

# COSMOPOLITAN

THE  
**FUTURE**  
ISSUE

FUN.FEARLESS.FEMALE.  
JANUAR/FEBRUAR 2026

## *Liebe oder Lotto?*

Ihre Sterne  
für 2026

Zwischen Heilung  
und Hightech:

Wenn  
ChatGPT  
Therapeut  
spielt

**ALEXA,**  
mach  
mich an!

Smarte Toys  
und 5 weitere  
Sex-Trends  
der Zukunft

**Macht  
mir meine  
Beziehung  
schlechte  
Haut?**

**Cardi B**  
Warum sie für uns  
ein Role Model ist

# DAS WIRD IHRE SHOW!

- + Manifestieren: Gedanken werden Wirklichkeit
- + Rich Girl Vibes: das richtige Money-Mindset
- + Welche Trends kommen, welche bleiben

DEUTSCHLAND € 5,50  
ÖSTERREICH € 6,10 | SCHWEIZ CHF 10,60



# **narciso rodriguez** for her



the fragrances for her



# COSMOPOLITAN

IMPRESSUM JANUAR/FEBRUAR 2026

Deutschsprachige Ausgabe  
Eine Publikation der Bauer Media Group  
[www.cosmopolitan.de](http://www.cosmopolitan.de)

## REDAKTION

**DIRECTOR CONTENT & BRAND**  
ANGELA MEIER-JAKOBSEN (V.I.S.D.P.)

**HEAD OF EDITORIAL DEPARTMENT**  
Deborah Landshut

**OPERATIONS MANAGERIN**  
Kristin Ay

**DESIGN**  
Bauer Content KG, Katja Fügert, *Leitung*  
Xenja Maria Fischer, *Brand Designerin*

**BEAUTY & BODY**  
Suzana Kolik, *Beauty Director (in Elternzeit)*  
Monique Schultheis, *Dep. Beauty Director*  
Anja Delastik, *Beauty Contributor*  
Bauer Content KG, *Health*

**FASHION**  
Nicole Dontenwill, *Fashion Director*  
Fatima Njoya, *Fashion Editor*  
Lisa Katariina Linnamäki, *Praktikantin*

**LIFE, WORK, FUN**  
Neele Suckert, *Journalistenschülerin*  
Mary Thompson, *Journalistenschülerin*  
Amelie Ohmberger, *Praktikantin*  
Bauer Content KG, *Genuss*

**PHOTO**  
Yasmina Bischoff, *Photo Editor*  
Sabine Dahl, *Photo Editor*  
Annika Jacobsen, *Photo Editor*

**EDITORIAL ASSISTANT**  
Nicola Müller

**MITARBEITER:INNEN  
DIESER AUSGABE**  
Lena Benrath, Helena Ducenko,  
Lori Haberkorn, Inna Hemme,  
Svenja Lassen, Gabrielle Kassell,  
Cilla Peters, Jan Stremmel,  
Mareike Tonollo, Cloudy Zakrocki

**SCHLUSSREDAKTION**  
Lektornet

## VERLAGSLEITUNG

**Bauer Magazines KG**  
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg  
Tel. 0 40/3019-0

**PUBLISHER**  
NICA VOLQUARTZ

## DIGITAL

**Bauer Xcel Media**  
Deutschland KG, Bauer Media Group,  
Brieffach 22000, D-20077 Hamburg

**COSMOPOLITAN.DE**  
Elisa Brüning, *Managing Editor*

**SOCIAL MEDIA**  
Jana Petry, *Head of Women Communities*  
Victoria Bartels, *Editor*

## ANZEIGEN

**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 [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)



## AL ROUCHE

*Der Dry January kann richtig gut schmecken: 35 g Earl Grey Tee auf 750 ml Martini Vibrante geben und 24 Stunden ziehen lassen. Dann durch ein Feinsieb filtern. Nun 50 ml davon zusammen mit 40 ml Orangensaft, 25 ml Pink Grapefruitsaft, 15 ml Zitronensaft und 40 ml Schweppes Pomegranate direkt ins mit Eis gefüllte Highball-Glas geben. Mit Blüten, Zitronenschnitt und Minzkrone garnieren – und auf die Gesundheit!*

ALKOHOLFREIES REZEPTE AUS DER BAR DES AL SALAM RESTAURANTS IN KÖLN

**REDAKTION:** Bauer Special Content KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg, Tel. 040/3019-0, E-Mail: [cosmo.redaktion@bauermedia.com](mailto:cosmo.redaktion@bauermedia.com)

**VERTRIEB:** Bauer Vertriebs KG, Postfach 4000, 20086 Hamburg, **VERTRIEBSLEITUNG:** Uwe Dechow **ABOSERVICE:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Tel. 040/32901616, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: [kundenservice@bauermedia.com](mailto:kundenservice@bauermedia.com), Adressänderungen, Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet unter: [www.bauer-plus.de/ihrrabo](http://www.bauer-plus.de/ihrrabo).

**ABOSERVICE AUSLAND:** Bauer Vertriebs KG, Auslandservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel. 0049/40/30198519, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem Ausland möglich), E-Mail: [auslandservice@bauermedia.com](mailto:auslandservice@bauermedia.com), Nachbestellungen: Tel. 06246/882/5380. Nachbestellservice Deutschland über [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de), Kontakt: [ecommerce@bauermedia.com](mailto:ecommerce@bauermedia.com). **DRUCK:** BPW Bauer Print Wykroty Sp.z.o.o. sp.k. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, PL 59-730 Nowogrodziec, Polska. **HERSTELLUNG:** Rafael Schneider.



COSMOPOLITAN erscheint zehn Mal pro Jahr in der Bauer Special Content KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg. Wiederverwendung des Inhalts nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung, Verkaufspreis 5,50 € inkl. MwSt. (Pocket-Format 3,90 €). Der Export von COSMOPOLITAN und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Die Zeitschrift wird ganz oder in Teilen digital vertrieben. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. ISSN 0941-4118.

COSMOPOLITAN ist eine Registered Trademark (USA) von Hearst Corporation, USA. Herausgabe und Vertrieb dieser Ausgabe erfolgen zehn Mal im Jahr mit Genehmigung der Hearst Corporation, New York, N.Y., USA, durch die Bauer Media Group.

**HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL PRESIDENT,** HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL: Jonathan Wright,  
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: Kim St. Clair Badden, GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: Chloe O'Brien

**INTERNATIONAL EDITIONS** AUSTRALIEN, BULGARIEN, FRANKREICH, GROSSBRITANNIEN, HONGKONG, INDIEN, INDONESIA, ITALIEN, KOREA, MEXIKO, NAHER OSTEN, NIEDERLANDE, PHILIPPINEN, SLOWENIEN, SPANIEN, SRI LANKA, TAIWAN, TSCHJECHIEN, TÜRKEI, UKRAINE, USA

# Editorial

Januar/Februar 2026



**ANGELA MEIER-JAKOBSEN**  
Director Content Cosmopolitan

**W**enn Doc Brown und Marty McFly aus „Zurück in die Zukunft“ heute mit ihrem DeLorean vorfahren würden, müssten sie vermutlich zweimal hinschauen. Keine Hoverboards (zumindest keine fliegenden) – dafür Smartphones, Chatbots und Kühlschränke, die uns an Hafermilch erinnern. Willkommen in der Zukunft – sie ist anders gekommen als gedacht, aber mindestens genauso spannend! Und genau darum geht es in unserer Future Issue: Wir werfen einen Blick nach vorn – auf Technologien, Trends und Träume, die unser Leben morgen prägen könnten. Egal ob bei Stilfragen, Geldanlagen oder Reisezielen. Künstliche Intelligenz etwa ist längst Teil unseres Alltags. Sie schreibt Texte, hilft bei Entscheidungen, filtert unser Leben – manchmal klüger, manchmal irritierend ehrlich – und nicht immer ganz ungefährlich, vor allem, wenn sie die Rolle eines Therapeuten übernimmt (S. 18). Genau deshalb bleibt am Ende die wichtigste Intelligenz immer noch unsere eigene: die, die fühlt, zweifelt, lacht und liebt. Und gerade weil die Zukunft nicht nur aus Daten besteht, haben wir auch ganz altmodisch für Sie in die Sterne geschaut (S. 72). Schließlich wissen wir: Ein bisschen kosmische Orientierung kann nie schaden – besonders, wenn die Welt sich gerade neu erfindet. Ach, fast vergessen: In Zukunft werde ich regelmäßig auf dieser Seite für Sie schreiben – und die Cosmo durch 2026 lenken. Wir haben viel vor – einen kleinen Eindruck davon erhalten Sie schon in dieser Ausgabe. Viel Spaß beim Lesen!



**COVER**  
Cardi B wurde fotografiert von Brian Ziff

---

FOLGEN SIE UNS AUF ...



cosmopolitan.de



cosmopolitan DE



@cosmopolitan\_de

\* Alle  
Titel-Themen  
sind rosa  
markiert

# Inhalt

Fun. Fearless. Female. | Januar/ Februar 2026



**46** Looks von Chill bis Cheers  
Outfits für Wärme, Wohl-  
gefühl und Winter-Glow



**62**

**Mit Manifestieren das  
Leben regieren**  
Wünsche formulieren,  
Erfolge einsammeln

## Leben

- 18 Zwischen Heilung und Hightech:**  
Wenn ChatGPT  
Therapeut spielt
- 22 Date mit...**  
Henry Samuel
- 66 Macht mir meine Beziehung schlechte Haut?**  
Woran man erkennt, dass die  
Beziehung einem nicht gut tut
- 70 Cosmopolitan cares & shares**  
Gedanken, Good Vibes und  
Lifehacks aus der Redaktion



**90**

**Haut, aber Hightech**  
Wer sich kümmert,  
gewinnt – schöne  
Haut ist kein Zufall

- 72 Liebe oder Lotto?**  
Ihre Sterne für 2026
- 76 Das Jahr der guten Ideen**  
Star Astrologin und Moon-  
Coachin Lori Haberkorn
- 116 Frauen 100**  
Zukunft kann Spaß machen

## Fashion

- 26 Ski Loves You**  
Die coolsten Pieces für  
stylische Ski-Looks
- 28 Hot & New Styles**  
Die Highlights fürs neue Jahr
- 42 DreiNachstyling**  
Der It-Look unserer  
Modestrecke für zuhause
- 52 Cosmopolitan Crush**  
Carolyn Bessette-Kennedy's  
zeitloser 90s Minimalismus

- 54 Zwischen Codes und Couture**  
Wie KI und Kreativität die  
Mode von Morgen gestalten
- 58 Drei Looks für den Sport-Neustart**  
Trainingslooks, die Lust aufs  
Loslegen machen

## Beauty

- 88 Get Red-y**  
Rottöne feiern ihr Comeback  
– für Augen, Wangen und Lippen
- 95 Unsere Fab 5**  
Die Beauty-Lieblinge des Monats
- 96 Jetzt geht's heiß hair**  
Easy-Hairstyles mit Profi-Tricks  
und Glanz-Garantie

# 112

**Glow Job**  
Schimmeröle, die  
Haut und Stimmung  
glänzen lassen



# 32

**Fashion allein  
zu Haus**  
Elegante Cozy-  
Looks – nicht  
nur für drinnen!



# 78

**Alexa, mach mich an!**  
Smarte Toys und 5 weitere  
Sex-Trends der Zukunft



# 128

**Das neue Money-Mindset**  
Warum finanzielle Unabhängigkeit  
der Schlüssel zu echter Stärke ist

- 102 Im Fibre-Fieber**  
Ballaststoffe smart einsetzen  
und den Alltag gesünder  
gestalten
- 106 Hautnah**  
Lina Larissa Strahl über  
echte Schönheit
- 108 Go, go slow Cardio**  
Richtig Ausdauer trainieren:  
mit Experten-Tipps erklärt

## Work

- 116 Gar nichts muss ich!**  
Clevere Wege, wie Sie  
wirklich abschalten

- 122 Make-up Call**  
Die Beauty Favoriten von  
Sozialaktivistin Domitila Barros
- 124 #supportHer**  
Aufgeben kam für Anca-  
Mihaela Matei in ihrem  
ÉclairsHaus nie in Frage

## Fun

- 134 Travel Trends 2026**  
Die heißesten Reise-Spots
- 138 Wo soll's hingehen?**  
Auto-Talk mit UX-Designerin  
Pelin Arslan
- 140 Grand Schlemm**  
Lieblingsrezepte treffen  
winterliche Aromen

## Immer drin

- 4 Impressum**
- 5 Editorial**
- 8 Coverstar Cardi B**  
Warum sie für uns  
ein Role-Model ist
- 12 Unser Cosmos**
- 144 Vorschau**
- 146 Cosmoptimismus**

AM I THE DRAMA?

Und ob! Der Künstlername der US-Rapperin entstand aus ihrem Spitznamen „Bacardi“ – nach ein paar gelöschten Insta-Accounts unter dem Namen der beliebten Rum-Marke wurde daraus einfach Cardi B. Ihren ersten Hype holte sie sich 2015 in der Reality-Show „Love & Hip Hop: New York“, bevor sie sich ein Jahr später auf ihre Musik konzentrierte. Mit Erfolg: 2018 landete sie bereits auf der TIME-Liste der 100 einflussreichsten Menschen der Welt



FOTO: BRIAN ZIFF

# Cardi B

*Vom Stripclub in die Charts – Cardi B hat geschafft, wovon viele träumen. Doch ihr Erfolg ist mehr als Glamour und Goldketten: Er steht für Mut, Ehrlichkeit und Haltung. Fünf Gründe, warum die Rapperin als Stimme einer neuen Generation von morgen gilt*

TEXT: NEELE SUCKERT

**S**ie ist laut, lustig, ungefiltert – und dabei eine der einflussreichsten Stimmen ihrer Generation: Cardi B! Die New Yorkerin mit dominikanisch-trinidadischen Wurzeln ist weit mehr als eine Rapperin – sie ist ein Popkulturphänomen. Mit Songs wie Bodak Yellow, I Like It oder WAP sprengte sie nicht nur Chartrekorde, sondern auch gesellschaftliche Grenzen. Cardi B verkörpert das, was

modernen Erfolg ausmacht: Talent, Härte, Witz – und den Mut, sich niemals zu verstellen. Ihre Musik vereint Hip-Hop, Trap und Latin-Elemente, ihre Botschaft ist klar: Stärke bedeutet, echt zu sein. Sie steht für die Frau von Morgen, die sich selbst definiert – laut, widersprüchlich und kompromisslos sie selbst. Und davon können wir uns alle etwas abschauen ...



## Sie steht zu sich

Cardi B hat nie versucht, ihre Vergangenheit zu verstecken. Ob Kassiererin oder Stripperin – sie spricht offen darüber, dass genau diese Erfahrungen sie zu der Frau gemacht haben, die sie heute ist. „Das hat mich vor vielem bewahrt. Als ich mit dem Strippen anfang, bin ich wieder zur Schule gegangen“, erzählte sie im Podcast Call Her Daddy. Ihr Mut, unkonventionelle Wege zu gehen, zeigt, dass Erfolg nicht immer geradlinig verläuft – sondern dort entsteht, wo man sich selbst treu bleibt.

## Sie feiert Selbstakzeptanz und Körpervielfalt

Die Rapperin spricht offen über Schönheitsoperationen und Körperbild – ohne Filter, ohne falsche Bescheidenheit. „Ich war nie unsicher“, sagt sie. „Ich mag einfach bestimmte Körperformen. Und wenn ich das Geld habe und etwas ändern will, dann tue ich das.“ Damit bricht sie mit dem Perfektionsdruck vieler Stars. Statt ein Ideal zu verkaufen, verkörpert sie Selbstbestimmung: Sie zeigt, dass echte Body Positivity nicht bedeutet, alles zu akzeptieren, sondern frei zu entscheiden, was einem selbst guttut.

