist Erika Roth in Niedersachsen, für eine Ausbildung zur Justizsekretärin kam sie zurück nach Hamburg, ihre Geburtsstadt. Danach folgten Jobs in mehreren Marketing-Agenturen.

Dass ihre Strickclubs einen Nerv treffen, hört sie von Teilnehmenden immer wieder. Die meisten kommen, um neue Leute kennenzulernen. Denn

Klönen, fachsimpeln und die Nadeln klappern lassen – viel mehr braucht es nicht für eine fröhliche Strickrunde



rein digitale Vernetzung kann wenig gegen Einsamkeitsgefühle ausrichten. Befragungen zeigen, dass sich rund ein Viertel der 18- bis 29-Jährigen oft einsam fühlt. Das entspricht dem Alter der Mehrheit der Strickclub-Teilnehmerinnen, sie sind zwischen 20 und 35. Doch Lebensjahre spielen für Erika Roth keine Rolle. „Jeder ist willkommen.“

Die Teilnahmegebühren setzt sie bewusst niedrig an, ein Ticket kostet je nach Organisationsaufwand drei bis 10 Euro. Das geht, weil Roth diverse Sponsoren hat, die die Reichweite des Strickclubs @roerika auf Social Media nutzen. So soll niemand ausgeschlossen werden. Ihr sei das besonders wichtig, sagt sie, da sie selbst nicht aus einem wohlhabenden Elternhaus komme. Ihren Job in einer Marketing-Agentur hat sie gekündigt. Kooperationspartner bezahlen sie dafür, dass ihre Marken auf den Events vertreten sind und für Werbung auf Roths Instagram-Kanal.

Durch die Erkrankung ihrer Mutter hat Roth Kontakt zur Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Dort suchte man Patinnen und Paten für ältere Menschen – sie teilte ihn mit ihrer Community. Die entwickelte gleich ein neues Format: Strickevents mit Demenzerkrankten, Handarbeit als Brücke. „Viele haben Stricken in der Schule gelernt. Manchmal reicht eine vertraute Bewegung, um Nähe entstehen zu lassen“, sagt Roth.

Die Demenz-Stricktreffen sind ein Charity-Projekt. Planung, Versicherungen, Anmelde-Tools bedeuten viel Aufwand für sie. Doch für Erika Roth steht fest: „Wenn ich sehe, wie Menschen sich verbinden, dann weiß ich, warum ich das mache.“

MAGAZIN

HIGHLIGHTS
TERMINE
HINGUCKER

FILM

Sonne runter, Film ab

**Für alle, die ihr Popcorn unter
Sternen statt im Saal futtern
wollen: Ab in eines der über
100 deutschen Open-Air-Kinos!
Filmreife Kulisse – wie hier in
Chemnitz – gibt's gratis dazu.**

Infos unter kinosommer-deutschland.de



FOTOS TONI KRETSCHMER, VANESSA HARTMANN-GNONG, XIAOMI, PR (2)

Redaktion: Yelena Schröder



LIFESTYLE

Malen, kritzeln, schreiben

Mandalas, Skizzen, Aquarelle, Gedankenspiele: Was Sie im Kopf haben, bringen die Buntstifte von Caran d'Ache und dem britischen Star-Designer Paul Smith aufs Papier – in einem Doppel-Dutzend Farben.

„Set 12 Farbstifte Bicolor & 1 Pinsel Paul Smith“, ca. 37 Euro, carandache.com



ACCESSOIRES

Wie goldig

Zartes für den Hals, ein Ring mit Flügeln oder Namen, Charms am Armkettchen... Eve's Jewel ist 'ne echte Schatzkiste.

Ringe ab 75 Euro, Halsketten ab 59 Euro, „DIY Link Armkette“ ab 220 Euro, evesjewel.com

Telefonieren kann man damit auch

BEAUTY

Pinsel ist Pinsel?

Nicht unbedingt: Für Jacks Beauty Line hat Fotografin und Agefluencerin Denise Boomkens schicke, von Hand bemalte Make-up-Modelle designt. Schmink-Kunst sozusagen.

„Artist Collection“-Pinsel, ab ca. 35 Euro; „Collection Bundle“ mit 7 Pinseln & Beauty-Bag ca. 315 Euro, jacksbeautyline.com



*

TECHNIK

Treffen der Generationen

Über 150 Jahre Leica-Know-how hat Xiaomi in sein neues Smartphone „17T“ gepackt. Konkret: eine Profi-Dreifachkamera mit Teleobjektiv. Scharfes Teil!

Ab ca. 750 Euro, mi.com

GENUSS

Granola auf Griechisch

Das Knuspermüsli hat unsere Grafikerin Heike in einer Athener Bäckerei entdeckt – und zügig herausgefunden, dass Nachschub möglich ist. Stichwort: Onlineshop!

„Phil's Granola“, 275 g ca. 10 Euro, philsgranola.gr/en



AUSSTELLUNG

Demnächst in Schweden?

Dann lohnt sich ein Ausflug zu Stilikonen wie dem Zebra-Look tragenden „Tank Chair“. Der lässt sich im Vandalorum-Museum in Småland anhebeln – neben über 300 weiteren Designs des finnischen Star-Duos Aino und Alvar Aalto.

Bis 24. Januar 2027, vandalorum.se/en



WOHNEN

Ob Balkonien oder Gartistan

...die Outdoorkissen von Textilwerk legen das Urlaubsflair überallhin – in fünf Größen und zahllosen tollen Designs.

Kissen mit Füllung, ab ca. 45 Euro, textilwerk.com



BEAUTY

Hat sich ausgestoppelt

In Sachen IPL-Laser-Haarentfernung ist der „Smoothskin Pure Ice“ ein sanfter Profi. Während er den Job erledigt, kühlt er nämlich gleich die Haut. Dass nichts mehr nachwächst, sieht man meist nach ein paar Wochen. Kein Schnäppchen, aber effektiv.

Ca. 500 Euro, skinvity.com/de



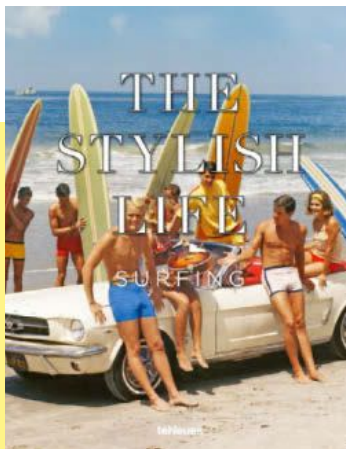


ACCESSOIRES

Wie es mir gefällt

Mini-Tasche „Lily“ von Mimi's Glow kommt aus Ingolstadt, passt auf Gloss, Geld und Krims-krams auf und lässt sich mit hübschen Stoff-Stickern rausputzen.

„Lily Canvas Tasche Neon Orange“, ca. 40 Euro, Sticker „Relax“, ca. 9 Euro, mimisglow.com



BUCH

Zeitmaschine

Sonnenbräune, Strand, Spaß und jede Menge Bretter: Der Bildband „The Stylish Life Surfing“ lässt sieben Jahrzehnte Liebe zum Wellenreiten Revue passieren und bringt damit Fans definitiv in Wallung.

176 S., 39,90 Euro, [teNeues](http://teNeues.com)

FOTOS TENEUES, PATRICK LINDELL, JOHANNA BRINCKMANN, PR (7)

GENUSS

Matcha machen

Unser superschnelles Rezept: einen der fertig portionierten Sticks öffnen, Bio-Grüntee in ein Gefäß rieseln lassen, Milch oder Wasser dazugeben, mixen – fertig ist die Laube.

Set mit 10 Sticks, ca. 9 Euro, paperandtea.de



GENUSS

Die kenn ich doch

Klar, aber wussten Sie, dass Moderator Joko Winterscheidt (r.) und Schauspieler Matthias Schweighöfer auch Wein können? Ihr „Drei Freunde“-Grauburgunder beispielsweise ist ein fruchtig-frischer, veganer Rheinhesse, der zu allem passt und auch solo gut weggeht.

750 ml ca. 10 Euro, dreifreundeweine.de



Zeit zum Heilen

Seit 2025 haben Frauen nach einer Fehlgeburt unter bestimmten Bedingungen Anspruch auf Mutterschutz. Zu verdanken ist das Natascha Sagorski: Sie verlor selbst ein Kind in der Schwangerschaft, setzte sich drei Jahre lang für das neue Gesetz ein – und findet, dass es noch viel zu tun gibt

Interview: Susanne Arndt



Natascha Sargoski ist Autorin und Politologin, das neue Gesetz boxte sie unter anderem mit einer Petition und einer Verfassungsbeschwerde durch. Heute engagiert sie sich mit der Initiative „Familie sind alle“ für eine bessere Familienpolitik.

Vor einem Jahr wurde der gestaffelte Mutterschutz eingeführt – ein Meilenstein für viele Frauen, die eine Fehlgeburt erleiden. Das ist Ihr Verdienst, Sie haben sich lange dafür engagiert. Welche Rechte haben betroffene Frauen nun?

NATASCHA SAGORSKI: Das Gesetz ermöglicht es Frauen, sich nach einer Fehlgeburt zu erholen und nicht sofort wieder arbeiten zu müssen. Ab der 13. Schwangerschaftswoche haben sie Anspruch auf zwei Wochen Mutterschutz, ab der 17. sind es sechs und ab der 20. acht Wochen. Wichtig zu wissen: Die 13. Woche beginnt mit der 12. Woche, also 12 + 0. Und es wird keine Frau gezwungen, den Mutterschutz in Anspruch zu nehmen – wer arbeiten möchte, kann dies natürlich tun.

Wie war es davor?

Vorher hatte man bis zur 24. Schwangerschaftswoche keinen Mutterschutz – es sei denn, das Kind wog mehr als 500 Gramm oder hat kurz gelebt. Man sah nur aufs Baby und nicht auf die Mutter. Mit dem Gesetz konnten wir das ändern.

Sie selbst haben ein Kind in der 10. Schwangerschaftswoche verloren, das neue Gesetz hätte Ihnen also gar nichts genützt. Gibt es Pläne, den Mutterschutz auszuweiten?

Zusammen mit Gynäkologinnen und dem Hebammenverband hatten wir den Vorschlag erarbeitet, dass der Mutterschutz ab der sechsten Woche beginnt. Dafür setze ich mich weiter ein, denn schätzungsweise 80 Prozent der Fehlgeburten finden vor der 13. Woche statt.

Was können Frauen tun, wenn ihnen das vor der 13. Woche passiert?

Dann bleibt nur, eine Krankschreibung zu organisieren. Bei mir hat das mein Mann gemacht, denn als ich dieses Baby verlor, zerbrach etwas in mir. Als die Ärztin nach der Ausschabung sagte: „Frau Sargoski, Sie können morgen wieder arbeiten“, habe ich nur geweint. Keine Frau sollte erleben müssen, in so einer Lage für sich eintreten zu müssen. Deswegen gibt es das Gesetz.

Wie sollten Frauen vorgehen, wenn sie eine Fehlgeburt erleiden?

Mein wichtigster Rat lautet: Als Erstes die Hebamme anrufen, denn sie ist in solchen Situationen unsere Anwältin, und dann die Gynäkologin aufsuchen und mit ihr besprechen, wie es weitergehen soll. Man kann eine Ausschabung machen, man kann abwarten, bis das Kind von selbst geht, und man kann einen Abort mit Medikamenten einleiten. Von der Arztpraxis bekommt man auch die Bescheinigung, mit der man den Mutterschutz bei der Krankenkasse beantragen kann.

Aktuell arbeiten Sie an der Aufklärungsinitiative „Jede dritte Frau“, die das Thema Fehlgeburt enttabuisieren und betroffene Frauen über ihre Rechte aufklären soll. Warum ist das notwendig?

Wir wollen die Frauen abholen, bevor sie schwanger sind, und das Thema – wie gesagt – enttabuisieren, damit es Allgemeinwissen wird. Jede Frau sollte mit einem Werkzeugkasten in den Kinderwunsch starten, damit sie nicht anfangen muss zu googeln, wenn sie in einer emotionalen Ausnahmesituation ist. Vieles wissen Frauen gar nicht, weil sie sich mit dem Thema Fehlgeburt verständlicher-weise lieber nicht beschäftigen.

Was denn zum Beispiel?

Etwa, dass sie auch bei einer Fehlgeburt Anspruch auf Hebammenbegleitung haben. Ich habe meine Hebamme damals nicht angerufen, weil ich dachte, ich bin ja nicht mehr schwanger. Das war

ein Riesenfehler, denn mit ihr an meiner Seite wäre das Ganze weniger traumatisch gewesen. Vielleicht hätte ich auch die Ausschabung nicht gemacht, die ich heute sehr bereue. Ich wusste nicht, dass das medizinisch fast nie notwendig ist, selbst wenn es in Deutschland Standard ist.

*»Als die Ärztin sagte:
»Sie können
morgen wieder
arbeiten«, habe ich
nur geweint«*

Warum bereuen Sie die Ausschabung?

Der ganze Aufenthalt in der Klinik war traumatisch. Um zur Station zu kommen, musste ich an Fotos von Neugeborenen vorbei, war umgeben von frischgebackenen Müttern, musste stundenlang in diesem Umfeld auf meine Operation warten. Und wie viele andere Frauen wusste ich nicht, dass bei einer nachfolgenden Geburt das Risiko besteht, dass die Plazenta nicht mitgeboren wird. Das ist mir dann bei der Geburt meines Sohnes passiert.

Bekommen Sie Reaktionen von Frauen, die schon vom gestaffelten Mutterschutz profitiert haben?

Ich bekomme viele Nachrichten auf Instagram mit dem Tenor: „Mir ist das passiert, aber dank Ihnen darf ich jetzt heilen.“ Das berührt mich jedes Mal zutiefst. Auch bei meinen Lesungen und Veranstaltungen sprechen mich Menschen an und sagen, wie toll, dass wir jetzt dieses Gesetz haben. Von Beratungsstellen bekomme ich aber auch die Rückmeldung, dass manche Frauen sich nicht trauen, den Mutterschutz in Anspruch zu nehmen.

Warum das?

Sie haben Angst, was passieren könnte, wenn ihr Arbeitgeber erfährt, dass sie einen Kinderwunsch haben. Gerade weil viele Frauen immer noch Benachteiligungen befürchten müssen, weil sie schwanger waren, sind oder es werden wollen, sind Gesetze wie dieses so wichtig. Wir müssen unsere Rechte in Anspruch nehmen, damit Gleichberechtigung irgendwann Realität wird.

**FA
SHI
ON**

LOOKS
STYLING
TRENDS

MODE FÜR UNS

So langsam stimmen wir uns auf die neue Mode-Saison ein und haben zehn Trends gefunden, die im Herbst allen stehen – tragbar, stilsicher und zeitlos

Fotos: Jan Rickers
Produktion: Sandra Krutzsch

Einreihiger **Mantel** in Kuhfell-Optik: C&A, ca. 70 Euro. Locker geschnittenes **Cord-hemd** Walbusch, ca. 80 Euro. Leichtes **Roll-kragenshirt** Lanius, ca. 70 Euro. Verkürzte **Jeans** mit geradem Bein: C&A, ca. 40 Euro. **Ankleboots** Unützer

1_Creme

Looks in natürlichen
Weißtönen wirken wie ein
Sahnehäubchen – fluffig und
müheles. Neu: Cow-Prints für
die Accessoires oder als
Statement-Piece für drüber

Kragenlose **Jacke** aus Woll-Kaschmir-Mix: Marina Rinaldi, ca. 720 Euro. Locker sitzende
Bluse mit Rüschen details: 0039Italy, ca. 200 Euro. Fließende **Satinhose** Someday, ca. 90 Euro.
Chunky **Creolen** Arket **Pantolette** mit Kuhprint: Scholl



Links: Oversized
Baumwollbluse
By Malene Birger, ca.
190 Euro **Tanktop**
By Malene Birger, ca.
80 Euro. Elegante
Bundfaltenhose
mit extra weitem
Bein: Seductive,
ca. 330 Euro **Ohringe**
Sevar Studios
Sneaker New Balance

Rechts: Edles
Flanellhemd Seiden-
sticker, ca. 180 Euro
High-Waist-Hose
mit Bügelfalte: Luisa
Cerano, ca. 350 Euro
Sonnenbrille Prada
Kette und **Armreif**
Pilgrim **Slingbacks**
Riani

2_Farbkombis

Blouson aus Wollmix:
Brax, ca. 180 Euro
Midikleid aus Crêpe-
Jersey mit Knotendetail:
Riani, ca. 250 Euro
Sonnenbrille Lindberg

Ob leuchtende Farben oder zarte Pastelltöne –
die Kombi mit edlem Grau oder warmem
Schokobraun wirkt immer softer und
raffinierter als zu klassischem Schwarz





Strickjacke aus Wolle mit V-Ausschnitt: Comma, ca. 140 Euro
Satintop mit Spitzen-
details: Luisa Cerano,
ca. 200 Euro **Barrel-
Hose** im Jogginghosen-
Stil: Jane Lushka, ca.
120 Euro **Statement-
Ear cuff** Suissee

Strickpullover
aus Woll-Kaschmir-Mix:
Peter Hahn, ca. 250 Euro
Samtrock mit Kontrast-
spitze: Rich & Royal, ca.
130 Euro

3_Lingerie

Zarte Dessous-Tops mit Spitzendetails sind viel zu hübsch, um sich zu verstecken. Zur schlichten Strickjacke bekommen sie jetzt ihren großen Auftritt als femininer Akzent



Asymmetrisches
Top Marc Cain, ca.
150 Euro



Top mit
Kontrast-
spitze: Mey,
ca. 60 Euro



Strickjacke mit
Polokragen: Opus,
ca. 90 Euro

*Cardigan
drüber, fertig!*



Kurzes **Spaghetti-
Träger-Top**
Summum, ca.
90 Euro



Hochgeschlossenes
Shirt im
Materialmix: Lanius,
ca. 120 Euro



Satintop
mit Spitze:
Oui, ca.
80 Euro

4_Karos

Kariertes bleibt ein Evergreen.
Am besten wirkt das klassische Muster
jetzt in lässigen Schnitten, reduzierten
Farben und unterschiedlichen Größen –
perfekt für entspannte Karo-Mix-Looks





Langer Mantel aus
Wollmix: Filippa K, ca.
790 Euro Hemdjacke
mit Reißverschluss:
Object, ca. 70 Euro
Pullover in Oliv: Uniqlo,
ca. 100 Euro Flanell-
hose Schiesser, ca.
50 Euro Stiefel Kennel
& Schmenger

5_Nylon

Dieser federleichte Trend funktioniert sowohl chic als auch sportiv. Entscheidend ist ein harmonisches Farbkonzept – von den Key-Pieces bis zu den Accessoires



Unisex-Uhr
mit Silikon-
armband:
Swatch, ca.
190 Euro

Leichter **Blouson-**
Mantel Marc O'Polo,
ca. 240 Euro



Luftige **Hose** mit
Gummiband:
Someday, ca.
90 Euro



Skulpturaler
Armreif Cos,
ca. 70 Euro



Softer
Crossbody Bag
Ölend, ca. 75 Euro



*Geht gut:
der Sneakerina*



Ballerina im Sneaker-Stil: Zara,
ca. 40 Euro

Mattglänzendes
Oversize-Hemd Aspesi,
ca. 280 Euro. Ausgestellter
Midirock mit Zipper: Jane
Lushka, ca. 130 Euro **Armreif**
H&M **Stiefel** Arket



6_Samt

Fashion

Das abendliche Material bekommt jetzt als clean geschnittener Anzug ein Update. Im Set getragen ein Fashion-Statement – allein werten Samtblazer jede Jeans auf, die Hosen mögen lässige Styling-Partner wie oversized Hemden

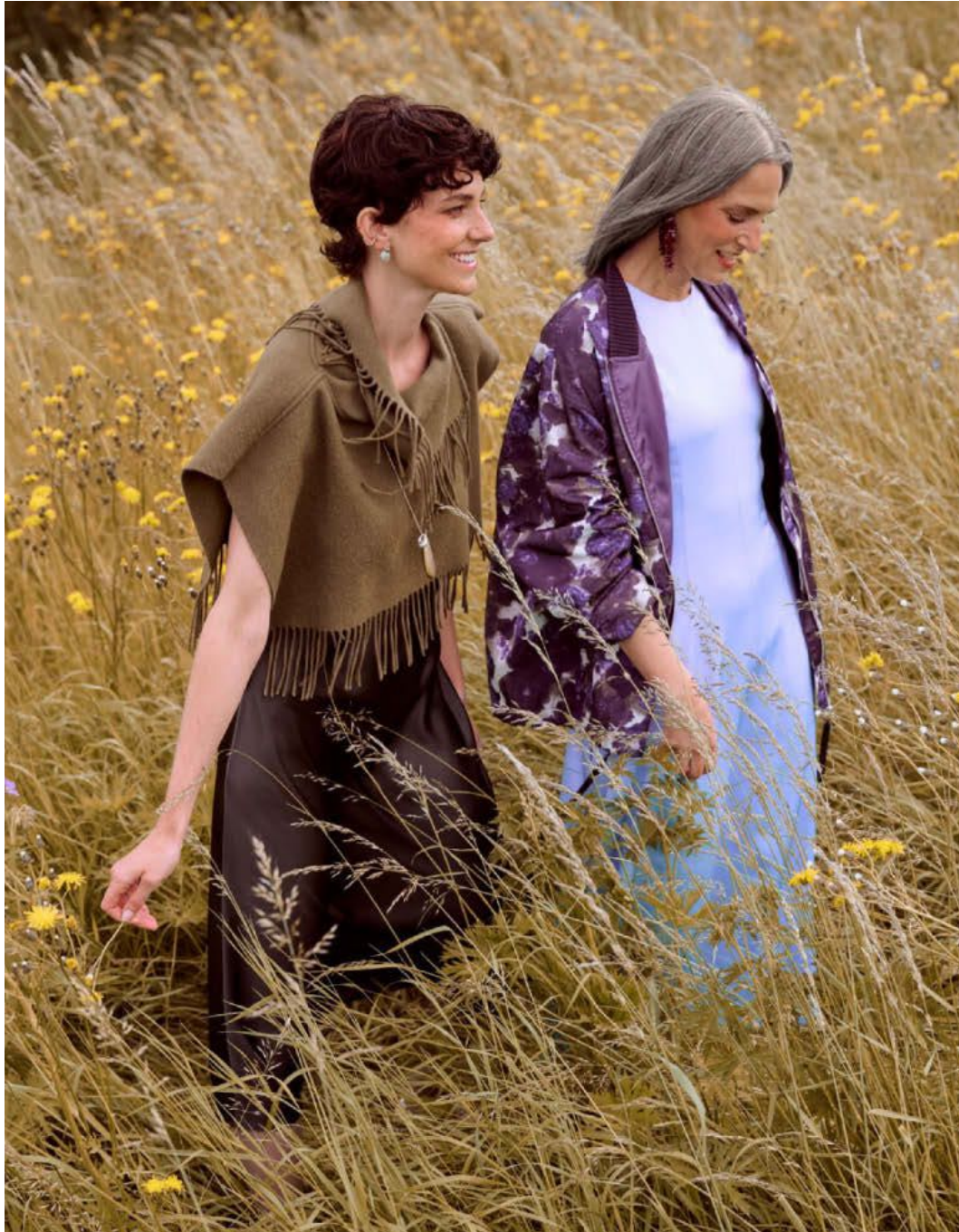
Links: Taillierter
Blazer in Burgundy:
Marc Cain, ca.
500 Euro. Passende
Hose mit geradem
Bein: Marc Cain, ca.
280 Euro **Brosche**
Arket. Geometrischer
Ring Xenia Bous
Doppelring Zara
Ballerinas Unützer

Rechts: Bernstein-
farbener **Blazer**
Ottod'ame, ca.
310 Euro. Passende
Hose Ottod'ame, ca.
200 Euro **Langarm-**
shirt in Braun:
Schiesser, ca. 30 Euro
Sonnenbrille Alaïa
Creolen H&M
Ballerinas Aeyde



7_Satin

Fließende Kleider und Röcke aus schimmerndem Satin bringen ihre entspannte Leichtigkeit mit in den Herbst – besonders schön im Stilmix mit rustikaleren Teilen



Links: Kurzes **Wollcape** mit Fransen: By Malene Birger, ca. 140 Euro **Slipdress** in Oliv: Someday, ca. 130 Euro **Earcuff** Chaingang **Ohrstecker** Studio Ena **Kette** H&M

Rechts: **Midikleid** mit Cut-out am Rücken: Maje, über Zalando, ca. 300 Euro **Blouson** mit floralem Print: Baum und Pferdgarten, ca. 370 Euro **Ohrringe** H&M

8_Strick

Fashion

Traditionelle Strickmuster feiern jetzt ihr Comeback und gehören fest ins herbstliche Styling-Repertoire. Das Motto: Mix it! Zu Leder entsteht ein spannender Materialkontrast, Streifenblusen bringen extra Frische

Kastig
geschnittene
Bluse Boden,
ca. 100 Euro

Lange
Pendulum-
kette Arket,
ca. 35 Euro

Strickpullover
mit Wollanteil im
Norweger-Stil:
Ernstings Family,
ca. 30 Euro

Gemusterter
Pullunder mit Schur-
wolle und Kaschmir:
Marc O'Polo, ca.
150 Euro

Barrel-
Hose mit
Finish in
Lederop-
tik: Mac, ca.
100 Euro

Satintuch
Opus,
ca. 20 Euro

Cooler Team

Rock aus
fließendem Flanell:
Seductive,
ca. 290 Euro

Lederhandtasche
mit Fransen:
Bonprix, ca. 60 Euro

Stiefel aus Lederimitat:
Tamaris, ca. 100 Euro

College-Pumps mit Block-
absatz: Aeyde, ca. 445 Euro





Links: **Gemusterte Strickjacke** Ba&sh, ca. 235 Euro. **Figurnahes Langarmshirt** Schiesser, ca. 30 Euro. **Flanellhose** mit Nadelstreifen: Rossi, ca. 300 Euro. **Nietengürtel** Mustang. **Handtasche** Unisa. **Ballerinas** Aeyde.

Rechts: **Cardigan** aus Biobaumwolle mit Blütenmuster: Gudrun Sjödén, ca. 100 Euro. **Gestreiftes Hemd** mit extra Krawatte: The Shirt Project, ca. 130 Euro. **Midirock** mit Gürtel in Lederoptik: Baum und Pferdgarten, ca. 370 Euro. **Earcuff** Éliou. **Stiefel** Kennel & Schmenger.

9_Schwarz

Fashion

Klar, das geht immer. Wirklich aufsehenerregend werden „All-Black-Looks“ dank guter Schnitte und hochwertiger Materialien. So entfaltet Schwarz seine wahre Magie



Peplum-Bluse mit Ballonärmeln: Gestuz, ca. 220 Euro. Locker fallende
Hose aus Crêpe-Gemisch: Mac, ca. 110 Euro **Sonnenbrille** Phoebe Philo **Ohrringe** Studio Ena
Stoffbrosche Gestuz **Handtasche** H&M **Ballerinas** Unützer



Taillierter **Blazer**
mit offenen Kanten:
Drykorn, ca. 380 Euro.
Semitransparente
Seidenbluse Bugatti,
ca. 180 Euro

Jeansbluse mit
Schluppe: Brax, ca.
80 Euro **Bouclé-
Jäckchen** mit Lurex-
fäden: Manguun, über
Galeria, ca. 60 Euro
Jeans mit weitem,
geradem Bein: Camel
Active, ca. 130 Euro
Earcuff Suissee



10_Dark Denim

Jeansteile in tiefem Dunkelblau geben eleganten Klassikern einen modernen Anstrich, ohne dass der Look insgesamt zu lässig ausfällt

Rugby-Shirt in
Feinstrick-
Qualität:
Zara, ca.
50 Euro



*Geht
auch sportiv*



Ledergürtel
Brax, ca.
40 Euro



Stiefelette
aus Nap-
paleder:
Gabor, ca.
150 Euro

Jeans mit
Ziernähten:
Mac, ca.
120 Euro



Strickjacke aus Merinowolle mit
Zopfmuster: Baum und
Pferdgarten, ca. 370 Euro
Jeans mit Bügelfalte: Raffaello Rossi,
ca. 180 Euro **Pumps** AGL



Endlich erwachsen



**64
JAHRE**

Pino
Montesdeoca
bei The Label
Edition



**50
JAHRE**

Stephanie
Cavalli
auf dem
Catwalk von
Chanel



**43
JAHRE**

Luca
Gajdos
läuft für
N°21



**53
JAHRE**

Laura Ponte
für Chanel

Auf den Laufstegen tummeln sich aktuell so viele Models über 40 wie noch nie. Eigentlich ein gutes Signal, oder? Mode-redakteurin Swolke Karberg nimmt den Trend unter die Lupe



**50
JAHRE**

Caroline
Forsling bei
Kallmeyer

W

Werde ich nach meinem Alter gefragt, muss ich immer kurz überlegen. Irgendwann habe ich einfach aufgehört mitzuzählen. Nicht aus Frust, sondern aus reiner Gleichgültigkeit. Was sagt diese Zahl schon über mich aus? 43. Das ist alt genug für die ersten Menopausen-Symptome und jung genug, um sich ab Mittwoch auf die Party am Samstag zu freuen. Dabei ist mir schon klar, dass ich nicht mehr zwanzig bin, ich muss nur kurz meine Bandscheiben fragen. Böse Zungen würden behaupten, ich ziehe mich trotzdem oft so an, als wolle ich als meine eigene Tochter durchgehen. Gut, die ist erst vier und steht auf Regenbogenglitzereinhornfarben – ganz so schlimm ist es nicht. Aber wie gesagt: Mein Alter ist mir herzlich egal und Mode schließlich für alle da.

