Mi 9.9.2026
Deutschland 4,30 €

№ 20

Brigitte

Wie viel Mann braucht mein Leben?

Liebe von S bis XL – Frauen erzählen

DÖRTE HANSEN
Die Star-Autorin im Gespräch

GENUG GEMECKERT!
Raus aus dem Dauerkrisen-Modus

Beauty Spezial
Gewusst wie: Insider-Tipps für Haut & Haare

STRICKEN
mit der Brigitte-Wolle



Brigitte

Pullover, Jacken, Accessoires für Einsteigerinnen und Profis

GANZ MEIN STIL

Muster, Glitzer, Oversize: die schönsten Herbst-Looks zum Nachstylen

Flossbach von Storch
VERMÖGENSVERWALTER

Finanzielle Unabhängigkeit im Alter:

Braucht ein aktives Management im Hier und Jetzt.

Als Deutschlands größter unabhängiger Vermögensverwalter legen wir unseren Fokus auf eine langfristige Anlagestrategie, um Ihre Chance auf eine finanzielle Freiheit im Alter zu erhöhen. Denn Vermögensverwaltung bedeutet für uns Zukunftsvorsorge – seit mehr als 25 Jahren.

KONSEQUENT UNABHÄNGIG

Willkommen bei Flossbach von Storch:
flossbachvonstorch.de/anlagestrategie

Das inspiriert mich



1

UNVERSCHÄMT GUT
Scham ist ein mächtiges Gefühl, das uns kleinhält – Miriam Stein lässt es mit ihrem neuen Buch hinter uns.

2

»Das Leben beginnt mit 44. Du findest zu dir selbst und hörst auf, es allen recht machen zu wollen«

TV-Legende Oprah Winfrey



3

TRAGENDE ROLLE
Bei Handtaschen muss ich mich zusammenreißen. Bei dieser hier von Vee Collective könnte ich schwach werden …

FOTOS: MELINA MÖRSDORF, PR (2)



Jacke von Luisa Cerano, Shirt von Mey

Früher war mehr Lametta. Oder?

Hilfe, jetzt können wir nicht mal mehr Fußball! Dachte ich, als wir bei der WM ausschieden. Für einen Moment gab mir das den Rest – ich hatte mich in letzter Zeit häufiger bei dem Gefühl erwischt, dass früher alles besser war. Gründe, sich zu beschweren, findet man gerade schnell, in der Politik, im Zug, im Wartezimmer. Ich habe mich dann aber bewusst gegen den „Mecker-Modus" entschieden. Schließlich möchten wir mit der BRIGITTE die Aufmerksamkeit lieber dorthin lenken, wo Dinge gelingen. Genau solche haben wir in dieser Ausgabe für Sie gesammelt, etwa visionäre Mode (ab S. 32) und Qualitätskosmetik (ab S. 78) made in Germany. Und ab Seite 18 erzählen wir Ihnen von überraschenden Alltagssituationen, die erstaunlich rundlaufen, ganz ohne Bürokratie, dafür sogar mit guter Laune in der Bahn. Und für den Fußball gibt's inzwischen ja auch wieder Hoffnung.

Herzlich Ihre



Susanna Riethmüller

Besuchen Sie mich auch auf Instagram @su_sa_ri

Ihr habt die Haare schön!

Unsere Foto-Produzentin Birgit Potzkai (in Jeans) und ihr Team waren beim Beauty-Shooting für den Hair-Repair-Guide (ab S. 68) in der „Finca Legado“ auf Ibiza. Ihre Gastgeber: Andreas und Andreas – die netten Jungs mit Glatze.





FREIHEIT & VERBINDUNG

Jenny teilt mit ihrem Partner Lukas so ziemlich alles. Mehr über ihr Modell und die Frage „Wie viel Mann braucht mein Leben?“ im Dossier (ab S. 94).

Das macht mich glücklich!

FRAUEN-QUOTE

Julia Schmidt-Jortzig, Podcast-Host „Meno an mich“

In zwei Wochen ziehen meine Söhne aus. Ich werde winken, Rotz und Wasser heulen und mit meiner jüngsten Tochter anstoßen: auf Frühstück ohne Fußballergebnisse und Beauty-Talk ohne Kommentare von der Seitenlinie. Herrlich! Dann machen wir Reisepläne – in die Studienstädte der Jungs.





Jan & Hein & Klaas & Pit …

… haben Bärte, die fahren mit: Unser Bartträger heißt Jan Rickers und hat im Hamburger Hafen Model Mallory-June für unsere Stricken-Strecke (ab S. 38) zwischen großen Pötten fotografiert. Das mit Jan & Hein & … stammt übrigens aus dem Seemannslied „Alle, die mit uns auf Kaperfahrt fahren“.

FOTOS: ALENA SEIDEL, ANATOL KOTTE, JAN RICKES, PRIVAT



SHOP NOW!

Wortmann KG Int. Schuhproduktionen, Detmold **tamaris.com**

Inhalt — Ausgabe 20 / 9. bis 22. September



DEIN LEBEN. DEIN WEG.

AKTUELL

8 **Schöne Aussichten** Am 12. September ist der „World Dolphin Day“

18 **Jetzt wichtig** Genug gemeckert! Raus aus dem Dauerkrisen-Modus

150 **Meinung** Geht das nur mir so?

MAGAZIN

12 **Highlights, Termine, Hingucker**

FASHION

22 **Ganz mein Stil** Muster, Glitzer, Oversize: die schönsten Herbst-Looks zum Nachstylen

32 **Heimatkunde** Mode und Accessoires aus Deutschland

38 **Schick & kuschelig** Unser neuen Entwürfe zum Nachstricken

50 **Fashion News**

PORTRÄTS

10 **Macherinnen** Caro Feismann führt ein tiergestütztes Sterbehospiz

52 **Dörte Hansen** Die Star-Autorin im Gespräch

64 **Ein Mann | Eine Frau** Schauspieler Christian Friedel | Schauspielerin Gillian Anderson

KULTUR

58 **Bücher, Filme, Musik, Podcast**

BEAUTY SPEZIAL

68 **Schnell mal reparieren** In fünf Schritten zu gesundem Haar



22

So einfach geht Trend Unsere Mode-Profis erzählen, worauf es bei den neuen Herbst-Looks wirklich ankommt



Viel Spaß beim Stricken! Pullover, Jacken, Accessoires für Einsteigerinnen und Profis



52 Nordlicht mit Mission Keine schreibt so packend vom Landleben wie Dörte Hansen

Fehlt Ihr Booklet? Einfach anfordern! Per Mail: kundenservice@dpv.de oder per Post: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg (Zusendung, solange der Vorrat reicht, bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an).



Beauty Spezial

Ab S. 67 Gewusst wie … Insider-Tipps für Haut & Haare

112

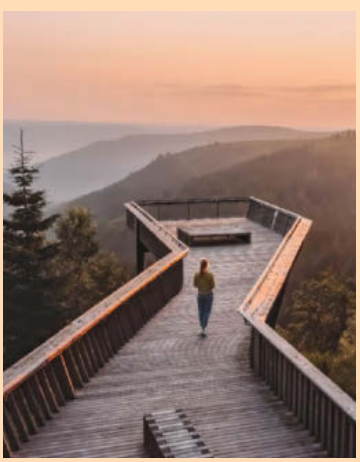
Emotions-Management: Die Älteren verdrängen Gefühle gern, die Jüngeren reden ständig drüber. Was ist gesünder?



94 Aber bitte mit Sahne! Männer können das Leben süßer machen. Doch was ist die richtige Dosis? Frauen berichten: von loser Liebschaft bis zur 24/7-Zweisamkeit



136 Easy Metal Wir bringen Pfannkuchen, Rippchen, Kokos-Brokkoli-Reis … aufs Blech



102 Märchenwald-Tour Geheimtipps für den Schwarzwald, von mystisch bis schick

76 **Echt jetzt?!** Unsere Kollegin über peinliche Wellness-Momente

78 **Made in Germany** Die Erfolgsrezepte deutscher Beauty-Labels

86 **Rouge kann …** erfrischen, liften und mehr – auf die Technik kommt's an

88 **Team Talk** Was macht ihr für einen straffen Teint?

90 **Beauty News**

DOSSIER

94 **Wie viel Mann braucht mein Leben?** Liebe von S bis XL – Frauen erzählen

REISEN

102 **Schwarzwald** „Da will ich jetzt hin" – die besten Adressen

BALANCE

112 **Generationenfrage** Gefühle aussprechen oder für sich behalten?

116 **Fitness** „Ich hasse Reformer Pilates"

118 **Balance News**

119 **Herzgesundheit** Jeder Schritt zählt

120 **Kolumne** Diesmal: Franca Cerutti darüber, woran wir wachsen

WOHNEN

124 **Haushaltshelfer** rund ums Kochen, Putzen, Waschen …

ACADEMY

128 **Sichere Nummer?** Für wen sich Anleihen lohnen

134 **Academy News**

KOCHEN

136 **Ab aufs Blech!** Easy Spätsommer-Rezepte

144 **Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten

UND AUSSERDEM

66 **Horoskop** vom 9. bis 22.9.

122 **Feedback** Post an BRIGITTE

123 **Impressum & Service**

132 **Kosmos** BRIGITTE Academy

146 **Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**

147 **Rätsel** Preise zu gewinnen

Das sind unsere Titelthemen



FÜR IMMER SCHWIMMEN – FREI & WILD

Wunder im Meer

Jedes Jahr am 12. September sendet der „World Dolphin Day" eine Botschaft: Lasst uns besser achtgeben, Delfine sind einzigartig, wie jedes Geschöpf, jede Pflanze, wie die Natur, die uns alle auf unserem wunderschönen Planeten leben lässt!

Mehr Infos z. B. auf delphinschutz.org oder wwf.de



FOTO: PEXELS

Ein Ort voller Leben

Carolin Feismann hat auf einem alten Gut ein Idyll erschaffen – für Familien, denen ein schwerer Abschied bevorsteht

Text: Nina Berendonk



Für ihre Arbeit hat Feismann Preise gewonnen – unter anderem den Publikumspreis von „Goldene Bild der Frau“ 2025. Spendenkonto: gutfeismann.de/spenden

„Wenn ich's jetzt nicht mache, kriege ich meinen Bauernhof nie", dachte Caro Feismann – 2016 griff sie zu



Wenn Caro Feismann eine Telefonkonferenz hat, stellt sie sich dabei auf ein Balance Board in ihrem Büro und kippelt darauf herum. Oder sie sortiert nebenher Klamottenberge in der Waschküche, das Handy ans Ohr geklemmt. Es gibt immer etwas zu tun auf Gut Feismann, einem 150 Jahre alten Vierkanthof im münsterländischen Darup, auf dem etwa 50 Tiere und bis zu 20 Menschen leben: Caro Feismann und ihr Mann Stefan mit ihren elf und zwölf Jahre alten Söhnen, das Hospiz-Team und die Familien, die zu Gast sind. „Ich kann nicht gut still sitzen", sagt die 50-Jährige. Sie sei eben eine „undiagnostizierte ADHSsi".

Ihr Bauernhof, den sie 2016 gekauft und mit ihrem Mann Stefan renoviert hat, ist ein Kindheitstraum – und gleichzeitig Abenteuerspielplatz für ihre Neurodivergenz, die sie in jüngeren Jahren von Job zu Job getrieben hat. Sie hat BWL und ein paar Semester Medizin studiert, unter anderem als Rettungssanitäterin und Buschpilotin für Ärzte ohne Grenzen gearbeitet. Sie möchte Menschen in Not etwas Gutes tun: So hat sie das schon von ihren Eltern gelernt, die in Köln ein Möbelgeschäft führten und manchmal spontan Leute mit nach Hause brachten, die dann eine Weile bei ihnen wohnten – einmal etwa eine Frau, deren Hund gerade überfahren worden war.

Stefan, ein ruhiger Typ und gelernter Maschinenbauer, war anfangs in Sachen Hoferwerb zurückhaltend, dann zog er mit. Auf Gut Feismann fingen sie zunächst mit tiergestütztem integrativen Mehrgenerationen-Wohnen an, gefördert von einem Jugendhilfe-Träger, vermieteten dazu Ferienwohnungen. In einer machte regelmäßig eine Familie mit einem lebensverkürzend erkrankten Kind Urlaub. „Sie erzählten eines Tages, sie könnten nicht mehr kommen, weil sie jetzt auf ein Pflegebett angewiesen seien." Feismann organisierte das Bett – und tat damit den ersten Schritt in Richtung ihrer heutigen Hospizarbeit.

2021 wurde das Gut dann zum ersten tiergestützten Kinderhospiz Deutschlands, in dem jeweils eine Familie ein bis zwei Wochen Ferien machen kann. Die Gäste müssen für den Aufenthalt nichts zahlen; die Kosten decken die Feismanns bislang über Spenden von Privatleuten und Firmen, über Nachlässe, Preisgelder und Strafgelder, die ihnen vom Gericht zugesprochen werden.

„Sterbebegleitung ist ein Teil unserer Arbeit", sagt Caro Feismann. „Es geht aber vor allem um die Entlastung der gesamten Familie." Auf dem Gut, auf dem es auch eine Kinderarzt-Praxis gibt, sorgt ein Team von Kinderkrankenschwestern, Hebamme, Heilerziehungspfleger und Familienbegleiterinnen dafür, dass alle für eine Weile loslassen können – und sich vorbereiten auf das, was kommt. „Es macht einen bedeutenden Unterschied für die ganze Familie, wenn der Trauerprozess einfühlsam begleitet wird."

Dabei helfen auch die Tiere. Bei schönem Wetter kann man sich auf einer Decke im Gras niederlassen, die beiden Bergschafe, die Caro Feismann „unsere Cheftherapeutinnen" nennt, gesellen sich dazu, die Kinder entspannen neben den großen wolligen Körpern sichtlich. Ein ähnlich guter Ort ist das duftende Heu des Nagetiergeheges, auf das die Kinder gebettet werden können. Und dann sind da noch Hündin Leinemann, die man auch mal grobmotorischer knuddeln kann, und Kater Toni, der spürt, wenn ein sterbendes Kind seine schnurrende Nähe braucht. Caro Feismann sagt: „Ich habe den Widerstand dagegen, dass Menschen auch mal früh sterben, aufgegeben."

FOTOS: PRIVAT

MAGAZIN

HIGHLIGHTS TERMINE HINGUCKER



Monumental Tanka Fontas Installation „Philosophies of Being, Perception, and Expressivity of Being“ (hier noch in São Paulo) ist echt große Kunst

FOTOS: NATT FEIFAR/FUNDAÇÃO BIENAL DE SÃO PAULO, NELA KÖNIG, PR

Redaktion: Yelena Schröder

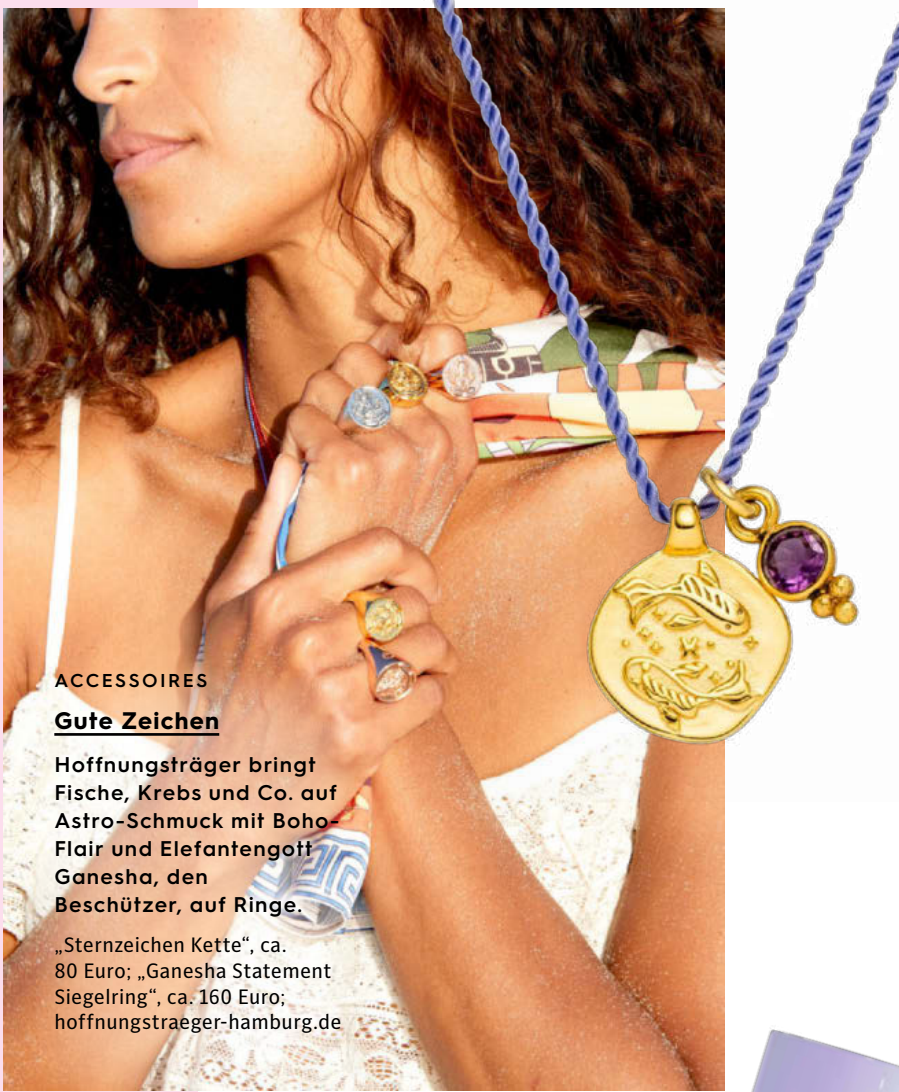
Von Südamerika an die Spree

AUSSTELLUNG

Kunst unterwegs

Zum ersten Mal zeigt sich die renommierte »Bienal de São Paulo« außerhalb Brasiliens: Im Berliner »Haus der Kulturen der Welt« mit internationalen Arbeiten, die das Thema (Mit-)Menschlichkeit in Fotografien, Gemälde, Installationen, Performances … übersetzen.

„36. Bienal de São Paulo, Berlin Edition: Nicht alle Reisenden folgen Wegen – Humanität als Praxis“, bis 6. Dezember 2026, hkw.de



ACCESSOIRES

Gute Zeichen

Hoffnungsträger bringt Fische, Krebs und Co. auf Astro-Schmuck mit Boho-Flair und Elefantengott Ganesha, den Beschützer, auf Ringe.

„Sternzeichen Kette“, ca. 80 Euro; „Ganesha Statement Siegelring“, ca. 160 Euro; hoffnungstraeger-hamburg.de

GENUSS

Aufguss ahoi!

Erst Pfeffer und Paprika, jetzt Pfeffer-minze: Die Hamburger Gewürz-Profis von Ankerkraut gehen mit ihrem neuen Label Ankertee und Sorten wie „Triple Mint“ nun gewohnt geschmack-voll auch in Richtung volle Tassen.

50-g-Dose ca. 13 Euro, ankertee.de



BEAUTY

Hau(p)tsache bunt

Der Teint freut sich über die Pflege, das Auge über den Look: Scandy liefert leichte, vegane Kosmetik in schicken Tuben und Dosen.

„Dew Me a Favor Prep & Refresh Face Mist“, ca. 10 Euro; „Fresh AF Lightweight Moisturizer“, ca. 15 Euro; new.scandy-shop.com





BEAUTY

Ohren auf!

Die Creme gehört bekanntlich ins Gesicht, nicht in die Mähne … Gut, dass dieses Haarband die obere Etage in Schach hält und uns die Kosmetikroutine versüßt.

„Disney Minnie Mouse inspiriertes Kosmetik-Haarband“, ca. 7 Euro, parsa-beauty.de



ACCESSOIRES

Schmuckes Stückchen

Manche werfen Perlen vor die Säue, wir tragen sie lässig in die Welt: Handtasche „Deiá“ schimmert glamourös und trimmt jeden Look auf ausgehfein.

Aus Acetatperlen in Marmoroptik, ca. 225 Euro, bobbies.com

REISE

Hauptstadtquartier

Irgendwann ist man aus dem Hostel-Alter raus: Statt Etagenbett und Gemeinschaftsbad gibt’s im »Bristol Berlin« am Ku’damm schicke Zimmer, Gym, Spa, Drinks …

DZ ab ca. 180 Euro, bristolberlin.com



Hier entlang, bitte

LESESTOFF

Wir sind’s!

Wer beim Blick in den Briefkasten alle 14 Tage was Neues zum Freuen möchte: Unser Vorteilsabo packt Ihnen acht BRIGITTE-Ausgaben rein – für 19,40 statt 34,40 Euro. Bleibt eigentlich nur die Frage: selbst lesen oder verschenken? Wir würden sagen: beides, logo.

Via QR-Code oder brigitte.de/8testen



FOTOS: FUNKE MEDIEN NATIONAL BRANDS GMBH (3), BRISTOL BERLIN, PR



Signature

DIE NORDKAP-LINIE AB HAMBURG

Genießen Sie norwegische Lebensart voller Ruhe und Entspannung abseits der Kreuzfahrtrouten auf unserer Signature Reise zu den Höhepunkten Norwegens. Unser erfahrenes Expeditionsteam freut sich auf Sie!

Der Küste verpflichtet

Kleine Schiffe

Kochen auf höchstem Niveau

JETZT MIT GRATIS
NORDKAP-AUSFLUG*

All-inclusive Erlebnis
15 Tage ab 2.990 € p. P.*

Buchung im Reisebüro oder
unter Tel. (040) 874 090 47
oder hurtigruten.com

*Limitiertes Kontingent, Garantiekabine | Hurtigruten Global Sales AS • Langkaia 1 • 0150 Oslo • Norwegen

© MONTAGE: SHUTTERSTOCK, CLAIRE NETTING / HURTIGRUTEN



BUCH

Zum Piepen

Hier zwitschert das Rotköhlchen, die Blaumaise flattert vorbei, und der Paprigei plappert munter vor sich hin. Sarah Heuzeroths »Gemüsevögel« sind skurril, witzig und garantiert die fantasievollsten Charmeure des Jahres.

80 S., 20 Euro, Dressler illustro



GENUSS

Leer? Gut!

Zu schön für den Altglascontainer: Die „Dopamine Decor"-Weine machen nach dem letzten leckeren Schluck Rosé oder (alkoholfreiem) Weißwein auch als Vase oder Kerzenhalter fröhlich weiter.

Ca. 5,50 Euro pro Flasche, badischer-winzerkeller.shop



WOHNEN

Bunter wohnen

Dieses Haustier will man sich sofort zu Füßen legen: Der Geblümter-Bär-Teppich hat noch allerlei animalische Kollegen und versteht sich optisch prima mit dem Palmen-Print-Hocker. Alles ethisch von Hand in Indien produziert.

Teppich „Josie Jardin", ab ca. 100 Euro; Hocker „Paloma Palm", ca. 275 Euro; doing-goods.com

FOTOS: DRESSLER ILLUSTRO (3), PR


someday.
SOMEDAY-FASHION.COM

Genug gemeckert



Kann ja sein, dass hierzulande nicht alles optimal läuft. Aber es hat sich viel getan. Hier erzählen BRIGITTE-Redakteurinnen, wie sie das im Alltag erleben

»Den neuen Pass gab's in der Mittagspause«

Alle zehn Jahre muss man seinen Reisepass erneuern. Und alle zehn Jahre habe ich schlechte Laune, weil ich weiß, was das mit sich bringt: von absurden Formularen und Wartezeiten bis zu den komplizierten biometrischen Passfotos, auf denen man nicht lachen darf und die aus zehn Jahren locker 20 machen. Die Bürokratie in Deutschland ist legendär. Man macht Witze über sie, doch lustig ist das nicht. Rund 65 Milliarden Euro kosten aufgeblähte Apparate uns jährlich. Daher gibt's seit 2025 das Bundesministerium für Digitales und Staatsmodernisierung, das Prozesse vereinfachen soll. Auf seiner Website „einfach-machen.gov.de" kann jeder und jede Ideen einreichen. Mit Wirkung: Dieses Jahr buchte ich meinen Termin über ein gut verständliches Onlineportal und durfte sogar das Amt wählen, weshalb ich alles in meine Büro-Mittagspause legen konnte. Eine idiotensichere Fotostation spuckte mein neues Bild aus, punktgenau saß ich vor einer Mitarbeiterin und beantragte den Pass. Die Abholung? Auch flott. Das macht mir Hoffnung für ein leichtfüßigeres Deutschland der Zukunft.



Natali Michaely,
Textchefin



Stella Brikey,
Redakteurin

»Menschlich stimmt's bei der Bahn«

Neulich auf der Fahrt von Frankfurt nach Hamburg. Wie so oft gab es Zugausfälle, überfüllte Waggons, eine Umleitung, zwei Stunden Verspätung. Es war eng, laut, Menschen suchten Plätze, beschwerten sich. Und mittendrin: Frau R., 50, Bordbistro-Chefin. Gelassen dirigierte sie die Leute zu ihren Plätzen, scherzte mit Kindern, hielt die betrunkene Männergruppe in Schach. Als ein Baby weinte, nahm sie es den müden Eltern ab, schaukelte es, während sie weiterhin Bestellungen aufnahm. Mit ihrem herzlichen „Was darf ich Ihnen Gutes tun?" gab sie allen ein wohliges Gefühl, mahnte aber ebenso resolut nach niederschmetternden Durchsagen: „Bitte, kein Genörgel! Ich bin auch seit 7 Uhr 30 im Dienst und will nach Hause." Als das Karten-Lesegerät streikte, ging Frau R. ganz pragmatisch mit dem „Hut" rum und sammelte für zwei Frauen, die kein Bargeld hatten. So verwandelte sie das Bahnchaos in Gemeinschaftsgefühl. Und das wird auch gesehen: „Das Bordpersonal ist aktuell das am besten bewertete Leistungskriterium während einer Reise", bestätigte mir eine Sprecherin der DB. „Wie schaffen Sie es, so cool zu bleiben?", fragte ich Frau R. später. „Ach, ich hab vier Männer zu Hause. Wenn du nicht von Anfang an der Oberfeldwebel bist, gehst du unter." Das habe sich auch in ihrem Job bewährt. „Ich mach hier die Ansagen."

»Vereine sind ein gutes Mittel gegen die Wut«

Dass Menschen verschiedenster Milieus zusammenkommen, ist immer schön, aber gerade jetzt besonders wichtig. Und es gibt einen Ort, an dem das zuverlässig klappt: im Verein. Ja, das klingt erst mal staubig, nach Endlos-Sitzungen und komplizierten Satzungen, aber tatsächlich boomen die Vereine aus gutem Grund. Ich bin in einem Hundeverein, zusammen mit anderen Menschen, die auch Hunde haben und wie ich Spaß an deren Ausbildung. Aber es ist eigentlich egal, ob Sport, Umwelt oder Gesang: Überall treffen sich Leute, die sich nicht nach Bubble oder Klasse oder Weltanschauung sortieren, sondern die eine gemeinsame Neigung verbindet. Das schafft Austausch und auch mal deftige Diskussionen über Politik und Meinung, weil man einiges an Zeit miteinander verbringt, viel klönt, Sommerfeste feiert, das Leid des Arbeitsdienstes teilt (Laub harken, Klo im Vereinsheim putzen). Verein heißt: Unterschiedliches zusammenführen. Und das klappt gut in Deutschland, das zeigen auch die Zahlen. Mehr als 600 000 Seniorenverbände, Stiftungen, Karnevalclubs, Selbsthilfegruppen gibt es, allein beim Sport sind fast 30 Millionen Menschen dabei. Für mich sind diese Zusammenkünfte das Gegenmittel zu Wut, Neid und Spaltung. >



Meike Dinklage,
Ressortleiterin

»Unperfekt nachhaltig zu sein, bringt viel«



Daniela Stohn, Redakteurin

Vielleicht haben Sie's schon gehört: Forschende halten es nicht mehr für realistisch, dass fossile Brennstoffe Ende des Jahrhunderts noch die mit Abstand größte Energiequelle sein werden. Eine gute Nachricht? Absolut. Aber leider keine Entwarnung. Und doch macht sie mir Mut: Weil sie zeigt, dass sich etwas tut, obwohl die Regierung sich wenig fürs Klima engagiert und von Klimaschützer-Seite freitags lieber Matcha getrunken statt demonstriert wird. Auch Zahlen wie diese lassen mich hoffen: In Deutschland ist der Anteil erneuerbarer Energien am Strom-Mix 2025 bereits auf 62 Prozent gestiegen. Der Krieg am Persischen Golf, so schlimm er ist, hat die Energiewende angetrieben: 60 Prozent der globalen Energie-Investments fließen laut „Internationaler Energieagentur" in die Elektrifizierung. Der Pro-Kopf-Konsum von Rindfleisch ist seit 2020 um mehr als ein Kilo im Jahr gesunken – bedeutet, weniger ausgerülpstes Methan in der Atmosphäre. Und viele Flüge sind so teuer geworden, dass man sich ein langes Wochenende auf Mallorca gut überlegt. Eine kluge Frau hat mal zu mir gesagt: „Wir brauchen nicht eine Handvoll perfekte Ökos, sondern eine Million unperfekte." Dieser Satz treibt mich an, wenn ich mal wieder hadere, wenn Bahnfahren teuer ist oder veganes Hack mehr kostet als das vom Rind. In diesem Sinne: Lasst uns unperfekt nachhaltig sein, dann können wir die Welt vielleicht nicht retten, aber lebenswert erhalten.

»Die Frauen haben gigantisch aufgeholt«

Der Fortschritt ist eine Schnecke – besonders wenn es um gleiche Karrierechancen für Frauen und Männer geht. Doch wenn mich mein Wutgeheul über die immer noch klaffenden Geschlechter-Gaps selbst ermüdet, wende ich gern einen Trick an: Ich ziehe das Bild groß. Und kriege sofort gute Laune. Denn schaut man sich die letzten 20 Jahre an, haben die Frauen in Deutschland einfach gigantisch aufgeholt: Statt 60 Prozent (2005) verdienen heute 74 Prozent von ihnen ihr eigenes Geld – so viele wie in nur wenigen anderen EU-Staaten. Der Gender Pay Gap ist von 22 auf 16 Prozent geschrumpft. Und statt fast null sitzen heute rund 40 Prozent Frauen in den Aufsichtsräten von Dax-Konzernen. Was ich dabei besonders ermutigend finde: Sehr viele Veränderungen wurde durch politische Entscheidungen befeuert, etwa durch die Rechtsansprüche auf Teilzeit oder Betreuung für unter Dreijährige, durch die Einführung des Mindestlohns oder die Führungspositionengesetze. Politik wirkt! Wenn das mal keine gute Nachricht ist.



Kristina Maroldt, Ressortleiterin

»Ich wurde medizinisch sehr gut versorgt«



Susanne Arndt, Redakteurin

Obwohl ich gesetzlich versichert bin, habe ich mich bei meinen beiden Brustkrebserkrankungen wie auf Händen getragen gefühlt. Alle Beteiligten haben sich reingehängt, damit ich schnell in die Therapien starten kann. Als ich beunruhigt war, weil die Chemo erst in vier Wochen beginnen sollte, sagte der Onkologe: „Das ist kein Problem. In Großbritannien warten manche Frauen elf Monate." Zur fachlichen Expertise kam die Warmherzigkeit der Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und der „Breast Care Nurses", die mich bei allen Fragen begleiteten. Auch die Kosten blieben in sehr erträglichem Rahmen: Alle Taxifahrten zu Chemo und Bestrahlung wurden von der Krankenkasse übernommen, ein Teil der Medikamentenzuzahlungen und der Perücke ebenfalls. Hinterher konnte ich mich beide Male bei einer Reha erholen – im Zimmer mit Meerblick. Dass ich nicht einfach nur Glück hatte, zeigen die Zahlen: Seit Ende der Neunziger geht die Brustkrebssterblichkeit in Deutschland zurück. Was auch der Vorsorge zu verdanken ist, die wir ab 30 in Anspruch nehmen dürfen. Nur hingehen müssen wir selbst.

»Kita? Läuft ganz schön gut«



Verena Carl, Redakteurin

Legen Bären Eier? Wie formt man Kekse? Wie einigen wir uns, wenn zwei dasselbe Rutschauto haben wollen? Kitas sind Bildungsorte für die Jüngsten. Davon profitieren am stärksten die Kinder, deren Familien die wenigsten Ressourcen mitbringen. Also Geld, Platz, Bildung, Zeit, Deutschkenntnisse. In zweiter Linie nutzen Eltern Kitas, um Job und Privatleben zu jonglieren. Und insgesamt erfüllt Deutschland diese Aufgabe ziemlich gut. 96,4 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen besuchen aktuell eine Kita, bei den unter Dreijährigen sind es im Bundesdurchschnitt 37,8 Prozent – ein steiler Anstieg vor allem in den westlichen Bundesländern: Mitte bis Ende der Nullerjahre lagen die Quoten dort teils weit unter zehn Prozent. Die Anzahl der Betreuungseinrichtungen und der Beschäftigten wächst, obwohl die Geburtenrate sinkt, es gibt fast doppelt so viel männliche Erzieher als noch vor zehn Jahren (was gut ist, weil sie zusätzliche Role Models sind!). Gleichzeitig purzeln die Kosten. Eine ganze Reihe von Bundesländern hat Elternbeiträge für die Kita ganz abgeschafft oder zumindest für das letzte Jahr vor der Einschulung. Davon können Familien in anderen europäischen Ländern nur träumen. Klar, es gibt immer Luft nach oben, es fehlen Fachkräfte, bei der Inklusion hapert es sehr, die Gebühren sind dramatisch unterschiedlich. Aber man könnte an dieser Stelle auch mal Danke sagen. Vor allem den Erzieherinnen und Erziehern, die mit ganz viel Herzblut jeden Tag dafür sorgen, dass unsere Kinder einen guten Start ins Leben haben. Und zwar alle.



Silvia Tyburski, Reisejournalistin

»Es gibt tolle Kultur-Angebote für wenig Geld«

Seit Tagen habe ich einen wundervollen Ohrwurm: „Bésame Mucho“. Eine venezolanische Absolventin der Hamburger Hochschule für Musik und Theater spielte das Liebeslied neulich mit dem Horn während ihrer Bachelorprüfung, die öffentlich war – und kostenlos. In Zeiten, in denen Konzertkarten für Pop-Größen gern auch mal Hunderte Euro kosten, sind solche Geschenke wertvoller denn je und ein Grund dafür, dass ich gern meine Steuern zahle. Ja, es gibt schmerzhafte Einschnitte im Kulturbereich. Aber dank öffentlicher Förderung noch immer so viele kostenlose oder günstige Konzerte, Lesungen, Ausstellungen. Eine Auswahl: Die Berliner Philharmoniker geben ab September jeden Mittwoch um 14 Uhr eine Gratis-Vorstellung. Diverse Konzerte während des Bonner Beethovenfestes jetzt im Herbst sind kostenlos. Jeden ersten Donnerstag im Monat ist der Eintritt der Hamburger Kunsthalle zwischen 18 und 21 Uhr frei, und als das Folkwang Museum Essen die Eintrittsgebühren 2015 komplett abschaffte, verdreifachte sich im Jahr darauf die Zahl der Besuchenden – vor allem bei Jugendlichen. Möglich ist all das dank öffentlicher Förderung oder privater Großzügigkeit, denn Deutschland hat mit mehr als 27 000 Stiftungen, rund ein Drittel im Kulturbereich, nach den USA das zweitgrößte Stiftungswesen der Welt. Kultur bedeutet Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, und es ist wichtig, dass wirklich alle dabei sein können.



Eine Stunde für uns

Kennen Sie schon unseren wöchentlichen Newsletter „Die Empower Hour“? Inspirierende Themen, starke Stimmen und neue Perspektiven für alle, die mitreden und optimistisch bleiben möchten. Mit dem QR-Code abonnieren Sie ihn ganz einfach – und natürlich kostenlos.

FOTOS: GETTY IMAGES, ANDREAS SIBLER, TIM HOPPE, VOLKER WENZLAWSKI, ASJA CASPARI, PRIVAT (4)

FASHION

LOOKS
STYLING
TRENDS

GANZ MEIN STIL



Hemdjacke mit Brusttasche aus Leder, ca. 480 Euro. Gelber **Rollkragenpullover,** ca. 250 Euro. Schokobrauner **Paillettenrock,** ca. 300 Euro. Alles von Riani. Geschwungene **Ohrringe** Sabrina Dehoff **Stiefel** aus Veloursleder: Riani

Diese fünf Herbst-Trends lassen das Herz unserer Mode-Profis höherschlagen. Hier erklären sie, worauf es ankommt

Fotos: Marco Trunz
Produktion: Sandra Krutzsch



Sandra Krutzsch,
Deputy Head of Fashion BRIGITTE

»Warme Nuancen, lässige Schnitte, Tweed und Wolle nehmen glänzenden Stücken ihr abendliches Image – so verleihen sie Alltagslooks eine Prise Glamour.«

1. SCHIMMER-STOFFE

Pailletten, Lurex & Co.

Karierter **Mantel** Comma, ca. 250 Euro
Paillettenshirt s.Oliver Black Label, ca. 100 Euro **Hose** aus Glitter-Tweed: Seductive, ca. 380 Euro. Braune **Slingbacks** Deichmann

Blazer aus feinstem Veloursleder, ca. 700 Euro **Pullover** mit Leomuster aus Mohairmix, ca. 450 Euro **Midirock** mit stilisiertem Blumenmuster, ca. 260 Euro. Alles von Marc Cain **Federohrringe** Marjana von Berlepsch **Stiefel** Högl



Marinela Oglan,
Creative Director Marc Cain

»Unsere Prints leben von Kreativität, Farbvielfalt und handwerklicher Präzision. Die verschiedenen Muster können wunderbar gemixt werden! Das macht das Outfit unverwechselbar und lebendig.«

2. MUSTER-KOMBIS

abstrakt, plakativ, floral



Leichtes **Karohemd** mit Schurwollanteil, ca. 300 Euro **Lingerie-Top** mit schrägem Saum, ca. 200 Euro, gemustertes **Seidenfoulard** und schmaler **Nietengürtel:** alles von Luisa Cerano. Weite **Bundfaltenhose** Bonprix, ca. 35 Euro **XL-Ohrhänger** mit Schmucksteinen: Marjana von Berlepsch. **Ballerinas** mit kleinem Absatz: Ayede



3. FARB-HARMONIEN

Naturtöne, Neutrals, starke Akzente

Moosgrüne **Fake-Fur-Jacke** mit Stehkragen und verkürzten Ärmeln: Juvia, ca. 300 Euro
Marlenehose in Dunkelbraun mit Nadelstreifen: Lanius, ca. 200 Euro
Earcuff aus versilbertem Messing: Saskia Diez. Kleine **Tasche** aus farngrünem Leder: Lutz Morris

Mantelweste in kühlem Beige: Bugatti, ca. 280 Euro. Kobaltblauer **Rollkragenpullover** Luisa Cerano, ca. 250 Euro **Lederrock** in Schokobraun: Bugatti, ca. 240 Euro. Chunky **Armreifen** in Lila, Bordeaux und Gold: Horn Factory **Stiefel** aus Veloursleder: Konstantin Starke



Lena Brinkmann,
Head of Product Bugatti Womenswear

»Edle Braunschattierungen wie Sand und Kastanie sind gerade im Herbst stimmige Kombiwunder, die intensive Farben besonders schön leuchten lassen.«



4. OVER-SIZE

lockere Passformen, fließende Silhouetten

Doppelreihiger **Blazer** aus Feincord mit seitlichen Schlitzen: Boscana, ca. 700 Euro **Wideleg-Jeans** mit aufgerauten Nadelstreifen: Mac, ca. 120 Euro **Pumps** mit Golddetail: Högl

Cabanjacke aus Woll-Mix: Opus, ca. 150 Euro. Schimmerndes **Slipdress** Someday, ca. 120 Euro. Lange **Ohrhänger** Saskia Diez. Perlenohrringe als **Broschen** Studio Ena **Loafer** aus Veloursleder: Kennel & Schmenger



Friederike Lieberknecht,
Head of Design von Someday

»Ich liebe den Kontrast: Eine boxy Wolljacke macht ein seidiges Slipdress sofort modern – lässig, feminin und zeitlos.«

Schmaler **Tweedblazer** Fadenmeister Berlin, über Peter Hahn, ca. 400 Euro. Petrolfarbene **Tunikabluse** 0039Italy, ca. 200 Euro **Cordhose** in Bordeaux: Brax, ca. 120 Euro **Sonnenbrille** Prada, über Fielmann **Ohrringe** H&M **Fake-Fur-Beutel** Luisa Cerano **Ballerinas** mit Glencheck-Muster: Unützer

Wir danken dem „Haus der Kulturen der Welt“ für die freundliche Unterstützung



Marcus Luft,
Head of Fashion BRIGITTE

»Subtiles Seventies-Flair entsteht schon durch ganz kleine Elemente – wie etwa ein spitzer Hemdkragen über dem taillierten Blazer.«

5. RETRO-VIBES

stilechte Schnitte, expressive Accessoires



Cardigan mit Rautenmuster: More and More, ca. 120 Euro. **Schlaghose** mit Fischgrätmuster: Walbusch, ca. 120 Euro **Sonnenbrille** Bottega Veneta, über Fielmann **Ring** Marjana von Berlepsch **Tasche** mit Leoprint: Aigner. Weinrote **Ballerinas** Unützer

HAARE & MAKE-UP: JANETTE PETERS (MIT PPRODUKTEN VON BOBBI BROWN UND BJÖRN AXÉN) MODEL: MARTA L/LOUISA MODELS MODEASSISTENZ: MAERLE NOLTING



RICH & ROYAL

Laufsteg-Looks fürs Leben

Heute eine Königin! Mit den facettenreichen Kollektionen von »Rich & Royal« wird jede ganz schnell zur Fashion Queen. Wahnsinnig »rich« (dt. reich) muss man dafür gar nicht sein. Die Mission der Modemacher aus Freiburg am Neckar: Runway-Trends so umzusetzen, dass sie zum Leben aller Frauen passen – ohne Kompromisse in Qualität und Design.

Extravagant Blazer in Lederoptik, ca. 200 Euro, passender Midirock, ca. 150 Euro, richandroyal.com

Alles von hier

Alte Bekannte mit neuen Ideen und kreative Newcomer: Diese deutschen Labels machen Mode und Accessoires aus Leidenschaft

Redaktion: Swolke Karberg



KITSCH KIOSK

Glasklar

Mitten in Hamburg-St.Pauli, unweit der berühmten Reeperbahn, befindet sich der »Kitsch Kiosk«. In dem kleinen Studio entstehen einzigartige Schmuckstücke aus Glas: Jeder Ring, Ohrring und Anhänger wird von Hand über der offenen Flamme geformt und ist ein skulpturales Unikat – mehr Kunstwerk als Schmuck.

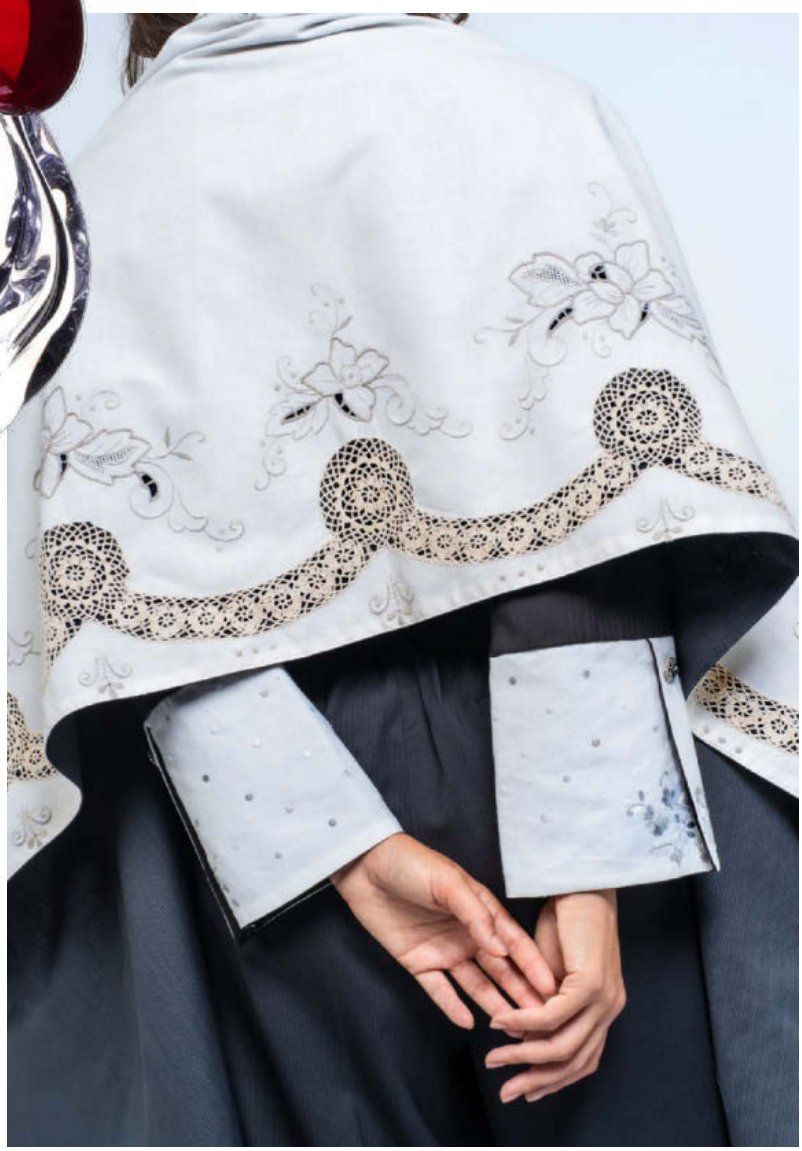
Lichtspiel Ring „KK005/60“ aus Glas, ca. 250 Euro, kitschkiosk.com

PANOS GOTSIS

Ganz bei sich

Als ehemaliger Arzt hat der Berliner Designer Panos Gotsis ein besonderes Gespür für Menschen. Mit seiner Mode möchte er dazu einladen, den eigenen Stil zu leben – ohne nach Bestätigung von außen zu suchen. Dabei stehen Materialien und Techniken, die reich an Geschichte und Bedeutung sind, immer im Mittelpunkt.