## Sie macht ihre kulturelle Herkunft sichtbar

Als Tochter einer dominikanischen Mutter und eines trinidadischen Vaters trägt Cardi B ihre Wurzeln mit Stolz – in ihrer Musik, ihrer Sprache, ihrem Akzent. „Ich Sorge dafür, dass meine Kinder viel Zeit mit meiner Familie verbringen und regelmäßig mit mir in die Bronx kommen“, so die geborene New Yorkerin. „Sie sollen wissen, wo sie herkommen – das ist ein wichtiger Teil ihrer Identität.“

## Sie lernt öffentlich aus Fehlern – aber bleibt standhaft

Früher sorgten juristische Auseinandersetzungen und Social-Media-Kontroversen immer wieder für Schlagzeilen – von Gerichtsverfahren nach Auseinandersetzungen in Stripclubs bis hin zu Drogenskandalen. Dabei sprach sie stets offen über Verantwortung: „Ein Teil des Erwachsenwerdens ist, für seine Handlungen geradezustehen.“ Im jüngsten Zivilprozess, in dem sie fälschlich der Körperverletzung beschuldigt wurde, verteidigte sie sich mit Humor und Entschlossenheit – und wurde von der Jury freigesprochen. Ihre Reaktionen im Gerichtssaal gingen viral, weil sie sich selbst in ernstesten Momenten nicht verbiegen ließ, sondern ihre Persönlichkeit bewahrte.

## Sie nutzt ihre Stimme für politische Themen

Politik und Popkultur verschmelzen bei Cardi B zu einer kraftvollen Mischung. Sie setzt sich für soziale Gerechtigkeit ein, unterstützte Bernie Sanders und Kamala Harris und diskutiert offen politische Themen – ob auf der Bühne oder in Interviews. Letztes Jahr lieferte sie sich deshalb sogar einen Schlagabtausch mit Elon Musk auf Twitter, in dem sie klar machte, dass sie keine Marionette sei. „Ich bin die Tochter von zwei Einwanderern, die hart arbeiten mussten“, schrieb sie. Cardi B nutzt ihre Reichweite, um über Ungleichheit, Frauenrechte und Rassismus zu sprechen – und macht vor, wie Haltung aussieht.

# Cool, cooler, Cardi



### DOUBLE TROUBLE

Bei der New York Fashion Week erschien die Rapperin mit Tochter Kulture im Matching-Look. Die Siebenjährige ist das älteste von drei gemeinsamen Kindern mit Rapper Offset – aktuell erwartet Cardi mit ihrem neuen Partner, NFL-Star Stefon Diggs, Baby Nummer vier.



### RUNWAY-RABE

Bei der Schiaparelli-Show in Paris erschien Cardi B mit einem echten Raben am Arm. Der Vogel taucht in ihrem neuen Album „Am I the Drama?“ als zentrales Motiv auf



**ROLL INTO  
GLAM  
SEASON.**



**NEW SNOW-KISSED HOLIDAY  
LIMITED EDITION**

**KIKO**  
MILANO

# DAS KANN JAHR NUR GUT WERDEN!

SCHÖNE DINGE, DIE UNS FREUDE BEREITEN, NEUGIERIG MACHEN, ABTAUCHEN LASSEN: 26 HIGHLIGHTS, AUF DIE WIR UNS IN 2026 RICHTIG FREUEN KÖNNEN ...



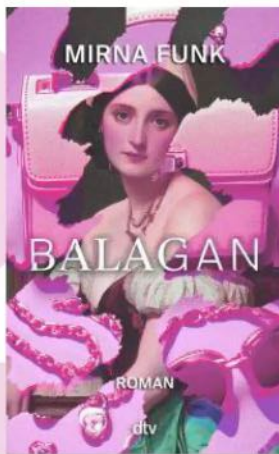
## 1 Gold wird bold

Schwerer Schmuck, der auch nach viel aussieht, lässt unser Trendbarometer ausschlagen: Hoops aus Sterling Silber mit 18K beschichtetem Gold von Maria Black (ca. 380 €)

1

Taschenanhänger von Prada (ca. 650 €), über mytheresa.com

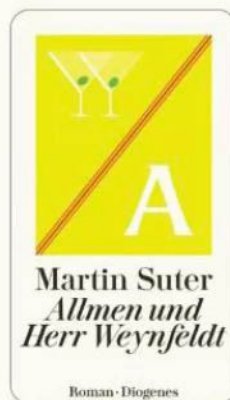
Der Cosmo-Buchclub: Stoff, der (Lese-) Zeichen setzt



## 2 LEGACY

Cosmo-Autorin Mirna Funk hat wieder ein neues Buch geschrieben, das fesselt! Ein rasant erzählter, messerscharf beobachteter Roman über eine junge Frau, die ihren Weg durch das Chaos der deutsch-jüdischen Geschichte sucht und sich dabei selbst findet.

„Balagan“ von Mirna Funk, dtv (25 €)



## 3 ART AFFAIR

Ein verschwundenes Gemälde, ein Mord, ganz viel Stil: Der elegante Kunstkrimi kommt jetzt auch als Taschenbuch. Der siebte Band der Allmen-Reihe vom gehypten Schriftsteller Martin Suter ist wie immer clever, voll von spitzen Beobachtungen und herrlich unterhaltend.

„Allmen und Herr Weynfeldt“ von Martin Suter, Diogenes (ca. 14 €)

4

## Der stylische Teufel ist zurück!

Es ist das Film-Highlight des Jahres: Meryl Streep und Emily Blunt kehren für „Der Teufel trägt Prada 2“ auf die Leinwand zurück! Während das Magazin „Runway“ im digitalen Zeitalter ums Überleben kämpft, droht der Fashion-Thron zu wackeln. Drama, Machtspiele und legendäre Looks sind garantiert. Ab dem 1. Mai 2026 im Kino!



FOTOS: PR



## 5 Wir kriegen cute Bagleiter

Labubu? So 2025!  
Wenn Anhängsel,  
dann bitte mit Stil:  
Nämlich Prada  
or nada ...



## 7

### Klüger (aus-)sehen

Tuned die Optik, literally: Die **Ray-Ban Meta Gen 2** (ca. 419 €) kombiniert klassisches Design mit KI, Ultra-HD-Kamera und langer Akkulaufzeit. So schauen wir doch gern auf's neue Jahr!



### Der Beauty-Trend: Blush Sticks!

2026 wird's cheeky: Mit gesund-pink-leuchtenden Wangen durch die neuen Blush Sticks – etwa von **Caia** (ca. 25 €) oder **Kess** (ca. 24 €). Macht gerade in den ersten Wintermonaten einen healthy Teint!

## 6

## 8

### Stil? Aber sicher!

Die neue, limitierte **IQOS x Seletti** Kollektion verbindet Selettis ikonisches Zickzack-Design mit einzigartigem Tabakgenuss. **IQOS ILUMA i PRIME x Seletti Limited Edition** (ca. 119 €)



## 9

### High Fashion fürs Face

Das weltbekannte Modehaus **Louis Vuitton** lanciert erstmalig eine Make-up-Linie! In der für Louis Vuitton stilistisch designten Kollektion von Beauty-Ikone **Pat McGrath** sind Cases, Pinsel, Lidschatten- und Gesichtspaletten sowie Lippenstifte in 55 (!) Nuancen enthalten. Wollen! Wir! Jetzt! Tragen! Ab (ca. 140 €)





10

## Düfte werden nun gelayert

*Layering funktioniert nicht nur bei Mode, sondern auch bei Parfums – weiß Fashion-Experte und Kreativkopf Julian Daynov, der für Vuse gleich mehrere Fragrances entwickelte*

**Warum macht Parfum-Layering Sinn?**

Weil man damit etwas ganz Persönliches schaffen kann, ein eigenes, ganz unverwechselbares Duft-Statement.

**Was muss man beachten?**

Es ist eine Einladung zum Experimentieren. Ich empfehle, mit einem

Basisduft zu beginnen. Danach, je nach Stimmung oder Anlass, mit den anderen Düften oder nur mit einem layern.

**Was hat Sie inspiriert, Düfte zu lancieren?**

Ich wollte Düfte schaffen, die miteinander sprechen und auch über den Tag hinweg ganz in-

dividuell zusammenstellbar sind. Plus: Die Düfte im „Signs of You“ Fragrance Kit, das ich für Vuse kreiert habe, sind kompakt und passen in jede Tasche – sind also immer griffbereit, wenn sich mal die Stimmung ändert! *(Erhältlich exklusiv auf Vuse.com)*

11

## Cooler Collabs

Zwei Brands in einem It-Piece? Mehr davon! Ungewöhnliche Designer-Kooperationen werden uns im kommenden Jahr überraschen. So, wie aktuell **UGG X Sacai**, die veranschaulichen, wie gemütlich Style sein kann! Star der exklusiven Collab: der Overknee-Boot mit Schnallen, der sich sogar umkrempeln lässt (ca. 1.200 €).



1



2



3



4

## 12 Fashion-Farbe: Dusty Rose

Mit der Pantone-Trendfarbe bewegen wir uns gern gen 2026 – in Sachen Mode UND Make-up ...

- 1 Eyeshadow-Stift in „Seashell“ von **Artdeco** (ca. 13 €)
- 2 „Ambient Lighting Edit Unlocked“ Gesichtspalette in der Farbe „Deer“ von **Hourglass** (ca. 109 €)
- 3 T-Shirt aus Jersey von **Magda Butrym** (ca. 430 €)
- 4 Liquid Eyeliner in „Shimmer Rose“ von **Dior** (ca. 40 €)



## 13 City of Style

Schon mal im Kalender vormerken: Am 24. Januar und 25. Juli 2026 wird die Stadt am Rhein zur Fashion-Metropole! Die Düsseldorf Fashion Days kombinieren Runway, Pop-ups und Nachhaltigkeit in der ganzen City: Infos unter [dfd-festival.de](http://dfd-festival.de)

### KULT(O)UR-HIGHLIGHTS

- 15. Apache** ist zwischen dem 07.01. und 14.02. auf Tour (Wien, Köln, Hannover, Zürich, Berlin, Mannheim, Hamburg)
- 16.** Die dritte Staffel der Serie **Hijack** (mit Idris Elba) läuft ab 14.01. auf AppleTV
- 17. Lana del Rey's** langersehntes neues Album „Stove“ erscheint Anfang 2026
- 18. Clueso** ist zwischen dem 14.03.26 und 26.03. in zwölf Städten unterwegs
- 19. Nina Chuba** tourt ab Juni den Sommer lang durch fast ganz (!) Deutschland
- 20.** Die **Fußball-Weltmeisterschaft** findet zwischen dem 11.06. und 19.07. in Kanada, Mexiko und den USA statt
- 21.** Das **Dockville Festival** zieht am 14.08. und 15.08. nach Hamburg
- 22. Tokio Hotel** tourt im November durch Deutschland
- 23. The Weeknd** beehrt uns live: Am 25.06. und 26.06. in München, am 30.07. und 01.08. in Frankfurt
- 24. Madonnas neues Album** soll im Laufe des Jahres 2026 kommen

## 14 Besser Essen

2026 haben wir keine Geduld mehr für lange Wartelisten in hippen Restaurants! Pssst: Mit **HiddenTable** gib't's spontan freie Tische um Sterne-Menüs last minute zu genießen – ganz ohne astronomische Preise ...



## Queens of the Court

Ab dem **4. September 2026** heißt es: *Slam Dunk, Three-Pointer und Girl-Power auf dem Spielfeld!* 16 Teams bringen Berlin während der **Damen Basketball-WM** zum Beben. Und wir feuern unsere Frauen an!



Bügel-BH (54 €) und passender Slip (24 €) aus feiner Spitze, beides von **Triumph**

## 26

**Es wird Spitze!** Im neuen Jahr wird's unten drunter wieder etwas eleganter: Lace is back! Und: Die neuen Modelle sind bequem – und dennoch sexy ...

Mercedes-Benz

# IM RÜCKSPIEGEL: DAS, WAS WIRKLICH ZÄHLT.

Während vorne der Verkehr fließt, wird die Rückbank zur Spielecke – für Familienmomente, die bleiben. In der A-Klasse, V-Klasse oder im GLA.

**Zeit, die sich lohnt.**

---

JETZT AB 0,99 %\* FINANZIEREN

---



\*Der Aktionszins in Höhe von 0,99 % gilt für Bestellungen der A-Klasse und B-Klasse vom 01.10.2025 bis 31.12.2025. Abweichende Konditionen für andere Modelle und/oder andere Konfigurationen möglich. Ein freibleibendes Finanzierungsbeispiel der Mercedes-Benz Bank AG, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden für eine A-Klasse 180<sup>3</sup>, Hubraum: 1.332 cm<sup>3</sup>, 100 kW + bis zu 10 kW, Kraftstoff: Super, Fahrzeugpreis 37.177,09 €, Anzahlung 7.383,20 €, Gesamtkreditbetrag 29.793,89 €, Gesamtbetrag 30.785,91 €, Laufzeit 48 Monate, Gesamtlauflistung 40.000 km, Sollzins gebunden p.a. 0,99 %, Effektiver Jahreszins 0,99 %, Schlussrate (bei Option der Fahrzeugübernahme) 20.273,91 €, 48 mtl. Finanzierungsraten à 219,00 €. Der Fahrzeugpreis für Ihr ausgewähltes Finanzprodukt enthält individuelle Kundenvorteile und versteht sich zzgl. lokaler Überführungskosten. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Gemäß den Darlehensbedingungen ist für das Fahrzeug eine Vollkaskoversicherung abzuschließen. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich. Das abgebildete Fahrzeug enthält Sonderausstattungen. Bei Hinzunahme erweiterter Lieferumfänge ist ein abweichender Jahreszins möglich. Nur solange der Vorrat reicht.

\*Mercedes-Benz A 180 Kompaktlimousine: Energieverbrauch kombiniert: 6,3–5,8 l/100 km | CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 143–131 g/km | CO<sub>2</sub>-Klassen: E-D



# Was kann *KI-THERAPIE?*

Künstliche Intelligenz ist alles, was Therapie nicht ist – zugänglich, kostenlos, wenig einschüchternd und vor allem: sofort verfügbar. **Aber ist sie nicht auch extrem gefährlich?**

TEXT: CILLA PETERS, MEAGHAN WRAY



Zuletzt habe ich ChatGPT regelmäßig mit meinen Problemen belästigt. So fragte ich in den vergangenen Monaten etwa, warum ich mich in Beziehungen immer in die Rolle der Helfer:in begeben, und wir analysierten eine meiner Freundschaften mit toxischen Zügen, um herauszufinden, was da nun genau los ist und wie ich damit umgehen kann. ChatGPT kam mit einer glasklaren Einsicht über meine Helfer:in-Bedürfnisse (ich gebe anderen die Unterstützung, die ich selbst eigentlich sehr gern empfangen würde) und mit guten Tipps, um diese Probleme in meiner Freundschaft anzugehen.

Ich bin noch nie bei einem:einer „echten“ Psycholog:in gewesen. Seit ich die problemlösenden Qualitäten der KI entdeckt habe, fühlt es sich auch an, als wäre das nicht nötig. Ich bin eine zufriedene Kundin. „Chatty“ legt den Finger in die Wunde, erkennt meine Gefühle an und gibt Ratschläge, wie ich mit meinen Problemen umgehen kann. Außerdem bin ich eher bereit, mich „Chatty“ gegenüber zu öffnen – etwas, womit ich bei Menschen doch so meine Schwierigkeiten habe. Zudem ist es sehr niedrigschwellig:

Um 22:51 Uhr eine Nachricht zu tippen und mit „Chatty“ zu plaudern, fällt mir leichter, als mich auf die Couch eines:einer Therapeut:in zu setzen.

## GENERATION GOOGLE

Gerade in Zeiten von Social Media, in denen wir immer die schöne und erfolgreiche Seite von uns zeigen, ist es „schön, jemanden zu haben, bei dem man sich gehört fühlt und zu dem man immer hingehen kann“, erklärt Digital-Expertin Debora Nash dieses Phänomen. Jemanden, mit dem man auch über die weniger instagrammable moments des Lebens sprechen kann. Es kann sehr angenehm sein, wenn so ein System einem sagt, dass es okay ist, dass man sich so fühlt oder das erlebt hat – dadurch fühlt man sich vielleicht gesehen. Und für eine Generation, die mit Google aufgewachsen ist, scheint ein Chatbot die logische Antwort auf alle Fragen: Laut einer YouGov-Umfrage aus 2024 würden sich 55 Prozent der 18- bis 29-Jährigen wohlfühlen, mit einer KI statt mit einem Menschen zu sprechen – fast jeder: Dritte hat das bereits getan.