Die Zeit ist jetzt

Genau das scheint auch im bislang vom Jugendwahn beherrschten Elfenbeinturm der Fashion-Welt angekommen zu sein: Auf den Laufstegen von Paris bis New York waren zuletzt mehr sogenannte „Bestager“-Models (offiziell sind das alle jenseits von 35) zu sehen als je zuvor. Allen voran: Chanel. Hier gaben sich auf dem Catwalk Models mit einem Altersunterschied von bis zu 40 Jahren die Klinke in die Hand. Eröffnet wurde das Defilee von der 50-jährigen Stephanie Cavalli. Im Interview mit der deutschen „Vogue“ sagt sie: „Es ist schön, zu sehen, wie sich die Mentalität verändert hat, dass man einfach man selbst sein kann. Meine gleichaltrigen Kolleginnen und ich sagen immer, dass jetzt der beste Zeitpunkt ist, um 50 Jahre alt zu sein und als Model zu arbeiten.“ Das sieht wahrscheinlich auch die legendäre Kate Moss so. Sie war mit 52 bei Gucci im rückenfreien Paillettenkleid das große Finale der



**52
JAHRE**

Model-Legende
Kate Moss
auf dem
Catwalk von
Gucci

Herbst/Winter-Show. Beide Frauen starteten ihre Model-Karriere in den 90er-Jahren im Teenageralter, zu einer Zeit also, in der man dafür vor allem sehr dünn und sehr jung sein musste. „Viele Marken wünschen sich aktuell ältere Models. Authentizität ist wichtiger geworden – zumal man ja ein Publikum mit dem nötigen Kleingeld ansprechen will“, bestätigt die Casting-Direktorin Ute Müller, die etwa Models für Ludwig Beck auswählt, die Kehrtwende auch auf dem deutschen Markt.

Spreche ich allerdings mit meinen Freundinnen – alle zwischen 40 und 50 – zeigt sich schnell: Die Begeisterung über die „Frauen wie wir“ verpufft leider direkt wieder. Klar, sie bieten uns vordergründig mehr Identifikationspotenzial als eine 16-Jährige (heute das Mindestalter, um auf den Laufsteg zu dürfen), erzeugen gleichzeitig aber auch einen enormen Druck. Sie sind einfach zu schön, zu gut in Form, irgendwie zu perfekt für ihr Alter. Für unser Alter. Eben doch nicht wie wir.

Unser Business ist nicht Hollywood

Cavallis Aussage beinhaltet da einen entscheidenden Punkt: Diese Frauen arbeiten als Model. Während wir im Büro die ersten Mails beantworten oder die Auslage im Laden sortieren, sind sie beim Pilates und bekommen danach ein Facial verpasst, denn das ist Teil ihres Jobs. Dessen Arbeitsauftrag es nun mal ist, überdurchschnittlich gut auszusehen. Unser Broterwerb erfordert ganz andere Kernkompetenzen. Wie meine Freundin ➤



**77
JAHRE**

Meryl Streep als US-Präsidentin im Film
„Don't Look Up“ (2021)

Janina, eine in sich ruhende IT-Managerin, immer so schön sagt: „Hey, mein Business ist ja auch nicht Hollywood.“ Das darf man nicht vergessen. Auch nicht, dass Vergleiche ein sicherer Weg sind, sich unglücklich zu machen.

Apropos Hollywood: Im Filmgeschäft klagten Schauspielerinnen jahrzehntelang über fehlende Rollenangebote, sobald sie das „kritische“ Alter von 35 überschritten hatten. Während ihre männlichen Kollegen auch jenseits der 50 noch als starke Helden oder als ebenso romantische wie

61
JAHRE

Model Kristen
McMenamy
im Defilee der
Fashionshow
von Tom Ford



76
JAHRE

Mode-
Designerin
Vera Wang

63
JAHRE

Schauspielerin
Demi Moore

38

virile Liebhaber besetzt wurden, blieben selbst für Oscar-Preisträgerinnen eher weniger schmeichelhafte Stereotype übrig. „Als ich 40 wurde, bot man mir innerhalb eines Jahres drei verschiedene Rollen als Hexe an. Und ich dachte: Oh, so wird das also laufen?“, berichtete Meryl Streep einmal in einem Fernsehinterview. Heute, in ihren Siebzigern, spielt sie US-Präsidentinnen, Autorinnen und Chefredakteurinnen.

Die Wiedergeburt des Alters

Es weht von Mode bis Kino also ein neuer Wind durchs Showgeschäft. Die Sichtbarkeit älterer Frauen ist im Zeitgeist angekommen. Natürlich hat sich die Branche bereits einen packenden Namen für diesen Trend überlegt: „Age Renaissance“. Die Wiedergeburt des Alters gilt als Gegenbewegung zu einem erneut, brisanter denn je entflammten Jugendwahn, der etwa Schauspielerin Demi Moore oder Mode-Designerin Vera Wang ergriffen hat. Sie – die eine 63, die andere 76 – verstören aktuell mit einem jugendlichen Aussehen, das so übertrieben ist, dass man es sich kaum angucken kann.

Die vielleicht etwas „zu perfekt“, aber doch natürlich gealterten Profi-Models verkörpern für mich auf jeden Fall ein deutlich stärkeres Bild der erwachsenen Frau. Bleibt also zu hoffen, dass sich Authentizität weiter durchsetzt und das Ganze am Ende nicht einfach nur ein weiterer Trend gewesen sein wird.

Ich bleibe zuversichtlich und freue mich über jedes neue graue Haar, das mich dem Look von Model Kristen McMenamy näherbringt. Als ich sie mit ihren langen silbergrauen Haaren auf dem Laufsteg von Tom Ford sah, dachte ich absolut neidfrei: Wie cool kann man mit 61 denn bitte aussehen?!



Die einen arbeiten als „Bestager“-Model, die anderen schreiben darüber: BRIGITTE-Moderedakteurin **Swolke Karberg** ist ihr eigenes Alter eher egal.

DEINE Empfehlung

BRIGITTE
EMPFEHLEN,
PRÄMIE
WÄHLEN



26x BRIGITTE
PORTOFREI FÜR
DIE NEUE LESERIN

+

**Wunsch-
Prämie**
FÜR DICH



WEITERE
PRÄMIEN
ONLINE



2 50,- € REWE-Gutschein
Ohne Zuzahlung



3 KARTELL Componibili,
2er-Element
5,- € Zuzahlung

1 TRAVELITE Aluminium-Trolley
„Next 2.0“ (ca. 39 x 55 x 22 cm)
99,- € Zuzahlung

DU MUSST KEINE ABONNENTIN SEIN, UM ZU WERBEN



www.britte.de/empfehlen

Oder
telefonisch: **040 5555 89 91**

Bitte Bestell-Nr.
218 4561 angeben

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

EINE
LESERIN –
ZWEI
LOOKS

DAS STEHT MIR!

LOOK 1

Ein lebendiger Mix aus
satten Rosatönen und
robusten Baumwollstoffen
schafft spannende
Kontraste im Look.
Oversize-Jacke und Hemd
zur weiten Bermudas
verleihen dem Styling
eine moderne, entspannte
Ausstrahlung.

Bermudas aus Denim: Vero
Moda, ca. 35 Euro **Canvas-
jacke** im Workwear-Stil aus
Baumwolle: Superdry & Co, ca.
95 Euro. Gestreiftes **Hemd** mit
überschnittenen Schultern:
Fransa, über Otto, ca. 50 Euro
Earcuff Polène **Kette** Christ

Vorher



Vicky, 37, Marketing- Assistentin

Gute Laune ist bei Vicky Programm! Mit strahlendem Lächeln und großer Offenheit kam sie zu unserem Umstyling. Ihr modisches Credo? Am liebsten oversized. Für den Sommer setzen wir da auf eine weite Bermudashorts: Sportlich, trendbewusst und absolut alltagstauglich – perfekt für das Leben zwischen Familie und Beruf ist die „lange kurze Hose“ ab jetzt Vickys ultimativer Sommerbegleiter!



LOOK 2

So cool kann Kostüm: Mit Blazer wirkt die Bermudas richtig elegant und darf mit ins Büro. Das Knallrot von Pullover und Tasche setzt einen gelungenen Kontrast zum zarten Rosa.

Bermudas aus Denim: Vero Moda, ca. 35 Euro **Blazer** im Oversize-Look: Vero Moda, ca. 50 Euro **T-Shirt** aus Baumwolle: Schiesser, ca. 30 Euro **Pullover** aus Wolle mit V-Ausschnitt: H&M, ca. 100 Euro **Ear cuff** Polène **Ring** Maria Black **Tasche** Polo by Ralph Lauren **Mules** Tod's

*Diesen Look
lieben wir!*

So einfach bekommt ein
schlichter ÜBERGANGSMANTEL
den modischen Dreh

DETAILVERLIEBT

Die einzelnen Teile sind hier
eher klassisch und unauf-
geregelt. Erst durch ein paar
Feinheiten im Styling erhält
das Outfit seine coole,
modische Ausstrahlung. Also:
Mantel bis oben schließen,
Ärmel hochschoppen und mit
einem Pullover (kann auch
einfarbig sein) auf Figur
bringen. Slingbacks zur
knöchelfreien Hose sorgen
optisch für Leichtigkeit.

Auf den
Straßen von
Paris weiß
Frau wie
Mode geht



1



2



3



4



5



6



8



9



7

- 1_**Dauerbegleitung** Car Coat: Mos Mosh, ca. 200 Euro 2_**Ringelig** Pullover aus Biobaumwoll-Mix: Passenger, ca. 70 Euro
3_**Statement** Brillengestell: Mister Spex Collection, ca. 80 Euro 4_**Spitzenmäßig** Slingbacks aus Veloursleder: Edited, ca. 90 Euro
5_**Clean Chic** Armreif: My Jewellery, ca. 40 Euro 6_**Boxenstopp** Tasche aus Rindsleder und Seidentuch: Aigner, ca. 450 Euro
und 100 Euro 7_**Alltagsheldin** Jeans in Barrel-Form: Brax, ca. 130 Euro 8_**Silbertropfen** Ohrringe: Pilgrim, ca. 40 Euro
9_**Basisarbeit** Kaschmirpulli: Darling Harbour, über Breuninger, ca. 70 Euro

Die GOLDENE



DR. JULIANE KRONEN für „innatura gGmbH“

Wir verwandeln Überfluss in Hilfe.

Mehr Infos:



Deutschlands großer Preis für soziales Engagement. Eine Initiative der FUNKE Mediengruppe.

WallDecaux
Premium Out of Home



NORDLICHTER

Blau machen

**Vom Büro direkt
ins Freizeit-
Abenteuer. Mit der
reduziert-lässigen
Sommerkollektion
vom dänischen
Label Vila gelingt
die Work-
Life-Balance.**

Bluse und Jeans, je ca. 50 Euro





»Babe, I love you so ...«

Na, haben wir Ihnen einen Ohrwurm verpasst? Wer ihn noch nicht kennt: Der Soundtrack zum hübschen Seidentuch kommt von »KC and The Sunshine Gang«. Viel Spaß!

Tuch aus Seide: Essentiel Antwerp, ca. 145 Euro

Wussten sie schon ...

... was adaptive Wäsche ausmacht?

Das Spitzen-Bralette von Primark hat vorn und hinten einfach zugängliche Magnetverschlüsse und bietet Menschen mit körperlichen Einschränkungen so die Möglichkeit, sich selbstständig anzukleiden.

Adaptives Bralette: Primark, ca. 10 Euro



FOTOS PR REDAKTION OLE MILODZIAN

TOP FÜNF

Slim-Sneaker sind jetzt die schickste Art, sportlich unterwegs zu sein



Federleicht Schmale Turnschuhe: Arket, ca. 110 Euro



Himmlisch Schuhe aus Veloursleder: Tommy Hilfiger, ca. 110 Euro



Durchzug Sneaker mit Mesh-Einsätzen: Tamaris, ca. 70 Euro



Rosig Glänzendes Satin-Modell: Steve Madden, ca. 120 Euro



Vanilla Sportive Schuhe im Materialmix: Pammys, ca. 100 Euro

Schwester, auf die Bretter!



Es ist eine kleine Revolution: Junge Äthiopierinnen entdecken das Skaten – und ihre weibliche Power. Fotografin Chantal Pinzi hat die Szene erkundet



Meilenweit für ein paar Tricks

Skaten wird in Äthiopien immer beliebter, aber es fehlen die Anlagen. Der Skatepark im kleinen Ort Konso im Süden des Landes ist daher etwas Besonderes. Die jungen Frauen aus Arba Minch fahren 90 Kilometer, um hier zu üben. Der erste Skatepark des afrikanischen Landes wurde 2016 in der Hauptstadt Addis Abeba eröffnet.

Street Style

Delina ist 17 und gehört fest zur Skaterinnen-Szene in Addis Abeba. Sie skatet auch auf der Straße, hier im Viertel Piassa, dem kulturellen und wirtschaftlichen Zentrum der Hauptstadt.



Freiheit durch Zusammenhalt

Makdelina (r.) und Edomawit bei einer Pause.

Makdelina hat eine Skaterinnen-Gruppe mitgegründet, die Mädchen hilft, sich von Geschlechterrollen zu lösen. Ihr Traum: den Sport in abgelegenen Regionen des Landes zu unterrichten.



Die einzige Skaterin im Ort

In ihrer Heimat Konso gibt es seit 2024 zwar einen Skatepark, doch Kalkidan ist das einzige Mädchen aus dem Dorf, das ihn nutzt. Frauen leben hier meist noch sehr traditionell. Nicht nur in Äthiopien ist Skaten vor allem ein Männersport – nur 20 Prozent der Aktiven sind weiblich. Kalkidan steht hier in einem der wenigen Flüsse in ihrer Heimatregion, der noch Oberflächenwasser führt – die Bevölkerung muss ihr Trinkwasser von privaten Unternehmen kaufen, die es aus tiefen Brunnen fördern.



Achtung, hier kommt »Mamy«

Dass Skaten befreiend sein kann, gilt nicht nur für junge Frauen. Bürtekan – „Mamy“ – ist 43 und Mutter zweier Kinder. Sie will in einem Land, in dem Alter und Geschlecht die sozialen Rollen bestimmen, zeigen, dass es auch anders geht.

»Man lernt, nie aufzugeben«

**Fotografin Chantal Pinzi ist selbst
Skateboarderin. Das brachte sie auf die Idee
zu diesen ungewöhnlichen Porträts**

Für Ihr Foto-Projekt „Shred the patriarchy“ („Zerschlagt das Patriarchat“) haben Sie weltweit Frauen fotografiert, für die das Skateboarden eine Form des Widerstands ist. Einen Monat sind Sie dafür auch durch Äthiopien gereist, die Bilder auf den vorigen Seiten zeigen einige dieser Porträts. Wieso finden Sie gerade diesen Sport spannend?

CHANTAL PINZI: Ich bin selbst Teil der Skate-Community und weiß daher, dass das Skateboarden einen tiefgreifenden persönlichen Effekt haben kann. Wenn man auf ein Board steigt, geht es nicht nur um Sport oder Tricks, sondern um Durchhaltevermögen und Entschlossenheit. Man lernt, wie man niemals aufgibt, egal was passiert. Skateboarden lehrt dich das Leben. Es lehrt dich, zu fallen, wieder aufzustehen und weiterzumachen. Und vor allem: Auf dem Board erlebst du Freiheit.

Wie können die Frauen in Äthiopien diese Freiheit ungestört ausleben?

Jeden Samstagvormittag ist der Skatepark in der Hauptstadt Addis Abeba für Mädchen reserviert, für sie ist das ein sicherer Raum. Sie können üben, und sie unterstützen sich gegenseitig. In Äthiopien haben Mädchen wenig Freiheiten, es wird erwartet, dass sie aufgrund ihres Geschlechts ein traditionelles Leben leben. Einige der Mädchen können Tricks, nehmen sogar an Wettbewerben teil, doch der eigentliche Schwerpunkt des Skatens liegt auf dem Aufbau einer starken Gemeinschaft. Der Skatepark ist ihr zweites Zuhause, und die Mädchen sind füreinander zu einer selbst gewählten Familie geworden.



Chantal Pinzi, Jahrgang 1996, ist Fotojournalistin und lebt in Berlin. Gerade wurde sie beim World Press Photo 2026 ausgezeichnet.

Die Gemeinschaft ist also wichtiger als der Sport selbst?

Ja, der Skatepark hat die Mädchen zusammengeschweißt. Über den Sport hinaus gibt ihnen das Skateboarden Selbstvertrauen – auch für ihren Alltag. Die Stärke ihrer Gemeinschaft ist besonders und hat mich sehr beeindruckt.

Sie haben auch eine ältere Skaterin begleitet, die alleinerziehende Burtukan, die Mutter zweier Kinder ist.

Sie ist 43 Jahre alt, die Skateboard-Community nennt sie „Mamy“ und schätzt ihren Mut und ihre Präsenz.

Warum ist Burtukan der Sport so wichtig?

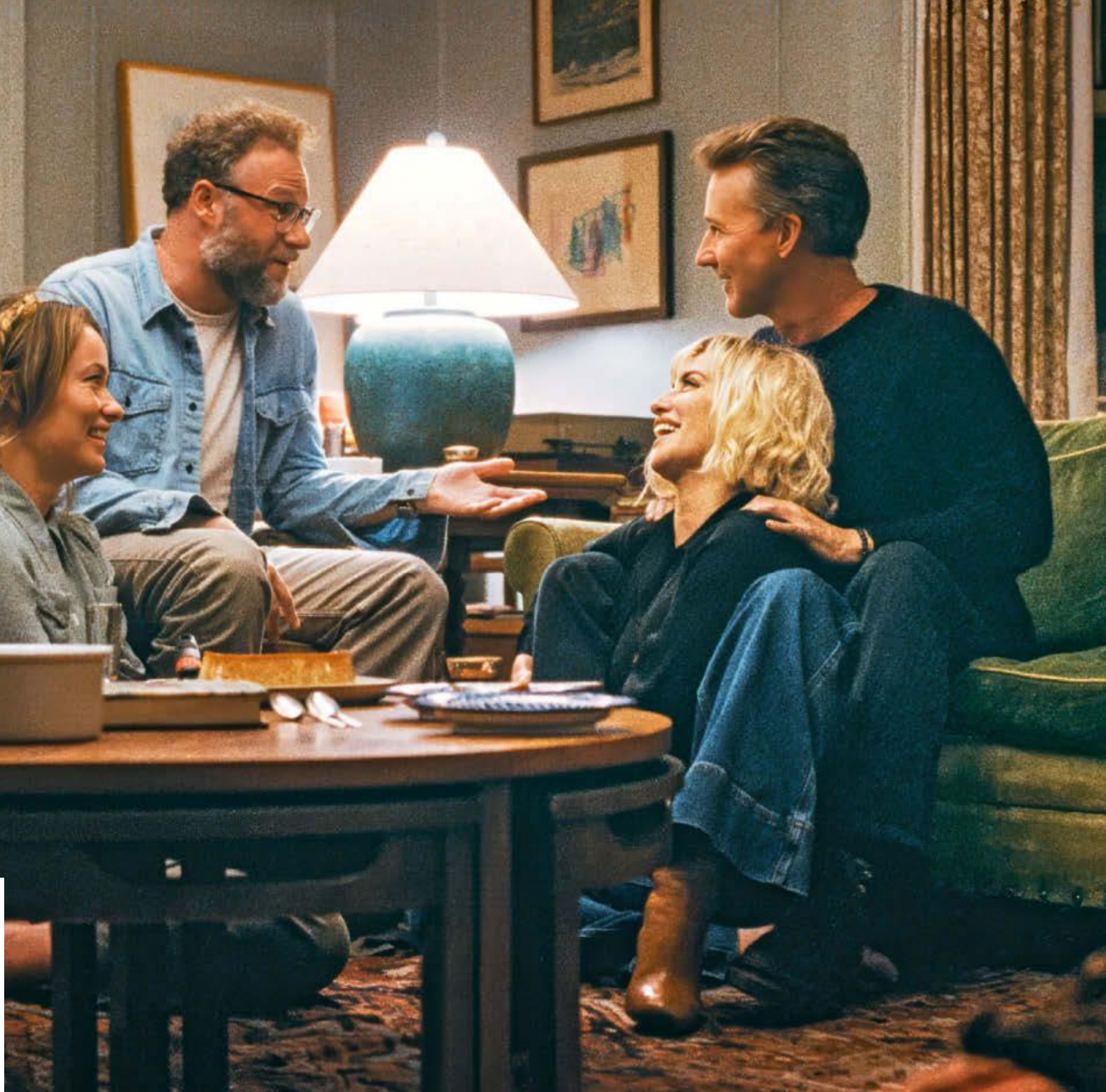
Sie will damit Normen aufbrechen. Sie erzählte mir: „Ich wache morgens mit dem Ziel auf, alle meine Grenzen zu überwinden. Man schreit mich an, ich sei zu alt und dürfe nicht hinfallen. Ich mag alt sein, aber ich habe noch viel zu geben!“ Eine ihrer Kindheitserinnerungen ist, wie sie ihrem Bruder vom Fenster ihres Hauses aus beim Fußballspielen zusah. Während er nach draußen gehen und staubig zurückkehren durfte, wurde von ihr erwartet, dass sie drinnen blieb. Schon in sehr jungen Jahren wurde ihr bewusst, dass sie in einem System lebte, das sie einschränkte. „Ich brenne innerlich“, sagte sie zu mir – ein Satz, der noch immer die Last der

Wut mit sich trägt, die sie empfand, als sie in dieser Ungleichheit aufwuchs.

Was ist Ihr nächstes Fotoprojekt?

Ich bin gerade dabei, ein Gemeinschaftsprojekt über inhaftierte Mütter und ihre Kinder in Italien zu planen.

Interview: Meike Dinklage



Alles kommt auf den Tisch

»Würdest du mit dir selbst Sex haben wollen?« Autsch, das saß. Bevor diese Frage fällt, haben sich die verbitterten Eheleute Olivia Wilde und Seth Rogen vor ihren Gästen Penélope Cruz und Edward Norton gefetzt und entblößt. Aber was für eine Befreiung! Gemein, komisch, rührend: Paartherapie mal anders. BBBBB

„The Invite“, ab 30.7. im Kino

Filme _____ Gesehen von Ariane Heimbach



STREAMING-TIPP

Tauchgang mit Folgen

Eine kiffende Kommissarin (Laura Smet) mit Narben im Gesicht, die in die französische Provinz versetzt wird. Ein vom Staudamm geflutetes Dorf, aus dem Fässer mit Leichen auftauchen. Die Serie fängt gut an. Schade, dass sie Panoramabilder und Musik so einsetzt wie schlechte deutsche Krimis. Die Dialoge knirschen oft. Aber spannend, und das Ende überrascht. **BBBBB**

„Surface – Das versunkene Dorf“, ARD Mediathek

Auch noch sehenswert

»Der perfekte Schein – Der Fall Bojarski«
Dämliche Frauenrollen, doch die wahre Story des Fälschers Bojarski packt. Ab 30.7. im Kino

»Everytime« Großartiges, eigenwillig sinnliches Drama über eine Familie, die trauert. Mit Birgit Minichmayr als Mutter. Ab 6.8. im Kino

Der Wald ruft

Muttersein als Horrortrip: Saga (Seidi Haarla) zieht mit ihrem Mann (Rupert Grint) in den Wald, um dort eine glückliche Familie zu gründen. Doch als sie ein Kind bekommen, geschehen seltsame Dinge. Bäume wachsen ins Haus, und der Kleine treibt allmählich alle in den Wahnsinn. Wer da nicht zum Monster wird! Faszinierendes Schauernmärchen aus Finnland – für mich etwas zu blutig. **BBBBB**

„Nightborn“, ab 6.8. im Kino



SIE WILL EIN NEUES LEBEN ANFANGEN.

Welchen Preis zahlen wir für unsere Erinnerungen? Eine große Liebesgeschichte über radikale Neuanfänge und Verbindungen, die stärker sind als der Wunsch zu vergessen



»Ein atemberaubendes Porträt einer unvergänglichen Liebe.«

Carley Fortune

ER KANN IHR ALTES NICHT VERGESSEN.

Hardcover | 384 S. | € 23,- [D]
Auch als Hörbuch und E-Book erhältlich

HEYNE <



Fünfmal die große Liebe

Lola besitzt nur ein einziges Foto von ihrer Großmutter. „Die Bienenkönigin“ nennt man sie in der Familie, wenn überhaupt über sie gesprochen wird: Greta war fünfmal verheiratet – und alle Männer bis auf einen sind kurz nach der Hochzeit gestorben. Bewegende Familiengeschichte. **BBBBB**

Judith Reusch: „Gretas Männer“, 272 S., 21,99 Euro, List

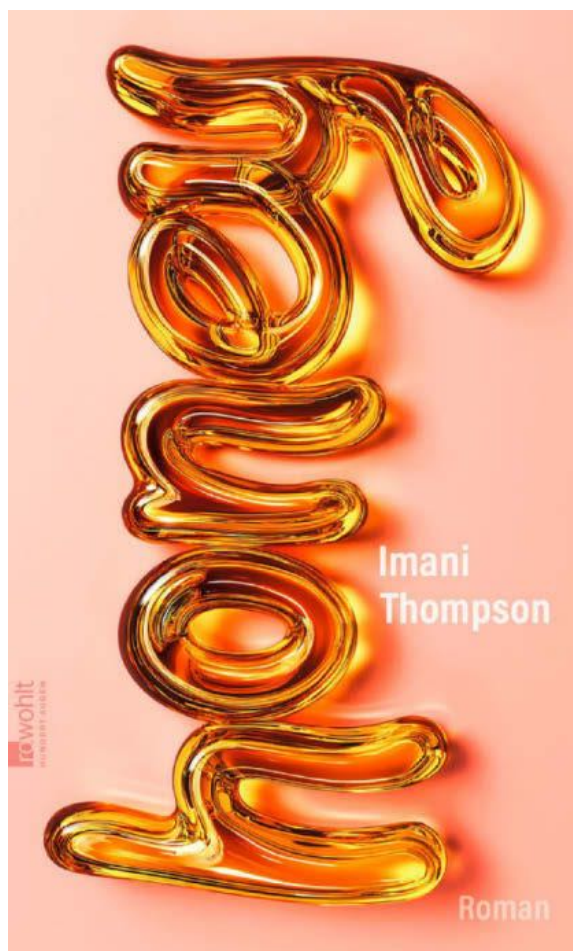
HÖRBUCH-TIPP



Dunkle Seele

Auch bei Altmeister Boyle geht's wie im Roman rechts um einen fatalen Stich – und ums dystopische Jahr 2036, in dem Grönland zum größer gemachten Amerika gehört. Tief lassen die zwölf neuen Storys in die Abgründe der US-Gesellschaft blicken. Und Florian Lukas' Stimme führt uns sicher bis auf den Grund. **BBBBB**

T. C. Boyle: „Das Ende ist nur ein Anfang“, gelesen von Florian Lukas, Der Hörverlag

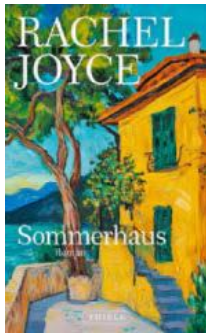


Rache ist süß

Alles geht mit der Biene los, die Yrsa in die Flasche eines Cambridge-Profis schnippt. Sie ahnt nicht, dass sie den Kerl damit gleich um die Ecke bringt ... Bitterböses Debüt über den Rachefeldzug einer jungen Frau, die in einer sehr ungerechten Welt auf zu viele Typen eine Mordswut hat. **BBBBB**



Imani Thompson: „Honey“, Ü: Asal Darden, 416 S., 25 Euro, Rowohlt



Das letzte Bild

„Bis zu jenem schicksalhaften Sommer wusste er nicht, dass man so lachen und gleichzeitig so traurig sein kann.“ Der Sohn des Künstlers Vic Kemp hat sich mit seinen Schwestern, alle über 30, in der Familienvilla am See versammelt. Was hat Vaters Neue (27!) mit seinem Ableben zu tun? Tolle Urlaubslektüre. **BBBBB**

Rachel Joyce: „Sommerhaus“,
Ü: Karl-Heinz Ebnet, 480 S., 26 Euro, Thiele

Auch noch lesenswert

Tana French: »Feuerjagd« Ein heißer irischer Sommer und Männer, die zünden... Großer Wurf der Thriller-Königin. (25 Euro, Fischer)

Michael Thode: »Blaues Feuer« Und noch ein Thriller zur Abkühlung: Fund in der Arktis gefährdet die Welt. (16 Euro, HarperCollins)



Freundinnen fürs Leben

Eliot soll das Feld räumen. Nach 40 Jahren Ehe und aufopfernder Pflege. Seine Frau Claire stirbt – und will die letzten Tage mit ihren Freundinnen verbringen. „Duldungsstarre“, das ist der Zustand, in den Eliot verfällt. Ann Packer erzählt einfühlsam und mit feinem Humor von Überraschungen, die das Leben noch in petto hat, wenn alles zu spät scheint. **BBBBB**

Ann Packer: „Ein unerhörter Wunsch“,
Ü: Patricia Klobusiczky, 24 Euro, Hanser Berlin

**JEDER IST VERDÄCHTIG.
NIEMAND UNSCHULDIG.**



„Selbst die
Twists haben Twists.
ANDREA MARA
ist ein Star.“
Lee Child



GOLDMANN

Paperback | 448 Seiten | € 17,- [D] | Auch als Hörbuch und E-Book erhältlich



Weicher Kern

Kleine Warnung: Man muss es ein bisschen härter mögen, wenn man Eccia Vandal zuhören möchte. Aber dann lohnt es sich, es gibt viel Zartes, Verletzliches hinter dem rauen Punkrock der Australierin. Und Lektionen darin, sich nicht von anderen kleinmachen zu lassen. **BBBBB**

Eccia Vandal: „Looking For People To Unfollow“, Universal



PODCAST-TIPP

Alles im Rahmen

Den Rahmen will Melanie Amann sprengen in ihren Gesprächen. Leute aus den Schubladen holen. Das schafft sie nicht wirklich, dafür redet sie mit ihren Gesprächspartnern wie Harald Martenstein und Jette Nietzard zu gern über diese Schubladen. Aber spannend ist es trotzdem, wenn sich eine streitbare Frau – denn das ist Amann – mit Menschen unterhält, die polarisieren. **BBBBB**

„Amann unframed“, Funke Medien

Rapper sucht Ruhe

Neulich hat Anton Schneider in der Netflix-Serie »Kacken an der Havel« brilliert. Er spielt einen vom Leben überforderten Rapper. Also: sich selbst, denn so funktioniert er als Fatoni. Dessen neues Album ist fantastisch. **BBBBB**

Fatoni: „Drama endet nie“, Sony



Auch noch hörensenswert

Jil Pappert: »Public Secret« Schon irre, wie viele Variationen von Jazz diese Frau in einen Song packt. Erst recht auf ein ganzes Album.