Handwerkskunst Multifunktionaler Schal aus Wollstoff und griechischer Vintage-Spitze, ca. 980 Euro, Bluse aus Wolle mit bestickten Leinenmanschetten, ca. 480 Euro, panosgotsis.com







GABOR

Très chic, Rosenheim

Zwischen Chiemsee und Tegernsee liegt eine echte Schuhhochburg. Vielleicht ist es dieser bodenständigen Idylle zu verdanken, dass »Gabor« es seit jeher schafft, selbst bei den schicksten Modellen den Komfort mitzudenken. Mit Mary-Jane-Pumps den ganzen Tag trendbewusst durch die Stadt schweben? Kein Problem!

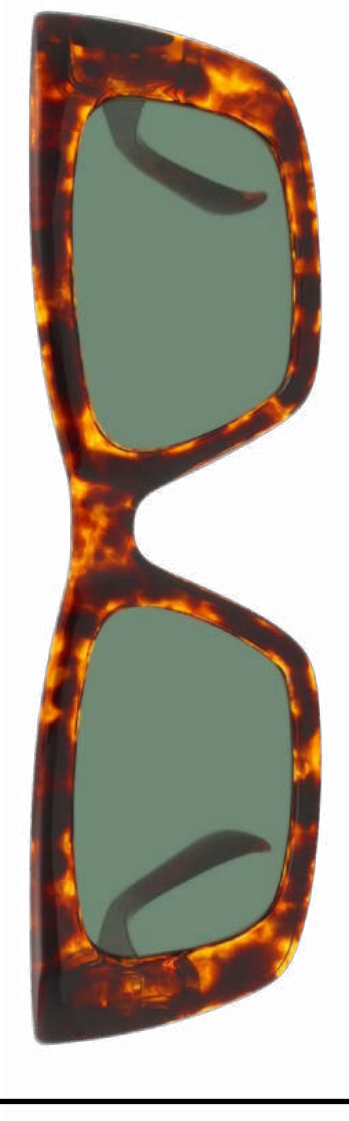
Schritt für Schritt Lackleder Pumps mit Riemchen und Blockabsatz, ca. 120 Euro, gabor.com

FIELMANN

Kulturgut

Sagt – oder besser fragt – man nur dieses eine Wort: »Brille?«, so antworten über 90 Prozent der Deutschen automatisch mit »Fielmann«. Schließlich haben sie es diesem Optiker aus Cuxhaven zu verdanken, dass es seit den 70er-Jahren supermodische Kassengestelle gibt, für die man »keinen Pfennig dazu bezahlen« muss. Heute gibt es obendrauf jegliche Designer-Modelle von Korrektur bis Sonnenschutz.

Durchblick Sonnenbrille aus hauseigener Kollektion, ca. 25 Euro, fielmann.de



JARDIN Bohème

NEU



PISTACHE PRÉCIEUSE

FLORAL, ORIENTALISCH & GOURMAND



CHRIST

Erste Adresse

Ein Juwelier, bei dem sich jeder über die Schwelle traut: »Christ«, ursprünglich aus Hagen, steht seit über 160 Jahren für hochwertigen Schmuck und Uhrmacherkunst »von bis«. Ab Herbst dieses Jahres wird es in 70 ausgewählten Filialen erstmals eine hauseigene Kollektion mit im Labor gezüchteten Edelsteinen geben. Die künstlichen Diamanten, Saphire, Rubine und Smaragde sind nicht nur erheblich günstiger, sie schonen auch Ressourcen von Mensch und Umwelt.

Fröhliches Funkeln Creolen aus vergoldetem, recyceltem 925er Silber mit mehrfarbigem Zirkoniabesatz, ca. 160 Euro, christ.de

MEY

Traditionell innovativ

Runter vom Sofa, rein ins Leben! Die farbenfrohen Loungewear-Teile von »Mey« haben das Zeug zum Streetstyle-Star. Das Albstädter Traditionshaus steht längst nicht mehr nur für meisterhaft gefertigte Unterwäsche: Mit lebensnahem Erfindergeist entstehen Produktinnovationen wie etwa ein Shirt mit integrierten Achsel-Patches, das den Business-Blazer frisch hält, oder das sogenannte »Blusenwunder« – ein ultraleichter BH mit 3D-Textilstruktur. Wow.

Farbstark Gestreifte Hose, ca. 70 Euro, Sweatshirt, ca. 70 Euro, beides aus hautfreundlichen Fasern, mey.com



FOTOS: LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT (1) PR


MARC-CAIN.COM
MARC CAIN
Marc Cain Additions



JACKE MIT ZOPFMUSTER

Das plastische Flächenzopfmuster ist etwas anspruchsvoll, macht diese Jacke aber zu einem besonderen Lieblingsstück.

Wollpaket: ab 169 Euro

Rolli: Betty Barclay
Hose: Co Couture
Shopper: Someday

Bestellen Sie zu jedem Modell einfach das passende Wollpaket auf: brigitte.de/wollpakete
Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften für die Wolle finden Sie hier: lana-grossa.de/brigittewolle

Maschen voraus!

Tauchen Sie mit uns wieder in die große, weite Welt des Strickens ein: mit neuen Entwürfen aus den tollen BRIGITTE-Garnen. Wo gehen Sie zuerst vor Anker?

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Jana Kruse



ZWEIFARBIGER PULLOVER UND MELIERTE MÜTZE

Doppelt verstricktes Tintenblau und Schwarzgrün verleihen dem Top-down-Pullover einen lebendigen Melange-Effekt. Die Patentmütze rundet den Look ab.

Wollpaket Pullover:
ab 89,50 Euro
Wollpaket Mütze:
ab 17,90 Euro

Rock: Bonprix, Gürtel: Luisa Cerano, Socken: Falke, Schuhe: Deichmann



GERIPPTE STREIFENJACKE

Der bunt gestreifte Longcardigan passt toll zu ruhigen Erdtönen und wird zum strahlenden Star des Outfits.

Wollpaket:
ab 187,95 Euro

Bluse: Luisa Cerano, Hose: Closed, Schuhe: Riani, Sonnenbrille: Isabel Marant



MELIERTER PATENT-PULLOVER UND KLEINER SCHAL

Der grob melierte Rollkragenpullover passt toll zu winterlichen Karomustern. Den roten Schal dazu gibt es in zwei Farbvarianten – ein gemütliches Duo, das einfach zu stricken ist.

Wollpaket Pullover: ab 107,40 Euro
Wollpaket Schal: 17,90 Euro

Mantel: Ottod'Ame
Rock: Aspesi

Bestellen Sie zu jedem Modell einfach das passende Wollpaket auf: brigitte.de/wollpakete
Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften für die Wolle finden Sie hier: lana-grossa.de/brigittewolle



PULLUNDER MIT NORWEGER-MUSTER

Moderner Twist für ein zeitloses Muster: Kastiger Schnitt und harmonisches Farbspiel machen den Pullunder zum charmanten Stylingpartner.

Wollpaket:
ab 53,70 Euro

Hemd: Summum
Hose: Fabienne Chapot

Bestellen Sie zu jedem Modell einfach das passende Wollpaket auf: brigitte.de/wollpakete
Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften für die Wolle finden Sie hier: lana-grossa.de/brigittewolle



JACKE MIT BINDEGÜRTEL UND BREITER RIPPENSCHAL

Die hüftlange Jacke wird ganz unkompliziert mit doppeltem Faden gestrickt. Styling-Clou für den violetten Schal: Er kommt unter den Bindegürtel.

Wollpaket Jacke:
ab 214,70 Euro
Wollpaket Schal:
59,70 Euro

Shirt: Windsor, Rock: Ottod'Ame, Stiefel: Konstantin Starke



SCHAL MIT BLOCKSTREIFEN

Wenig Arbeit, viel Effekt: Der breit gestreifte Schal wird *das* Trend-Accessoire des Winters. Vertrauen Sie uns!

Wollpaket: 62,65 Euro

Jacke: Summum
Jeans: Raffaello Rossi

Bestellen Sie zu jedem Modell einfach das passende Wollpaket auf: brigitte.de/wollpakete
Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften für die Wolle finden Sie hier: lana-grossa.de/brigittewolle



PULLOVER MIT ZICKZACK-PASSE UND MÜTZE MIT BREITEM RAND

Weiche Qualitäten, sanfte Farben und ein aufgesticktes Muster. Mütze und Pulli sind zwei schöne Strickprojekte von einfach bis anspruchsvoll.

Wollpaket Pullover:
ab 107,55 Euro
Wollpaket Mütze:
ab 17,90 Euro

Hose: Arket



LANGER PULLUNDER

Der Pullunder mit tiefem V-Ausschnitt ist super für Strickneulinge geeignet. Über zarten Tops oder Blusen kommt er voll zur Geltung.

Wollpaket:
ab 44,75 Euro

Jacke: Arket
Top und Hose: Riani
Tuch: Comma

Bestellen Sie zu jedem Modell einfach das passende Wollpaket auf: brigitte.de/wollpakete
Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften für die Wolle finden Sie hier: lana-grossa.de/brigittewolle

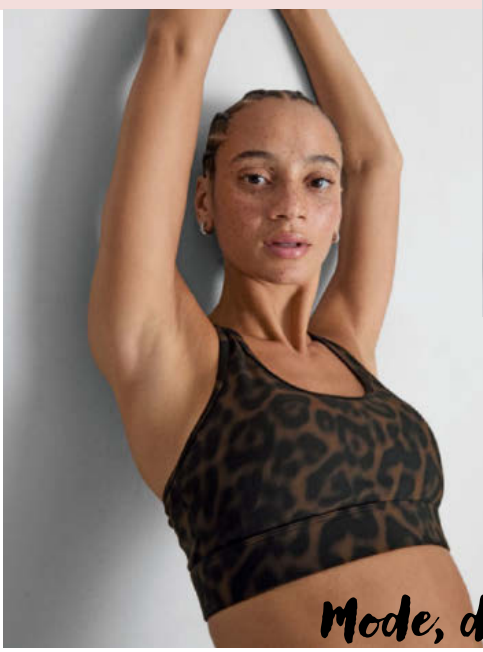
Athleisure bringt Bewegung in den Kleiderschrank. Sportliche Styles sind heute ein Mix aus Komfort, Funktion und einem modernen Look für jeden Tag

Sport & Style

Ein aktiver Alltag verlangt nach Kleidung, die jede Bewegung selbstverständlich mitmacht. Längst geht es dabei nicht mehr nur um funktionale Sportbekleidung. Gefragt sind Looks, die beim Training überzeugen und sich ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren. Genau diesen Anspruch greift die neue Performance-Kollektion von Primark auf. Im Mittelpunkt stehen Materialien, die sich gut auf der Haut anfühlen, Bewegungsfreiheit schenken und den ganzen Tag über Komfort bieten. Atmungsaktive, schweißableitende Stoffe unterstützen ein angenehmes Körperklima, während 4-Wege-Stretch jede Bewegung flexibel ermöglicht. Wasserabweisende Oberflächen und reflektierende Details ergänzen ausgewählte Styles und machen sie zu verlässlichen Begleitern – sowohl im Fitnessstudio als auch beim Laufen im Park, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Shopping in der Stadt. Besonders vielseitig ist die Kollektion durch ihre unterschiedlichen Linien: „Seamfree“ setzt auf nahtlose Designs im sportlichen Athleisure-Look und einen hohen Tragekomfort. „Buttery Soft“ überzeugt mit außergewöhnlich weichen Materialien, die sich ideal für Yoga, Pilates oder entspannte Stunden eignen. Wer sich mehr Halt wünscht, findet mit „Smooth Support“ eine Linie, die Komfort und Unterstützung harmonisch vereint. Ergänzt wird das Sortiment durch „Running/Wovens“. Leichte Webmaterialien, praktische Taschen und funktionale Details sind auf die Anforderungen eines aktiven Tages abgestimmt.
So zeigt Primark, dass zeitgemäße Activewear Sport und Alltag mühelos miteinander vereint. Sie begleitet jede Bewegung, vermittelt ein sicheres Tragegefühl und verbindet Performance mit einem modernen Look, der weit über das Workout hinaus punktet.

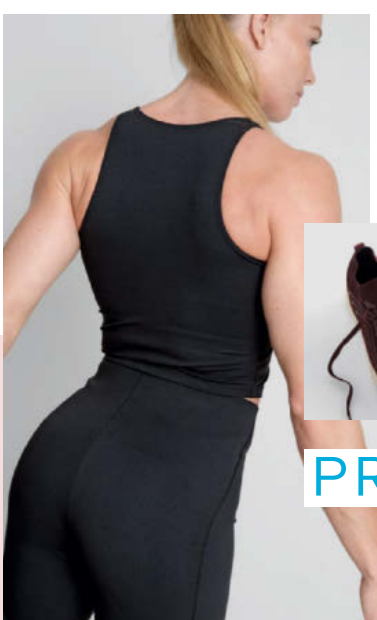
Mehr Informationen unter:
primark.com



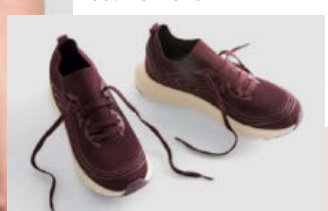


Smooth Support Leggings vereint Komfort und Support, ca. 14 Euro
Smooth Support Crop Top gibt Halt bei jeder Bewegung, ca. 11 Euro

Mode, die einfach alles mitmacht



BodySculpt Racerback-Top für formgebenden Komfort, ca. 14 Euro
Sneaker mit Schnürsenkeln tragen sich leicht und bequem, ca. 20 Euro



PRIMARK

Primark Limited, Arthur Ryan House, 22-24 Parnell Street, Dublin 1, Ireland



KASTIGE JACKE

Die lässig geschnittene Jacke im Rippenmuster braucht ein bisschen Übung, das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Wollpaket:
ab 147,15 Euro

Jeanshemd: Zero, Hose: Bra, Loafer: Konstantin Starke, Tasche: Cuoieria Fiorentina

Noch mehr Modelle zum Selberstricken finden Sie in unserem Booklet

Bestellen Sie zu jedem Modell einfach das passende Wollpaket auf: brigitte.de/wollpakete
Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften für die Wolle finden Sie hier: lana-grossa.de/brigittewolle

HAARE & MAKE-UP: SABRINA WOLF/BIGOUDI MODEL: MALLORY/SKINS MODEL MANAGEMENT MODEASSISTENZ: HANNAH JABS ENTWÜRFE: KATHRIN BEHRENS, JANA KRUSE

ANZEIGE



Stilvoll in den Herbst!

Die neuen Styles der Gina Benotti Kollektion sind die perfekten Begleiter für den Herbst

Wild Strickpullover mit Leo-Muster, ca. 40 Euro



Kuschelig Strickpullover mit kurzen Ärmeln, ca. 26 Euro





Bequem Jeans mit weitem Bein, ca. 30 Euro

Kunstvoll Rock mit buntem Muster, ca. 30 Euro



Neben veganen Wildleder-Jacken und Kurzmänteln mit Wollanteil finden sich fließende Shirts und Wide-Leg-Hosen sowie wärmende Strick-Cardigans und Pullover. Warme Erdtöne und beerige Farbakzente schenken der Kollektion einen harmonischen Gesamtlook und jeder Trägerin eine extra Portion Stilgefühl. Jetzt exklusiv erhältlich auf ernstings-family.de



Stylisch Jacke in Wildleder-Optik, ca. 60 Euro

Weich Strickjacke mit großen Knöpfen, ca. 36 Euro







Glänzend Blusenshirt mit überschnittenen Ärmeln, ca. 23 Euro

Luftig Bundfaltenhose mit Bügelfalten, ca. 36 Euro

Ernsting's family

Ernsting's family GmbH und Co. KG, Hugo-Ernsting-Platz 1, D-48653 Coesfeld-Lette

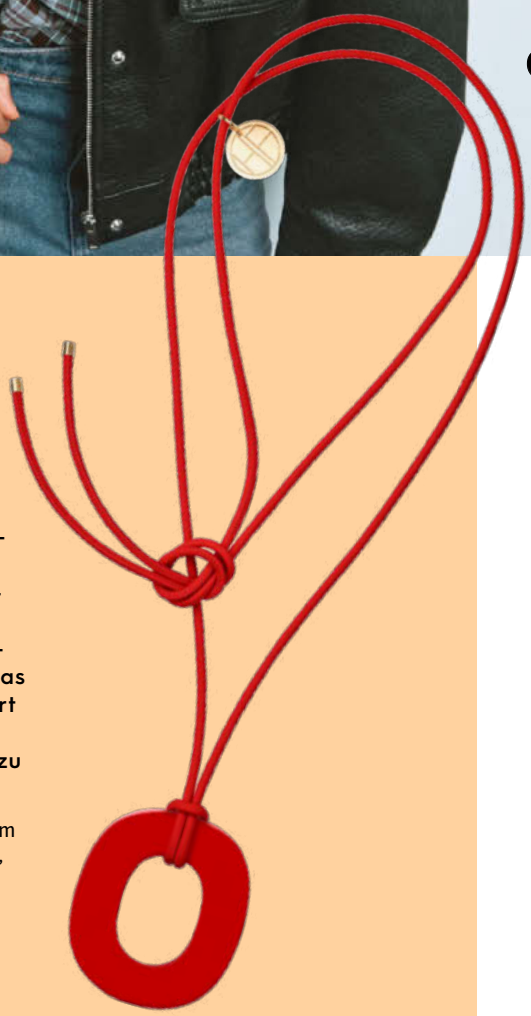




Elementare Teilchen

Der Name ist Programm: Die neue Exklusivmarke von P&C Düsseldorf nennt sich »Myon« – bedeutet in der Physik: Elementarteilchen. Und tatsächlich sind schon die ersten 100 Stücke ideale Grundbausteine für eine gute Garderobe.

Myon, über P&C Düsseldorf, ab ca. 30 Euro



Kein Zweifel

Mode-Designer Bill Blass – quasi der amerikanische Guido Maria Kretschmer – prägte den Satz: „When in doubt, wear red". Der Ratschlag, im Zweifel einfach was Rotes zu tragen, funktioniert auch im Kleinen: etwa als leuchtendes Schmuckstück zu schlichten Outfits.

Anhänger aus lackiertem Horn am Nappalederband: Horn Factory, ca. 140 Euro



Neugierige Mode-Mäuse …

… kommen mit der limitierten „Sendung mit der Maus"-Kollektion von Hessnatur voll auf ihre Kosten. Zu jedem Teil für Groß und Klein gibt es beim Online-Kauf das passende Video mit einer Lach- und Sachgeschichte dazu, zum Beispiel über die Bio-Materialgewinnung.

Hessnatur x Die Maus, ab ca. 30 Euro

REDAKTION: MERLE NOLTING UND SWOLKE KARBERG FOTOS: PR

DEIN Test-Rabatt



3 x LESEN, 33 % SPAREN

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

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

3 AUSGABEN BRIGITTE PORTOFREI ZUM TEST-PREIS

www.brigitte.de/test

Oder telefonisch: **040 5555 89 91**

Bitte Bestell-Nr. 218 6014 angeben

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

Kann Bestseller

Dörte Hansen, geboren 1964 in Husum, arbeitete nach ihrem Linguistik-Studium als NDR-Redakteurin und Autorin für Hörfunk und Print. Ihr Debüt „Altes Land“ wurde 2015 zum „Lieblingsbuch des unabhängigen Buchhandels“ und zum Jahresbestseller 2015 der „Spiegel“-Bestsellerliste. Ihr zweiter, ebenso erfolgreicher Roman „Mittagsstunde“ erschien 2018 und kam mit Charly Hübner in der Hauptrolle auch ins Kino. Im selben Jahr erschien ihr dritter Roman „Zur See“. Hansen lebt mit ihrer Familie in Nordfriesland.



EINE VOM LAND

Dörte Hansen bringt uns den Norden so nah wie niemand sonst. In ihrer Heimatstadt Husum sprachen wir mit ihr über ihren neuen Roman, übers bäuerliche Leben, ihre Unbehaustheit – und den Reiher als Seelenvogel

Interview: Ariane Heimbach und Angela Wittmann

»Der Reiher ist der Letzte, der sein Nest verlässt, auch wenn es noch so schief hängt«

Frau Hansen, in Ihrem neuen Roman „Broder" kehren Sie nach „Zur See" aufs Festland zurück. Diesmal geht es um Milchbauern und ihre Probleme. Was hat Sie daran interessiert?

DÖRTE HANSEN: Ich habe ja schon bei „Mittagsstunde" über Strukturwandel geschrieben und die Modernisierung in der Landwirtschaft. Das Buch endete mit diesem Lehrsatz der modernen Landwirtschaft: wachsen oder weichen. Jetzt geht es um eine Familie, die seit Generationen einen Milchviehhof betreibt, und um die nächste Stufe der Modernisierung, nämlich die Digitalisierung. Ich habe mich gefragt, was passiert eigentlich, wenn du als Landwirt alles richtig gemacht hast, immer den Hof auf den neuesten Stand gebracht, immer investiert, immer hart gearbeitet hast. Und dann geht es trotzdem irgendwann nicht mehr.

„Ertrag kommt von Ertragen" ist das Motto des alten Bauern Paul Bahnsen, der auch schon in „Mittagsstunde" dabei war.

Genau, aber was ist, wenn es irgendwann nicht mehr erträglich ist? Dahinter steht natürlich auch die Frage: Wie gehen wir mit den Tieren um? Und dürfen wir Tiere überhaupt nutzen? Und wenn ja, wie? Wer gibt uns das Recht?

Die Bahnsens lassen ihre Kühe nun von einem Roboter melken. Der hat für die Tiere auch Vorteile …

Genau, er gilt eigentlich als tierschonend. Den Kühen auf dem modernen Hof geht es besser als auf dem alten. Und doch hat das auch Grenzen, es bleiben ganz individuelle Tiere, sie sind keine Milchproduktionsmaschinen, und die Menschen haben Beziehungen zu ihnen. Aber grundsätzlich wollte ich gegen diese reflexhafte Dämonisierung der konventionellen Landwirtschaft schreiben. Die haben wir alle, die habe ich auch. Dieser Impuls, immer zu sagen: Bio ist gut, konventionell ist schlecht. Ich bin überzeugt davon, dass man auch einen großen Betrieb gut führen kann. Wir romantisieren oft im Rückblick, wie es den Tieren früher gegangen ist.

Gleichzeitig erzählen Sie, was schiefläuft, und wo das Tierwohl in den Ställen ständig missachtet wird.

Ich wollte es nicht dämonisieren, aber auch nicht verharmlosen, sondern so beschreiben, wie es ist, ohne es zu bewerten. Die Familie Bahnsen sind überzeugte und leidenschaftliche Landwirte. Es sind keine profitgierigen Tiereschinder. Und trotzdem kommen sie mit ihrer Hochleistungsherde an einen Punkt, wo sie sich fragen müssen, ist das noch vertretbar? Es gibt viele Krankheiten in der modernen Milchviehhaltung, die anzeigen, dass die Tiere überzüchtet und gestresst sind.

Broder ist der Vorname einer Ihrer Figuren und zugleich bedeutet er im Plattdeutschen „Bruder". Wer ist dieser Broder?

Ich erzähle ja immer aus wechselnden Perspektiven, das ist in diesem Roman auch so, aber diesmal gibt es wirklich eindeutig eine Hauptfigur. Der Protagonist, Broder Bahnsen, hat einen Zwilling, der ihm sehr nahesteht und gleichzeitig sein größter Rivale ist. Broder ist nur wenige Minuten jünger als Henning, aber trotzdem geht der Hof der Eltern an seinen Bruder, den Erstgeborenen, der eigentlich wegwollte und Karriere als Diplomingenieur machen wollte. Er kommt zurück, das ist also auch die alte Geschichte vom verlorenen Sohn – und Broder, der immer Landwirt werden wollte, muss gehen.

Auf das Cover Ihres Romans hat es ein anderer geschafft: der Reiher. Inwiefern steht dieser Vogel für die Geschichte?

Ich habe mir diesen Reiher tatsächlich als Titelbild gewünscht. Broder Bahnsen lebt in der Nähe einer Reiherkolonie. Ich übrigens auch, deswegen weiß ich, was die für ein Geschrei machen. Er sieht und hört sie ständig. Diese Vögel begleiten ihn durch die Jahreszeiten, und manchmal scheinen sich ihr Reiherleben und sein Menschenleben durchaus zu ähneln. Der Reiher ist so eine Art Seelenvogel für Broder. Der Reiher ist der Letzte, der sein Nest verlässt, auch wenn es noch so schief hängt. Und er schmeißt seine Geschwisterküken aus dem Nest, wenn nicht alle satt werden. Das nennt man „Kainismus".

Überhaupt spielen viele Tiere in dem Roman eine Rolle.

Ja, Broder Bahnsen, der vertrieben wird, lässt sich als Tierarzt in der Nähe nieder, er und sein Hund, der alte Zen-Meister, erziehen sich gegenseitig. Und im Reitstall wird das Schulpferd kaputtgeliebt.

Katzen kommen bei Ihnen allerdings nicht so gut weg.

Ich mag einfach Vögel sehr gern.

Mit den Vögeln, den Reihern, beginnen Sie auch den Roman. Und dieser Einstieg ist wie der Beginn einer

Partitur, sehr rhythmisch, musikalisch. Haben Sie lange daran gefeilt?
Ewig. Weil ich genau das wollte: so eine Art Ouvertüre, in der schon alle Themen des Romans anklingen. Und der Rhythmus ist so wichtig, weil ich den brauche, um in den Stoff zu kommen. Es hat absurd lange gedauert, auch, bis ich die Ambivalenz der Reiher erfasst habe.

„Graue, schlecht gelaunte Frühlingsboten, die in den Bäumen zetern wie die Hausmeister. Aber dann fliegen sie und liegen in der Luft wie Phönixe", heißt es auf den ersten Seiten.
Und dann komme ich zu meinem Leitmotiv, wenn ich schreibe: „Von allen Monaten ist Februar der grausamste." Eine Anspielung auf T. S. Eliots Satz „April is the cruellest month". Für mich ist Februar der grausamste.

Der ganze Roman hat etwas Düsteres. Es geht um Depression. Und die Tabuisierung von Depression. Haben Sie dazu recherchiert?
Es gibt in Deutschland keine Untersuchung darüber, wie es in der Landwirtschaft ist. Aber in der Schweiz gab es das, und das Ergebnis war, dass die Suizidrate bei Landwirten heute wesentlich höher ist als im Durchschnitt der Bevölkerung. Deshalb gehe ich davon aus, dass es bei uns ähnlich ist. Ich habe vor vielen Jahren einmal eine Reportage geschrieben über die „Ländliche Familienberatung", die auch im Roman vorkommt. Und was die erzählen, ist interessant: Landwirte sind eine unheimlich belastete Gruppe, weil sie auch nicht einfach sagen können, ich mach mal vier Wochen Auszeit.

Und weil sie nicht reden.
Und weil man den großen Anspruch hat, einfach durchzuziehen. Ertrag kommt von Ertragen. Es ist eingepreist, dass man Dinge aushält. Wenn Hagel kommt und die Felder zerstört … Du kannst mit der Natur auch nicht verhandeln, sondern bist oft ausgeliefert und brauchst eine große Zähigkeit, um das auszuhalten. Aber so eine Zähigkeit verbunden mit einer Verschwiegenheit kann durchaus tödlich sein.

Ist das auch eine Art Appell Ihres Romans: Sucht euch Hilfe!
Ja. Und dass man nicht so auf die Bauern eindreschen soll. Du wirst oft gehasst für das, was du tust. Dabei leben wir alle von der Arbeit, die sie leisten. Sie ernähren uns. Diese ständige Abwertung in der Gesellschaft schadet ihnen. Wenn es eine Botschaft dieses Romans gibt, dann: Schaut euch das mal genauer an! Wie die Bäuerin Ellen es im Roman sagt: Wenn das die Hölle ist, was wir machen, dann sind wir die Teufel.

Die Schicksalsschläge der Figuren treiben einem beim Lesen oft Tränen in die Augen. Wie verkraften Sie das selbst beim Schreiben?
Ich denke schon manchmal, boah, muss das sein. Aber ich bin ja selbst im Dorf aufgewachsen und wollte unbedingt von diesen stillen Dramen der Leute erzählen. Es gibt eigentlich keine Familie hier, die ungeschoren davongekommen ist. Und ein Bauernhof ist ein extrem gefährlicher Ort, auch für Kinder. Ich habe neulich gelesen von einem Kind, das unter einer Silagefolie erstickt ist.

Durch alle Ihre vier Romane zieht sich das Thema: bleiben oder gehen. Sie selbst sind auch weggegangen aus dem Dorf in die Stadt und dann zurückgekehrt. Sind Sie heute angekommen?
Nein, ich habe heute nur mehr Selbsterkenntnis. Ich habe mich immer gefragt, wo ich hingehöre. Es gab für die Frauen in meiner Familie nie den Plan, eine Bildungskarriere zu machen. Ich bin die erste. Es gab auch nie den Plan, Nordfriesland zu verlassen. Die Familien meiner Eltern waren immer hier. Ich wollte immer weg aus dem Dorf, dann wollte ich aus Hamburg weg, dann merkte ich im Alten Land, so richtig passt du hier auch nicht hin. Und mittlerweile denke ich, es wird auch so bleiben, es ist einfach mein Lebensgefühl, dieses etwas Unbehauste.

In Ihrem Buch heißt es: „Vielleicht gewöhnt man sich daran."
Genau. Es ist okay. Es geht heute ja vielen so. Diese ganzen biografischen Entscheidungen, wo wir hinwollen, müssen wir jetzt selbst treffen. Früher wurden sie für uns getroffen, das war oft nicht schön, aber sicher. Die selbstverständliche Verwurzelung haben wir nicht mehr. Vielleicht müssen wir alle Flachwurzler werden.

Die Natur in Ihrem Roman ist wie eine Figur. Sie prägt die Menschen, und umgekehrt sehen die Menschen sie nur durch den Filter ihrer

»Ich bin selbst im Dorf aufgewachsen und wollte unbedingt von diesen stillen Dramen der Leute erzählen«

»Eine meiner größten Herausforderungen ist ja, mit meiner eigenen Langsamkeit zurechtzukommen«

Bedürfnisse und Gefühle. Erleben Sie das selbst so?
Ich glaube, das ist der Grund, warum ich wieder aufs Land gezogen bin. Ich will den Wechsel der Jahreszeiten erleben. Ich beobachte das alles genau, die Vögel, das Wetter, ich merke, heute riecht es nach Herbst. Das erlebe ich in der Stadt nicht so stark. Dort war die Verbindung zum Draußen nicht da. Diese reduzierte Landschaft hier im Norden hat oft etwas Deprimierendes und zugleich setzt sie etwas frei. Ich brauche es, in diesem Freigeräumten, nicht Zugebauten zu sein.

Und da draußen fallen Ihnen dann Sätze oder Bilder ein?
Bei „Mittagsstunde" habe ich tatsächlich sehr lange versucht, die Landschaft, in der ich ja lebe, die, objektiv gesehen, nicht unbedingt schön ist, zu beschreiben. Bis ich endlich dieses Bild hatte: Man hängt an dieser Landschaft wie an so einem „abgeliebten Stofftier". Und wenn ich jetzt durch die Landschaft fahre, habe ich das Gefühl: erledigt.

In „Broder" sprechen Sie von einem Wind, bei dem man sich „wie angenagt fühlt".
Ja, das war dieser Wind aus dem Osten. Meistens fahre ich mit dem Rad am Deich entlang zu meinem Büro, und wenn ich ankomme, muss ich oft sofort aufschreiben, was mir aufgefallen ist.

Man liest jeden Ihrer Romane ein bisschen wie eine Fortsetzung des vorherigen. Sind Sie jetzt fertig mit den Themen darin? Wie geht es weiter?
Ich weiß es nicht. Auf jeden Fall werden die Bücher immer dünner.

Die Herde siegt

Broder Bahnsen wollte den Hof der Eltern in Nordfriesland übernehmen, doch sein nur wenige Minuten älterer Zwillingsbruder, der sich eigentlich mehr für Maschinen als für Kühe interessiert, hat ihn bekommen. Der Jüngere musste gehen, ist aber als Tierarzt in die Gegend zurückgekehrt und sieht nun mit an, wie der Vorzeigehof immer mehr unter Druck gerät. Eine Geschichte über Rivalität, Zerrissenheit zwischen Tradition und Moderne, vor allem aber über die Verantwortung für die Natur und die „Herde", die – ob Vieh oder Familie – unbedingt geschützt werden muss. Dörte Hansen überzeugt erneut mit großer Menschenkenntnis und ihrem poetischen Dörte-Hansen-Sound, der immer besser wird. **BBBBB**

„Broder", 224 S., 26 Euro, Penguin; Hörbuch gelesen von der Autorin, RHA



Was ist es für ein Gefühl, so einen Roman abzuschließen?
Da ist viel Erleichterung. Mit so einem Schreibprozess ist es ja wirklich wie mit einer Schwangerschaft oder einer Geburt. Einer sehr langen, vier Jahre jetzt wieder. Ohne die Schmerzen, aber oft doch qualvoll. Ich habe Tage verbracht, an denen ich die Wand angestarrt und gedacht habe, es geht nicht voran. Eine meiner größten Herausforderungen ist ja, mit meiner eigenen Langsamkeit zurechtzukommen. Ich kann nie sagen, ob ich noch schreibe oder schon in einer Blockade bin, so langsam schreibe ich. Manchmal hilft mir nur die Deadline, sonst würde ich wohl nie fertig.

Sie haben nun erstmals das Hörbuch zum Roman selbst eingelesen. Wollten Sie sich Ihren perfekten Ton, den Dörte-Hansen-Sound, nicht mehr nehmen lassen?
Eigentlich sollte wieder Nina Hoss das Hörbuch lesen. Sie hat das bei „Zur See" ganz großartig gemacht. Aber sie hatte Drehtermine und konnte nicht. Da habe ich gedacht, dann mache ich es halt selbst. Beim Schreiben murmele ich auch die ganze Zeit vor mich hin und muss meine Sätze hören. Das ist zwar eher so wie unter der Dusche zu singen, aber ich habe ja auch eine Rundfunkausbildung, ein bisschen Technik habe ich also auch beim Sprechen drauf.

●



Gut versorgt Dörte Hansen kochte gleich zwei Kannen Kaffee für Ariane Heimbach (l.) und Angela Wittmann. Heiß muss er sein! Kalter Kaffee sei wie Gift, schreibt sie in „Broder".

FOTOS: SVEN JAAX, PRIVAT, PR



TORSTEN STRÄTER
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Einer, der HÖRZU zu Hause hat

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



KULTUR

SEHEN
HÖREN
LESEN

Wie sagt man: Mein Mann ist ein Täter?

Die Pianistin Lucy (Léa Seydoux) ist mit Mann und Kind aufs Land gezogen. Er hat Panikattacken, sie hält ihn. Als gegen ihn wegen Kinderpornografie ermittelt wird, klammert Lucy sich an seine Lügen. Intensives Drama mit Bildern von Judith Kaufmann, die den wachsenden Schrecken wie unter einem Brennglas einfängt. Mit Catherine Deneuve. BBBBB

„Gentle Monster“, ab 17.9. im Kino





Runter geht's immer

Und dann kommen Wölfe. Für Mathyas und Élise ein weiterer Rückschlag. Zwei, die ausgestiegen sind und von der Härte des Hirtenlebens in die Knie gezwungen werden. Wie behält man über 800 Schafe auf der Alm im Blick? Aber die beiden halten durch und wachsen am Erlebten. Eine wahre Geschichte über Freiheit, Verantwortung und Glück. Wunderschön. **BBBBB**

„Hirten", ab 10.9. im Kino

STREAMING-TIPP



Das Ende – in jeder Hinsicht

Wie die Geschichte endet, ist klar: 1933, Hitler ist an der Macht, die SA verfolgt ihre Widersacher. Und doch hofft man mit den liebenswerten Figuren, dass sie wenigstens in der Welt der Fantasie der deutschen Geschichte einen anderen Dreh geben. Daraus macht die letzte Staffel von „Babylon Berlin" großes Kino: ergreifend, traurig und schockierend aktuell. **BBBBB**

„Babylon Berlin 5", ab 10.9. ARD Mediathek

In Wut vereint

Ende der 50er-Jahre will der sture Provinztrainer Karl Adam (Oliver Masucci) einen disparaten Haufen aus Underdogs, Snobs und Nazisöhnen als deutsche Rudermannschaft bis zur Olympiade bringen. Ein leidenschaftlicher und mitreißender Film über Zusammenhalt trotz tiefer Gräben. BBBBB

„Adams Acht", ab 17.9. im Kino



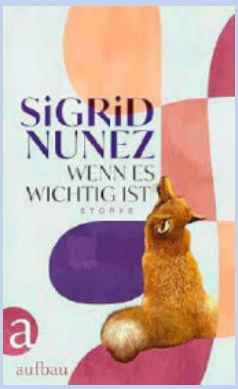
Auch noch sehenswert

»Baggerdrama« Synchron tanzende Bagger, eine Familie, die auseinanderdriftet. Ein besonderer Film. Mit Bettina Stucky. Ab 17.9. im Kino

»Practical Magic 2« Wahre Magie: Nicole Kidman und Sandra Bullock sehen noch genauso wie im Hexenfilm von 1998 aus. Ab 17.9. im Kino

FOTOS: FRÉDÉRIC BATIER/FILM A-G/KOMPLIZEN FILM, FRÉDÉRIC BATIER/X FILME CREATIVE, PR (2)



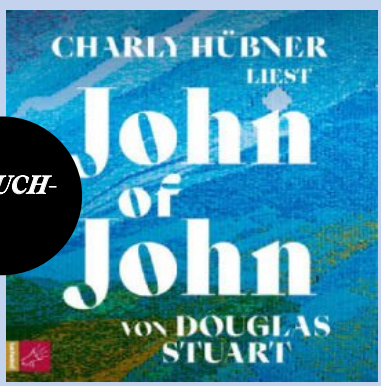


Zier mit Tier

US-Autorin Sigrid Nunez, Tochter einer Deutschen und eines Vaters mit chinesisch-panamaischen Wurzeln, ist eine Meisterin der kleinen Form. Das zeigen auch diese Storys. Ihre Bücher („Mitz“, „Der Freund“) zieren oft Vierbeiner. Der Trend zum Cover-Tier ist, nicht nur bei ihr, ungebrochen. **BBBBB**

Sigrid Nunez: „Wenn es wichtig ist. Storys“, Ü: A. Grube, 251 S., 25 Euro, Aufbau, ab 16.9.

HÖRBUCH-TIPP



Stoff seines Lebens

Booker-Preisträger Douglas Stuart („Shuggie Bain“) war Modedesigner in NY. Doch seine Heimat ist Schottland. Auch sein Held studiert Mode, kehrt aber auf die Hebriden zurück: Wie seine Ahnen wird er als „John, Sohn des John“ Schafe halten und Tweed weben. Bester Lesestoff, genial gelesen von Charly Hübner. **BBBBB**

Douglas Stuart: „John of John“, Ü: Sophie Zeitz, gelesen von Charly Hübner, tacheles!

Schön flauschig

Lust auf was Leichtes? Das hat Leo nach ihrer Scheidung auch. So kommt unter anderem ein Kaninchen in ihr Leben. Autorin Eva Lohmann hat auch eins aus dem Tierheim. Und für das Titelgemälde posierte ebenfalls ein Ex-Tierheim-Insasse. Ein Buch wie ein kleines Gesamtkunstwerk. BBBBB

Eva Lohmann: „Etwas Leichtes“, 240 S., 24 Euro, Eisele



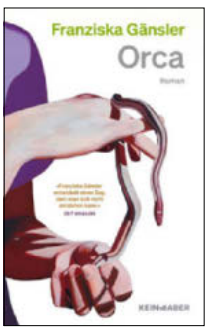
FOTOS: IRÈNE ZANDEL, BAHAR KAYGUSUZ, PR (6)



Strom der Tränen

Nach zehn Jahren gibt's einen neuen Roman von Wally Lamb („Die Musik der Wale"). Corby, junger Vater von Zwillingen, trägt Schuld an einem tragischen Unfall, der die Familie zerreißt. Tränenalarm! **BBBB**B

Wally Lamb: „Solange der Fluss wartet", Ü: Ulrike Wasel und Klaus Timmermann, 544 S., 26 Euro, Gutkind





Brandaktuell

Hitzewelle, Waldbrände, Klimakrise – Franziska Gänsler hat sich mit ihrem Debüt „Ewiger Sommer" international einen Namen im Genre Climate Fiction gemacht (s. rechts). Auch ihr neuer Roman erzählt von Zukunftsängsten. Und von Freundinnen aus der Generation Z, deren Aktivismus kippt. **BBBB**B

Franziska Gänsler: „Orca", 368 S., 25 Euro, Kein & Aber

Zwischen den Welten

Ein Buch wie ein Traum: Die Schönheit entfaltet sich mit dem Umschlag und mit jeder Seite: Annie wartet auf ihre Eltern, die das Meer verschlungen hat. Und findet einen jungen Mann am Strand … Eine Ode an die Liebe und die Magie der Natur. **BBBB**B

Kelly Anderson; „Das Jahr der Wale", Ü: J. Sabinski, 384 S., 24 Euro, Droemer



Auch noch lesenswert

Han Kang: »Der goldene Faden« Ihre Rede zum Nobelpreis und Texte über die verbindende Kraft der Literatur. (23 Euro, Claassen)

Franziska Gänsler: »Ewiger Sommer« Ein Hotel im Waldbrandgebiet. War eins der „New York Times Editors' Picks". (13 Euro, Kein & Aber)

Es braucht ein ganzes Dorf, um Kindern ein Zuhause zu geben.

Kindern ohne Eltern oder in kritischen Familiensituationen fehlt Stabilität. Wir geben Halt und Geborgenheit, die zum Aufwachsen unerlässlich sind. Gemeinsam mit den Communities vor Ort und unserem globalen Netzwerk aus Unterstützenden.

Erfahre mehr und werde Teil unseres weltweiten Dorfs:
sos-kinderdoerfer.de



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT





Da brodelt was

Es gibt doch, gerade im Sommer, diese Wetterlagen, wo erst alles sonnig ist und dann schwarze Wolken aufziehen, von denen man nicht weiß: Ziehen die vorbei? Oder gibt es gleich ein monströses Gewitter? Ungefähr so hört sich die Australierin Grace Cummings an. Irgendwie schön, aber auch dräuend, kurz vorm Ausbruch. Manchmal kommt der. Toll. **BBBBB**

Grace Cummings: „Bloodhorse!“, ATO



PODCAST-TIPP

Das literarische Duett

Zwei Frauen, ein Thema, zwei Bücher. Ungefähr so funktioniert der Podcast „Zwei Seiten“. Da sitzen dann die große Christine Westermann, 77 Jahre alt, und Moderatorin Mona Ameziane, 32, zusammen, reden, nur so zum Beispiel, über das Leben im Hotel – und dann haben beide je ein Buch genau darüber im Gepäck. Es macht richtig Spaß, diesen transgenerationalen Dialogen zuzuhören. **BBBBB**

„Zwei Seiten“, WDR

Zurück aus der Welt

Lukas Graham ist in Christiania aufgewachsen, dieser Freigeistwelt mitten in Kopenhagen. Und die steckt in ihm, da kann der Däne noch so viele Erfolge auf dem ganzen Planeten feiern. Dieses Album ist eine Rückkehr für ihn. BBBBB

Lukas Graham: „Good Times“, Universal



Auch noch hörenswert

Glen Hansard: »All That Was East Is West Of Me Now« Ich war lange benommen vom Unfalltod Glen Hansards Ende Juli. Nicht nur mir, sondern der halben Welt hat er etwas bedeutet. Der Ire hat so viel gemacht aus seiner Berufung. Vorbei. Scheiß Motorräder.

FOTOS: UNIVERSAL MUSIC, PR (2)

Ein großer Roman über Liebe, Kunst und einen der berühmtesten Maler der Welt.

Ab jetzt erhältlich!