Die Psychologin Ines van der Steen sieht das jedoch kritisch: „Die Ratschläge von ChatGPT sind oft sehr oberflächlich. Außerdem gilt: Alle Informationen laufen im Prinzip immer über einen Server. Mit ChatGPT kann man jedoch keine nonverbale Kommunikation wie Gesichtsausdruck oder Körpersprache teilen – es bietet einem zwar Antworten, aber passen diese wirklich zu der jeweiligen Situation? Das System kann weder den Ton einer Nachricht einschätzen noch Emotionen wahrnehmen.“

## DRAMATISCHE FOLGEN

Und es gibt offensichtliche und vor allem schreckliche Probleme, wenn eine nicht menschliche Entität die täglichen Kämpfe echter Menschen „analysiert“. Im Februar 2025 nahm sich die 29-jährige Sophie Rottenberg das Leben, nachdem sie sich monatelang einem ChatGPT-basierten „Therapeuten“ namens Harry anvertraut hatte. Ihre Mutter fand später die Chatprotokolle. Der Bot war tröstend und ermutigend – aber ohne Verpflichtung oder Fähigkeit, einzugreifen wie ein:e echte:r Therapeut:in. Und genau das hätte Sophie dringend gebraucht statt ein paar oberflächlich ▶

Wie kann ich dir helfen?

WARUM FÜHLE  
+ ICH MICH HEUTE SO TRAUIG?



tröstender Worte. Die Tragödie erinnert daran, dass KI zwar vieles bietet, was junge Menschen heute suchen – aber keine Diagnosen stellen oder überprüfte, potenziell lebensrettende Therapie leisten kann.

„Das Geschenk ausgebildeter Therapeut:innen besteht darin, einen sicher durch neues und manchmal unbekanntes emotionales Terrain zu begleiten“, sagt Dr. Jenna Bennett, klinische Psychologin für Identität und Trauma. Ein Chatbot hingegen antwortet meist nach dem Prinzip der Nachahmung – er spiegelt, was man sagt, ohne Widerspruch. „Das fühlt sich gut an, weil es keine Bewertung gibt“, erklärt auch Dr. Katy Cook, Therapeutin und Autorin, die das Verhältnis von Mensch und Technologie erforscht.

Therapeut:innen dagegen fordern uns heraus: Sie unterbrechen uns, zeigen destruktive Muster auf oder stellen behutsam unsere Perspektive infrage. Dieses unangenehme, verletzte Gefühl führt letztlich zu Heilung und Wachstum – ein Prozess, den KI nicht nachbilden kann, sagt Bennett.

„Ohne Reibung lernst du nicht, mit Konflikten umzugehen, schwierige Gespräche zu führen oder nach Fehlern wieder Verbindung herzustellen“, ergänzt Cook. „Die Glätte der Mensch-KI-Beziehung kann unsere Fähigkeit schwächen, die Unordnung menschlicher Beziehungen auszuhalten.“ Anders gesagt: KI kann jemanden sich im Moment weniger einsam fühlen lassen, aber langfristig verlernt man, mit echten Menschen in Beziehung zu treten – mit Freund:innen, Partner:innen, Familie, also jenen, die uns emotional wirklich tragen.

### WIE VIEL GEBE ICH PREIS?

Für manche, die von Therapie enttäuscht wurden – wegen schlechter Erfahrungen, Kosten oder fehlender

Termine – kann diese Form der „Behandlung“ wie eine Erleichterung wirken. „Mit einem anderen Menschen zu sprechen, erfordert Vertrauen“, sagt Cook. „Das Risiko ist viel geringer, wenn man sich einer KI anvertraut.“

Doch diese Erleichterung hat ihren Preis. Echte Therapeut:innen unterliegen strengen Ethik- und Datenschutzregeln – bei KI ist unklar, ob die Betreiber wirklich persönliche Daten schützen. Und selbst wenn: Sie könnten ihre Richtlinien jederzeit ändern. Zudem kann alles, was bei ChatGPT eingegeben wird, verwendet werden, um das System zu trainieren. „Man gibt Informationen an eine Maschine, also gibt es immer Risiken – egal, wie gut der Schutz ist. Und darüber sollte man sich im Klaren sein“, so Nash. Am Ende sind es eben auch nur gewinnorientierte Produkte, die persönliche und vielleicht sensible Informationen über ihre Nutzer:innen besitzen.



### I FEEL SEEN

Ratsamer ist es daher, die Informationen überschaubar zu halten, genau wie die Fragen und Themen. „Angenommen, Sie wollen Ihre Beziehungsdynamik verbessern und sich nicht jeden Tag damit beschäftigen – dann können Sie ChatGPT auch um 25 Sätze bitten, um Ihre Kommunikation in einer bestimmten Situation mit einem bestimmten Effekt zu verbessern“, rät Deborah Nash. Für andere kann ChatGPT auch ein gutes Hilfsmittel sein, um etwa Struktur im Alltag zu schaffen: „Legen Sie fest, welche Ziele Sie erreichen wollen, teilen Sie sie in Schritte auf und lassen Sie sich von ChatGPT daran erinnern, sie zu schaffen.“ Dann wäre die KI aber auch eher als Coach statt Therapeut zu verstehen. Das ist vielleicht auch der beste Kompromiss: Denn KI bietet vielleicht Trost auf Knopfdruck – aber keine echte Heilung.



GET  
READY FOR  
FESTIVE  
SEASON

GLITTERY  
EYESHADOW  
PALETTE  
€ 14,95\*



DIAMOND  
STICK  
€ 9,95\*



LONG-WEAR  
METALLIC  
LIQUID LINER  
24h long-lasting  
€ 12,95\*



\*unverbindliche  
Preiseempfehlung

DERMATOLOGISCH  
BESTÄTIGT

Sparks  
OF JOY



# ARTDECO

Established in Munich - since 1985

ARTDECO cosmetic GmbH,  
Gaufstraße 13, 85757 Karlstfeld,  
Deutschland

**BIG CITY BOY**  
Henry Samuel lebt in Los Angeles, liebt aber wuselige Metropolen wie New York und London. Mal in Berlin zu wohnen, könnte er sich auch vorstellen. „Dafür müsste ich jedoch noch etwas besser Deutsch lernen.“

DATE MIT  
**Henry  
Samuel**

Cosmo ist ganz nah dran am Mann. Jeden Monat treffen wir einen coolen Kerl zum Interview. Diesmal: **das chilligste Mitglied des Klum-Clans, das jetzt als Nachwuchsmodell durchstartet**

INTERVIEW: ANJA DELASTIK

MHMM!  
Riecht der aber gut – nach Bergamotte, Orangenblüten, Patchouli, weiß Henry Samuel, der Teil der Talent Crew des Herrenduftes MYSLF von YSL Beauté ist



**FAMILY AFFAIR**  
Private Schnappschüsse wie hier mit Mama Heidi postet er auf Instagram (@henrygunther samuel) nur selten. „Von meinen Eltern habe ich gelernt, was ich privat halte und was ich öffentlich machen kann.“

**E**r stammt aus einer der bekanntesten deutschen Familien, doch seinen eigenen Weg geht er mit bemerkenswerter Gelassenheit: Henry Günther Ademola Dashtu Samuel, Sohn von Heidi Klum und Sänger Seal, steht seit seinem Laufsteg-Debüt Anfang letzten Jahres selbst im Rampenlicht, wird während unseres Interviews in München sogar von einem Fernseh-Team begleitet. Trotz des ganzen Trubels bleibt er entspannt und professionell, wirkt offen und bodenständig, so wie man es auch von seinen Eltern kennt. Im Gespräch erzählt er von familiärem Rückhalt, Selbstvertrauen, Zukunftsplänen – und warum Erfolg für ihn nichts mit Ruhm zu tun hat.

*Stimmt es, dass Sie schon als Kind gerne gemodelt haben?*

Ja, in den Sachen meiner älteren Schwester Leni. Wir haben uns aus Spaß gegenseitig geschminkt, Kleider anprobiert. Und das hat dazu geführt, dass ich Mode bis heute liebe!

*Seit Ihrer Model-Premiere bei der Pariser Haute Couture sind „all eyes on you“ ...*

Damit habe ich kein Problem, ich bin sehr selbstbewusst.

*Bei Kindern berühmter Eltern schaut die Öffentlichkeit genauer hin. Empfinden Sie das eher als Druck oder als Ansporn?*

Irgendwie beides ... oder zumindest irgendwo dazwischen. Natürlich ist es ein bisschen aufreibend, wenn viele Augen auf mich gerichtet sind, aber eben auch inspirierend. Meine Eltern haben mich jedenfalls schon immer dazu ermutigt, das zu tun, was ich liebe. Es gibt mir Selbstvertrauen, dass meine Familie und Freund:innen mich unterstützen und ich denke mir: Wenn die mir das zutrauen, muss ich doch auch nicht an mir zweifeln! *Mittlerweile gehören Sie zur Talent-Crew für den Herrenduft MYSLF. Fühlen Sie sich wohl in der Riege von YSL Beauté-Testimonials wie Lil Nas X, Lenny Kravitz, Troye Sivan oder Austin Butler?*

Ich bin echt happy, und auch total stolz, Teil eines so hochkarätigen Teams sein zu dürfen – das sind ja alles sehr inspirierende Menschen mit toller Ausstrahlung ... *... und ihrer ganz eigenen Definition von Männlichkeit. Was ist denn Ihre?*

Ich glaube, da gibt es keine klar definierten Grenzen mehr. Für mich bedeutet Männlichkeit, sich selbst auszudrücken und in seiner Haut wohlzufühlen.

*Wie würden Sie sich in drei Worten beschreiben?*

Chillig, selbstbewusst und glücklich. Ich bin ein sehr optimistischer Mensch, versuche, nicht negativ zu sein und alles von der positiven Seite zu sehen.

*Wie optimistisch sehen Sie denn Ihre Zukunft?*

Ich habe viele Interessen und versuche gerade, herauszufinden, auf was ich mich wirklich konzentrieren möchte, ob Mode oder Musik ... oder beides.

*Sie machen also auch Musik?*

Mein Vater hat mich dazu inspiriert, mich intensiver mit Musik zu beschäftigen. Als ich jünger war, habe ich deshalb Gitarre- und Bassspielen gelernt. Mein Stiefvater Tom Kaulitz wiederum hat mich dazu animiert, mich ein bisschen am Schlagzeug auszuprobieren. Und: Ich liebe es, Beats aufeinander abzustimmen, zu mixen, zu produzieren, interessiere mich für Rap, Pop, R&B, Blues, Jazz, aber auch für Musiktechnik. Gerade habe ich so einen DJ-Controller bekommen, der ziemlich cool ist. Mal sehen, wo das hinführt ...

*Sie lassen die Dinge also einfach auf sich zukommen, statt Ihr Leben durchzuplanen?*

Ich wage mich gerne an Dinge, die ich mag, bei denen ich mir aber nicht ganz sicher bin, ob ich sie auch wirklich kann. Dann hänge ich mich rein, gebe mir Mühe, versuche, mich damit wohlzufühlen, auch wenn es etwas ist, das eigentlich jenseits meiner Komfortzone liegt.

*Wie wichtig ist dabei Erfolg für Sie?*

Ich will vor allem glücklich sein. Ganz gleich, ob das bedeutet, jemanden zu finden, den man liebt, tolle Freundschaften zu führen, oder etwas zu tun, das man für den Rest seines Lebens gerne tut. Erfolg bedeutet für mich vor allem: So authentisch wie möglich zu sein.

# ON & the OFF CATWALK

*by Heidi Ulum*



Am 11. & 18. Dezember  
20:15

joyn 

# Fashion



## **Future: one step ahead**

*Unser Blick in die Style-Sterne verspricht Schönes, vor allem auf den nächsten Seiten: entspannte Pieces für Post-Feiertags-Feelings, sporty Looks für gute Vorsätze und Ski-Outfits für spontane Weekend-Trips...*

## **Das kommt, das bleibt**

Welche neuen Trends begeistern und was uns weiter erhalten bleibt.

S. 28

## **Home Bound**

Zwischen den Tagen: Wir zeigen die schönsten Looks zum Abhängen, Spazieren... S. 44

## **Kann KI Fashion?**

Von wegen Blick in die Kristallkugel! Welche Rolle AI schon jetzt in der Mode spielt. S. 54

# SKI LOVES YOU

MIT DIESEN FROSTIG-ELEGANTEN PIECES STARTEN SIE EINE RASANTE ABFAHRT VOM HÖCHSTEN FASHION-GIPFEL – VORBEI AN NEIDISCHEN BLICKEN...



Ring aus Sterlingsilber von **Natalie Grassi** (ca. 125 €)



Pullover mit Stehkragen von **C&A** (ca. 26 €)



Flauschige Ohrwärmer von **Barts** (ca. 30 €)



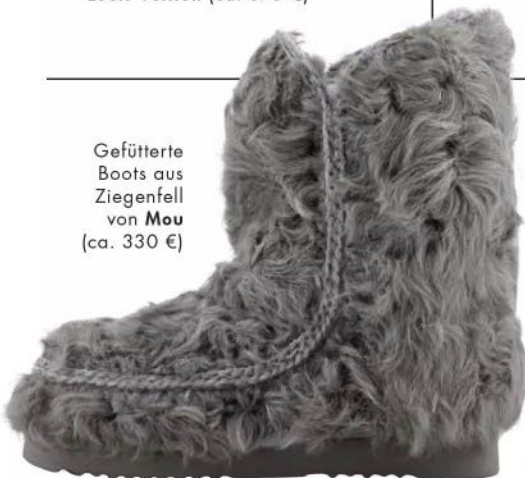
Reisepasshülle aus Canvas von **Louis Vuitton** (ca. 375 €)



Sonnenbrille aus Acetat von **Gucci** (ca. 400 €)



Wattierte Jacke mit Strickärmeln von **Sportalm** (ca. 600 €)



Gefütterte Boots aus Ziegenfell von **Mou** (ca. 330 €)



Leggings aus Baumwolle von **Schiesser** (ca. 30 €)



Feinstrickschal mit Merinowolle von **Bonprix** (ca. 30 €)

Triumph



PALINA  
ROJINSKI



# HOT & NEW...

Unser  
Heftthema  
FUTURE

*Der spannende Blick auf die Saison 2026: Welche Trends kommen neu, welche bleiben? Und wovon dürfen wir uns langsam verabschieden? Wir haben den großen Guide für Sie*



FENDI

MIU MIU

JIL SANDER

## Kittel und Schürzen

Die aufregendste Neuheit der Saison: Die Mode bricht mit dem angestaubten Image von Schürze & Co. und spielt auf subtile Weise mit gestärkter Baumwolle, Layering, Tischdecken-Print und -Material. Wird sicherlich trendweisend: Trauen Sie sich doch schon mal an Millefleurs, Kitteljacken und PU-Teile.



ERDEM

BURBERRY

MITHRIDATE

HENRIK VIBSKOV

## Jacquard

...feiert ein glänzendes Comeback. Aufwändig gewebte Muster zeigen sich jetzt modern interpretiert – mit Grafik- und funky Blumen-Motiven, schimmernden Garnen und neuen Farbkombinationen. Tipp: Gerade Kleider, Jacken und Mäntel wirken so ultraluxuriös, bleiben aber alltagstauglich.



BALENCIAGA

BOTTEGA VENETA

BOTTEGA VENETA

CHANEL

### Mehr ist Mehr

Es ist die Saison des Volumens! Opulente Federn, Fransen und Metallic-Gewebe schwingen mit jeder Bewegung mit, glänzendes Leder wirkt fast dreidimensional. Farben, Volumen und Struktur ergeben einen Mix aus Eleganz, Luxus und Stärke. Kombinieren Sie Einzelteile zu Sweatshirt oder Denim und ziehen Sie jeden Blick auf sich!