Nils Petter Molvær »Be Quiet« Bleiben wir doch beim Jazz. Und diesem Großmeister aus Norwegen mit einer sehr stillen Platte.

Ich habe mich gefragt, wie Rauchen in mein Leben von morgen passt. Ina, 51

Ina hat Zigaretten
hinter sich gelassen und
ist zu einem rauchfreien
Produkt gewechselt. Aber
es gibt immer noch über
20 Millionen* Raucher in
Deutschland.

*Raucherzahl berechnet auf Basis der DEBRA-
Raucherprävalenz vom 21.01.2026

**Besser informiert
entscheiden.**

Eine echte Konsumentin, die für die Teilnahme
an dieser Aufklärungskampagne entlohnt wurde.

Die beste Entscheidung für jeden Raucher ist
es, komplett mit dem Konsum von Tabak- und
Nikotinerzeugnissen aufzuhören.

Kein Nikotin unter 18.

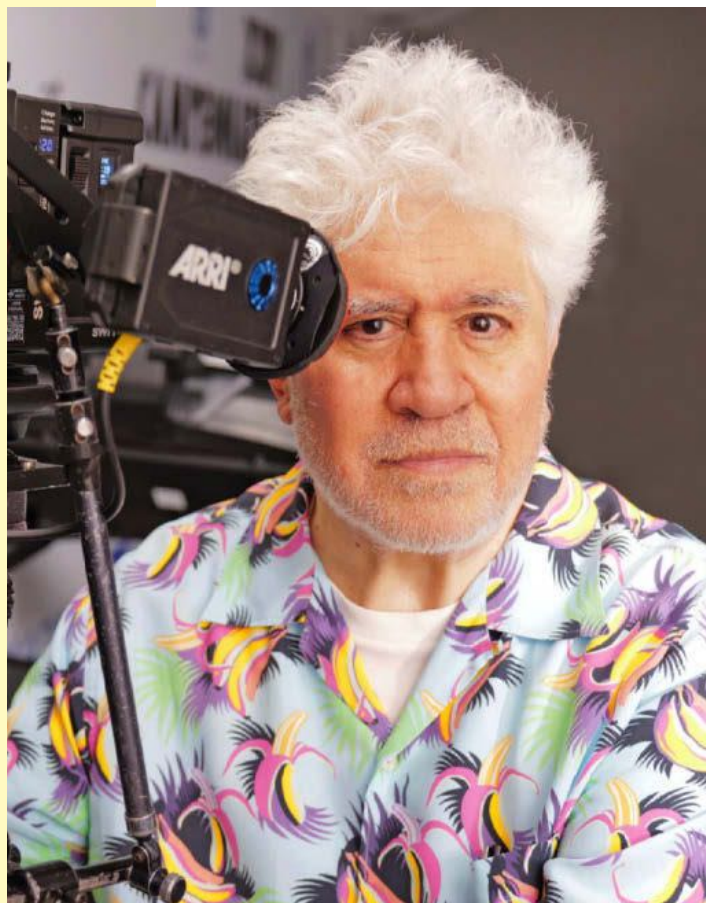


PHILIP MORRIS GMBH



Er lässt die Frauen leuchten

Spaniens Regie-Legende **PEDRO ALMODÓVAR** feiert erneut das Kino als große Oper



Dass einen das Kino in eine andere Welt katapultieren kann, begriff Pedro Almodóvar, der heute Spaniens bekanntester Regisseur ist, schon als kleiner Junge in den 50er-Jahren im ländlichen La Mancha. Damals, erzählt er, gab es für die Kinder öfter Brot mit Schokolade. „Ich erinnere mich, dass in der Verpackung der Schokoladentäfelchen Aufkleber mit Hollywoodstars waren, in leuchtenden Farben, poppig gestaltet. Das war mein erster Kontakt zur Filmwelt.“

Und noch etwas prägte ihn: die Frauen, von denen er als Kind umgeben war. Seine Mutter, Schwestern, Nachbarinnen. „Die meisten von ihnen habe ich als liebevolle, vorurteilsfreie Frauen erlebt, denen ich ein Denkmal setzen wollte.“ Nun, das machte er, nachdem er

mit 16 sein Dorf verlassen hatte, um später in Madrid als filmender Autodidakt in der Nach-Franko-Ära durchzustarten. Er hob die Frauen auf ein Podest. Erst in seinen schrillen Werken der 80er, von denen „Frauen am Rande des Nervenzusammenbruchs“ ihn berühmt machte. Später in Melodramen wie „Alles über meine Mutter“ oder „Sprich mit ihr“.

Ob renitente Nonnen, Prostituierte, Putzfrauen, Transsexuelle, Lesben oder Heteros: Almodóvar, selbst homosexuell, inszeniert sie stets zärtlich, respektvoll und ja, gern auch mit einem Hang zur Überhöhung, zur großen Oper – man denke nur an die Szene in dem Suizid-Melodrama „The Room Next Door“, in der Tilda Swinton sich die Lippen rot malt und dann zum Sterben auf die Terrasse legt: zerbrechlich, stark, schön.

Nüchternheit ist nicht seine Sache. „Das Leben braucht die Fiktion, um erträglich zu werden“, sagt der 76-Jährige.

Penélope Cruz, die allein in sieben Filmen von ihm mitspielte, nennt es „ein großes Glück, jemanden zu haben, der so gute Sachen für Frauen schreibt“. Gut sind sie auch, weil Almodóvar ein Gespür für Frauenfreundschaften hat, für die Tiefe, Ehrlichkeit und Fürsorge, die sie ausmachen. Auch sein neuer Film „Bitteres Fest“ (ab 30.7. im Kino), der auf mehreren Ebenen das Thema Schaffenskrise verhandelt, gibt den Frauen – zwei Freundinnen, die nach Lanzarote reisen – einen besonderen Raum, den der Regisseur in übermütigen Farben und Bildern gestaltet. Das Leben kann hart sein, Pedro Almodóvars Kino ist gnädig. Und dafür feiern wir ihn. **Ariane Heimbach**



Aus einer Welt vor unserer Zeit

Musikerin **SIENNA SPIRO** mag es retro. Was sie nicht daran hindert, ein Megastar von morgen zu sein

Bis heute hat noch niemand wissenschaftlich belegen können, wie das eigentlich genau funktioniert im Pophimmel. Wie wird da oben Talent verteilt, wie Leidenschaft, wie Seele, wie Schönheit? Wer hat bestimmt, dass Robbie Williams ein einzigartiges Showtalent sein soll, wer hat Ed Sheeran dieses Gefühl für Songs, wer Adele ihre unfassbare Stimme gegeben? Und wer zum Teufel findet, dass sich alles nun in einer einzigen sehr jungen Frau aus London bündeln soll? Denn wenn nicht alles täuscht, wird Sienna Spiro der nächste hell funkelnde Stern am Musikfirmament, weil sie alles kann, alles fühlt und dabei glamourig, dass es einem schier den Atem verschlägt.

Vor bummelig fünf Jahren hat sie der Welt erste Vorzeichen offenbart. Hat

Songs in ihrem Badezimmer aufgenommen und sich dabei gefilmt, weil: macht man heute nun mal so. „Ich war schüchtern, unsicher, ich habe mich selbst gehasst“, sagt Spiro. Deshalb trug sie immer weite Klamotten in ihren selbst gebastelten Social-Media-Videos – sie wollte mit ihrer fantastischen Stimme gehört, aber nicht gesehen werden. Das ist vorbei, sie ist zu einer selbstbewussten Frau von 20 Jahren herangewachsen. Aber verletztlich fühlt sie sich noch immer, und das spiegelt ihre Musik, die melancholisch ist und sehrend und voller Oldschool-Soul. „Mein Vater sagt, ich soll doch mal was Schnelleres schreiben“, sagt sie. „Aber das bin ich nicht.“

Was Sienna Spiro ist: eine alte Seele. Ihren Look hat sie sich von den 60ern geborgt, nicht als Masche, sondern weil

sie diese Zeit fühlt. Ihre Inspirationsquellen beim Musizieren sind Etta James und Frank Sinatra, die hat sie schon gehört, als sie mit zehn anfang, eigene Songs zu schreiben. In ihrer Lieblingsstadt New York, die sie fast so liebt wie ihre Heimat London, findet man sie im Zweifel in Jazzclubs. Und seit ihrer ersten Single „Maybe“, vor allem aber seit „Die On This Hill“ ist sie beständig in den Charts – ihr Retro-Glanz hört sich nicht nur gut an, er verkauft sich auch super und generationenübergreifend, weil er von echter Emotion poliert wird.

Was Spiros gerade erschienenes Debütalbum „The Visitor“ aufs Schönste beweist. Und wir können nur staunend konstatieren: Sie haben mal wieder einiges richtig gemacht, die Mächte oben im Pophimmel.

Stephan Bartels

BE AU TY

HAARE
MAKE-UP
PFLEGE





Pistazie,

Erdbeere,

Minze ...

Von Lidschatten bis Duft: Die Kosmetik-Welt ist gerade heiß auf Eis und lässt sich von allerlei leckeren Sorten inspirieren. Aber warum eigentlich?

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Birgit Potzkai / Text: Charlotte Schwarck

Süßer Trend

„Caramel Crush“, „Delicate Mint“, „Pistachio Passion“: Klingt nach „Im Becher oder in der Waffel?“, sind aber die Namen neuer Beauty-Produkte. Denn ob Make-up, Parfüm, Bodyspray oder Pflege: Die Branche ist im Eisfieber, und die Duftnoten sind entsprechend süß. Da trifft Vanille auf Karamell, Pistazie auf Schlag-Sahne, Klassiker wie Erdbeere oder Schokolade gibt's natürlich auch. In der Schminkabteilung machen die coolen Töne den Trend mit – für Gute-Laune-Looks mit schnellem Frischmacher-Effekt. Klingt verlockend. Doch da steckt noch mehr dahinter. Was genau, das haben wir Ines Imdahl gefragt. Die Diplom-Psychologin und Inhaberin der renommierten Kölner Forschungsagentur Rheingold Salon schaut sich gemeinsam mit ihrem Team den Alltag der Menschen ganz genau an, ihr Verhalten und das Erleben rund um Produkte, Marken und Trends.

Kleine Alltagsflucht

Tatsächlich befeuert auch die zunehmende Turbulenz der Weltlage den Hype. „Happiness first, Function second“ fasst es Ines Imdahl zusammen: „In den Krisenzeiten wollen immer mehr Produkte vor allem glücklich machen, um abzulenken von den vielen negativen Aspekten dieser Zeit. Und Eiscreme macht fast jede glücklich“, so die Trendforscherin. „Kommen die Kosmetikprodukte dann noch bunt und fröhlich daher, kann man den Alltag eine Weile vergessen.“



Wieder Kind sein

„Ed von Schleck“ im Freibad, ein „Mini Milk“ in der Pause, „Viennetta“ bei Oma: „Oft sind die Duft- und Geschmacksassoziationen an kindliche Erinnerungen geknüpft“, sagt Marktforscherin Ines Imdahl. „Sie fühlen sich deshalb besonders schön, warm und wohlig an – auch wenn die Funktion selbst beispielsweise kühlend ist.“ Wenn wir also Pistazie versprühen, Flakons in Kirschbecher-Optik streicheln oder Himbeer-Gloss auftragen, dann hat das auch etwas von Verheißung – von kleinen Eskapismus-Momenten, kurzen Pausen vom Erwachsenen-Dasein. Aus psychologischer Sicht sei die Verwendung solcher Produkte eine Verschiebung, so die Expertin – „vom Ess-Genuss hin zu einem seelischen“.

Das andere Schwelgen

Kann es sein, dass wir uns mit all den süßen Beauty-Kleinigkeiten vor allem belohnen wollen? Eher nicht, meint Psychologin Ines Imdahl. Es gehe viel mehr darum, dass dieser Trend auch die optimale Lösung für aktuelle Herausforderungen liefert. Etwa dafür, dass das Leben zurzeit teurer ist, oder wir den Zuckerkonsum reduzieren wollen. „Wir müssen uns aus Sicht vieler gerade eher zurücknehmen und kürzer treten. Kosmetik-Produkte verhelfen also nicht nur zu kleinen Auszeiten – Eiscreme-inspirierte Beauty ersetzt auch die fehlende Üppigkeit und Sinnlichkeit in unserem Leben.“

Lipgloss in Beerentönen

Sieht lecker aus und hat immer einen Blauanteil – was die Zähne weißer wirken lässt. Der Glanz wiederum schenkt Volumen. Neu sind kühlende Texturen mit Minzöl. Lippen mit farblosem Lipliner umranden, dann Gloss auftupfen.





Zitrone für die Augen

Ein knalliger Farbtupfer auf dem Lid zu einem sonst wie ungeschminkt wirkenden Teint ist ein cooler Hingucker. Lidschattenbase auftupfen, das Lid mit etwas Puder grundieren, dann mit einem Eyeliner eine feine Linie am Wimpernrand ziehen; am inneren Augenwinkel beginnen und nach außen ziehen. Auf Mascara kann hier verzichtet werden – das würde schnell nach zu viel aussehen.

Pistazie für die Nase

Die Nussfrucht ist auch in der Duftwelt seit geraumer Zeit auf Hype-Kurs. Ihr Geheimnis: Ihre warme und cremige Note vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Toll für warme Tage sind leichte Haar- und Körpersprays (z.B. „Pistachio Passion Hair & Body Perfume Mist“ von Clean, 236 ml ca. 36 Euro).



A close-up photograph of a woman's face and hand. She is holding a large, soft-serve ice cream cone with a thick, textured strawberry-colored topping. Her hand is in the foreground, showing her fingernails which are painted in a multicolored design: pink, orange, magenta, and red. She is wearing a bright yellow garment. The background is a solid light blue.

Softeis für die Nägel

Allen, die sich nicht für eine der süßen Sorten, sorry, Nuancen entscheiden können, empfehlen wir den fröhlichen Multicolor-Look. Wer es nicht zu bunt haben möchte, bleibt in einer Farbfamilie und kombiniert z.B. Rosa, Orange und Pink. Damit der Look möglichst lange hält, erst einen Unterlack, dann die Farben in zwei Schichten auftragen und mit Klarlack versiegeln.



Einmal alles bitte!

1_Erdbeer-Lack „Art Couture Nail Lacquer – 723“ von Artdeco, 10 ml ca. 9 Euro **2_Ein Hauch von Zitronensorbet** „lcy-Touch Lemon Balm“ von Dolce & Gabbana, ca. 41 Euro **3_Bananengelb** „Colour Excess Gel Pencil Eye Liner – B-a-n-a-n-a-s“ von Mac, ca. 38 Euro **4_Vanille & Karamell** „Vanilla Cloud Fragrance Body & Hair Mist“ von Weleda, 95 ml ca. 13 Euro **5_Aprikosenwangen** „Armani Dolce Make-up Blush – Apricot Blush“ von Armani Beauty, ca. 42 Euro **6_Pistazienlider** „Eyeshadow Matt – Pistachio W“ von Backstage Make-up, ca. 14 Euro **7_Duft im Eisbecher** „Sundae Pretty Pink“ von Anna Sui, EdT, 50 ml ca. 38 Euro **8_Toffee für Haut & Haar** „Born in Roma Hair & Body Spray Caramel Crush“ von Valentino Beauty, 100 ml ca. 49 Euro **9_Lipgloss mit Kühl-Effekt** „Cooling Lip Glaze – Coral Sorbet“ von M. Asam, ca. 13 Euro **10_Minze-Nägel** „Color & Care Delicate Mint“–Nagellack von Alverde, 10 ml, ca. 3 Euro



Cooler Flair Für dieses Fotoshooting servierten uns Ursula und Otto in ihrer Eisdiele „Ice Ice Baby by Antarctica“ auf Ibiza kiloweise selbst gemachtes Eis. Lieblings-sorten unser Produzentin Birgit: Pistazie und Erdbeer-Blaubeer.

»Ich möchte den natürlichen Lauf der Dinge nicht bekämpfen«

Ein Gespräch mit US-Schauspielerinnen Sarah Jessica Parker über Gelassenheit, Aufmerksamkeit fordernde Körperteile und ihre Leidenschaft für Supermärkte

Interview: Philipp Coenen



W

Was macht für Sie die Schönheit des Älterwerdens aus?

SARAH JESSICA PARKER: Es klingt so banal, aber es ist wahr: Du weißt einfach so viel mehr über das Leben – und dieses Wissen setzt du besser ein. Du wirst zu einem verlässlicheren Elternteil, zu einer aufmerksameren Freundin, einem loyalen Kollegen. Du fühlst dich als Teil der Gemeinschaft und trägst bewusster zu ihr bei. Konflikte schrecken dich weniger: Du erkennst Muster, findest schneller Lösungen und hältst auch dann Kurs, wenn es unübersichtlich wird. Heißt das, alles ist geklärt? Überhaupt nicht! Auch mich werfen Krisen noch aus der Bahn. Aber ich habe gelernt, um Hilfe zu bitten – klarer, ruhiger, und so, dass es weiterhilft.

Gibt es auch etwas, das Sie manchmal am Älterwerden nervt?

Überraschend wenig. Ich verbringe meine Abende nicht mit Cremetiegeln und auch keine mit Grübeleien darüber, dass ich

älter werde und mehr Falten bekomme. Ja, Körperteile melden sich – mein Nacken zum Beispiel. Ich könnte ihn die ganze Zeit von links nach rechts bewegen, um meine Halswirbelsäule zu entspannen. Vieles davon ist der Preis dafür, dass ich meinem Körper als Schauspielerin sehr viel abverlangt habe – und deshalb nicht zwingend das Alter. Ich sage nicht, dass ich das Alter liebe, ich rege mich nur nicht darüber auf. Wenn jemand sagt: „Ich habe Schmerzen“, dann sollte man sich darum kümmern. Vielleicht rede ich mir etwas schön, vielleicht ist es feige, nicht genauer hinzuschauen. Aber ganz ehrlich: Was hätte ich davon, mich übers Älterwerden zu ärgern? Nichts! Deshalb lasse ich es.

Sie haben mit Glow25, einer Marke für Nahrungsergänzungsmittel, eine Kampagne zu Pro-Aging gedreht. Was bedeutet dieser Begriff für Sie?

Für mich heißt Pro-Aging, den natürlichen Lauf der Dinge nicht zu bekämpfen, sondern ihm Platz zu geben – und mich bewusst um mich selbst zu kümmern. Es geht mir darum, die Geschenke jedes weiteren Jahres zu feiern: als Mutter, Freundin, Kollegin, Tochter. Und ich will nichts reparieren oder ausradieren, sondern sagen: Ja, das bin ich, das habe ich mir verdient! Und klar, es gibt unzählige Wege zu altern – keiner davon ist für mich per se falsch. Für mich persönlich ist Pro-Aging aber beruhigend: Denn ich erkenne an, was jede Lebensphase mit sich bringt. Ich will nichts verstecken und nichts beschönigen.

Drehort war ein wunderschönes Stadthaus in der Upper West Side, ganz ähnlich Ihrem ein paar Blocks entfernt, in dem Sie mit Ihrer Familie leben. Können Sie eigentlich entspannt durch die Straßen von New York laufen?

Ich laufe fast täglich durch Manhattan und werde dabei schon sehr oft angesprochen. Meistens ist das völlig okay, manchmal weniger ideal, wenn es nur darum geht, schnell ein Selfie zu knipsen. Denn ehrlich: Ich rede viel lieber mit Menschen, erfahre deren Namen, wo sie herkommen, was sie hier machen ... Diese echten Momente machen mich glücklich. Unterm Strich gibt es aber wahrlich Schlimmeres als Selfies. Denn wenn Aufmerksamkeit



1



3



2

1_Kampagne: Für das Beauty-Unternehmen Glow25 arbeitet Parker, 61, als internationales Werbegesicht und Chief Creative Officer **2_Mode:** Die Outfits ihrer Kult-Rolle Carrie Bradshaw lagern in Spezial-Räumen **3_Durchbruch:** Parker und ihre Serien-Freundinnen aus „Sex and the City“

der Preis dafür ist, dass ich eine Arbeit verrichten darf, die mir ein privilegiertes Leben ermöglicht, dann muss ich mir das auch bewusst vor Augen halten.

Und wenn Sie in der Stadt unterwegs sind, wo geht's dann hin?

Die Sache ist die: In New York gibt es unfassbar viele Möglichkeiten und Verlockungen – ob Museen, Restaurants oder Shops... Ich bin aber am liebsten im Supermarkt (lacht). Ich liebe es, in Regalen zu stöbern und leckere Dinge für meine Familie zu entdecken. Das Perfekte ist eben manchmal ganz schlicht! Und dann laufe ich danach, bepackt mit schweren Einkaufstüten, durch die Straßen. Mit meinem Lieblings-Podcast „This American Life“ im Ohr. Es ist einfach herrlich, sich hier treiben zu lassen. Beobachterin zu sein. Details aufzusaugen. Das ist mein Luxus. Und ich liebe den Winter – kalte Luft, klare Tage, dieses Gefühl, dass die Stadt ein wenig schärfer fokussiert ist.

Wir wissen: Sie gehen nicht wie in Ihrer Kult-Serie mit Freundinnen essen, Sie kochen lieber selbst. Wer kann das besser: Sie oder Ihr Mann, Schauspieler Matthew Broderick?

Mein Mann ist sehr gut darin, komplizierte Gerichte zuzubereiten. Sie wissen schon, komplexe Rezepte mit langen Zutatenlisten und präzisen Mengenangaben – hier eine Messerspitze, da ein Achtel Teelöffel und bloß nur winzige Würfelchen schneiden... Ich koche mehr aus dem Handgelenk. Ich schneide, wie's kommt – es darf auch grob aussehen. Hauptsache, es schmeckt und kommt auf den Tisch.

Was ist das leckerste Parker-Broderick-Gericht?

Hm... Ich würde sagen: perfekt angebratene Lammkoteletts oder ein aromatisches Lammragout. Auch unser knuspriges Brathähnchen ist gut. Eine großzügige Schüssel Pasta oder ein wärmendes Chili... Nichts Überkandideltes – einfach gutes, ehrliches Essen, das alle glücklich macht. Wir kochen praktisch jeden Tag bei uns, daher haben wir viele gute Gerichte (lacht).

Wird bei Ihnen fettreduziert gekocht?

Wir haben sehr viel irische Butter im Kühlschrank (lacht). Mein Mann wollte neulich auf etwas Leichteres umsteigen. Das haben wir probiert, ist aber für niemanden von uns gut ausgegangen (lacht).

Auf
Knopfdruck

...legt das
»Timeless
Niacinamid
Serum« mit
Dreifach-
Wirkung los:
mildert
Pigment-
flecken,
regt die Zell-
erneuerung
an und
glättet den
Teint.

Von Dr. Grandel,
30 ml ca. 79 Euro





Schütteln, bitte!

Halb Wasser, halb Öl: Das ist die Zwei-Phasen-Formel des „Eau Solaire Très Haute Protection“-Sonnensprays. Die nimmt effektiv vor UV-A- und UV-B-Strahlen in Schutz, zieht schnell ein, klebt nicht – und ist selbst für die Kleinsten geeignet.

Von Caudalie,
150 ml ca. 30 Euro

*Wissen
Bescheid*

Jede Woche Post

Mit „Grow & Glow“ haben unsere Beauty-Kolleginnen nun auch einen Newsletter, und in dem verraten sie ihre ganz persönlichen Tipps, beantworten Leserinnenfragen, teilen schnelle Rezepte für den Glow von innen... Als Extra-Goodie gibt's exklusive Gewinnspiele!



Den QR-Code scannen oder direkt auf brigitte.de/service/newsletter gehen und gratis anmelden

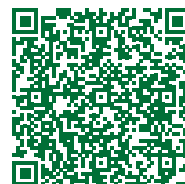


Meer für dich!

Duschgele & Seifen von Frosch Senses –
sanft zur Haut & zur Umwelt



Nachfüllbar



Mehr Informationen
unter: froschladen.com



Weich gebettet

Im schwammartigen Kissen versteckt sich Foundation, und die ist vollgepackt mit Pflege-Profis wie Squalan und Niacinamid, sie deckt verlässlich ab und fühlt sich dabei fabelhaft leicht an.

„YSL Skin Affair Soft Glow Cushion Foundation“ von YSL Beauty, in 31 Nuancen, ca. 57 Euro

NIE MEHR OHNE

»GLOSSY COLOR SHAMPOO«
VON BALEA PROFESSIONAL,
250 ML CA. 2 EURO

Beauty-Assistentin Rabea Wahner
passt gut auf ihre Farbe auf



„Seit meine Haare Kupfer tragen, sind sie etwas eigenwillig: Sie möchten weniger oft gewaschen werden und wenn, dann mit einem farbschützenden Shampoo wie diesem. Es lässt den Ton strahlen, und den Salon-Besuch kann ich gefrost ein paar Wochen nach hinten schieben.“



Immer im Süden

Mit seiner zitrisch-warmen Brise aus Mandarine, Limette, Birne und Sandelholz führt uns »4711 Remix St. Tropez« an der Nase Richtung französische Riviera.

Von 4711, EdT, 100 ml ca. 25 Euro

Nah am Wasser

Die „Drama Volume Mascara Blue 03“ des griechischen Naturkosmetik-Labels Korres tuscht Wimpern im magischen Blau der Ägäis.

Ca. 25 Euro



UNTER DER LUPE

»CREAMY KAKAO DREAM BODY CREME« VON NIVEA

400 ml ca. 6 Euro



Der Duft nach dunkler Schokolade macht schon mal Laune, die natürliche Kakaobutter in der Körpercreme verwöhnt die Haut und stärkt ihre Elastizität. Hyaluronsäure gibt ihr Feuchtigkeit.