Drei Frauen und der weltberühmte Maler Henri Matisse: Amélie ist die Ehefrau des Künstlers, die seit vierzig Jahren an dessen Seite lebt. Lydia ist seine Muse: eine junge russische Geflüchtete, die eines Sommers im Atelier des Malers eine Anstellung erhält und in der Folge zu seiner Geliebten wird. Und schließlich Marguerite, die Tochter, die ihren Vater zunehmend mit anderen Augen sieht…

Eine atemberaubende Geschichte zwischen Paris und der Hitze der Côte d'Azur, voller Glamour, Leidenschaft und Verrat – auf dem Höhepunkt der Kunstbewegung der 1930er Jahre, einer Zeit, in der Regeln gemacht wurden, um gebrochen zu werden.

ISBN: 978-3-455-02203-2
416 Seiten | € 26,00

»Eine knisternde Geschichte aus der Welt der Kunst, in der Frauen, die sonst nur eine Nebenrolle spielen, im Mittelpunkt stehen.«

Daily Mail

Auch als E-Book erhältlich

www.hoca.de

HOFFMANN UND CAMPE

Was kann er eigentlich nicht?

Gerade spielt Allrounder *CHRISTIAN FRIEDEL* groß in »Babylon Berlin« auf



Ab wann ist man eigentlich „unser Mann in Hollywood“? Nach zwei großen Rollen in oscarnominierten Filmen – „Das Weiße Band“ (2009) und „The Zone Of Interest“ (2024)? Einem prominenten Platz im Cast einer tollen US-Serie („The White Lotus“)? Einem Vertrag in der Tasche für einen großen US-Actionfilm 2027 (was mit Rittern)? Christian Friedel sagt dazu nur: „Hollywoodstar, da ist es noch ein bisschen hin.“ Was bei aller Bescheidenheit die Richtung vorgibt, in die der Mann unterwegs ist.

Es kann natürlich sein, dass die internationalen Produktionen ihm einfach passiert sind, weil er lange im Geschäft ist und entsprechend gut vernetzt. Doch seine Rolle als Dorflehrer im maximal beklemmenden Protestantismus-Drama „Das weiße Band“ ließ Hollywood nachhaltig aufhorchen. Friedel lotet scheinbar beiläufig die Grenzen seiner Rollen aus, ohne sie zu überschreiten, was die für ihre Opulenz gefeierte ARD-Serie „Babylon Berlin“ gerade wieder eindrücklich zeigt. Dort spielt er seit 2017 den Polizeifotografen Reinhold Gräf, inklusive dessen lange geheimen Doppellebens. Gerade läuft die finale Staffel (mehr auf S. 59). Zu den tollsten Szenen, die Friedel abliefert, gehört sein Ausflug in sein eigenes Zweitleben, dem als Musiker und Sänger, denn in Staffel drei performt er den Song „Du bist alles“ – ein Liebeslied, bei dem seine Serienfigur den Mann, den sie liebt, endlich küsst.

Über sein Privatleben spricht der 47-Jährige ansonsten ungern. Was man weiß: Er kommt aus Magdeburg, stand schon als Kinderstatist auf der Bühne, studierte in München Schauspiel, lebt in Dresden. Seit 15 Jahren hat er eine eigene Band, die Art-Pop macht und Woods of Birnam heißt, derzeit ist sie an mehreren Abenden im Staatsschauspiel Dresden zu sehen und hören. Sieben Alben haben die Musiker schon aufgenommen, das letzte entstand 2025 aus Friedels Inszenierung des SciFi-Romans „Solaris“ von Stanislaw Lem für das Schauspiel Frankfurt, denn – natürlich – Regie kann Christian Friedel auch.

Ob er nun noch mal zum Oscar durchstartet? Gut möglich. Dem „ZEIT Magazin“ sagte er: „Preisverleihungen wie die Oscars sind am Ende auch nur eine Form von Spiel.“ Und spielen, wie wir wissen, das kann er. **Meike Dinklage**

FOTOS: GETTY IMAGES



Sie ist so frei wie nie zuvor

Schauspielerin *GILLIAN ANDERSON* glänzt als neue Sexbotschafterin

In der Hand hält sie eine aufblasbare Vulva mit lila Plüsch. Ob er wisse, wo der G-Punkt liege?, fragt Gillian Anderson ihren „Akte X"-Kollegen David Duchovny auf einer Fan-Convention in Denver im Juni. Der grinst leicht verschämt, Anderson lacht in die Kamera. Scham? Nö, schließlich geht es für sie um etwas: Frauen zu stärken.

Auf ihrem Instagram-Account @gilliana zeigt die Schauspielerin daher nicht nur Trailer ihrer Filme, sie ist außerdem als Sexbotschafterin unterwegs. Eine Zeit lang postete sie den #penisoftheday und die #yoniofthe-day – Fotos von Gegenständen, die an Geschlechtsteile erinnern. Ihre Mission: weniger Scham, mehr weibliche Sicht auf das Thema und vor allem Toleranz für alle Vorlieben. Jetzt erscheint ihr neues Buch „More" (25 Euro, dtv), in dem Frauen aus der ganzen Welt ihre sexuellen Fantasien beschreiben – eine Fortsetzung ihres Bestsellers „Want".

Selbstbewusste Frauen sind auch ihre erfolgreichsten Rollen. Die FBI-Agentin Dana Scully in „Akte X": eine kluge, coole Ärztin und Wissenschaftlerin, Role Model für viele junge Frauen in den 90er-Jahren. Dr. Jean Milburn, leicht verpeilte Sextherapeutin, die ihren Sohn allein großzieht, in der Netflix-Serie „Sex Education". Oder Margaret Thatcher in der Serie „The Crown" (auch Netflix): tough und sehr menschlich.

„Ich wurde schon immer als starke, emanzipierte Frau besetzt, die sich über gesellschaftliche Grenzen hinwegsetzt", sagt die 58-Jährige. In ihrem aktuellen Film „Teenage Sex And Death In Camp Miasma" spielt sie eine ältere Schauspielerin, die einer jungen Regisseurin hilft, ihre sexuellen Splatter-Fantasien auszuleben – jede Menge spritzendes Blut inklusive. In Cannes wurde der Film dieses Jahr mit der Queer Palm ausgezeichnet, sie nennt ihn stolz ein „queer fucking horrormovie".

Sie selbst hatte keinen leichten Weg. Anderson stammt aus Chicago, war ein rebellischer Teenager-Punk, machte mit 14 Jahren eine Therapie, später zog sie ihre drei Kinder überwiegend allein groß. 2012 outete sie sich als bisexuell. Heute spielt sie Theater, führt Regie, ist Unternehmerin für Gesundheitsdrinks, die „G-Spot" (G-Punkt) heißen. Gillian Anderson bleibt sich nun mal treu – in jeder Hinsicht.

Daniela Stohn

Horoskop — vom 9. bis 22. September 2026

Für alle Zeichen gilt: Der Neumond in der Jungfrau schafft Raum für neue Ideen und gute Entscheidungen. Venus macht Begegnungen intensiver und ehrlicher. Nicht alles benötigt jetzt eine schnelle Antwort, und Merkur hilft uns, sie diplomatisch auszudrücken.



Widder — 21.3.–20.4.

Neue Gewohnheiten? Jetzt ist der Zeitpunkt, Ernährung und Gesundheit bewusster anzusehen – schon kleine Veränderungen zeigen Wirkung. Mit Charme machen Sie neue Kontakte. Zu Hause können Gefühle hochkochen: Atmen Sie lieber durch, bevor Sie reagieren. Venus entfacht intensive Gefühle. Leidenschaftliche Begegnungen gehen unter die Haut und schenken der Liebe eine neue Tiefe. **Kosmischer Tipp: Die besten Ideen entstehen nebenbei!**

Stier — 21.4.–20.5.

Lebensfreude hat Vorfahrt: Kreative Ideen, Flirts und Glücksmomente liegen in der Luft. Vielleicht begegnet Ihnen Amor nicht beim Candle-Light-Dinner, sondern am Obstregal. Beruflich zahlt sich Ihr langer Atem aus, man zeigt Ihnen das jetzt deutlich. Freundschaften gewinnen an Tiefe. Ihre Lieben sind an Ihrer Seite, wenn Sie sie brauchen. Gönnen Sie sich öfter, was Sie zum Lächeln bringt. **Kosmischer Tipp: Vom Leben überraschen lassen!**

Zwillinge — 21.5.–21.6.

Lust auf mehr Gemeinsamkeit? Jetzt ist die Zeit dafür. In der Liebe zählt Ehrlichkeit. Begegnungen haben eine intensive Note, faule Kompromisse sind nichts für Sie. Im Job kann sich eine Situation klären, die Sie schon länger beschäftigt. Finanziell heißt es: Nicht jede spontane Ausgabe erweist sich später als gute Idee. Und manches entwickelt sich fast von allein, wenn Sie ihm etwas Zeit geben. **Kosmischer Tipp: Nicht alles muss sofort entschieden werden!**

Krebs — 22.6.–22.7.

Mit Fingerspitzengefühl lassen sich jetzt Dinge klären, die schon länger auf eine Antwort warten. Venus macht Lust auf kleine Auszeiten – ein Konzert oder neues Hobby wirken wie Seelenbalsam. Jupiter stärkt Ihren Selbstwert und zeigt, dass sich Ihre Talente auch finanziell auszahlen können. Der Neumond macht neugierig auf alles, was den Horizont erweitert: Ein Tapetenwechsel gibt neue Energie. **Kosmischer Tipp: Sagen Sie, was Ihr Herz längst weiß!**

Löwe — 23.7.–23.8.

Jupiter macht Mut, Ihre Fähigkeiten selbstbewusst einzusetzen. Wer an sich glaubt, strahlt anders, und genau das öffnet jetzt manche Tür. Dazu rücken Ihre Talente und Finanzen ins Licht. Eine gute Strategie zahlt sich aus, auch ungewöhnliche Wege können goldrichtig sein. Venus sorgt für intensive Momente: Wer Ihr Herz berührt, sollte es ernst meinen. Echte Nähe entsteht, wo Sie ganz authentisch sind. **Kosmischer Tipp: Zeigen Sie, wie wertvoll Sie sind!**

Jungfrau — 24.8.–23.9.

Mit dem Neumond in Ihrem Zeichen beginnt ein neues Kapitel. Sie wirken klar und entschlossen. Im Job zahlt sich Ihr Blick für Details aus. Merkur unterstützt kluge finanzielle Entscheidungen und das Gefühl für das Machbare. Ein Buch, Podcast oder Gespräch kann genau die Erkenntnis bringen, nach der Sie suchen. Auch Beziehungen gewinnen an Tiefe. Und vielleicht wartet Amor ja gleich um die Ecke? **Kosmischer Tipp: Sie dürfen in die erste Reihe treten!**

Waage — 24.9.–23.10.

Der Neumond lädt ein, innerlich aufzuräumen. Was Sie loslassen, schafft Platz für das, was wirklich zu Ihnen passt. Rückzug ist keine Flucht, sondern Kraftquelle, so entstehen die besten Ideen. Venus stärkt Ihren Selbstwert und begleitet finanzielle Entscheidungen. Merkur hilft, auch Heikles mit Diplomatie anzusprechen. Oft finden Sie die beste Antwort genau dann, wenn es für einen Moment still wird. **Kosmischer Tipp: Das Beste liegt oft im Verborgenen!**

Skorpion — 24.10.–22.11.

Sie beeindrucken – ganz ohne laute Töne. Man spürt, dass Sie wissen, wofür Sie stehen. Nutzen Sie Ihre Ausstrahlung, doch manches darf noch Ihr Geheimnis bleiben. Im Job öffnen sich über Netzwerke Türen, die allein verschlossen geblieben wären. Gemeinsame Projekte legen jetzt den Grundstein für späteren Erfolg. Venus lässt Begegnungen leuchten – vielleicht entdecken Sie eine alte Verbindung neu? **Kosmischer Tipp: Charisma benötigt keine Worte!**

Schütze — 23.11.–21.12.

Beruflich steht alles auf Wachstum. Wohin soll die Reise gehen? Mit einem klaren Fokus können Sie viel erreichen. Jupiter öffnet Türen, von denen Sie heute noch nichts ahnen. Vielleicht wartet die entscheidende Idee nicht am Schreibtisch, sondern unterwegs – seien Sie offen. Venus wirkt eher leise. Vertrauen Sie Ihrer Intuition, oft entsteht die wichtigste Verbindung da, wo Sie sie nicht erwarten. **Kosmischer Tipp: Der Himmel zeigt Ihnen die Richtung!**

Steinbock — 22.12.–20.1.

Der Wunsch nach Veränderung wächst. Eine Reise oder Weiterbildung kann eine Menge auslösen. Manche Antwort finden Sie erst, wenn Sie gewohnte Wege verlassen. Beruflich entstehen Kontakte, die später noch wichtig werden. Diplomatie öffnet die richtigen Türen. In Beziehungen reagiert das Herz jetzt schneller als der Verstand. Bleiben Sie auch in emotionalen Momenten im Gespräch. **Kosmischer Tipp: Mit Ehrlichkeit erreichen Sie am meisten!**

Wassermann — 21.1.–19.2.

Im Beruf wirken Sie souverän. Venus stärkt Ihre Ausstrahlung und öffnet bislang verschlossene Türen. Der Neumond weckt Ihre Neugier auf alles, was unter der Oberfläche liegt. Ein spannendes Thema genauer ansehen? Jetzt ist die Zeit. Jupiter bringt Menschen in Ihr Leben, die Sie fördern. Aus einer Begegnung kann sich mehr entwickeln, als Sie vermuten. Abendspaziergänge helfen beim Sortieren. **Kosmischer Tipp: Intensität ist das Zauberwort für Sie!**

Fische — 20.2.–20.3.

Lust auf einen Tapetenwechsel? Fern vom Alltag kann Ihr Herz schneller schlagen. Venus fördert Begegnungen mit Tiefgang und macht Lust auf neue Erfahrungen. Der Neumond lädt dazu ein, Beziehungen ehrlich zu betrachten. Was trägt noch und was darf gehen? Auch Ihre kreative Seite wird geweckt. Probieren Sie etwas aus, das Sie schon lange reizt. Dabei können besondere Verbindungen entstehen. **Kosmischer Tipp: Eine Begegnung kann fürs Leben sein!**



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 sowie info@astrolingua.de

ILLUSTRATION: ADOBESTOCK FOTO: PR

Ihr Tageshoroskop jeden Morgen frisch ins Postfach? Abonnieren Sie jetzt unseren Tageshoroskop-Newsletter für Ihr Sternzeichen: brigitte.de/tageshoroskop-abonnieren

BEAUTY

HAARE
MAKE-UP
PFLEGE



Das große Beauty Spezial

Haar-Guide In fünf Schritten zu neuem Glanz (ab S. 68) **Neulich im Spa …** Das etwas andere Erlebnis (S. 76) **Heimspiel** Deutsche Beauty-Marken (ab S. 78) **Rouge** Was es kann, wie man es aufträgt (ab S. 86) **Team Talk** Unsere Pflege-Rituale (S. 88) **News** Was uns jetzt gefällt (ab S. 90)

FOTO: JAN RICKERS PRODUKTION: BIRGIT POTZKAI HAARE & MAKE-UP: AGNESHA LOU DU PLESSIS (MIT PRODUKTEN VON CHANEL UND ORIBE) MODEL: FELICITY/KULT MODELS REDAKTIONSASSISTENZ: RABEA WAHNER



Der Hair-Repair-Guide



Nach dem Urlaub sind wir erholt, aber das Haar hat oft gelitten. Mit unserem Fünf-Schritte-Plan lässt es sich zum Glück wieder aufmuntern

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



Schwimmen im Pool, dösen in der Sonne, schnorcheln im Meer … Uns spendiert der Sommer Erholung und tolle Erinnerungen – unser Haar hingegen ist danach richtig urlaubsreif. „Es verbrennt zwar nicht wie die Haut, doch UV-Strahlung kann die Faser schädigen, verändert die Proteine und die natürlichen Fette auf der äußeren Schuppenschicht“, sagt Dr. Cedric Callens, Direktor für wissenschaftliche Kommunikation bei Pantene Pro-V. Mögliche Folgen: „Mattheit, Trockenheit, verminderte Geschmeidigkeit sowie Farbverlust, vor allem bei coloriertem oder gesträhntem Haar.“

Prophylaktisch sinnvoll: UV-Schutz und Leave-in-Pflege, die sich schützend um die Fasern legen. Clevere Alternative: Vorm Schwimmen die Haare unter der Brause nass machen, so saugen sie sich voll und nehmen weniger Chlor- oder Salzwasser auf. Und direkt nach dem Baden gründlich ausspülen. Ein Sonnenhut ist auch immer eine gute Sache. Falls es für Vorsorgemaßnahmen aber schon zu spät ist, kommt unser Fünf-Schritte-Plan zu Hilfe.



1 Schritt

Richtig waschen

Den Anfang macht ein tiefenreinigendes Shampoo mit Wirkstoffen wie Aktivkohle, die Schmutz wie ein Magnet anzieht, und/oder peelender Salicylsäure – das holt die letzten Rückstände von Salz, Chlor und Styling-Produkten raus (s. S. 74). Da diese Shampoos stark entfetten, zuerst direkt nach dem Urlaub, dann nur noch einmal pro Monat losschäumen; stark strapaziertem und/oder coloriertem Haar genügt so ein Reset alle sechs bis acht Wochen. Bei den nachfolgenden Wäschen dann ein mildes Shampoo mit dem Zusatz „Sensitive” verwenden: Das kommt ohne Reizstoffe aus und reinigt sanfter, um den natürlichen Talgfilm der Kopfhaut zu schonen. Die häufig enthaltenen Pflegestoffe wie Panthenol oder Glycerin können mit unterstützen. Extra-Tipp: Lieber lauwarm duschen – auch heißes Wasser entzieht wichtige Fette.

2 Schritt

Kopfhaut beruhigen

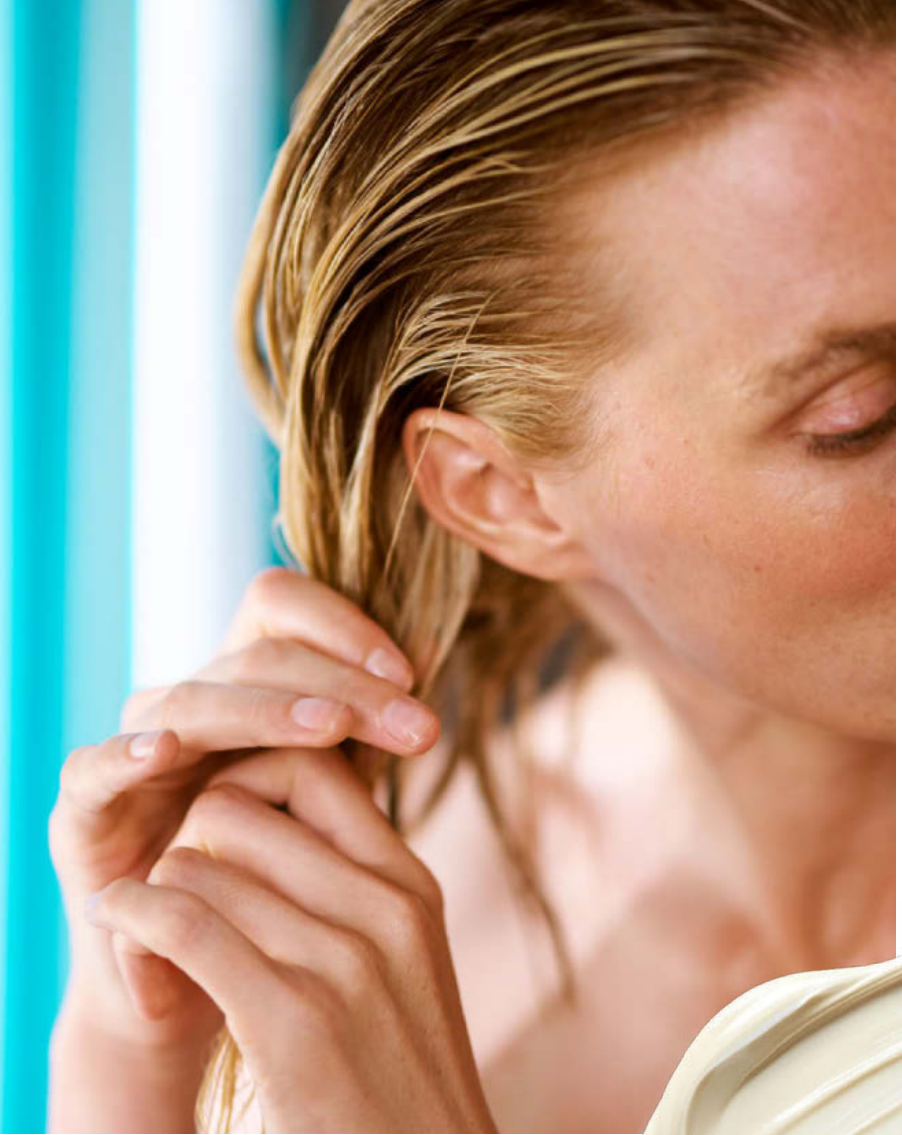
„Die Kopfhaut ist im Sommer Herausforderungen ausgesetzt: Verstärkte Schweißbildung, UV-Strahlung, chloriertes Wasser oder auch häufiges Waschen können ihr Milieu beeinflussen“, so unser Experte Dr. Callens. „Die Stärkung ihrer Barriere und die Pflege an der Wurzel können aber helfen, dass das Haar wieder gesünder aussieht.“ Untrügliche Zeichen für Irritationen: Wenn sie juckt oder trockene Schüppchen bildet. Starke SOS-Helfer sind dann beruhigende Fluids mit Aloe vera, Ceramiden, Urea oder dem antibakteriell wirkenden Pirocton-Olamin. Und auch wenn's hart ist: nicht kratzen – besser mit lindernden Kältereizen arbeiten, etwa in Gestalt eines im Handtuch aufgelegten Kühlpacks. Der Wirkstoff Polidocanol dämpft den Juckreiz per Sofort-Effekt (z. B. in Shampoos oder Fluids aus der Apotheke).

3 Schritt

Struktur stärken

Nach dem Urlaub wirken besonders die Längen oft stumpf: Da Sonne, Wind und Wasser die Oberfläche aufrauen, kann das Licht nicht mehr reflektiert werden – kein Glanz in Sicht. Probates Gegenmittel: kraftvolle Intensivkuren. Ideal sind Aufbaumasken mit Wirkstoffen wie Keratin, Proteinen oder Ceramiden: gleichmäßig in Längen und Spitzen verteilen, die Kopfhaut aussparen, bis zu zehn Minuten einwirken lassen und anschließend gründlich auswaschen. Extra-Tipp: Für noch mehr Support nach der Tiefenreinigung (siehe Step 1) eine spezielle Bonding-Kur verwenden (z. B. „No. 3 Hair Perfector“ von Olaplex): Die repariert die Struktur auf molekularer Ebene und stärkt die Faser von innen, indem sie die durch Hitze oder auch Colorationen zerstörten Disulfidbrücken im Haar wieder zusammensetzt. Bei stark geschädigtem Haar ein- bis zweimal pro Woche anwenden.

BADEANZUG: GIRLSMUSTHAVE KÄMME (ERSTE SEITE): LA BONNE BROSSE UND KAUFRAUSCH HAMBURG



Und wann muss ein Profi ran?

Haarpflege kann zwar schon wahnsinnig viel – Spliss reparieren aber leider immer noch nicht. Wenn sich die Fasern längs aufspalten, können spezielle Spitzenfluids, Öle oder Bonding-Produkte die Spitzen zwar vorübergehend glatter und gesünder aussehen lassen, wirklich los wird man Spliss allerdings nur mit einem frischen Schnitt. Deshalb: Sich im Salon lieber von ein bis zwei Zentimetern verabschieden, bevor sich das Ganze weiter nach oben zieht.



4. Schritt

Feuchtigkeit nachlegen

„Wenn sich das Haar nach dem Waschen rauer anfühlt, sich schwerer entwirren lässt oder weniger geschmeidig ist, sind das Signale dafür, dass die Oberfläche noch mehr Unterstützung benötigt", sagt Dr. Cedric Callens. Jetzt gilt es, die Schuppenschicht zu schließen – für bessere Kämmbarkeit und mehr Glanz. Dafür eignen sich feuchtigkeitsspendende Conditioner mit Wirkstoffen wie Aloe vera, Hyaluronsäure, Glycerin oder Panthenol; sehr trockene Haare oder Locken freuen sich über reichhaltige Sheabutter. Eine walnussgroße Menge Conditioner in den Längen verteilen, bis zu drei Minuten einwirken lassen, danach gut auswaschen. Für Extra-Glanz den Kopf kurz unter kaltes Wasser halten.

5. Schritt

Spitzen versiegeln

Für den Fall, dass die trotz aller Vorarbeit immer noch strohig sind, weiß unser Experte Rat: „Trockene Enden profitieren vor allem von einer Pflege, die auf der Faser bleibt. Leave-in-Produkte glätten die Oberfläche und halten die Feuchtigkeit im Haar. Ergänzend helfen Öle, die Reibung zu reduzieren und spröde Spitzen geschmeidiger wirken zu lassen." Das Leave-in-Spray aufs feuchte Haar geben und wie gewohnt föhnen oder lufttrocknen lassen. Anschließend etwas Haaröl mit leichter Textur gut in den Händen verteilen, dann in die Spitzen arbeiten; zum Schluss die Längen durchkämmen. So bekommt die geschlossene Schuppenschicht einen zusätzlichen Schutz, der Feuchtigkeitsverlust reduziert und Frizz vorbeugt, weil weniger Luftfeuchtigkeit ins Haar dringen kann. >

HAARE & MAKE-UP: AGNESHA LOU DU PLESSIS (MIT PRODUKTEN VON CHANEL UND ORIBE) MODEL: FELICITY/KULT MODELS
REDAKTIONSASSISTENZ: RABEA WAHNER LOCATION: WIR FOTOGRAFIERTEN IN DER „FINCA LEGADO" AUF IBIZA

DR.GRANDEL

SOFORT. WIRKSAM. **WOW.**

Wirkstoffpower für die Haut

IHR GESCHENK: 1 AMPULLEN-SET GRATIS!** 2+1

100 %
bestätigen
verbesserte
Elastizität der Haut*

96 %
bestätigen
intensiv durchfeuchtete
Haut*

95 %
bestätigen
straffe und fester
aussehende Haut*



*Quelle: Complife, Italy, 2026, 21 Testpersonen, über 4 Wochen, Anwendung 3x pro Woche

Ampullen-Pionier seit 1957.

**IHR GESCHENK GRATIS: Beim Kauf von 2 Ampullen-Sets erhalten Sie 1 Ampullen-Set (3 × 3 ml) geschenkt. Entdecken Sie die Bestseller Ampullen aus der DR. GRANDEL Ampoule Selection. Erhältlich bei teilnehmenden DR. GRANDEL Partnern und unter grandel.de. Solange Vorrat reicht. Aktion vom 01.09. – 31.10.2026.

we know your skin.



Große Ferien für die Haare

1 _ Stärkt strapazierte Kopfhaut „Scalp Solutions Hydrating Scalp & Hair Masque“ von Aveda, 150 ml ca. 52 Euro
2 _ Für bessere Kämmbarkeit „Hair Prodigieux Le Lait Entwirrende Leave-in Haarpflege“ von Nuxe, 100 ml ca. 26 Euro
3 _ Mit Aktivkohle & Salicylsäure „Peptide Prep Detox Shampoo“ von K18, 250 ml ca. 44 Euro **4 _ Baut Haarbrücken wieder auf** „Elvital Bond Repair-Leave-in-Serum“ von L'Oréal Paris, 150 ml ca. 10 Euro **5 _ Mit strukturstärkenden Peptiden** „Molecular Care Shampoo“ von Balea Professional, 250 ml ca. 3 Euro **6 _ Spitzenschutz** „Liquid Hair & Scalp Gold“ von 17's Haircare, 50 ml ca. 49 Euro **7 _ Füttert die Wurzel mit Niacinamid & Pro-Vitaminen** „Grow Abundant Anti Hair-Loss Scalp Serum“ von Pantene Pro-V, 60 ml ca. 13 Euro **8 _ Lässt glänzen** „Gloss Absolu Masque Crème Hydra-Glaze“ von Kérastase, 200 ml ca. 65 Euro **9 _ Spendet Feuchtigkeit** „Clean Beauty Hydrate Conditioner“ von Paul Mitchell, 250 ml ca. 34 Euro **10 _ Mit Keratin & Arganöl** „Phyto Keratin Recovery Hair Mask“ von Rituals, 200 ml ca. 20 Euro

FOTOS: PR

Wissen, was echt ist

Gegen Deepfakes in der Medizin. Wir klären auf!



JETZT IN IHRER APOTHEKE VOR ORT

#stop med fakes

Eine Initiative der

APOTHEKEN Umschau

Spa dir das!



Wer Wellness macht, kommt anderen Menschen näher – manchmal zu nah, findet Beauty-Redakteurin Nicole Lötters

Neulich war ich im Hammam. Ich dachte, ich gönne mir etwas: ein orientalisches Reinigungsritual mit Ganzkörper-Peeling und Eingeseiftwerden für strahlende Haut und innere Erneuerung, ein bisschen Wellness, Entspannung, gedämpftes Licht, leise Musik, zarter Duft, freundliche Masseurinnen. Kurz: Was zum Wohlfühlen.

Ich betrat den Behandlungsraum, alles so wie erwartet. Dann ging die Tür auf – und er steht da: ein Adonis, Mitte 20, also weniger als halb so alt wie ich, durchtrainiert. Zunächst dachte ich, der ist nur was fürs Auge und bringt Tee; aber er stellte sich als für mich zuständig vor, bat mich abzulegen und hielt mir einen winzigen Papier-Slip hin.

Was ich in diesem Moment hätte sagen sollen: „Sorry, NEIN! Das ist mir unangenehm. Ich möchte das Treatment von einer Frau." Was ich stattdessen sagte: nichts. Ich lächelte verlegen vor mich hin (auch das ist mir im Nachhinein völlig unverständlich), beruhigte mich mit einem stillen „Das gehört wohl so" und fragte dann doch noch nach einem Handtuch. Ich bekam eines – ein sehr kleines. Ich entschied mich es oben hinzupacken; unten hatte ich ja den Papier-Slip.

Mein Therapeut, bleiben wir bei Adonis, wies mich an, mich mit dem Bauch nach unten auf den warmen Steintisch zu legen, das Hammam-Äquivalent zur Massageliege. Haben Sie schon mal versucht, im String auf einen viel zu hohen Tisch zu krabbeln, ohne die Hände zu benutzen? Meine arbeiteten daran, meinen Busen mit dem Gästehandtuch zu bedecken. Am Ende schob ich mich wie eine Robbe bäuchlings in Position, das Handtuch unter mir. Mir war heiß, und Adonis begann mit dem Peeling.

Halten wir fest, wie es eigentlich hätte sein sollen: Weil oft auch intimere Bereiche – zum Beispiel der Po – eingeseift und abgerubbelt werden, ist das Personal in der Regel gleichgeschlechtlich. Außerdem sollte ein größeres Hammam-Tuch aufgelegt werden, damit man sich nicht so nackt fühlt. Manchmal kann man auch Badekleidung tragen. All das wusste ich eigentlich, und doch …

Adonis wollte, dass ich mich auf den Rücken drehe. Spätestens hier hätte ich auf mein Bauchgefühl hören und aussteigen sollen. Tat ich nicht. Ich war zu beschäftigt damit, das Handtuch unter mir wieder auf mich zu bekommen, während ich mich drehe. Also zog ich mit aller Kraft an dem Winzding, versuchte gleichzeitig in Rückenlage zu kommen – und sauste in hohem Bogen vom seifenglitschigen Tisch direkt in Adonis' Arme.

Ich hatte quasi einen Herzinfarkt, und was der junge Mann gedacht hat, will ich mir gar nicht vorstellen. Irgendwie haben wir die Behandlung noch zu Ende gebracht – jenseits von Entspannung. Aber wenigstens war ich sauber.

Was ich Ihnen damit sagen will: Selbst Beauty-Redakteurinnen können wider besseren Wissens im Spa in peinliche Situationen schliddern. Vermutlich, weil man in dem Moment, in dem man in diese besondere Atmosphäre kommt, auf „Auszeit" programmiert ist. Man möchte gern den Kopf abschalten und nicht darüber nachdenken, ob das, was man gerade erlebt, seine Richtigkeit hat. Ich jedenfalls hörte „Wellness" und war willenlos.

Später hatte ich auch Sorge, den Therapeuten in eine unangenehme Situation zu bringen, wenn ich mein Unbehagen äußere. Falsche Scham! Da es in der Situation selbst eben gar nicht so leicht ist, „Nein" zu sagen, ist mein Learning: Auch in Sachen Treatments nichts für selbstverständlich nehmen – und Erwartungen unbedingt vorher klären. Gutes Personal fragt die übrigens von sich aus ab. Sich mit dem genauen Ablauf vertraut zu machen, schadet auch nie.

Und immer, immer raus damit, wenn sich etwas seltsam anfühlt! Das Mindset sollte sein: Ich habe dafür bezahlt, dass es für mich so angenehm wie möglich ist, und sobald es das nicht ist, darf ich das sagen und eine Verbesserung erwarten.

Ein Gedanke zum Schluss: Manche Freundinnen, denen ich die Geschichte erzählt hatte, vermuteten, dass man mir mit Adonis vielleicht was richtig Gutes tun wollte. Hm, könnte so gewesen sein …



Nicole Lötters ist unsere stellvertretende Beauty-Chefin, Wellness-Fan und bucht nur noch Massagen statt Hammam – sie wäscht sich lieber wieder selbst.

FOTOS: SEVIM ASLAN


Die GOLDENE
Bild der Frau
CHARLOTTE ARNOLD für „Pro Mater Sano e. V.“
Wir lassen junge Mütter mit Krebs nicht allein.
Mehr Infos:
Deutschlands großer Preis für soziales Engagement. Eine Initiative der FUNKE Mediengruppe.
WallDecaux
Premium Out of Home
Rabenhorst
QVC
DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE
POSTCODE LOTTERIE
BONITA
STAATL. FACHINGEN
Ernsting's family
glow'25



Das Gute liegt so nah

Deutsche Beauty-Marken sind auch international gefragt – doch ihre Erfolgsgeschichten entstehen nach wie vor in Nürnberg, Berlin, Münster …

Fotos: Jan Rickers / Text: Abenaa Namslau

Naturkosmetik in dritter Generation

Die Firma Annemarie Börlind ist im Schwarzwald zu Hause – hier wird geforscht und produziert



Alicia und Nicolas Lindner, CEOs & Inhaber von Börlind



1

Der Bestseller





2

Der Newcomer

1 _ Mit Hyaluronsäure aus dem chinesischen Zitterpilz: „Hyaluron Augenpads“, 6 x 2 Stck. ca. 23 Euro

2 _ Mit NAD+-Booster: „System Absolute Verjüngendes Beauty-Fluid-Serum“, 50 ml ca. 58 Euro (ab Oktober)

Es begann mit zarten Pflanzen. Kräutern, um genau zu sein. Aus denen entwickelte Annemarie Lindner die ersten Formeln, um ihre Hautprobleme zu lösen. 1959 dann gründete sie mit Hermann Börner das Unternehmen. Ihr Credo „Was ich nicht essen kann, gebe ich nicht auf meine Haut!“ zitiert Enkelin Alicia Lindner oft. Mit ihrem Bruder Nicolas führt sie das Haus weiter, ganzheitlich und nachhaltig – schließlich steht Börlind für zertifizierte Naturkosmetik. Die Zutaten: eigenes Tiefenquellwasser und profundes Wissen. So wurde etwa aus der Sonnenblume ein neuer Booster für das Longevity-Coenzym NAD+ entwickelt. Unverzichtbarer Klassiker für Alicia Lindner? „Die Hyaluron Augenpads, die müssen immer und überallhin mit.“

FOTOS: SVEN CICHOWICZ (1), PR



1

Der Bestseller

Der Newcomer

2

1 _ Auch in Japan ein Hit: das „PflegeÖl“, 125 ml ca. 15 Euro

2 _ Lässt die Haut mit Vitamin A, Seefenchel und Jojobaöl strahlen: „GlowUp Roll-On“, 50 ml ca. 10 Euro

Erst Franken, dann die Welt

frei öl aus Nürnberg hat eine geschmeidige Zutat zum ganz großen Beauty-Player gemacht



Martina Ungar, Marketing-Chefin bei frei öl

Aus Liebe stellte der Apotheker Walter Bouhon 1966 eine Hautpflege für seine Frau Annelies her: ein pflegendes Öl, erstmals mit Vitaminen kombiniert. Es entwickelte sich zum Geheimtipp – und zum Grundstein des Familienunternehmens. Dessen Anspruch: maximale Wirkung bei maximaler Verträglichkeit. Die Produkte sind auch international beliebt: In Japan und Korea gilt das „PflegeÖl“ als absoluter „G-Beauty“-Export-Star. „Ich bin stolz darauf, dass wir ölbasierte Hautpflege zum festen Bestandteil der Beauty-Branche ausbauen konnten“, sagt Marketing-Chefin Martina Ungar – „und auf unseren ‚Glow Up Roll-On‘! Unbedingt ausprobieren!“

Mit medizinischer Hautpflege an die Spitze

Dermasence bringt effektive Problemlöser in die Apotheken

„Wir wissen, was Haut zum Gesundsein braucht“, sagt Gudrun Hams-Weinecke. Schließlich wurde Dermasence 1991 von einer Apothekerin und fünf Dermatologen gegründet, um gute Pflege zu bieten, auch für Hautbilder wie Akne, Neurodermitis, Rosazea oder Psoriasis; bei Produkten gegen Rötungen ist die Marke heute in Apotheken führend. Entwickelt und produziert wird in Münster und Bernburg – etwa die neue getönte Tagespflege mit LSF 50 für hellere Haut. Was Hams-Weinecke begeistert: „Die Rückmeldungen von Menschen, deren Lebenssituation wir wirklich verbessern konnten.“



Gudrun Hams-Weinecke, CMO bei Dermasence



1

Der Bestseller

Der Newcomer

2

1 _ Jedes 3. in Apotheken verkaufte Anti-Rötungen-Produkt ist aus der „RosaMin“-Serie: z. B. „RosaMin Emulsion“, 50 ml ca. 25 Euro

2 _ Für blassere Haut: „RosaMin Getönte Tagespflege hell mit LSF 50“, 30 ml ca. 23 Euro

FOTOS: DANIEL MORSEY (1), PR





Seit den 1940ern auf Anti-Aging-Kurs

Bei Grandel – The Beautyness Company denken die meisten an Ampullen, im Portfolio steckt aber noch viel mehr



1 _ Glättet und durchfeuchtet: „Ampoule Selection Hyaluron“, 3 x 3 ml ca. 18 Euro

2 _ Die Tagespflege gibt es jetzt auch als Refill: „Hydro Active Hyaluron Refill Cream“, 50 ml ca. 45 Euro



Ariane Grandel, Geschäftsführerin bei Dr. Grandel

„Unsere Wurzeln liegen im Weizenkeim“, sagt Ariane Grandel, die das Unternehmen mit ihrem Cousin PD Dr. Gabriel Duttler führt. „Er ist eine natürliche Quelle für den Longevity-Powerstoff Spermidin.“ Angefangen hat alles in den 1930ern mit der Forschung ihres Großvaters Dr. Felix Grandel, der die Firma schließlich 1947 gründete. Der Wissenschaftler, Chemiker und Landwirt gilt heute als der Ampullen-Pionier, über drei Millionen werden jedes Jahr in Augsburg gefertigt. Seren, Lotions, Masken, Supplements zudem. Und natürlich Cremes wie der Klassiker „Hyaluron Refill Cream“, der nun auch als Refill-Tiegel unterwegs ist.

Fast wie ein Familienmitglied

Von der Creme zu Sonnenschutz zu Power-Seren …: Die Reise der Kult-Marke Nivea geht stets weiter

„Die blaue Dose ist das Herzstück unserer Marke“, sagt Catherine Niebuhr. 1911 erfand Beiersdorf mit der neuartigen Wasser-in-Öl-Emulsion die „Nivea Creme“, heute zählt die Marke in 149 Ländern zu den Top-3-Kosmetik-Brands. „Viele glauben sogar, es sei eine Marke ihres Landes“, so Nadine Bartenschlager. Dabei kommt sie aus Hamburg, wo geforscht und an Innovationen wie dem „Nivea Cellular Epigenetics Verjüngendes Serum“ gearbeitet wird – für Bartenschlager „einer meiner Lieblinge in meiner Pflegeroutine“.



Nadine Bartenschlager (l.) und Catherine Niebuhr, CMOs bei Nivea



1 _ „Nivea Creme“: Weltweit wurden 2025 pro Sekunde 4 Stück verkauft. 150 ml ca. 3 Euro

2 _ „Nivea Cellular Epigenetics Verjüngendes Serum“: Die Longevity-Pflege verlangsamt die Hautalterung auf Zellebene. 30 ml ca. 30 Euro

Scharfe Sachen aus der Hauptstadt

Seit 100 Jahren bringt Gillette Rasierklingen in die Badezimmer



Gabriele Hässig, Geschäftsführerin Kommunikation und Nachhaltigkeit bei Procter & Gamble



1 _ Für Frauen: Auch „Venus Smooth“ wird im Berliner Werk produziert. Ca. 9 Euro

2 _ Für Männer: „GilletteLabs Body + Intimate Rasierer“ mit Duschhalterung und -fach-Schutzsystem. Ca. 15 Euro

„Würde man alle pro Jahr in Berlin produzierten Gillette-Klingen stapeln, käme man auf 623-mal die Höhe des Fernsehturms!“, rechnet Geschäftsführerin Gabriele Hässig vor. Doch was heute so vertraut ist, war bei der Markengründung – zu Zeiten des Rasiermessers – eine Revolution: ebenso hochwertige wie praktische Einwegklingen für alle. Der scharfe Blick für die Alltagsbedürfnisse gibt bei Gillette und Gillette Venus, die zu Procter & Gamble gehören, nach wie vor die Richtung vor: „Mein Highlight 2026 ist GilletteLabs erste Körper- und Intimrasur-Linie mit Rasierer, Trimmer und einer 2-in-1-Rasier- und Reinigungscreme.“



PRODUKTION: SARAH HARMS HAARE & MAKE-UP: JEANNETTE JOHANSSON (MIT PRODUKTEN VON CHANEL/MAKE UP UND LESS IS MORE/HAARE)
MODEL: MELISSA/MOST WANTED MODELS ASSISTENTIN: ANGELINA JÄGER



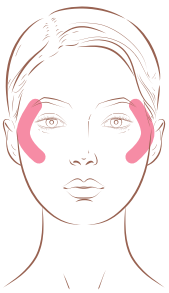
Was Rouge alles kann

Kurz gefasst: das Gesicht modellieren – alles eine Frage des Auftrags

Text: Rabea Wahner

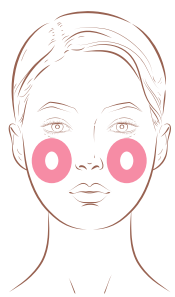
FOTOS: ADOBE STOCK, PR

Schmaler schminken



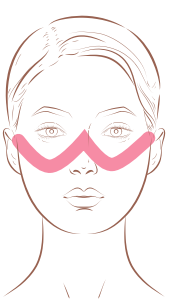
Die Technik: Das Rouge wird in einer C-Form außen ums Auge aufgetragen.
Der Effekt: Durch die gezielte Betonung der äußeren Partien wirkt das Gesicht etwas schmaler – die C-Form eignet sich also gut für runde Gesichter.
So geht's: Besonders präzise gelingt die Linienführung mit einem Rouge-Stick. Am äußeren Rand der Augenbraue beginnen und in einer geschwungenen, c-förmigen Bewegung entlang der Schläfe bis hin zu den Wangenknochen auftragen. Anschließend mit einem Pinsel oder den Fingern einarbeiten.

Voller schummeln



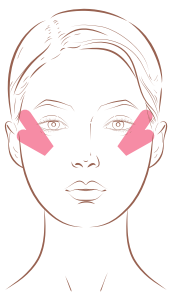
Die Technik: In O-Form auf den Wangen platziertes Rouge schmeichelt eckigen Gesichtern.
Der Effekt: Durch die betonten „Bäckchen" wirken die Wangen voller und praller, außerdem lässt der runde Auftrag markante Kieferlinien und kantige Gesichtszüge weicher erscheinen.
So geht's: Das Rouge in sanften, kreisenden Bewegungen direkt auf die Wangen geben und anschließend weich ausblenden.

Etwas erfrischen



Die Technik: In W-Form geschminktes Rouge ist so etwas wie ein Glow-Garant.
Der Effekt: Durch den großflächigen Rouge-Auftrag wirkt der Teint wie von der Sonne geküsst – munter und sehr natürlich.
So geht's: Rouge vom höchsten Punkt des Wangenknochens zur Gesichtsmitte auftragen und anschließend sanft bis über den Nasenrücken ziehen – genau dorthin, wo die Sonne das Gesicht küsst. Auf der anderen Seite wiederholen und alles sorgfältig verblenden.