N21

FENDI

JIL SANDER

### Sexy Librarian

Die Nachfolgerin der „Office Siren“ ist officially announced! Hier spielt subtile Verführung mit Selbstironie – ein Stil, der Strenge charmant bricht. Pencil Skirts, Cardigans und Brillenrahmen treffen auf Transparenz, hohe Schlitze und sheer Stricktops. Be smart! Ein paar Teile haben Sie sicherlich schon im Schrank.



CHLOÉ

VALENTINO

CHRISTOPHER ESBER

PRADA

### Lila Laune

Violett ist eine der Trendfarben des Sommers 2026 – geheimnisvoll, feminin und voller Energie. Von zartem Flieder bis zu kräftigem Aubergine zeigt sich die Nuance vielseitig und modern. Experimentieren Sie mit verschiedenen Kleiderschnitten – das wird auch Kritiker:innen überzeugen.



ROKSANDA

TOVE

MITHRIDATE

### Fake Kroko

Leder und Materialien mit feiner Kroko-Prägung sind diese Saison im Fokus der modischen Tierwelt – weniger wild, sondern sophisticated. Strukturierte Oberflächen treffen auf Naturtöne wie Cognac oder Pastellfarben. Der Effekt: subtile Luxusmomente für alle, die selbst schlichte Looks sofort aufwerten.

# ...STILL HOT



## 1 Neck Styling

Good News, weil sooo schick: Der Hals bleibt Fokus-Körperteil! Mit Schals, Chokern, Schleifen und Stehkrägen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

## 2 Nearly Naked

Transparente Stoffe, Cut-outs und feine Lagen lassen extra viel Haut durchschimmern und verschaffen der Unterwäsche eine modische Bühne. Geht im Alltagsstyling auch subtiler – zum Beispiel mit sheer Skirts.

## 3 Gelb

...bleibt ein Riesenthema! Zum Glück fächert sich die Farbvarianz noch mehr auf: von sanftem Vanille bis zu leuchtendem Zitrus und am liebsten alles miteinander kombiniert. Köstlich!

## 4 Bubble Hems

An den Säumen (vor allem bei Röcken und Kleidern) sorgt immer noch das ballonartige Volumen für Leichtigkeit und Spaß.

## 5 Sporty Sport

Glänzendes Nylon, Zipper und vor allem Einflüsse aus Motorsport, Ballett und Tennis bleiben hoch im Kurs. Gerne mit anderen Stilrichtungen kombinieren, nicht mehr im Komplettlook.

## 6 Muster-Mix

Die eklektische Mischung von Karo, Animalmuster, Blume und Co. liebt diese Saison immer noch als Statement: mutig, kreativ und individuell. Styling-Tipp: Entscheidend ist die Harmonie der Farben, die macht Kontraste softer...

## 7 Polka Dots

Klein und elegant oder groß und verspielt: Pünktchen sind das allerliebste Muster, jetzt aber gerne unaufgeräumter und mit weniger Symmetrie.

## 8 Capes

Capes verleihen jedem Look sofort Drama und Eleganz. Sie umspielen die Silhouette, wirken stark und geheimnisvoll zugleich. Richtig gut: zu lässigem Denim kombinieren!

## DANKE & CIAO!

**Neonfarben** machen Platz für leuchtende Farben in softeren Nuancen. **Normcore** und **Minimalismus** ohne Kontrast wirkt langweilig und wird mit auffälligen Details oder Farbtupfern spannender gemacht. **Western-Elemente** pur, im Komplettlook und ohne Stilmix passen nicht mehr zu unserer Anforderung an Raffinesse. **Boho-Muster** räumen zugunsten klarer, moderner Drapierungen und Texturen wie Rüschen oder Bubble-Hem das Feld. **Hardcore Athleisure** ist sowas von 2020. Wir wollen Aufregung und Styling-Spaß!

THE SHINE OF AN ICON

KÉRASTASE

PARIS

X

SYDNEY SWEENEY

ELIXIR ULTIME

DAS IKONISCHE HAARÖL  
JETZT NACHFÜLLBAR



ROTER FADEN  
Rippstrickkleid mit  
voluminösem Kragen  
von Sportmax

# *Fashion* allein zu Haus

*Diese eleganten Looks mit ihren raffinierten Stylingkniffen sind viel zu schön, um sie nur in den eigenen vier Wänden anzuziehen. Aber ein bisschen Probetragen für den großen Auftritt schadet ja nicht – vor allem, wenn sie dazu noch so cozy sind!*

FOTOS: CARMEN COLOMBO | PRODUKTION: LAVINIA BOZZINI



BEINFEIN  
Extralanger  
Mantel aus  
Wolle von  
**Zona20**,  
transparenter  
Body von  
**Desigual**,  
Höschen von  
**Sa Su Phi**  
und Pumps  
mit Kunstfell  
von **H&M**



SHADES OF WHITE

Links: Boxershorts von **Fleur du Mal**  
und Strumpfhose von **Maria La Rosa**.  
Unten: Maxikleid aus Strick von  
**Mango**, Höschen von **Sa Su Phi**,  
Ohrstecker in Perlmutteroptik von **Patrizia  
Pepe** und Fell-Slipper von **Hey Dude**



**FURRY FRIEND**  
Hemd aus Baumwolle, Midirock mit Fellbesatz und Ledergürtel mit Schnalle, alles von **Ferrari**, Brille mit leichtem Metallgestell von **Alessia Alizé**, Lederhandschuhe von **H&M** und Lackpumps mit spitzer Kappe von **Tata Italia**



BATH & BEYOND

Wolljacke mit überschnittenen  
Ärmeln von **Vivienne Westwood**,  
Shirt von **Leone**, Sportshorts aus  
Nylon von **Nike**, Kniestrümpfe  
von **Maria La Rosa** und Leder-  
Mules von **Cos**



ACCESSOIRE-LIEBE  
Oben: Pillbox-Hut  
von **Patrizia Fabri**,  
Hemd von **Motivi**.  
Mitte: Schultertasche  
aus Wildleder von  
**Etro**. Unten: Overall  
von **Gas**, Shirt von  
**Leone** und Ohrhänger  
von **Alexis Bittar**

**GUTES DRAMA**  
Schmalgeschnittenes  
Maxikleid aus  
Jersey von **Juicy  
Couture**, Armreifen  
aus Acrylglas mit  
14-Karat-Vergoldung  
und Kristallsteinen  
von **Alexis Bittar**,  
Handschuhe aus  
Nappaleder von  
**Paula Rowan**





**FRANSEN-FUN**

Jacke mit XXL-Fransen (umgelegt) von **Etro**,  
Strumpfhose von **Wolford** und 14K vergoldete  
Ohrstecker mit Kristallsteinen von **Alexis Bittar**

ZART &  
VERSPIELT  
Transparente  
Bluse mit  
voluminösen  
Ärmeln und  
Schleifen-  
bändern,  
Höschen und  
Lederstiefel  
mit Lack-  
details, alles  
von **Chanel**



HAIR & MAKE-UP: CATERINA FICO; STYLING ASSISTENZ: NICOLE GUINN & LAVINIA FUCIO; MODEL: CLOE SIMONCINI; PRODUKTION: SOFIA CERESERO



FOKUS: MANTEL  
Oversized Mantel mit  
breiten Schultern von  
**Vivienne Westwood**,  
Jerseypants von  
**Deha** und Handschuhe  
aus Nappaleder von  
**Sermoneta**

COSMOPOLITAN

# Nachstyling



**STARTKLAR**  
 Longsleeve mit Kragen, gestreiftes Höschen und Turnschuhe im Metallic-Look, alles von **Adidas**, Kette und Söckchen, beides von **privat**



MIT DIESEN WUNDERSCHÖNEN  
 PIECES ZIEHT DER VIBE UNSERER  
 MODESTRECKE AUCH BEI IHNEN EIN



1 Gefütterter Mantel mit Polokragen von **Molly Bracken** (ca. 170 €) 2 Baumwollhemd mit abgerundeten Schultern von **Cos** (ca. 90 €) 3 Lingerie-Shorts in Rüschenoptik von **Dorothee Schumacher** (ca. 160€) 4 Riemchenpumps aus Leder mit Gold-Details von **Chie Mihara** (ca. 395 €) 5 Lange Lederhandschuhe mit Abnähern von **& Other Stories** (ca. 90 €) 6 Schultertasche aus Wildleder von **Nanushka** (ca. 695 €) 7 Cut-out Kleid mit Stehkragen von **Gestuz** über zalando.de (ca. 150 €) 8 Brille in Schmetterlingsform von **Etro** (ca. 230 €) 9 Ohrstecker mit Strassstein-Besatz von **Steffen Schraut** über qvc.de (ca. 60 €)

# WRAPPED WITH LOVE

Deine Tamaris Geschenk-Inspiration für besondere Momente.



## Für die beste Freundin

Für all die gemeinsamen Abenteuer, langen Gespräche und Herzensmomente: Überrasche deine beste Freundin mit einem Geschenk, das ihren Stil unterstreicht und eure Geschichte weitererzählt.



**Tasche** 29,95€\*  
32812-830



**Kette** ab 69,95€\*  
TJN0673-919



**Schal** 45,95€\*  
TCW0140-43350



**Mütze** 29,95€\*  
TCW0139-43350



**Uhr** 89,95€\*  
TTMQ0212-918



**Parfum** 39,95€\*  
TJ50-509U

## Für Mama

Sie ist der Mensch, der immer für dich da ist und eure Familie zusammenhält. Schenke ihr etwas, das ihre einzigartige Liebe widerspiegelt: zeitlose Eleganz, Komfort und ein Hauch von Luxus.

## Für dich selbst

Verwöhne dich mit einem Lieblingsstück, das dich durch die Festtage begleitet und noch lange Freude bereitet. Mit Tamaris sagst du dir selbst: Du bist es wert.



**Armband** ab 59,95€\*  
TJB0675-919



**Pumps** 69,95€\*  
22458-45-500



**Ohringe** 69,95€\*  
TJE0670-919



Mehr Inspiration findest du unter [tamaris.com](https://www.tamaris.com).

# Tamaris

\*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.  
Tatsächliche Verkaufspreise können abweichen.



KOPFSACHE  
XXL-Dreiecktücher,  
schützendes Schal-  
und Pullistyling,  
wasserfeste Gummi-  
schuhe... Wir är-  
gern uns nie wieder  
über frostige Ohren  
oder nasse Füße



# Looks von *CHILL BIS CHEERS*

Drinnen eingekuschelt, draußen mit Glow auf den Wangen – und zwischendurch ein Gläschen mit der Crew: Hier kommen die coolsten Looks für diese herrlich verkaterten, endlos gemütlichen Tage im Winter

# Luft zum Atmen

*Klirrend kalte Wintertage, friedliche Stille, ein Spaziergang, um die Gedanken frei zu bekommen... Layering mit Strick, Wolle und Denim hält schön warm; Karomuster, Gummistiefel und Co(rd) sorgen für das richtige Draußen-Feeling*



1



2



3



4



5

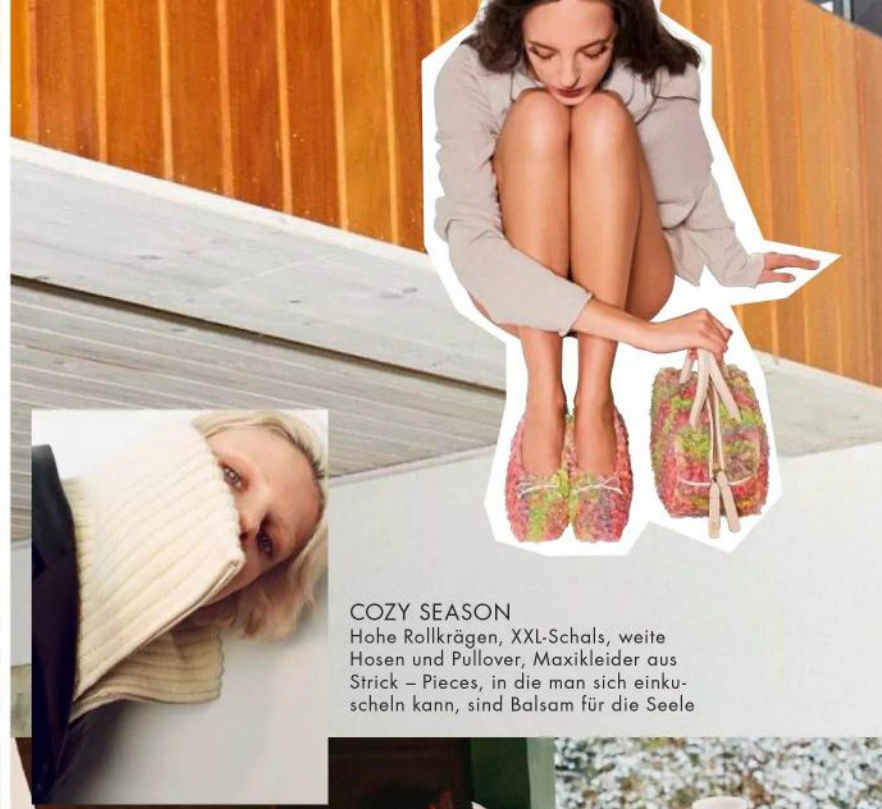


7



6

1 Tote Bag mit Wolloberfläche und Fransen von **Gianni Chiarini** (ca. 275 €)  
2 Acetatbrille mit getönten Gläsern von **Ace & Tate** (ca. 125 €) 3 Cardigan mit Polokragen von **Primark** (ca. 16 €)  
4 Denim-Overall von **Agolde** (ca. 530 €) 5 Ausgestellte Cordhose von **Maja Weyhe x Peek & Cloppenburg Düsseldorf** (ca. 80 €) 6 Boots aus PVC von **Dr. Martens** (ca. 140 €) 7 Gefütterter Mantel mit Eingriffstaschen von **King Louie** (ca. 200 €)



COZY SEASON  
Hohe Rollkrägen, XXL-Schals, weite Hosen und Pullover, Maxikleider aus Strick – Pieces, in die man sich einkuscheln kann, sind Balsam für die Seele



# Purer Komfort

*Butterweicher Kaschmir, Wolle und fließendes Chiffon in soften Farben umhüllen so zärtlich, dass sie sich fast wie eine Umarmung anfühlen. Da macht Faulenzen, Tagträumen oder Kuschneln zu Hause gleich doppelt so viel Freude...*



1 Seidentop mit Spitzendetail (ca. 130 €) und Hose mit breitem Bund (ca. 195 €), beides von **Aubade** 2 Korrekturbrille mit Acetatrahmen von **Andy Wolf** (ca. 400 €) 3 Kurzmantel aus Wollmix von **Marciano by Guess** (ca. 360 €) 4 Mohairpullover mit Schleppe von **Essentiel Antwerp** (ca. 285 €) 5 Shorts aus Woll-Kaschmir-Mix von **Sandro** (ca. 125 €) 6 Strickkleid mit Ballonärmeln von **S. Oliver Black Label** (ca. 120 €) 7 Kunstfellschlappen in Teddyoptik von **Charles & Keith** (ca. 65 €)



**PARTY READY?**  
Man soll die Feste feiern, wie sie fallen! Wir plädieren für mehr Glam und raffinierte Feier-Looks – von Dorfkneipe bis Silvester-Soiree



# Get together

*Kleine Reunion in der Kneipe um die Ecke? Alte Freunde im Bistro auf einen Drink treffen? Mit einem Mix aus kontrastierenden Materialien (glänzendes Leder, glattes Satin, florale Spitze, fellige Strukturen) wird's auch ein verwegener Look. Pluspunkte gibt's für ein mutiges Accessoire-Spiel!*



**1** Cardigan mit Reißverschluss von **Bimba y Lola** (ca. 232 €) **2** Hemdblusenkleid aus Seidentwill von **Dorothee Schumacher** (ca. 795 €) **3** Fellkragen aus Schurwolle von **Akumii** (ca. 85 €) **4** Mid-Waist-Hose in Samtoptik von **C&A** (ca. 40 €) **5** Armreif aus recyceltem Sterlingsilber von **Tamle** (ca. 1075 €) **6** Nappaleder-Boots mit Blockabsatz von **Billi Bi** (ca. 255 €) **7** Spitzenbluse mit Volants von **Bonprix** (ca. 32 €)



# EIN ELEKTRISCHES FAHRERLEBNIS, GEPRÄGT DURCH JAPANISCHE HANDWERKSKUNST

DER NEUE, VOLLELEKTRISCHE MAZDA6e

Mit einem Interieur zum Durchatmen und bis zu 552 km\* Reichweite.  
Damit Sie entspannt ans Ziel kommen.