Schimmer-Glimmer

Die Highlights des Trockenöl-Rollers: feine rosa-goldene Glanzpartikel und floraler Duft. Die Effekte: Pflege und seidiger Glow für Teint, Körper und die Haare auch.

„Huile Prodigueuse Or Florale Roll-On“, 60 ml ca. 34 Euro

SANTAVERDE NATURKOSMETIK



NEU



Repower your freshness.

Hyaluron mit Sofort-Effekt

Erlebe einen sofortigen Frische-Reset für deine Haut. Das **hyaluron beauty splash** kombiniert reinen Aloe Vera Saft mit Oligo-Hyaluron und versorgt deine Haut direkt mit intensiver Feuchtigkeit.

Jeder Sprühstoß belebt, polstert die Haut auf und schenkt dir einen frischen, natürlichen Glow, wann immer du ihn brauchst.



Santaverde ist nach strengsten internationalen Standards für echte Naturkosmetik NATRUE-zertifiziert.

Gut gegen Irritationen: „BarrioPro Gesichtsemulsion“ von Dermasence, 50 ml ca. 20 Euro



DIE NÄCHSTE, BITTE!

WAS STÄRKT DIE HAUT IN DER ALLERGIE-ZEIT?

Diesmal unsere Expertin **Dr. Simone Presto**, Medizinische Beraterin beim Medicos-Unternehmen Dermasence

In der Pollensaison gerät auch unser größtes Organ oft aus der Balance. Warum reagieren Allergikerinnen da sensibler?

DR. SIMONE PRESTO: Bei einer Pollenallergie ist das Immunsystem dauerhaft in Alarmbereitschaft – das schwächt die Hautbarriere. Zudem setzen sich Pollen auf der Haut ab, besonders im Gesicht. Die Folge: Trockenheit oder Rötungen, selbst bei sonst eigentlich unkomplizierter Haut.

Wie zeigt sich die Allergie?

Typisch sind Juckreiz, rote, teils schuppige Stellen oder kleine Quaddeln. Wie stark die Reaktion ausfällt, hängt von der Veranlagung ab. Neurodermitis, Umweltfaktoren wie Feinstaub oder UV-Strahlung und die Stärke der Hautbarriere sind entscheidend.

Wie unterstützen wir die Haut?

Ideal ist eine einfache Routine: milde Reinigung, vor allem abends, beruhigende Feuchtigkeitspflege und täglich Sonnenschutz. Wichtig sind auch ein hautphysiologischer pH-Wert und die richtigen Inhaltsstoffe.

Welche sollten das sein?

Vor allem beruhigende Wirkstoffe wie Panthenol oder Allantoin, Feuchtigkeitsspende wie Hyaluron und Glycerin sowie barrierestärkende Lipide wie Ceramide. Auf Duftstoffe, Alkohol und kosmetische Behandlungen sollte man in dieser Zeit besser verzichten.

Noch ein guter Rat zum Schluss?

Nicht abwarten, bis die Haut reagiert. Wer seine Barriere stärkt, kommt entspannter durch die Pollensaison.

Interview: Heike Rheker

Nehmen uns in Schutz

AUFLEGEN,
EINNEHMEN, CREMEN:
DREI WEGE
ZU MEHR BALANCE

1_Machen schöne Augen
Wiederverwendbare „Augenpatches“ in Kombination mit „Age Protect Radiant Eye Serum“ revitalisieren die sensible Partie.
Von Santaverde, ca. 55 Euro



2_Hilft der Barriere
Schwarzkümmelöl lindert Hautprobleme und Allergien und stärkt das Immunsystem: „Schwarzkümmelöl Kapseln“ von Nature Basics, 180 St. ca. 35 Euro

3_Beruhigt
Pflanzliches Glycerin, Omega 6 und 9 sowie Panthenol tun was gegen Trockenheit, Juckreiz, Rötungen und raue Stellen: „Panthenol Comfort Creme“ von Mixa, 400 ml ca. 23 Euro



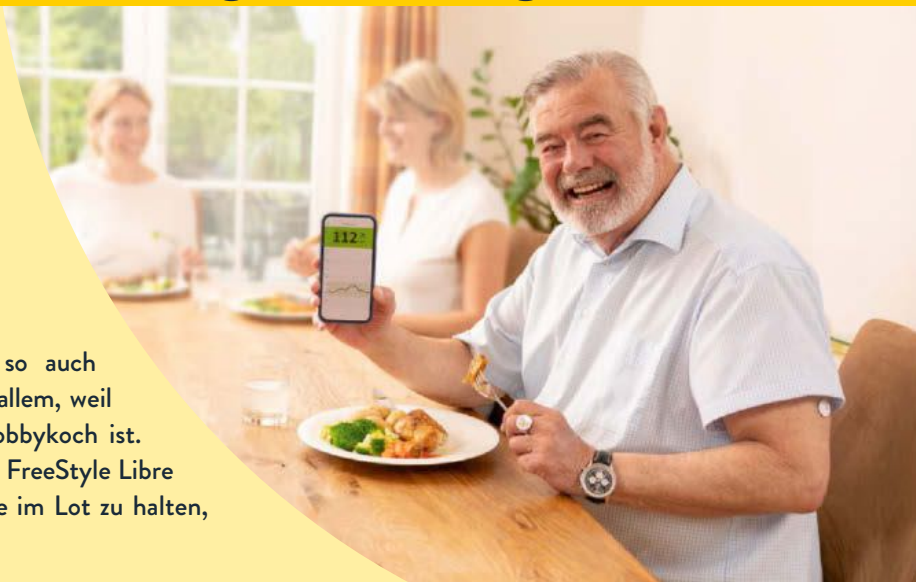
Diabetes & Genuss im Alltag? Ja, das geht!

MEIN LEBEN. MEIN DIABETES.

MEINE ENTSCHEIDUNG.

Wie Harry Wijnvoord seine Lebensqualität^{1,2} dank FreeStyle Libre neu entdeckt hat

Die Diagnose Typ-2-Diabetes ist oft ein Schock, so auch für Harry Wijnvoord, bekannt aus TV und Radio. Vor allem, weil der Moderator und Entertainer leidenschaftlicher Hobbykoch ist. Wie er dank des kontinuierlichen Glukosemesssystems FreeStyle Libre gelernt hat, bewusst zu genießen und die Zuckerwerte im Lot zu halten, berichtet Harry hier.



Eigentlich war es nur ein routinemäßiger Gesundheitscheck für die Teilnahme an einer TV-Show, doch dann veränderten die Ergebnisse das Leben von Showmaster Harry Wijnvoord. Stark erhöhte Zuckerwerte, Typ-2-Diabetes. „Ich war schockiert, weil ich überhaupt keine Symptome hatte. **Dazu kam die Sorge, für immer auf gutes Essen und kulinarische Abende mit Freunden verzichten zu müssen**“, erinnert sich der leidenschaftliche Hobbykoch und Genießer. Doch es blieb nicht viel Zeit, die Diagnose zu verarbeiten, denn um die stark erhöhten Zuckerwerte in den Griff zu bekommen, musste Harry Wijnvoord für eine Übergangszeit täglich Insulin spritzen und fünf- bis sechsmal den Blutzucker kontrollieren. „Das war nicht nur sehr umständlich, meine Fingerkuppen sahen aus wie eine Kraterlandschaft. Deshalb habe ich öfter mal die Blutzuckerkontrolle ausfallen lassen“, gibt der gebürtige Niederländer zu.



BEWUSSTER GENUSS STATT STRIKTEN VERZICHTS

Doch diese Zeiten sind zum Glück vorbei. Denn seit der 76-Jährige das kontinuierliche Glukosemesssystem FreeStyle Libre von Abbott nutzt, hat er seine Zuckerwerte stets³ im

Blick. Der Sensor wird ganz einfach⁴ mit einem Klick an der Rückseite des Oberarmes angebracht und überträgt dann bis zu 15 Tage⁵ rund um die Uhr³ die Zuckerwerte und den Trend auf sein Smartphone⁶ – ganz diskret⁷ und schmerzfrei⁴.

Heute braucht Harry Wijnvoord kein Insulin zur Behandlung des Typ-2-Diabetes mehr. Der Langzeitzucker (HbA_{1c}-Wert) hat sich deutlich verbessert.^{1,8,9} Das FreeStyle Libre Messsystem nutzt er weiterhin. „Durch die FreeStyle Libre App habe ich gelernt, was meinen Zucker hochtreibt und was nicht. **Heute weiß ich, dass schon kleine Tricks im Alltag die Werte stabilisieren.** So kann ich mir mit gutem Gewissen ab und zu auch eine Extra-Leckerei gönnen und mein Leben nach meinen Regeln leben.“

INFOS ZUR KOSTENÜBERNAHME

Für viele Menschen mit Diabetes wird FreeStyle Libre bereits erstattet.^{10,11} Sprechen Sie mit Ihrem Praxisteam oder testen Sie FreeStyle Libre unter www.FreeStyleLibre.de/diabetes-verstehen



¹ Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184 ² Fokkert M. et al., BMJ Open Diab Res Care.2019. ³ Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. ⁴ Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. ⁵ Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 15 Tage lang getragen werden. ⁶ Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreeStyleLibre.de um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten. ⁷ Im Vergleich mit anderen am Körper zu tragenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. ⁸ Evans M et al., Diabetes Ther. 2022. <https://doi.org/10.1007/s13300-022-01253-9> ⁹ Klausmann G et al. Diabetes Technology & Therapeutics, 2020; 22: A69-A70 ¹⁰ Die Entscheidung einer Krankenkasse zur Kostenübernahme ist eine Einzelfallentscheidung und kann, sofern die Voraussetzungen für die Kostenübernahme im Einzelfall nicht erfüllt sind, auch abgelehnt werden. ¹¹ Für Menschen mit intensiver Insulintherapie (ICT) übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für FreeStyle Libre. Bei privaten Krankenversicherungen kann die Erstattung von der medizinischen Notwendigkeit sowie dem individuellen Versicherungsschutz abhängig sein. Einige Krankenkassen und -versicherungen erstatten bei medizinischer Notwendigkeit die Kosten auch für Patient:innen mit anderen Therapieformen, abhängig vom jeweiligen Tarif und der Versicherung für weitere Details siehe G-BA Beschluss vom 16. Juni 2016 © 2026 Abbott. Alle Rechte vorbehalten. Libre, das Schmetterlingslogo, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors, die Farbe Gelb sowie sämtliche damit zusammenhängende Marken und/oder Designs sind das geistige Eigentum der Abbott Unternehmensgruppe in ausgewählten Ländern. ADC-2691906 v1.0

Yvonne Catterfeld verrät:

Für ihr Haar setzt sie auf das

„Promi“-Kollagen aus der Apotheke

Glanz, Fülle, Spannkraft – davon träumen viele Frauen, wenn es um ihre Haare geht. Eine Hauptrolle dabei spielt Kollagen. Doch ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion ab. Warum immer mehr Frauen jetzt mit reinem Premium-Kollagen aus der Apotheke nachhelfen.

Wenn Yvonne Catterfeld lächelnd über den roten Teppich schwebt, wirkt alles so leicht: Styling, Ausstrahlung – und diese volle, glänzende Haarpracht. Genau das bringt viele Frauen zum Nachdenken: Warum verändert sich das eigene Haar mit den Jahren so deutlich, obwohl man „eigentlich nichts anders macht“? Tatsächlich berichten viele Frauen ab 40 davon, dass die Haare feiner werden, schneller platt wirken oder insgesamt an Dichte verlieren. Oft zeigen sich die ersten Hinweise ganz beiläufig im Alltag – beim Duschen, beim Kämmen oder beim Blick in den Spiegel. Was früher selbstverständlich war, fühlt sich auf einmal wie ein Problem an. Und weil Haare für viele ein Stück Identität sind, kann so eine Veränderung einen mehr treffen, als man erwartet.

94 %
Weiterempfehlung
von über 1500 befragten
Apotheker*innen²

Haarausfall, warum eigentlich?

Experten sprechen von Haarausfall, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und nicht mehr nachwachsen. Viele klagen auch über dünner werden des Haar, wenn die Kopfhaut anfängt durchzuschimmern oder das Haar seine Spannkraft verloren hat. Gründe dafür gibt es viele: föhnen, färben, enge Frisuren – Haar-Styling tut dem Haar nicht gut. Hinzu kommen Stress, Vitamin- und Nährstoffmangel oder hormonelle Veränderungen, die das Ihre tun.

Was die Wissenschaft sagt

Kollagen ist das Strukturprotein Nr. 1 in unserem Körper. Es macht die Haut fest und hält das Bindegewebe zusammen. Fakt ist auch: **Kollagen ist essenziell für unsere Haarwurzeln. Die Kollagenstruktur rund um die Haarfollikel entscheidet darüber, ob unsere Haare stark, dick und gesund wachsen – oder nicht.** Das Problem: Bereits ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagen-Produktion ab. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können. Dabei ist es wichtig, auf hochwertige Präparate zu setzen, die der Körper optimal verwerten kann!

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau das erfüllt pureSGP Kollagen Peptide: 100 Prozent reines Kollagenpulver in Apothekenqualität. Der pharmazeutische Hersteller verwen-

det ausschließlich zertifiziertes, hochreines Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen Quellen in einem streng kontrollierten Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnehmen und effektiv verwerten kann. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.¹ Zink, Kupfer und Biotin unterstützen zusätzlich Haut, Bindegewebe und Haare.**

Geschmacksneutral, hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee, das Frühstücksmüsli oder andere Mahlzeiten einrühren. Ein Ritual, das sich nahtlos in jeden Morgen einfügt und Frauen damit dem Haar-Geheimnis von Stars wie Yvonne Catterfeld einen Schritt näherbringt. Anwender berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. pureSGP Kollagen Peptide gibt es in der Apotheke oder online.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

**pureSGP
Kollagen Peptide**

(PZN 19120155)

JETZT NEU

Das pureSGP KOLLAGEN STARTER SET perfekt zum Kennenlernen!

Freuen Sie sich auf zwei Dosen **pureSGP Kollagen Peptide** (à 300g) und sichern Sie sich liebevolle Extras gratis dazu: unser pureSGP-Rezeptbuch, einen To-Go Becher und eine praktische Einkaufstasche! Sie profitieren von einem **Preisvorteil**

von insgesamt 30 %! Dieser setzt sich zusammen aus dem attraktiven Preis für die KOLLAGEN-Dosen und Geschenken im Wert von knapp 30 Euro! Jetzt in unserem Onlineshop unter **www.pureSGP.de** bestellen! Ein starkes Set für alle, die pureSGP entdecken möchten – oder sich selbst etwas Gutes tun wollen. **Erhältlich auch in Ihrer Apotheke!**




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. • ¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • *aposcope/Meine TARA Box, n=1.573 befragte ApothekerInnen und PTA, Feldzeit: 26.03.–17.04.2026



Wenn *REDEN* nicht (mehr) hilft

Manchmal bringen uns
Gespräche nicht weiter oder
bewirken sogar das
Gegenteil. Wie wir neue Wege
finden, damit es der
Seele wieder besser geht

Illustration: Naila Conita

Auf den nächsten Seiten

Unser Nervensystem
braucht mehr als Worte,
ab S. 80

Erst zittern, dann
entspannen,
S. 83

Tanzen gegen
Trauma,
S. 84

Therapien im
Überblick,
ab S. 87

Übungen
für zu Hause,
S. 88

Lass mal *NICHT* drüber sprechen!

**Unser Körper ist häufig viel schlauer als der Kopf –
durch ihn gibt es Heilung auch ohne Worte**

Text: Antje Kunstmann

d

Das Wichtigste zuerst: Niemand will zurück in eine Zeit, in der über vieles, was uns Menschen beschäftigte, geschwiegen wurde; in der man Dinge mit sich selbst auszumachen versuchte und still litt, statt sich Unterstützung zu holen. Und sicher gibt es auch weiterhin Themen, über die wir mehr sprechen sollten, ebenso wie Gesellschaftsgruppen, in denen die verbale Offenheit noch längst nicht angekommen ist.

Es geht hier also nicht darum, öfter mal die Klappe zu halten. Aber der Satz „Lass mal drüber reden“ ist noch keine Lösung und auch nicht immer der Weg, damit es uns besser geht. Ein Gespräch – ob privat oder in der Therapie – kann befreiend sein, aber ist kein Allheilmittel. Manchmal kann es Probleme verfestigen oder sogar verschlimmern. „Für mich sind wir eine Gesellschaft der zu vielen Worte und des zu wenigen Seins“, schreibt die Psychologin Jennifer Subke in „Wenn

alles zu viel wird“ (Neva Verlag). „Wir spüren uns oft selbst nicht und versuchen, uns durch Worte zu rechtfertigen, uns zu entschuldigen, etwas schönzureden oder beim anderen Ballast abzuladen.“ Dabei kommen wir oft weiter, wenn wir nicht (nur) auf Worte setzen.

Am Anfang war *KEINE SPRACHE*

... und noch lange nicht das Wort. Menschliche Sprache ist maximal ein paar 100 000 Jahre alt. Unser autonomes Nervensystem, das unbewusst arbeitet und mit Sympathikus und Parasympathikus in zwei Bereiche unterteilt wird, entstand dagegen vermutlich schon vor 400 bis 500 Millionen Jahren. Immer mehr körperorientierte Verfahren in Therapie und Selbsthilfe nehmen sich daher explizit archaische Prozesse zum Vorbild: „Tension and Trauma Releasing Exercise“ (TRE) zum Beispiel Tiere, die eine gefährliche Situation überstanden haben. Oder EMDR (mehr zu beidem auf S. 83 und 87) die schnellen Augenbewegungen aus dem REM-Schlaf, 300 Millionen Jahre alt, in dem das Gehirn Erlebtes verarbeitet. EMDR gilt als die wirksamste und schnellste Therapieform, um Traumafolgestörungen zu behandeln

– oft reichen wenige Sitzungen. Sogenanntes Debriefing, das auf strukturierte Gespräche setzt, um Belastungsstörungen und Ängste zu verhindern oder abzumildern, kann dagegen sogar schaden, wie man inzwischen weiß.

Wie wortlos Körper und Psyche miteinander verbunden sind, lässt sich aber auch jenseits solcher Methoden erfahren, vor allem bei Bewegung. Denn sie steigert sehr direkt Stimmung, Stressresilienz, Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein.

Nerven brauchen *MEHR ALS REDEN*

„Das autonome Nervensystem sorgt an erster Stelle für die Sicherheit – die Erfahrung von Sicherheit ist auch die Basis von Bindung und Beziehung“, sagt Annette Hamann, die in ihrer Bielefelder Praxis für körperorientierte Psychotherapie vor allem mit der sogenannten sanften Halte-therapie arbeitet. Der schlichte Satz „Hier bist du sicher“ oder „Jetzt kannst du dich entspannen“ kommt jedoch gar nicht bei unserem Nervensystem an, erst recht nicht, wenn es dauerhaft angespannt ist. Es muss Sicherheit auch körperlich spüren. Annette Hamann bietet das Halten für Einzelpersonen, aber auch für Paare an. ➤





Sprache bleibt oft an *DER* *OBERFLÄCHE*

„Die meisten Paare, die zu mir kommen, reden zunächst ganz viel, auch weil sie ein großes Bedürfnis haben, von jemand Dritten, also in dem Fall von mir, Recht zu bekommen.“ Natürlich sei ein Gespräch wichtig, um Vertrauen aufzubauen. Doch dann müsse sie ihre Klientinnen und Klienten oft auch bremsen, um sie anzuleiten, sich erst mal wieder selbst zu spüren.

„Es geht darum, bei sich zu sein statt immer nur mit Worten beim anderen“, so Hamann. Das beginnt mit ganz einfachem Nachforschen, wie man gerade auf Stuhl oder Sessel sitzt, wie sich die Aufregung im Körper anfühlt, ob man den Wunsch hat, sich umzusetzen, um sich entspannter zu fühlen. „Der Körper hat seine eigene Sprache und gibt ständig Zeichen, wir haben nur verlernt, sie wahrzunehmen“, sagt Annette Hamann. „Wenn dann beide Partner wirklich zur Ruhe kommen, leite ich das sanfte Halten an, zum Beispiel auf einer Matte.“ Anders als bei einer Umarmung im Alltag, wird dabei immer vorher genau abgesprochen, wer wen hält und was die Person, die gehalten wird, sich wünscht. „Die Botschaft des Haltenden ist dabei nicht ‚Ich möchte dich beruhigen oder streicheln‘, sondern einfach nur ‚Ich bin da‘.“ Die Therapeutin spricht von einer physischen, lebendigen Erfahrung, die viel tiefer gehe, als wenn dieser Satz ausgesprochen würde.

Wir sind dafür gemacht, *BERÜHRT* *ZU WERDEN*

„Berührungen können etwas, das Worte nicht können. Sie sind echter, ehrlicher und direkter“, sagt Dr. Michaela Maria

Arnold. „Sie sind wie eine Ursprache, auf die wir immer zurückgreifen können.“ Die Ärztin für Naturheilverfahren und Autorin von „Das Berührungsbuch“ (Klett-Cotta) ist auch staatlich anerkannte Masseurin. In ihrer Doktorarbeit konnte sie zeigen, dass eine wöchentliche sanfte Massage nach dem Prinzip des „affective touch“ bei Menschen mit Depressionen zu einer deutlichen Besserung führt.

Achtsame und sanfte Berührung aktiviert vor allem den Vagus, den Hauptnerv des parasympathischen Systems, sodass wir in einen Zustand von Regeneration und Entspannung kommen und Herzrhythmus, Blutdruck, Verdauung, Hormon- und Immunsystem positiv beeinflusst werden. „Berührung bringt uns auch in Balance, wenn wir durch Stress oder Schmerzen aus dem Gleichgewicht geraten sind, und wirkt ganzheitlich, also körperlich und psychisch“, sagt Arnold. Dass wir dafür gemacht sind, berührt zu werden, zeigt sich auch darin, dass es in unserer Haut spezielle Nerven gibt, C-taktile Fasern genannt, die nur anspringen, wenn wir sanft und langsam gestreichelt werden. Die ideale Geschwindigkeit dafür: drei Zentimeter pro Sekunde.

Wie sehr uns Berührung fehlt, sei uns oft gar nicht bewusst, so die Medizinerin; die Folge aber direkt spürbar als ein Gefühl mangelnder Verbundenheit miteinander, aber auch mit uns selbst. „Wir sollten lernen, das Bedürfnis nach Berührung wieder wahr- und ernst zu nehmen, und sie bewusst in unseren Alltag holen.“

„Natürlich spreche ich mit den Menschen, die zu mir kommen, und mache eine sehr gründliche Anamnese“, sagt die Hypnose-therapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Antje Reuter aus Hamburg. Es sei wichtig, Probleme in Worte zu fassen, um sie besser zu verstehen. Aber gelöst seien sie damit eben noch nicht. „Unsere Emotionen, Entscheidungen und Verhaltensmuster, alles was uns bestimmt, wird zu 95 Prozent aus dem Unterbewusstsein gesteuert, und nur dort kann auch die Auflösung erfolgen.“ Sprache, so Antje Reuter, schwimme wie Verstand und Bewusstsein lediglich obenauf. Das bedeute nicht allein, dass der Zugang zu den tieferen Schichten nur rational-verbal schwierig sei. „Unser Verstand besitzt Abwehrmechanismen, um negative Emotionen zu verdrängen, die Kontrolle zu behalten und im Alltag funktionieren zu können. Dazu gehören auch die vielen Worte, die wir benutzen. Durch sie verlieren wir den Zugang zu unserem innersten Kern.“

Antje Reuter arbeitet viel mit sogenannter auflösender Hypnose. Sie soll eine Person wieder in den Zustand – oftmals liegt er in der Kindheit – versetzen, der die unangenehmen Emotionen ursprünglich ausgelöst hat. „Natürlich kann man auch in Gesprächen ergründen, woher zum Beispiel die eigene Angst vor dem Verlassenwerden kommt. Aber rational werden wir sie trotzdem nicht lösen können, weil sie zu tief in unserem Unterbewusstsein verankert ist“, sagt Antje Reuter. „Wenn diese Gefühle aber in der Hypnose endlich gesehen und zugelassen werden, ist das die Brücke zur Freiheit.“ Wie schnell das oft gehe, überrasche sie immer wieder – und erst recht ihre Klientinnen, die meist schon eine ganze Reihe therapeutischer Ansätze hinter sich haben. Der Satz, den sie von ihnen am häufigsten hört: „Da rede ich doch schon seit Jahren drüber.“

»Plötzlich *ZITTERTE ICH* am ganzen Körper«

**Nach einer Stresssituation schütteln Tiere
ihre Anspannung ab. Martina Melzer hat eine ähnliche
Methode für sich entdeckt: TRE**

e

Es begann auf der Couch, nachdem ein Therapeut, der in einer speziellen Narbenbehandlungsmethode ausgebildet war, meine alte Narbe am Bauch bearbeitet hatte. Ein bisschen Zupfen hier, ein bisschen Hin- und Herschieben dort. Mehr nicht. Doch ich befand mich danach schlagartig im Ausnahmezustand. Wieder daheim kribbelte alles, die Narbe brannte, ich spürte eine extreme Unruhe. Und dann, plötzlich, fing mein ganzer Körper an zu zittern, wie verrückt. Hinterher fühlte ich mich befreit – und war froh, dass mich niemand gesehen hatte.

Mehr wissen

Es ist wichtig, TRE bei Traumata nicht allein anzuwenden, sondern mit einem sogenannten TRE-Provider, der eine sichere Atmosphäre schafft. Manchmal eignet sich das neurogene Zittern auch gar nicht, etwa bei Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen, einer Epilepsie, schweren Herzproblemen oder in einer Schwangerschaft.

Infos: tre-deutschland.de

Was war da los? Kann eine 20 Jahre alte Verletzung durch einen Reitunfall so etwas auslösen? Es wirkte, als ob es nicht nur diese Narbe auf der Haut gab. Der Unfall hatte viel mehr Spuren hinterlassen, seelisch und körperlich.

Und genau da kommt das Zittern ins Spiel. Der Begründer der „Tension and Trauma Releasing Exercises“ (kurz: TRE), Dr. David Berceli, hat eine Übungsfolge entwickelt, die man erlernen kann, um diesen natürlichen und unwillkürlich ablaufenden Mechanismus gezielt auszulösen (siehe Kasten). Laut Berceli wird er über Gehirn und Nervensystem, also neurogen vermittelt. Viele Tierarten schütteln so – vereinfacht gesagt – die Anspannung nach einem stressigen Moment ab oder kommen aus der Schockstarre heraus. Auch wir Menschen tragen diesen Mechanismus in uns, nur haben wir ihn uns vielfach abgewöhnt oder unterdrücken ihn.

Bislang ist wissenschaftlich nicht gut erforscht, was dabei passiert. Untersuchungen zeigen aber: die Muskelspannung lässt nach, Stresshormone werden abgebaut, die Herzratenvariabilität, ein Maß dafür, ob wir gestresst sind, verbessert sich. Möglicherweise kann das neurogene Zittern auch das Körpergedächtnis günstig beeinflussen. Eben jene Spuren, die etwa ein Unfall körperlich und emotional hinterlässt und an die man über Gesprächstherapien oft nicht herankommt.

Pilotstudien bei Menschen mit Multipler Sklerose, chronischen Schmerzen

oder auch Restless-Legs-Syndrom klingen ebenfalls vielversprechend. David Berceli hat seine Methode vielfach bei Soldatinnen und Soldaten mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung eingesetzt. Sie waren dankbar, endlich einmal nicht über ihre Erlebnisse sprechen zu müssen, sondern durch eine körperliche Methode Linderung zu finden.

Das war also das, was wohl in meinem Körper unabsichtlich passierte, als ich auf der Couch am ganzen Leib zitterte, boxte und trat. Meine Reaktion war wohl so stark, weil sich in mein Gehirn und Nervensystem nicht nur dieser Reitunfall eingebrannt hatte, sondern viele weitere, vor allem emotional sehr belastende Dinge. Nach diesem Abend blieb ich am TRE dran – erstens, weil ich damit erreichte, was mir durch jahrelange Gesprächstherapie nicht gelang: die immer wieder reaktivierte Stressreaktion aus dem Körper zu lösen, eben das Körpergedächtnis zu verändern. Zweitens besserte sich auch meine Krankheit ME/CFS, die mich über ein Jahrzehnt massiv eingeschränkt hatte, schlagartig. Das Zittern hat wirklich alles verändert.



Martina Melzer (47) profitiert nicht nur selbst vom Zittern, sondern hilft als TRE-Providerin inzwischen auch anderen.