Ein bisschen heben



Die Technik: Die V-Form setzt Akzente etwa auf Augenhöhe.
Der Effekt: Diese Art des Auftrags schmeichelt ovalen und langen Gesichtern am meisten, weil das Rouge den Blick nach oben lenkt – was optisch liftet. Außerdem werden die Wangenknochen betont und wirken dadurch definierter.
So geht's: Die erste Rouge-Linie verläuft vom oberen Wangenknochen leicht nach unten, die zweite schräg nach oben Richtung Schläfe. Anschließend beide Linien sanft nach innen und oben verblenden.



Holt die Stifte raus!

1 _ Schön cremig „Magic Finish Cream Stick Blush & Lip - Desert Bloom" von M. Asam bringt Farbe auch auf die Lippen. Ca. 12 Euro
2 _ Besonders präzise „Blush Stylus – Fiore" von Victoria Beckham Beauty, ca. 44 Euro
3 _ Extra geschmeidig „Blush Stick Summer on the go – 20" von Alverde, ca. 4 Euro

Auf welche straffenden Rituale setzt ihr bei der Gesichtspflege?

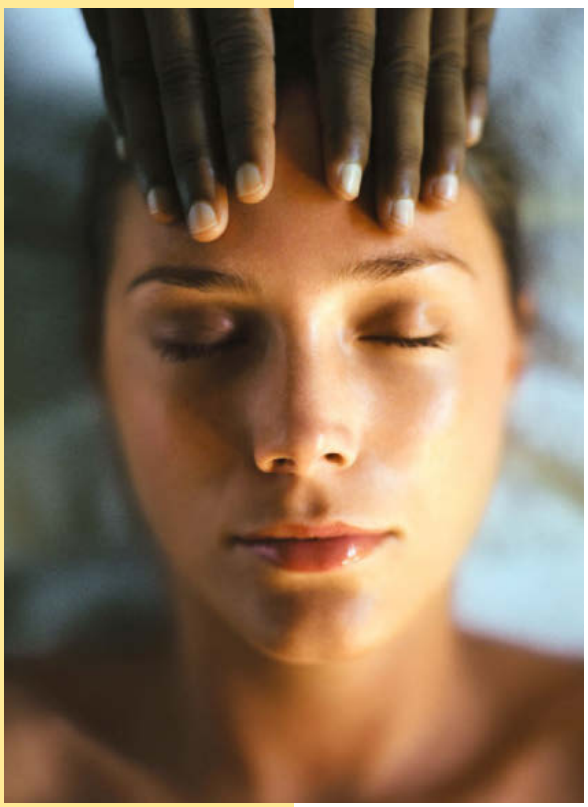
Unsere Kolleginnen kennen sich aus mit der Materie – und gehen ganz unterschiedliche Wege



Lara Golombek,
stv. Head of Mode & Beauty

»Bewegung hilft«

Mein Gesicht ist oft super verspannt – ich knirsche nachts mit den Zähnen und wache dann morgens mit schmerzendem Kiefer auf. Dagegen habe ich vor Kurzem Physiotherapie verschrieben bekommen. Es sieht zwar bescheuert aus, wenn ich meinen Kiefer in alle Richtungen schiebe, aber es hilft. Also mache ich jetzt regelmäßig Face-Yoga, was übrigens nicht nur die Muskulatur lockert, sondern – schöner Nebeneffekt – auch meinem Teint ziemlich guttut. Der kommt mir nämlich definierter vor.





Abenaa Namslau,
Beauty-Redakteurin

»Ich tu auch was von innen«

Seit Trink-Kollagen meine trockene Haut ohne Jucken und Ekzeme durch den Winter gebracht hat, bin ich überzeugt: Unser größter Beauty-Hebel neben Lifestyle und Kosmetik ist die Ernährung. Ich versuche, antientzündlich und ausgewogen zu essen, also mit viel grünem Gemüse, Karotten, Beeren, Nüssen, Fermentiertem, kaum Fleisch, aber genug Proteinen. Alkohol, raffinierten Zucker, Weißmehl und Fertiggerichte lasse ich weitestgehend weg. Und ich nehme Supplements mit Kollagen-Peptiden, die meine Haut fester und praller wirken lassen, und Omega-3-Fettsäuren. Bisher klappt das auf diese Weise sehr gut.



Lea Diemel-Rellecke,
Beauty-Redakteurin

»Wirkstoff-Power ist nicht alles«

Für mich braucht gute Pflege nicht möglichst starke Wirkstoffe, sondern die richtigen. Aktuell begeistern mich Bakuchiol und Exosomen. Bakuchiol wird oft mit Retinol verglichen, dem Anti-Aging-Klassiker, der die Kollagenbildung ankurbelt, aber meine empfindliche Haut auch schon bis zur Tomatenröte gereizt hat – Bakuchiol gilt da als deutlich sanfter. Exosomen fördern die Kommunikation zwischen den Hautzellen und unterstützen so die Regeneration. Ich mag diesen neuen Ansatz: wirksam, aber auch sehr hautfreundlich.



Linda Shllaku,
Mode- & Beauty-Redakteurin

»Massage macht den Unterschied«

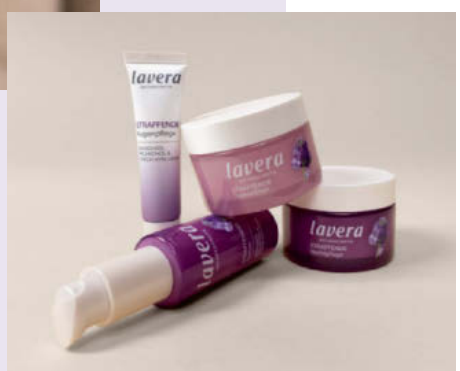
Beauty-Routinen werden immer komplizierter, ich beschränke mich lieber auf wenige, wirksame Produkte und massiere sie mit einem Gua-Sha-Stein ein. Modelle in Herzform aus Rosenquarz oder Jade sind dabei meine Favoriten: Mit einem Öl gleitet ihre kühle, glatte Oberfläche perfekt über die Konturen meines Gesichts – mein Standard-Ritual für die Sinne. Der sanfte Druck kurbelt aber auch die Durchblutung an, lässt Schwellungen abklingen und meinen Teint rosig-frisch strahlen.

FOTOS: DANIEL WARD/GALLERY STOCK, SEVIM ASLAN (2), PRIVAT (2)

ANZEIGE



WE CARE
lavera NATURKOSMETIK X Brigitte



Natürliche Wirkstoffkraft für anspruchsvolle Haut: Die „Straffende Pflegelinie“ von lavera kombiniert Bakuchiol, Spilanthol und 3-fach-Hyaluron. So versorgt sie die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und lässt sie glatter und straffer erscheinen

PFLEGE FÜR EINE NATÜRLICH SCHÖNE HAUT

Schöne Haut ist mehr als ein äußeres Merkmal – sie spiegelt Wohlbefinden und Selbstfürsorge wider. Moderne Naturkosmetik kann sie dabei unterstützen

Schöne Haut beginnt mit einem guten Hautgefühl. Fühlt sie sich geschmeidig und gepflegt an, strahlt sie Frische und Vitalität aus. Moderne Hautpflege setzt deshalb nicht nur auf intensive Feuchtigkeit, sondern auch auf innovative Wirkstoffe, die die natürlichen Prozesse der Haut unterstützen.
Mit der „Straffenden Pflegelinie“ kombiniert lavera Bakuchiol, Spilanthol und 3-fach-Hyaluron zu einer wirkungsvollen Pflegeformel. Das Zusammenspiel der drei Wirkstoffe soll das hauteigene Kollagensystem aktivieren, Falten mildern und die Spannkraft der Haut verbessern. Gleichzeitig versorgt 3-fach-Hyaluron die Haut auf mehreren Ebenen intensiv mit Feuchtigkeit und lässt sie glatter und praller erscheinen.
Zur Pflegelinie gehören eine Tagespflege, eine Nachtpflege, ein Serum und eine Augenpflege. Die Produkte sind optimal aufeinander abgestimmt und begleiten die Haut durch den Tag und die Nacht. Entwickelt auf Basis moderner Hautforschung, verbindet die Linie wirksame Pflege mit den Ansprüchen zertifizierter Naturkosmetik – ohne Silikone, Mikroplastik oder synthetische Duftstoffe.
Das Ergebnis ist eine Pflege, die die Haut in ihrer natürlichen Funktion unterstützt und ihre Ausstrahlung unterstreicht. Denn wahre Schönheit zeigt sich dort, wo sich Haut gesund, gepflegt und rundum wohl anfühlt.

Mehr Informationen unter:
lavera.de



Dauerbegleiter

Die norwegisch-amerikanische Schauspielerin Alisha Boe (»The Buccaneers«) ist eine dufttreue Seele: Wenn einer passt, ist er immer dabei. Ihr neuer Liebling: »Black Opium Eau de Parfum Pink Glaze« – ein spannender Mix aus Kaffee, Jasmin und Erdbeere.

Von YSL Beauty, EdP, 50 ml ca. 117 Euro

FOTOS PR



NIE MEHR OHNE

»INFINITE SHINE GLAZE TOPPER« IN »HOLO AND BEHOLD« VON OPI, CA. 19 EURO (ÜBER DOUGLAS)

Redakteurin Lea Diemel-Rellecke hat was zum Anhimmeln an der Hand



„Neuerdings habe ich die Angewohnheit, meine Hände im Sonnenlicht zu bewundern. Und das liegt an diesem Nagellack: Ein Topper, der sich über Klar- oder Farblack auftragen lässt und so zart und magisch glitzert, dass ich mich nicht sattsehen kann."



Hier & da

Die flüssigen Lidschatten „Eye Blusher Liquid Eyeshadows" geben Lidern Farbe plus zarten Schimmer – und lassen sich für einen coolen monochromen Look auch schnell auf die Wangen tupfen.

Von Catrice, 7 ml ca. 4 Euro

Frucht & Pflanze

Die „Resveratrol Lift Straffende Kaschmir Körpercreme" glättet die Haut mit Peptiden aus Trauben und Resveratrol, dem superstarken Antioxidans aus Weinreben.

Von Caudalie, 200 ml ca. 32 Euro



ANZEIGE



GALERIA X Brigitte

Ein Tag voller Stil - seien Sie dabei!

Lust auf Fashion, Beauty und einen Tag voller besonderer Momente? Dann nutzen Sie jetzt Ihre Chance!

GALERIA und BRIGITTE laden 20 Gewinnerinnen und ihre Begleitung zu einem außergewöhnlichen Styling-Event am 30. September 2026 in Düsseldorf ein.
Ein inspirierender Tag, der ganz im Zeichen von Stil, Trends und persönlicher Beratung steht. Freuen Sie sich auf die neuesten Fashion-Highlights, exklusive Beauty-Inspirationen und wertvolle Styling-Tipps in einer Atmosphäre, die überrascht, begeistert und neue Impulse für Ihren eigenen Look liefert.

Machen Sie mit und seien Sie mit etwas Glück dabei!

Alle Informationen sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie über den QR-Code oder unter **galeria.de/brigitte**.

Teilnahmeschluss ist der 14. September 2026.

WIE KOMMEN WIR DER HAUTALTERUNG ZUVOR?

3 FRAGEN AN ...

Dr. Annie Black, Lancôme International Scientific Director



Wie will die »Absolue Longevity MD Intercept the Cream« den Teint länger fit halten?

Entscheidend ist, dass genug Energie für die Zellfunktionen vorhanden ist. Produziert wird die von den Mitochondrien, die sich aber regelmäßig erneuern müssen. Der Longevity-Wirkstoff Mitopure fördert diesen Recyclingprozess, sodass alle Funktionen besser laufen. Neben Mitopure enthält die Creme speziell abgestimmte Peptide und einen NAD-Booster. So verlangsamt sie die Alterungsprozesse, glättet und strafft. Kombiniert mit dem Serum der Linie verstärkt sich der Effekt.

Für wen ist die Creme gemacht?

Für Haut im mittleren biologischen Alter von 35 bis 55 – das biologische Alter lässt sich im ausgewählten Handel mit unserem „Cell BioPrint"-Tool bestimmen.

Wie könnte ich die Mitochondrien noch unterstützen?

Zum Beispiel durch Massieren. Wir haben in einer Studie gesehen, dass das beim Auftragen einen Unterschied in den Ergebnissen gemacht hat. Die Zellen reagieren auf die Stimulation der Haut: Das ist biologisch sehr gut belegt.

„Absolue Longevity MD Intercept The Cream" von Lancôme, 30 ml ca. 110 Euro





Mehr Klarheit

Weltweit steigt die Zahl der Akne-Betroffenen – und bei vielen tritt das entzündliche Hautleiden erst im Erwachsenenalter auf. Das regulierende „Sérum Correcteur Peaux à Imperfections" führt Erkenntnisse aus der Forschung ins Feld und reinigt verstopfte Poren mit Bernsteinsäure, ohne dabei die Barriere anzugreifen.

Von Sisley Paris, 30 ml ca. 170 Euro

So botanisch

Die Kappe des »Flora Rouge de Beauté Brillant – Elsa Hazel«-Lippenstifts trägt Blumen, der Make-up-Profi selbst einen cremigen Haselnuss-Ton.

Von Gucci, ca. 51 Euro, limitiert



REDAKTION: CHARLOTTE SCHWARCK INTERVIEW: ABENAA NAMSLAU FOTOS: PR


the Voice of Germany
Ab Freitag 11.09.
und kostenlos streamen
joyn

DOSSIER

GESELLSCHAFT
PERSPEKTIVEN
PSYCHOLOGIE



Ein Mann als Kirsche auf der Sahne oder als Hauptdarsteller? Das kann sich von Phase zu Phase ändern

WIE VIEL MANN BRAUCHT MEIN LEBEN?



Super eng, sorgsam dosiert oder gar nicht: Viele Menschen basteln sich heute ihr eigenes Beziehungsmodell. Sechs Frauen zwischen 30 und 92 erzählen, was sie glücklich macht

Illustrationen: Matthias Seifert

»Unser Leben funktioniert besser, je enger wir zusammen sind«

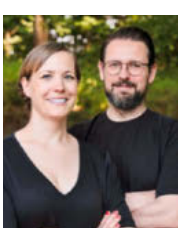
Jenny, 44, und Lukas, 49, teilen ihre Wohnung, ihren Van, ihre Liebe zu Katzen und Musikfestivals und auch noch ihren Arbeitsalltag. Wird ihnen das nie zu viel?

„Ist euch das nicht manchmal zu eng, so rund um die Uhr zusammen?“ „Was ist mit Hobbys, mit anderen Freundschaften?“ Jenny und Lukas kennen diese Fragen, neue Bekannte stellen sie häufig. „Wir können sehr gut allein sein“, sagt sie. „Aber das schaffen wir auch im selben Raum.“ Und er sagt: „Wir haben einfach nicht so viele geschlechtstypische Interessen. Mir ist Fußball egal, Jenny hatte nie ein Bedürfnis nach Mädelsabenden.“

Vor 15 Jahren verliebten sich die beiden, das war in Frankfurt. Dann ging alles ganz schnell. Weil einfach alles stimmte. „Ich war fast 30 und zu alt für den Scheiß, von wegen: bloß nichts überstürzen, um jeden Preis eigenständig bleiben“, erinnert sich Jenny. Drei Monate nach dem ersten Date unterschrieben sie einen gemeinsamen Mietvertrag. Auch die beruflichen Träume passten zusammen. Jenny wollte sich mit einem Co-Working-Space selbstständig machen, Lukas war Digital-Experte, brachte das Know-how für eine Gründung mit. Es folgten gemeinsame Arbeitstage von morgens um neun bis 23 Uhr, weil man im Start-up alles macht, von Businessplan-Schreiben bis Putzen. „Die Anfangsphase war hart, aber Lukas hat diese Art, entspannt zu bleiben in Zeiten von Unsicherheit“, sagt sie. „Dafür treibe ich manchmal Dinge etwas mehr voran.“ Da haben die beiden zum ersten Mal gemerkt: „Unser Leben, unsere Beziehung funktioniert besser, je enger wir zusammen sind.“

Seitdem ist viel Wasser den Main hinuntergeflossen. Den Co-Working-Space haben die beiden verkauft und ein Wohnmobil angeschafft. Daraus entstand die nächste Business-Idee: eine App zur Stellplatzsuche (camping-app.eu). Auch Frankfurt ist Geschichte, nach einer Zwischenstation im britischen Oxford verliebten sie sich gemeinsam in Norwegen. Etwa die Hälfte der Zeit verbringen sie in Oslo, die andere Hälfte unterwegs. Auf Outdoor-Messen, Festivals, Reisen. Mit an Bord sind zwei Camping-erfahrene Katzen. Eigene Kinder waren kurz ein Thema, beide teilten die Einstellung: Wenn’s klappt, schön, wenn nicht, haben wir genügend andere Träume. „Wir sind beide Menschen, die lieber glücklich durchs Leben stolpern, als weit im Voraus zu planen“, sagt Jenny. Und Lukas sagt: „Unser Dasein ist wie eine Leinwand, die wir frei gestalten können.“

Die Zukunft? Weit offen. Was aber gleich geblieben ist: diese Kombination aus Lust auf Neues mit einem maximal miteinander verwobenen Leben. Oft auf engstem Raum. „Es gibt keinen anderen Menschen, den ich so gut um mich haben kann, ohne dass er mich nervt. Und umgekehrt“, sagt Jenny. Lukas ergänzt: „Eine Zeit lang hatten wir in einem Haus gewohnt, mit Büro zum Zurückziehen. Aber dann haben wir gemerkt: Am Ende sitzen wir sowieso immer gemeinsam am Esstisch.“ **Text: Verena Carl**



Immer auf Achse Jenny und Lukas mögen ihr mobiles Dasein, die Liebe gibt Sicherheit

FOTOS: RAFAL WOICZAL, PRIVAT

»Ich habe keine Angst, allein zu sein«

BRIGITTE-Redakteurin Madita Muhs, 30, nimmt die Partnersuche lässig



„Die Liebe finden." Das stand ganz oben auf einer To-do-Liste, die ich bei meinem WG-Auszug vor einigen Jahren fand. Mit 18 war ich sicher, das würde im Studium passieren. Als ich 25 war, verließ ich meine Uni-Stadt, ohne Mann und mit dem Wissen, noch verstehen zu müssen, was ich will und wer ich bin. Jetzt, mit 30, bin ich Single. Das „immer noch" lasse ich weg, weil es suggeriert: Nur wenn sich dieser Status ändert, bin ich vollständig.

Die Entscheidung für eine Partnerschaft wäre wohl die wichtigste meines Lebens. Und gleichzeitig eine, die ich nicht vollständig kontrollieren kann. Folgende Fragen müsste ich erst klären: Ist der Mann sich bewusst über die fehlende Gleichberechtigung im modernen Leben und wie will er dagegenwirken? Gerade wenn wir Kinder haben sollten? Kann er in meinen dunkelsten Momenten an meiner Seite sein?

Ich wuchs mit einer starken Mutter auf, die in meinen Augen alles konnte – außer vielleicht zu ihren Schwächen zu stehen, zu zeigen, dass auch sie mal gehalten werden wollte. Und mit einem Vater, der noch lernte, für sich einzustehen. Deshalb fällt es mir bis heute schwer, Verantwortung abzugeben, zu vertrauen. Dafür habe ich gelernt, dass ich eines kann – mich auf mich verlassen. Mein Humor hilft mir, meine Liebe begleitet mich. Ich habe gelernt, mich mitzuteilen, mich umarmen zu lassen, nach Hilfe zu fragen. Aber nicht per se von einem Mann.

Mein Leben braucht nicht zwingend einen Partner, aber Verbindungen. Familie, Patenkinder, alte und neue Freundinnen. Mein Netz ist so groß, dass da keine Lücke ist. Ja, es gäbe sicher noch Platz. Ein Platz, den man sich erarbeiten kann, der ganz nah bei mir sein könnte, wenn man wollte. Ich würde mir gern mit einem Mann ein Leben aufbauen. Und wenn ich jemandem begegne, dem das auch so geht, freue ich mich. Aber ich habe keine Angst, allein zu sein. Weil ich es kann und niemals müsste.



Ein Mann wäre ein schönes Extra, findet Madita – ist aber kein Muss

»Nicht mit ihm und nicht ohne ihn«

Wie fühlt es sich an, seit Jahrzehnten in einer Affäre festzustecken? Eine Beichte

Wenn man im Radio einen bestimmten Sender sucht und endlich die richtige Frequenz findet: So fühlt sich jedes Treffen mit Alexander an. Alles fällt leicht. 1000 Gedanken halten die Klappe. Bis wir uns berühren, verstreichen Ewigkeiten. Schön so. Wir brauchen die Aufwärmphase beide. Dann zupfe ich kurz an seinem Hemd, und er explodiert. Reißt erst sich, dann mir allen Stoff herunter.

So geht das seit 30 Jahren. Ein Paar waren wir nie. Unser aktueller Beziehungsstatus: Ich bin Single, er ist verheiratet. Das war schon mal anders, ist aber auch nicht so wichtig. Unser Zusammensein findet auf einem Nebengleis statt, einen gemeinsamen Alltag hatten wir nie. Vielleicht ist das unser Geheimnis. So bleiben die Gefühle frisch: Begehren, Leichtigkeit, Sehnsucht.

Als ich ihn zum ersten Mal sah, in einem Uni-Seminar, war das wie ein Erkennen: „Den will ich. Genau den." – „OMG, Brad Pitt kommt", flüsterte eine Kommilitonin. Ich fand Alexander viel interessanter: zerwühlte Haare, umschattete, grüne Augen. Ein zufälliger Blickkontakt, der mich erschütterte. Das war 1996, ich war 20, er 22.

Tage später ging ich mit meiner Freundin in einen Club. Am DJ-Pult: der geheimnisvolle Zuspätkommer aus dem Seminar. An diesem Abend lernten wir uns offiziell kennen, kurz danach war ich das erste Mal in seiner Dachgeschosswohnung. Ich erinnere mich an jedes Detail: die rot gedeckten Dächer und Türme der mittelalterlichen Altstadt vor dem Fenster, die Gewitterstimmung. Seine Vinyl-Sammlung, den Kaffee, den er auf der Herdplatte akkurat zubereitete und der schwarz, stark, erdig schmeckte. Fotos an der Wand, darunter eines, auf dem seine Mutter eine bordeauxrote Schlaghose trug. Alles habe ich damals aufgesogen, förmlich gescannt. Ich erinnere mich, wie ich zunehmend verzweifelt dachte: „Wann, verdammt noch mal, berührt er mich endlich?" Schließlich machte ich den ersten Schritt. Es war das erste von vielen Malen.

Als ich mein Studium beendet hatte, ging ich weg aus der Stadt in Süddeutschland. Er blieb. Trotz aller Leidenschaft trennten wir uns leichtherzig. Damals dachte ich, so etwas wie unsere Begegnung könnte mir jeden Tag passieren, überall. Das war der größte Trugschluss meines Lebens. Ich hatte andere Männer, er andere Frauen, aber wir trafen uns weiter. In Berlin, Köln, Weimar, Hamburg. Besuchten Konzerte, endeten zuverlässig im Bett.

Eine Pause entstand, als wir – jeder für sich – Mutter und Vater wurden. Im selben Jahr. Das bremste uns aus, nicht nur organisatorisch. Eine gebundene Frau mit Lover, geschenkt. Aber eine Mutter? Mit einem Vater? Trotzdem konnten wir nicht lang davon lassen. Momente, die nur uns gehörten, ein Kontrast zu Diskussionen um Einkaufslisten, Kita-Eingewöhnung, Me-Time, die wir mit unseren jeweiligen Partnern hatten. Dann wurden die Kinder größer. Meine Beziehung ging auseinander, seine hielt. Aber die Bremse zwischen uns lockerte sich wieder.

Warum das so bleibt, nicht weniger wird, nicht mehr? Vielleicht auch, weil wir uns zu ähnlich sind. Unsere Treffen sind so intensiv, dass wir uns gern wieder loslassen. Aber wir telefonieren fast täglich. Manchmal schimpfe ich mit ihm. Weil ich nichts hören will von der Ehefrau, die ihn nicht berührt, dem Teenie-Sohn, der nur am Smartphone hängt. Dann spürt Alexander meinen Verdruss und schreibt: „Falsches Medium, wir müssen uns treffen." So fängt er mich ein, immer neu verliebt, in immer neuer, positiver Spannung. Mit offenem Ende.

»Ich wollte die Welt sehen, ihm reichte Südtirol«

Als Hilde und Karl sich kennenlernen, ist sie 16 und er 24. Inzwischen sind die beiden 92 und 100 – und seit 76 Jahren verheiratet

Sie sagt:

Als ich Karl 1950 in einem Café sitzen sah, saß er nur da, sah mich an und rauchte. Er wurde mir vorgestellt, hat kein Wort gesagt, aber seine blauen Augen sprachen Bände. Ich behauptete, ich sei schon 17, das klang besser als 16 – er war ja schon Mitte 20. Wir verabredeten uns auf ein Glas Wein und verliebten uns. Jahrelang sahen wir uns nur einmal in der Woche, immer mittwochs – wir wohnten ja noch bei unseren Eltern. Die einzige Privatsphäre, die es in den Fünfzigerjahren gab, war das Auto. Ich arbeitete im eleganten Modekaufhaus „Hettlage“ und lief nebenbei auch bei Modenschauen als Mannequin vor Schauspielgrößen wie Hans Moser oder Olga Tschechowa. Das waren aufregende Jahre, ich hatte einige Verehrer, aber Karl ließ nicht locker.

Nach zehn Jahren heirateten wir. Ich musste meinen Beruf aufgeben – das war damals so. Meine Schwiegermutter kam vom Nachbargrundstück über den Zaun in meine Küche und schaute in die Töpfe, um zu sehen, was es zu essen gab. Ich war temperamentvoll, habe tagelang nicht mehr mit Karl gesprochen, wenn ich sauer war. Er dagegen wurde nie laut.

Die Liebe zu den Bergen hat uns verbunden. Im Sommerurlaub waren wir mit unseren Töchtern wandern, im Winter Ski fahren. Wenn es nach Karl ging, am liebsten immer im selben Hotel in Südtirol. Doch ich wollte mehr von der Welt sehen. Also verreiste ich ohne meinen Mann: In den Libanon, nach Sankt Petersburg, in die USA, nach Kanada, sogar eine Nil-Kreuzfahrt machte ich. Noch mit 90 war ich mit dem Reisebus in Dubrovnik. Karl hat mir viele Freiheiten gelassen, hat sogar gekocht, bis er 92 war.

Jetzt verbringen wir viel Zeit zusammen. Meistens ist das schön, manchmal fühlt es sich an, als hätte ich wieder ein Kind zu Hause, um das ich mich kümmern muss. Mein Mann sieht fast nichts mehr und ist auf einen Rollator angewiesen, braucht meine Hilfe. Nur hin und wieder gehe ich ohne ihn zu Lesungen oder Konzerten. Aber dann überrascht er mich wieder mit einem gedeckten Tisch, wenn ich nach Hause komme. Eine Freude, jedes Mal. Ich habe keine Angst vor dem Tod. Aber vor dem Moment, in dem er nicht mehr da ist, fürchte ich mich.

Er sagt:

Einmal hätte ich Hilde fast verloren. Ich war eifersüchtig, weil sie so viele Verehrer hatte. Sie machte Schluss. Der Fehler meines Lebens. Am nächsten Tag wollte ich Blumen und Pralinen kaufen und mich bei ihr entschuldigen. Und habe es doch nicht getan – wie dumm von mir! Ein halbes Jahr später sah ich Hilde auf der Straße, nahm meinen Mut zusammen und behauptete, ich hätte zwei Theaterkarten für den Abend. Das war zwar gelogen, aber sie sagte „Ja“ und ich habe tatsächlich zwei Plätze für uns ergattert. Da hat es wieder gefunkt. Ich wollte immer mit Hilde zusammen sein. Aber man muss einander Raum lassen. Ich fand es schön, wenn wir uns nach ihren Reisen wieder etwas zu erzählen hatten. Dass sie immer noch an meiner Seite ist, dafür bin ich dankbar. Sie ist mein ganzes Glück.

Protokoll: Silke Weiher

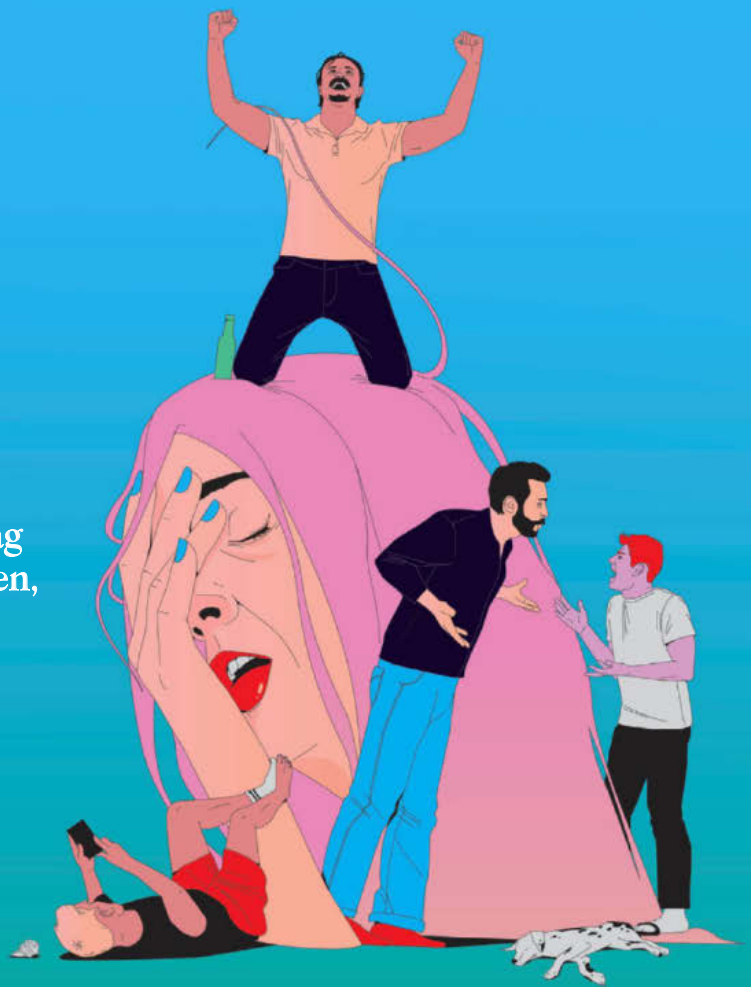


Lebensreise für zwei
Hilde und Karl wissen, wie man glücklich zusammen alt wird

FOTO: PRIVAT

»Hilfe, ich habe zu viele Männer!«

Unsere Kollegin über ihren Alltag voller Testosteron mit zwei Söhnen, Ex-Mann und neuem Partner



Gerade war ich drei Tage mit einer lieben Freundin in Kopenhagen unterwegs. Es war herrlich: einfühlsame Gespräche, keinen Streit darüber, was wir uns anschauen – eine Streicheleinheit für meine Seele.

Dazu muss man wissen: Ich lebe mit vier Männern zusammen, zwischen 20 und 56. Mit meinen beiden erwachsenen Söhnen und meinem Mann wohne ich in einer Familien-WG, mit meinem Freund verbringe ich regelmäßig Zeit zu zweit. Sie sind alle vier ganz großartig, aber ich merke: Sie sind auch echte Energiestaubsauger. Es ist immer laut bei uns (Metal, Playstation-Gezocke), und wenn ich nach Hause komme, sitzen da oft grunzende Wesen auf meinem Sofa und schreien laut, wenn ein Tor fällt. Dazu das männliche Konkurrenzgetue – wie kann man bitte 30 Minuten streiten, wer wann welche Pizza bestellt? Wochenlang aussitzen, wer das Bad putzt, bis der Staub tischtennisballgroß in der Ecke liegt? Manchmal ertappe ich mich beim Gedanken: Hilfe, zu viel Testosteron in meinem Leben.

Themen, die mich gerade beschäftigen, verkneife ich mir dagegen oft. Wer spricht schon gern über Hitzewallungen, wenn nur Typen im Raum sind? Oder den neuen Föhn, der die perfekte Welle kann? Mein Leben stattdessen: muffige Wohnhöhlen, die ich nicht mehr betrete, Geschirr in der Spüle und Krümel auf der Tischplatte. Ja, ja, ich weiß, das gibt's bei Töchtern auch. Und trotzdem: Wenn ich mit Frauen zusammen bin, ist die Energie anders – weicher, leiser, aufmerksamer. Es reicht schon, wenn die Freundin meines Sohnes da ist. Die Stimmung ist eine andere, auch das Geschirr wird weggeräumt.

Das Gute an meinem Luxusproblem ist: Es wird sich von selbst lösen, weil auch Söhne irgendwann ausziehen (statistisch zwischen 24 und 25). Oder ich. Bis dahin plane ich einfach weiter regelmäßige Frauenauszeiten, in denen ich mich erholen kann.

»Liebe bedeutet, Freiheit zu schenken«

Lilly, 49, und Michael, 65, sind Eltern von vier Kindern, führen ihre Beziehung aber über 7000 Kilometer Distanz. Wie hält ihre Ehe das aus?

Vor zwei Jahren hatte ich das Gefühl: Ich muss etwas verändern! Unser Leben als Paar war nach 21 Jahren Beziehung mit vier Kindern zwischen sechs und 16 eingefahren und meist stressig. So kam ich als Lehrerin in Hamburg auf die Idee, unser Sommerhaus in Kanada zu nutzen und dort an einer Schule zu unterrichten. Zunächst für ein Jahr. Michael konnte als Anwalt nicht mal eben im Ausland arbeiten. Also zog ich mit drei unserer Kinder auf einen anderen Kontinent, Michael blieb mit unserer ältesten Tochter zurück in Hamburg.

Am Flughafen musste ich schon schlucken: War das richtig? So ein Schritt ist Chance und Risiko zugleich. Heute, zwei Jahre und einen Antrag auf weitere Verlängerung später, kann ich sagen: Es war gut. Ich liebe mein Leben hier. In Hamburg waren Michael und ich so oft gestresst. In Kanada gucke ich jetzt von meiner Hängematte aufs Wasser, im Garten liegt unser Kajak, im Winter gehen wir Ski fahren. Michael und ich, wir schreiben uns täglich, schicken Fotos, verabreden uns alle zwei bis drei Tage zum langen Facetimen. Wichtige Dinge besprechen wir gemeinsam. Pubertätsthemen, Erziehungsfragen. Als Eltern sind wir gut. Unsere Kommunikation ist über die Distanz sogar besser geworden. Wir nehmen uns bewusst Zeit füreinander. In der Regel sind jetzt zwei der Kinder bei mir, so haben wir als Elternteil für jedes Kind intensiver Zeit als früher.

In Hamburg habe ich Michael manchmal angestrengt mit meinen Ideen. Er brauchte Ruhe, die es so gut wie nie gab. Das wurde durch den Wegzug besser. Natürlich gibt es oft Situationen, in denen wir uns vermissen. Es fehlt, sich einfach mal in den Arm zu nehmen. Trotzdem war es für uns das Beste, mal aus dem klassischen Familienmodell auszusteigen. Ich habe mich schon gefragt: „Was wäre, wenn einer von uns jemand anderen kennenlernen würde?“ Doch Liebe bedeutet für mich auch, Freiheit zu schenken. Ich vertraue darauf, dass Menschen bleiben, die zu einem gehören.

Ein Dauerzustand ist unser Modell aber auch nicht, und wir überlegen, wie es weitergeht. Ich hoffe, dass Michael mit 65 weniger arbeitet und länger zu uns kommt. Aber der Winter in Kanada ist nicht seins. Hier fällt zum Teil tagelang der Strom aus, es sind minus 20 Grad. Das wird unsere nächste Aufgabe als Paar: herauszufinden, was der Weg ist, mit dem sich alle wohlfühlen. **Protokoll: Andrea Hacke**



Warm ums Herz wird es Lilly und Michael immer noch miteinander. Sogar im kanadischen Winter

FOTO: PRIVAT

REISEN

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

Im Märchen-wald

BRIGITTE-Chefredakteurin Susanna Riethmüller verbringt seit ihrer Kindheit viele Urlaube im Schwarzwald. Hier verrät sie einige Lieblingsorte

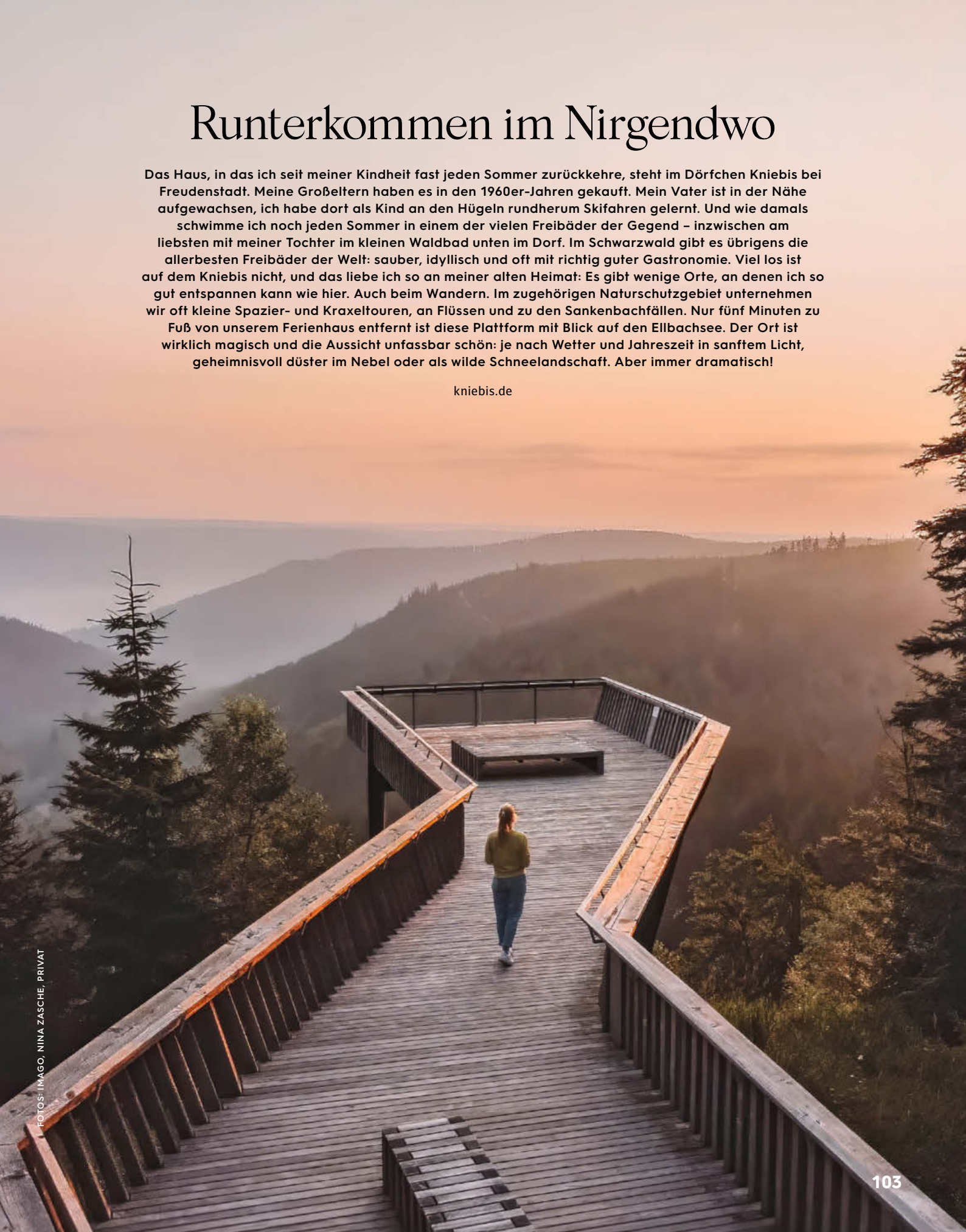


Wald ahoi! Susanna Riethmüller mit ihrer Tochter

Runterkommen im Nirgendwo

Das Haus, in das ich seit meiner Kindheit fast jeden Sommer zurückkehre, steht im Dörfchen Kniebis bei Freudenstadt. Meine Großeltern haben es in den 1960er-Jahren gekauft. Mein Vater ist in der Nähe aufgewachsen, ich habe dort als Kind an den Hügeln rundherum Skifahren gelernt. Und wie damals schwimme ich noch jeden Sommer in einem der vielen Freibäder der Gegend – inzwischen am liebsten mit meiner Tochter im kleinen Waldbad unten im Dorf. Im Schwarzwald gibt es übrigens die allerbesten Freibäder der Welt: sauber, idyllisch und oft mit richtig guter Gastronomie. Viel los ist auf dem Kniebis nicht, und das liebe ich so an meiner alten Heimat: Es gibt wenige Orte, an denen ich so gut entspannen kann wie hier. Auch beim Wandern. Im zugehörigen Naturschutzgebiet unternehmen wir oft kleine Spazier- und Kraxeltouren, an Flüssen und zu den Sankenbachfällen. Nur fünf Minuten zu Fuß von unserem Ferienhaus entfernt ist diese Plattform mit Blick auf den Ellbachsee. Der Ort ist wirklich magisch und die Aussicht unfassbar schön: je nach Wetter und Jahreszeit in sanftem Licht, geheimnisvoll düster im Nebel oder als wilde Schneelandschaft. Aber immer dramatisch!

kniebis.de



FOTOS: IMAGO, NINA ZASCHE, PRIVAT

Die große Blau-Schau

Mit klaren, kühlen Seen ist der Schwarzwald reich gesegnet – toll für Wanderungen und Radtouren auf Rundwegen, aber auch für Wassersportler. Nicht weit von dem bekannten und oft trubeligen Titisee liegt der Schluchsee. Wegen seiner Windverhältnisse ist er bei Seglern beliebt, Genusswassersportlerinnen wie ich können ein SUP-Board leihen oder sich einfach von einem Ausflugsboot schippern lassen. Dazu bei einem Getränk den Blick über das glitzernde Blau schweifen lassen, ist beste Entschleunigung.

hochschwarzwald.de





Kleine Pferde, große Natur

Wer beim Wort Schwarzwald nur an dunkle, mächtige Tannen denkt, sollte einmal den Südzipfel des Nationalparks erkunden. Wegen der Heide dort erinnert die Landschaft an die schottischen Highlands. Mittendurch führt über Holzbohlen und Treppen der Lotharpfad: Der Wanderweg wurde nach dem Orkan benannt, der hier 1999 viel Schaden anrichtete. Er zeigt, auf welch wunderbare Weise sich die Natur erholt, wenn wir Menschen nicht eingreifen: Inzwischen stehen auf der Fläche wieder junge Birken und Kiefern. Dafür, dass diese besondere Landschaft offen bleibt, sorgen robuste Ponys, Koniks, die hier von Mai bis November völlig frei leben. Sehen kann man sie auch am Schurkopf und am Zollstock, einer Hochebene. Die ersten drei Koniks kamen 2020 aus dem Karlsruher Zoo, inzwischen sind es 21! Im Winter, wenn auf ihren Weiden auch Langläufer unterwegs sind, ziehen die Ponys ins Naturschutzgebiet Talebuckel bei Offenburg, wo sie einen ähnlichen Job erledigen.

Parken am Parkplatz Lotharpfad,
nationalpark-schwarzwald.de

Brotzeit mit Weideblick

Mit gut 1200 Metern ist der Kandel der höchste Berg im Mittleren Schwarzwald. Hier können Sie kein besseres Ziel für eine Rast finden als die „Gummenhütte" vom „Fensterliwirt" Andreas Beha (der so heißt, weil er alle bestellten Gerichte durchs Fenster reicht). Der Blick von der urigen Almhütte, mehr als 1130 Meter hoch gelegen, auf den Feldberg und ins Tal ist phänomenal. Was soll es sein, eine rustikale Brotzeit mit Wurstspezialitäten oder selbst gebackener Kuchen? Am besten beides. Nach der Brotzeit dann noch ein bisschen auf einer großen Holzliege ausruhen und den Kühen beim Grasen zusehen – Meditation im Schwarzwald-Style.

Glottertal, Gummenhof 1a, Tel. 0175/4727066,
gummenhuette.g-valley.de



FOTOS: MICHAEL SPIEGELHALTER, DIETMAR DENGER/LAIF, SUSI MAIER/BLACKDOTSWHITESPOTS.COM



Darf's ein wenig Glamour sein?

Baden-Baden ist ganz klar der eleganteste Ort in dieser Gegend. Für uns ist ein Ausflug dorthin immer gesetzt. Dann lassen wir uns durchs „Städtle" treiben, zum Beispiel zu dem großen Platz zwischen dem „Europäischen Hof" und dem „Hotel Maison Messmer" (siehe S. 108). Wir holen uns immer an einem kleinen Kiosk einen Kaffee und schlendern dann durch den Kurgarten oder zu den Rosen in der Gönneranlage. Ich mag diese Mischung aus Glamour und Gemütlichkeit. Obwohl nur rund 56 000 Menschen dort wohnen und vieles zu Fuß erreichbar ist, steht man in der Unesco-Welterbe-Stadt vor prunkvoller Architektur wie dem klassizistischen Kurhaus und der Stiftskirche (s. Foto) oder kann sich spannende Ausstellungen im Museum Frieder Burda anschauen. Und nach der Kultur: Ab ins „Café König"! Da kehre ich mit meiner Familie jedes Mal ein. Zuerst bestellen wir vorn an der Theke Schokoladenkuchen für unsere Tochter, Himbeertörtchen für mich, und mein Mann nimmt den Klassiker: Schwarzwälder Kirschtorte.