Energieverbrauch kombiniert für den Mazda6e EV Long Range: 16,5kWh/100km. CO<sub>2</sub>-Emissionen  
kombiniert im Fahrbetrieb: 0 g/km. CO<sub>2</sub>-Klasse: A.

Weitere Informationen zur elektrischen Reichweite, Energiekosten, KFZ-Steuer und CO<sub>2</sub>-Kosten finden Sie unter [www.mazda.de/energieverbrauch](http://www.mazda.de/energieverbrauch)

\*Mazda6e EV Long Range: Reichweite ermittelt gemäß WLTP (Worldwide Harmonised Light-Duty Vehicles Test Procedure). Die tatsächlichen Reichweitenwerte können je nach Fahrzeugausstattung und individuellen Faktoren abweichen. Die unter realen Bedingungen tatsächlich erzielte Reichweite variiert abhängig von Fahrstil, Geschwindigkeit, Nutzung von Komfortfunktionen (z. B. Sitzheizung, Klimaanlage), optionaler Zusatzausstattung, Außentemperatur, Anzahl der Passagiere/Beladung, Topografie sowie dem Alterungs- und Verschleißprozess der Batterie.





**1** Minimalismus pur: Außer kleinen, ovalen Sonnenbrillen und Haarreifen trug Carolyn kaum Schmuck. **2** Weißes Hemd, wenig Make-Up – Carolyns zurückhaltende Eleganz wirkte sogar auf dem roten Teppich. **3** Seite an Seite mit Ehemann John F. Kennedy Jr.: Ihre tragisch endende Liebesgeschichte „American Love Story“ kommt Anfang 2026 als Miniserie bei Netflix.

Breiter Haarreif mit Schildpattmuster von **Arket** (ca. 19 €)



XXL-Mantel mit Kunstfellkragen von **Röhe Frames** (ca. 1450 €)



COSMOPOLITAN

# Crush

IN MANCHE FRAUEN – UND IHREN STIL – VERLIEBT MAN SICH SOFORT!  
DIESMAL: CAROLYN BESSETTE-KENNEDY, DIE DEN 90S-MINIMALISMUS ZUR PERFEKTION BRACHTE



Sonnenbrille mit ovalen Gläsern von **Jimmy Fairly** (ca. 135 €)



Hemd aus Baumwolle von **Filippa K** (ca. 140 €)

Longsleeve aus Merino-Baumwollgemisch von **Daniele Fiesoli** (ca. 150 €)



Hochgeschnittene Wide Leg Jeans von **Comma** (ca. 100 €)

Lederstiefeletten mit Kitten Heel von **Copenhagen Studios** (ca. 250 €)



Cord-Rock in Midi-länge von **Jane Lushka** (ca. 150 €)



Wildleder-Tasche mit langen Henkeln von **Cos** (ca. 150 €)



Lederstiefel in glänzender Optik von **Bobbies** (ca. 360 €)

**Was macht sie so besonders?** Sie brachte coole Eleganz in den legendären Kennedy-Clan. **Ihre Signature-Pieces?** Schwarze Longsleeves, Boot-Cut-Denim, Stiefeletten. **Warum ist sie eine Stilikone?** Ihre Looks inspirieren Labels wie Cos oder The Row bis heute zu minimalistischen Pieces und Quiet Luxury. Narciso Rodriguez, den sie aus ihrer Zeit als PR-Beraterin bei Calvin Klein kannte, designte ihr schlichtes Seiden-Hochzeitskleid – und war danach schlagartig berühmt.

# Erlebe Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

HAPPINEZ AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/happinez](http://www.bauer-plus.de/happinez) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):





# ZWISCHEN CODES *UND COUTURE*

Die Trends von morgen werden schon lange mithilfe von Technologie gemacht. Aber: KI kann die Kreativität unterstützen, nicht ersetzen. Denn binnen Daten, Design und Denken entsteht **eine neue Ästhetik, die Mensch und Maschine gemeinsam entwerfen**

TEXT: FATIMA NJOYA

**K**astenförmige Kleider, futuristische Brillen und weiße Boots – intergalaktische Looks stapften schon in den 60ern bei André

Courrèges über den Laufsteg, als würden die Models gerade auf der Mondmasse schreiten. Denn Fashion war schon immer „forward“: Die Mode-Industrie suchte bereits in den 1920er-Jahren Inspiration im technologischen Fortschritt und prägte mit Futurismus und Space Age Generationen von Designer:innen. Auch Pierre Cardin ließ sich unter anderem von technischen Formen und glänzenden Materialien der Weltraummission inspirieren. Und 1999 war es ein Roboterarm bei Alexander McQueens Défilé, der Coperni 2022 zu seinem Live-Spray-on-Dress animierte. Auch heute spielt das Spannungsfeld zwischen traditioneller Handwerkskunst und futuristischen Werkzeugen weiterhin eine große Rolle, etwa bei der 3D-Couture der Londoner Modemacherin Karina Bonds.

„Designer:innen arbeiten eigentlich schon immer so, wie auch generative AI im Grunde funktioniert – sie scannen kulturelle Einflüsse und kombinieren sie mit der DNA der Marke“, erklärt Fashion-Tech-Consultant und Journalistin Amanda Cosco, die in ihrem Buch „Electric Runway“ die Zukunft von generativer KI in der Fashion-industrie beleuchtet. Generative was...? Kurz erklärt: Diese Form der künstlichen Intelligenz analysiert nicht nur, sondern erschafft aus bestehenden Informationen selbst Neues. Der Hype kam vor allem durch die vielen visuellen KI-Programme wie Clo3D, Dalle oder Midjourney – die Bilder per Knopfdruck kreieren. Aber: „KI ist keine Magie, sondern ein Werkzeug und jetzt schon Teil unserer Denkweise – in Zukunft ist sie damit zwangsläufig auch Partner des kreativen Prozesses. Wie das genau aussieht, ist eine moralische Frage, die Medienkompetenz und Kollaboration erfordert“, beschwichtigt Cosco. KI funktioniert also am besten in Kombi – und zwar mit dem Menschen, der sie bedient ...

### Futuristischer Flirt mit Fashion

Eine Disziplin, die schon lange auf smarte Berechnungen von Informationsmassen setzt, ist die der Trendforecasts. Früher besuchten (Mode-)Journalist:innen und -Kritiker:innen Fashion Shows und verfassten analoge Reports, um der Masse die Styles der neuen Saison nahe zu bringen. Heute arbeiten dagegen Trendforecast-Plattformen wie

Heuritech aus Paris mit AI-Echtzeitanalysen oder kombinieren, wie der Trenddienstleister WGSN, menschliche Expertise mit Data Sciences, um Zukunftsprognosen für Stile, Silhouetten, Materialien zu treffen.

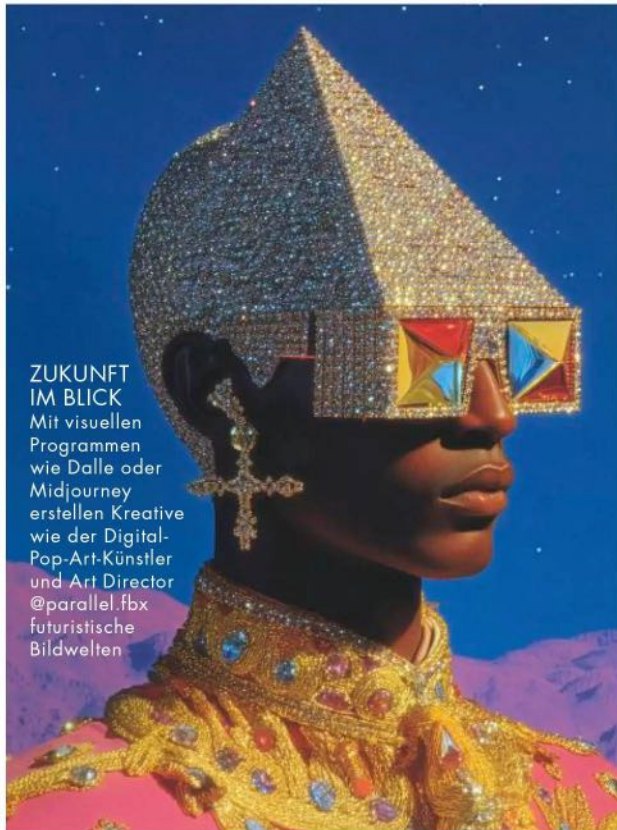
Auch immer mehr Brands experimentieren mit Big Data, Algorithmen und bildgenerierenden Tools. So

„DESIGNER:INNEN  
ARBEITEN SCHON  
IMMER SO,  
WIE GENERATIVE AI  
FUNKTIONIERT.“

AMANDA COSCO,  
FASHION-TECH CONSULTANT

werben Mango, Levi's oder Desigual bereits mit AI-Kampagnen, und H&M kündigte an, künftig gemeinsam mit Models an deren digitalen Doubles zu arbeiten, die danach ortsunabhängig und unbegrenzt eingesetzt werden können. Zeitgleich werden aber auch Kennzeichnungspflichten gefordert, zum Beispiel klare ethische Grenzen und Schutzmaßnahmen für die Branche: Wem gehören die Rechte am digitalen Bild? Was muss gekennzeichnet werden? Welche Berufsfelder werden in Zukunft ersetzt? Amanda Cosco erklärt: „Viele Brands sind in der Vergangenheit übereilt in KI eingestiegen, weil sie in der Dotcom-Ära schon den Anschluss verpasst hatten. Dadurch passieren jetzt Anwendungsfehler, weil die neue Welt und ihre Werkzeuge noch nicht wirklich verstanden werden. Dadurch kommt ein altes Problem auf: Die technologische Entwicklung rast mit Lichtgeschwindigkeit voran, die Regulierungen kommen nicht hinterher“, weiß sie.





**ZUKUNFT  
IM BLICK**  
Mit visuellen  
Programmen  
wie Dalle oder  
Midjourney  
erstellen Kreative  
wie der Digital-  
Pop-Art-Künstler  
und Art Director  
@parallel.fbx  
futuristische  
Bildwelten

## Altes durch Algorithmen

Mit dem technologischen Fortschritt beschäftigt sich auch Expertin Marjorie Hernandez, die als Cultural Innovator den Dialog zwischen Kreativität und Tech gestaltet. Mit „The Dematerialised“ hat sie die erste E-Commerce-Plattform geschaffen, auf der Menschen sicher digitale Mode, etwa fürs Metaverse, kaufen und verkaufen können. Kreativität wird durch KI keinesfalls ersetzt, sie erweitert die Geschwindigkeit der Vorstellungskraft nur, findet Hernandez. „Ästhetische Entscheidungen sind heute nicht nur Handwerk, sondern systemisches Denken, basierend auf Daten, Codes und Vorhersagemodellen. Algorithmen spiegeln den kollektiven Geschmack, was brillant, aber auch gefährlich ist. Denn es zeigt, wie sehr wir uns selbst wiederholen“, stellt sie gleichzeitig fest.

Und wer einmal durch Instagram scrollt, wird ihr bei all der Style-Monotonie im Feed schnell rechtgeben: Beige Looks, Oversized Blazer, übercontourierte Gesichter mit langen glatten Haaren ... Je präziser Algorithmen unseren Geschmack berechnen, desto homogener werden die Ästhetiken. Wenn also Zufall, Überraschungsmomente oder die persönliche Note aus der Inhaltserstellung verschwinden, kann Uniformität ja nur die Konsequenz sein.

Um genau diesem Effekt entgegenzuwirken, plädiert Hernandez für Systeme mit kreativer Steuerung, die auf vielfältigen Datensätzen und transparenten Algorithmen basieren, aber vor allem: auf menschlicher Kuratierung. An dieser Schnittstelle öffnen sich Wege für Co-Creation – also die enge Zusammenarbeit zwischen Mensch und Maschine. Wie Cosco sieht auch Hernandez die Zusammenarbeit mit Maschinen nicht als Frage des Ob, sondern des Wie: „Technologie war schon immer Teil der Mode – vom Aufkommen der Nähmaschine bis zur digitalen Couture“, erklärt sie. „Das Schöne an Co-Creation liegt in der Beschleunigung. Intuition wird hier dennoch der letzte wahre Luxus bleiben, der menschliche Kreativität unberechenbar macht. Die Zukunft gehört jenen, die zwischen Instinkt und Intelligenz navigieren und Algorithmen als Instrument und nicht Orakel nutzen.“

Und: Die Fähigkeit von AI, die Vergangenheit in der Zukunft zu reproduzieren, fordert vor allem von Prompter:innen, Firmen und Gesellschaft eine kontinuierliche Überprüfung. Welche Bias enthalten die Datensätze? Wie sehen die Teams aus, die an der Entwicklung digitaler Inhalte beteiligt sind? Welche Perspektiven werden reproduziert und welche sind weniger sichtbar? Welche Risiken bestehen bei der Nutzung? Nur durch die stetige Neuverhandlung dieser Fragen kann die Kreativität und Vielfältigkeit von Morgen sichergestellt werden.

## Dazwischen in die Zukunft

Fest steht: Die Zukunft der Mode und ihre visuelle Sprache liegen im Age of AI weder im reinen Instinkt noch in der ausnahmslosen Berechnung. Sie entsteht dazwischen.

„EMOTION,  
INTUITION UND  
KONTEXT  
BLEIBEN IMMER  
MENSCHLICH.“

**MARJORIE HERNANDEZ,  
CULTURAL INNOVATOR**

„Emotionen, Intuition und Kontext werden immer menschlich bleiben, die Herausforderung ist: Was wollen wir bewusst menschlich steuern und bei welchen Aufgaben können Maschinen mit Automatisierung unterstützen?“, erklärt Hernandez. Letztendlich braucht jede digitale Transformation ihren physischen Anker. Irgendwann wird auch der AI-Hype in geordnete Bahnen zu-

rückkehren, während die Mode das bleibt, was sie schon immer war: Eskapismus, Experimentierfeld, Disruptor – und Gesellschaftsspiegel. Ihre Kompetenz ist die eines Barometers, das zwischen Faszination für die Zukunft und der Nostalgie der Vergangenheit schwingt – mehrere Schritte voraus und dann wieder einen zurück ...

# A NEW AI-GE

Schnittstellen, Begriffe und Entwicklungen, die in der Mode jetzt schon unterwegs sind

## VON A BIS W

*Artificial Intelligence (AI) aka künstliche Intelligenz (KI) analysiert Daten und erkennt Muster – etwa für personalisierte Shoppingempfehlungen. Generative AI geht einen Schritt weiter und nutzt diese Informationen, um neue Designs und Inhalte zu erzeugen, die dann mit Web3 und Blockchain (einem dezentralen Datensystem) den sicheren Handel und Besitz von digitaler Mode ermöglichen. In Kombi entstehen so neue Wege und Geschäftsmodelle für datenbasierte Kreativität.*

## New Rules

Über die Nutzung von AI in der Fashionbranche wird viel diskutiert.

Eine Petition in Großbritannien fordert: Branchenregulierungen, die vor Urheberrechtsverstößen und Persönlichkeitsrechtsverletzungen schützen. Gleiches gilt für eine allgemeine Kennzeichnungspflicht bei Kampagnen, Filtern und Anzeigen.



## CGI-MODELS

„Computer generated Imagery-Personas“ sind seit 2016 Teil unserer Realität: Die virtuelle Creatorin Miquela (@ilmiquela) postet auf Social Media, „Model“ Shudu (@shudu.grams) wird in Kampagnen eingesetzt. Trotz ethischer und ökonomischer Kontroversen experimentieren viele Kreative mit den (Selbst-)Inszenierungs-Möglichkeiten – wie hier der KI-Künstler Giorgio Martinoli (@natural\_beauty\_ai).