»Am Ende musste ich *DIE THERAPEUTIN* *TRÖSTEN*«

Klassische Behandlung hat Maïmouna Coulibaly nicht geholfen, die Heilung kam mit der „Booty Therapy“

e

Es war nur eine Trainingsstunde. Aber sie änderte alles. Maïmouna Coulibaly, Französin mit malischen Wurzeln, wollte den „N'dombolo“ lernen. Der sinnliche Tanzstil entstammt der zentralafrikanischen Popkultur, Hüften, Bauch und Po spielen dabei die Hauptrolle. Aber beim ersten Versuch fühlte sie sich komplett blockiert.

„Als ich schließlich Vertrauen fasste zu meinem Tanzlehrer und loslassen konnte, verstand ich: Das macht nicht nur sehr viel Spaß – es ist mein Weg, um Trauma zu überwinden. Im Tanz finde ich Heilung.“ Denn in ihrer Kindheit und Jugend hatte Maïmouna Coulibaly extreme Gewalt erlebt, meist sexualisierter Art: Genitalverstümmelung, Schläge, Vergewaltigung.

Tanzen als Therapie

Tanztherapie ist kein geschützter Begriff. Ausbildungsstandards und Weiterbildungen muss nachweisen, wer vom Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschland anerkannt ist (btd-tanztherapie.de).

„Durch die Bewegung habe ich gespürt, wie ich die Hoheit über diesen Teil meines Körpers zurückgewinne, die die Täter mir genommen hatten.“

Drei Jahrzehnte später lebt Maïmouna Coulibaly als Tänzerin und Choreografin in Berlin, spricht öffentlich über ihre Erfahrungen und gibt Kurse, in denen sie anderen einen Raum gibt, sich ebenfalls zu öffnen: durch hüftbetonten Tanz, Bewegung, Enthemmung, inspiriert von verschiedenen afrikanischen Tanzstilen und getragen von der Erfahrung ihrer Teilnehmerinnen. „Ursprünglich wollte ich einfach nur Tanzkurse geben“, erzählt sie, „aber oft bekam ich Feedback von Teilnehmenden, die sagten: Nach deinen Stunden fühle ich mich selbstbewusster, mehr im Einklang mit meinem Körper.“ So bekam das, was sie tut, schließlich einen Namen: „Booty Therapy“, nach den englischen Worten für „Hintern“ und „Therapie“.

Die „Booty Therapy“-Stunden sind eine Schutzzone, in der FLINTA, also Frauen und queere Menschen, unter sich bleiben dürfen. Gewalt, Übergriffe, Grenzverletzungen sind den meisten Biografien gemein. Fast immer durch Männer. „Es macht uns krank, wenn wir das mit uns herumtragen. Mir geht es darum, Traumata erneut körperlich zu erleben und sie dadurch zu transformieren.“ Am Ende der Stunde schreien die Teilnehmenden alles hinaus: Schmerz, Wut, aber auch Lebensfreude und Glück. Manche kommen nur

einmal, manche über Jahre. Maïmouna Coulibaly sagt, ihr selbst habe das mehr geholfen als traditionelle Therapien. „Einmal hatte ich eine Kennenlernsitzung bei einer Gesprächstherapeutin. Sie brach in Tränen aus, als ich ihr meine Geschichte erzählte. Am Ende musste ich sie trösten.“

Auch in der „Booty Therapy“ sind die Reaktionen der Teilnehmenden oft überwältigend. Manche weinen heftig, hin und wieder muss sich sogar jemand übergeben. Kann Maïmouna Coulibaly das als Gruppenleiterin auffangen? „Wir kümmern uns umeinander“, erzählt sie. „Wenn es jemandem schlecht geht, sorgen wir während der Stunde für die Person, bringen sie nach Hause.“

Diese Solidarität ist mehr als eine persönliche Geste. „Booty Therapy“ versteht sich auch als politischer Akt. Gruppen treten bei Events wie dem Berliner „Karneval der Kulturen“ auf und veranstalten Flashmobs gegen sexualisierte Gewalt. Feministische Gruppentherapie für eine Gesellschaft, die Heilung gut gebrauchen kann – ein kraftvoller Gedanke. **Verena Carl**



Maïmouna Coulibaly (51) hat ein Buch über ihre Erfahrungen geschrieben. Der Titel: „Je me relève“, also: Ich stehe wieder auf.

FOTO ALAYNA DUCOURAU





Fast OHNE Worte

**Diese Methoden mit Körper-Einsatz bewirken
manchmal mehr als jede Gesprächstherapie. Dazu:
Übungen zum sofort Loslegen für zu Hause**

Klopfen, Atmen oder Malen?

Klopftechnik

Dabei werden bestimmte Akupressurpunkte am Körper beklopft – etwa an Augenbraue, Schlüsselbein oder Handkante –, während man sich gleichzeitig auf ein belastendes Gefühl oder eine Erinnerung fokussiert. Das Klopfen soll beruhigende Signale ans Nervensystem senden und dabei helfen, die emotionale Intensität belastender Erinnerungen zu reduzieren. Studien zeigen Wirksamkeit bei Stress, Burn-out und Angst. Die Methode eignet sich auch gut für die Selbstanwendung. Bekannte Klopftechniken sind unter anderem EFT („Emotional Freedom Techniques“) oder PEP („Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“) nach dem Psychiater Michael Bohne.

Infos: eftinternational.org/de,
dr-michael-bohne.de

Somatic Experiencing

Der Traumatherapeut Peter A. Levine geht davon aus, dass traumatische Erfahrungen im Nervensystem feststecken. Um diese Energie behutsam zu lösen, hat er die Methode Somatic Experiencing (SE) entwickelt. Schritt für

Schritt wird dabei körperliche Spannung wahrgenommen und aufgelöst – etwa durch Zittern, tiefes Atmen oder Wärme. So kann das Nervensystem in seine natürliche Balance zurückfinden.

Die Methode gilt als sehr schonend, weil man sich Schritt für Schritt vortastet.

Infos somatic-experiencing.de

EMDR

EMDR steht für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“, also „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen“. Es ist eine wissenschaftlich gut untersuchte Methode in der Traumatherapie, die von der WHO bei posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) empfohlen wird. In einer EMDR-Sitzung führen die Klientinnen und Klienten rhythmische, schnelle Augenbewegungen durch, während sie eine negative Erinnerung aktivieren. Diese beidseitige Stimulation ähnelt dem Zustand des REM-Schlafs und unterstützt das Gehirn dabei, traumatische Erinnerungen zu verarbeiten und als weniger belastend abzuspeichern. Wing-Wave ist eine vereinfachte EMDR-Variante, die vor allem im Coaching eingesetzt wird.

Infos: emdria.de, wingwave.com

Breathwork

Gezielte Atemübungen können Stress abbauen, das Nervensystem beruhigen und das Körperbewusstsein stärken. Breathwork („Atemarbeit“) ist der Oberbegriff für verschiedene Techniken, bei denen besonders langsam und tief oder schnell und rhythmisch geatmet wird.

Wichtig Bei manchen Breathwork-Methoden wie z. B. der holotropen Atmung wird vermehrt Kohlendioxid abgeatmet, was tranceähnliche Bewusstseinszustände hervorrufen und intensive Emotionen auslösen kann. Sie sollten nur unter fachkundiger Anleitung durchgeführt werden und eignen sich nicht für Menschen mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen.

Infos bvatem.de (Berufsverband für Atempädagogik, Atemtherapie und Atempsychotherapie im deutschsprachigen Raum)

Hypnose und Hypnotherapie

Hypnose ist ein Zustand tiefer Konzentration und Entspannung, in dem wir unsere Aufmerksamkeit gezielt einsetzen, um Zugang zu unbewussten Mustern, Erinnerungen oder Ressourcen zu finden. Viele ➤

denken dabei an umstrittene Shows und befürchten, die Kontrolle zu verlieren. Die therapeutisch eingesetzte klinische Hypnose bzw. Hypnotherapie hat damit nichts zu tun. Sie geht auf den Psychiater Milton Erickson zurück, der sie als ressourcenstärkende und lösungsorientierte Therapie etabliert hat.

Infos: hypnose.de (Informationsplattform der deutschsprachigen Hypnose-Gesellschaften), meg-hypnose.de (Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.), dgh-hypnose.de (Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie) (

Kunsttherapie

Dabei werden kreative Gestaltungstechniken wie etwa Malen, Zeichnen oder Tonarbeit therapeutisch eingesetzt. Die Idee: Innere Themen bekommen eine sichtbare Gestalt und das Betrachten des entstandenen Werks schafft eine hilfreiche Distanz zum Problem. Zudem erleben sich die Klientinnen und Klienten als selbstwirksam, sie erkennen neue Handlungsoptionen und Lösungsmöglichkeiten. Vorkenntnisse im Malen oder anderen Techniken sind nicht erforderlich.

Infos: dfkgt.de (Deutscher Fachverband für Kunst- und Gestaltungstherapie e.V.), dgkt.de (Deutsche Gesellschaft für künstlerische Therapieformen)

Tiergestützte Therapie

Tiere verhalten sich authentisch, nicht wertend und schaffen eine unmittelbare emotionale Verbindung. Studien zeigen, dass im Kontakt mit ihnen der Cortisolspiegel sinkt und vermehrt das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Die Begegnung mit dem Tier wird dabei mit psychotherapeutischen oder pädagogischen Methoden kombiniert. Hilfreich vor allem bei Depressionen und Ängsten sowie generell bei Menschen denen es schwerfällt oder nicht möglich ist, ihre Probleme in Worte zu fassen, etwa Kindern, Menschen mit Behinderung oder demenziell Erkrankten.

Infos: tiergestuetzte.org (Bundesverband Tiergestützte Intervention e.V.)

Claudia Minner



Einfach mal ausprobieren?*

Hand aufs Herz – wirkt beruhigend

Legen Sie die rechte Hand auf oder unter der Kleidung über die Gegend des Herzens. Fokussieren Sie sich auf Ihre Hand, Herzschlag und Atmung, die Sie spüren, und lassen Sie Ihren Atem ruhiger werden. Die andere Hand können Sie entweder auch aufs Herz legen oder auf Stirn oder Unterbauch. Fühlen Sie in Ihren Körper und versuchen Sie, die Verbindung von Herz und Kopf/Bauch wahrzunehmen.

Klopf dich locker – reduziert Ängste

Die Übung kann auch helfen, wenn man die Meridianpunkte nicht exakt trifft. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gerade belastet, atmen Sie ruhig und klopfen Sie nacheinander je fünf bis achtmal sanft mit zwei Fingern auf den Scheitelpunkt des Kopfes, den inneren Anfang der Augenbraue, ihr äußeres Ende, die Mitte auf dem Knochen unter dem Auge, die Grube zwischen Nase und Oberlippe und die zwischen Unterlippe und Kinn. Wiederholen Sie die Klopffolge, bis Sie merklich entspannter sind.

Schüttle den Stress ab – bringt das Nervensystem ins Gleichgewicht

Stellen Sie sich hüftbreit hin, Knie leicht gebeugt, und schütteln Sie zunächst Hände und Arme und nacheinander die Beine für etwa eine Minute. Lassen Sie das Schütteln dann auf den ganzen Körper übergehen, wippen Sie in den Knien, bewegen Sie Oberkörper und Schultern. Kommen Sie nach zwei Minuten zur Ruhe und spüren Sie für ein paar Minuten mit geschlossenen Augen nach.

Atme dich frei – für Klarheit und Fokus

Setzen Sie sich entspannt hin. Dann jeweils vier Sekunden langsam durch die Nase einatmen, Luft anhalten, langsam durch den Mund ausatmen und eine Atempause einlegen. Diese Atemfolge etwa fünf Mal wiederholen. Diese Übung wird oft als Box-Atmung bezeichnet.

*Die Übungen dienen lediglich der Selbsthilfe, um sich besser zu fühlen. Therapeutische Interventionen sind natürlich komplexer und brauchen professionelle Anleitung.

ZU GEWINNEN
Familienurlaub im Thüringer Wald


Das Vier-Sterne-Superior-Resort „The Grand Green“ im Erholungsort Oberhof im Thüringer Wald bietet unvergleichlichen Urlaub für Familien: jede Menge Spaß und perfekte Betreuung für die Kids, Wellness für die Eltern und ein kulinarisches Verwöhnprogramm.

Wir verlosen zwei Mal zwei Nächte für zwei Erwachsene und die eigenen Kinder (all inclusive) in einer Suite.

Gesamtgewinnwert 2600 Euro.

Infos unter: thegrandgreen.de


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 Barzahlung. Hinweise zum Datenschutz unter brigitte.de/dsgvo/heft-gewinnspiele

Einsendeschluss: 11.8.2026.

Auflösung in Heft 20/2026.

Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt.

Die Lösung aus Heft 14/2026 finden Sie auf Seite 121.

Bürgerin eines antiken Reiches	▼	Kurzform von Maria	Insel der Balearen	▼	heranwachsender Mensch	Stechkarte	Faultier	Region in Mittelitalien	▼	Pflanzenfaser	asiatische Großmacht	Gegenteil von hin
morgenländisch	▶		▼			▼	▼	▼			▼	▼
Nadelbaum, Taxus	▶				ehemaliger Berliner Sender	▶				englisch: er	▶	
Insel im Bodensee	▶							Tropentier mit Rüssel-nase	▶			
landwirtschaftlich nutzbar		lediglich	▼	mundartlich: herein	elektronische Post	▶				über (bei Strecken)		religiöser Meister in Indien
▶				▼	Reizleiter			Knoblauchdip aus der Provence		unbestimmt	▶	▼
französisch: er	▶		schändlich	▶						Autoluftreifen		Italien in der Landessprache
Klosterfrau	▶					Lösung:		gerade Zahl beim Roulette	▶	▼		
kulturelle Großveranstaltung	Zustimmung		Kindertrompete	Höhenzug mit der Wasserkuppe	▶					lateinisch: du	▶	
▶	▼		▼					Schund, Müll (englisch)	▼	dänischer Käse		Abstreiter
großer Andrang		Teil des Stuhles		letzter Tag des Monats	zere-moniell						▼	▼
▶		▼		▼				übertrieben sorgfältig		höfliche Anrede	▶	
eine Menge	▶				Großvater					nicht glatt	▶	
lateinisch: und	▶		Hauptstadt von Tunesien	▶						besitzanzei-gendes Fürwort		Stierkampfstadion
▶			US-Mormonen-staat		un-menschlich	▶					▼	
metallhaltiges Gestein		unnötig längere Strecke	▶	▼				alte italienische Währung	▼	Skat-ansage	▶	
Fußballwette	▶				Gewässer im Schwarzwald	die-bischer Vogel	▶					
Boxhieb		Jugendsprache: prima, locker	▼	Verpackungs-material	▶					weibliches Grautier		Pariser Museum
▶		▼				nicht wirklich	▶				▼	▼
englisch: nein	▶		japanischer Reiswein	Spielklasse beim Sport	▶					gekünstelte Haltung		Weberkamm
spanisch: zwei	▶			Vorsilbe: unter	▼	Tiroler Passions-spielort	herbei	Staat in Süd-amerika	▶			
▶				▼				grünlicher Farbton	▶			
Motorstarter		Kaval-leriesoldat	▶									
unge-schickt schneiden	▶							Gänse-vogel	▶			
											RM338652	202617

A photograph of a natural rock archway over the sea, with the title text overlaid. The arch is formed by dark, rugged rock formations. The sea is visible through the arch, and the sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is serene and majestic.

Kleine Insel, großes Glück

Alle kennen Malta – doch Gozo gleich
nebenan hält mit seiner grandiosen
Natur und feinen Lebensart locker mit.
Unsere Kollegin Meike Dinklage
ließ sich hier sanft entschleunigen

Fotos: Anne Gabriel-Jürgens

RE IS EN

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

Bei Ankunft: Bier

Jede Insel braucht ihren ikonischen Felsbogen (links: Dwejra Bay im Westen Gozos) und die eine Hafenbar, deren Wände übervoll sind mit Fotos, Kram und Plastikfischen. In Mgarr, wo die Fähren aus Malta anlegen, ist das die „Gleneagles Bar“, gegründet 1732. Besitzer Tony Grech erzählt gern aus seinen 60 Jahren am Zapfhahn, dazu gibt's ein frisches „Cisk“, das Insel-Bier.



Viel mehr, als man von hier aus sieht

Den Tag verabschieden, in größter Ruhe. Die Gegend um die Dwejra Bucht ist bei Sonnenuntergang der Hotspot der Insel. Man trifft sich, um auf den sanft ansteigenden Sandstein-Terrassen zu chillen und aufs offene Wasser zu schauen, das sich mehr und mehr kupferrot färbt. Über hundert Meter ragen die Felsen aus dem Wasser, nur einer fehlt: das Felsentor Azure Window, einst Wahrzeichen der Insel und 2010 Drehort für einige Szenen der Serie „Game of Thrones“. 2017 stürzte der rund 100 Meter lange und 20 Meter hohe Kalksteinbogen bei einem schweren Sturm ein und versank vollständig im Meer. Die Trümmerlandschaft auf dem Meeresgrund ist nun Gozos Hotspot Nummer zwei, zumindest für Taucher-Fans.





Pizza Picante, Gozo-Style

Oben: Lage. Lage, Lage! Damit ist der Hafenort Mgarr im Südwesten der Insel gesegnet. Obwohl Knotenpunkt des Fährverkehrs, hat Mgarr seinen Fischerdorf-Charme behalten und ist auch gastronomisch weit vorn. Im Hintergrund erhebt sich die Lourdeskirche, gebaut im für Gozo typischen hellen Sandstein. Unten: Pizza, mal anders. Wenn Julia Hering den 150 Jahre alten Holzofen in der „Mekren Bakery“ im Städtchen Nadur hochgeheizt hat, merkt man das an der Schlange, die sich vor dem Eingang bildet. Die Törtchen, Pasteten und das Gozo Ftira, eine lokale Sauerteig-Pizza-Spezialität, die mit Kartoffelscheiben, würzigem Käse, Sardellen, Oliven oder Thunfisch belegt oder gefüllt wird, ist so begehrt, dass sich eine Vorbestellung lohnt. Alles passiert in Handarbeit, Bäckerin Hering, vor 17 Jahren nach Gozo ausgewandert, hantiert routiniert mit dem Schieber mit meterlangem Stiel; öffnet sie den Ofen, füllt sich die Backstube mit dichtem Qualm. 400 Ftiras schafft das Team am Tag, selten bleibt eine übrig.





Eine Welt, in die man ganz eintauchen will

Gozos Landschaft ist spektakulär, und die, die tief im Meer verborgen liegt, steht ihr in nichts nach. Dort glitzern Farben und Lichtreflexe im kristallklaren Wasser; man taucht durch Tunnel, Höhlen, Überhänge – und durch Schiffswracks, einige wurden extra hier versenkt, um für noch mehr Abenteuer zu sorgen. Entsprechend boomen die professionellen Tauchschulen, um die 20 gibt es auf der nur 67 Quadratkilometer großen Insel – auch die, in der Simone Wirthmann, 52, als Co-Managerin und Lehrerin arbeitet. Seit 20 Jahren ist sie Taucherin, lange hat sie in Thailand gelebt, seit 2023 ist sie bei „Ritual“ im Ort Xlendi an der Westküste. Was sie unter Wasser liebt? Die Stille, sagt sie, natürlich. Sie unterrichtet alles gleich gern: Schnupperkurse im Becken wie auch tiefes, technisches Tauchen. Ihr Wunsch? Einmal einem Mondfisch begegnen, denn die gehören mit bis zu 2,3 Tonnen zu den schwersten Knochenfischen überhaupt.

Das Flüstern der Mutter Gottes

Man muss auch mal Pause machen. Auch wenn es auf Gozo viel zu sehen gibt, kann man die Insel ohne Leistungsdruck bereisen, einfach, weil alles so herrlich überschaubar ist. Schön zum Durchschnaufen ist der Vorplatz der Basilika Madonna Ta'Pinu nahe dem Ort Għarb. Die ist ein bekannter Wallfahrtsort, seit eine Frau aus dem Dorf dort 1883 ein Flüstern der Mutter Gottes vernahm, was dann drei Ave Marias später dazu führte, dass die schwerkranke Mutter der Frau gesund wurde. Seither glauben viele Pilgernde an die Kraft des Ortes. Wie sehr, zeigt sich in einem Seitengang der Basilika, wo Gehhilfen, Korsetts und Gipsverbände ausgestellt sind – von Menschen, die diese Hilfsmittel nun nicht mehr brauchen.



Meikes Tipps für Gozo

HINKOMMEN & RUMKOMMEN

Am besten fliegt man nach Malta (z.B. mit Eurowings direkt u.a. von Hamburg und Stuttgart, mit Malta Airlines direkt u.a. von Berlin und München) und nimmt von dort die Fähre. Die Autofähre (Gozo Channel Line) pendelt zwischen Ċirkewwa im Norden Maltas und Mgarr (Gozo). Die Überfahrt dauert ca. 20 Minuten. Die Personenfähre verbindet Maltas Hauptstadt Valletta direkt mit Mgarr (45 Minuten Fahrtzeit).

ÜBERNACHTEN

Kempinski Hotel San Lawrenz. Elegant und gediegen

gelegen – das Fünf-Sterne-Resort umgibt ein 30000-Quadratmeter-Gelände nahe der Dwejra-Buch; es hat 141 exklusive Zimmer, Suiten und Residenzen und ist ideal als Rückzugsort, wenn man sich etwas gönnen kann und möchte. DZ/F ab 271 Euro (Triq ir-Rokon, San Lawrenz, +356/22 11 00 00, kempinski.com/en/hotel-san-lawrenz).

Block Hotel. Gehört zur Tauchschule „Ritual“ im hübschen Küstenort Xlendi im westlichen Teil der Insel. Das günstigste DZ (ohne F) kostet 55 Euro, Apartments (ohne F) kosten ab 115 Euro. Dive & Stay-Pakete auf Anfrage (Gostra, Xlendi Bay, +356/21 55 16 16, blockgozo.com).



Was trinken gehen? Aber sicher!
Probiert werden muss die Kräuterlimonade
»Kinnie« auf Bitterorangen-Basis. Süßer
schmeckt der Feigenlikör »Bajtra«.
Dazu einen Kaffee, den trinkt man auf
Gozo mit etwas Anis



Ein Herz
für Patina:
Meike
Dinklage
gefiel der
alte Teil der
Hauptstadt
Victoria
sehr

GENIESSEN

Maldonado Bistro. Authentische Gozo-Küche im Untergeschoss eines traditionellen maltesischen Stadthauses am Rand der Altstadt von Victoria (18 Mons. Luigi Vella Street, Victoria, +356/99 01 92 70, maldonado.com.mt).

Ta' Mikiel Olive Grove. Christabelle Azzopardi, 30, führt den Olivenhain ihres Großvaters mit viel Sachverstand, denn es ist nicht leicht, dem roten Lehm-boden pralle Früchte abzurufen. Beim Tasting lernt man, aus dem Öl Pfeffer und frisch geschnittenes

Gras herauszuschmecken. Touren & Tasting ab 10 Euro (Triq Il-Blata, L-Gharb, +356/79 96 79 68, tamikielolivegrove.com).

ERLEBEN

Cittadella. Gozos historische Festung, von der aus man einen Panoramablick über die Insel hat. Das Besucherzentrum bietet einen guten Einblick in die Bedeutung der Anlage. Der Eintritt aufs Gelände ist frei, das Kombi-Ticket für die Museen kostet 5 Euro (im Sommer geöffnet 9 bis 19 Uhr, It-Telgha tal-Belt, Victoria).

●
Salzgewinnung ist auf Gozo ein uraltes Handwerk, an der Nordküste erstrecken sich schachbrettartige, in den Kalkstein gehauene Becken. Das Wasser verdunstet darin durch Sonne und Wind; das Salz ist besonders mineralhaltig.



WELCHES AUTO PASST ZU MIR?



**Stadt oder Land, familientauglich oder spritzig,
Kurz- oder Langstrecke: Bei diesen Modellen
ist für alle Wünsche und jedes Budget was dabei!**

Redaktion: Yelena Schröder



Kultig Mit rund 21 000 Euro einer der günstigsten Elektroflitzer am Markt: der „Renault Twingo E-Tech“, renault.de

Stylish „Mini Cooper E Paul Smith Edition“ in „Inspired White“, Neupreis ab ca. 28 450 Euro, mini.de



Knuffig „Fiat 500 Elektro Limousine“ in „Celestial Blue“, Neupreis ab ca. 27 700 Euro, fiat.de



Sportlich „Hyundai Inster Select“ in „Buttercream Yellow“, Neupreis ab ca. 25 300 Euro, hyundai.com



Wendig „Opel Corsa Electric Yes“ in „Eukalyptus Grün“, Neupreis ab ca. 31 680 Euro, opel.de



Yelena Schröder,
Redakteurin Wohnen

DIE CITY-FLITZERIN

Ich brauche keine Limousine, um happy zu sein. Hauptsache, ich komme flott durch die Stadt, ins Büro oder Fitnessstudio und kriege beim Einparken in enge Lücken keine Krise. Mein Auto darf klein sein – aber bitte mit Style. Wenn es dann noch emissionsfrei elektrisch fährt und mein Geldbeutel beim Laden geschont wird: Jackpot!

Das ist mir wichtig • Kompakte Maße
• Kleiner Wendekreis • Einparkassistent und Rückfahrkamera • Eco-Modus und Start-Stopp-Automatik für Stop-and-Go-Verkehr



Rein damit! Vier Koffer oder eine Dogge: Dank 460-Liter-Kofferraum ist Platzmangel beim „Opel Frontera Electric“ kein Thema. Neupreis ab ca. 29 690 Euro, opel.de

Schicker Schwede Plug-in-Hybrid-SUV „Volvo XC60“ in „Mulberry Red“, Neupreis ab ca. 69 000 Euro, volvocars.com



Platz da für Mazda! Mild-Hybrid-SUV „Mazda CX-5“ in „Machine Grey“, Neupreis ab ca. 37 040 Euro, mazda.de



Elegant & effizient Vollhybrid-SUV „Honda HR-V e:HEV“ in „Platinum White Pearl“, Neupreis ab ca. 34 700 Euro, honda.de



Sechssitzer Premium-SUV „Hyundai Ioniq 9“ in „Ionosphere Green“, Neupreis ab ca. 88 150 Euro, hyundai.com



Swolke Karberg,
Redakteurin Mode

DIE ALLTAGS-HELDIN

In meinem Auto sitzt mal meine vierjährige Tochter, mal die Mädels-Clique, mal der Hund – und manchmal müssen alle gleichzeitig rein. Mein Kofferraum? Arbeitet Vollzeit! Ich brauche jede Menge Stauraum für Alltag, Wocheneinkäufe und spontane Trips. Chaos gibt's im hektischen Familienleben schon genug, mein Wagen darf und soll bitte mitdenken.

Das ist mir wichtig • Großer(!) Kofferraum

- Isofix-Befestigung für Kindersitze
- Clevere Ablagen • Sicherheitsassistenten
- Niedriger Einstieg für Kinder und Hund



Nikola Haaks,
stellvertretende Chefredakteurin

DIE KILOMETER- FRESSERIN

Ich bin ständig unterwegs, verbringe viel Zeit im Auto. Da wird telefoniert, gegessen, getrunken, da wird gelebt... Wenn ich schon dauernd auf Achse bin, dann bitte bequem, sicher und ohne „Schon wieder tanken!“-Stopps, dafür zwingend mit Becherhalter für Kaffee in der Mittelkonsole und genug Platz im Kofferraum für mein Gepäck.

Das ist mir wichtig • Niedriger Verbrauch und hohe Reichweite • Komfortable Sitze und Sitzheizung • Spur-, Müdigkeits- und Aufmerksamkeitsassistent • Großes Navigationsdisplay und gutes Soundsystem



Kombi-Klassiker
„Škoda Octavia Combi Essence“ in „Graphite-Grau Metallic“, Neupreis ab ca. 30 500 Euro, [skoda-auto.de](https://www.skoda-auto.de)

Aerodynamisch Voll-elektrischer SUV „BYD Sealion 7“ in „Polar White“, Neupreis ab ca. 37 090 Euro, [byd.com](https://www.byd.com)



Luxusklasse Plug-in-Hybrid „BMW M5 Touring“ in „Isle of Man Grün metallic“, Neupreis ab ca. 147 750 Euro, [bmw.de](https://www.bmw.de)



Komfortzone „Audi A6 Avant“ in „Grenadinerot Metallic“, Neupreis ab ca. 63 500 Euro, [audi.de](https://www.audi.de)



Langstrecken-Star
Fährt bis zu 700 Kilometer mit einer Ladung: „Mercedes-Benz C 400 4Matic“, Neupreis ab ca. 69 400 Euro, [mercedes-benz.de](https://www.mercedes-benz.de)





Bis zu 810 km Reichweite.*

Der neue Volvo EX60.
Freedom to move. Electric.

volvocars.de/EX60

V O L V O



* Stromverbrauch 16,0 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; (kombiniert, vorläufige Werte gem. WLTP); CO₂-Klasse A.