Museum Frieder Burda: Lichtentaler Allee 8b, Tel. 07221/398980, museum-frieder-burda.de. „Café König": Lichtentaler Str. 12, Tel. 07221/23573, confiserie-gmeiner.com

Genuss bei den Genossinnen

Die ehemalige Klosterherberge in St. Märgen wurde aufwendig restauriert und hat jetzt Wohnzimmer-Atmosphäre: Das „Café Goldene Krone" wird genossenschaftlich betrieben, mit klassischer Landfrauenküche, darunter Schwarzwald-Forelle, Suppen, Salate, Quiches und Kuchen. Alles wird liebevoll ausschließlich von Frauen zubereitet. Die Kräuter stammen aus dem eigenen Garten, die Schwarzwälder Kirschtorte ist in der ganzen Region berühmt. Wer noch etwas mitnehmen möchte: Im Café-Laden kann man Feines aus regionaler Produktion kaufen, von Brot bis Honig und Schokolade.

St. Märgen, Wagensteigstraße 10, Tel. 07669/9399988, cafe-goldene-krone.de



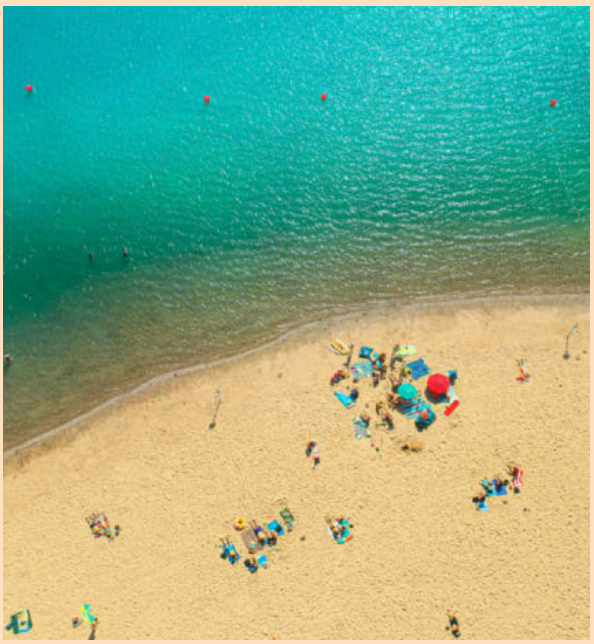
FOTOS: FELIX SCHMITT, JIGAL FICHTNER, MAX GUENTER

Spätzle sind Wellness!

Westlich von Freudenstadt liegt der verwunschene Ortsteil Christophstal. Immer wenn ich dort hineinfahre, habe ich das Gefühl, in einer Filmkulisse zu landen oder in einer anderen Welt: Hier stehen noch alte Handwerkerhäuser und am Finkenberg ein weiß getünchter Renaissance-Bau, das Bärenschlössle. Die schmale Talstraße ist Teil des „G'schichtswegles", eine gemütliche, knapp sechs Kilometer lange Wanderstrecke durchs Tal, die teils am Forbach entlangführt. Zu den traditionellen Häusern, die hier stehen, gehört der „Gasthof zum Bad". Das Haus mit roten Holzfensterläden und Geranien an den Fenstern stammt aus dem 18. Jahrhundert. Von 1864 an war es tatsächlich eine Badeanstalt. Heute findet Wellness dort in Form von grandioser schwäbischer Küche statt: Es gibt Spätzle, Schnitzel, Kartoffelsalat und deftige Eintöpfe. Viele der Zutaten stammen aus dem eigenen Garten. Und hinter der Theke steht Wirt Thomas Kleynsteuber, der den Job von seiner Mutter Anneliese übernommen hat. Bringen Sie etwas Zeit mit. Aber das Warten lohnt sich!

Freudenstadt, Talstraße 81, Tel. 07441/3157, gasthof-zum-bad.eu

Susannas Tipps für den Schwarzwald



Ein schöner Kontrast zum mondänen Baden-Baden ist das Strandbad im Stadtteil Sandweier am Kühlsee. Mit großer Liegewiese, Spielplatz und Strandbar und kleinen Preisen (Eintritt 4 Euro, stadtwerke-baden-baden.de)

ÜBERNACHTEN

Hotel Tanne. Familie Möhrle führt im Tonbachtal dieses charmante Hotel mit „Wälder-Zimmern", Baumhaussauna und großem Garten. DZ/F inkl. Radverleih ab 250 Euro (Baiersbronn, Tonbachstraße 243, Tel. 074 42/83 30, hotel-tanne.de).

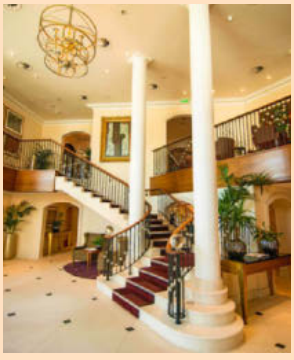
Boutiquehotel Ochsen. Traditionsreich, aber nicht piefig: Das Haus, das seit 1412 Gäste beherbergt, gewann für eins seiner Zimmer im modern interpretierten Schwarzwald-Look einen Design-Preis. Entspannen können Gäste in der Sauna, im Dampfbad und im Innenpool mit Panoramablick. DZ/F ab 133 Euro (Lenzkirch-Saig, Dorfplatz 1, Tel. 076 53/900 10, boutiquehotel-ochsen.de).

GENIESSEN

Brauerei Rothaus. Hier wird unter anderem das Kult-Pils „Tannenzäpfle" hergestellt. Eine Besichtigung lohnt sich (15 Euro). Hunger? Im zugehörigen Gasthof werden regionale Gerichte wie Reh-Ragout und Käserahmspätzle serviert (Grafenhausen-Rothaus, Rothaus 1, Tel. 077 48/52 20, rothaus.de).

Darmstädter Hütte. Ideal um einzukehren, wenn man zum Beispiel auf der berühmten Panoramastraße B 500 zwischen Baden-Baden und Freudenstadt unterwegs ist oder den Westweg wandert (Etappe 4). Das hübsche Gasthaus bewirtet Gäste schon 100 Jahre. Wenn es später im Jahr kühler wird, wärmen ein gemütlicher Ofen und die beliebte Linsensuppe (Seebach, Schwarzwaldhochstraße 5, Tel. 01 73/322 74 86, darmstaedterhuette.de).

Gasthaus Rössle. Manuel und Kristin Häringer führen das Restaurant im Elztal bei Freiburg bereits als vierte Generation. Hier gibt es nicht nur feine Menüs, die beiden bieten auch Genusswanderungen (90 Euro p. P.) und Kochkurse an (130 Euro p. P.). Wer danach gleich ins Bett fallen möchte, bucht eines der elf modern eingerichteten Zimmer. Hauptgerichte ca. 35 Euro, DZ/F ab 150 Euro (Elzach, Hauptstraße 19, Tel. 076 82/212, roessleelzach.de).



Das Hotel »Maison Messmer« ist schon etwas Besonderes, vor allem wegen des fantastischen Spas. Das darf man auch ohne Zimmer besuchen (Tagespass ab 59 Euro). DZ/F ab 250 Euro (hommage-hotels.com)

ERLEBEN

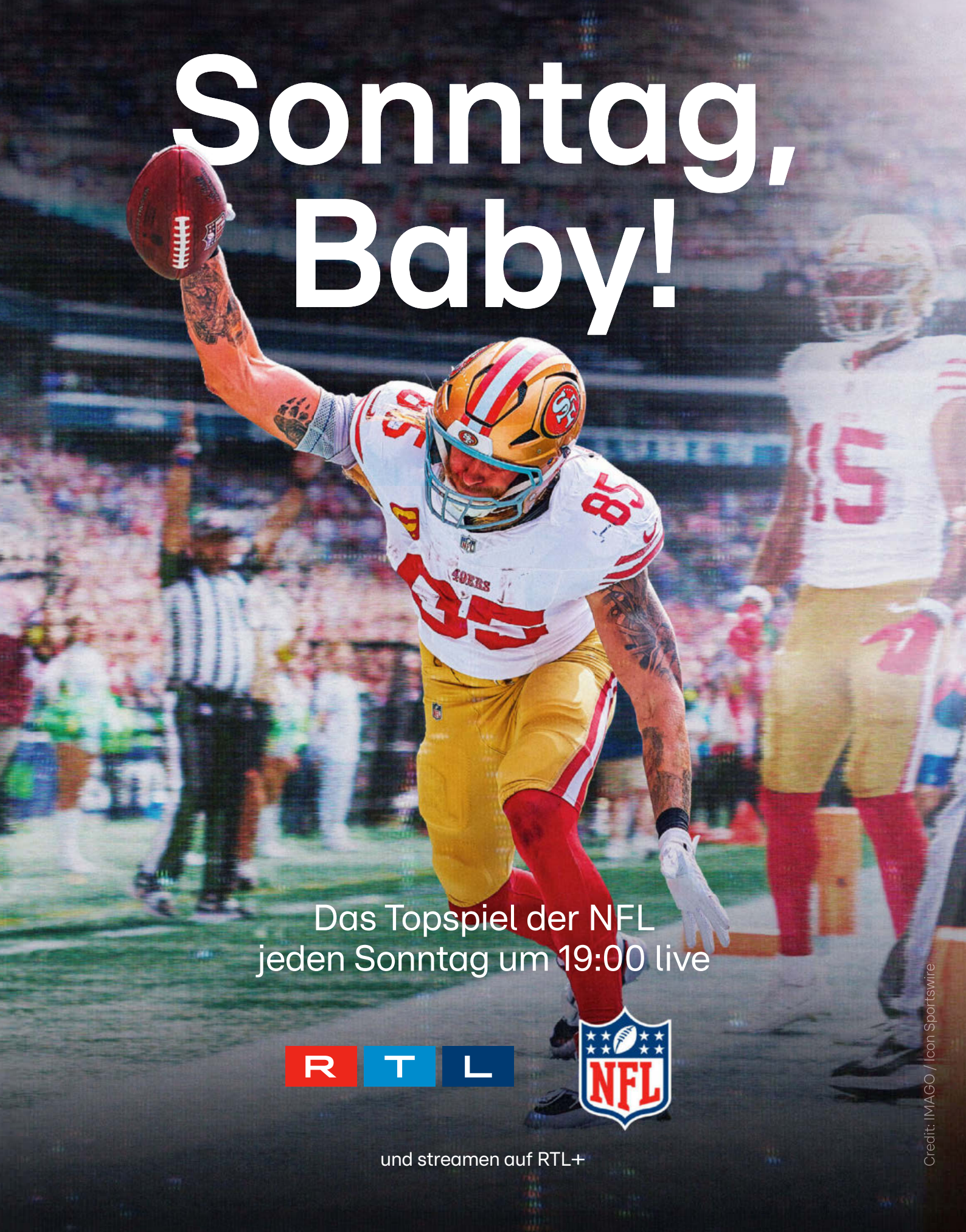
Baumwipfelpfad. Von der Bergstation der Standseilbahn in Bad Wildbad ist es nur ein kurzer Fußweg zu diesem fest gezimmerten Pfad, der über die Baumkronen hinweg und hindurch führt. Am Ende steht eine große Rutsche, die die Kinder runtersausen können. Hinterher schlendern wir gern noch ein bisschen durch das alte Kurstädtchen am Flüsschen Enz entlang und kehren ein. Ich mag das gemütliche „Café Jats" (Bad Wildbad, König-Karl-Str. 5, cafejats.de, Pfad: Peter-Liebig-Weg 16, treetop-walks.com).

Mountainbiking. Ja, im Schwarzwald geht es mächtig rauf und runter! Aber dafür gibt es ja E-Mountainbikes. „Weinrad Weber" in Kappelrodeck bietet geführte Touren für Anfänger und Fortgeschrittene vor allem im mittleren Teil an (Tel. 01 52/58 90 88 81, erlebnisbiken.de).

Mehr Infos gibt's auf schwarzwald-tourismus.info

FOTOS: PR

IN EIGENER SACHE ZUWEILEN UNTERSTÜTZEN UNS AGENTUREN, HOTELS ODER VERANSTALTER BEI DEN RECHERCHEN. UNSERE REPORTAGEN UND INFORMATIONEN SIND DADURCH IN KEINER WEISE BEEINFLUSST.


Sonntag,
Baby!
Das Topspiel der NFL
jeden Sonntag um 19:00 live
RTL
NFL
und streamen auf RTL+
Credit: IMAGO / Icon Sportswire



26 x BRIGITTE
PORTOFREI FÜR
DIE NEUE LESERIN

+

70,– € Gutschein

FÜR DICH

DEINE Empfehlung

NUR BIS ZUM 06.10.2026:

BRIGITTE EMPFEHLEN & WUNSCH-GUTSCHEIN SICHERN

www.brigitte.de/zum-special

Oder telefonisch: **040 5555 89 91**

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

DU MUSST KEINE ABONNENTIN SEIN,
UM ZU WERBEN

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



1 70,– € Amazon.de-Gutschein Digital

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

Ohne Zuzahlung



2 70,– € ROSSMANN-Gutschein

- Gesundheits- und Pflegeprodukte für Sie und Ihn
- Große Parfüm-, Kosmetik- und Lebensmittelauswahl
- Deutschlandweit in allen ROSSMANN-Filialen einlösbar

Ohne Zuzahlung



3 70,– € REWE-Gutschein

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

Ohne Zuzahlung



4 70,– € GUTSCHEINGOLD-Universalgutschein

- Über 100 Partner innerhalb Deutschlands
- Mode, Technik, Einrichtung, Beauty u. v. m.
- Betrag ist zwischen den Anbietern aufteilbar

Ohne Zuzahlung

Ja, ich empfehle BRIGITTE und erhalte die Prämie.

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

☐ **1. 70,– € Amazon.de-Gutschein Digital*** Ohne Zuzahlung

☐ **2. 70,– € ROSSMANN-Gutschein** Ohne Zuzahlung

☐ **3. 70,– € REWE-Gutschein** Ohne Zuzahlung

☐ **4. 70,– € GUTSCHEINGOLD-Universalgutschein** Ohne Zuzahlung

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

Ich muss nicht Abonnentin sein, um zu werben. Abonnentin und Prämienempfängerin dürfen im selben Haushalt leben, aber nicht identisch sein. Die Lieferung der Prämie erfolgt ca. 2–4 Wochen nach Zahlungseingang. Prämien mit Zuzahlung werden per Nachnahme geliefert.

☐ Frau ☐ Herr Geburtsdatum

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Best.-Nr.: 218 4564

Die rechte Spalte bitte von der neuen Leserin ausfüllen lassen >

Ja, ich möchte BRIGITTE portofrei lesen.

Senden Sie mir BRIGITTE ab der nächsterreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 4,30 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 26 Ausgaben zum Preis von 111,80 €. Die Abrechnung erfolgt im Voraus. 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. Bei Zahlung per Rechnung gilt ein Zahlungsziel von 14 Tagen nach Rechnungseingang. Zu viel bezahlte Beträge erhalte ich bei Kündigung zurück. Preise inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur bis zum 06.10.2026. Auslandsangebote auf Anfrage oder online.

☐ Frau ☐ Herr Geburtsdatum

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Wohnort

Telefonnummer E-Mail-Adresse

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

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 X Unterschrift

REDEN ODER »DECKEL DRAUF«?

BRIGITTE-Autorin Sandra Winkler, 53, hat eine Mutter, die Gefühle am liebsten verdrängt. Und eine Teenie-Tochter, die sich permanent selbst analysiert. Was ist eigentlich gesünder?

K

Kürzlich ärgerte ich mich über etwas im Job und kam niedergeschlagen nach Hause. Woraufhin mir meine 16-jährige Tochter die 5-5-5-Technik erklärte. Gemeinsam gingen wir sie durch. Werde ich mich in fünf Minuten noch über die Sache ärgern? Ja! In fünf Tagen? Ja. In fünf Monaten? Wohl eher nicht. Danach ging es mir schon besser.

Dafür machte ich mir über etwas anderes Gedanken: Warum kennt sich meine Tochter so gut mit psychologischen Techniken aus? In ihrem Alter habe ich noch nicht einmal gewusst, was angewandte Psychologie überhaupt ist. Und meine Mutter, die weiß wahrscheinlich bis heute nicht so recht, etwas damit anzufangen. Sie hat eine ganz andere Strategie, mit Problemen umzugehen: „Deckel drauf!“, sagt sie voller Überzeugung, wenn man mit ihr ernsthaft über Gefühle sprechen will.

Wir sind drei Generationen und gehen ganz unterschiedlich mit Emotionen und deshalb auch miteinander um. Redet meine Tochter mit mir, fühle ich mich manchmal wie ein kleines Kind. Zum Beispiel, wenn sie sauer ist und ich einen Witz mache. Oder wenn ich sauer bin, darüber aber gerade – weil überfordert – nicht reden will. Dann regt sie sich auf, dass ich „emotional nicht verfügbar“ sei. Was auch immer das heißen soll.

Im Vergleich zu meiner Mutter finde ich mich sehr emotional. Ich sage meinen Kindern immerhin, dass ich sie liebe. Zugegebenermaßen manchmal vielleicht ein bisschen zu oft. Meine Mutter meint, wer geliebt wird, müsse das erspüren können. Seit dem Tod meines Vaters redet sie zwar viel über ihre Traurigkeit, über Schlafprobleme, Ängste und Antriebslosigkeit. Doch dabei geht es weniger darum, ihre Gefühle zu besprechen oder Probleme zu lösen, sie braucht nur ein Ventil. Wenn ich sie bitte, sich professionelle Hilfe zu holen, reagiert sie, als würde ich ihr eine Zwangsjacke hinhalten. Niemals wäre sie bereit, zu einer Psychotherapeutin oder einem -therapeuten zu gehen.

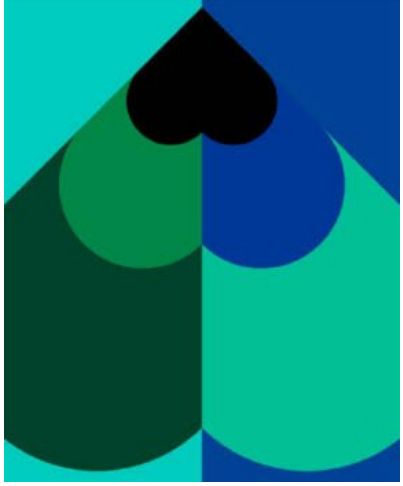
Das hängt wahrscheinlich auch mit ihrem Alter zusammen. Als Teil der Generation Boomer ist sie in einer Zeit aufgewachsen, in der über Gefühle und psychische Erkrankungen meist geschwiegen wurde. Denn man meinte, Betroffene hätten einfach „nicht alle Tassen im Schrank“ und gehörten „in die Klapse“. Eine Studie zeigte, dass Menschen über 75 Jahren nur halb so häufig eine ambulante Psychotherapie in Anspruch nehmen wie 18- bis 24-Jährige – obwohl der Bedarf hoch ist.

Ganz anders die Kinder der Generation Z, zu der meine Tochter gehört. Wer heute zwischen etwa 15 und 30 Jahre alt ist, beschäftigt sich so selbstverständlich mit Gefühlen wie mit Skincare-Routinen auf Tiktok. Wir haben ihr früher Bücher wie „Der Dachs hat heute schlechte Laune“ vorgelesen, und an der Tür zum Kita-Gruppenraum hingen Gesichter (traurig, glücklich, neutral), die die Kinder morgens neben ihren Namen heften konnten. Während ich selbst in einem „Stell dich nicht so an“-Haushalt aufgewachsen bin, haben wir vermittelt: Uns ist es mega wichtig, was du fühlst. Lass uns darüber reden!

Unsere Tochter kann hervorragend benennen, wie es ihr gerade geht, Grenzen formulieren und Hilfe einfordern. Wenn sie aus der Schule kommt, sagt sie Sachen wie: „Mein sozialer Speicher ist leer. Du weißt ja, ich bin introvertiert. Ich brauche jetzt Me-Time.“ Offenbar kennt sie nicht nur ihre Gefühle ganz gut, sondern hat auch ein Vokabular, mit dem sie ausdrücken kann, was mit ihr los ist und was sie jetzt braucht.

„Dass junge Leute heute darüber reflektieren, wie es ihnen geht, finde ich gut“, sagt Thorsten Padberg, Verhaltenstherapeut und Autor des Buches „Die Depressions-Falle“ (Fischer). Weniger gut finde er jedoch, dass das häufig im Gewand der Psychopathologie stattfindet – also einer Sprache, mit der Krankheiten bezeichnet werden. Meine Tochter hat Mitschülerinnen, die schüchtern sind; sie selbst nennen es „Social Anxiety“, gemeint ist eine soziale Angststörung. Manche können sich nur schwer konzentrieren und diagnostizieren sich selbst mit ADHS. Andere sind sich sicher, unter einer Depression zu leiden, weil sie sich oft traurig fühlen. „Wenn jedes Unglück, von dem es ja im Teenageralter reichlich gibt, mit Krankheitsbegriffen belegt wird, dann bekommt es zwar einen Namen und scheint einfacher zu fassen zu sein. >

»Stell dich nicht so an«, hörte ich als Kind. Meiner Tochter haben wir vermittelt: Es ist uns mega wichtig, was du fühlst!



Die nächste Generation fühlt sich der jeweils vorherigen emotional überlegen. Zu Recht?

Gleichzeitig werden unangenehme, aber durchaus normale Gefühle für krankhaft gehalten“, sagt Thorsten Padberg.

Dass Jugendliche sich so ausdrücken können und wollen, liegt vor allem an den sozialen Medien, denn die konfrontieren sie schließlich permanent mit psychischen Störungen und deren Symptomen. „Sehe ich auf Tiktok Filme, in denen Menschen erklären, woran sie erkannt haben, dass sie unter einer psychischen Erkrankung leiden, habe ich mich schon mal gefragt: ‚Könnte ich das vielleicht auch haben?‘“, erinnert sich meine Tochter.

Die Diagnose, auch wenn selbst gestellt, ist manchmal eine Rechtfertigung dafür, ein Referat nicht halten zu können, sich nicht mit einer schwierigen Aufgabe zu beschäftigen. Sie entlastet von Erwartungen – oft auch von Verantwortung. Und sie kann einen ausbremsen. Wer sich sagt „Ich habe eine Depression, da kann man wohl nichts machen“, sucht nicht nach Gründen für seine schlechte Stimmung – und auch nicht nach Lösungen.

Während also die Generation meiner Tochter sich manchmal in psychologischem Vokabular verliert und fleißig Selbstdiagnosen stellt, versucht meine 75-jährige Mutter, selbst mit ihren Problemen klarzukommen. „Während Menschen heute weinen, wenn man ihnen erklärt, dass sie keine psychische Störung haben, musste man Betroffenen früher vorsichtig beibringen, dass sie eine haben“, fasst Thorsten Padberg den gesellschaftlichen Stimmungswandel zusammen. Und mittendrin stecke ich.

Ich habe schon einmal eine Therapie gemacht – wie so viele in meiner Generation X. Mir hat das Reden damals gutgetan und mich reflektierter gemacht. Das dachte ich zumindest. Meine Tochter findet trotzdem, dass ich oft krass unsensibel bin und mich viel zu selten für meine Fehler entschuldige. Emotional verfügbar bin ich – wie gesagt – ja auch viel zu selten. Ein Schlag in die Magengrube. Den meine Mutter wahrscheinlich ebenfalls spürt, wenn ich ihr rate, eine Therapie zu machen.

Die nächste Generation fühlt sich der jeweils früheren emotional überlegen. Zu Recht? Meiner Annahme, dass ein Gespräch mit einer Fachfrau oder einem Fachmann grundsätzlich doch eine gute Sache für meine Mutter sei, widerspricht Thorsten Padberg schon mal. Über viele Jahre sei es Praxis gewesen, dass man nach einem schlimmen Erlebnis wie einem Unfall oder einer Naturkatastrophe Menschen darüber sprechen ließ, erzählt er. „Man ist davon ausgegangen, dass es ihnen dadurch besser geht als denen, die verdrängen. Als man das allerdings untersucht hat, kam heraus: Im Durchschnitt ging es denen eher schlechter, die die Gespräche geführt haben.“

Ich sehe ein: Eine Therapie macht nicht immer automatisch alles besser. Aber wenn meine Mutter ausführt, wie schlecht es ihr geht, und dann alle meine Ratschläge konsequent ablehnt, wünsche ich mir einfach eine professionelle Diagnose. Eine Diagnose, die ihre Symptome erklärt und dafür sorgt, dass wir nicht immer wieder die gleichen Probleme durchkauen – ohne einer Lösung auch nur halbwegs näherzukommen.

Doch klinge ich damit nicht genau wie die Generation Z, die sich manchmal mit einem Krankheitsbild aus der Verantwortung und den Erwartungen anderer entziehen will? Vielleicht möchte ich die Gefühlslage meiner Mutter nur pathologisieren, damit ich mich nicht weiter darum kümmern muss? Sollen sich doch Fachleute damit beschäftigen!

„Psychotherapeutinnen und -therapeuten stoßen genau in die Lücke, die in unserer Gesellschaft dort entstanden ist, wo alle überfordert sind und sagen: Red mit jemand anderem, ich kann es nicht mehr hören“, sagt Padberg.

Meine Mutter, meine Tochter und ich können nur schwer aus unserer anerzogenen Haut. Wahrscheinlich sollten wir also einfach mehr Rücksicht auf unsere unterschiedlichen Gefühlswelten nehmen. Ich versuche, mein Bestes zu geben zwischen den beiden Extremen. Ich akzeptiere, dass meine Mutter den Deckel drauflässt und halte ihre Klagen aus. Und ich werde die Gefühle meiner Tochter ernster nehmen und trotzdem manchmal einen Witz machen, wenn sie übertreibt. Etwa wenn sie ganz dringend Me-Time braucht – aber eigentlich einfach nur faul aufs Handy gucken will, statt ihre Hausaufgaben zu machen. Das muss dann sie mal aushalten.

●



Sandra Winkler hat nun mehr Verständnis für die junge und die ältere Generation, wünscht sich diese Rücksicht aber auch für die eigene Gefühlswelt.

FOTO: SANDRA SEMBURG ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Mivolis

Fit und aktiv – Tag für Tag

Für Zellen*, Energie** und geistige Leistungsfähigkeit***



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Mivolis Zellschutz:
*[1] Vitamin C und E sowie Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink hat zudem eine Funktion bei der Zellteilung.
**[2] Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.

Mivolis GehirnFit:
[1] Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion bei.
*** Pantothensäure als Beitrag zur normalen geistigen Leistung.

Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

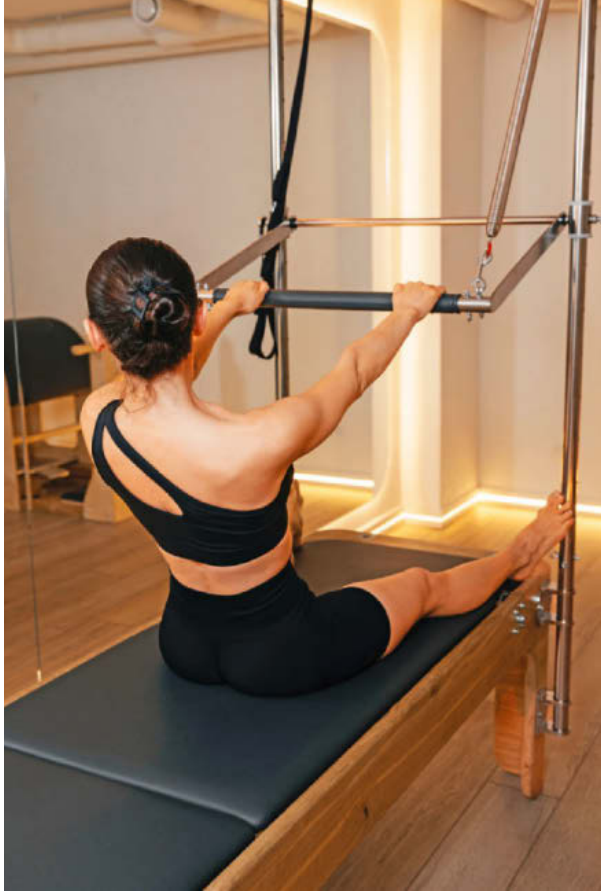
dm.de/mivolis

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

»Warum ich Reformer Pilates hasse«

Das Ganzkörpertraining ist gerade voll angesagt. Unsere Kollegin Daniela Stohn findet es ziemlich überbewertet



Na gut, ich gebe ihm noch mal eine Chance, weil es gerade so beliebt ist. Nach 15 Jahren Beziehungspause. Und es fängt auch eigentlich gut an mit mir und dem Reformer Pilates: netter Empfang in einem schicken Studio in der Hamburger Innenstadt, loungige Wohlfühlmusik, blumiger Duft – und Vorfreude. Doch sie hält nur ein paar Minuten an, dann muss ich mich mit 30 anderen Frauen und einem Mann auf dem Flur umziehen. Offenbar hat der Platz nicht mehr für Umkleideräume gereicht, weil sonst die 39 „Reformer“ nicht in den Raum gepasst hätten. Der übrigens im hinteren Teil des Studios, wo trainiert wird, gar nicht mehr so loungig wirkt, eher wie eine Fabrikhalle.

Reformer – für alle, die neu sind im Pilates-Business – sind Fitnessgeräte, die aussehen wie Streckbänke aus einem Folterarsenal, mit allerlei Federn, Seilen und Gurten. An denen zieht und drückt man auf Anweisung einer Trainerin zwischen 45 und 60 Minuten lang herum und beansprucht dabei viele Muskelgruppen im Körper. Neu ist das nicht, ich war vor vielen Jahren schon mal beim Reformer Pilates und erinnere mich an Schinderei aus der Hölle und schlimmsten Muskelkater.

Trotzdem ist das Ganzkörpertraining aktuell der Renner, beim Fitness-Anbieter „Urban Sports Club“ stiegen die Zahlen der Teilnehmenden im Vorjahr um 165 Prozent. Neue Studios schießen wie Pilze aus dem Boden, und auch bei Tiktok und Instagram trendet das Workout. Die 15-jährigen Töchter meiner Freundinnen flippen aus vor Begeisterung, wenn Mama eine „Class“ spendiert. Denn eine Stunde kostet schon mal 30 Euro. Am besten bucht man 14 Tage vorher, um einen der begehrten Plätze zu erwischen. Klingt verrückt, ich weiß.

Das Powerhouse gibt’s bei diesem Pilatestraining offenbar nicht

15 Jahre nach meinem ersten Reformer-Date hocke ich also wieder auf dem Foltergerät – und rase erst mal mit einem Affenzahn auf dem Schlitten nach hinten, weil ich mich zu schwungvoll hingesetzt habe. Wie ein Käfer liege ich auf dem Rücken und fuchtele mit den Armen. Natürlich kriegen das alle mit, so eng wie die Geräte nebeneinanderstehen. Oh je.

Überhaupt komme ich mir minütlich blöder vor, denn eine junge Frau mit bauchfreiem Outfit nach der anderen nimmt auf ihrem Reformer Platz. Gibt es hier eine Kleiderordnung? Oder eine Altersgrenze? Irritiert schaue ich an mir herunter: schwarzes T-Shirt und Leggings. Ich bin ganz klar nicht nur verhaltensauffällig, sondern auch optisch unangepasst und offenbar 20 Jahre zu alt.

Zum Glück habe ich keine Zeit, mich lange unwohl zu fühlen, denn wir legen los: Ausfallschritte in der Schlaufe, Planks auf dem Schlitten, seitliches Armziehen mit Band – alles solide funktionale Übungen. Eine Muskelgruppe nach der anderen arbeiten wir ab. Das berühmte Pilates-„Powerhouse“, die tiefe Muskulatur in der Körpermitte, muss ich allerdings selbst anspannen, das Wort fällt hier heute nicht, obwohl es so was wie die DNA einer Pilatesstunde ist. Und beim Crunch den Kopf nach hinten zu beugen,

FOTOS: GETTY IMAGES, ANDREAS SIBLER

wie die Trainerin ansagt, macht wenig Sinn, wenn man eigentlich die Bauchmuskeln anspannen soll. Zwischendurch brennen meine Muskeln schon, aber ins Schwitzen komme ich nicht so richtig. Es ist fast ein bisschen langweilig. Nicht das harte Workout, das ich in Erinnerung habe.

Vom After-Pilates-Glow keine Spur

Alle anderen finden es allerdings super. „Mein Bauch ist viel flacher“, schwärmt meine Reformer-Nachbarin auf der Linken. Die Frau rechts von mir strahlt: „Großartig“, sagt sie, „ich fühle meinen ganzen Körper.“ Ich dagegen fühle: Widerwillen. Keinen After-Pilates-Glow, nur miese Laune. Ich glaube, mit mir und dem Reformer Pilates wird das nichts – ein One-Night-Stand ja, aber keine Langzeitliebe. Wir sind ganz offensichtlich nicht beziehungskompatibel.

Dazu nerven mich das Hin- und Herrutschen auf dem Schlitten, die Enge und die Hipster-Trainerin zu sehr. Alles kommt mir künstlich vor, zu sehr auf die Außenwirkung bedacht statt auf das Training, das mich fordern sollte. Vielleicht, denke ich, liegt es an dem coolen und verkaufsfördernden Image, das sich Reformer Pilates zugelegt hat: Dazu passen Schweiß, ein Alter über 50 und gammelige Sportkleidung nicht so – und ich damit auch nicht.

Bei meinem ersten Date vor 15 Jahren war ich bei einer Personal-Pilates-Stunde, da gab es nur mich, die Trainerin und den Reformer. Bei jeder Bewegung musste ich das Powerhouse mitanspannen, jede Übung war vom Widerstand an mich angepasst, ich gab alles und war danach richtig schön erschöpft. Genau das ist mir wichtig beim Sport: Ich möchte mich auspowern und das Gefühl haben, dass er mich stärker macht.

Nimm es also nicht persönlich, lieber Reformer: Du bist ein klasse Trainingsgerät. Denn Widerstand durch Federn und Seile ist sinnvoll, um einen effektiven Trainingsreiz zu setzen und Muskeln zu stärken. Aber für 30 Euro, bauchfrei und mit so viel Coolness-Faktor? Da musst du dir eine andere suchen!

●



BRIGITTE-Redakteurin und Sportwissenschaftlerin Daniela Stohn geht für den Glow und die Entspannung am liebsten zum Yoga und fürs Auspowern zum Hyrox.





Happy Birthday

... Pampers! Rekordverdächtig: Seit 50 Jahren werden im weltweit größten Werk in Euskirchen Windeln produziert – und zwar mehrere Millionen pro Tag, die in 83 Ländern geliefert werden. »Made in Germany« hält also weltweit Babys trocken.



Gegen Schmerzen

Proteinreiches Plasma (kurz PRP) soll Heilungsprozesse an Sehnen, Gelenken und Muskeln unterstützen. Als besonders verträglich gilt es in Form der ACP-Therapie: Das aufbereitete Eigenblut, das in Problemstellen gespritzt wird, enthält dann kaum noch Blutkörperchen, die Entzündungen auslösen können.

Mein Freund, der Baum

Harz schützt die Rinde von Bäumen. Das der Lärche hemmt dazu bei uns Entzündungen, fördert die Durchblutung, wirkt antibakteriell und ist ein traditionelles Mittel bei Hautproblemen wie Pickeln und Co.

Z. B. „Ilon classic"-Salbe, in der Apotheke





Lese-Tipp

Jahrelang funktionieren Frauen zwischen Beruf und Familie – bis die Seele dann irgendwann „Stopp" schreit. In „Woman Out Of Service" erklären Psychotherapeutin Nicole Engel und Journalistin Tina Epking, was uns in der Lebensmitte wieder in Balance bringen kann.

256 S., 18 Euro, Mosaik



Ziemlich scharfsichtig

Auch unsere Augen brauchen Schlaf für ihre Erholung: Dauer und Qualität des Schlummers zeigen einen Zusammenhang mit altersabhängigen Erkrankungen der Sehorgane. Ebenfalls wichtig für lange gute Sicht: Mikronährstoffe wie Vitamin A und Lutein.

Z. B. in „Doppelherz system Augen Plus Sehkraft+Schutz" oder „Blueberry Eyebright" von New Nordic

FOTOS: GETTY IMAGES (2), ADOBE STOCK, PR ILLUSTRATION: STOCKSY

Mal wieder schwitzen

Wenn sich unser Herz wohlfühlt, geht's auch uns gut. Und wir können einiges tun, damit das so bleibt



Das Herz ist ständig in Bewegung: Es schlägt rund 100 000 Mal pro Tag, versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen und hält uns in Bewegung.

Damit unser Lebensmotor happy bleibt, hat er allerdings ein paar Herzenswünsche: Neben gesunder Ernährung, wenig Alkohol und dem Verzicht aufs Rauchen sollten wir es ihm gleichtun und körperlich aktiv sein. Bewegung gilt als der Gamechanger für viele Beschwerden. Für unsere „Pumpe" bedeutet das konkret: Regelmäßiges Training stärkt den Herzmuskel, verbessert die Durchblutung und erhöht die Ausdauer. Experten schätzen, dass sich mit Bewegung die Erkrankungsrate und Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Themen ähnlich ausgeprägt senken lassen wie durch Medikamente.

Hauptsache, der Spaßfaktor stimmt

Aber keine Sorge: Leistungssport ist nicht nötig, einen Marathon müssen wir nicht laufen – für die Gesundheit zählt jede Aktivität. Bereits ein täglicher, zügiger Spaziergang von zehn Minuten senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen laut Deutscher Herzstiftung um rund 20 Prozent. Auch wer die berühmten 10 000 Schritte pro Tag nicht schafft, profitiert: Schon etwa 4000 Schritte täglich wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Ganz wichtig: Der Spaßfaktor steigert die Erfolgsaussichten, wie so oft im Leben. Damit man dranbleibt, sollte man eine Bewegungsform finden, die Freude bereitet. Ob Walking, Radfahren oder Tanzen – alles ist besser als Sitzen. Wer es schafft, an mindestens drei Tagen pro Woche eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein, dabei Puls und Atmung steigert und leicht ins Schwitzen kommt, ist auf dem besten Weg, das Herz dauerhaft fit zu halten.

Auf Natur setzen

Das lässt sich durch die Natur sogar noch verstärken. Besonders Extrakte des Weißdorn helfen der Herz-Gesundheit auf die Sprünge. Studien zeigen, dass die Heilpflanze die positiven Effekte von Ausdauertraining bei Menschen mit leichter Herzschwäche steigern kann. Sowohl körperliche Belastbarkeit als auch Lebensqualität lassen sich damit stärker verbessern als durch Training allein. Wichtig ist wie bei allen Heilpflanzen, dass auf die richtige Dosierung des Wirkstoffs geachtet wird, nur dann gibt's die positiven Effekte.

FOTO: GETTY IMAGES

ANZEIGE



Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Crataegutt® mit Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442

- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Gut verträglich, keine Wechselwirkungen bekannt

Das Plus an Leistungsfähigkeit.



Für ein aktives Leben.

Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten.
Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei: Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

SCHWABE



Franca Cerutti ist Psychotherapeutin und podcastet unter dem Label „Psychologie to go!“. Wer ihr gern bei Instagram folgen möchte: @franca_cerutti_psychologie

KURZZEIT-THERAPIE

Bin ich wirklich daran gewachsen?

Franca Cerutti fragt sich, ob Leiden immer für etwas gut sein muss

Wenn Menschen Schweres durchmachen, eine Trennung, eine Krankheit, einen Verlust, dann gibt es diesen Satz, auf den das Umfeld regelrecht zu warten scheint: „Ich bin daran gewachsen.“ Durch dieses tröstliche Statement bekommt das Leid nachträglich einen Sinn. Freundinnen nicken anerkennend. Und tatsächlich glaubt man es selbst – meistens.

Aber manchmal meldet sich ein heimlicher Zweifel: Stimmt das? Oder erzähle ich mir das, weil die Alternative so schwer auszuhalten wäre – dass mir das Schicksal Wunden geschlagen hat, die einfach nur wehtun, sonst nichts?

Seit den Neunzigerjahren sprechen wir über posttraumatisches Wachstum, darüber, dass Menschen sich nach schweren Erfahrungen tiefgreifend verändern – empathischer werden, klarer in ihren Prioritäten, dankbarer. Mehr als die Hälfte aller Betroffenen berichtet in Studien von solchem Wachstum. Das ist ermutigend. Doch die neuere psychologische Forschung dämpft den Befund: Was die meisten Studien messen, ist nicht tatsächliche Veränderung, sondern das Narrativ. Menschen werden rückblickend gefragt, wie sehr sie gewachsen sind – und ihre subjektiven Einschätzungen decken sich kaum mit dem, was sich objektivierbar verändert hat. Studien, die Menschen vor und nach belastenden Erfahrungen begleiten, finden im Durchschnitt keine positiven Persönlichkeitsveränderungen.

Die Heldinnenreise – vom Schmerz zur Stärke – ist eine archaische Erzählstruktur. Sie steckt in Filmen, Büchern, Ratgebern und möchte jedes Unglück in einen Fortschritt übersetzen. Die Forschung zeigt, dass allein die Konfrontation mit Heldengeschichten die eigenen Wachstumsberichte bekräftigt. Dazu kommt die lindernde Funktion: Denn sich einzugestehen, dass eine schwere Erfahrung einen nicht stärker gemacht hat, heißt auszuhalten, dass das Leid möglicherweise nichts „gebracht“ hat. Dass uns Unglück, Krankheit und Verlust ohnmächtig zurücklassen können. Das ist psychisch enorm fordernd.

Wer sich authentisch als Heldin der eigenen Geschichte erlebt, stolz auf einen steinigen Weg zurückschaut, kann viel Kraft daraus ziehen. Ein Problem entsteht jedoch, wenn die Erwartung eines Wachstums zur Norm wird. Wenn der leise Druck entsteht, aus jedem Leid eine Lehre ziehen zu müssen, aus jedem Schmerz ein wertvolles Update für die Psyche.

Wer das nicht kann oder will, fühlt sich schnell, als hätte er oder sie versagt. Und so nachvollziehbar der Wunsch ist, dass wir alle sogar von unseren dunkelsten Stunden profitieren – es muss okay bleiben zu sagen: Das war schwer, und ich wünschte, es wäre mir erspart geblieben. Ich bin noch da. Aber ich bin dadurch keine bessere Version meiner selbst.

FOTO IMMO FUCHS

ANZEIGE



Was wirklich zählt

Lust an Zukunft

Mit „Lust an Zukunft – Das Miteinander mitgestalten“ möchte dm bürgerschaftlichem Engagement eine Bühne geben und fördert mit mehr als 2,1 Millionen Euro rund 3.000 lokale Projekte. Vom 1. bis 24. September 2026 stellt jeder dm-Markt zwei Initiativen vor. Kundinnen und Kunden können diese in ihrem dm-Markt deutschlandweit oder online unterstützen. Die Initiative mit den meisten Stimmen je dm-Markt erhält 600 Euro, die zweitplatzierte 400 Euro.

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Sie organisieren Kindertheater, trainieren den Nachwuchs im Sportverein, kaufen für Nachbarn ein, begleiten Familien oder pflanzen Bäume fürs Klima. Vieles von dem, was unseren Alltag lebenswert macht, beginnt mit Menschen, die nicht wegschauen, sondern mitmachen.

36,7 Prozent der Bevölkerung in Deutschland engagieren sich freiwillig – rund 27 Millionen Menschen insgesamt. Hinter dieser Zahl stehen Engagierte, die ihre Zeit, ihre Ideen und ihre Energie für andere einsetzen. Ines Weinzierl von Lichtblick Seniorenhilfe e.V. aus München erlebt das jeden Tag: „In unserem Verein packen rund 100 Ehrenamtliche mit an. Sie sind zwischen 20 und 80 Jahre alt, manche begleiten uns schon seit vielen Jahren. Erst ihre Unterstützung macht unsere Arbeit in dieser Vielfalt möglich.“

Was ein solches Engagement bewirken kann, beschreibt auch Marie Hagen von den Babylotsen Rostock, die Eltern und ihre Neugeborenen direkt auf der Wochenbettstation begleiten: „Viele Familien haben heute nicht mehr das Netzwerk, das sie im Alltag trägt. Ehrenamtliche schaffen Verbindungen, Unterstützung und Begegnungen von Mensch zu Mensch.“

Tatsächlich hat sich der Alltag vieler Menschen verändert. Familien leben oft weit auseinander, vertraute Strukturen sind nicht mehr selbstverständlich. Umso wichtiger sind diejenigen, die Zeit schenken, begleiten, organisieren und zuhören. Nicht weil es ihre Aufgabe ist, sondern weil sie sich bewusst dafür entschieden haben. Die Bereiche, in denen sie aktiv sind, könnten unterschiedlicher kaum sein: Kulturprojekte, Nachbarschaftshilfen, soziale Einrichtungen, Umweltinitiativen oder Sportvereine. Ihre Gemeinsamkeit: Sie bringen Menschen zusammen und schaffen Angebote, die vor Ort gebraucht werden.