## DIGITAL DESIGN

*Immer mehr Marken nutzen AI-Tools beim Schaffensprozess oder für immersives Storytelling (augmented Reality, AR) – eine Kollektion kann mit Scannen eines QR-Codes zum Leben erweckt werden, Hintergrund-Infos enthüllen oder direkt am Körper anprobiert werden. Bei der Produktion eröffnen sich neue Wege, um digitale Prototypen zu erstellen, Abfälle zu reduzieren und Überproduktion durch gezielte Analysen zu vermeiden. Oder um Spaß zu haben: Wie J.W. Anderson (s.o.), der für die Loewe Frühjahr-/Sommer-Kollektion 2023 die Grenzen zwischen real und virtuell verschmelzen ließ.*

## Wearable Tech

Bei diesen Pieces wird Design mit Software verknüpft. So liefern Brillenhersteller smarte Glasses mit AI-Assistenz sowie Foto- und Videofunktion. Unternehmen wie Oura, Ultrahuman oder Samsung statten Ringe mit Health-Trackern aus. Und Designer:innen verfeinern Kleidung mit zusätzlichen Eigenschaften, wie Stella McCartney, die in Zusammenarbeit mit Pure.Tech ein Pollution-absorbierendes Denim präsentiert.

# 3 LOOKS FÜR... den Sport-Neustart



## Immer in Bewegung

*Aktiv sein ist quasi Teil Ihrer DNA, deshalb steht Funktion auch an erster Stelle. Aber die soll auch chic verpackt sein!*

- 1 Sonnenbrille aus Edelstahl von **Mykita** (ca. 420 €)
- 2 Daunenweste mit Gummizug von **Peak Performance** (ca. 300 €)
- 3 Longsleeve mit Mesh-Einsatz von **J. Lindeberg** (ca. 150 €)
- 4 Shorts mit integrierter Radlerhose von **Kari Traa** (ca. 60 €)
- 5 Sneaker mit ergonomischer Sohle von **Skechers** (ca. 125 €)



## Schön auf der Matte

*Sie lieben die Synergie aus Softness plus unerwarteter Stärke und sind bei Pilates, Yoga & Co. mit ihrem Look im Flow.*

- 1 Schmal geschnittene Sportjacke von **Aim'n** (ca. 80 €)
- 2 Nahtloses Bralette von **On x Loewe** (ca. 300 €)
- 3 To-go-Becher aus Edelstahl von **Stanley** (ca. 60 €)
- 4 Leggings mit hohem Bund von **Lululemon** (ca. 108 €)
- 5 Sneakers mit Spitzeneinsatz von **Jimmy Choo** (ca. 460 €)



## Laissez-chill

*Als Ästhetik-Athletin geht der Vibe bei Ihnen auch ohne Sport. Das Trainingsziel? Die ultimative Cool-Girl-Kombi zu finden...*

- 1 Over-Ear-Kopfhörer von **Fresh 'n Rebel** (ca. 70 €)
- 2 Baumwoll-Sweatshirt von **Fiorucci** (ca. 250 €)
- 3 Print-Longsleeve von **Rich & Royal** (ca. 50 €)
- 4 Nylonhose mit elastischem Bund von **Jake's über Peek & Cloppenburg Düsseldorf** (ca. 80 €)
- 5 Sneaker mit Veloursleder-Details von **Gant** (ca. 120 €)

# JETZT EIN JAHR **COSMO** LESEN & GESCHENK ERHALTEN!



womanizer™  
THE ORIGINAL

## Womanizer „Starlet“

Saugt und reizt durch pulsierende Druckwellen, deren Intensität in 4 Stufen per Knopfdruck regelbar ist. Wiederaufladbar mit beiliegendem Micro-USB-Kabel.

Geschenk-Nr.: 40



Villeroy & Boch  
1748

## Pasta-Schalen, 2-tlg. Set

In den sanft geschwungenen Schalen lassen sich Spaghetti, Tortellini, Fusilli & Co. ganz besonders schön anrichten. Perfekt für jeden Tag!

Inhalt: 800 ml. Maße: 27 x 21 cm.

Geschenk-Nr.: 29



## Lautsprecherlampe „Mond“

Kompakte Lautsprecherlampe im realistischen Monddesign mit Bluetooth® 5.0-Konnektivität. Sie bietet verschiedene Lichtfarben und wird bequem über die mitgelieferte Fernbedienung gesteuert. Mit integriertem Lithium-Akku (1200 mAh) für 2-3 Stunden Spielzeit und USB-C-Ladekabel inklusive.

Geschenk-Nr.: 205



## Weekender

LOQI

Egal ob Sie einen Städtetrip oder ein paar Tage am Strand planen, die Tasche ist immer perfekt für einen Kurztrip oder als Sporttasche. Verstell- und abnehmbarer Gurt. Maße: 25 x 50 x 25 cm.

Geschenk-Nr.: 96

## Jetzt bestellen:

☎ **01806 / 36 93 36**

Mo. - Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



[www.cosmopolitan.de/abo](http://www.cosmopolitan.de/abo)

Ganz bequem zur Bestellung und weiteren Angeboten oder einfach den QR-Code scannen.



## Ihre Abo-Vorteile:

- ✓ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ✓ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!
- ✓ Zugang zur **Meine Abo VorteilsWelt** mit hochwertigen Gewinnspielen, Rabatt-Aktionen und unbezahlbaren Events für Abonnenten. Seien Sie dabei auf [www.meine-abovorteilswelt.de](http://www.meine-abovorteilswelt.de)

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer 964 03 02257017 und Ihr Wunsch-Geschenk inklusive der Geschenknummer! Erscheint 10x im Jahr zum Preis von zzt. nur 5,25€ pro Heft. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.



FRÜH HANDELN

# Ich hab' *keine Zeit*, auf meine *MS* zu warten

TV-Job, Familie, Reisen – Als Moderatorin und Mama ist Anna Kraft immer in Bewegung.

Bei ihrer MS-Therapie macht sie daher keine Kompromisse, sondern setzt von Anfang an auf Wirksamkeit.

Ihr klares Ziel: die Krankheitsprogression bremsen und den Alltag weiter selbst bestimmen.

Denn wer direkt ab Diagnose auf eine starke Therapie setzt, kann der MS einen Schritt voraus sein und das Leben leben, das man liebt.

**Mach jetzt den starken Einstieg und frag Dein Behandlungsteam nach hochwirksamen MS-Therapien nur zweimal im Jahr.**



# Leben



## **Jahreshoroskop**

*Star-Astrologin  
Lori Haberkorn hat  
für uns in die Sterne  
geblickt ... 2026 bringt  
frische Impulse für jedes  
Sternzeichen! S. 72*

## **Manifestieren – Dein How-To (ohne Hokuspokus)**

Klarer Fokus, mehr  
Mut und Selbstführung –  
so gestalten Sie  
Ihr Leben. S. 62

## **Mann, du machst mir Migräne**

Von Expertinnen enthüllt.  
Wie dein Körper warnt,  
wenn die Liebe dich  
krank macht. S. 66

## **Next Level Lust**

So wird Sex in der  
Zukunft: Wo Technologie  
verführt und echte  
Gefühle trotzdem das  
letzte Wort haben. S. 78

GUTE  
AUSSICHTEN

In einer Studie von PubMed Central (PMC) glaubte über ein Drittel der Teilnehmenden an Manifestation. Und diese zeigten übrigens auch höhere Erfolgsambitionen

# Mit Manifestieren DAS LEBEN REGIEREN

Nein, wir sind hier nicht bei „Wünsch dir was“! Aber: Wer klare Vorstellungen von der eigenen Zukunft hat und diese für sich auch formulieren kann, erreicht seine Ziele. Denn hinter dem Buzzword „Manifestieren“ steckt kein Hokuspokus, sondern **echte Wissenschaft – und ein Mindset, das unser Leben (wirklich!) verändern kann**

TEXT: CLOUDY ZAKROCKI

## m

Manifestieren ist das neue Yoga: Alle reden darüber, viele machen's irgendwie ... und die anderen fragen sich, ob das Universum inzwischen als Lieferdienst arbeitet. Dabei ist es ganz einfach: Manifestieren ist kein Wunsch ans Weltall, sondern eine neue Art, sich selbst und sein Leben zu verstehen. Und die basiert auf knallharter Wissenschaft! Was es aber braucht, ist mentale Klarheit, Selbstverantwortung und einen aktiven Handlungsplan. Spoiler: Dann funktioniert es auch – nicht wegen Magie, sondern weil unser Gehirn (und sogar die Quantenphysik) auf uns hört, wenn wir endlich klare Ansagen machen.

### DARUM GEHT'S

Im Grunde ist Manifestieren nichts anderes, als das eigene Gehirn auf Erfolg zu trainieren. Sie richten Ihren Fokus auf das, was Sie wollen, statt auf das, was Sie nicht haben. Punkt.

Es geht nicht darum, sich ein Traum-szenario schönzureden oder stundenlang Affirmationen herunterzubeten, sondern Ihr Verhalten, Ihre Gedanken und Ihre Haltung an das anzupassen, was Sie erleben wollen. Ihr Kopf ist wie ein Algorithmus: Er zeigt Ihnen, wonach Sie suchen. Also seien Sie wählerisch, was Sie eintippen! Wenn Sie sich innerlich ständig darauf einstellen, dass alles doof ist und sowieso nicht funktioniert, werden Sie genau das finden. Wenn Sie hingegen lernen, auf Chancen zu achten, tauchen sie überall auf. Nicht weil das Universum heimlich Ihr Tagebuch liest, sondern weil Ihr Gehirn endlich versteht, worauf es sich fokussieren soll.

Fakt ist: Ihr Gehirn kann nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden – was Sie sich intensiv genug vorstellen, hält es für echt. Genau das nutzen Profisportler, um Siege zu trainieren. Wenn Sie sich also regelmäßig vorstellen, souverän im Meeting zu sprechen, aktiviert Ihr Gehirn dieselben Areale wie bei echter Erfahrung. Dazu kommt Ihr retikuläres Aktivierungssystem, eine Art innerer Türsteher, der alles herausfiltert, was zu Ihrem Fokus passt.

Denken Sie ständig „Ich habe nie Glück“, liefert Ihr Gehirn Beweise dafür. Suchen Sie nach Chancen und stehen mit der Haltung „Heute wird ein guter Tag“ auf, werden Sie genau das finden und leben. Das ist neuro-wissenschaftlich belegt und deckt sich mit der Quantenphysik: Ihre Beobachtung beeinflusst, was Realität wird. Sie können also mit Fokus und Klarheit aktiv mitgestalten, statt passiv zuzusehen. Und so funktioniert es – in vier (fast einfachen) Schritten ...

### 1. Erlauben Sie es sich, zu träumen

Wenn Sie keine Träume haben, können Sie auch nicht wahr werden. Manifestieren beginnt mit einem klaren Bild, und Ihr Traum ist der Startpunkt, der Ihrem Gehirn Richtung gibt. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten, um Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen: Was tun Sie, wo leben Sie, wie bewegen Sie sich, mit wem umgeben Sie sich? Lassen Sie Logik außen vor. Fragen Sie sich nicht, ob etwas realistisch ist oder



was andere denken würden. Ihre Träume gehören nur Ihnen und sind der Kick-off für Ihr zukünftiges Ich. Also malen Sie Ihre Welt, wie sie Ihnen gefällt!

## 2. Alles in Einklang bringen

Positiv denken allein reicht nicht. Ihr Gehirn reagiert nämlich nur auf wirklich gefühlte Überzeugung. Ihr Wunsch funktioniert nur, wenn Kopf, Herz und Taten dieselbe Sprache sprechen. Wenn Sie Veränderung wollen, sich aber weiter wie gestern verhalten, bleiben Sie auch im Gestern stecken. Also: Denken Sie lösungsorientiert, fühlen Sie sich in den gewünschten Zukunfts-Zustand hinein und handeln Sie so, als würden Sie bereits dort leben. Das heißt nicht, Ihr Leben über Nacht umzukrempeln. Es reicht, kleine Entscheidungen bewusst zu treffen: anders reagieren, eine Grenze setzen, einen mutigen Schritt wagen und den Po

von der Couch heben. Mikroaktionen sind unterschätzte Superkräfte – und ganz nebenbei die ehrlichste Form von Selbstrespekt.

## 3. Radical High Vibe (RHV) – ein Selbsttest

Manifestieren klappt nicht, weil Sie ständig happy sind, sondern weil Sie sich nicht von jedem Stolperstein aus der Bahn werfen lassen. Der Trick ist, bei Rückschlägen stabil zu bleiben. Denken Sie dran: Sie können im Leben entweder gewinnen oder lernen. Fragen Sie sich in nervigen Momenten, wie Ihr „höheres Ich“ reagieren würde, und entscheiden Sie sich in Sekundenbruchteilen, genau so zu handeln. Sie stehen im Stau? Perfekt, mehr Zeit für einen Podcast. Die Chefin nervt? Einmal tief durchatmen, klar antworten, abhaken. Ihr Nervensystem beruhigt sich dadurch, Ihr Kopf bleibt klar, und Sie trainieren emotionale Ausdauer. RHV heißt nicht, durchs Leben zu schweben,

sondern den eigenen Rhythmus zu halten, auch wenn's laut wird. Das lässt sich auch super als Sieben-Tage-Challenge mit der Bestie testen. Sonntag, zehn Uhr: Start. Abends kurzer Check-in. Wetten, Ihr Alltag sieht danach komplett anders aus?

## 4. Loslassen, Vertrauen

Sie wollen alles sofort und bitte genau nach Plan. Nur: Das Leben funktioniert anders. Loslassen heißt nicht, dass Ihnen alles egal ist, sondern dass Sie aufhören, täglich zu prüfen, ob sich schon etwas „manifestiert“. Stellen Sie sich vor, Sie pflanzen einen Samen und graben ihn jeden Tag wieder aus, um zu schauen, ob er schon wächst – ziemlich kontraproduktiv. Manifestieren funktioniert genauso: Sie tun Ihren Teil, bleiben offen und lassen das Ergebnis entstehen. Vertrauen ist kein Stillstand, sondern entspannte Zuversicht. Wenn Sie lernen, sich dabei nicht selbst zu stressen, sondern zu genießen, sind Sie schon mitten im Prozess.

## ES LOHNT SICH!

Sie reagieren weniger auf das, was Ihnen das Leben vor die Füße wirft, sondern bestimmen, wohin Sie gehen wollen. Sie trainieren Ihren Fokus wie einen Muskel und merken, dass Ihr Alltag plötzlich klarer, leichter und sinnvoller wird. Sie werden bewusster, ruhiger, mutiger. Das Leben fühlt sich dadurch nicht magisch an, sondern echter – und genau das ist die wahre Magie.



### CLOUDY ZAKROCKI

Die Journalistin, Unternehmerin und Buchautorin lebt in London und Berlin, hat mehrere Firmen gegründet und inspiriert andere, ihr Leben in die Hand zu nehmen – auch indem sie als Mentorin Hilfestellung gibt.

### STANDHAFT BLEIBEN

Positive Affirmationen beim Manifestieren können die mentale Gesundheit fördern, Stress verringern und helfen, schwierige Situationen besser zu bewältigen.

# Bewusste SELBSTFÜHRUNG

MANIFESTIEREN HAT SIE MENTAL STARK GEMACHT –  
UND ZUM ERFOLG GEFÜHRT. **CLOUDY ZAKROCKI**  
HAT DAHER EIN BUCH ÜBER DAS THEMA GESCHRIEBEN ...

*Wie sind Sie zum Manifestieren gekommen?*

Ich habe schon intuitiv manifestiert, bevor ich wusste, was es eigentlich ist. Ich war immer jemand, der das scheinbar Unmögliche möglich gemacht hat: ganze Karrieren, wilde Chancen, Richtungswechsel. Erst nach meinem Burn-out habe ich angefangen zu verstehen, warum das funktioniert hat. Ich habe mich acht Jahre lang in Neurowissenschaft, Quantenphysik und Psychologie eingelesen, und plötzlich ergab alles Sinn.