Geht der auch wieder weg?

Ganz schön lästig,
diese Röllchen,
die sich in den
Wechseljahren am
Bauch festsetzen. Wie
wir die »Meno-Mitte«
loswerden, erklärt
Ärztin Viktoria Schelle

Interview: Daniela Stohn

BA LAN CE

GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS

V

Viele Frauen kennen das – ohne dass sie an ihrer Ernährung und ihrem Sport etwas geändert haben, wächst der Bauch. Was ist da los?

DR. VIKTORIA SCHELLE: Der Körper verändert sich bereits ab 30, 35. Die Muskelmasse wird altersbedingt schleichend abgebaut und durch Körperfett ersetzt. Dadurch sinkt der Energieverbrauch. Oft fällt das auf der Waage zunächst gar nicht auf. Man merkt vielleicht, dass der Körper ein bisschen weicher wird. Diese Prozesse führen, wenn wir nicht gegensteuern, in den Wechseljahren zum Hormonbauch – also zu mehr innerem Bauchfett. Der Effekt wird später durch den Östrogenmangel verstärkt und das Körperfett von Hüften und Po zum Bauch umverteilt.

Warum ist diese „Meno-Mitte“ so gefährlich?

Das sogenannte viszerale Fett rund um die Organe im Bauchraum produziert nonstop Entzündungsstoffe, die unsere Gefäßgesundheit verschlechtern und das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Darmkrebs, Diabetes Typ 2 und Demenz erhöhen. Viele Menschen denken, diese Erkrankungen seien unausweichlich im Alter. Aber das stimmt nicht: Wir können etwas tun!

Wie merke ich denn, ob ich einen Hormonbauch habe?

Wenn der Taillenumfang über 88 Zentimeter liegt, ist das ein Risikofaktor. Aber auch schlanke Frauen können betroffen sein: Bei diesen „dicken Dünnen“, wie wir sie nennen, ist das Gewicht oft nicht erhöht,

trotzdem haben sie zu viel inneres Bauchfett und gesundheitsschädliche Entzündungsstoffe im Blut. Hier ist es sinnvoll, die Körperzusammensetzung und das viszerale Fett bestimmen zu lassen, zum Beispiel mit einer Körper-Analyse-Waage. Ich empfehle außerdem, regelmäßig ein Check-up bei der Ärztin zu machen, um zu gucken: Wo steht mein Körper, welche Risikofaktoren habe ich? Und was kann ich jetzt schon tun, damit ich nach den Wechseljahren keine Erkrankungen entwickle? Ich sehe bei vielen Patientinnen, dass sich die Blutwerte während und vor allem nach der Menopause verschlechtern.

Woran liegt das?

Die schwankenden Hormone beeinflussen bereits in der Perimenopause, also den Jahren vor der letzten Regelblutung, unser Ess- und Bewegungsverhalten. Der Östrogenmangel führt dazu, dass wir mehr Hunger haben und unsere Sättigung nicht mehr so gut funktioniert. Er wirkt auch auf unsere Insulinsensitivität, also wie effektiv wir Zucker in unsere Zellen schleusen. Kohlenhydrate werden vermehrt als Fett gespeichert. In der Zeit um die letzte Regelblutung herum haben wir relativ mehr Testosteron durch den Abfall von Östrogen und Progesteron. Diese Testosteron-Dominanz begünstigt, dass mehr Körperfett in der Bauchmitte gespeichert wird, die Insulinresistenz dadurch verschlimmert wird und unser Blutzucker ansteigen kann. Nach der Menopause fällt dann die Schutzwirkung des Östrogens ganz weg.

Sie empfehlen einen regelmäßigen Check-up – aber viele Untersuchungen muss man als gesetzlich Versicherte selbst bezahlen.

Ja, es läuft nicht gut für die Prävention. Ab 35 gibt es alle drei Jahre einen Check-up, den die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen. Aber viele Frauen fallen hier im Frühstadium durch das Raster, da nicht alle wichtigen Parameter bestimmt werden. Frauen sollten ihren Bauchumfang selbst messen. Liegt er über 88 Zentimeter, ist das Risiko für Erkrankungen hoch. Was zusätzlich den Verdacht auf inneres Bauchfett erhärtet: Wenn sich der Oberbauch prall anfühlt, sich nicht richtig kneifen lässt und nicht mehr weggeht. Wenn man längere Zeit schlecht schläft – ein Zeichen, dass etwas im Körper nicht rundläuft. Oder wenn der Blutdruck über 130 liegt. ➤

**»Östrogenmangel
führt dazu,
dass wir mehr
Hunger haben«**

Welche Blutwerte sollte ich regelmäßig checken lassen?

Ich empfehle zusätzlich zum großen Blutbild Schilddrüsenwerte, Ferritin, Transferrinsättigung und Transferrin, Vitamin D, Nüchternblutzucker und HbA1c, Blutfettwerte, Leber- und Nierenwerte sowie hs-CRP als Entzündungswert bestimmen zu lassen. Wir wissen, dass in der Prävention bereits ein CRP-Wert über drei das Herz-Kreislauf-Risiko erhöht, weil chronische Entzündungen vorliegen – Hausärztinnen sind da oft noch nicht alarmiert. Als Präventivmedizinerin bin ich auch bei einer Insulinresistenz früher hellhörig, ich halte bereits einen HbA1c-Wert von 5,7 für grenzwertig erhöht, weil es in Richtung Prädiabetes geht. Dasselbe gilt bei Blutfetten: Ein LDL-Cholesterinwert von über 100 zeigt mir, dass der Stoffwechsel in die falsche Richtung läuft.

Ich kenne viele Frauen um die 50, die reichlich Gemüse essen, regelmäßig Sport treiben – und trotzdem nicht am Bauch abnehmen.

Ich habe vier Typen von Patientinnen, die mit genau diesem Problem zu mir kommen. Frau eins ist eine schlanke Veganerin oder Vegetarierin, die viel läuft und Yoga macht und sehr gesundheitsbewusst ist. Sie raucht nicht, trinkt nicht, isst keinen Zucker. Bei der Körperanalyse sehe ich: Ihr Bauchfett ist im guten Bereich, aber ihre Muskulatur ist zu schwach. Dadurch sind ihre Organe nach vorn geschwappt, das sieht dick aus. Sie muss nicht abnehmen, sondern im Gegenteil mehr Kalorien und Nährstoffe aufnehmen und



Brigitte ACADEMY

Tschüss, Hormonbauch!

Unser neuer Onlinekurs „BRIGITTE Wohlfühlgewicht“ unterstützt Frauen dabei, mit gesunden Routinen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung langfristig ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Mit dem Code **BALANCE** sparen Sie zehn Prozent: brigitte.de/wohlfuehlgewicht

Oder einfach
diesen
QR-Code
scannen



»Wir müssen weg vom Kalorienzählen hin zu ausreichend Gemüse und Eiweiß«

zunehmen, außerdem Krafttraining machen. Sonst wird sie später ein Problem bekommen, weil Muskelabbau und Verlust an Knochensubstanz Entzündungen verursachen und die Gefäße schädigen. Sie ist eine Risikopatientin für frühzeitigen Knochenbruch, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erschöpfung.

Welche Typen sehen Sie noch?

Frau zwei macht Krafttraining, isst genug Eiweiß und nimmt trotzdem nicht ab. Auf der Körperanalyse-Waage sehe ich: Körperfettanteil im grünen Bereich, Muskelmasse überproportional, Knochensubstanz gut aufgebaut. Diese Frau ist topfit, aber durch unsere Schönheitsideale und den Gedanken geprägt: Gesund essen und Bewegung muss mit einer Gewichtsabnahme einhergehen, um dünn zu sein. Das ist falsch. Eine richtige Ernährung soll uns geben, was wir benötigen, um zu funktionieren und gesund zu bleiben. Muskelmasse und Knochensubstanz bringen Gewicht auf die Waage. Diesem Frauentyp empfehle ich: weitermachen und die Waage wegschmeißen.

Und Frau drei?

Sie hat mit Krafttraining begonnen, aber ihre Ernährung ist noch nicht angepasst oder sie überschätzt den Kalorienverbrauch durch den Sport. Bei ihr zeigt die Körperanalyse: optimale Muskelmasse, aber zu viel Körperfett. Wir schauen dann, wo noch Kalorien eingespart werden können und ob Cardio-Training ergänzt werden sollte. Spannend ist dann Typ vier ...

Warum?

Diese Frau hat einen erhöhten Anteil an innerem Bauchfett und ist oft adipös – kann aber auch noch relativ schlank sein. Sie hat viele Diäten ausprobiert, langfristig ohne Erfolg, und ist unsicher, was jetzt hilft. Dass Frauen mit strengen Kalorienreduktionen versuchen abzunehmen, ist ein Problem – weil dem Körper Nährstoffe fehlen. Das Gewicht sinkt zwar, aber auch Muskelmasse und Knochensubstanz. Die fehlen später, wenn der Hormonwechsel dazukommt.

Was raten Sie einer Frau mit solchen Diät-Erfahrungen?

Erst mal sage ich ihr, dass wir es wieder hinkommen – mit einem Programm, bei dem sie regelmäßige Mahlzeiten isst, satt wird und ihre Muskeln trainiert. Es ist wichtig, diese Frauen ärztlich zu begleiten, um zu erkennen, ob die Maßnahmen passen, denn jede

Frau ist anders. Es reicht bereits täglich ein Kaloriendefizit bis 500 Kilokalorien, um in die Fettverbrennung zu kommen und Muskeln zu erhalten.

Das heißt, die Frauen müssen Kalorien zählen?

Nein. Sie sollen lernen, was sie essen sollen, und das sind vor allem natürliche, unverarbeitete Lebensmittel. Wenn sie sich daran satt essen, meldet sich das Gehirn von allein: Es reicht! Wir müssen weg vom Kalorienzählen hin zu: Wie gestalte ich meine Hauptmahlzeiten? Nämlich mit ausreichend Eiweiß und viel Gemüse.

Welche Rolle spielt Stress? Den haben ja viele Frauen in der Lebensmitte – und er ist oft eine Abnehmbarse.

Bei chronischem Stress schaltet der Körper in den Sparmodus und lagert bevorzugt Fett in der Körpermitte ein. Er sorgt außerdem oft für Schlafstörungen, die den Stoffwechsel ungünstig beeinflussen, sodass mehr Hunger- und weniger Sättigungshormone ausgeschüttet werden. Zu viel Cortisol bringt uns dazu, kaloriendichte Produkte zu essen. Stress ist die wichtigste Stellschraube – ohne Stressmanagement werden alle anderen Maßnahmen sabotiert.

Können Sie bitte die wichtigsten Regeln für einen Anti-Hormonbauch-Lifestyle noch mal kurz zusammenfassen?

Man sollte regelmäßig zum Arzt gehen und den Termin gut vorbereiten: seine Beschwerden dokumentieren, Krankheiten in der Familie notieren, Laborwerte mitnehmen. Zum gesunden Lifestyle gehören: drei Hauptmahlzeiten pro Tag essen, zu jeder mindestens 30 Gramm Eiweiß, reichlich verschiedenes Gemüse und Kohlenhydrate aus Vollkorn. Dazu Stressmanagement. Und Krafttraining, mindestens zweimal pro Woche, sowie moderates Ausdauertraining.



Dr. med. Viktoria Schelle

ist Privatärztin und spezialisiert auf Präventions-, Ernährungs-, Hormon- und Lifestylemedizin (doktor-schelle.de). Ihr Buch „Hormonbauch“ ist bei Trias erschienen (176 S., 20 Euro).

PFLANZENKRAFT FÜR LEBER UND GALLE.*

Für Ihre Lebergesundheit:
erhältlich im Drogerie-
und Supermarkt



KLOSTERFRAU
HEALTHCARE GROUP
200
JAHRE

Unser starkes Team aus der Natur unterstützt Leber, Galle und die Fettverdauung.

www.klosterfrau.de

* Artischoke unterstützt die Gallen- und Leberfunktion und hilft, die Fettverdauung zu erleichtern. Kurkumawurzel-Extrakt hilft, die Lebergesundheit zu erhalten.

**»Meine Mutter
war kein
Kostenfaktor.
Sie war
ein Mensch«**

Auf unsere BRIGITTE-Initiative
»Care verdient mehr!« haben
wir viel Resonanz erhalten. Diese
bewegende Zuschrift kam
von BRIGITTE-Leserin Tanja Landau

Ich habe meine Mutter viele Jahre lang gepflegt. Nicht, weil es leicht war, sondern weil sie meine Mutter war. Weil ein Mensch, der einen ein Leben lang getragen hat, am Ende nicht alleingelassen werden darf. Vor zwei Wochen ist sie gestorben.

Glücklicherweise konnte sie bis zum Schluss in ihrer Wohnung bleiben. Anfangs haben meine Schwester und ich uns die Aufgaben geteilt, mit der Zeit lag die Verantwortung überwiegend bei mir. Ich habe für unsere Mutter Arzttermine organisiert, sie zu Untersuchungen, bei Einkäufen und Behördengängen begleitet, aber ebenso wichtig war die persönliche Zuwendung: Gespräche, das Gefühl, nicht allein zu sein. Unterstützt wurden wir durch einen Pflegedienst, dennoch blieb ein großer Teil der Verantwortung bei der Familie. Diese Jahre haben mich geprägt und mir gezeigt, wie bedeutend Zusammenhalt, Verantwortung und menschliche Nähe in schwierigen Lebensphasen sind.

Aber Pflege bedeutet nicht nur Waschen, Helfen oder Organisieren. Pflege bedeutet oft Verzicht: auf Schlaf, auf Freizeit, auf eigene Kraft. Viele Angehörige gehen dabei körperlich und seelisch an ihre Grenzen. Und trotzdem hält genau diese stille Pflege durch Familien unser System überhaupt noch zusammen.

Über viele Jahre haben die Bedürfnisse meiner Mutter und die Verantwortung für sie einen großen Teil meines Alltags bestimmt. Immer stand die Frage im Raum: Braucht sie Hilfe, stehen wichtige Termine an? Meinem Beruf konnte ich weiterhin nachgehen, aber das Privatleben litt. Unternehmungen, Reisen oder auch einfach unbeschwerte freie Tage musste ich sorgfältig planen und habe sie immer wieder zurückgestellt. Oft war ich gedanklich bei meiner Mutter. Die Verantwortung begleitet einen dauerhaft und endet nicht mit dem Verlassen der Wohnung.

Das ging an die Substanz. Es gab Phasen, in denen Sorgen, organisatorische Aufgaben und die ständige Erreichbarkeit mich viel Kraft gekostet haben. Die Pflege bedeutete nicht nur die praktische Unterstützung, sondern auch emotionaler Einsatz. Doch trotz aller Herausforderungen habe ich das nie nur als Belastung

empfunden. Rückblickend bleibt vor allem die tröstliche Gewissheit, für einen nahestehenden Menschen da gewesen zu sein.

Als meine Mutter am Ende ihres Lebens mehrfach ins Krankenhaus kam, haben wir als Angehörige das Spannungsfeld zwischen medizinischer Notwendigkeit und Kostendruck hautnah miterlebt. Dieses Gefühl werde ich nie vergessen. Das geht ausdrücklich nicht gegen einzelne Krankenhäuser, Ärztinnen, Ärzte oder Pflegekräfte, im Gegenteil: Ich habe dort sehr viele engagierte Menschen erlebt. Dennoch ist mein Eindruck, dass die Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen vielfach sehr herausfordernd sind – sowohl für die Patientinnen und Patienten als auch für die Mitarbeitenden.

Gerade bei Älteren und Pflegebedürftigen treffen medizinische, pflegerische und persönliche Bedürfnisse aufeinander, die sich nicht immer in festen Abläufen und zeitlichen Vorgaben abbilden lassen. Das verträgt sich oft schlecht mit dem großen wirtschaftlichen Druck, unter dem Krankenhäuser und Heime arbeiten. Aber meine Mutter war kein Kostenfaktor. Sie war ein Mensch. Ein Mensch mit einem ganzen Leben, mit Erinnerungen, Gefühlen, Arbeit und Liebe.

Ungesehen, unbezahlt

Unglaubliche 11 446,5 unbezahlte Arbeitsstunden haben wir mit Ihnen, liebe Leserinnen, in unserer Aktionswoche „Care verdient mehr!“ Anfang des Jahres gesammelt. In unserem digitalen Zähl-Tool konnte man täglich eintragen, wie viel Zeit man darauf verwendete, Kinder zu betreuen, sich um Angehörige zu kümmern oder für andere zu putzen. Keine wissenschaftliche Studie, ja, trotzdem lässt sich ausrechnen: Würde die Arbeitszeit nach dem deutschen Durchschnittslohn entlohnt werden (25,94 Euro pro Stunde), hätten wir allein in dieser Woche 296 922,21 Euro erwirtschaftet – im Schnitt 42 417,45 Euro am Tag.

Wir sagen: Danke! Zu unserer Care-Initiative haben wir Dutzende Nachrichten bekommen, emotionale Berichte, klare Forderungen, Lösungsideen. Eine Zuschrift lesen Sie hier, weitere finden Sie auf brigitte.de/care-erfahrungen (für einen schnellen Zugriff scannen Sie bitte den QR-Code rechts).



Ich frage mich: Warum soll immer gespart werden bei alten Menschen, bei Pflegebedürftigen und Kranken? Warum wird von Angehörigen erwartet, jahrelang auf ihre Gesundheit und ihr Leben zu verzichten?

Ich finde: Wer sehr viel hat, sollte mehr Verantwortung tragen. Durch gerechtere Steuern auf große Vermögen und hohe Erbschaften könnte man Pflegekräfte besser bezahlen, Angehörige entlasten und Krankenhäuser von Kostendruck befreien.

Es geht nicht um Neid. Es geht um Würde. Um Menschlichkeit. Und um die Frage, in welcher Gesellschaft wir leben wollen. Ein reiches Land müsste in der Lage sein, alten Menschen ein würdiges Lebensende zu ermöglichen. Wie wir mit den Schwächsten umgehen, zeigt, wer wir wirklich sind.

Redaktion: Verena Carl



Tanja Landau, 53, arbeitet für einen landeseigenen Immobilienbetrieb in Hessen. Das Schreiben ist für sie eine wichtige Ausdrucksmöglichkeit.

KURZZEIT-
THERAPIE



Diplom-Psychologe
Oskar Holzberg arbeitet als
niedergelassener Psychotherapeut
seit über 30 Jahren mit
Paaren und schreibt darüber.

Wer bin ich wirklich?

Oskar Holzberg über die
Frage, ob es so etwas wie ein
»wahres Selbst« gibt

Die **Aufforderungen an uns alle** sind unüberhörbar: „Sei du selbst!“, „Werde, wer du bist!“ Dahinter steht letztlich immer die Botschaft, das Beste aus uns zu machen. Und der Weg dahin scheint darüber zu gehen, dass wir uns frei machen von allen Erwartungen und Vorgaben. Und uns stattdessen zur vollen Blüte bringen. Eine verheißungsvolle Vorstellung, oder? Wir finden uns selbst, und dann geht alles

– wie von selbst. Einmal entdeckt, müssen wir unseren Stärken und Fähigkeiten einfach unbeirrbar folgen.

Die Vorstellung, dass es in uns ein wahres Selbst gibt, das wir nur verwirklichen müssen, ist verlockend. Würden sich doch mit einem Schlag alle Fragen nach dem richtigen Leben und den besten Entscheidungen lösen. Nur ist die Existenz des wahren Selbst umstritten. Aber „selbst“,

wenn wir annehmen, dass es in uns existiert: Woher wissen wir dann, dass wir wirklich uns selbst entdeckt haben? Glauben wir jenen, die vorgeben, Zugang zu tieferem esoterischen Wissen zu haben? Oder denen, die sich therapeutisch geklärt fühlen und kopfschüttelnd auf alle noch nicht Durchtherapierten schauen? Auch bei anderen wissen wir nicht, woran ihre Selbstverwirklichung zu erkennen ist.

Was wir an uns und anderen dagegen relativ sicher beurteilen können, ist das Gegenteil der Selbstverwirklichung: die Fremdbestimmung. Wenn wir angepasst leben und alles erfüllen, was unsere Eltern, Freundinnen und Freunde, die Gesellschaft von uns erwarten. Wenn unsere Ziele sich allein im Erfolg oder im angesagten Outfit erschöpfen. Wenn wir uns danach ausrichten, zu besitzen, was andere haben. Zu denken, was andere meinen. Und uns endlos ablenken, mit Alkohol, Internet, Fitnessstudio.

Schon in der Antike forderten die Weisen: **Erkenne dich selbst!** Wenn wir uns dafür gar keine Zeit nehmen und keine Energie darauf verwenden, dann bleiben wir uns fern. Den Ruf danach, uns selbst zu verwirklichen, beantworten wir dann lediglich damit, gegenüber der Welt besonders gut dazustehen.

Tatsächlich können wir wohl die Frage, wann wir wirklich wir selbst sind, letztlich nicht lösen. Selbstfindung scheint kein erreichbares Ziel, sondern ein unendlicher Prozess zu sein. Herausfordernde Lebenssituationen und die Rückmeldungen unserer Partner, Freundinnen oder Therapeuten stellen unser Selbstbild immer wieder infrage.

Daran wachsen wir. Indem wir immer wieder neu beantworten, wer wir sind und wer wir nicht sind. Und wohl letztlich weise akzeptieren, dass wir niemals eine endgültige Antwort darauf finden werden, wer wir wirklich selbst sind.

**JETZT
NEU**

**Bild
der
Frau**

Das
Wohlfühl-
Magazin

Schlank & fit

Gesundheit • Ernährung • Schönheit

Wie wird mein Bauch flach?

- Eiweiß-Kniff knackt Fett-Depots
- Turbo-Frühstück zündet Stoffwechsel
- Regio-Kombis stoppen Hunger S. 33



Die Pfunde gehen baden!

Jetzt der Hit:
Aqua-Jogging S. 8



Cremig & frisch

17-mal Sommer-Pasta



Alle
Rezepte
unter
400 kcal

Hitze-
Kopfweh
stoppen
Mit SOS-Griff
S. 46

AUSSERDEM

- +++ Wow-Looks: 6 Schmeichel-Kleider +++
- +++ Gesund-Star Beeren: Was in ihnen steckt +++
- +++ Blitz-Küche: Geniale Schlank-Aufläufe +++
- +++ Reise-Glück: Die schönsten Rad-Touren +++

- +++ Reise-Glück: Die schönsten Rad-Touren +++
- +++ Blitz-Küche: Geniale Schlank-Aufläufe +++
- +++ Gesund-Star Beeren: Was in ihnen steckt +++
- +++ Wow-Looks: 6 Schmeichel-Kleider +++



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

**Bild
der
Frau**

Wir sind das BILD der FRAU



Melatonin gegen Migräne

Das Schlafhormon kann helfen, Attacken vorzubeugen: Schmerzdauer und -intensität schrumpften, so eine Studie. Präparate gibt es viele (z. B. „Doppelherz system Melatonin Plus“-Trinkgranulat oder „Cefanight Spray“). Die Einnahme am besten mit Ärztin oder Arzt besprechen.

SCHÖNER HEILEN

Kapuzinerkresse sieht nicht nur hübsch aus, die enthaltenen Senföle wirken entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell – und sind deswegen ideal zur Abwehr von Atem- oder Harnwegsinfekten (zusammen mit Meerrettich z. B. in „Angocin“).



VITAMINE AUS DEM TROPF?

Lieber nicht, zumindest nicht in sogenannten Drip-Spas. Das Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte warnt vor den hoch dosierten Infusionen aus Vitaminen, Mineralstoffen und Co.: Anders als Medikamente, deren Wirkung und Sicherheit vor der Zulassung nachgewiesen werden müssen, unterliegen die nämlich keiner behördlichen Kontrolle. Auch allergische Reaktionen oder eine Überdosierung sind möglich.



GUTER WECHSELKURS

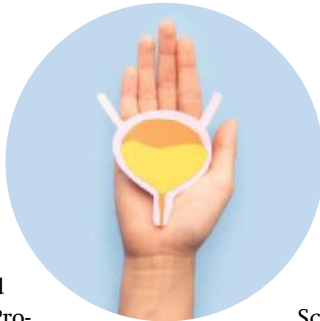
Nach der gelungenen Premiere im letzten Jahr startet am 19. September zum zweiten Mal die „WechselZeit“ in Hamburg – ein Tag, der über die Zeit rund um die Wechseljahre aufklärt, dazu inspiriert und bestärkt: mit Vorträgen, Diskussionsrunden und ganz viel Austausch für Frauen in der Lebensmitte.

Infos und Tickets unter wechselzeit-event.de

Dem Brennen zuvorkommen

**Ob daheim oder im Urlaub:
Auf Blasenentzündungen würden wir gern
verzichten. So beugt man vor**

Brennende Schmerzen im Unterleib und ständiger Harnrang – jede zweite Frau macht in ihrem Leben mindestens eine Blasenentzündung durch, für viele sind sie ein wiederkehrendes Problem, oft mehrfach pro Jahr und leider häufig gerade auf Reisen.



Verursacher sind meist Keime, die die Harnröhre hinaufwandern und in die Blase eindringen. Das wird ihnen erleichtert, wenn die bakterielle Besiedelung des Intimbereichs in Schieflage gerät, denn: „Vaginalflora, Darm und Harnwege stehen in engem Zusammenhang“, erläutert

Dr. Doris Maria Gruber, Universitätsprofessorin in Wien. „Gerät die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht, kann das Harnwegsinfekte begünstigen. Auch häufig wechselnde Sexualpartner, Poolbesuche oder nasse Badekleidung können das sensible Milieu beeinflussen.“ Nach dem Baden also am besten schnell raus aus Bikini oder Badeanzug, nach dem Sex zur Toilette und den Intimbereich sanft mit Wasser von vorn nach hinten reinigen.

Ein weiterer Risikofaktor sind Antibiotika. Sie sind zwar zur Bekämpfung von Infektionen häufig unerlässlich, aber sie greifen leider eben auch die nützlichen Bakterien im Mikrobiom von Darm und Vagina an und verändern deren Milieu. Doch wir können die sensible Flora stärken: „Unterstützen lässt sie sich etwa durch ballaststoffreiche Lebensmittel sowie möglichst wenig Zucker und Alkohol. Hochwertige Probiotika mit Milchsäurebakterien können das Mikrobiom zusätzlich stärken“, so die Expertin.

FOTO ADOBE STOCK

ANZEIGE

Und jede Frau blüht auf!



**MEHR
ERFAHREN**



**Institut
AllergoSan**
Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

www.omni-biotic.com

VOM KLOSTER ZUM START-UP

**Vor 200 Jahren gründete
Maria Clementine Martin
ein Unternehmen, das heute
weltweit erfolgreich ist**



Neue Heimat

Als Maria Clementine Martin nach Köln zog, war der Dom noch eine Bauruine, die Stadt entwickelte sich gerade erst zur „Boomtown“. Heute gibt es hier einen Platz, der nach ihr benannt ist.



Lebensmotto

**»Die Triebfeder
all meiner
Handlungen:
Menschen-
liebe«**

Königlicher Unterstützer

Friedrich Wilhelm III. nahm zweimal entscheidend Einfluss auf Marias Leben. Aus Dank, weil sie Soldaten in der Schlacht bei Waterloo versorgt hatte, schenkte ihr der Preußenkönig ab 1815 eine jährliche Rente von 160 Talern, ein Grundstock für ihr Unternehmen. Später erlaubte er ihr, sein Wappen auf ihre Produkte zu drucken – ein Gütesiegel und dazu Schutz vor Nachahmungen.

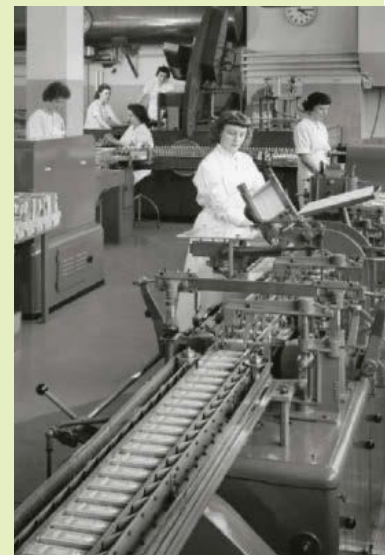


ich neu zu erfinden, scheint ihr gelegen zu haben: Nachdem die Nonne Maria Clementine Martin während der Säkularisation Anfang des 19. Jahrhunderts quasi vor die Tür gesetzt worden war, wurde sie erst mal Krankenpflegerin. 1826 startete die 51-jährige dann so richtig durch. Sie erfand ein Destillat aus 13 Heilpflanzen: „Klosterfrau Melisengeist“. Zielstrebig setzte sie sich gegen die lokale Heilwasser-Konkurrenz durch, Mitbewerber zeigte sie auch schon mal an. Der Erfolg gibt ihr bis heute recht: Die Klosterfrau Group ist heute ein international tätiges Unternehmen und ihr Star-Produkt, der Melissen-Geist, weiterhin im Sortiment.