Mach mit und stimme in Deinem dm-Markt oder unter lustanzukunft.de für Dein Lieblingsprojekt ab.

Motiv mit Unterstützung von KI erstellt.



Ein bewegender Artikel

Zu „Meine Mutter war kein Kostenfaktor. Sie war ein Mensch“ in Heft 17/26

Vielen Dank für den bewegenden Text von Tanja Landau. Meine Mutter wurde 97 Jahre alt, die letzten fünf davon verbrachte sie im Pflegeheim. Viele Jahre habe ich versucht, sie, meinen Beruf und die Sorge um den Rest der Familie unter einen Hut zu bringen, zum Teil bis zur Erschöpfung. Gesellschaftliche Anerkennung wäre schon mal hilfreich. Mein Respekt gilt allen, die sich für uns nicht sichtbar um ihre Angehörigen kümmern und verhindern, dass das Gesundheitssystem kollabiert.

Regina Ingenweyen-Thoma

Freunde fürs Leben

Zu einer BRIGITTE-Aktion von 1977

Mit großer Freude erinnere ich mich an eine besondere Aktion der BRIGITTE vom April 1977: Es war eine Kennenlern-Aktion, bei der man für fünf Mark fünf Kontakte erhielt, um neue Freundschaften zu knüpfen. Da wir gerade aus dem Norden zugezogen waren, machte ich mit. Was damals als einfache Idee begann, hat unser Leben nachhaltig geprägt. Durch diese Aktion haben wir unsere besten Freunde, Marianne und Klaus Maly, gefunden – und dieser Kontakt besteht nun seit bald 50 Jahren. Wir möchten Ihnen von Herzen danken, die BRIGITTE hat dazu beigetragen, eine lebenslange, tiefe Freundschaft entstehen zu lassen.

A. Brandes

Der Mann hat Geschmack!

Zu den Musik-Tipps von Stephan Bartels

Am liebsten lese ich euch nach wie vor wegen Stephan Bartels’ untrüglichem Musikgeschmack und seinem alternden, aber nach wie vor jung beatenden Indie-Herzen.

S. Lewerenz

Geben Sie uns Feedback!

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.

Gestrickt wird auch anderswo

Zu „Masche gegen Einsamkeit“ in Heft 17/26

Stricktreffs sind in, und sehr viele werden nebenberuflich und ehrenamtlich organisiert, davon leben können die wenigsten. Nicht immer steckt hinter der Idee eine Geschichte wie bei Erika Roth – aber der Antrieb, Menschen Raum zum Austausch zu bieten, steht wohl hinter den meisten Treffs. Eine Person herauszupicken, ist das Konzept der „Macherinnen“, aber wenigstens ein kleiner Hinweis auf zahllose andere Angebote dieser Art (woanders als in Hamburg) wäre fair. „Mannheim strickt“ oder „Erfurt strickt“ sind nur zwei von ganz vielen Beispielen.

Liz Wagner



Schreiben Sie uns: Redaktion BRIGITTE, 20444 Hamburg,
E-Mail: briefe@brigitte.de; die Redaktion behält sich vor, Briefe zu kürzen

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@dpv.de
Telefon 040/55 55 89 91
Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:
+49 (0) 40/55 55 89 91

Unsere Service-Zeiten
montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,
samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

Unser Kundenservice hilft Ihnen bei allen Fragen rund um das Abo:
• Wenn Ihre Adresse oder Ihre Bankdaten sich geändert haben
• Wenn Sie in den Urlaub fahren und Ihr Abo unterbrechen oder sich die Hefte an den Urlaubsort nachsenden lassen möchten
• Oder wenn Sie einzelne BRIGITTE-Ausgaben oder ein Abonnement bestellen möchten
BRIGITTE im Abonnement Preis für 26 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 4,30 Euro), inkl. MwSt. und Versand
Deutschland: 111,80 €
Österreich: 124,80 €
Schweiz: 182,00 sfr
USA: BRIGITTE (USPS no 00533850) is published bi-weekly by FUNKE Women, People & Family GmbH. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to BRIGITTE, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo. NY 14205-0155, E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835
Kanada: SUNRISE NEWS, 47 Silver Shadow Path, Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel. (001) 6472195205, E-Mail: sunriseorders@bell.net

SIE WOLLEN BRIGITTE-PRODUKTE BESTELLEN?
Dann besuchen Sie uns online unter: **brigitte.de/shop**

SIE HABEN FRAGEN ZU THEMEN IM HEFT?
Unser Leserservice ist Ihr Kontakt in die Redaktion – für alle Fragen, Anregungen und Kritik zu den Themen im Heft.

So erreichen Sie uns:
E-Mail infoline@brigitte.de
Facebook facebook.de/brigitte
Postanschrift BRIGITTE-Leserservice, 20444 Hamburg



RÄTSEL-LÖSUNGEN
Das Preisrätsel-Lösungswort aus Heft 17/2026 lautet:
HARMONIE

Auflösung der kleinen BRIGITTE von Seite 146:
Links siehst du den schnellsten Weg. Es sind elf Knochen.

Die kleine Maus
sitzt im Regenbogen.



FOTO Frauke Fischer
PRODUKTION Rabea Wahner
MODEL Mia/M4 Models
HAARE & MAKE-UP Carolin Jarchow
BLUSE Daniele Fiesoli
JEANS Raffaello Rossi
SCHUHE Billi B
OHRRINGE Polène

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 Lötters (Deputy Head of Beauty), Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke, Abenaa Namslau, Birgit Potzkai, Heike Rheker, Charlotte Isabel Schwarck;
Assistentinnen: Victoria Sophie Frenkler, Rabea Wahner
ART BUYING Sandra Hintze
DOSSIER/REISE/GESUNDHEIT
Nikola Haaks (Leitung), Sina Andreae, Verena Hagedorn/Carl, Dr. Antje Kunstmann (Gesundheit), Daniela Stohn (Fitness/Ernährung)
REPORTAGE/ZEITGESCHEHEN/KULTUR
Meike Dinklage, Kristina Maroldt (Leitung), Ariane Heimbach, Angela Wittmann
KOCHEN Image Professionals
WOHNEN
Marcus Luft, Isa Petereit (Leitung), Christina Poppe (Elternzeit), Yelena Schröder
GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE
Jennifer Georgi (stv. Creative Director), Veronika Baehr, Heike Hähnle, Merve Lindloff, Stephanie Passow, Lev-Frederik Schacht, Kirsten Sobek
BILDREDAKTION
Sybille Scharmann (Head of Photography), Julia Wochnik (Deputy Head of Photography), Holger Geys, Suse Multhaupt
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 Merschhemke, Yasmin Suu, Laura Maria Weber, Janneke Wehrmeijer, Nele Langosch, Josca Wijtenburg

DIGITAL: BRIGITTE.DE
CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN
Ulrike Kaschuba, Nane Meyer
LIFESTYLE Andrea Berning (Leitung), Vivian Alterauge (Elternzeit), Sina Petri (Stv.), Mareike Dudwiesus (Elternzeit), Susanne Arndt, Stella Brikey, Eva Keller, Susanne Lange, Laura von Troschke (Elternzeit)

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, Merle Blankenfeld, Rachel Brozowski, Pia Goward, Janina Oehlbrecht, Susanne Schumann
NEW REACH
Ulrike Kaschuba (Leitung), Hannah Andresen, Katrin Kunze, Julia Schmidt-Jortzig, Laura Maria Weber
SOCIAL
Friederike Sarleti (Leitung), Madita Muhs (Stv.), Stella Armknecht, Lena Bender, Helen Kreimer, Alicia Martens, Mara Rehfisch
VIDEO
Henning Hönicke (Leitung), Marie Mühlenberg (Stv.), Christian Pötzsch, Vanessa Fritz, Julia Vogt, Elena Strittmatter
RESEARCH & DEVELOPMENT
Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers
VOLONTÄRE
Laura Maginot, Chiara Wegener

VERLAG
GESCHÄFTSFÜHRUNG
Jochen Beckmann, Jesper Doub, Simone Kasik, Christoph Rüth, 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. Nachdruck, 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
Birgit Herkel, Stephanie Neumayer, Wolfgang Pelz, Milena Spang
DRUCK
Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh
Printed in Germany

BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs

DAS BISSCHEN HAUSHALT

... macht sich zwar doch nicht von allein, aber mit dem richtigen Personal geht's deutlich leichter von der Hand

Text: Yelena Schröder



WOHNEN

DRINNEN
DRAUSSEN
DESIGN



1

2

GLATT & GUT

3

PUTZEN, WASCHEN, BÜGELN …

Okay, für manche ist es eine Art Meditation, andere wünschen sich so viel Hilfe wie möglich, wenn es darum geht, Wollmäuse zu beseitigen, Böden sauber zu bekommen oder Wäsche knitterfrei in den Schrank. Diese sieben Profis sind dank ihrer besonderen Talente dafür gemacht, uns Zeit und Mühe zu sparen.

1 _ Kurzbeinig Tisch-Bügelbrett „Jäll“, ca. 6 Euro, ikea.com **2 _ Multipel begabt** „2-in-1 Bügeleisen & Steamer OneTurn“, ca. 164 Euro, home-appliances.philips.de **3 _ Saugt & wischt** „Shark PowerDetect Luxe UV Reveal“, ca. 1000 Euro, sharkninja.de **4 _ Klein & ohne Kabel** Handstaubsauger mit Akku „Go Cordless“, ca. 135 Euro, kitchenaid.de **5 _ Leitet Schmutzwasser sofort um** Bodenwischer-Set „Ultra-Clean System“, ca. 95 Euro, de.josephjoseph.com **6 _ Spart Platz** Mini-Wäschespinne „Pressa“, ca. 5 Euro **7 _ Hat gleich drei Trommeln** Waschmaschine „Haier MultiWash“, ca. 1000 Euro, über mediamarkt.de

4

BLITZ & BLANK

5

7

Haier

6

SAUBER & FRISCH

FOTOS: VERA PIENDL/LIVING4MEDIA, INTER IKEA SYSTEMS B.V. (2), SHARKNINJA, PR

BRÜHEN, BRUTZELN, BACKEN …

Vom Frühstück bis zum Abendessen: Diese Küchenhelfer rühren mit mehr oder weniger Power, frittieren auch Mengen, bringen Wasser auf Wunschtemperatur – und machen nebenbei eine gute Figur.

1 _ Kann (fast) alles Küchenarmatur „Quooker Flex Round Messing Patina“ mit Kochend-, Kühl- und Sprudelfunktion sowie ausziehbarem Schlauch, ca. 1870 Euro, quooker.de **2 _ Macht Blubber** Wassersprudler „Element One“, ca. 160 Euro, wmf.com **3 _ Mit Temperaturwahl** Wasserkocher „Kettle“ aus Edelstahl, ca. 250 Euro, aarke.com **4 _ Mit Doppelkorb** Heißluftfritteuse „AAFD11B“, ca. 170 Euro, aeg.de **5 _ Mit 58 Stufen** Spiralmixer „Ooni Halo Pro“, ca. 800 Euro, eu.ooni.com **6 _ Cold Brew geht auch** Kaffeevollautomat „Ninja AutoBarista Pro“, ca. 900 Euro, sharkninja.de **7 _ Nur 15 cm breit** Espresso-Kaffeevollautomat „Coffee Crush SA4001“, ca. 305 Euro, krups.de **8 _ Schön retro** Siebträgermaschine mit Dampfdüse, ca. 400 Euro, smeg.com

1



FÜRS WASSER

2



3

8



FÜRS KOFFEIN

7



6



4



5



FÜRS »LECKER!«

FOTOS: SHARKNINJA, PR



Kaffee-genuss pur: Mit der richtigen Pflege schmeckt jede Tasse noch besser



Das perfekte Pflege-Duo von durgol: Für die professionelle Entkalkung und hygienische Reinigung von Kaffeemaschinen aller Art

Wo perfekter Kaffeegenuss beginnt

Für echten Kaffeegenuss zählt nicht nur die Bohne. Auch die Pflege der Maschine hat einen großen Einfluss darauf, wie gut jede Tasse schmeckt

Kaffee ist mehr als ein Getränk. Er ist ein kleiner Genussmoment im Alltag. Für ein ausgewogenes Aroma kommt es jedoch nicht nur auf Bohnen und Zubereitung an. Oft liegt der Schlüssel im Inneren der Kaffeemaschine. Ablagerungen können Geschmack, Temperatur und sogar die Crema beeinträchtigen. Zentral ist deshalb das regelmäßige Entkalken, da Kalk verhindern kann, dass die optimale Brühtemperatur erreicht wird, wodurch feine Geschmacksnuancen verloren gehen. Ebenso entscheidend ist das gründliche Reinigen. Denn Kaffeefette und Pulverrückstände setzen sich mit der Zeit fest und können sich negativ auf Geschmack und Hygiene auswirken. Auch der Wassertank verdient Aufmerksamkeit. Wird er regelmäßig gespült und mit frischem Wasser befüllt, bildet er die Basis für klaren, unverfälschten Geschmack. Für ein optimales Ergebnis lohnt sich zudem ein Blick auf die Qualität der Bohnen. Frische Röstungen und der passende Mahlgrad bewirken einen spürbaren Unterschied. Und schließlich gehört auch das bewusste Genießen dazu. Wer sich Zeit nimmt, entdeckt mehr von der Aromenvielfalt und macht aus jeder Tasse einen echten Genussmoment. So zeigt sich: Eine gut gepflegte Maschine ist die beste Voraussetzung für gleichbleibend guten Kaffeegenuss.

Weitere Tipps zur Pflege von Kaffeemaschinen unter: **durgol.de**

Warum Entkalker von durgol statt eines Hausmittels?

- Entfernt Kalk schnell und gründlich in einem Durchlauf
- Keine Rückstände oder Verstopfungen wie bei Zitronensäure
- Kein unangenehmer Geruch wie bei Essig
- Besonders materialschonend, schützt Dichtungen und Leitungen
- Verbessert Funktionalität, Hygiene und Geschmack

durgol®



Was zum Anlegen

Gerade in turbulenten Zeiten können sich Anleihen lohnen. Was an diesen Wertpapieren so besonders ist und wie man investiert: ein kleiner Crash-Kurs

Text: Jessica Schwarzer und Laura Maria Weber

L

„Leg niemals alle Eier in einen Korb! Denn fällt der runter, sind sie wahrscheinlich alle kaputt“: Wer sich schon mal mit Investment-Strategien beschäftigt hat, kennt die alte Börsenweisheit vermutlich. Und auch den Trick, mit dem sich der Totalschaden vermeiden lässt: Wer sein Geld in möglichst unterschiedliche Anlagen steckt, hält potenzielle Verluste möglichst klein. Gerade jetzt, da die Kurse wegen weltwirtschaftlicher Turbulenzen Achterbahn fahren, ist dieses Vorgehen besonders ratsam – und sich mit Anleihen zu beschäftigen, einer erfreulich sicheren Alternative zu Aktien, macht ebenfalls Sinn.

Was genau sind Anleihen?

Wer eine Anleihe kauft, leiht einem Staat, einem Unternehmen oder einer Kommune für einen gewissen Zeitraum (die sogenannte Laufzeit) Geld – folglich gibt es Staats-, Unternehmens- oder eben auch Kommunalanleihen. Sich auf diese Weise Liquidität zu beschaffen, ist übrigens nicht anrüchig, es gehört zur gängigen Staats- und Unternehmensfinanzierung. Kaufen – und auch jederzeit verkaufen – kann man Anleihen wie Aktien über die Börse. Die bekannteste Variante sind Bundesanleihen: Wer in diese Wertpapiere investiert, leiht der Bundesrepublik Deutschland Geld. Anleihen werden übrigens auch Schuldverschreibungen oder Bonds genannt.

Was habe ich davon?

Dafür, dass Sie einem Staat oder einem Unternehmen Geld leihen, bekommen Sie jedes Jahr Zinsen – und am Ende Ihr geliehenes Geld zurück. Stellen Sie sich vor, Sie borgen einer Freundin 1000 Euro für einen Zeitraum von fünf Jahren. Sie gibt Ihnen jedes Jahr 30 Euro als Dankeschön, das sind die Zinsen. Nach fünf Jahren haben Sie insgesamt 150 Euro extra bekommen, das ist Ihre Rendite. So funktioniert das auch bei Anleihen. Wie hoch die Rendite genau ist, wird Ihnen direkt bei Ihrer Bank oder Ihrem Broker angezeigt – Sie brauchen also nichts selbst auszurechnen. Übrigens: Sie müssen nicht bis zum Ende der Laufzeit warten, Anleihen können jederzeit über die Börse verkauft werden, genauso wie Aktien.

Wie hoch sind die Zinsen?

Kommt drauf an: Ist ein Land als Schuldner über alle Zweifel erhaben, wie etwa Deutschland, die Schweiz oder auch die USA, muss es auf seine Anleihen weniger Zinsen zahlen. Wird das Ausfallrisiko größer, sind die Zinsen höher. Risiko heißt in diesem Fall, dass Unternehmen und – sehr, sehr selten – auch Staaten pleitegehen können, dann fallen die Papiere komplett aus. Das passiert nicht oft, die Möglichkeit aber besteht. Wie hoch das Risiko dafür ist, zeigt das Rating: Es ist eine Art Schulnote für die Zuverlässigkeit des Schuldners – je besser die Note, desto sicherer die Anleihe. Bei Unternehmensanleihen etwa unterscheidet man zwischen „Investment Grade“-Anleihen, bei denen ein Ausfall eher unwahrscheinlich ist, und „High Yield“-Anleihen mit höherem Ausfallrisiko, dafür aber auch höheren Zinsen. >

Brigitte ACADEMY



Weg mit den Denkblockaden!

„Davon verstehe ich nichts“: Glaubenssätze wie dieser halten uns schnell mal davon ab, uns mit finanziellen Themen zu befassen. Expertin Dani Parthum erklärt im kostenlosen Webinar, wie wir solche Denkmuster überwinden und ins Tun kommen: brigitte.de/webinar-geld-glaubenssaetze

Auch mit dem QR-Code geht’s zum Webinar

Warum lohnt es sich, in Anleihen zu investieren?

Ganz einfach: Vergleichsweise sichere Anleihen bringen Ruhe und Stabilität ins Portfolio – also in Ihre Geldanlage. Gerade in wirtschaftlich wackligen Zeiten kann das sehr attraktiv sein. Der Haken: Die Rendite ist meist niedriger als bei Aktien. Wer dagegen bei riskanteren Anleihen zugreift, kann auf deutlich höhere Zinsen hoffen, nimmt dafür aber auch das größere Risiko in Kauf. Anleihen können also beides sein: ein sicheres Ruhekissen oder ein echter Rendite-Bringer, je nachdem, welche Sie wählen.

Worauf sollte ich achten, bevor ich zugreife?

Anleihen sind solide – aber kein Allheilmittel. Diese Aspekte gilt es, im Blick zu behalten:

Inflation Wenn die höher ist als Ihre Rendite, verlieren Sie am Ende real an Kaufkraft. Heißt: Ihr Geld ist nach der Laufzeit zwar noch da – kaufen können Sie dafür allerdings weniger als vorher.

Kapitalbindung Ihr Geld ist für eine feste Laufzeit gebunden. Zwar können Sie Anleihen auch vorher an der Börse verkaufen, doch das ist nicht immer zum besten Preis möglich.

Ausfallrisiko Bei riskanteren Anleihen mit hohen Zinsen besteht die Möglichkeit, dass der Schuldner pleitegeht und Sie Ihr Geld nicht zurückbekommen.

Niedrige Rendite Wer auf Sicherheit setzt, muss bei der Rendite Abstriche machen. Heißt: Sichere Anleihen bringen in der Regel weniger als Aktien.

Wie minimiere ich Risiken?

Auch bei Anleihen gilt: Nicht alles auf eine Karte setzen. Über Anleihenfonds oder -ETFs können Sie Ihr Geld auf viele verschiedene Staaten und Unternehmen verteilen – genau wie bei Aktien. Das senkt das Risiko. Bei besonders sicheren Anleihen wie Bundesanleihen ist das weniger wichtig, weil die Gefahr eines Ausfalls hier kaum der Rede wert ist. Noch ein praktischer Vorteil von ETFs und Fonds: Läuft eine Anleihe ab, kümmert sich das Fondsmanagement automatisch darum, dass das Geld neu angelegt wird. Sie müssen sich um nichts kümmern.

Wo kann ich in Anleihen investieren?

Der einfachste Weg führt über Ihre Bank oder einen Online-Broker. Dort finden Sie sowohl einzelne Anleihen als auch ETFs, die viele verschiedene Anleihen bündeln. Wer noch nie investiert hat, ist bei einem ETF gut aufgehoben – einfach, günstig und breit gestreut. Wer lieber persönlich beraten werden möchte, wendet sich an seine Hausbank.

FOTOS: STOCKSY, STEFANIE LINK

Das nehmen wir jetzt in die Hand



Mangelndes Wissen und weniger Risikobereitschaft: Bestimmte Hemmschwellen treten bei Frauen häufiger auf. Doch Mut kann sich auszahlen

Karriere, Familie, Alltag: Täglich treffen Frauen wichtige Entscheidungen. Nur auf die Finanzen trifft das viel zu selten zu. Warum es jetzt an der Zeit ist, genau das zu ändern

„Ich müsste mich eigentlich mal um meine Geldanlage kümmern." Ein gedankliches To-do, das viele Frauen kennen und das angesichts des Mental Loads doch immer wieder nach hinten rückt. Denn der Einstieg wirkt kompliziert: ETFs, Fonds oder Aktien – diese Begriffe haben wir alle schon gehört und trotzdem bleibt das Gefühl, nicht genug zu wissen. Das hält, wie wir gleich erfahren werden, viele Frauen davon ab, ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen – mit Folgen.

Auch im Alter gut leben zu können, ist für viele nicht selbstverständlich

Motivation genug ist ein Fakt, der sich nicht wegdiskutieren lässt: Altersarmut ist weiblich. Denn klar, Frauen arbeiten seltener in Führungspositionen, dafür häufiger in Teilzeit, und sie übernehmen unbezahlte Care-Arbeit. Dadurch zahlen sie oft weniger in die Rentenkasse ein. Doch während sie so viele Themen im Leben selbstbewusst angehen und für sich und die Familie unzählige Entscheidungen treffen, werden viele bei den Finanzen zögerlich. Ist das Risiko zu investieren nicht zu hoch? Weiß ich genug, um zu starten? Wenn Sie sich jetzt ertappt fühlen, können wir Sie beruhigen – mit diesen Unsicherheiten sind Sie nicht allein. Zahlen des Deutschen Aktieninstituts (DAI) zufolge investierten 2025 in Deutschland nur 15,1 Prozent der Frauen, verglichen mit etwa 24,8 Prozent der Männer. Dabei zeigen Studien: Wenn Frauen ihr Geld an der Börse anlegen, tun sie das meist überlegter, langfristiger und erfolgreicher als Männer.

Anzufangen war noch nie so einfach

Aber wie fängt man an, welche Möglichkeiten gibt es überhaupt, das Geld sinnvoll anzulegen? Genau hier setzt S-Neo*, das digitale Depot der Sparkassen, an. Es gestaltet den Einstieg in den Wertpapierhandel unkomplizierter und übersichtlicher. Die Depotführung ist dabei oft sogar kostenlos*. Wie praktisch, denn insbesondere regelmäßiges Wertpapiersparen kann ein wichtiger Baustein für den langfristigen Vermögensaufbau sein.** Wer also privat Vermögen aufbauen möchte, findet hier einen einfachen Zugang und kann selbstverständlich selbst entscheiden, welche Anlagestrategie zu den eigenen Zielen passt und wie viel Risiko sich richtig anfühlt.

Insbesondere regelmäßiges Wertpapiersparen kann ein wichtiger Baustein für den langfristigen Vermögensaufbau sein.

Wichtig: Nehmen Sie den Druck raus

Niemand wird von heute auf morgen zur Börsenexpertin. Entscheidend ist, den ersten Schritt zu machen und zu wissen, was mit dem eigenen Geld passiert. Die Sparkassen begleiten ihre Kundinnen und Kunden dabei mit persönlicher Beratung, damit aus Unsicherheit nach und nach Selbstvertrauen wird. Denn wer sich selbst um die eigenen Finanzen kümmert, investiert vor allem in eines: mehr Unabhängigkeit und finanzielle Freiheit im Alter.

Unsere 3 Tipps für den Einstieg:

1. Schon kleine Beträge machen den Unterschied …
… aber je mehr, desto besser. Noch wichtiger als die Höhe der Summe ist, überhaupt anzufangen. Ein regelmäßiger Sparplan kann ein guter Einstieg sein.

2. Ziele setzen
Fragen Sie sich: Wofür möchte ich Vermögen aufbauen? Wer ein Ziel vor Augen hat, bleibt motivierter und trifft bewusstere Anlageentscheidungen.

3. Wissen gibt Sicherheit
Fehlendes Know-how ist eine der größten Hemmschwellen zum Geldanlegen.
Auf brigitte.de/neusparen erklären wir alle wichtigen Begriffe einfach und verständlich.

Die neue Serie der Sparkasse

Eine Serie für alle, die noch keinen (Spar-)Plan haben: „Die Neusparer" gibt einen humorvollen Einblick, wie unterschiedlich Deutsche zum Sparen stehen. Bei welchem Charakter erkennen Sie sich wieder? **Jetzt QR-Code scannen und die Serie entdecken! Denn Ihr Geld verdient Besseres.**

Sparkasse

* Depotführung kostenlos, Wertpapier-Orders kostenpflichtig ab 0,95 Euro. **Die Konditionen gelten bei allen Sparkassen, die S-Neo mit einem S Broker DepotPlus der Deka-Gruppe umsetzen. Eine Liste dieser Sparkassen ist auf sparkasse.de/s-neo zu finden.** Sparkassen, die S-Neo mit einem eigenen Depot verwirklichen, haben individuelle Konditionen.
** Wertentwicklungen in der Vergangenheit stellen keine Indikation für künftige Wertentwicklungen dar.

»Es ist nie zu spät«

Zwei Frauen erzählen, wie sie es schafften, endlich ihre Finanzen zu regeln – und wie die Masterclass der BRIGITTE Academy ihnen dabei geholfen hat



Gina, 41

»Der Kurs hat mir die Angst genommen«

„Ich dachte lange, ich hätte den Einstieg verpasst. Als ich mit 40 Jahren Witwe wurde, hatte ich das Gefühl, ich hätte mich viel früher darum kümmern müssen. Die Masterclass hat mir aber gezeigt, dass es nie zu spät ist, Verantwortung für die eigenen Finanzen zu übernehmen. Ich habe verstanden, dass man nicht sofort große Summen investieren muss, auch kleine regelmäßige Beträge können einen Unterschied machen. Vor allem hat mir der Kurs die Angst vor dem Thema genommen. Ich gehe das Ganze nun deutlich strukturierter und selbstbewusster an. Und ich weiß: Man muss es nicht ‚perfekt' machen, jeder Schritt zählt. Das gibt mir Sicherheit und motiviert mich."



Jutta, 59

»Der Groschen ist gefallen«

„Mein Mindset hat sich durch den Kurs total geändert: von ‚Ich muss' hin zu ‚Ich will das für mich'. So habe ich einen anderen Umgang mit Geld entwickelt – mit dem auf dem Girokonto, im Portemonnaie, vor allem aber mit dem in meinen Depots. Metaphorisch ausgedrückt, ist ein Groschen, der über Jahre hing, endlich gefallen. Ich habe einen Plan, wie ich mich für meine nicht mehr allzu ferne Verrentung aufstelle: Das Budget für den Alltag und die Anlage- und Entnahme/Nutzungsstrategie stehen, der Zeitplan steht ebenfalls. Durch die gute Planung habe ich ein gehöriges Maß an Gelassenheit gewonnen."



Brigitte ACADEMY

Sorgen? Nö: vorsorgen!

Mit der Masterclass Finanzen Premium der BRIGITTE Academy entwickeln Sie eine kluge Strategie fürs Alter. Vier unabhängige Finanzexpertinnen begleiten Sie acht Wochen lang beim Lernen, Planen und Investieren. Der Kurs startet am 5. Oktober, bis 24. September können Sie ihn kostenlos testen. Jetzt loslegen unter **brigitte.de/masterclass-finanzen-testen**

Oder diesen QR-Code scannen

FOTOS: PRIVAT (2), SARAH BUTH/BRIGITTE ACADEMY

In Kooperation mit Gala Bild der Frau Ehern myself DONNA gofeminin

Brigitte ACADEMY

Frauen können ~~NICHT~~ Finanzen!

Finanzielle Selbstbestimmung beginnt mit dem richtigen Wissen.

In der **BRIGITTE Masterclass Finanzen Premium**, unserem **8-Wochen-Onlinekurs**, geben dir vier unabhängige Finanzexpertinnen alles an die Hand, was du brauchst, um deine Finanzen selbstständig zu regeln. Du entwickelst deinen persönlichen Finanzplan, lernst Vermögen aufzubauen und triffst finanzielle Entscheidungen mit mehr Klarheit, Sicherheit und Selbstvertrauen.

Für alle Frauen, die ihre Finanzen endlich selbst in die Hand nehmen wollen.

DAS LERNST DU IN DER MASTERCLASS

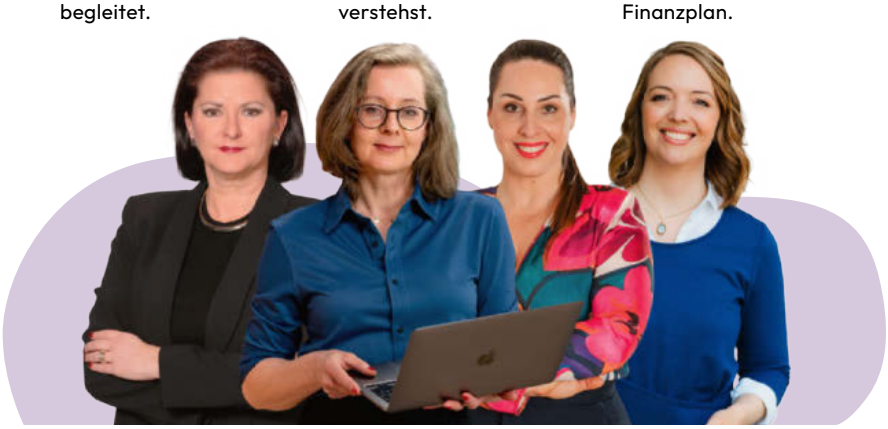
- **deine Rentenlücke** berechnen
- **ein Depot eröffnen** und in ETFs oder Aktien investieren
- **Versicherungen** verstehen und richtig einordnen
- **deine Finanzen** langfristig planen
- **finanzielle Entscheidung** selbstbewusst treffen

WARUM ÜBER 1.100 TEILNEHMERINNEN UNS VERTRAUEN

Gemeinsam statt alleine.
Du bist 8 Wochen Teil einer Gruppe gleichgesinnter Frauen und wirst persönlich begleitet.

Verständlich statt kompliziert.
Keine Finanzsprache. Kein Vorwissen nötig. Wir erklären alles so, dass du es wirklich verstehst.

Direkt umsetzbar statt Theorie.
Du setzt das Gelernte sofort um und entwickelst deinen individuellen Finanzplan.



Vier unabhängige Finanzexpertinnen begleiten dich durch die Masterclass.

Jessica Schwarzer	Dani Parthum	Lisa Hassenzahl	Claudia Müller
Journalistin & Autorin	Gründerin „Geldfrau.de“	Gründerin „Her Family Office“	CEO „Female Finance Forum“

NOCH UNSICHER?

Teste die Masterclass Finanzen Premium KOSTENLOS

Lerne die ersten Inhalte kennen und entscheide anschließend in Ruhe, ob der Kurs zu dir passt.

KURSSTART
5. Oktober

BIS ZUM 24. SEPTEMBER KOSTENLOS TESTEN!

brigitte.de/onlinekurse



Geld für Kinder statt für Reiche?

46 Prozent der Vorteile des Ehegattensplittings landen bei den reichsten zehn Prozent der Deutschen, zeigt eine aktuelle Studie. Um diesen Steuerbonus fairer zu verteilen, schlagen Forschende vor, Ehepaare künftig getrennt zu veranlagen – mit übertragbarem Grundfreibetrag. Millionen ließen sich so sparen – man könnte sie etwa nutzen, um das Kindergeld zu erhöhen. Eine Idee fürs nächste Reformpaket, liebe Regierung?

Quelle: Netzwerk Steuergerechtigkeit

Weniger ist mehr

Jeden Tag besser, schneller, stärker, sichtbarer? Wer genug hat vom Selbstoptimierungswahn moderner Arbeitswelten findet in diesem Buch der Coachin Lena Wittneben einen tiefenentspannten Begleiter: „Ganz gelassen unperfekt" singt das Loblied auf Pausen, Umwege, Fehler. Und entlastet damit ungemein.

221 S., 25 Euro, Campus



VON DER TOCHTER ZUR CHEFIN

3 FRAGEN AN ...

Ann-Kathrin Trouillé, Geschäftsführerin von Almased



War es schon immer klar, dass Sie ins Familienunternehmen einsteigen?

In meinem Herzen vielleicht schon, bewusst war es mir lange nicht. Aber als ich während eines Auslandssemesters ein paar Marketingkurse absolvierte, schrieb ich meinem Vater per WhatsApp gern mal: „Sollten wir das nicht auch machen?" Zurück in Deutschland schlug er mir vor, die Dinge als Werkstudentin einfach selbst auszuprobieren.

Inzwischen leiten Sie mit Ihrem Vater das Unternehmen. Eine Herausforderung?

Ähnlich wie mein Vater meinen Bruder und mich erzogen hat, ist auch sein Führungsstil: liberal und modern. Jeder soll seine Entscheidungen treffen, Fehler machen, daraus lernen. Manchmal musste ich meinem Vater also fast hinterherlaufen, wenn ich seine Einschätzung wollte. Auch das ist eine Herausforderung, mit der ich aber natürlich besser umgehen kann, als wenn er sich als Patriarch gebärden würde.

Ihr Großvater hat den Stoffwechsel-Shake Almased vor 35 Jahren entwickelt. Wie bleibt ein Produkt innovativ?

Das Spannende ist, dass es sich eigentlich ständig selbst neu erfindet – je nachdem wie sich die Wissenschaft entwickelt, aktuell etwa im Bereich Longevity. Die Herausforderung ist also eher, nicht den Fokus zu verlieren.

FOTOS THORDIS RÜGGEBERG/PLAINPICTURE, PR

Ideen für dein Zuhause!

GUTE LAUNE MIT FARBE



So zieht wohlige Gemütlichkeit ein: neue Herbstfarben und tolle Leuchten. Plus: Rezepte mit Hühnchen & Pilzen

Neu am Kiosk ab 11.9.

Direkt bestellen unter:
shop.livingathome.de

LIVING AT HOME

Bitte ein Blech!

Mehr brauchen wir nicht für unsere »Alles easy«-Spätsommer-Rezepte rund um Kabeljau, Rippchen, Kokos-Reis ...

Rezepte: Susann Kreihe / Produktion: Daniel Schwarz
Fotos: Katrin Winner für StockFood Studios



Dukkah-Kürbis-Hähnchen

Hier kommen zum beliebten Hokkaido orientalisch gewürzte Keulchen. Kann was!

Rezept Seite 141



Kabeljau-Filets mit Chorizo & Safran-Kartoffeln

Spanisch inspiriert: Chorizo-Wurst gibt Fisch, Gemüse und Salat was von ihrer Würze

Rezept Seite 141

KOCHEN

REZEPTE
FOOD
GENUSS



Gebackener Kokos-Brokkoli-Reis mit Tofu

Ein bunter Teller für Vegan-Fans, bei dem auch der Tofu (dank Ahornsirup, Sojasoße und Sesamöl) Wumms hat

Rezept Seite 142



Ofenpfannkuchen mit Birne & Blauschimmelkäse

Mit Schnittlauchöl beträufelt kommt der herzhafte vegetarische Snack noch raffinierter daher. Federweißer dazu – perfekt!

Rezept Seite 142



Schälrippchen mit Apfel-Wurzelgemüse

Ein bisschen schnippeln und dann ab damit in den Ofen, wo sich in aller Ruhe und mit dem gewissen Maß an Hitze die „So lecker!"-Magie entfaltet

Rezept rechts

FOTO LINKS

Schälrippchen mit Apfel-Wurzelgemüse

4 Portionen

1½ kg Schälrippchen vom Schwein
3 El Öl
Salz • Pfeffer
400 ml Fleischbrühe
4 große Möhren (ca. 400 g)
3 Pastinaken (ca. 400 g)
1 Knollensellerie (ca. 500 g)
1 Tl getrockneter Oregano
1 Tl edelsüßes Paprikapulver
2 große Zwiebeln
2 Äpfel
2 El Honig
2 El Senf
1 El Calvados (franz. Obstbrand; ersatzweise Apfelwein oder Gemüsebrühe)
½ Bund Petersilie

1 Rippchen abspülen und die Silberhaut vorsichtig abziehen. Rippchen in Stücke mit jeweils 2 Knochen teilen, mit 1 EL Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem tiefen Backblech verteilen und die Fleischbrühe angießen. Das Blech mit Alufolie abdecken. Rippchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten zunächst ca. 1 Stunde garen.

2 Inzwischen Möhren, Pastinaken und Knollensellerie abspülen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse mit 2 El Öl, Oregano, Paprikapulver und Salz mischen. Zwiebeln in Spalten schneiden. Äpfel abspülen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

3 Gemüse, Zwiebel- und Apfelspalten zwischen den Fleischstücken auf dem Backblech verteilen. Blech erneut abdecken und alles im Backofen bei gleicher Temperatur weitere 45 Minuten garen.

4 Den Honig mit Senf und Calvados verrühren und die Rippchen damit bestreichen. Im Backofen unter dem Backofengrill bei 220 Grad 10–15 Minuten knusprig backen.

5 Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schälrippchen aus dem Backofen nehmen und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein rustikales Bauernbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT
2 Stunden 30 Minuten
PRO PORTION ca. 780 kcal, E 44 g, F 50 g, KH 36 g

●

FOTO SEITE 136



Dukkah-Kürbis-Hähnchen

4 Portionen

DUKKAH-GEWÜRZ
30 g Haselnüsse
2 Tl Sesam
1 Tl Koriander
1 Tl Kreuzkümmel
½ Tl schwarze Pfefferkörner
1½ Tl Meersalz

HÄHNCHEN
2 mittelgroße Hokkaidokürbisse (à ca. 600 g)
2 rote Zwiebeln
4 Hähnchenoberkeulen (ca. 1 kg)
6 El Olivenöl
1 Tl edelsüßes Paprikapulver
Salz • Pfeffer

JOGHURT-DIP
1 Bio-Zitrone
300 g griechischer Joghurt
2 Tl Honig
1 Knoblauchzehe
1 Messerspitze rosenscharfes Paprikapulver (+ etwas zum Bestreuen)

DEKO
½ Bund Koriander
½ Granatapfel

Außerdem: Mörser

1 FÜR DAS DUKKAH Haselnüsse fein hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Sesam kurz mitrösten. Mischung auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Koriander, Kreuzkümmel und Pfefferkörner in die heiße Pfanne geben und ebenfalls kurz rösten. In einem Mörser fein zerstoßen. Meersalz zugeben und nochmals zerstoßen. Geröstete Haselnüsse und Sesam untermischen.

2 FÜRS HÄHNCHEN Kürbisse abspülen, halbieren und entkernen. Kürbishälften in dünne Spalten schneiden und diese nochmals halbieren. Zwiebeln halbieren und in dünne Spalten schneiden. Hähnchenoberkeulen trocken tupfen, rundum mit 3 El Olivenöl bestreichen und sorgfältig mit Dukkah einreiben. Keulen auf ein Backblech (ca. 25 x 35 cm) geben. Kürbis und Zwiebeln um das Fleisch herum verteilen. 3 El Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse damit bestreichen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen.

3 FÜR DEN DIP inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, Zitronensaft und Honig verrühren. Knoblauch dazupressen. Dip mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 FÜR DIE DEKO Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen abzupfen und nach Belieben grob schneiden. Granatapfelkerne aus der Schale lösen.

5 Dukkah-Hähnchen aus dem Backofen nehmen und mit Koriander und Granatapfelkernen bestreuen. Joghurt-Dip in ein Schälchen geben, mit etwas Paprikapulver bestäuben und zum Hähnchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
1 Stunde 30 Minuten
PRO PORTION ca. 910 kcal, E 48 g, F 54 g, KH 55 g

FOTO SEITE 137



Kabeljau-Filets mit Chorizo & Safran-Kartoffeln

4 Portionen

KABELJAU-FILETS
400 ml Gemüsebrühe
2 Döschen Safranpulver (à 0,1 g)
750 g kleine festkochende Kartoffeln
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
100 g Chorizo
4 Kabeljau-Filets ohne Haut (à ca. 180 g)
Salz • Pfeffer

SALAT
1 Blattsalat (z. B. Lollo bionda, Lollo rosso oder Kopfsalat)
1 kleine Schalotte
2 El Sherryessig
1 Tl Senf
1 Prise Zucker
3 El Olivenöl

DEKO
1 Bio-Zitrone
3 Stiele Petersilie

1 FÜR DIE KABELJAU-FILETS Gemüsebrühe mit Safran verrühren und beiseitestellen. Kartoffeln abspülen, schälen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten in die Safranbrühe geben und auf einem Backblech (ca. 30 x 40 cm) verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten zunächst 20–25 Minuten garen.

2 Inzwischen Paprikaschoten abspülen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Chorizo in Scheiben schneiden. Filets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

>

3 Backblech aus dem Backofen nehmen. Kartoffeln wenden, Knoblauch und Paprikastreifen zwischen den Kartoffeln verteilen. Chorizo ebenfalls darauf verteilen. Kabeljau auf das Backblech legen und alles bei gleicher Temperatur weitere 20–25 Minuten garen.

4 FÜR DEN SALAT Kopfsalat putzen, abspülen und abtropfen lassen. Schalotte fein hacken, mit Sherryessig, Senf, Zucker und Salz verrühren. Olivenöl unterschlagen. Salat und Vinaigrette kurz vor dem Servieren mischen.

5 FÜR DIE DEKO Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

6 Kabeljau-Filets aus dem Backofen nehmen und mit Kartoffel-Paprika-Gemüse auf Tellern verteilen. Mit etwas Safransud beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Mit Salat und Zitronenspalten garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
1 Stunde 15 Minuten
PRO PORTION ca. 540 kcal,
E 43 g, F 24 g, KH 36 g

●

FOTO SEITE 138



Gebackener Kokos-Brokkoli-Reis mit Tofu

4 Portionen • vegan

KOKOS-REIS
1 Brokkoli (ca. 400 g)
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
400 g Tofu
6 El Sojasoße
1 El Ahornsirup
1 El geröstetes Sesamöl
2 El Speisestärke
250 g Jasminreis
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
250 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
2 El Limettensaft
Salz • Pfeffer

CRUNCH
½ Bund Koriandergrün
50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
2 El Röstzwiebeln
1 Tl milde Chiliflocken

1 FÜR DEN KOKOS-REIS den Brokkoli abspülen, putzen und in kleine Röschen teilen. Paprikaschoten abspülen, vierteln und entkernen. Paprikaviertel längs in dünne Streifen schneiden. Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit 3 El Sojasoße, Ahornsirup, Sesamöl und Speisestärke marinieren.

2 Jasminreis in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser gründlich waschen, abgießen und abtropfen lassen. Reis auf einem tiefen Backblech (ca. 30 x 40 cm) verteilen. Ingwer schälen und fein reiben. Kokosmilch mit Gemüsebrühe, Limettensaft und 3 El Sojasoße verrühren. Ingwer unterrühren. Mischung über den Reis gießen und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Brokkoli, Paprika und Tofu auf dem Reis verteilen. Backblech mit Alufolie oder einem zweiten Blech abdecken und den Kokos-Reis im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten garen.

4 FÜR DEN CRUNCH Koriander abspülen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Korianderblättchen und Erdnüsse grob hacken. Mit Röstzwiebeln und Chiliflocken mischen. Kokos-Reis aus dem Backofen nehmen, mit dem Crunch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT
1 Stunde 15 Minuten
PRO PORTION ca. 570 kcal,
E 30 g, F 17 g, KH 73 g

FOTO SEITE 139



Ofenpfannkuchen mit Birne & Blauschimmelkäse

4 Portionen • vegetarisch

TEIG
200 g Mehl
Salz
4 Eier (Kl. M)
400 ml Milch
1 El Olivenöl
2–3 El Butter (fürs Backblech)

BELAG
1 kleiner Radicchio (ca. 150 g)
2 Birnen
100 g Blauschimmelkäse

SCHNITTLAUCHÖL & DEKO
1 Bund Schnittlauch
50 ml Olivenöl
1 Tl Zitronensaft
Pfeffer (frisch gemahlen)

Außerdem: Pürierstab

1 FÜR DEN TEIG Mehl und eine Prise Salz mischen. Eier und Milch zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Olivenöl unterrühren. Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 FÜR DEN BELAG den Radicchio putzen, abspülen und in Streifen schneiden. Die Birnen abspülen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in dünne Spalten schneiden.