*Was bedeutet es Ihnen?*

Manifestieren bedeutet für mich, Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen. Aufhören zu hoffen, dass irgendjemand mich rettet, und anfangen, mich selbst ernst zu nehmen. Manifestieren ist eine Praxis, sich selbst und die Realität zu verstehen. Für mich ist Manifestieren pure Selbstführung: Mein Gehirn ist die Regie, mein Verhalten die Umsetzung und mein Leben das Ergebnis.

*Was haben Sie denn zuletzt manifestiert?*

Ehrlich gesagt: Ich habe mein Buch manifestiert und damit auch die Version von mir, die es schreiben konnte. Ich hatte die Idee, lange bevor ich das Vertrauen hatte, sie umzusetzen. Ich habe mir immer wieder vorgestellt, wie sich das anfühlt, Autorin zu sein, mir diese Realität ausgemalt und ohne Druck innerlich immer gespürt, dass das irgendwann passieren wird. Diese Kombination aus Selbst-

vertrauen, Klarheit und Freude war mein Anker. Und plötzlich kam der Anruf vom Verlag. In meinem Leben habe ich aber schon alles Mögliche manifestiert: Jobs, Wohnungen, Beziehungen, sogar Materielles wie Autos. Wichtig zu wissen ist aber, dass das Prinzip des Manifestierens auf purer Wissenschaft beruht. Im Leben können Sie nur anziehen, was Sie innerlich schon verkörpern.

*Wann sind gute Zeitpunkte im Leben, um zu manifestieren?*

Vor allem dann, wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr zufrieden sind, aber noch keine Ahnung haben, was stattdessen kommen soll, denn Manifestieren ist wie ein innerer Neustart. Manifestieren funktioniert am besten, wenn Sie keine Kontrolle, aber jede Menge Mut haben (deshalb gibt es auch ein ganzes Kapitel zum Thema Mut in meinem Buch). Es lohnt sich besonders in Übergangsphasen: nach einer Trennung, im Jobwechsel, nach einer Krise. Das sind die Momente, in denen Sie tief bei Ihnen einchecken dürfen und Ihr eigenes Betriebssystem neu programmieren. Wichtig zu wissen ist: Manifestieren ist kein Fluchtplan, sondern ein ehrlicher Blick nach vorn.



## ECHTE FACTS

„Ich habe ein Buch übers Manifestieren geschrieben, weil ich es aus der Esoterik-Ecke holen wollte“, sagt Cloudy Zakrocki. „You manifest you“ (Irisiana, 22 €)

Für die ganze  
Familie



## Zink und Vitamin C sind wichtig für ein gesundes Immunsystem



Der Klassiker zum Lutschen

Auch erhältlich als  
Zink Verla® C Trink-Granulat



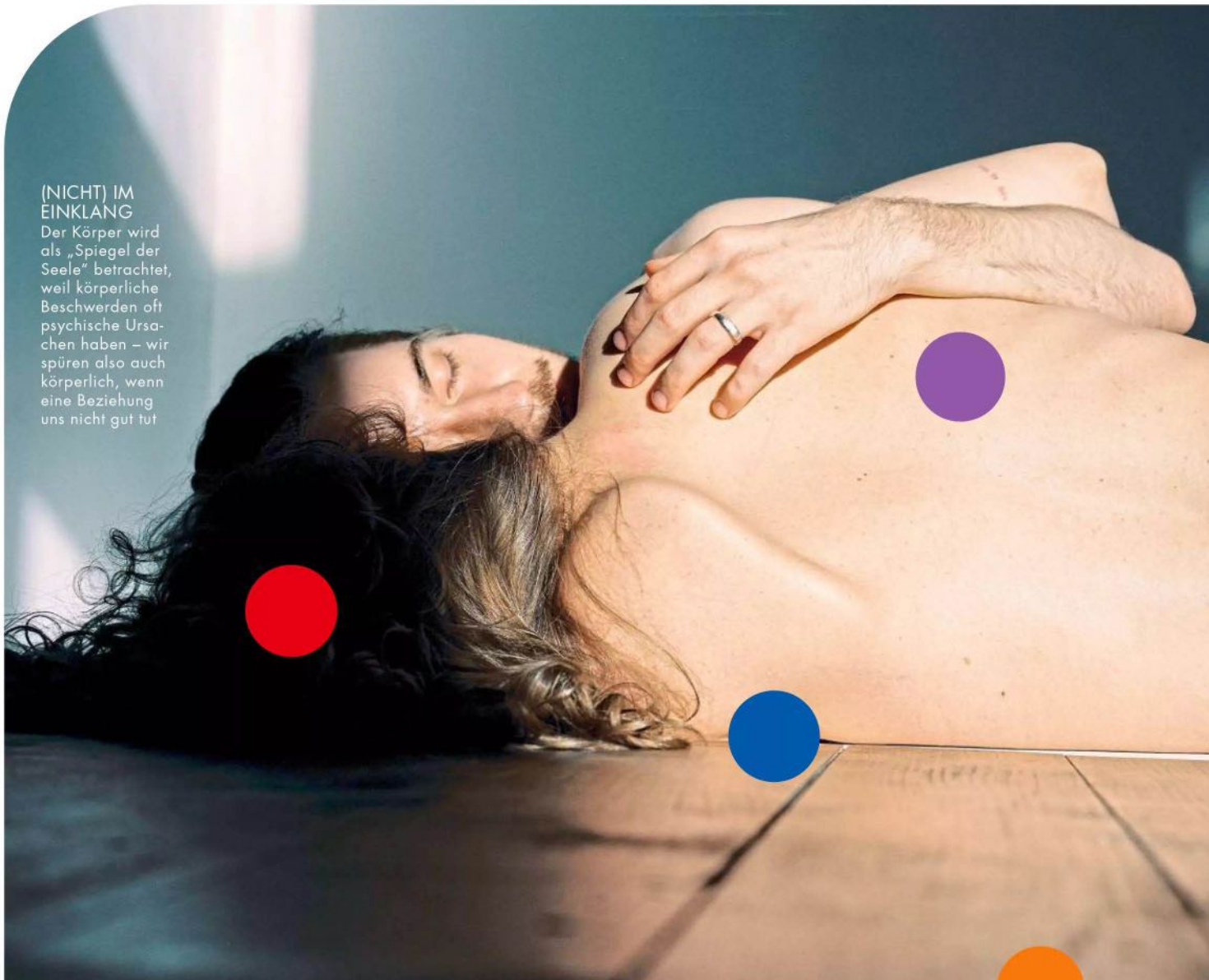
Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Foto: AdobeStock/CandyBox Images

Mineralstoff-  
kompetenz

## (NICHT) IM EINKLANG

Der Körper wird als „Spiegel der Seele“ betrachtet, weil körperliche Beschwerden oft psychische Ursachen haben – wir spüren also auch körperlich, wenn eine Beziehung uns nicht gut tut



# Mann, du machst mir Migräne!

**Unser Body ist der beste Beziehungsratgeber:** er merkt oft als erstes, wenn uns eine Partnerschaft nicht mehr gut tut – und zeigt es uns auch. Wir müssen nur lernen, auf ihn zu hören ...

**TEXT: GABRIELLE KASSELL**

große Liebe, große Dramen – so lautet in Filmen und Serien oft die Formel für große Romantik: intensive Gefühle, Höhen und Tiefen, ständige Leidenschaft die auf ständigen Stress folgt. Doch genau dieses vermeintliche Ideal kann gefährlich werden – und zwar dann, wenn leidenschaftliche, aber sehr toxische Dynamiken fast schon normal wirken (Hallo, Fifty Shades of Grey! What's up, Sex and the city?!). Diese Romantisierung kann uns abstump-

fen lassen und den Blick dafür trüben, wann eine Partnerschaft uns tatsächlich schadet. Dabei sendet unser Körper oft deutliche Warnsignale, wenn es Zeit ist, loszulassen – wir müssen nur lernen, sie wahrzunehmen.

Vor einigen Monaten ging auf X ein Thread viral: „Mädels, woran habt ihr gemerkt, dass euer Körper euren Ex abgelehnt hat?“ Fast 2.000 Menschen antworteten. Sie berichteten von Übelkeit, Hautproblemen, ständigen Infekten, Gewichtsschwankungen, Schlaflosigkeit, Depressionen, Angstzuständen. Klar, all das kann viele Ursachen haben – aber Fakt ist: Auch eine Beziehung kann den Körper belasten. „Toxische Beziehungen können zu toxischen Körpern führen“, erklärt die Psychologin Dr. Candice Nicole Hargons, Professorin an der Rollins School of Public Health der Emory University. Der Körper stehe schließlich in ständigem Austausch mit der Umwelt – und so auch mit unseren Beziehungen. Wenn eine Partnerschaft sich unsicher, unbeständig oder emotional erschöpfend anfühle, reagiere das Nervensystem darauf, ergänzt die Paar- und Familientherapeutin Cheryl Groskopf.

Genau das erlebte Stephanie. Fast ein Jahr nach Beginn ihrer Beziehung mit ihrem damaligen Freund bekam sie ihre erste Migräne – die erste von vielen weiteren. Kein Schmerzmittel, keine Spritze, keine Massage half. Erst in der Therapie kam der Wendepunkt: Dort konnte sie offen über ihren Partner sprechen – und ihre Therapeutin fragte, ob ihr Körper sich vielleicht gegen ihn wehre. Als Stephanie sich schließlich trennte, verschwanden die Migräneattacken.

Dass Ärzt:innen solche Symptome oft abtun, wurde auch Cheryl Groskopf in den Gesprächen mit ihren Klientinnen bewusst: „Viele schieben Kopfschmerzen & Co. einfach auf Stress – und das stimmt ja auch, aber entscheidend ist die Quelle dieses Stresses.“

Wenn es die Beziehung ist, die Dauerstress auslöst, ist das Nervensystem dadurch permanent überaktiviert. „Der Körper nimmt die Beziehung als Bedrohung wahr, auch wenn einem das nicht bewusst ist“, sagt sie. Verschwinden die Beschwerden, sobald man allein ist, Zeit mit Freund:innen verbringt oder Abstand gewinnt, sei das ein deutliches Signal. Dabei müssen die Probleme in einer Beziehung gar

nicht extrem sein, sie zehren nur an einem. Auch Stephanie sagt rückblickend, dass das Miteinander nicht gut war: „Er war emotional nicht für mich da, wir passten einfach nicht zusammen. Meine Kopfschmerzen waren ein Zeichen, dass er nicht der Richtige war.“

Auch Ayla erlebte eine körperliche Veränderung nach dem Ende ihrer Ehe: „Ich sah endlich wieder aus wie ich selbst“. Zuvor hatte sie mit emotionaler Distanz, Kälte und Rückzug ihres spielsüchtigen Mannes zu kämpfen – und ihr Körper spiegelte das: geschwollenes Gesicht, unreine Haut, ständige Irritationen. Ohne erkennbare medizinische Ursache. Erst als die Beziehung vorbei war, klarte auch ihre Haut wieder auf.

Solche körperlichen Warnzeichen bedeuten nicht automatisch, dass man sich sofort trennen muss, sagt Groskopf. Manchmal verschwinden sie, wenn Paare an ihren Problemen arbeiten, sprechen, ehrlich zu einander und sich selbst sind. In anderen Fällen kann schon etwas Abstand helfen, um zu spüren, was wirklich los ist.

Wichtig sei vor allem, sich selbst gut zu kennen und ernst zu nehmen. „Hören Sie auf Ihren Körper – er versucht, Sie zu schützen“, sagt Cheryl Groskopf. Wer schon vor einer Beziehung achtsam mit sich umgeht – etwa durch Meditation, Atemübungen oder Therapie – spürt schneller, wenn etwas aus dem

Gleichgewicht gerät. „Prüfen Sie also Emotionen, bevor Ihr Körper schreien muss, um gehört zu werden.“

Was helfen kann: Beobachten, aufschreiben, vergleichen. Wann treten die Symptome auf? Wann verschwinden sie? So entsteht mit der Zeit ein Körperprotokoll – eine stille Chronik des eigenen Befindens. Denn wer weiß, wie sich der eigene Körper anfühlt, wenn alles gut ist, erkennt schneller, wenn etwas nicht stimmt. Und wer hinhört, kann früher handeln – bevor Schmerz, Haut oder Herz laut werden müssen.

„Eine gesunde Beziehung stärkt die Gesundheit insgesamt“, sagt Dr. Candice Nicole Hargons abschließend. Oder einfacher gesagt: Wenn Liebe gut tut, spürt man es. Im ganzen Körper.

## „Toxische Beziehungen können zu toxischen Körpern führen.“

DR. CANDICE NICOLE HARGONS, PSYCHOLOGIN

# UNSERE JURY 2025

Inspirierende Frauen sollten gesehen und gehört werden.

Für die Kategorien **Fearless, Sustainability & Conscious Lifestyle** und **Health** haben wir viele Bewerbungen erhalten. Unsere Jury hat je fünf Nominierte ausgewählt, die durch ihr besonderes Engagement überzeugen.

Und im Anschluss kürt ihr, liebe Community, die Gewinnerinnen!

## CATHLEEN BURGHARDT

Head of Marketing Tamaris

Ambassador & Jurymitglied in der Kategorie Fearless

„Die Welt braucht mehr Frauen, die mutig vorangehen, Grenzen verschieben und andere mit ihrem Weg inspirieren. Frauen, die nicht zögern, den nächsten Schritt zu machen, auch wenn andere sagen, sie sollten es besser nicht tun. Die mit Mut der eigenen Intuition folgen, auch wenn der Weg unklar ist.“

Sponsored by

**Tamaris**

## JULIA MICHEL

Head of Marketing Lavera

Ambassador & Jurymitglied in der Kategorie Sustainability & Conscious Lifestyle

„Echte Schönheit braucht Respekt – vor uns selbst, der Natur und starken Frauen, die mutig vorangehen. Nachhaltigkeit ist keine Option mehr, sondern unsere Verantwortung. Gemeinsam gestalten wir die Zukunft und machen den Unterschied!“

Sponsored by

**lavera**  
NATURKOSMETIK

## DR. LIANE BAUER

Managing Director Abbott

Ambassador & Jurymitglied in der Kategorie Health

„Ich unterstütze den #SupportHer Award als Jurymitglied, damit Frauengesundheit die Bedeutung erhält, die sie verdient. #SupportHer bedeutet für mich, Frauen sichtbar zu machen und sie darin zu bestärken, für ihre Meinungen und Themen einzustehen – im Beruf, in der Gesellschaft und auch bezüglich ihrer Gesundheit.“

Sponsored by

**Abbott**



# #SUPPORTHER AWARD COSMOPOLITAN

**BIS ZUM 15.12.2025 HABT IHR DIE CHANCE,  
FÜR EURE FAVORITINNEN ABZUSTIMMEN.**

## **ANNAHITA ESMAILZADEH**

Tech-Managerin & Autorin

Jurymitglied in allen Kategorien

„Ich habe selbst erlebt, wie entscheidend Unterstützung auf dem eigenen Weg ist. Niemand erreicht seine Ziele allein: Es sind Menschen, die an uns glauben, Türen öffnen und Mut machen. Mich inspiriert, wie viel Kraft entsteht, wenn wir uns gegenseitig stärken, und ich möchte dazu beitragen, dass diese Geschichten sichtbar werden und weitere Frauen ermutigen.“

## **CAROLIN KOTKE**

Autorin & Ernährungscoach

Jurymitglied in allen Kategorien

„Female Empowerment ist für mich ein echtes Herzensthema, und echte Veränderung entsteht nur, wenn wir uns als Frauen gegenseitig supporten. Gerade die Themen Gesundheit, Mut und Nachhaltigkeit liegen mir persönlich und beruflich sehr am Herzen. Ich bin gespannt auf all die Frauen, die mit ihrem Engagement andere stärken und positive Veränderungen bewirken.“

Abstimmung und alle Infos:



[cosmopolitan.de/supporther](https://cosmopolitan.de/supporther)

## **ARYA SHIRAZI**

Fotograf & Content Creator

Jurymitglied in allen Kategorien

„Von starken Frauen umgeben, weiß ich: Keine Träume sind zu groß. Als Feminist und Juror des #SupportHer Awards möchte ich Frauen mit inspirierenden Geschichten die Sichtbarkeit geben, die sie verdienen. Gleichberechtigung ist noch lange nicht erreicht, doch gemeinsam können wir es schaffen!“

## **ANGELA MEIER- JAKOBSEN**

Director Content Cosmopolitan

Jurymitglied in allen Kategorien

„Bei Cosmopolitan feiern wir alle Frauen — und applaudieren besonders laut denen, die sich mutig, inspirierend und mit guten Ideen engagieren. Mit dem #SupportHer Award haben wir die Möglichkeit, dieses Engagement endlich öffentlich sichtbar zu machen.“



COSMOPOLITAN

# cares & shares

GEDANKEN, GOOD VIBES UND LIFEHACKS AUS DER REDAKTION, DIE WIR EINFACH TEILEN MÜSSEN. DIESES MAL FINDEN WIR: NÄCHSTENLIEBE MUSS MAN DAS GANZE JAHR LEBEN, NICHT NUR AN WEIHNACHTEN ... ABER WIE?