Bestseller-Rezept

Maria hatte auch Kölnisch Wasser im Programm, aber überdauert hat sie der Melisengeist (rechts die Produktion in den 1950ern): ein Destillat aus Heilpflanzen (u. a. Melisse, Ingwer, Nelke) gegen etwa Unruhe oder Erkältung sowie äußerlich bei Muskelbeschwerden.



DIE VERRÄTER

Wer Krimis mag
wird diese Show lieben

R T L +

vorab streamen
ab 03.08.

R T L

Montag bis Donnerstag 20:15
ab 17.08.

DEIN Sommer-Paket

FÜR KURZE ZEIT:
13x BRIGITTE
+ BRIGITTE BOX



13 Ausgaben BRIGITTE

Zweiwöchentlich Inspiration und Beratung zu Mode, Beauty, Kultur, Reise, Job, Finanzen, Kochen und Gesundheit.

Portofrei
NACH HAUSE
GELIEFERT

13 x BRIGITTE
VERSANDKOSTENFREI

+ BRIGITTE BOX
MIT PRODUKTEN IM WERT
VON ÜBER 110,- €

FÜR
NUR

59,- €

**PRODUKT-
WERT: ÜBER
110,- €**

BRIGITTE Box
„Sommerfrische“
Liebvoll zusammengestellt,
mit Beauty- und Lifestyle-
Highlights von Top-Marken.



GLEICH SICHERN – ONLINE WEITERE BRIGITTE BOXEN ZUR WAHL:



www.brigitte.de/angebot

Oder Coupon ausfüllen und abschicken an: 
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg
bzw. abfotografieren und per E-Mail senden: brigitte-kundenservice@dpv.de

Oder telefonisch:
040 5555 89 91

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



Ja, ich möchte BRIGITTE lesen und sichere mir die BRIGITTE Box zum Vorteilspreis.

Best.-Nr.: 218 6633

Senden Sie mir BRIGITTE ab der nächsterreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 4,30 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 13 Ausgaben zum Preis von 55,90 € (zzgl. einmaliger Zuzahlung in Höhe von 3,10 € für die Prämie „BRIGITTE Box“). 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 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. Wir behalten uns vor, eine andere „BRIGITTE Box“ zu liefern. Auslandsangebote auf Anfrage oder online.

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

+ 3 Hefte GRATIS bei Bankeinzug

IBAN

☐ Ich zahle per Rechnung.

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.

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/agb> abrufen.

Datum



Unterschrift

Nicht verstecken, bitte!



Interview: Carola Kleinschmidt

ACA DE MY

BERUF
GELD
CHANCEN

Bei Kritik
werden Sie still?
Im Meeting
lassen Sie zu,
dass jemand
Ihre Ideen klaut?
Trainerin
Fatma Erol-Kılıç
weiß, wie
man im Job
durchsetzungs-
stark wird

Frau Erol-Kılıç, was machen Sie, wenn ein Kollege Sie im Meeting immer wieder mit Zwischenfragen unterbricht, obwohl Sie gerade etwas Wichtiges sagen?

FATMA EROL-KILIÇ: Ich sage: „Sie dürfen sich Ihre Fragen notieren. Wir kommen am Ende darauf zurück, wenn noch Zeit ist.“

Klingt schroff.

Damit sind wir mitten im Thema. Frauen sind so sozialisiert, dass sie ihre Sprache und Kommunikation oft für Harmonie einsetzen. Sobald die Stimmung kippt, fangen sie an, die Wogen zu glätten – statt sachlich am Ball zu bleiben. Wenn ein Mann dafür sorgt, dass er seinen Redebeitrag ungestört zu Ende führt, empfinden wir das ja auch als souverän. Zu meinen Coaches sage ich deshalb oft: Harmonie ist nicht dein Job.

Weil das Streben danach verhindert, dass ich gehört werde?

Ja. Wenn ich sofort lächele oder frage „Möchte jemand einen Kaffee?“, weil die Stimmung im Meeting kippt, gebe ich mein Ziel zugunsten der Harmonie auf.

Was wäre besser?

Ich Sorge dafür, dass ich ausreden kann. Nur so kann ich meine Ziele verfolgen, die Agenda vorantreiben und mich klar positionieren oder eine Verhandlung gewinnen.

Warum fällt das gerade Frauen oft schwer?

Die Antworten liegen auf drei Ebenen: Einmal werden Frauen in unserer Gesellschaft nach wie vor oft weniger ernst genommen als Männer; zweitens lernen Frauen, wie schon gesagt, von klein auf, sich für Harmonie einzusetzen; die dritte Ebene ist das persönliche Verhalten, unser Auftritt, unsere Wortwahl – hier können wir am schnellsten etwas verändern.

Haben Sie dafür ein Beispiel?

Ich kann merken, dass ich den Impuls habe, jede Disharmonie wegzulächeln oder schnell etwas Beschwichtigendes zu sagen. Diesem Impuls kann ich ➤

Fatma Erol-Kılıç, 45,
ist ursprünglich
Wirtschaftsingenieurin
und arbeitete vor ihrer
Ausbildung zur
Kommunikations-
trainerin lange in der
Software-Entwicklung.
Seit 2014 coacht sie
Führungskräfte und gibt
Workshops zu „Gekonnt
souverän“ (fatma-ek.de).





Wir wissen oft
sehr gut, wie wir
souverän auf-
treten könnten –
tun es aber nicht

widerstehen. Wenn dann mein Chef in der Gehaltsverhandlung eine Zahl nennt, mit der ich nicht einverstanden bin, kann ich sagen: „Damit bin ich nicht d'accord. Meine Forderung ist zehn Prozent Gehaltsanpassung. Und das ist wirklich meine rote Linie.“ Und dann halte ich den erhöhten Druckpegel im Raum aus. Ohne das wegzulächeln. Wahrscheinlich werde ich meine Forderung durchsetzen. Denn von der Leistung her sind Frauen oftmals hervorragend und die Forderung ist völlig angemessen.

Studien belegen allerdings, dass Frauen, die hart für sich verhandeln, gern mal als unsympathisch wahrgenommen und für ihr Verhalten sozial bestraft werden – ganz anders als Männer. Kann ein entschlossenes Auftreten somit nicht auch schaden?

Es stimmt: Frauen bekommen wenig bis keine sozialen Credits oder „Applaus“ dafür, wenn sie groß und selbstbewusst auftreten. Zumindest nicht im ersten Moment. Doch wenn sie ihre Themen voranbringen, erhalten sie für ihre Erfolge auch Respekt – und ihre Macht wächst. Sich immer weiter kleinzumachen, um nicht anzuecken, bringt uns keinen Schritt weiter.

Was sollte man tun, wenn man das Gefühl hat, das Gegenüber hört gar nicht zu, wenn ich mit einem wichtigen Anliegen zu ihr oder ihm komme?

Dann lässt man sich davon nicht einschüchtern. Sonst bin ich ja schon zu Beginn des Gesprächs klein. Wenn einer zum Beispiel noch weiter in die Tastatur tippt, obwohl ich schon da bin, dann kann ich sagen: „Wenn du noch ein paar Minuten zu tun hast, hole ich mir einen Kaffee.“ So signalisiere ich, dass ich entspannt bin und nicht wie ein Häschen warte, bis der andere fertig ist. Auf diese Weise gehe ich ganz anders in das Gespräch. Und auch mein Gegenüber.

Ich könnte mir vorstellen, dass das nicht jede auf Anhieb hinbekommt.

In meinen Workshops machen wir Rollenspiele. Da stelle ich immer wieder fest: Alle Frauen können sehr

gut ihren Chef oder ihre Chefin spielen. Sie haben die souveränen Gesten parat: Sie nehmen sich das Wort. Sie schweigen. Sie sitzen raumgreifend. Das heißt: Die meisten von uns haben all die Gesten zur Verfügung, die Souveränität vermitteln. Sie nutzen sie nur nicht für sich.

Raum nehmen, das Wort ergreifen: Was strahlt noch Souveränität aus?

Wenn ich zum Beispiel in einem Meeting sitze und etwas sage, wirkt mein Beitrag souverän, wenn ich ihn mit großen, ruhigen und überzeugenden Gesten unterstreiche. Das zeigt, dass ich an die Sache glaube. Habe ich die Hände dagegen im Schoß oder agiere ich klein und hektisch, wirkt das unsouverän. Ebenso wirkt langsames Sprechen souverän. Wir dürfen ruhig Notizen dabei haben oder im Vorfeld Sätze üben, die unser Anliegen überzeugend zusammenfassen, damit wir ruhig vortragen können. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich Ihre Redezeit nehmen, und sitzen Sie möglichst nah an den Entscheidern.

Das klingt nach einem sehr durchchoreografierten Auftritt.

Am Ende ist es natürlich wichtig, die Werkzeuge zu finden, die für einen persönlich passen. Aber all die beschriebenen Gesten signalisieren: Hey, ich habe ein Wörtchen mitzureden. Ihr habt mich zu beachten! Wir müssen einfach begreifen: Wir sind kompetent. Und wer souverän wirkt, wird als kompetent wahrgenommen. Es geht also darum, unsere Wirkung unserer wahren Größe anzupassen. Doch natürlich gibt es auch Gegenwind.

Was genau meinen Sie?

Im Job geht es immer auch um Konkurrenz. Machtspiele gehören dazu. Deshalb versuchen Kollegen auch, einen auf unfaire Weise auszubremsen und machen zum Beispiel sexistische Bemerkungen wie: „Das waren ja jetzt nette Worte aus weiblicher Sicht, aber lassen Sie uns zurück zum Thema kommen.“

Wie bleibt man trotz solcher Fouls souverän?

Oftmals schämen wir uns, wenn wir solche Attacken erleben. Doch eigentlich sollte sich der Aggressor schämen. Wir können erkennen: Hier will mich jemand auf persönlicher Ebene angreifen, weil das leichter ist als auf sachlicher Ebene. Mein Konter ist dreischrittig: 1. Keine Scham; 2. Raum einnehmen, etwa indem ich mich aufrichte oder sogar aufstehe; 3. Die Situation mit einem kurzen Satz beenden, etwa „Gerade meine weibliche Sicht macht das Thema erst rund!“ Die meisten Frauen sind ja sehr eloquent. Wir müssen es aber schaffen, den Schalter umzulegen.

Bitte noch einen Rat zum Abschluss?

Es ist wichtig, sich klarzumachen: Keine muss das allein hinbekommen. Wir machen alle die gleichen Erfahrungen. Wir können uns gegenseitig unterstützen.

Impressum & Service

Brigitte

Service



SIE HABEN FRAGEN ZUM ABONNEMENT? 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@dvp.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 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 14/2026 lautet:

AMBIENTE

Auflösung der kleinen

BRIGITTE von Seite 134:

Die Insel heißt HELGOLAND.

Die kleine Maus

sitzt auf dem Boot rechts neben dem Mast.



FOTO Jan Rickers

PRODUKTION Sandra Krutzsch

MODELS Katja/notoys.de; Naomi/notoys.de

HAARE & MAKE-UP Tobias Binderberger

OUTFIT LINKS Top: by Malene Birger, Pullover: Lanjus,
Hose: Seductive OUTFIT RECHTS Hemd: Studio Seiden-
sticker, Lederrock: Marc Cain

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

TEXTCHEFINNEN 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 Mlodzian;

Assistentinnen: Hannah Jabs, Merle Nolting

BEAUTY

Merle Rebentisch-Bernin (Head of Beauty),

Nicole Löffers (Deputy Head of Beauty),

Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke,

Abenaa Namslaw, Birgit Poltzki, Heike Rheker,

Charlotte Isabel Schwarck;

Assistentinnen: Victoria Sophie Frenkler,

Rabea Wahnner

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 (Eiternzeit), Yelena Schröder

GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE

Jennifer Georgi (stv. Creative Director),

Veronika Baehr, Heike Hähne, Merve Lindloff,

Stephanie Passow, Lev-Frederik Schacht,

Kirsten Sobek

BILDREDAKTION

Sybille Scharmann (Head of Photography),

Julia Wochnik (Deputy Head of Photography),

Holger Geys, Suse Multhaup

SCHLUSSREDAKTION

BHL Medienprojekte

PODCAST

„Meno an mich“: Diana Helfrich,

Julia Schmidt-Jortzig, „What The Finance!“,

Laura Weber (BRIGITTE Academy)

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, Andrea Berning, Stella

Brikey, Eva Keller, Katrin Kunze, Susanne Lange,

Julia Schmidt-Jortzig, 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 Shllaku, Melanie Wenzke

SEO

Stephanie Pingel (Leitung), Angela Berger,

Nathalie Birkholz, Merle Blankenfeld, Rachel

Brozowski, Janine Dauer, Julia Gerbeth, Pia

Goward, Janina Oehlbrecht, Sina Petri, Susanne

Schumann, Vivien Windel

CONTENT COMMERCE

Ulrike Kaschuba (Leitung), Verena Elson, Susanne

Möller-Andres, Elena Schefner, Elena Sebening

SOCIAL

Friederike Sarleti (Leitung), Stella Armknecht,

Lena Bender, Helen Kreimer, Luisa Keim, Sarah

Liedtke, Alicia Martens, Madita Muhs, Anika

Piontzik, Mara Rehfishch

VIDEO

Henning Hönicke (Leitung), Manon Klatt, Marie

Mühlenberg, Christian Pötzsch, 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 Rüh, Janina Süß, 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 Preisliste.

Infos hierzu unter ad-alliance.de

REPRODUKTION & DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs



Wir backen den Sommer ein

Und bringen Früchte von Aprikose bis Pflaume mit Kuchen, Torte & Teilchen groß raus

Rezepte + Produktion: Lukas Grossmann /
Fotos: Maria Grossmann für StockFood Studios



Crêpes-Torte mit Kirschen & Ricotta-Creme

20 dünne Pfannkuchen, dazwischen jeweils die Füllung, oben Sahne: lieben wir!

Rezept Seite 127

KOCHEN

REZEPTE
FOOD
GENUSS

Quark-Pflaumen-Plunder

Unverschämte lecker, aber Zeit für den Teig einplanen – der will gehen & kühlen

Rezept Seite 127



Filo-Rosen-Tarte mit Aprikosen

Was Veganes, knusprig, cremig und fruchtig – mit gekauftem Teig gemacht

Rezept Seite 128

Pfirsich-Baiser-Rolle

Unser Schaumgebäck wickelt auch Joghurt-Sahne und Mandelblättchen ein

Rezept Seite 129





Himbeer-Matcha-Streuselkuchen

Erstaunlich, wie einfach
sich etwas derart Lecker
zubereiten lässt!

Rezept rechts

Himbeer-Matcha-Streuselkuchen

12 Stücke

STREUSEL

120 g Mehl

1 Prise Salz

60 g Zucker

60 g weiche Butter

TEIG

250 g Himbeeren

200 g weiche Butter + etwas für die Form

100 g Zucker

3 Eier (Kl. M)

200 g Mehl

2 TI Backpulver

2 El Matchapulver
(z. B. von dmBio)

150 ml Milch

DEKO

50 g Himbeeren

2 El Puderzucker

Außerdem: Backform
(ca. 20 x 30 cm)

1 FÜR DIE STREUSEL Mehl mit Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Butter in kleine Stücke schneiden und zugeben. Alles mit den Händen rasch zu groben Streuseln verkneten. Streusel zugedeckt bis zur Verwendung kalt stellen.

2 FÜR DEN TEIG die Himbeeren vorsichtig abspülen, verlesen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Backform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter fetten und z.B. mit Backpapier auslegen.

3 Butter in kleine Stücke schneiden und mit Zucker in eine Rührschüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts hellcremig aufschlagen. Eier nacheinander zugeben und gut unterrühren. Mehl mit Backpulver und Matcha mischen. Mehlmischung im Wechsel mit der Milch kurz unter die Buttermasse rüh-

ren, bis ein glatter Teig entsteht.

4 Den Teig in die vorbereitete Backform geben und gleichmäßig verstreichen. Die Himbeeren auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Die Streusel gleichmäßig über die Beeren verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Kuchen herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

5 FÜR DIE DEKO Himbeeren vorsichtig abspülen, verlesen und abtropfen lassen. Den Kuchen dünn mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden. Mit Himbeeren garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 15 Minuten

WARTEZEIT 2 Stunden

PRO STÜCK ca. 356 kcal,

E 6 g, F 20 g, KH 38 g

FOTO SEITE 122



Crêpes-Torte mit Kirschen & Ricotta-Creme

16 Stücke

CRÊPES

40 g Butter

250 g Mehl

500 ml Milch

4 Eier (Kl. M)

25 g Zucker

1 Prise Salz

2 El Sonnenblumenöl

RICOTTA-CREME

500 g Ricotta

60 g Puderzucker

1 TI Vanilleextrakt

400 g Schlagsahne

2 TI Sahnesteif

KIRSCHEN & DEKO

400 g Kirschen

200 g Kirschkonfitüre

1 El Zitronensaft

200 g Schlagsahne

Außerdem: beschichtete Pfanne
(24–26 cm Ø), Tortenplatte

1 FÜR DIE CRÊPES die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Etwas abkühlen lassen. Mehl mit Milch, Eiern, zerlassener Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Aus dem Crêpes-Teig nacheinander in einer beschichteten Pfanne (24–26 cm Ø) ca. 20 dünne Crêpes backen: Dafür die Pfanne mit etwas Öl austreichen und erhitzen. Etwa ½ Schöpfkelle (ca. 4 El) Teig hineingeben und die Pfanne zügig schwenken, sodass sich der Teig gleichmäßig verteilt. Crêpe bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen. Dann wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Crêpe aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

3 RICOTTA für die Creme mit Puderzucker und Vanilleextrakt glatt rühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und vorsichtig unter den Ricotta heben.

4 KIRSCHEN abspülen, abtropfen lassen. Ca. ⅓ der Kirschen halbieren und entsteinen. Die Kirschhälften mit 150 g Kirschkonfitüre und Zitronensaft mischen, dabei einige Kirschen leicht zerdrücken, sodass eine streichfähige Fruchtfüllung entsteht.

5 EINEN CRÊPE auf eine Tortenplatte legen, dünn mit Ricotta-Creme bestreichen und etwas Kirschfüllung darauf verteilen. Restliche Crêpes mit Ricotta-Creme und Kirschfüllung auf die beschriebene Weise auf den ersten Crêpe zu einer Torte schichten. Mit einem Crêpe abschließen. Torte mindestens 1 Stunde kalt stellen.

6 FÜR DIE DEKO 200 g Sahne steif schlagen. Sahne locker auf der Torte verteilen und mit restlicher Kirschkonfitüre (50 g) beträufeln. Torte mit restlichen Kirschen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

WARTEZEIT mind. 1 Stunde

PRO STÜCK ca. 329 kcal,

E 9 g, F 21 g, KH 27 g

FOTO SEITE 123



Quark-Pflaumen-Plunder

12 Stück

HEFETEIG

500 g Dinkelmehl Type 630 + etwas zum Arbeiten

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)

30 g brauner Rohrzucker

1 gestrichener El Salz

250 ml Milch

1 Ei (Kl. S)

50 g zimmerwarme Butter

BUTTERPLATTE

200 g zimmerwarme Butter

40 g Dinkelmehl Type 630

>

Trifft Obst auf Teig, entsteht süße Magie

1 TI gemahlener Kardamom

QUARKCREME

250 g Quark (Magerstufe)

1 Eigelb (Kl. S)

40 g Zucker

20 g Vanillepuddingpulver

PFLAUMEN

180 g Pflaumenmus

3 Pflaumen

1 El Zitronensaft

1 El Zucker

GLASUR

1 Eigelb

2 El Milch

1 FÜR DEN HEFETEIG Mehl mit Trockenhefe, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Milch, Ei und Butter zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührers ca. 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weitere 2 Minuten kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1-1½ Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

2 FÜR DIE BUTTERPLATTE Butter, Mehl und Kardamom mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. Auf ein Stück Backpapier ein Quadrat (ca. 15 x 15 cm) zeichnen. Die Buttermasse aufs Backpapier geben und im markierten Quadrat verstreichen. Die Butterplatte in Back-

papier einschlagen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 HEFETEIG auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Teig zu einem Quadrat (ca. 30 x 30 cm) ausrollen. Die Butterplatte mittig auflegen. Die vier Teigecken zur Mitte hin einschlagen und die Ränder gut zusammendrücken.

4 Das Teigpaket mit sanftem Druck zu einem Rechteck (ca. 30 x 50 cm) ausrollen. Von der schmalen Seite her ein Drittel zur Mitte einschlagen, das restliche Drittel darüberklappen. Den Teig in Backpapier einschlagen, in einen Gefrierbeutel geben und 10 Minuten ins Gefrierfach geben. Anschließend ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Danach den Teig wie beschrieben ein weiteres Mal ausrollen, falten und kühlen.

5 FÜR DIE CREME Quark mit Eigelb, Zucker und Vanillepuddingpulver glatt verrühren.

6 PFLAUMEN abspülen, halbieren und entsteinen. Pflaumenhälften in sehr feine Spalten schneiden. Mit Zitronensaft und Zucker mischen und kurz ziehen lassen.

7 FÜR DIE GLASUR Eigelb mit Milch verrühren.

8 TEIG auf bemehlter Arbeitsfläche rechteckig (ca. 30 x 40 cm) ausrollen und in 12 Quadrate schneiden. Teigstücke mit etwas Eigelb-Glasur bestreichen. Für

die Plunderform entweder die vier Teigecken locker zur Mitte hin falten oder mit einem spitzen Messer ein kleineres Quadrat mit etwa 1 cm Rand einschneiden und die äußeren Spitzen zur Mitte hin einschlagen. In der Mitte jeweils etwas Platz für die Füllung lassen. Die Plunderstücke auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

9 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Jeweils etwa 1 El Quarkcreme mittig auf die Plunderstücke geben und je 1 kleinen Klecks Pflaumenmus daraufsetzen. Mit der restlichen Eigelb-Glasur bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene in 15-18 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Die marinierten Pflaumen locker auf den Plunderstücken verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 45 Minuten

WARTEZEIT 6 Stunden

PRO STÜCK ca. 430 kcal,
E 11 g, F 20 g, KH 50 g

FOTO SEITE 124



Filo-Rosen-Tarte mit Aprikosen

10 Stücke • vegan

60 g vegane Butter
(ersatzweise Olivenöl)

270 g veganer Filoteig
(ca. 10 Blätter
à ca. 30 x 31 cm)

1 Bio-Zitrone (ca. 80 g)
300 g Vanille-Sojajoghurt

50 ml Pflanzenmilch
(z. B. Soja- oder
Hafermilch)

60 g Zucker

2 TI Maisstärke

1 TI Vanilleextrakt

4-6 Aprikosen (ca. 200 g)

30 g Mandelblättchen

2 El Puderzucker

Außerdem: Backform
(ca. 24 cm Ø)

1 Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Eine Backform (ca. 24 cm Ø) mit etwas zerlassener Butter fetten. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Ein Blatt Filoteig auf der Arbeitsfläche auslegen. Die restlichen Teigblätter mit einem leicht feuchten Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Das ausgebreitete Teigblatt dünn mit Butter bestreichen und flach in die Form legen. Ein zweites Teigblatt ebenfalls mit Butter bestreichen und leicht versetzt auf das erste Teigblatt in die Form legen, sodass die Form vollständig bedeckt ist und der Teig über die Ränder hängt.

3 Nun ein drittes Teigblatt mit Butter bestreichen. Die beiden langen Seiten vorsichtig zusammenschieben und locker zusammenraffen, sodass ein schmaler, ziehharmonikaartiger Streifen entsteht. Diesen locker zu einer Rose aufrollen und mittig in die Form setzen. Die restlichen sieben Filoteigblätter ebenfalls mit Butter bestreichen, locker zusammenschieben und spiralförmig um die mittlere Rose legen, bis die Form gefüllt ist. Dabei darauf achten, dass die Teigschichten nicht zu dicht nebeneinanderliegen und zwischen den Falten Zwischenräume bleiben.

Die überstehenden Teigränder locker nach innen einschlagen und leicht als Rand an die Seiten drücken.

4 Die Teigoberflächen mit der restlichen Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten vorbacken, bis der Teig leicht goldbraun und knusprig ist.

5 Inzwischen die Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 1 TI Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitrone halbieren, 2 EI Saft auspressen. Vanille-Sojajoghurt mit Pflanzenmilch, Zucker, Maisstärke, Vanilleextrakt, Zitronenschale und Zitronensaft glatt rühren.

6 Aprikosen abspülen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Aprikosenhälften in dünne Spalten schneiden. Den vorgebackenen Tarteboden aus dem Ofen nehmen. Die Vanillejoghurt-Mischung vorsichtig in die Zwischenräume der Filoteig-Rosen gießen. Dabei darauf achten, dass die knusprige Teigstruktur nicht vollständig bedeckt wird. Die Aprikosenspalten locker auf der Oberfläche zwischen den Teigfalten verteilen. Mit Mandelblättchen bestreuen.

7 Die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene weitere 15–20 Minuten backen, bis die Füllung gestockt und die Oberfläche goldbraun ist. Wenn die Teigspitzen zu dunkel werden, locker z.B. mit Backpapier abdecken. Tarte herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

8 Filo-Rosen-Tarte dünn mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 5 Minuten

PRO STÜCK ca. 237 kcal,
E 5 g, F 8 g, KH 34 g

FOTO SEITE 125



Pfirsich-Baiser-Rolle

14 Stücke

BAISER

6 zimmerwarme Eiweiß
(Kl. M; benötigt werden ca.
250 g Eiweiß)

250 g Zucker

2 TI Weißweinessig

2 TI Speisestärke

1–2 EI Puderzucker

FÜLLUNG & DEKO

60 g Mandelblättchen

250 g Schlagsahne

1 Päckchen Sahnesteif

200 g griechischer Joghurt

1 TI Vanilleextrakt

1 TI Bio-Zitronenabrieb

4 Pfirsiche (ca. 400 g)

2 EI Pfirsichmarmelade

1 EI Puderzucker

Außerdem: Backblech
(ca. 35 x 40 cm)

1 Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ein Backblech (ca. 35 x 40 cm) z.B. mit Backpapier belegen, sodass das Papier an den Seiten leicht übersteht.

2 FÜR DAS BAISER das Eiweiß in eine saubere Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührers auf mittlerer bis hoher Stufe 1 Minute schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Eiweiß weitere 5 Minuten steif schlagen, dabei den Zucker

esslöffelweise einrieseln lassen. Sobald eine feste, glänzende Baisermasse entstanden ist, Weißweinessig und Speisestärke zugeben und kurz unterrühren.

3 Die Baisermasse auf das vorbereitete Backblech geben und z.B. mit einem Teigspatel gleichmäßig darauf verstreichen. Backofen-Temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) reduzieren und das Baiser im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Temperatur auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) reduzieren und das Baiser weitere 15 Minuten backen. Herausnehmen und sofort mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Baiser vollständig abkühlen lassen, dabei fällt es leicht zusammen.

4 FÜR FÜLLUNG & DEKO inzwischen die Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Den griechischen Joghurt mit Vanilleextrakt und Zitronenschale verrühren. Den Joghurt vorsichtig unter die Schlagsahne heben. Die Pfirsiche abspülen, halbieren und entsteinen.

6 Pfirsichhälften klein würfeln. Die Pfirsichwürfel mit Pfirsichmarmelade mischen.

5 FÜRS BAISER das Küchentuch vorsichtig entfernen. Die Baiser-Oberfläche leicht mit Puderzucker bestäuben. Das Küchentuch wieder auflegen und das Baiser darauf stürzen. Das Backpapier vorsichtig vom Baiser abziehen.

6 JOGHURT-SAHNE-FÜLLUNG gleichmäßig auf dem Baiser verstreichen, dabei rundum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Pfirsichwürfel darauf verteilen und mit 30 g gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

7 Baiser mithilfe des Küchentuchs von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Die Rolle

auf eine Platte setzen und vor dem Servieren leicht mit Puderzucker bestäuben. Restliche 2 Pfirsichhälften in dünne Spalten schneiden. Baiser-Rolle mit den Pfirsichspalten und den restlichen Mandelblättchen (30 g) garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT

1 Stunde 10 Minuten

PRO STÜCK ca. 207 kcal,
E 4 g, F 9 g, KH 26 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!