3 Ein tiefes Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit Butter fetten. Teig daraufgeben und gleichmäßig verteilen. Radicchio und Birnenspalten auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Blauschimmelkäse zerbröckeln, gleichmäßig über den Pfannkuchen streuen und alles weitere 5 Minuten backen.

4 FÜR SCHNITTLAUCHÖL & DEKO inzwischen Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Hälfte vom Schnittlauch mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

5 Pfannkuchen aus dem Backofen nehmen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit etwas Schnittlauchöl beträufeln. Ofenpfannkuchen mit restlichem Schnittlauch garnieren, in Stücke schneiden und servieren. Restliches Schnittlauchöl separat dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
WARTEZEIT 15 Minuten
PRO PORTION ca. 660 kcal,
E 21 g, F 39 g, KH 55 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!

Noch mehr Rezepte für einfache Ofengerichte finden Sie hier: brigitte.de/one-blech-rezepte

Große Bio-Qualität, winziger Preis

LIDL

Lohnt sich.

Bioland

Bewusst ernähren mit Wigald Boning



GUTES AUS DEUTSCHER LANDWIRTSCHAFT

www.herkunft-deutschland.de

Für Druckfehler keine Haftung. • **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.



VEGETARISCH

Maispuffer mit Gemüse-Salsa

2 Portionen

2 Maiskolben (ca. 400 g, vorgegart und vakuumiert) • 1 Zucchini (ca. 200 g) • 2 Lauchzwiebeln • 60 g Mehl • 2 Eier (Kl. M) • 1 TL getrockneter Oregano • ½ TL edelsüßes Paprikapulver • Salz • Pfeffer • 1 EL Öl • 1 Tomate (ca. 100 g) • 1 gelbe Paprikaschote • 1 rote Zwiebel • 4 Stiele Petersilie • ½ Chilischote • ½ Avocado • 1 Bio-Limette

1 FÜR DIE PUFFER Maiskörner von den Kolben der Länge nach abschneiden und zerkleinern. Zucchini abspülen, putzen und grob raspeln. Lauchzwiebeln abspülen, putzen und in Ringe schneiden. Mehl mit Eiern, Oregano und Paprikapulver verrühren. Mais, Zucchini und Lauchzwiebeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse 12–14 kleine Puffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

3 FÜR DIE SALSA Tomate und Paprika abspülen, putzen und klein würfeln. Zwiebel würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Chilischote abspülen, halbieren, entkernen und klein hacken. Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale heben und in Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Limette heiß abspülen, trocken reiben und halbieren. Eine Hälfte auspressen, Rest in Spalten schneiden. Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Maispuffer mit Salsa und Limettenspalten anrichten.

PRO PORTION ca. 480 kcal, E 19 g, F 17 g, KH 60 g

BALANCE-INFO Im Mais stecken Antioxidantien wie Lutein und Zeaxanthin – gut für Augen und den Zellschutz.

Kochen Schnelle Rezepte

VEGAN

Apfel-Zimt-Crumble aus der Pfanne

2 Portionen

30 g Mandeln • 40 g zarte Haferflocken • 2 EL vegane Butter-Alternative • 2 EL Zucker • 2 Äpfel (à ca. 150 g) • 2 EL Zitronensaft • ½ TL gemahlener Zimt • 250 g Vanille-Sojajoghurt

1 Mandeln grob hacken. Haferflocken in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Mandeln zugeben und kurz mitrösten. Butter zugeben und schmelzen lassen. 1 EL Zucker darüberstreuen und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

2 Äpfel abspülen, schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten mit 1 EL Zucker, Zitronensaft und Zimt in der heißen Pfanne in 2–3 Minuten weich dünsten.

3 Apfelspalten auf 2 Schalen verteilen. Vanille-Sojajoghurt darübergeben und mit der Mandel-Haferflocken-Mischung bestreuen.

PRO PORTION ca. 520 kcal, E 11 g, F 24 g, KH 64 g



REZEPTE: SUSANN KREIHE PRODUKTION: DANIEL SCHWARZ FOTOS: KATRIN WINNER FÜR STOCKFOOD STUDIOS

*Mehr zum **BRIGITTE Balance Konzept** unter brigitte.de/balance-rezepte



VEGETARISCH

Pilz-Linguine mit Salbeibutter

2 Portionen

2 Kräuterseitlinge (ca. 250 g) • 3–4 große Champignons (ca. 120 g) • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 2 El Olivenöl • 50 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe) • Salz • Pfeffer • 10 Blätter Salbei • 30 g Walnüsse • 30 g Butter • 250 g Linguine

1 Kräuterseitlinge und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotte und Knoblauch darin 2–3 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten leise köcheln lassen.

2 Salbeiblätter abspülen und trocken tupfen. Walnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Butter in der Pfanne zerlassen und aufschäumen. Salbei zugeben und sanft bräunen. Mit 1 Prise Salz würzen.

3 Linguine nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln zu den Pilzen geben, Nudelwasser nach und nach zugeben und unterschwenken, bis die Pasta von einer leichten Soße überzogen ist. Auf Teller verteilen, Salbeibutter darüberträufeln und die Walnüsse darüberstreuen.

PRO PORTION ca. 860 kcal, E 24 g, F 42 g, KH 93 g

DRINK

Peach-Whiskey-Fizz

2 Gläser

• 2 reife Pfirsiche (ca. 200 g) • 12 Eiswürfel • 8 cl Whiskey (z. B. Bourbon oder Rye-Whiskey) • 20 ml Zitronensaft • 20 ml Zuckersirup • 200 ml Sodawasser (ersatzweise Tafelwasser oder Mineralwasser mit Kohlensäure) • 4–6 Himbeeren • Außerdem: Pürierstab, 2 Longdrinkgläser (à 250–300 ml)

1 Pfirsiche abspülen, vierteln und entsteinen. Pfirsichviertel in grobe Würfel schneiden. In einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

2 Etwa 6 Eiswürfel in einen Shaker geben. Pfirsichpüree, Whiskey, Zitronensaft und Zuckersirup zugeben und ca. 10 Sekunden kräftig schütteln.

3 Zwei Longdrinkgläser (à 250–300 ml) mit je 3 Eiswürfeln füllen. Gemixten Pfirsich-Whiskey darauf verteilen und mit jeweils ca. 100 ml Sodawasser auffüllen. Peach-Whiskey-Fizz mit Himbeeren garnieren und sofort servieren.

PRO GLAS ca. 180 kcal, E 1 g, F 0 g, KH 18 g





Wo ist die Maus versteckt?

LIEBER RUDI, GUTER HUND

Rudi sitzt ganz schön weit weg. Kannst du ihm helfen, den schnellsten Weg zu seiner Wilma zu finden? Danach könnt ihr euch ja gemeinsam auf die Suche nach den Knabber-Knochen machen, die hier rumliegen. Wie viele sind es denn?

AUFLÖSUNG AUF SEITE 123

AUSGEDACHT UND GEZEICHNET VON: SANDRA BECKER BORRÉE

ZU GEWINNEN

Luxusurlaub in Weimar



Das „Hotel Elephant Weimar" zählt zu den ersten Adressen Deutschlands. Art-déco- und Bauhauselemente prägen sein zeitlos elegantes Design.

Wir verlosen drei Übernachtungen mit Frühstück in der Feininger-Suite (70 Quadratmeter mit Gartenblick) und zwei Fünf-Gang-Menüs. Gewinnwert 2500 Euro (eigene Anreise).

Infos unter: hotelelephantweimar.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 Barzauszahlung. Hinweise zum Datenschutz unter brigitte.de/dsgvo/heft-gewinnspiele Einsendeschluss: 22.9.2026. Auflösung in Heft 23/2026. Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt. Die Lösung aus Heft 17/2026 finden Sie auf Seite 123.

Märchenfigur	Verpackungsfolie	Seenstadt in Norditalien	kleines, einfaches Haus	Stadt und See in Nordamerika	Verteidigung		Ansage auf Kontra (Skat)	veraltet: Onkel	Anschrift		irischer Name Irlands	Straßenlampe
Rundfahrt					schmerzend				Kurzform von Maria			
Staaten bildendes Insekt							erster deutscher Reichspräsident					
Musikzeichen					seemännisch: zurück, rückwärts		Kimonogürtel		stehendes Gewässer			
französischer Name Nizzas		Kaltstarthilfe beim Kfz		chem. Element					Vorname des Malers Chagall †		schöpferischer Gedanke	
				alte Erzählung		Lösung:		mir gehörend				
Ausruf des Erstaunens			hinduistischer Gott							Internetkürzel für Deutschland		
							Vulkan auf Sizilien	italienisch: eine		Zuruf an Zugtiere		Fluss durch Köln
Mitteleuropäer	Region in Nordrhein-Westfalen		männlicher Nachkomme		Tabakkonsument							
eine Stelle vergeben									afrikanische Kuhantilope		Schiffseigner	
heitere Gemütsstimmung		Energiequelle		ziegenartiges Gebirgstier	Gestell f. Geschirr oder Bücher							
								Wapitihirsch		Hühnerprodukt		
Stadt in Belgien					umranden, einfassen							
			Tiroler Passionsspielort				Chemiestadt an der Saale		Strom erzeugender Betrieb	Stadt in Nevada		Testfragepunkt
afrikanischer Strom		Gegenteil von hin	an einem nicht bestimmten Ort		Scherz, Spaß							
Ostasiat								Messergebnis				
bitter, schmerzlich					Motoren frisieren						Schauspiel von Goethe	
folglich, also					Figur beim Bowling	leichter Wind		dänische Nordseeinsel				
sehr hart gebrannter Ziegel		Sitzmöbel für Zimmerwinkel								altes Reifendruckmaß		Vorname der Meysel †
							parapsychologisches Zeichen	kleine japanische Münze	Amerikaner (kurz)			
Trockenlegung		lateinisch: du		Modelliermasse					Material zum Töpfern			
zwei Musizierende				Ölpflanze, Flachs					französisch: Sommer			

RM338681 202620

JETZT NEU



Ein Magazin der **FUNKE** Mediengruppe

Bild der Frau

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

Macht's euch schön!

Selbst ist die Frau: Mit unseren DIY-Ideen von Basteln über Nähen bis Streichen und vielen cleveren Tipps kommen die Trends ganz einfach zu Ihnen nach Hause



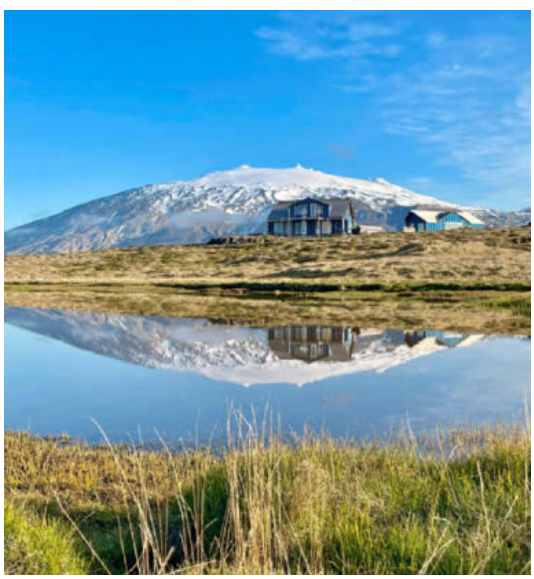




Doris Dörrie über Alter, Einsamkeit und Pflegeroboter



Wir kochen Sie nach Korea Die besten Streetfood-Rezepte



Wilde Insel, große Weite Ein Roadtrip zu den betörend schönen Westfjorden Islands

DOSSIER

Fürs Leseglück

Liebesromane, Krimis, Sachbücher … Wir haben die spannendsten Newcomer für Sie aufgespürt – und waren mit Bestsellerautorin Jarka Kubsova unterwegs



Die neuen Mäntel Was sie können, zu wem sie passen

FOTOS: THOMAS & THOMAS, VALENTINA VALDINOCI/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT, MEIKE BERGMANN FÜR STOCKFOOD STUDIOS, MISSPOMPADOUR, SØSTRENE GRENE, KLINT (2), PR

Wir waren unterbehütet!

Wild, frei und wunderbar? Unsere Kollegin Susanne Arndt hat von ihrer »Boomer«-Kindheit andere Erinnerungsbilder im Kopf

Auf dieser Seite sagen BRIGITTE-Autorinnen ihre Meinung. Diesmal: **Susanne Arndt,** die ihren Eltern trotz allem dankbar ist



S

Sie mailen Sonntagabend wegen schlechter Noten, bemühen ChatGPT oder Anwälte, um Beschwerdebriefe zu formulieren, und tracken ihre Kinder wie Hermes-Pakete. Etwa die Mutter, die darauf bestand, dass ihr Drittklässler beim Schulausflug in den Zoo seinen GPS-Tracker dabeihat – „falls was passiert". Wenn ich meine Lehrerin-Freundin treffe, gehe ich nie ohne frische Überbehütungs-Anekdoten nach Hause.

Helikopter-, Rasenmäher-, Gießkannen-, Curling-Eltern … Die Kritik an Müttern und Vätern, die ihre Kinder kaum aus den Augen lassen, ist so groß, dass sie einen ganzen Begriffsberg hervorgebracht hat. Nicht wenige Entwicklungspsychologinnen und -psychologen raten zu weniger Kontrolle: Kinder sollten wieder mehr allein erleben und bewältigen dürfen, damit sie sich frei und autonom entwickeln können. Der Vorwurf: Helikopter-Eltern hindern den Nachwuchs am Wachsen.

Wenn das stimmt, müsste ich als Gerade-noch-Boomer-Kind zwei Meter 50 sein. Wie die meisten meiner Generation hatte ich viel erwachsenenfreie Zeit. Die Väter waren bei der Arbeit und die Mütter froh, uns nach dem Mittagessen los zu sein. Es gab keinen Ganztag, keine Schach-AG, kein betreutes Turnen, und so zog ich nachmittags mit den Nachbarskindern um die Häuser, unbeobachtet und ungetrackt. Kein Wunder, dass viele ihre Kindheit verklären, und sich bei dem Thema besonders viele Früher-war-alles-besser-Boomer zu Wort melden. Ach herrlich, was waren wir damals frei, wild und glücklich!

Sicher, es war auch schön, aber warum gleichen meine Erinnerungen dann so oft einem Splatter-Movie? Mein Bruder klingelte blutüberströmt an der Haustür, weil er sich beim Sturz durch eine Glasscheibe die Pulsader verletzt hatte. Ich wurde zweimal vom Auto angefahren – zuletzt auf dem Weg zur Grundschule, weil eine Ampel ausgefallen war.

Zweimal rückte auch die Feuerwehr an: Der bewaldete Hang hinter unserem Wohnhaus stand in Flammen – dort, wo die Jungs ihre „Lager" aus Holz bauten. Ein anderes Mal brannten die Altpapierballen auf dem Recyclinghof, nachdem sie dort Feuerwerkskörper „getestet" hatten. Wir überquerten sorglos die nahen Bahngleise, bis uns eine unheimliche Stimme aus dem Stellwerk ermahnte. Und ich sehe noch vor mir, wie meine Freundin Ulla vom Baum stürzte. Ich kann aber beruhigen: Abgesehen von Schrammen und Blutergüssen ist uns nichts passiert.

Die eigentlichen Verletzungen waren unsichtbar – sie kamen von dem, was wir heute psychische Gewalt oder Mobbing nennen. Ich erinnere mich an Demütigungen, mit denen Ältere die Jüngeren kleinhielten. Wie die „Coolen" die „Uncoolen" bloßstellten. Kinder wurden kopfüber über den Pferdemist gehalten, der für die Schrebergärten als Dünger geliefert worden war. Wörter wie „Brillenschlange" waren normal, und wer beim Brennball versagte, wurde ausgelacht, nicht aufgebaut – und kaum jemand fragte, warum ein Kind weinend nach Hause kam.

Was nach Wildwest klingt, war eine Normalo-Kindheit in Stuttgart-West. Klar, unsere Eltern liebten uns, doch was zählte, waren gute Noten und gewaschene Hände, wenn man Punkt 19 Uhr am Abendbrottisch erschien. Weil unsere Kindheit im vergangenen Jahrtausend stattfand, war auch Schlagen noch erlaubt. Und so komme ich zu dem eher unromantischen Schluss: Wir waren nicht überbehütet, wir waren unterbehütet. Nicht frei und wild, sondern Freiwild. Und das hat manchmal mehr wehgetan als das aufgeschlagene Knie.

FOTO: PRIVAT

PADDOCK

Das PREMIUM-MAGAZIN für Pferde, Menschen, Reitsport & Kultur



Jetzt 40% Rabatt

- 4 Hefte nur 30 € statt ~~50 €~~
- Gratis E-Paper
- Portofreie Lieferung

JETZT BESTELLEN!

paddock-magazin.de/brigitte

PADDOCK erscheint 4x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 50 € inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraums ist das Abonnement jederzeit kündbar.
Angebot gilt nur in Deutschland. PADDOCK erscheint in der FUNKE Medien National Brands GmbH, Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

Mit Bestellabschluss gibt der Kunde ein verbindliches Angebot zum Abschluss eines Abonnements der Zeitschrift PADDOCK ab. Der Kunde ist an dieses Angebot bis zum 17.11.2026 gebunden.
Der Vertrag kommt nur zustande, wenn FUNKE oder ein mit FUNKE verbundenes Unternehmen innerhalb dieser Frist die Annahme des Angebots erklärt.
Erfolgt keine entsprechende Erklärung innerhalb dieser Frist, erlischt das Angebot automatisch.


OPUS PANTS
OPUS-FASHION.COM

STRICKEN

mit der Brigitte-Wolle

Brigitte



19 NEUE MODELLE

Pullover, Jacken, Accessoires für Einsteigerinnen und Profis

AUF STRICK-KURS

**Frischer Wind für Wolle!
Hier kommen 19 neue Modelle aus
den beliebten BRIGITTE-Garnen,
für Sie entworfen von unserem
Kreativ-Team. Finden Sie
Ihr Lieblingsteil und los geht's!**

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Jana Kruse

Bezugsquellen von über 500 Fachgeschäften
für die verwendete Wolle finden Sie unter
lana-grossa.de/brigittewolle
Komplette Wollpakete für alle Modelle gibt
es über **brigitte.de/wollpakete**

DREI STRICKNIVEAUS: ICH BIN …

neu dabei · schon routiniert · voll virtuos



1

JACKE MIT ZOPFMUSTER

Das plastische Flächenzopfmuster ist etwas anspruchsvoll, macht diese Jacke aber zu einem besonderen Lieblingsstück. Anleitung ab Seite 17

Rolli: Betty Barclay
Hose: Co Couture
Shopper: Someday



2 + 3

ZWEIFARBIGER PULLOVER UND MELIERTE MÜTZE

Doppelt verstricktes Tintenblau und Schwarzgrün verleihen dem Top-down-Pullover einen spannenden Melange-Effekt. Die Patentmütze rundet den Look ab. Anleitungen ab Seite 20

Bluse: Riani
Rock: Bonprix
Gürtel: Luisa Cerano
Socken: Falke
Schuhe: Deichmann



4

LANGER PULLUNDER

Der Pullunder mit tiefem V-Ausschnitt ist super für Strickneulinge geeignet. Über zarten Tops oder Blusen kommt er toll zur Geltung.
Anleitung ab Seite 25

Jacke: Arket
Top und Hose: Riani
Tuch: Comma



5

SCHAL MIT BLOCKSTREIFEN

Wenig Arbeit, viel Effekt: Der breit gestreifte Schal wird *das* Trend-Accessoire des Winters. Vertrauen Sie uns! Anleitung ab Seite 27

Jacke: Summum
Jeans: Raffaello Rossi



6

PULLOVER MIT NORWEGERPASSE

Eine schöne Rundpasse ziert diesen senffarbenen Pulli. Etwas knifflig, doch mit Aussicht auf gute Laune.
Anleitung ab Seite 28

Rolli und Jeans: Brax
Tasche: Lutz Morris



7 + 8

JACKE MIT BINDEGÜRTEL UND BREITER RIPPENSCHAL

Die hüftlange Jacke wird ganz unkompliziert mit doppeltem Faden gestrickt. Styling-Clou für den violetten Schal: Er kommt unter den Bindegürtel.
Anleitungen ab Seite 31

Shirt: Windsor
Rock: Ottod'Ame
Stiefel: Konstantin Starke



9

PULLUNDER MIT NORWEGERMUSTER

Moderner Twist für ein zeitloses Muster: Kastiger Schnitt und harmonisches Farbspiel machen den Pullunder zum charmanten Stylingpartner. Anleitung ab Seite 34

Hemd: Summum
Hose: Fabienne Chapot



10

MELIERTE JACKE MIT HÄKELRAND

Drei sanfte Grüntöne im Perlmuster, eingerahmt von einem Häkelrand in Schwarz-Weiß – eine gemütliche Jacke mit besonderem Charme.
Anleitung ab Seite 37

T-Shirt: Schiesser
Hemdbluse: Closed
Hose: Gudrun Sjödén



11

GERIPPTE STREIFENJACKE

Der bunt gestreifte Longcardigan passt toll zu ruhigen Erdtönen und wird zum strahlenden Star des Outfits. Anleitung ab Seite 40

Bluse: Luisa Cerano
Hose: Closed
Schuhe: Riani
Sonnenbrille: Isabel Marant



12 + 13

MELIERTER PATENTPULLOVER UND KLEINER SCHAL

Der grob melierte Rollkragenpullover passt toll zu winterlichen Karomustern. Den roten Schal dazu gibt es in zwei Farbvarianten – ein gemütliches Duo, das einfach zu stricken ist.
Anleitungen ab Seite 43

Mantel: Ottod'Ame
Rock: Aspesi



14

KASTIGE JACKE

Die lässig geschnittene Jacke im Rippenmuster braucht ein bisschen Übung, das Ergebnis kann sich sehen lassen. **Anleitung ab Seite 47**

Jeanshemd: Zero
Hose: Brax
Loafer: Konstantin Starke
Tasche: Cuoieria Fiorentina



15

MELIERTER STREIFENSCHAL

Gut gegen Kälte, noch besser für den Look: Der lange Schal mit seinen bunten, melierten Streifen.
Anleitung ab Seite 49

Anzug: Ottod'Ame
Pullover: Xandres



16 + 17

PULLOVER MIT ZICKZACK-PASSE UND MÜTZE MIT BREITEM RAND

Weiche Qualitäten, sanfte Farben und ein aufgesticktes Muster. Mütze und Pulli sind zwei schöne Strickprojekte von einfach bis anspruchsvoll. Anleitungen ab Seite 51



18 + 19

PULLOVER MIT ZOPFMUSTER UND SCHAL MIT NORWEGERMUSTER

Entspannte Passform mit tiefem V-Ausschnitt, das Ganze in sattem Orange: So wirkt der Pulli-Klassiker überraschend neu. Das aufwendige Muster des Schals ist ein extra Hingucker. Anleitungen ab Seite 55

Hose: Raffaello Rossi

HAARE & MAKE-UP SABRINA WOLF/BIGOUDI MODEL MALLORY/SKINS MODEASSISTENZ HANNAH JABS ENTWÜRFE KATHRIN BEHRENS, JANA KRUSE ANLEITUNGEN CAROLIN SCHWARBERG FOTOS ANLEITUNGEN KAI NAMSLAU

UND JETZT: DIE ANLEITUNGEN

Die Angaben für die kleine Größe stehen vor der Klammer. In der Klammer finden Sie die Anschlussgrößen, jeweils durch Schrägstriche getrennt. Achten Sie stets darauf, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.



Wollpaket ab 169 Euro



JACKE MIT ZOPFMUSTER

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Baby Chain" (67 % Schurwolle (Merino extrafine), 30 % Alpaka (Baby), 3 % Polyamid, Lauflänge 60 m/50 g): 1000 (1050/1100/1150) g in Dunkelviolett Nr. 8. Stricknadeln 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 kurze Rundstricknadel 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken). 5 Knöpfe in Violett (Art-Nr. 454513, Farbe 62, Größe 28 mm) von Union

>

Knopf. Zopfnadel.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: *2 M re, 2 M li, ab * stets wiederholen, enden mit 2 M re. Rückr: Die M stricken, wie sie erscheinen.

RIPPENMUSTER: Hinr: *1 M li, 1 M re, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M li. Rückr: Die M stricken, wie sie erscheinen.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

ZOPFMUSTER ÜBER 9 M: Mit dicker Nadel.

1. R (Hinr) bis 4. R: Alle M glatt re stricken.

5. R: 3 M re, 3 M auf eine Zopfnadel vor die Arbeit legen, die folgenden 3 M re stricken, dann die 3 M der Zopfnadel re stricken.

6. R: Die M li stricken.

7. bis 10. R: Alle M glatt re stricken.

11. R: 3 M auf eine Zopfnadel hinter die Arbeit legen, die folgenden 3 M re stricken, dann die 3 M der Zopfnadel re stricken, 3 M re.

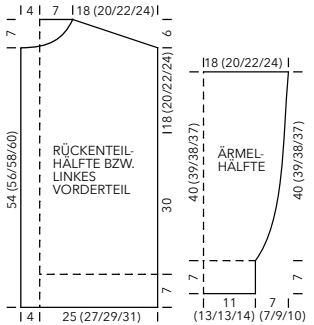
12. R: Die M li stricken.

Die 1. bis 12. R stets wiederholen. Tipp: Beim Abketten des Zopfmusters je Rapport über 9 M 3 x 2 M zusammenstricken und gleichzeitig abketten, damit die Abkettkante nicht zu lang wird.

DOPPELTE RANDMASCHE (über 2 M): In Hinr am Anfang der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken; am Ende der R: 1 M re stricken, 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne. In Rückr am Anfang der R: 1 M re stricken, 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne; am Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken.

MASCHENPROBE: Zopfmuster mit dicker Nadel: 15 M und 17 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 66 (70/74/78) M anschlagen und im Bundmuster 7 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 10 (13/15/18) M zunehmen = 76 (83/89/96) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: Randmasche, 1 (0/3/2) M glatt re, 72 (81/81/90) M im Zopfmuster, 1 (0/3/2) M glatt re, Randmasche. 30 cm ab Bundmuster beid-



seitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 18 (20/22/24) cm ab Beginn der Armausschnitte beidseitig für die Schulterschrägung in jeder 2. R Größe S: 3 x 5 + 2 x 6 M, Größe M: 5 x 6 M, Größe L: 2 x 6 + 3 x 7 M, Größe XL: 4 x 7 + 1 x 8 M, abketten, anschließend die restlichen 22 (23/23/24) M abketten.

LI VORDERTEIL: Mit dünner Nadel 37 (41/45/49) M anschlagen und in folgender Mustereinteilung 7 cm stricken: 30 (34/38/42) M im Bundmuster, 5 M Rippenmuster, 2 M doppelte Randmasche, dabei in der letzten R im Bereich des Bundmusters verteilt 7 (6/5/4) M zunehmen = 44 (47/50/53) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: Randmasche, 0 (0/3/0) M glatt re, 36 (36/36/45) M Zopfmuster, 0 (3/3/0) M glatt re, 5 M Rippenmuster, 2 M doppelte Randmasche. 30 cm ab Bundmuster an der re Seite den Beginn des Armausschnittes markieren. 17 (19/21/23) cm ab Beginn des Armausschnittes an der li Seite für den Halsausschnitt 7 M stilllegen und nachfolgend hier noch in jeder 2. R 5 x 2 M abketten. Gleichzeitig an der re Seite 1 cm ab Beginn des Halsausschnittes die Schulter wie beim Rückenteil schrägen.

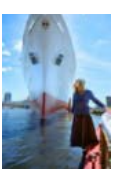
RE VORDERTEIL: Gegengleich zum li Vorderteil stricken.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel je 34 (38/38/42) M anschlagen und im Bundmuster 7 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 13 (9/18/14) M zunehmen = 47 (47/56/56) M. Weiter mit dicker Nadel zwischen 2 Randmaschen im Zopfmuster stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig 3 (6/5/8) x 1 M alle 10 (5,5/6/4) cm zunehmen = 53 (59/66/72) M, die M nachfolgend glatt re stricken und falls möglich in

>

das Zopfmuster integrieren. 40 (39/38/37) cm ab Bundmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Schulter, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für den Stehkragen aus dem Halsausschnitt mit der Rundstricknadel zwischen den je 7 stillgelegten M 62 M aufnehmen, über alle 76 M gemeinsam stricken, dabei die äußeren je 7 M weiter mustergemäß stricken und die mittleren 66 M im Bundmuster stricken. 12 cm ab Kragenbeginn alle M abketten. Die Knöpfe am li Vorderteil annähen: den obersten bei Kragenbeginn, den untersten 4 cm ab Saum, mittig dazwischen noch 3 weitere Knöpfe gleichmäßig verteilt. Am re Vorderteil auf Höhe der Knöpfe je eine Masche etwas ausdehnen und mit einem Faden umsticken. Die Ärmel einnähen.



Wollpaket ab 89,50 Euro



ZWEIFARBIGER PULLOVER

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle

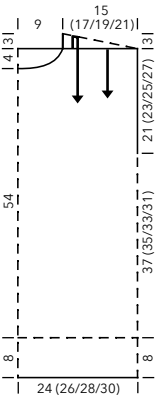
(Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 250 (250/300/300) g in Tintenblau Nr. 30 und 250 (250/300/300) g in Schwarzgrün Nr. 73. Kürzere und längere Rundstricknadeln 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. Nadelspiel 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken). 1 Häkelnadel 7 oder 8. Maschenmarkierer.

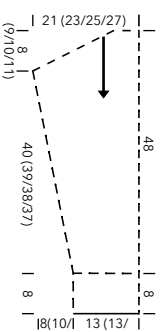
DER PULLOVER WIRD VON OBEN NACH UNTEN IN EINEM STÜCK, BEGONNEN AN DER SCHULTERNAHT, STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT - JE FARBE 1 FADEN.

GLATT RE: Hinr re M, Rückr li M. In Runden stets re M stricken.

BUNDMUSTER: In Runden stets 2 M li, 2 M re im Wechsel stricken.

VERKÜRZTE REIHEN STRICKEN: Bei jeder Wendung im Inneren des Strickteils 1 Umschlag arbeiten und diesen in der folgenden Reihe mit der folgenden M mustergemäß zusammenstricken.





MASCHENPROBE: Glatt re mit dicker Nadel und doppeltem Faden: 11 M und 18 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dicker Nadel und doppeltem Faden >

– je Farbe 1 Faden – 54 (58/62/66) M anschlagen und glatt re str. 21 (23/25/27) cm ab Anschlag die M stilllegen.

LI VORDERTEIL: Am Maschenanschlag des Rückenteils für den Halsausschnitt die mittleren 20 M markieren und von dort auf der Vorderseite nach li aus dem Maschenanschlag des Rückenteils die folgenden 5 (3/5/7) M mit dicker Nadel und doppeltem Faden aufnehmen und diese M in Reihen glatt re str. Nachfolgend in jeder Hinr zusätzlich 4 x 3 (4/4/4) M aus dem Rückenteil aufnehmen und diese M glatt re stricken = 17 (19/21/23) M. Weiter in Reihen glatt re stricken, dabei ab der 3. R an der re Seite für die Halsausschnittrundung in jeder R 6 x die äußere M verdoppeln = 23 (25/27/29) M. Nach der R mit der 6. Zunahme die M stilllegen.

RE VORDERTEIL: Gegengleich zum li Vorderteil stricken, dabei für die M-Aufnahme die M mit der Häkelnadel durch die Kante ziehen und auf die re Nadel legen.

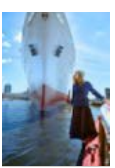
BEIDE VORDERTEILE: Nun gemeinsam über beide Vorderteile glatt re stricken, dabei zwischen beiden Vorderteilen für den Halsausschnitt 8 M neu anschlagen = 54 (58/62/66) M. Bei 21 (23/25/27) cm Armausschnitthöhe die M stilllegen.

RÜCKEN- UND VORDERTEIL: Nun weiter über alle 108 (116/124/132) M gemeinsam in Runden glatt re stricken. 37 (35/33/31) cm ab Ende der Armausschnitte weiter mit dünner Nadel im Bundmuster 8 cm stricken. Dann die M abketten.

ÄRMEL: Mit doppeltem Faden und kurzer, dicker Rundstricknadel je Armausschnitt 38 (42/46/50) M aufnehmen, dabei unter dem Arm beginnen und den Rundenanfang markieren. Zunächst wie folgt für die Armkugel glatt re in verkürzten R (siehe Beschreibung oben) stricken, dafür die mittleren 10 M markieren und nachfolgend beidseitig bei jeder Wendung zusätzlich 7 (8/9/10) x über 2 M mehr stricken, bis wieder über alle 38 (42/46/50) M gestrickt wird, ab jetzt wieder weiter in Runden glatt re stricken. Nachfolgend für die Armschrägung in jeder 12. (9./9./7.) Runde 5 (7/7/9) x die beiden

M vor der Markierung re zusammenstricken und die beiden M nach der Markierung re überzogen zusammenstricken (1 M wie zum Rechtsstricken abheben, 1 M re stricken, dann die abgehobene M überziehen) = 28 (28/32/32) M, gegebenenfalls auf das dicke Nadelspiel umsteigen. 48 cm ab Ärmelbeginn – gemessen oben an der Armkugel, weiter mit dem dünnen Nadelspiel im Bundmuster 8 cm stricken, dann die M abketten.

AUSARBEITUNG: Aus dem Halsausschnitt mit dünner Rundstricknadel und doppeltem Faden 60 M aufnehmen und in Runden knapp 3 cm im Bundmuster stricken, dann die M abketten.



Wollpaket ab 17,90 Euro



3

MELIERTE MÜTZE

GRÖSSE S/M (L/XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 50 (100) g in Rohweiß Nr. 16 und 50 (100) g in Schwarzgrün Nr 73. Nadelspiel oder kurze Rundstricknadel 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. Maschenmarkierer.

DIE PATENTMÜTZE WIRD >

STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT – JE FARBE 1 FADEN.

PATENTMUSTER: In Runden.

1. Runde: 1 M mit einem Umschlag li abheben, 1 M re im Wechsel.

2. Runde: 1 M mit dem Umschlag der Vorrunde li zusammenstricken, 1 M mit einem Umschlag li abheben im Wechsel.

3. Runde: 1 M mit einem Umschlag li abheben, 1 M mit dem Umschlag der Vorrunde re zusammenstricken im Wechsel.

Die 1. Runde 1 x stricken, dann die 2. und 3. Runde stets im Wechsel.

MASCHENPROBE: Patentmuster mit doppeltem Faden: 9 M und 28 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit doppeltem Faden – je Farbe 1 Faden – 40 (48) M locker anschlagen, zur Runde schließen, dabei den Rundenanfang markieren und im Patentmuster stricken. 20 (22) cm ab Anschlag über 1 Runde wie folgt stricken: *3 M links zusammenstricken, 7 (9) M mustergemäß stricken, ab * 4 x stricken = 32 (40) M. 9 (11) Runden stricken, dann in der folgenden Runde wie folgt stricken: *3 M links zusammenstricken, 5 (7) M mustergemäß stricken, ab * 4 x stricken = 24 (32) M. 7 (9) Runden stricken, dann in der folgenden Runde wie folgt stricken: *3 M links zusammenstricken, 3 (5) M mustergemäß stricken, ab * 4 x stricken = 16 (24) M. 5 (7) Runden stricken, dann in der folgenden Runde wie folgt stricken: *3 M links zusammenstricken, 1 (3) M mustergemäß stricken, ab * 4 x stricken = 8 (16) M. 1 Runde stricken. Nur für Größe L/XL: In der folgenden Runde alle re erscheinenden M re, die li erscheinenden M li stricken. In der folgenden Runde je 2 M re zusammenstricken. Beide Größen: In der folgenden Runde diese 8 M zusammenziehen, dafür 1 M mustergemäß stricken, zurück auf die li Nadel heben und alle folgenden M über diese M ziehen. Die letzte Schlaufe auf eine Länge von ca. 10 cm ziehen, die Endfäden abschneiden und zusammen mit der Schlaufe einen festen Knoten machen, den Knoten und die Fäden ins Innere der Mütze ziehen.



Wollpaket
ab 44,75
Euro



4

LANGER PULLUNDER

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 250 (300/300/350) g in Lila Nr. 52.

Stricknadeln 4,5 und 5 (wenn Sie locker stricken) oder 5 und 5,5 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 kurze Rundstricknadel 4,5 (wenn Sie locker stricken) oder 5 (wenn Sie fest stricken).

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: *1 M li, 1 M re verschränkt, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M li. Rückr: * 1 M re, 1 M li verschränkt, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M re. In Runden: 1 M li, 1 M re verschränkt im Wechsel stricken.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M stricken.

BETONTE ABNAHMEN (je Seite wird 1 M abgenommen): Die Abnahmen immer in den Hinr arbeiten. Re Rand: Randmasche, 2 M glatt re, 1 Überzug (1 M re abheben, 1 M re, die abgehobene M überziehen). Li Rand: Mustergemäß bis auf die letzten 5 M stricken, 2 M re zusammenstricken, 2 M glatt re, Randmasche.

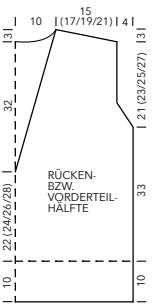
>

MASCHENPROBE: Glatt re mit dicker Nadel: 16 M und 24 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 95 (101/107/113) M anschlagen und im Bundmuster 10 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. 33 cm ab Bundmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren und beidseitig in jeder 2. R 7 x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben) = 81 (87/93/99) M. 21 (23/25/27) cm ab Beginn der Armausschnitte gleichzeitig den Halsausschnitt und die Schultern arbeiten. Für den Halsausschnitt die mittleren 23 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnittrand noch in jeder R 5 x 1 M abnehmen. Für die Schultern beidseitig in jeder 2. R Größe S: 4 x 6 M, Größe M: 1 x 6 M + 3 x 7 M, Größe L: 2 x 7 M + 2 x 8 M, Größe XL: 3 x 8 M + 1 x 9 M, abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den V-Ausschnitt 22 (24/26/28) cm ab Bundmuster die mittlere M verdoppeln und die Arbeit dazwischen teilen. Jede Seite getrennt beenden, dabei für die Ausschnittschräge in jeder 4. R 17 x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung S. 25). Gleichzeitig den Armausschnitt und die Schulterschrägung wie beim Rückenteil arbeiten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter- und Seitennähte schließen. Für die Blende am V-Ausschnitt mit der dünnen Rundstricknadel aus dem Halsausschnitt 196 M aufnehmen und in Runden im Bundmuster stricken, dabei die M so einteilen, dass die M in der V-Spitze re verschränkt gestrickt wird und hier nachfolgend in jeder 2. Runde, die beiden M beidseitig der mittleren M mustergemäß zusammenstricken. Knapp 3 cm ab Beginn der Blende die M



abketten. Je Armausschnitt 82 (90/98/106) M mit dünner Rundstricknadel aufnehmen und in Runden im Bundmuster knapp 3 cm stricken. Dann die M abketten.



Wollpaket
62,65 Euro



SCHAL MIT BLOCKSTREIFEN

GRÖSSE CA. 18 X 240 CM, PLUS FRANSEN

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 100 g in Bordeaux Nr. 33, 100 g in Gelb Nr. 81, 100 g in Grün Nr. 1 und 50 g in Hellblau Nr. 23. Stricknadeln 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 Häkelnadel Nr. 7.

DER SCHAL WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN IN EINER FARBE GESTRICKT.

HALBPATENT: 1. R: Randmasche, *1 M mit einem Umschlag li abheben, 1 M re, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M mit einem Umschlag li abheben, Randmasche. 2. R: Randmasche, *1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, 1 M li, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M mit dem Umschlag

>

der Vorreihe re zusammenstricken, Randmasche. Die 1. und 2. R stets im Wechsel stricken. Die Randmaschen am Reihenanfang re stricken und am Reihenende wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M.

MASCHENPROBE: Halbpatent mit doppeltem Faden: 11 M und 20 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit doppeltem Faden Bordeaux 23 M anschlagen und im Halbpatent 80 cm stricken, dann weiter mit doppeltem Faden in Gelb 80 cm stricken, dann noch 80 cm mit doppeltem Faden in Grün stricken. Dann die M abketten. An beiden Schmalseiten des Schals Fransen in Hellblau mit einer End-Länge von ca. 10 cm anknüpfen, dafür je Schmalseite gleichmäßig verteilt 11 Fransen anknüpfen. Insgesamt 88 Fäden à 22 cm Länge zuschneiden. Je Franse 4 Fäden zur Hälfte über die Häkelnadel legen und etwas durch die Kante des Schals ziehen, dann die Enden durch die Schlaufe ziehen.



Wollpaket ab 121,25 Euro



6

PULLOVER MIT NORWEGERPASSE

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Baby Chain" (67% Schurwolle (Merino extrafine), 30% Alpaka (Baby), 3% Polyamid, Lauflänge 60 m/50 g): 650 (700/750/800) g in Senfgrün Nr. 9 und 100 (100/100/100) g in Wollweiß Nr. 16. Stricknadeln 7 und 9 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 10 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 kurze Rundstricknadel 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken).

RIPPENMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: 1 M li, *1 M re verschränkt (in das hintere Maschenglied einstechen, die M verdreht sich 1 x), 1 M li, ab * stets wiederholen. Rückr: *1 M re, 1 M li verschränkt (in das hintere Maschenglied einstechen, die M verdreht sich 1 x), ab * stets wiederholen, enden mit 1 M re. In Runden 1 M re verschränkt, 1 M li stets im Wechsel stricken.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M. In Runden stets re M stricken.

NORWEGERMUSTER: Mit dicker Nadel. Laut Zählmuster in Runden in Norwegertechnik glatt re stricken. Den unbenutzten Faden stets locker auf der Arbeitsrückseite mitführen und die Fäden immer wieder miteinander verkreuzen, damit die Spannfäden nicht zu lang werden. Den Rapport in der Breite stets wiederholen und die 30 Runden in der Höhe 1 x stricken. Durch die eingezeichneten Abnahmen reduzieren sich die M des Rapports von anfangs 19 M auf 6 M am Ende.

MASCHENPROBE: Glatt re mit dicker Nadel: 10 M und 14 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel in Senfgrün 55 (59/63/67) M anschlagen und im Rippenmuster 7 cm stricken, dabei in der letzten R 2 M zunehmen = 57 (61/65/69) M. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. 25 cm ab Rippenmuster beidseitig in jeder R 0 (2/4/6) x 1 M abnehmen und anschließend die restlichen 57 M stilllegen.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken.

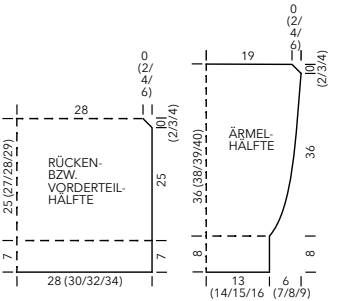
ÄRMEL: Mit dünner Nadel in Senfgrün je 27 (29/31/33) M anschlagen und im Rippenmuster 8 cm stricken, dabei

>

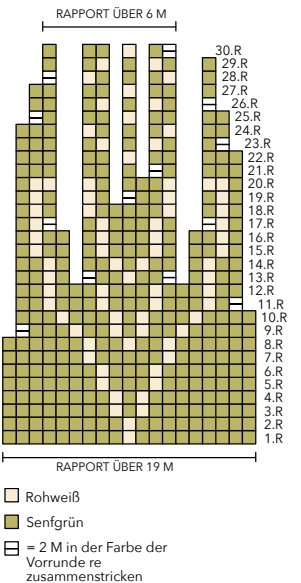
in der letzten R verteilt 3 (5/7/9) M zunehmen = 30 (34/38/42) M. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig 4 x 1 M alle 5,5 cm zunehmen = 38 (42/46/50) M. 36 cm ab Rippenmuster beidseitig in jeder R 0 (2/4/6) x 1 M abnehmen und anschließend die restlichen 38 M stilllegen.

RUNDPASSE: Die stillgelegten M auf die dicke Rundstricknadel in folgender Reihenfolge nehmen: Rückenteil, Ärmel, Vorderteil, Ärmel = 190 M. Nachfolgend in Runden im Norwegermuster für die Rundpasse stricken, dafür den Rapport 10 x stricken. Nach 30 Runden sind es 60 M. Weiter mit dünner Nadel in Senfgrün 1 Runde re M stricken, dann im Rippenmuster 4 cm stricken und die M relativ fest abketten.

AUSARBEITUNG: Seiten- und Ärmelnähte schließen. Die Nähte unter den Armen schließen.