VORSPEISE

Suppe von geröstetem Blumenkohl

2 Portionen • vegan

- 1 Blumenkohl (ca. 600 g) • 1 Knoblauchzehe
- 130 ml Olivenöl • 20 g Petersilie • 1 Zwiebel (ca. 60 g)
- 800 ml Gemüsebrühe • 200 ml pflanzliche Kochcreme
- Salz • Pfeffer (frisch gemahlen) • 70 g vegane Schinken-Alternative • 1 Scheibe Sauerteigbrot
- Außerdem: Pürierstab, beschichtete oder Grillpfanne

- 1 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Blumenkohl abspülen, putzen und in kleine Röschen teilen. Knoblauch fein hacken. Beides mit 1 El Olivenöl mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten rösten.
- 2 Petersilie abspülen, trocken schütteln, 2 Stiele beiseitelegen, restliche mitsamt Stielen grob schneiden und mit 100 ml Olivenöl in einen Rührbecher geben und sehr fein pürieren.
- 3 Zwiebel fein würfeln. Restliches Olivenöl (1 El) in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Gerösteten Blumenkohl und Brühe zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Alles fein pürieren. Kochcreme unterrühren. Salzen und pfeffern.
- 4 Schinken-Alternative in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne/Grillpfanne ohne Fett knusprig braten. Brot in Streifen schneiden und in der Pfanne rösten.
- 5 Suppe anrichten, Petersilienöl darüberträufeln, „Schinken“ darauf verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und restlichen Petersilienblättern garnieren und mit Brot servieren.

PRO PORTION ca. 365 kcal, E 9 g, F 27 g, KH 22 g

FISCH

Saiblingsbällchen mit Reisnudeln

2 Portionen

- 1 Lauchzwiebel (ca. 20 g) • 2–3 g Ingwer (ca. 2 cm) • 1 Bund Koriander (ca. 45 g) • 300 g Saiblingsfilet (ohne Haut)
- 1 Tl Sojasoße • 1 El Speisestärke • Salz • Pfeffer • 150 g Reisnudeln • 2 Limetten (à ca. 60 g) • 1 rote Chilischote (ca. 15 g) • 2 Tl Sesamöl • 1 Tl Honig • 2 El Öl • 4 Radieschen (ca. 40 g) • Außerdem: Blitzhacker, Mixer, Grillpfanne

- 1 Lauchzwiebel putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander abspülen, trocken schütteln, 2 Stiele zum Garnieren beiseitelegen, 4 Stiele grob hacken. Fisch abspülen, trocken tupfen und grob würfeln. Würfel mit Lauchzwiebel, gehacktem Koriander, Ingwer, Sojasoße und Speisestärke in einem Blitzhacker fein pürieren. Salzen, pfeffern. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 10 Bällchen formen.
- 2 Nudeln nach Packungsangabe garen. Abgießen, abtropfen lassen. Limetten halbieren, Saft (4–6 El) auspressen. Chili abspülen, putzen, grob hacken. Saft mit Chili, Sesamöl, Honig und restlichen ca. 6 Korianderstielen im Mixer fein pürieren.
- 3 Grillpfanne stark erhitzen. Fischbällchen rundum dünn mit Öl bepinseln und bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6–8 Minuten goldbraun braten.
- 4 Radieschen abspülen, putzen und fein hobeln. Blätter vom beiseitegelegten Koriander zupfen. Nudeln anrichten, mit etwas Dressing vermengen (restliches dazu servieren). Bällchen daraufsetzen, mit Radieschen und Koriander garnieren.

PRO PORTION ca. 658 kcal, E 33 g, F 24 g, KH 75 g





VEGETARISCH

Schupfnudeln mit Knoblauch-Joghurt-Soße & Pinienkernen)

2 Portionen

2 El Pinienkerne • 90 g Butter • 500 g Schupfnudeln (Kühlregal) • 1 Knoblauchzehe • 200 g griechischer Joghurt • Salz • 10 g Minze • 1 TI edelsüßes Paprikapulver • 1 Prise Chiliflocken • Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Pinienkerne in einer großen heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In der Pfanne 30 g Butter erhitzen und die Schupfnudeln unter Wenden rundum goldbraun anbraten.

2 Knoblauch fein reiben oder durch die Presse drücken. Joghurt mit 1–2 El Wasser und Knoblauch glatt rühren, mit Salz abschmecken. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

3 Restliche Butter (60 g) in einem kleinen Topf zerlassen. Paprikapulver und Chiliflocken einrühren und 10–20 Sekunden aufschäumen lassen. Topf sofort vom Herd nehmen.

4 Schupfnudeln auf Teller verteilen. Knoblauchjoghurt und Paprikabutter darauf verteilen. Mit gerösteten Pinienkernen und Minze garnieren. Schupfnudeln mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 799 kcal, E 20 g, F 51 g, KH 64 g

FLEISCH

Rinder-Tataki auf Bohnencreme

2 Portionen

200 g Rinderfilet • Salz • Pfeffer • 1 TI Sonnenblumenöl • 200 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht) • 1 Bio-Zitrone (ca. 80 g) • 1 El Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • 20 g Petersilie • 10 g Dill • 1 TI Sumach-Gewürz • 2 El Granatapfelkerne • Außerdem: Pürierstab

1 Filet trocken tupfen, salzen, pfeffern. Öl in einer Pfanne stark erhitzen, Filet rundum 2–3 Minuten scharf anbraten – das Fleisch darf in der Mitte noch roh sein, typisch für den japanischen Tataki-Style. Herausnehmen, kurz ruhen lassen

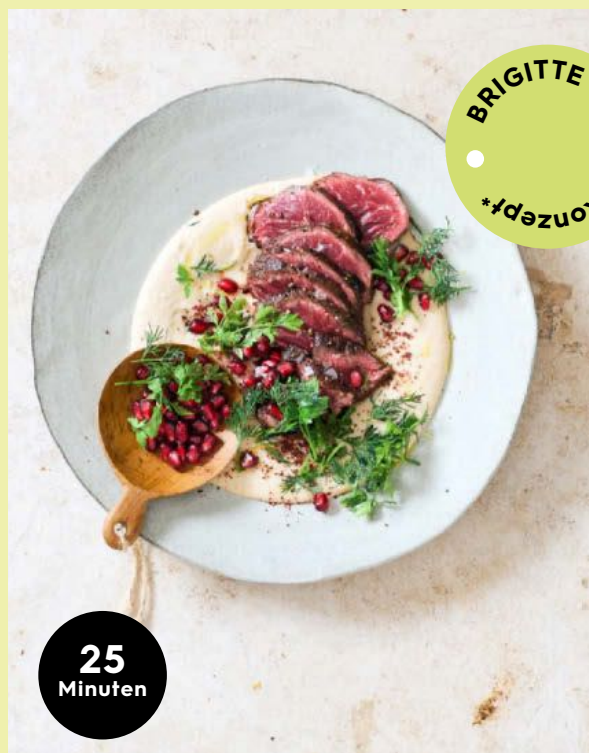
2 Bohnen mit der Flüssigkeit in einen Topf geben, einmal aufkochen. Bohnen abgießen, etwas von der Flüssigkeit auffangen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, 1 TI Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitrone halbieren, 2 El Saft auspressen. Bohnen mit Schale und Saft, Olivenöl und Knoblauch in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem glatten, cremigen Püree mixen; evtl. etwas Bohnenflüssigkeit zugeben. Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob hacken. Mit Sumach, Granatapfelkernen und 1 Prise Salz mischen.

4 Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Bohnencreme auf Teller streichen, Tataki darauf anrichten und mit Kräutersalat bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 472 kcal, E 42 g, F 13 g, KH 46 g

BALANCE-INFO Rinderfilet ist sehr mager, reich an hochwertigen Proteinen, Eisen, Zink und B-Vitaminen.



Jetzt kracht's

Kleine Dinge können einen großen Unterschied machen – diesmal wird ein Snack aus der Tüte zum Star auf dem bunten Teller



Cheddar-Nachos mit Tomaten- Himbeer-Salat

4 Portionen • vegetarisch

- 150 g Tortilla-Chips
- 100 g Cheddar (gerieben oder am Stück)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Kirschtomaten
- 3 Jalapeños (à ca. 15 g)
- 1 Bund Petersilie (ca. 40 g)
- 150 g Himbeeren
- 2 El Obstessig
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

- 1 Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Nachos auf einem z.B. mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Käse evtl. grob raspeln und die Nachos damit bestreuen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken.
- 2 Inzwischen für den Salat Frühlingszwiebeln abspülen und putzen. Kirschtomaten und Jalapeños abspülen, trocken tupfen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Himbeeren abspülen, verlesen und vorsichtig trocken tupfen. Salatzutaten mischen, mit Essig und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Himbeeren unterheben. Nachos aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

*Der Unterschied
zwischen
Tortilla-Chips
und Nachos?
Die Chips sind
der Grundstoff,
die Nachos das,
was man mit
Käse & Co. draus
macht*

*Diese Bar hat
immer offen*



Schon fertig!

Wir sagen: Danke für den Cocktail, Dallmayr! Schließlich haben die Münchner Kaffee-Profis den »Espresso Martini« in die Dose gebracht – die übrigens zwei Gläser samt Schaumkrönchen hergibt. Hoch die Gläser!

200 ml ca. 4 Euro, im gut sortierten Handel oder über dallmayr-versand.de

Aromen-Reich

Maryam Jillani ist Food-Journalistin, Gründerin der Plattform „Pakistan Eats“, und die über 100 Rezepte, die sie nun auf 288 Seiten gebracht hat, machen Lust aufs Loskochen: Pikantes, Süßes, Chutneys ... Dazu gibt's Familiengeschichten, tolle Fotos und Einblicke in die reiche Esskultur des Landes, das immerhin vom Karakorum-Gebirge bis zum Arabischen Meer reicht.

„Pakistan – Das Kochbuch“, 36 Euro, ars vivendi



Ganz viel zum Grillen – auf brigitte.de

Mit und ohne Fleisch, Klassiker und leckere Überraschungen, Salate, Brot, Dips, Soßen und was rund um den Rost noch Laune macht, finden Sie in unserem großen Online-Special. Plus Tipps und Tricks aus unserer Grillschule.

Holen Sie sich Appetit auf brigitte.de/grillen



Für die andere Fritteuse

Schaut man in die Airfryer-Backstudie von Dr. Oetker, sieht man, dass mit dem Trend-Gerät auch gern gebacken wird – am liebsten übrigens Muffins (39 Prozent), dicht gefolgt von Kuchen (37 Prozent) und Cookies, Keksen und Plätzchen (34 Prozent). Wie gut, dass die „Classic Muffins“ auch mit heißer Luft was werden!

380 g Backmischung ca. 3,80 Euro





FISCHERIN FRITZI FISCHT FRISCHE FISCHE

An der Nordsee haben es die Fischerinnen gar nicht so leicht, den Möwen zuvorzukommen. Aber ein paar Fische beißen an! Trag ihre Buchstaben unten in die freien Felder ein – und du erfährst, wie die Lieblingsnordseeinsel der Möwen heißt.

H _ L _ _ _ N _

AUFLÖSUNG AUF SEITE 121

**GEMEINSAM
STÄRKER**



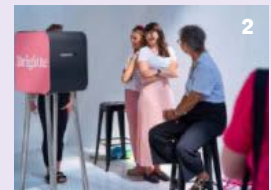
Im Talk: Prof. Dr. Sherko Kümmel (Brustkrebszentrum Essen-Mitte), PD Dr. Claus Lattrich (Roche), Bloggerin Claudia Altmann-Pospishek und Susanna Riethmüller



Ministerpräsidentin Manuela Schwesig (r.) zeichnete Moderatorin und Influencerin Patrice Aminati für deren Engagement und offenen Umgang mit ihrer Hautkrebskrankung mit dem „Ring of Courage“ aus

Du bist nicht allein

So lautet das Motto der YESICON, Deutschlands größter Krebs-Convention. Im Juni trafen sich in Berlin wieder Betroffene, Angehörige sowie Vertreterinnen und Vertreter aus Medizin, Politik und Wirtschaft. Auf dem Programm der beiden Tage rund um Austausch und Aufklärung standen auch viele spannende Talks. Etwa „Hallo Doc! Brustkrebs“ mit Bloggerin Claudia Altmann-Pospishek („Claudias Cancer Challenge“), BRIGITTE-Chefredakteurin Susanna Riethmüller, Prof. Dr. Sherko Kümmel (Direktor des Brustkrebszentrums Essen-Mitte) und PD Dr. Claus Lattrich (Global Medical Science Leader Breast Cancer beim Biotech-Konzern Roche). Zentrales Thema: die Bedeutung zielgerichteter, individueller Therapien. Denn: „Je besser wir verstehen, wie ein Tumor entsteht und überlebt, desto gezielter können wir Medikamente entwickeln“, so Dr. Claus Lattrich.



1_Für Julia Becker, Aufsichtsratsvorsitzende und Gesellschafterin der Funke Mediengruppe, ist die YESICON (wie BRIGITTE Mitglied der Funke-Familie) ein Herzensprojekt



2_Aus der BRIGITTE-Fotobox gab's Souvenirs
3_Gute Laune: Mit dem „Yes Choir!“ wurde gemeinsam gesungen

Zum Reinschauen Unter yescon.org finden Sie neben allen Infos auch die Mediathek mit den Inhalten bisheriger Veranstaltungen. Die nächste YESICON findet 2027 in Berlin statt; der Eintritt ist frei.

Ein Buch, ein Abend

BRIGITTE war bei der Vorstellung von Birgit Amelungs (I.) „Der Multifokus-Effekt“ bei Thalia im Hamburger Überseequartier nicht nur Medienpartnerin – Chefredakteurin Susanna Riethmüller führte auch durch den Abend.

Nach der Lesung sprach sie mit der Autorin darüber, wie wir trotz (zu) vieler Aufgaben immer wieder unseren Fokus neu setzen, unsere Energie punktgenauer einsetzen und Klarheit über unsere Ziele und Wünsche gewinnen können. Freie Sicht statt Tunnelblick: gute Sache!



Horoskop — vom 29. Juli bis 11. August 2026

Für alle Zeichen gilt: Der Vollmond im Wassermann bringt Bewegung in Freundschaften und Herzensfragen. Merkur und Jupiter fördern die Kreativität, Venus die Harmonie und die Lust auf Ästhetik. Eine gute Zeit, sich zu verlieben und Partnerschaften zu pflegen.



Krebs — 22.6.–22.7.

Ihr Selbstwert und Ihre Talente rücken in den Mittelpunkt. Jupiter stärkt Sie mit Rückenwind, Merkur verhilft zu mehr Klarheit. Finanziell können sich Investitionen lohnen – Mars lenkt die richtigen Entscheidungen. Tauchen alte Unsicherheiten auf? Dann nur, damit Sie sie hinter sich lassen. Nutzen Sie die Zeit, um sich neu auszurichten. Ihr Bauchgefühl bleibt dabei Ihr bester Kompass. **Kosmischer Tipp:** Der Weg offenbart sich, indem Sie ihn gehen!

Löwe — 23.7.–23.8.

Mit vielen Planeten in Ihrem Zeichen stehen Sie im Scheinwerferlicht. Alles steht auf „go“: Sie sind strahlend, mutig, inspirierend. Ihr feines Gespür für alles Schöne wird bewundert. Achten Sie darauf, Ratschläge gut zu dosieren, sodass Ihr Gegenüber sie annehmen kann. Auch im Job profitieren Sie, wenn Sie Ihren Charme spielen lassen. In Beziehungen sind Ausgleich und Harmonie gefragt. **Kosmischer Tipp:** Zeigen Sie sich – die Zeit arbeitet für Sie!

Widder — 21.3.–20.4.

Flirts, Herzensprojekte oder spontane Einladungen bringen frischen Wind ins Leben. Mit Venus in der Waage stehen für Sie Gelegenheiten auf dem Plan. Gleichzeitig verlangt Saturn Geduld: Nicht jede Unsicherheit muss sofort gelöst werden. Beruflich kann eine Idee plötzlich an Fahrt gewinnen, Ihre feine Intuition leitet Sie. Bewusste Ruhepausen und Spaziergänge am Wasser sind jetzt reinigend. **Kosmischer Tipp:** Ihr inneres Kind darf spielen!

Stier — 21.4.–20.5.

Zuhause und Familie bleiben Themen – jetzt können Sie lange Unausgesprochenes klären. Venus bringt mehr Leichtigkeit in Beziehungen und im Alltag; gleichzeitig fordern die Energien Sie auf, alte Muster loszulassen. Im Job zahlt sich Kompromissbereitschaft aus – nicht alles muss kontrollierbar sein. Körperlich profitieren Sie von einem entspannten Rhythmus und genügend Schlaf. **Kosmischer Tipp:** Manchmal entsteht Sicherheit erst durch Veränderung!

Zwillinge — 21.5.–21.6.

Mars schenkt Ihnen Tempo und Mut. Gespräche und spontane Ideen bringen Bewegung in Ihren Alltag, selbstbewusst dürfen Sie neue Wege beschreiten. Merkur und Jupiter unterstützen Sie bei Entscheidungen. Außerdem zeigen sie auf, was keine Zukunft mehr hat. Venus sorgt zu Hause für kleine Wohlfühlmomente, später stehen auch Herzensangelegenheiten auf dem Plan. **Kosmischer Tipp:** Kleine Unternehmungen eröffnen neue Welten!

Jungfrau — 24.8.–23.9.

Venus schenkt Ihnen Charme, Ihre Ausstrahlung wirkt. Merkur unterstützt Klarheit, die Ihren Netzwerken und Freundschaften zugutekommt. Im Job hilft Flexibilität mehr als Kontrolle. Jetzt wird ein feiner Samen gelegt für Visionen, die noch nicht greifbar waren; die besten Ideen finden über Träume zu Ihnen. Körper und Seele profitieren von bewussten Ritualen und Pausen. **Kosmischer Tipp:** Auch das Nichtsichtbare kann kraftvoll sein!

Waage — 24.9.–23.10.

Die Sterne meinen es gut mit Ihnen. Liebesgöttin Venus versprüht Glitzer für Sie und stärkt Ihr Selbstvertrauen. Vieles gelingt nun unkompliziert, Ihr Esprit zieht andere mit. Auch die Liebe findet jetzt leichter zu Ihnen. Beruflich ergeben sich Chancen durch Gespräche und Empfehlungen. Auch wenn Ihnen Entscheidungen nicht so leichtfallen, jetzt dürfen Sie die Möglichkeiten ergreifen! **Kosmischer Tipp:** Lassen Sie Ihren Charme spielen!

Skorpion — 24.10.–22.11.

Im Job leuchten Sie. Ihre Ausstrahlung wirkt überzeugend, Gespräche eröffnen Chancen. Gleichzeitig erinnert der Himmel daran, dass sich nichts erzwingen lässt. Im Alltag kann es gelegentlich stocken, doch mit einem guten Plan greifen die Dinge ineinander. In der Liebe wird es ruhiger, Venus lenkt den Blick auf das Wesentliche. Ein Ausgleich zwischen An- und Entspannung ist die Basis. **Kosmischer Tipp:** Nicht jedes Geheimnis sollte gelüftet werden!

Schütze — 23.11.–21.12.

Der Kosmos weckt Ihre Lust auf neue Erfahrungen: Reisen, Weiterbildung, Begegnungen. Merkur schenkt Ihnen die Fähigkeit, Ihre Überzeugungen gut zu vertreten. Dabei kommen Ihnen Ihr Humor und Ihre offene Art zugute. Venus bringt Wärme in Freundschaften und sorgt für Harmonie. Kulturelle Unternehmungen können sehr inspirierend sein, aber ebenso ein Abend mit Freunden. **Kosmischer Tipp:** Öffnen Sie sich für neue Horizonte!

Steinbock — 22.12.–20.1.

Gemeinsame Verpflichtungen verlangen Aufmerksamkeit: In Beziehungen kann es notwendig werden, Themen anzusprechen, statt sie weiter aufzuschieben. Merkur erleichtert ehrliche Gespräche. Beruflich lassen sich mit Charme, Geduld und dem richtigen Ton Türen öffnen. So ergeben sich neue Möglichkeiten ganz nebenbei. Dranbleiben bringt sie ans Ziel. **Kosmischer Tipp:** Das Glück winkt manchmal, wo man es nicht vermutet!

Wassermann — 21.1.–19.2.

Der Vollmond in Ihrem Zeichen bringt Bewegung ins Herz: Liebe und Flirts rücken in den Fokus. Dazu schenkt Venus Ihnen Leichtigkeit. Eine spontane Einladung oder eine Reise können jetzt mehr in Bewegung setzen, als es zunächst den Anschein hat. Mit Ihrem Gespür für Kreativität und neue Ideen können Sie viel erreichen – das macht sich auch im Job bemerkbar. **Kosmischer Tipp:** Das Leben überrascht gern dort, wo Sie nicht damit rechnen!

Fische — 20.2.–20.3.

Kleine Veränderungen können jetzt erstaunliche Wirkung zeigen, was Alltag und Wohlbefinden angeht. Ihr Körper reagiert sensibel auf Stress und unausgesprochene Gefühle. Merkur hilft, Lösungen zu finden. Haben Sie Lust, Ihre Gedanken festzuhalten? Jetzt finden Sie leicht die richtigen Worte. Finanziell zahlen sich gemeinsame Pläne aus. Eine gute Analyse führt zum Erfolg. **Kosmischer Tipp:** Das Glück steckt in den alltäglichen Dingen!



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, [@astrolingua](mailto:astrolingua.de) sowie info@astrolingua.de

Nur Mut, es wird wieder besser!

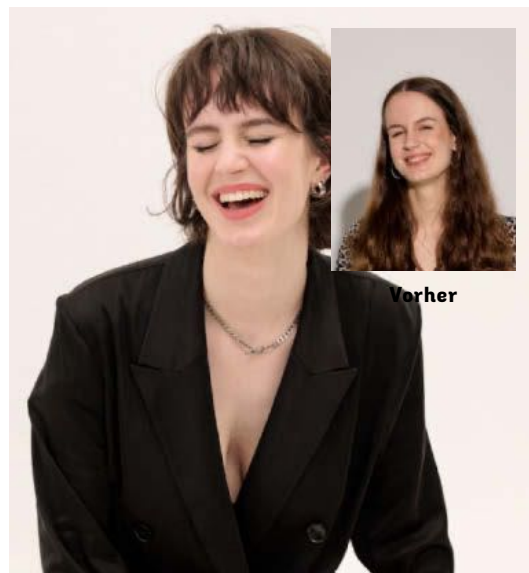
Warum
Zuversicht unser
untrüglicher
Kompass ist –
gerade in
schwierigen
Zeiten.
Und wie wir sie
(zurück) ins
Leben holen



Eisdiele? Nö, selbst gemacht!
Geht nämlich ganz einfach



Die Landärztin Dr. Karolin
Pöppelmann geht neue Wege



Vier Leserinnen, vier Umstylings Neue Frisur,
neue Haarfarbe, neues Make-up

GESUNDHEIT
**Karussell
im Kopf**
Schwindel
kommt plötzlich,
ist beängstigend
und betrifft
leider viele Frauen.
Was hinter
den Beschwerden
steckt, und
was dagegen
hilft



Könnt ihr euch schenken

Gutscheine sind eine ganz schön praktische Art, Zuneigung zu zeigen. Allerdings auch eine ganz schön hilflose, findet Verena Carl. Mit wenigen Ausnahmen

Auf dieser Seite sagen BRIGITTE-Autorinnen ihre Meinung. Diesmal: Verena Carl, die statt bunter Plastik-kärtchen auch gern einen bunten Strauß bekommt



H

Haben Sie mal wieder Lust auf eine Kolumne? Also einen so richtig gut geschriebenen, witzigen, klugen Text über die Dinge des Lebens? So wie Sie das von der letzten Seite der BRIGITTE kennen? Können Sie haben! Diesmal habe ich mir etwas ganz Besonderes überlegt: ein Gutschein für eine Kolumne Ihrer Wahl. Suchen Sie sich ein Thema aus, ich weiß ja nicht, was Sie so mögen. Na, was sagen Sie? Jetzt freuen Sie sich doch mal, das ist doch echt nett von mir, und so persönlich!

Wenn Sie gerade verwirrt überlegen, was Sie damit anfangen sollen: Das geht nicht nur Ihnen so. Sondern mir auch. Gutscheine sind immer nett gemeint, kommen aber oft nur so semi-nett an. Wenn ich einen geschenkt bekomme, dann gibt es dafür ja nur zwei Gründe: Entweder, mein Gegenüber kennt mich so wenig, dass er oder sie echt keine Ahnung hat, was mir gefallen könnte – oder die Person war einfach zu faul oder zu gestresst, sich Gedanken zu machen.

Ja, auch ich habe schon Gutscheine verschenkt (nicht nur für Kolumnen!). Wenn ich den Kita-Erzieher oder die Sporttrainerin nur beim Bringen und Abholen treffe, weiß ich nicht, welches das bessere Eltern Geschenk wäre, das Konzertticket für Ikkimel oder das für Helene Fischer. Ich habe mich auch schon über „Wert-Papiere“ gefreut, wenn sich wer was überlegt hat, das mir wirklich gut tut. Highlight: ein Nachmittag im Floating-Tank. Das geht nur mit Gutschein, der würde nicht ins

Wohnzimmer passen. Wenn dagegen eine Freundin mit einer Plastikkarte von einer Kosmetikkette vor der Tür steht, dann fühle ich mich eher wie ein abgehaktes To-do auf ihrer Liste. Leider kriegen auch Kinder irgendwann spitz, dass man Eltern so einen handgekrakelten Zettel auf den Geburtstagstisch legen kann („ich mach 8 Mahl Frühstück für dich!“). Ich liebe meine Kinder sehr, aber ich traue mich kaum, jemals all ihre Gutscheinschulden seit 2012 einzutreiben. Eine ganze Woche am Stück Küchendienst, diese Laune will ich nicht ausbaden. Noch anstrengender wird es, wenn es die Großeltern betrifft: Dann hängt man den lieben Kleinen von Weihnachten bis Ostern in den Ohren, dass Oma noch was bei ihnen gut hat. Und dann wieder vom Geburtstag bis Weihnachten.

Aber woher kommt diese Gutschein-Inflation? Wirklich nur Unlust, Zeitnot oder spätkindliche Bastelmüdigkeit? Oder ist das einfach nur ein unschöner Nebeneffekt der Digitalisierung – wissen wir immer weniger, was anderen Freude macht, auch denen, die uns nah sind?

Früher konnte ich zum Beispiel genau sagen, welche Art von Musik meine Freundinnen aktuell mochten, einfach, weil sie im Auto eine CD einschoben – heute verschwinden alle mit Kopfhörern in ihren digitalen Playlists. Man hört für sich allein, schaut (oft) Filme für sich allein, lädt sich Bücher auf den Reader. Klamotten zusammen mit einer Freundin shoppen? Total Nineties, alle lassen liefern. Vielleicht sollten wir das ändern. Uns mehr austauschen. Auch weil wir einander damit ein Geschenk machen, von dem wir alle zu wenig haben. Gemeinsame Zeit.

Aber keine Regel ohne Ausnahme. Manchmal ist ein Gutschein echt eine super Lösung. Oder Geld. Unvergessen, wie wir uns zu unserer Hochzeit vor vielen Jahren einen Zuschuss für die Reisekasse wünschten. Fanden alle Gäste super praktisch, nur eine Freundin lehnte empört ab, das sei voll unpersönlich. Was ich dann von ihr bekam, war ein soziologisches Fachbuch zum Thema Partnerwahl und eine Tafel Schokolade.

Offenbar war ihr nicht so klar, dass ich noch nie besonders scharf auf Schokolade war (im Gegensatz zu ihr) und dass ich den Partner bereits gewählt hatte (Stichwort: Hochzeit). Deshalb jetzt schon ein Hinweis, falls wir unser 25-jähriges irgendwann groß feiern: Du musst mir nichts schenken, echt jetzt! Aber wenn, dann freue ich mich auch sehr über einen Gutschein für eine Kosmetikkette.

Dein Sommer-Guide:

extra **Brigitte**

Deutschland 6,90 €
Österreich 7,70 €
Schweiz 11,30 SFr

DAS FERIEN-HEFT
Lesen · Nichtstun · Genießen · Entdecken · Feiern

AB IN DEN SCHATTEN
Wir haben die Bücher dafür!

PICKNICK RUFT
Tolle Rezepte für draußen

Wie erhole ich mich am besten?

SOMMER IM HERZEN
Diese Reise vergess ich nie

Plus
• SONNIGE LOOKS
• REISEAPOTHEKE
• COOLING-PFLEGE

Endlich
Urlaub

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



Das große BRIGITTE Sonderheft
Jetzt im Handel
oder direkt bestellen auf brigitte.de/ferienheft



Cartier