NORWEGERMUSTER:





Wollpaket ab 214,70 Euro



JACKE MIT BINDEGÜRTEL

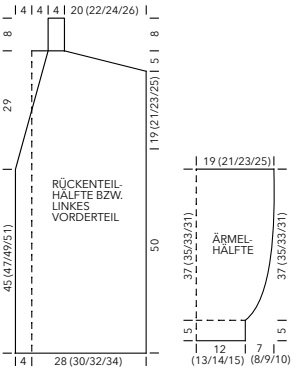
GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 400 (450/450/500) g in Rosenholz Nr. 43 und Qualität „Baby Chain" (67% Schurwolle (Merino extrafine), 30% Alpaka (Baby), 3% Polyamid, Lauflänge 60 m/50 g): 900 (950/ 1000/1050) g in Schwarzrot Nr. 7. Stricknadeln 12 (wenn Sie locker stricken) oder 15 (wenn Sie fest stricken), Häkelnadel 8 – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.

DIE JACKE WIRD MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT – JE QUALITÄT 1 FADEN.

DOPPELTE RANDMASCHE (über 2 M): In Hinr am Anfang der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken; am Ende der R: 1 M re stricken, 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne. In Rückr am Anfang der R: 1 M re stricken, 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne; am Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken.

>



RIPPENMUSTER: 1 M li, 1 M re im Wechsel, bei ungerader Maschenanzahl enden mit 1 M li, nachfolgend die M stricken, wie sie erscheinen.

MASCHENPROBE: Rippenmuster mit doppeltem Faden: 11 M und 12 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden - 61 (65/69/73) M anschlagen und im Rippenmuster stricken. 50 cm ab Anschlag (hängend messen) beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 19 (21/23/25) cm ab Markierung für die Schultern beidseitig in jeder 2. R Größe S: 2 x 5 M + 2 x 6 M, Größe M: 4 x 6 M, Größe L: 2 x 6 M + 2 x 7 M, Größe XL: 4 x 7 M abketten. Anschließend die restlichen 17 M für den Halsausschnitt abketten.

LINKES VORDERTEIL: Mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden - 36 (38/40/42) M anschlagen und in folgender Mustereinteilung stricken: Randmasche, 33 (35/37/39) M im Rippenmuster, 2 M doppelte Randmasche. 45 (47/49/51) cm ab Anschlag (hängend messen) an der li Seite für den Ausschnitt in einer Hinr 1 M wie folgt abnehmen: Die R bis auf die letzten 9 M stricken, 3 M li zusammenstricken und die R mustergemäß beenden. Diese Abnahme nachfolgend noch in jeder 6. R 3 x wiederholen = 28 (30/32/34) M. Gleichzeitig den Beginn des Armausschnittes an der re Seite wie beim Rückenteil markieren. Die Schulter an der re Seite wie beim Rückenteil schrägen. Über die restlichen 6 M für den Beleg noch 8 cm mustergemäß stricken, dann alle M abketten.

RECHTES VORDERTEIL: Gegengleich zum linken Vorderteil stricken.

ÄRMEL: Mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden - je 27 (29/31/33) M anschlagen

und 5 cm im Rippenmuster stricken, dabei in der letzten R verteilt 16 (18/20/22) M zunehmen, dafür 8 (9/10/11) x 1 li M verdreifachen, dafür aus der M 1 M li, 1 M re verschränkt, 1 M li herausstricken = 43 (47/51/55) M. Weiter mustergemäß im Rippenmuster stricken. 37 (35/33/31) cm ab Anschlag (hängend messen) alle M abketten.

GÜRTEL: Mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden - 9 M anschlagen und zwischen je 2 M doppelter Randmasche im Rippenmuster stricken. 150 (160/170/180) cm ab Anschlag alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Die Belege an den Abkettkanten zusammennähen und den Beleg in den rückwärtigen Halsausschnitt nähen. Die Ärmel einnähen. In der Taille für die Gürtelschlaufen auf jeder Seite mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden - je eine Schlinge aus Luftmaschen anbringen



Wollpaket
59,70 Euro



BREITER RIPPENSCHAL

GRÖSSE CA. 40 x 170 cm

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge ca. 140 m/50 g): 200 g in Viola Nr. 62 und Qualität „Filo di Gio" (55% Mohair (Superkid), 45% >

Schurwolle (Merino), Lauflänge ca. 250 m/50 g): 100 g Violett Nr. 13. Stricknadel 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.

DER RIPPENSCHAL WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT - JE QUALITÄT 1 FADEN.

FALSCHES PATENTMUSTER: Geteilt durch 4 + 3 + 2 Rand-M.

1. R: Randmasche, *3 M re, 1 M li, ab * stets wiederholen, enden mit 3 M re, Randmasche.

2. R: Randmasche, *1 M re, 1 M li, 2 M re, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M re, 1 M li, 1 M re, Randmasche. Die 1. und 2. R stets im Wechsel stricken. Die Randmaschen stets re stricken.

MASCHENPROBE: Falsches Patentmuster mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: 49 M mit doppeltem Faden - je Qualität 1 Faden anschlagen und im falschen Patentmuster ca. 170 cm stricken. Rechtzeitig, bevor das Garn zur Neige geht, alle M abketten.



Wollpaket ab 53,70 Euro

9



PULLUNDER MIT NORWEGER-MUSTER

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle

(Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 150 (150/200/200) g in Aubergine Nr. 34, 100 (150/150/200) g in Rosa Nr. 54, 50 (50/50/50) g in Mandarin Nr. 45. Stricknadeln 4 und 5 (wenn Sie locker stricken) oder 5 und 6 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 kurze Rundstricknadel 4 (wenn Sie locker stricken) oder 5 (wenn Sie fest stricken).

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel in Aubergine. Hinr: 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken. In allen folgenden R/Runden die M stricken, wie sie erscheinen.

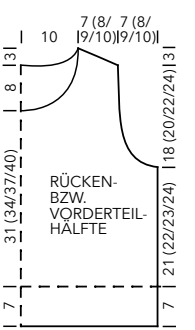
GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

MUSTER A: Rapport über 8 M plus 1 M und 16 R. Mit dicker Nadel. Laut Zählmuster glatt re in Norwegertechnik stricken. Den unbenutzten Faden stets locker auf der Arbeitsrückseite mitführen und die Fäden immer wieder miteinander verkreuzen, damit die Spannfäden nicht zu lang werden. Es ist jede R gezeichnet; die Hinr von re nach li, die Rückr von li nach re lesen. Das Muster in der Breite stets wiederholen und mit der letzten M li neben dem Rapport enden. In der Höhe die 16 R 2 (2/3/3) x stricken, dann die 1. bis 9. R 1 x stricken. Die Randmasche am Ende der R mit beiden Farben gemeinsam stricken, am Anfang der R die M nur abheben.

MUSTER B: Rapport über 8 M plus 1 M und 12 R. Wie Muster A, jedoch in der Höhe die 12 R 1 x stricken, dann die 1. bis 7. R 1 x stricken.

MUSTER C: Rapport über 8 M plus 1 M und 8 R. Wie Muster A, jedoch in der Höhe die 8 R stets wiederholen.

NORWEGERMUSTER: Nach-



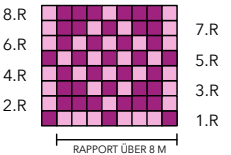
>

einander wie beschrieben im Muster A, B und C stricken.

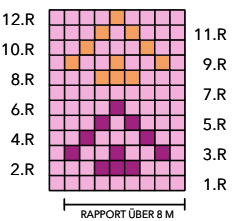
MASCHENPROBE: Norwegermuster mit dicker Nadel: 20 M und 18 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel in Aubergine 92 (100/108/116) M anschlagen und zwischen 2 Randmaschen 7 cm im Bundmuster stricken. Weiter mit dicker Nadel 1 Rückr li M stricken, dabei verteilt 7 M zunehmen = 99 (107/115/123) M. Nun weiter mit dicker Nadel zwischen 2 Randmaschen im Norwegermuster stricken. 21 (22/23/24) cm ab Bundmuster beidseitig für die Armausschnitte in jeder 2. R 1 x 4 M, 1 x 3 M, 1 (2/3/4) x 2 M und 5 x 1 M abketten = 71 (75/79/83) M. 18 (20/22/24) cm ab Beginn der Armausschnitte gleichzeitig den Halsausschnitt und die Schulterschrägung arbeiten: Für den Halsausschnitt die mittleren 33 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnittrand noch in jeder R 3 x 1 M abnehmen, für die Schultern beidseitig in jeder 2. R Größe S: 2 x 5 + 1 x 6 M, Größe M: 3 x 6 M, Größe L: 1 x 6 + 2 x 7 M, Größe XL: 2 x 7 + 1 x 8 M, abketten.

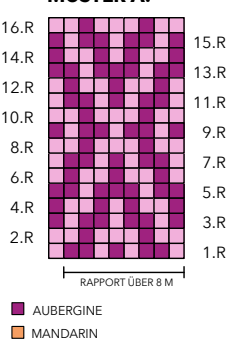
MUSTER C:



MUSTER B:



MUSTER A:



VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt 10

(12/14/16) cm ab Beginn der Armausschnitte die mittleren 17 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnittrand noch in jeder 2. R 1 x 3 M, 2 x 2 M und 4 x 1 M abketten. Die Schultern wie beim Rückenteil schrägen.

HALSBLENDE: Schulternähte schließen. Am Halsausschnitt mit dünner Rundstricknadel in Aubergine 102 M aufnehmen und im Bundmuster 3 cm stricken. Dann alle M abketten.

ARMBLENDEN: Die Seitennähte schließen. Mit dünner Rundstricknadel in Aubergine je 88 (96/104/112) M aufnehmen und im Bundmuster 3 cm stricken. Dann alle M abketten.



Wollpaket ab 143,30 Euro



MELIERTE JACKE MIT HÄKELRAND

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, „Brigitte No. 2 Vintage" (44 % Schurwolle (Merino), 37 % Baumwolle, 19 % Seide, Lauflänge ca. 115 m/50 g): 300 (350/350/400) g in Dunkeloliv meliert Nr. 216. Qualität „Brigitte Silkdream" (60 % Schurwolle (Merino fine), 30 % Seide, 10 % Mohair (Superkid), Lauflänge ca. 270 m/50 g): 150 (200/200/200) g in

>

Dunkeloliv Nr. 18. Qualität „Filo di Gio" (55% Mohair (Superkid), 45% Schurwolle (Merino), Lauflänge ca 250 m/50 g): 150 (150/200/200) g in Oleandergrün Nr. 4. Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 50 (50/50/50) g in Rohweiß Nr. 16, 50 (50/50/50) g in Schwarz Nr. 36. Stricknadeln 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 Häkelnadel 6 (wenn Sie locker häkeln) oder 7 (wenn Sie fest häkeln).

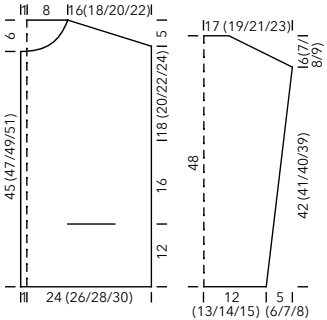
DIE JACKE WIRD STETS MIT DREIFACHEM FADEN GESTRICKT – JE QUALITÄT 1 FADEN GRÜN.

DOPPELTES PERLMUSTER: Mit dicker Nadel. 1. R (Hinr): 1 M re, 1 M li im Wechsel stricken. 2. R: Die M stricken, wie sie erscheinen. 3. R: Die M jeweils versetzt zur Vorreihe stricken: re erscheinende M li, li erscheinende M re stricken. 4. R: Die M stricken, wie sie erscheinen. Die 1. bis 4. R stets wiederholen.

MASCHENPROBE: Doppeltes Perlmuster mit dreifachem Faden – je Qualität 1 Faden: 11 M und 16 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dreifachem Faden: Vintage, Silkdream und Filo di Gio 54 (58/62/66) M anschlagen und im doppeltem Perlmuster stricken. 28 cm ab Anschlag (hängend messen) beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 18 (20/22/24) cm ab Markierung für die Schultern beidseitig in jeder 2. R Größe S: 2 x 4 M + 2 x 5 M, Größe M: 4 x 5 M, Größe L: 2 x 5 M + 2 x 6 M, Größe XL: 4 x 6 M abketten. Anschließend die restlichen 18 M für den Halsausschnitt abketten.

LINKES VORDERTEIL: Zunächst den Taschenbeutel vorbereiten: Mit dreifachem Faden: Vintage, Silkdream und Filo di Gio 12 M anschlagen und im doppeltem Perlmuster 10 cm stricken, dann die M stilllegen. Mit dreifachem Faden: Vintage, Silkdream und Filo di Gio 28 (30/32/34) M anschlagen und im doppeltem Perlmuster stricken. 12 cm ab Anschlag für die Tascheneingriffe in einer Hinr 10 (12/14/16) M stricken,



die folgenden 12 M abketten und dafür den Taschenbeutel einsetzen, dann die R mustergemäß beenden. Weiter mustergemäß über alle 28 (30/32/34) M im doppelten Perlmuster stricken. 28 cm ab Anschlag (hängend messen) an der re Seite den Beginn des Armausschnittes markieren. 17 (19/21/23) cm ab Beginn des Armausschnittes für den Halsausschnitt an der li Seite 4 M abketten und nachfolgend in jeder 2. R noch 2 x 2 M und 2 x 1 M abketten. Gleichzeitig 18 (20/22/24) cm ab Beginn des Armausschnittes die Schulterschrägung an der re Seite wie beim Rückenteil arbeiten. Den Taschenbeutel möglichst unsichtbar an der Innenseite an das Vorderteil nähen.

RECHTES VORDERTEIL: Gegengleich zum linken Vorderteil stricken.

ÄRMEL: Mit dreifachem Faden: Vintage, Silkdream und Filo di Gio je 28 (30/32/34) M anschlagen und im doppeltem Perlmuster stricken. Nachfolgend für die Armschrägung beidseitig 5 (6/7/8) x 1 M alle 7 (6/5/4) cm zunehmen, die zugenommenen M nachfolgend in das doppelte Perlmuster integrieren = 38 (42/46/50) M. 42 (41/40/39) cm ab Anschlag (hängend messen) beidseitig für die Armkugel 1 x 1 (1/2/3) M abketten und nachfolgend beidseitig in jeder R 9 (11/12/13) x 1 M abnehmen. Anschließend die restlichen 18 M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Den Halsausschnitt, die vorderen Kanten und den Saum mit dreifachem Faden: Schwarz, Wollweiß und Silkdream mit 1 Runde festen M und 1 Runde Pikots (3 Luft-M, 1 feste M zurück in die 1. Luft-M, 1 M der Vorrunde übergehen, 1 feste M) behäkeln, dabei darauf achten, dass sich

>

die Kante nicht wellt. Ebenso die Ärmelsäume mit dreifachem Faden: Schwarz, Wollweiß und Silkdream mit 1 Runde festen M und 1 Runde Pikots behäkeln. Die Ärmel einnähen.



Wollpaket ab 187,95 Euro



GERIPPTE STREIFENJACKE

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 150 (200/200/250) g in Pink Nr. 19, 100 (150/150/150) g in Avocadogrün Nr. 72, 50 (100/100/100) g in Viola Nr. 62 und 100 (150/150/150) g in Mandarin Nr. 45 und Qualität „Brigitte No. 2 Vintage" (44% Schurwolle (Merino), 37% Baumwolle, 19% Seide, Lauflänge 115 m/50 g): 300 (350/350/400) g in Camel meliert Nr. 202, 350 (350/400/400) g in Rosa meliert Nr. 213. Stricknadeln 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.

DIE STREIFENJACKE WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT.

HALBPATENT: 1. R (Rückr): Randmasche, 1 M re, *1 M mit 1 Umschlag li abheben, 1 M re, ab * stets wiederholen, enden mit Randmasche. 2. R (Hinr): Randmasche, *1 M li, 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M li, Randmasche. Die 1. und 2. R stets im Wechsel stricken. Die Randmaschen stets re stricken.

DOPPELTE RANDMASCHE (über 2 M): In Hinr am Anfang der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken; am Ende der R: 1 M re stricken, 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne. In Rückr am Anfang der R: 1 M re stricken, 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne; am Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken.

BETONTE ABNAHME (Je Seite werden jeweils 1 x 2 M abgenommen): Die Abnahmen stets in einer Hinr arbeiten. Re Seite (= Anfang der R): Randmasche, 3 M mustergemäß stricken, 1 doppelter Überzug (1 M wie zum Rechtsstricken abheben, 2 M re zusammenstricken, die abgehobene M überziehen). Li Seite (= Ende der R): 3 M re zusammenstricken, 3 M mustergemäß stricken, Randmasche.

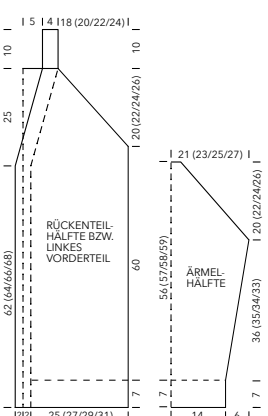
FARBFOLGE: *6 R doppelter Faden 202, 8 R 19 + 72, 6 R doppelter Faden 72, 8 R doppelter Faden 213, 4 R doppelter Faden 202, 8 R 45 + 62, 4 R doppelter Faden 213, 6 R doppelter Faden 202, 4 R doppelter Faden 19, 8 R 45 + 19, 6 R doppelter Faden 213, ab * stets wiederholen.

MASCHENPROBE: Halbpatent mit doppeltem Faden: 12 M und 24 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit doppeltem Faden 202 und dünner Nadel 65 (69/73/77) M anschlagen und im Halbpatent in der Farbfolge stricken. 7 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel stricken. 67 cm ab Anschlag (hängend messen) beidseitig für den Raglan 2 M abketten = 61 (65/69/73) M. Nachfolgend in jeder 4. R 10 (11/12/13) x 2 M betont abneh- >

men (s. Beschreibung S. 41). 20 (22/24/26) cm ab Raglanbeginn die restlichen 21 M abketten.

LI VORDERTEIL: Mit doppeltem Faden 202 und dünner Nadel 36 (38/40/42) M anschlagen und im Halbpatent in der Farbfolge stricken, dabei an der li Seite für die vordere Kante die doppelte Randmasche arbeiten. 7 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel stricken. 62 (64/66/68) cm ab Anschlag (hängend messen) an der li Seite für den Halsausschnitt 2 M abnehmen, dafür in einer Hinr die R bis auf die letzten 9 M stricken, 3 M li zusammenstricken, die R mustergemäß beenden = 34 (36/38/40) M. Nachfolgend diese Abnahme noch in jeder 16. R 3 x wiederholen. Gleichzeitig den Raglan 67 cm ab Anschlag an der re Seite wie beim Rückenteil arbeiten. Anschließend für den Beleg über die restlichen 6 M noch 10 cm weiter mustergemäß stricken, dann alle M abketten.



RE VORDERTEIL: Gegengleich zum li Vorderteil stricken, dabei für die Abnahmen am Halsausschnitt in einer Hinr die ersten 6 M mustergemäß stricken, dann 3 M li zusammenstricken.

ÄRMEL: Mit doppeltem Faden 202 und dünner Nadel je 35 (39/39/43) M anschlagen und im Halbpatent in der Farbfolge stricken. 7 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig alle 4 (4/3/3) cm 8 (8/10/10) x 1 M zunehmen = 51 (55/59/63) M, die M nachfolgend in das Halbpatent integrieren. 43 (42/41/40) cm ab Anschlag (hängend messen) für den Raglan beidseitig 2 M abketten und nachfolgend in jeder 4. R 10 (11/12/13) x 2 M betont

abnehmen (s. Beschreibung Seite 41). 20 (22/24/26) cm ab Raglanbeginn die restlichen 7 M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Raglannähte schließen. Die Beleghälften an den Abkettkanten zusammennähen und den Beleg in den rückwärtigen Halsausschnitt nähen. Die Seiten- und Ärmelnähte schließen.



Wollpaket ab 107,40 Euro



12

MELIERTER PATENTPULLOVER

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 300 (300/350/350) g in Rohweiß Nr. 16 und 300 (300/350/350) g Schokobraun Nr. 68. Stricknadel 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 kurze Rundstricknadel Nr. 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken)

DER MELIERTE PATENTPULLOVER WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT - JE FARBE 1 FADEN.

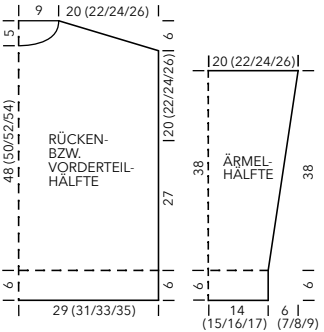
BUNDMUSTER: Mit dünner >

Nadel. Randmasche, 1 M re, 1 M li im Wechsel, enden mit 1 M re, Randmasche. In Runden 1 M re, 1 M li im Wechsel stricken.

PATENTMUSTER: Mit dicker Nadel. 1. R (Hinr): Randmasche, 1 M re, 1 M mit 1 Umschlag li abheben im Wechsel, enden mit 1 M re, Randmasche. 2. R: Randmasche, 1 M mit 1 Umschlag li abheben, 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken im Wechsel, enden mit 1 M mit 1 Umschlag li abheben, Randmasche. 3. R: Randmasche, 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, 1 M mit 1 Umschlag li abheben im Wechsel, enden mit 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, Randmasche. Die 2. und 3. R stets wiederholen.

MASCHENPROBE: Patentmuster mit doppeltem Faden: 9 M und 28 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden - je Farbe 1 Faden - 53 (57/61/65) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel im Patentmuster stricken. 27 cm ab Bundmuster beidseitig den



Beginn der Armausschnitte markieren. 20 (22/24/26) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schulterschrägung beidseitig in jeder 2. R Größe S: 6 x 2 M + 2 x 3 M, Größe M: 4 x 2 M + 4 x 3 M, Größe L: 2 x 2 M + 6 x 3 M, Größe XL: 8 x 3 M abketten. 6 cm ab Beginn der Schulterschrägung für den Halsausschnitt die restlichen 17 M abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt 1 cm ab Beginn der Schulterschrägung die mittleren 9 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei für die Ausschnittrundung noch in jeder R 4 x 1 M abnehmen.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel

und doppeltem Faden - je Farbe 1 Faden - je 25 (27/29/31) M anschlagen und im Bundmuster stricken. 6 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel im Patentmuster stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig alle 5,5 (5/4/3,5) cm 6 (7/8/9) x 1 M zunehmen = 37 (41/45/49) M. 38 cm ab Bundmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulternähte schließen und am Halsausschnitt mit der Rundstricknadel und doppeltem Faden - je Farbe 1 Faden - ca. 52 M aufnehmen, 1 Runde li M stricken, dann weiter 11 cm im Bundmuster stricken, dann alle M locker abketten. Die Seiten- und Ärmelnähte schließen. Die Ärmel einnähen.



Wollpaket
17,90 Euro



13

KLEINER SCHAL

GRÖSSE CA. 12 x 160 cm

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 100 g in Leuchtendrot Nr. 74 oder Hellblau Nr. 23. Stricknadeln 5 (wenn Sie lo-

>

cker stricken) oder 6 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.

DOPPELTE RANDMASCHE: Anfang der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken. Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken.

KRAUS RE: Stets re M stricken.

ZUNAHMEN: Anfang der R: Die doppelten Randmaschen wie beschrieben stricken, dann aus dem Querfaden zur folgenden M eine M mustergemäß herausstricken. Ende der R: Die R bis auf die letzten beiden M stricken, dann aus dem Querfaden zur folgenden M eine M mustergemäß herausstricken. Die doppelten Randmaschen wie beschrieben stricken.

ABNAHMEN: Anfang der R: Die doppelten Randmaschen wie beschrieben stricken, dann die folgenden beiden M mustergemäß zusammenstricken. Ende der R: Die R bis auf die letzten 4 M stricken, dann die folgenden beiden M mustergemäß zusammenstricken. Die doppelten Randmaschen wie beschrieben stricken.

MASCHENPROBE: Kraus re: 16 M und 28 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: 3 M fest in einer Farbe anschlagen und in der folgenden R aus jeder M 1 M re und 1 M re verschränkt (in das hintere Maschenglied einstechen, die M verdreht sich einmal) herausstricken = 6 M. Nachfolgend zwischen je 2 M doppelte Randmasche kraus re stricken, dabei an beiden Seiten in jeder 12. R 8 x 1 M wie oben beschrieben zunehmen = 22 M. Weiter gerade ohne Zunahmen stricken. 125 cm ab Anschlag das Tuch gegengleich beenden, dafür beidseitig in der folgenden und in jeder 12. R insgesamt 8 x die Abnahmen wie oben beschrieben arbeiten = 6 M. Dann in der 13. R ab der letzten Abnahme je 2 M fest zusammenstricken und gleichzeitig abketten. Die Anfangs- bzw. Endfäden an den Spitzen vernähen, dabei falls notwendig die Spitze etwas zusammenziehen.



Wollpaket ab 147,15 Euro



14

KASTIGE JACKE

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Baby Chain" (67% Schurwolle (Merino extrafine), 30% Alpaka (Baby), 3% Polyamid, Lauflänge 60 m/50 g): 850 (900/950/1000) g in Rot Nr. 5. Stricknadeln 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 Rundstricknadel 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken). 6 Knöpfe in Rot (Art-Nr. 454513, Farbe 48, Größe 28 mm) von Union Knopf.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: *1 M li, 1 M re verschränkt, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M li. Rückr: *1 M re, 1 M li verschränkt, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M re. In Runden: 1 M li, 1 M re verschränkt im Wechsel stricken.

RIPPENMUSTER: Mit dicker Nadel. Geteilt durch 10 M plus 5 M. 1. R (Hinr): *2 M li, 1 M re, 3 M li, 3 M re, 1 M li, ab * stets wiederholen, enden mit 2 M li, 1 M re, 2 M li. 2. R (Rückr): Die M stricken, wie sie erscheinen. 3. R (Hinr): Die M stricken, wie sie erscheinen. 4. R (Rückr): Alle M re stricken. Die 1. bis 4. R stets wiederholen.

GLATT LI: Mit dicker Nadel. Hinr li M, Rückr re M stricken.

MASCHENPROBE: Rippen- >

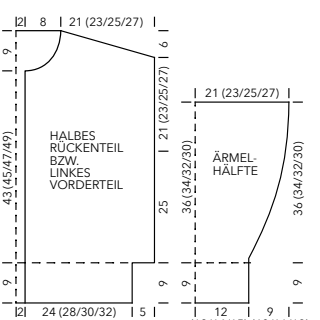
muster mit dicker Nadel: 11 M und 16 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 61 (65/69/73) M anschlagen und 9 cm im Bundmuster stricken, dabei in der letzten R verteilt 10 M zunehmen = 71 (75/79/83) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 3 (0/2/4) M glatt li, 65 (75/75/75) M im Rippenmuster, 3 (0/2/4) M glatt li stricken. Gleichzeitig 25 cm ab Bundmuster (hängend messen) beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 21 (23/25/27) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schulterschrägung beidseitig in jeder 2. R Größe S: 1 x 4 M + 4 x 5 M, Größe M: 4 x 5 M + 1 x 6 M, Größe L: 2 x 5 M + 3 x 6 M, Größe XL: 5 x 6 M abketten, anschließend für den Halsausschnitt die restlichen 23 M abketten.

LINKES VORDERTEIL: Mit dünner Nadel 27 (29/31/33) M anschlagen und 9 cm im Bundmuster stricken, dabei in der letzten R verteilt 6 M zunehmen = 33 (35/37/39) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 3 (0/2/4) M glatt li, 30 (35/35/35) M im Rippenmuster stricken, dabei das Rippenmuster für Größe S stets zwischen den Sternchen wiederholen. 25 cm ab Bundmuster (hängend messen) an der re Seite den Beginn des Armausschnittes markieren. Für den Halsausschnitt 43 (45/47/49) cm ab Bundmuster an der li Seite 3 M abketten und nachfolgend in jeder 2. R 2 x 2 M und 2 x 1 M abketten. 21 (23/25/27) cm ab Beginn des Armausschnittes die Schulterschrägung an der re Seite wie beim Rückenteil arbeiten.

RECHTES VORDERTEIL: Gegengleich zum li Vorderteil stricken.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel je 27 (29/31/33) M anschlagen



und 9 cm im Bundmuster stricken, dabei in der letzten R verteilt 14 (16/18/20) M zunehmen = 41 (45/49/53) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 3 (0/2/4) M glatt li, 35 (45/45/45) M im Rippenmuster, 3 (0/2/4) M glatt li. Nachfolgend für die Armschrägung beidseitig alle 7 (7/6/6) cm 4 x 1 M zunehmen = 49 (53/57/61) M, die M nachfolgend glatt li stricken oder in das Rippenmuster integrieren. 36 (34/32/30) cm ab Bundmuster (hängend messen) alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für die Knopfleiste am li Vorderteil mit dünner Nadel ca. 65 (67/69/71) M aufnehmen und im Bundmuster stricken. Knapp 5 cm ab Beginn der Blende die M abketten. Die Blende am re Vorderteil gegengleich arbeiten. Für die Blende aus dem Halsausschnitt inklusive der Blendenschmalseiten mit dünner Nadel ca. 65 M aufnehmen und im Bundmuster stricken, 4 cm ab Beginn der Halsblende die M abketten. Die Ärmel einnähen. Die Knöpfe am li Vorderteil annähen: den untersten 5 cm ab Saum, den obersten 3 cm ab oberer Kante, dazwischen 4 Knöpfe gleichmäßig verteilen. Am re Vorderteil je Knopfloch eine M etwas weiten und mit einem Faden umsticken.



Wollpaket
53,70 Euro

15



MELIERTER STREIFEN-SCHAL

GRÖSSE CA. 21 x 250 cm

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45%

>

Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): je 50 g in Gelb Nr. 81, Schwarzgrün Nr. 73, Mandarin Nr. 45, Schokobraun Nr. 68, Orchidee Nr. 82 und Olivgrün Nr. 66. Stricknadel 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.

DER MELIERTE SCHAL WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT - JE FARBE EIN FADEN.

DOPPELTE RANDMASCHE: Anfang der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken. Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben, Faden liegt dabei vorne, 1 M re stricken.

GLATT RE: Hinr re M, Rückr li M stricken.

MASCHENPROBE: Glatt re mit doppeltem Faden: 11 M und 16 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: 26 M mit Schwarzgrün und Gelb anschlagen und zwischen je 2 M doppelter Randmasche glatt re stricken. 15 R ab Anschlag in folgender Farbfolge je 15 R stricken:
Mandarin und Schokobraun, Orchidee und Olivgrün, Schwarzgrün und Mandarin, Gelb und Orchidee, Schokobraun und Olivgrün, Mandarin und Gelb, Olivgrün und Schwarzgrün, Schokobraun und Orchidee, Olivgrün und Mandarin, Schokobraun und Gelb, Schwarzgrün und Orchidee, Schokobraun und Mandarin, Olivgrün und Orchidee, Schwarzgrün und Gelb, Mandarin und Schokobraun, Gelb und Olivgrün, Schwarzgrün und Orchidee, Olivgrün und Mandarin, Schokobraun und Gelb, Schwarzgrün und Orchidee, Mandarin und Gelb, Olivgrün und Schwarzgrün, Schokobraun und Orchidee, Schwarzgrün und Gelb, Mandarin und Schokobraun, Orchidee und Olivgrün, die M nach der letzten R fest abketten.



Wollpaket ab 107,55 Euro



16

PULLOVER MIT ZICKZACK-PASSE

GRÖSSE S (M / L / XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, „Filo di Gio" (55% Mohair (Superkid), 45% Schurwolle (Merino), Lauflänge ca 250 m/50 g): 400 (450/500/550) g in Oleandergrün Nr. 4, 50 (50/50/50) g in Creme Nr. 1. Stricknadeln 10 und 12 (wenn Sie locker stricken) oder 12 und 15 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 kurze Rundstricknadel 10 (wenn Sie locker stricken) oder 12 (wenn Sie fest stricken). 1 dicke, stumpfe Wollsticknadel.

DER PULLOVER WIRD STETS MIT VIERFACHEM FADEN IN OLEANDERGRÜN GESTRICKT UND ANSCHLIESSEND MIT CREME BESTICKT.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. 1 M re, 1 M li im Wechsel.

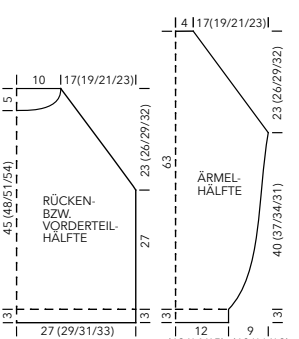
GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

BETONTE ABNAHMEN (Je Seite wird jeweils 1 x 1 M abgenommen): Die Abnahmen immer auf der Vorderseite arbeiten. Re Rand (= Anfang der R): Randmasche, 1 M re, 1 Überzug (1 M re abheben, 1 M re, die abgehobene M überziehen). Li Rand (= Ende >

der R): 2 M re zusammenstricken, 1 M re, Randmasche.

MASCHENPROBE: Glatt re mit vierfachem Faden und dicker Nadel: 9 M x 12 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit vierfachem Faden in Oleandergrün und dünner Nadel 50 (54/58/62) M anschlagen und 3 cm im Bundmuster stricken, weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. Für den Raglan 27 cm ab Bundmuster beidseitig 2 M abketten = 46 (50/54/58) M, dann in jeder 2. R 13 (15/17/19) x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung vorherige Seite). Anschließend die restlichen 20 M abketten.



VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt gleichzeitig mit der 10. (12./14./16.) Raglanabnahme die mittleren 10 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnittrand noch in jeder 2. R jeweils 1 M abnehmen, bis alle M aufgebraucht sind.

ÄRMEL: Mit vierfachem Faden in Oleandergrün und dünner Nadel je 22 (24/26/28) M anschlagen und 3 cm im Bundmuster stricken, dabei in der letzten R verteilt 8 (10/12/14) M zunehmen = 30 (34/38/42) M. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig 4 x 1 M alle 8 (7,5/7/6) cm zunehmen = 38 (42/46/50) M. Für den Raglan 40 (37/34/31) cm ab Bundmuster beidseitig 2 M abketten = 34 (38/42/46) M, dann in jeder 2. R 13 (15/17/19) x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung vorherige Seite). Anschließend die restlichen 8 M abketten.

RAGLANPASSE BESTICKEN: Die Raglannähte schließen. Nun die Raglanpasse besticken, dafür ca. 3 (6/9/12) cm ab Beginn der Raglanpasse mit vierfachem

Faden in Creme in der Mitte einer M von hinten nach vorne durchstechen, den Faden diagonal nach li oben über 1 M und 2 R führen, dort einstechen und den Faden auf der Rückseite waagerecht über 2 M nach re führen und dort wieder nach vorne durchstechen. Nun den Faden diagonal nach li unten zur ersten Einstichstelle führen, dort einstechen und dann den Faden auf der Rückseite waagerecht über 2 M nach re führen und dort wieder nach vorne durchstechen. Alles von vorne stets wiederholen, bis die Runde auf der Raglanpasse geschlossen wird. Im Abstand von 3 R noch 3 x jeweils oberhalb der gestickten Runde wiederholen.

AUSARBEITUNG: Am Halsausschnitt mit vierfachem Faden in Oleandergrün und dünner Rundstricknadel ca. 54 M aufnehmen und 4 cm im Bundmuster stricken, dann alle M abketten. Die Seiten- und Ärmelnähte schließen.



Wollpaket ab 17,90 Euro



MÜTZE MIT BREITEM RAND

GRÖSSE S/M (L/XL)

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle

(Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 100 (100/100/100) g in Lila Nr. 52. Nadelspiel oder kurze Rundstricknadel 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. Maschenmarkierer.

DIE MÜTZE WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT.

BUNDMUSTER: In Runden. 1 M re verschränkt (von hinten in die M einstechen, sodass sich die M einmal verdreht), 1 M li im Wechsel stricken.

GLATT RE: In Runden stets re M stricken.

MASCHENPROBE: Glatt re mit doppeltem Faden: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit doppeltem Faden 60 (64/68/72) M anschlagen, zur Runde schließen, dabei den Rundenanfang markieren und im Bundmuster stricken. 9 cm ab Anschlag weiter glatt re stricken. 23 (24/25/26) cm ab Anschlag über 1 Runde wie folgt stricken: *13 (14/15/16) M mustergemäß stricken, 2 M re zusammenstricken, ab * 4 x stricken = 56 (60/64/68) M. 1 Runde stricken, dann in der folgenden Runde wie folgt stricken: *12 (13/14/15) M mustergemäß stricken, 2 M re zusammenstricken, ab * 4 x stricken = 52 (56/60/64) M. 1 Runde stricken, dann in der folgenden Runde wie folgt stricken: *11 (12/13/24) M mustergemäß stricken, 2 M re zusammenstricken, ab * 4 x stricken = 48 (52/56/60) M. Nachfolgend nach diesem Prinzip in jeder 2. Runde abnehmen, bis es 36 M sind, dann nachfolgend in jeder Runde abnehmen, bis es noch 8 M sind. Dann diese M zusammenziehen, dafür 1 M mustergemäß stricken, zurück auf die li Nadel heben und alle folgenden M über diese M ziehen. Die letzte Schlaufe auf eine Länge von ca. 10 cm ziehen, die Endfäden abschneiden und zusammen mit der Schlaufe einen festen Knoten machen, den Knoten und die Fäden ins Innere der Mütze ziehen.



Wollpaket
ab 71,60
Euro



PULLOVER MIT ZOPFMUSTER

GRÖSSE S / M / L / XL

MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 400 (450/500/550) g in Mandarin Nr. 45. Stricknadeln 4,5 und 5,5 (wenn Sie locker stricken) oder 5 und 6 (wenn Sie fest stricken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen. 1 Rundstricknadel 4,5 (wenn Sie locker stricken) oder 5 (wenn Sie fest stricken). 1 Zopfnadel.

RIPPENMUSTER: Mit dünner Nadel. 2 M li, 2 M re, im Wechsel stricken. In allen folgenden R/Runden die M stricken, wie sie erscheinen.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M stricken.

GLATT LI: Mit dicker Nadel. Hinr li M, Rückr re M stricken.

ZOPFMUSTER ÜBER 14 M: Mit dicker Nadel.

1. R (Hinr): 2 M re, 2 M li, 6 M re, 2 M li, 2 M re.

2. bis 4. R: Die M stricken, wie sie erscheinen, das heißt re erscheinende M re und li erscheinende M li stricken.

5. R: 2 M re, 2 M li, 3 M auf eine Zopfnadel vor die Arbeit legen, die folgenden 3 M re stricken, dann die 3 M der Zopfnadel re stricken, 2 M li, 2 M re.

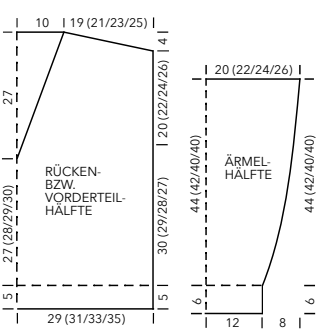
>

6. bis 8. R: Die M stricken, wie sie erscheinen. Die 1. bis 8. R stets wiederholen.

BETONTE ABNAHMEN (Je Seite wird 1 M abgenommen): Die Abnahmen immer in den Hinr arbeiten. Re Rand: Randmasche, 3 M glatt re, 2 M li zusammenstricken und diese M auch nachfolgend glatt li stricken. Li Rand: Mustergemäß bis auf die letzten 6 M stricken, 2 M li zusammenstricken, 3 M glatt re, Randmasche.

MASCHENPROBE: Zopfmuster mit dicker Nadel: 17 M und 24 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 100 (106/112/118) M anschlagen und zwischen 2 Randmaschen im Rippenmuster 5 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel zwischen 2 Randmaschen in folg. Mustereinteilung stricken: 0 (3/6/9) M glatt re, 98 M im Zopfmuster, 0 (3/6/9) M glatt re. 30 (29/28/27) cm ab Rippenmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 20 (22/24/26) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schulterschrägung beidseitig in jeder 2. R 2 x 6 M und 3 x 7 (8/9/10) M abketten. Anschließend für den Halsausschnitt die restlichen 34 M abketten.



VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den V-Ausschnitt 27 (28/29/30) cm ab Rippenmuster die M in der Mitte teilen und beide Seiten getrennt beenden, dabei an der V-Ausschnittkante die M verdoppeln = je Seite 51 (54/57/60) M. Nachfolgend für die Ausschnittschräge abwechselnd in jeder 2. und 4. R 18 x 1 M betont abnehmen (siehe Beschreibung links). Die Armausschnitte wie beim Rückenteil markieren und die Schultern wie beim Rückenteil schrägen.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel je 42 (42/46/46) M anschlagen und zwischen 2 Randmaschen

im Rippenmuster 6 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 2 (6/6/10) M zunehmen = 44 (48/52/56) M. Weiter mit dicker Nadel zw. 2 Randmaschen in folg. Mustereinteilung stricken: 0 (0/0/2) M glatt re, 0 (0/2/2) M glatt li, 0 (2/2/2) M glatt re, 42 M im Zopfmuster, 0 (2/2/2) M glatt re, 0 (0/2/2) M glatt li, 0 (0/0/2) M glatt re. Nachfolgend für die Armschrägung alle 3 (2,5/2/2) cm beidseitig 14 (15/16/17) x 1 M zunehmen = 72 (78/84/90) M. Die zugenommenen M nachfolgend in das Zopfmuster integrieren. 44 (42/40/40) cm ab Rippenmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Schulternähte schließen. Für die Blende am V-Ausschnitt mit der Rundstricknadel aus dem Halsausschnitt ca. 134 M aufnehmen und 1 M re, 1 M li im Wechsel stricken, dabei die M so einteilen, dass die M in der V-Spitze re gestrickt wird und hier nachfolgend in jeder 2. Runde die beiden M vor und nach der Mittel-M mustergemäß zusammenstricken. Knapp 6 cm ab Beginn der Blende die M abketten. Seiten- und Ärmelnähte schließen. Ärmel einnähen.



Wollpaket
44,75 Euro



SCHAL MIT NORWEGER-MUSTER

GRÖSSE CA. 22 x 170 cm

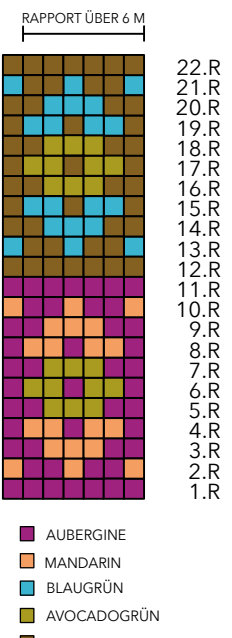
MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2" (47% Alpaka (Baby), 45% Baumwolle, 8% Schurwolle (Merino), Lauflänge ca 140 m/50 g): Je 50 g Schokobraun Nr. 68, Blaugrün Nr. 86, Avocadogrün Nr. 72, Aubergine Nr. 34, Mandarin Nr. 45.
1 längere Rundstricknadel 5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 (wenn Sie fest stri-

>

cken) – wichtig ist, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.

GLATT RE: Hinr re M, Rückr li M.

NORWEGERMUSTER: Rapport über 6 M plus 1 M plus 2 Randmaschen und 22 R. Laut Zählmuster glatt re in Norwegertechnik stricken. Den Rapport in der Breite stets wiederholen und enden mit der letzten M an der li Seite. Den unbenutzten Faden stets locker auf der Arbeitsrückseite mitführen und die Fäden immer wieder miteinander verkreuzen, damit die Spannfäden nicht zu lang werden. Es ist jede R gezeichnet; die R alle als Hinr stricken, dafür am Ende jeder R die Fäden mit einer Länge von 14 cm abschneiden und am Anfang der nächsten Hinr mit neuen Fäden ansetzen, diese mit einer Länge von 14 cm hängen lassen. Nachfolgend werden je ca. 4 Fäden als Franse geknotet. In der Höhe die 22 R 2 x stricken. Die Randmasche an Anfang und Ende der R mit beiden Farben gemeinsam stricken.



MASCHENPROBE: Norwegermuster: 17 M und 21 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit Aubergine 291 M anschlagen. 1 Rückr li M stricken, dann weiter zwischen 2 Randmaschen im Norwegermuster 44 R stricken. Anschließend noch mit Schokobraun 1 Rückr li M stricken, dann die M abketten.

Brigitte & LANA GROSSA



Scan AND look

Weitere Designs und Farben finden Sie hier:

CHEFREDAKTEURIN
Susanna Riethmüller
STELLVERTRETERINNEN
Nikola Haaks,
Isa Petereit
CREATIVE DIRECTOR
Kerstin Peters,
Jennifer Georgi (stellv.)
CHEFIN VOM DIENST
Tanja Kuge
REDAKTION Jana Kruse (Ltg.),
Swolke Karberg,
Hannah Jabs (Ass.),
Sandra Hintze
LAYOUT Merve Lindloff
SCHLUSSREDAKTION
BHL Medienprojekte
GESCHÄFTSFÜHRUNG
FUNKE Women, People &
Family GmbH, Jochen Beckmann,
Jesper Doub, Simone Kasik,
Christoph Rüth, 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
REDAKTION
BRIGITTE, 20445 Hamburg
DRUCK
Frank Druck GmbH & Co. KG,
Preetz
© 2026 by FUNKE
Women, People & Family
GmbH