Mary Thompson, Journalistenschülerin

## Zwischendurch Leben retten

Kurz nach meinem 18. Geburtstag hab ich zum ersten Mal Blut gespendet – und mich auch bei der DKMS zur Stammzellenspende registriert. **Seitdem weiß ich, wie einfach es ist, wirklich etwas zu bewirken**, ja, sogar Leben zu retten. Darum gehe ich regelmäßig Blutspenden – was ist schon ein kleiner Pieks für ein anderes Leben?



Kristin Al, Operations Managerin

## Alltags-Taten

Ich versuche, jeden Tag **kleine Gesten der Freundlichkeit in die Welt zu bringen**. Ein ehrliches Lächeln, eine helfende Hand beim Kinderwagen auf der Treppe oder ein Pflaster für das fremde Kind auf dem Spielplatz – es kostet so wenig und schenkt doch so viel. Ich glaube daran, dass echte Nächstenliebe genau hier beginnt: im Alltag, im Vorbeigehen, im spontanen Mitgefühl. Ein bisschen mehr Achtsamkeit, Wärme – und die Welt fühlt sich gleich heller an.



Deborah Landshut, stv. Chefredakteurin

## Einfach mal auf der Matte stehen

Wir checken zu wenig mit unseren Mitmenschen ein. Und statt einer bloßen „Ich denk an dich“-SMS darf man ruhig mal mit einem McDonalds Happy Meal **bei der Freundin, die gerade eine harte Zeit durchmacht, an der Tür klingeln** und sie (im wahrsten Sinne) aufmuntern und überraschen. Aktuell gibt's sogar wieder die Monopoly-Aktion – da hat man direkt was zum Spielen, kann vom Gewinnen träumen und kommt (gemeinsam) auf andere Gedanken ... Win Win!



## JÜNGERE GEBEN GERNE

Die 18 bis 29-jährigen Deutschen spenden laut Studien mehr Geld an gemeinnützige Zwecke, als ältere. Wie gut, dass sie die Zukunft sind!



Yannick Werani, Online Editor

## Echt Hinsehen

„Darf ich Ihnen etwas Bestimmtes mitbringen?“, frage ich regelmäßig obdachlose Mitmenschen vor dem Supermarkt. Eine Tafel Schokolade oder die Lieblingslimo der Person tut uns finanziell nicht weh, aber versüßt den Tag des Gegenübers. **Oft reicht dieser kurze Moment des Hinsehens schon**, um jemandem das Gefühl zu geben, auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden!



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

# Nehmt Euch Zeit An Weihnachten und jeden Tag



Lass Dich inspirieren:  
[dm.de/jedentag](https://dm.de/jedentag)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# Jahres HOROSKOP 2026

WAS HÄLT 2026 FÜR IHR STERNZEICHEN BEREIT?  
**ASTROLOGIN LORI HABERKORN WEISS,**  
**WELCHE CHANCEN AUF SIE WARTEN:** SO MACHEN  
SIE DAS BESTE AUS DEM NEUEN JAHR!



## Widder

2026 ist Ihr Jahr, um richtig durchzustarten. Am 20. Februar trifft Saturn auf Neptun – ein kosmischer Reality-Check. Weg mit Illusionen, her mit Träumen, die Substanz haben. Sie erkennen klar, was Sie wirklich wollen – und haben endlich den Mut, Ihr Leben nach Ihren eigenen Regeln zu gestalten. Im Frühling mischt Uranus Ihre Komfortzone auf: Neue Ideen, spannende Menschen, ungeahnte Chancen. Und Sie? Greifen natürlich zu. Der Juli wird feurig – Jupiter im Löwen schenkt Ihnen Abenteuerlust, Lebensfreude und diesen ganz besonderen Glow, mit dem Sie alle um den Finger wickeln. Im Herbst treten Venus und Merkur auf die Bremse. Eine gute Zeit, um zu reflektieren: Welche Beziehungen sind echt, welche Werte tragen Sie wirklich? Wenn Sie Ihre Energie gezielt lenken, können Sie sichtbar machen, was in Ihnen steckt.

**MOON EVENTS 2026**  
 ● Neumond im Widder, 17. April: Fokussieren Sie sich auf sich selbst. Was möchten Sie in die Welt bringen? Schreiben Sie es auf – und gehen Sie los.  
 ○ Vollmond im Widder, 26. September: Sie sehen, wie weit Sie gekommen

## Stier

2026 ist ein Jahr der Stabilität – aber auf Ihre Art. Sie wissen, was Sie wollen, und gehen es mit ruhiger Entschlossenheit an. Die Mühe der letzten Jahre zahlt sich aus: Projekte kommen ins Rollen, Beziehungen werden verlässlicher, Ihr Alltag fühlt sich geerdet an. Von April bis Juli läuft's rund. Mit Jupiter im Krebs bekommen Sie Unterstützung auf allen Ebenen – Familie, Freundschaften, Zuhause. Sie finden Wege, Ihr Leben so zu strukturieren, dass es leichter wird. Ab Juli bringt Jupiter im Löwen Schwung ins Jahr: neue Impulse, lebendige Kontakte, vielleicht sogar ein Tapetenwechsel. Sie trauen sich, Neues auszuprobieren – ganz ohne Drama. Im Herbst bremst die rückläufige Venus kurz. Gut so. Sie erkennen, wo Sie zu viel geben und wo klare Grenzen guttun. Ende des Jahres wissen Sie genau, wie Stabilität und Wachstum zusammenpassen – und starten mit innerer Ruhe ins neue Jahr.

**MOON EVENTS 2026**  
 ● Neumond im Stier, 16. Mai: Ein guter Moment, um Prioritäten neu zu ordnen. Was tut Ihnen gut, was darf gehen?  
 ○ Vollmond im Stier, 26. Oktober: Zeit, Erfolge zu feiern. Was Sie sich aufgebaut haben, trägt Sie!



## Zwilling

2026 ist Ihr Jahr für Bewegung – und Sie fühlen sich dabei ganz in Ihrem Element. Veränderung bedeutet nicht Chaos, sondern Leben. Ab Mai bringt Uranus frischen Wind in Ihr Denken: Neue Ideen, andere Perspektiven, spannende Begegnungen. Im Juni werfen Sie Ballast ab: alte Gewohnheiten, die Sie ausbremsen, dürfen gehen. Ihr Talent für Sprache und Kommunikation hilft Ihnen, Klarheit zu schaffen – im Job, in Beziehungen, mit sich selbst. Ab Juli zündet Jupiter Ihr kreatives Feuer. Sie wollen Dinge nicht nur planen, sondern umsetzen. Ihre Ideen haben jetzt das Potenzial, gesehen zu werden – und das gelingt Ihnen mit Leichtigkeit. Im Herbst wird's ruhiger: Die rückläufige Venus lädt Sie ein, Ihre Wirkung nach außen zu prüfen. Was davon ist authentisch? Was fühlt sich wirklich nach Ihnen an? Ehrlichkeit mit sich selbst schafft Stärke – und die wirkt.

**MOON EVENTS 2026**  
 ● Neumond im Zwilling, 15. Juni: Zeit für klare Worte. Sagen Sie, was Sie denken.  
 ○ Vollmond im Zwilling, 24. November: Ihre Ideen erreichen ihren Höhepunkt. Welche wollen Sie weiterverfolgen?

## Krebs

2026 wird ein Jahr, in dem Sie sich selbst treu bleiben. Sie wissen immer besser, was Ihnen guttut, und treffen Entscheidungen, die sich richtig anfühlen, statt nur vernünftig. Bis Juli sorgt Jupiter für Rückenwind. Sie bekommen neue Chancen, wachsen über sich hinaus und trauen sich, Dinge auszuprobieren, die Sie früher vermieden hätten. Im Sommer rücken Familie, Partner, Freunde in den Mittelpunkt – überall, wo Nähe entsteht, tanken Sie Energie. Gleichzeitig dürfen Sie sich ruhig zeigen: Ihre Ideen, Meinung, Wünsche. Im September bringen Venus und Mars Schwung in Liebesleben und Beziehungen: sie spüren, was Ihnen wichtig ist, und finden Wege, das offen zu leben. Zum Jahresende blicken Sie auf ein stabiles Jahr zurück. Sie haben gelernt, dass Sicherheit kein Rückzug ist, sondern das Vertrauen, das Sie in sich selbst haben.

**MOON EVENTS 2026**  
 ○ Vollmond im Krebs, 3. Januar: Gut, um zu definieren, was Sie brauchen.  
 ● Neumond im Krebs, 14. Juli: Zeit, sich selbst an erste Stelle zu setzen.  
 ○ Vollmond im Krebs, 31. Dezember: Sie beenden das Jahr 2026 im Reinen mit sich.





## Löwe

2026 ist ganz und gar Ihr Jahr! Eines, um zu glänzen und aufzufallen – aber nicht, weil Sie lauter sind als andere, sondern weil Sie echt sind. Nach einem eher ruhigen Start bringt der Februar direkt Aufbruchstimmung. Saturn und Neptun erinnern Sie daran, was Ihnen wichtig ist, und geben Ihnen den Mut, dafür einzustehen.

Ab Juli steht Jupiter auf Ihrer Seite und sorgt für Rückenwind. Ihre Ausstrahlung wirkt stärker denn je, Projekte kommen in Bewegung, und die richtigen Menschen treten in Ihr Leben. Ihr Motto in diesem Jahr: Führen durch Inspiration, nicht durch Druck. Im August erreichen Sie einen Höhepunkt: eine Phase des Umbruchs bringt frische Energie und das Selbstvertrauen, neue Wege zu gehen.

Im Herbst werden Sie ruhiger, klarer, fokussierter. Mars schenkt Ihnen den letzten Schub, um das anzugehen, was Ihnen wirklich am Herzen liegt.

### MOON EVENTS 2026

○ Vollmond im Löwen, 1. Februar: Der Start in ein Jahr voller Präsenz und Kreativität.

● Totale Sonnenfinsternis im Löwen, 12. August: Ein Wendepunkt. Sie erkennen, was sich verändern darf – und setzen es um.

## Jungfrau

2026 bringt Abschluss und Aufbruch zugleich. Im März endet eine längere Phase der Veränderung – Zeit, Ballast abzuwerfen und Raum für Neues zu schaffen. Was nicht mehr zu Ihnen passt, darf gehen. Das Ergebnis: mehr Klarheit und innere Ruhe. Ab April wächst Ihr Selbstvertrauen. Sie finden die Balance zwischen Struktur und Gefühl, zwischen Verantwortung und Selbstfürsorge. Ihr Alltag bekommt neue Ordnung – eine, die Ihnen guttut.

Der Sommer steht im Zeichen von Leichtigkeit und Selbstakzeptanz. Jupiter im Löwen erinnert Sie daran, Ihre Erfolge zu feiern und stolz auf das zu sein, was Sie erreicht haben. Besonders im August spüren Sie, wie viel sich verändert hat – und dass Sie angekommen sind in einer stärkeren, gelasseneren Version Ihrer selbst. Im Herbst helfen Routinen, geerdet zu bleiben. Sie wissen, was Sie brauchen, um sich wohlzufühlen, und setzen klare Grenzen.

### MOON EVENTS 2026

○ Totale Mondfinsternis in der Jungfrau, 3. März: Sie erkennen, was Sie loslassen dürfen und was stärkt.

● Neumond in der Jungfrau, 11. September: Guter Zeitpunkt, um Routinen zu prüfen.



## Waage

2026 fordert Sie heraus, Ihre Balance neu zu definieren. Mit Saturn im Widder werden Beziehungen und Ihr eigenes Gleichgewicht auf den Prüfstand gestellt. Es geht nicht um Harmonie um jeden Preis, sondern um klare Positionen.

Der März bringt Bewegung: Finsternisse und der rückläufige Merkur helfen, Prioritäten zu klären und Raum für das zu schaffen, was Sie wirklich erfüllt – beruflich wie privat. Ab Mai öffnen Uranus und Ihr Netzwerk neue Türen, Herzensprojekte kommen in Schwung. Jupiter stärkt Ihr Selbstbewusstsein – und Sie merken, wie gut es tut, Entscheidungen nach eigenen Maßstäben zu treffen. Im August wird es romantisch, intensiv und lebendig. Und im November fordert die rückläufige Venus Sie auf hinzusehen: Welche Beziehungen nähren Sie noch? Der Dezember bringt die Harmonie zurück, die Sie sich wünschen – als Ergebnis Ihrer klaren Haltung.

### MOON EVENTS 2026

○ Vollmond in der Waage, 2. April: Die Balance zwischen Ich und Wir finden und halten.

● Neumond in der Waage, 10. Oktober: Perfekt, um sich bewusst für Liebe und Klarheit zu entscheiden.

## Skorpion

2026 steht im Zeichen von Authentizität. Sie müssen nicht mehr die Starke spielen – echte Stärke zeigt sich, wenn Sie sich öffnen. Vertrauen wird zum Schlüsselthema: in andere, aber vor allem in sich selbst.

Die Energie zu Jahresbeginn erinnert Sie daran, Ihre Kräfte gezielt einzusetzen. Im Frühjahr hilft der rückläufige Merkur, Themen zu klären, die bisher unter der Oberfläche lagen – besonders in Beziehungen zeigt sich, wie viel Heilung möglich ist, wenn man ehrlich bleibt.

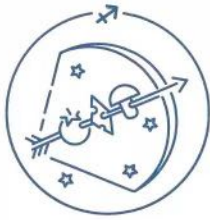
Ab Juli bringt Jupiter im Löwen neue Wärme und Offenheit. Schutzmauern fallen, Begegnungen werden intensiver, und Sie erlauben sich, einfach zu fühlen. Beruflich können Sie Verantwortung übernehmen und zeigen, dass Erfolg und Empathie sich nicht ausschließen. Im Oktober gilt: Drama vermeiden, bewusst handeln. Zum Jahresende blicken Sie auf ein Jahr zurück, in dem Sie sich neu kennengelernt haben – klarer, authentischer und freier.

### MOON EVENTS 2026

○ Vollmond im Skorpion, 1. Mai: Erfolge Ihrer Entwicklung werden sichtbar.

● Neumond im Skorpion, 9. November: Zeit für einen klaren Neustart.





## Schütze

2026 spricht Ihre Sprache: Aufbruch, Abenteuer, Neuanfang. Ihr Optimismus und Ihre Neugier tragen Sie weiter, während andere noch zögern. Saturn im Widder sorgt Anfang des Jahres dafür, dass Ihr Enthusiasmus eine Richtung bekommt – Träume werden zu konkreten Projekten.

Im März lohnt es sich, Pläne zu überprüfen und klar zu kommunizieren, was Sie wollen. Danach nimmt Ihr Jahr Fahrt auf: Ab Juni kehrt Ihr inneres Feuer zurück, ab Juli bringt Jupiter im Löwen pure Lebensfreude. Reisen, Begegnungen – Sie blühen auf und stecken andere mit Ihrer Begeisterung an. Achten Sie nur darauf, sich nicht zu verzetteln. Der Herbst bringt mit seinen rückläufigen Phasen Momente der Reflexion ohne Schwere.

Im Gegenteil: Sie gewinnen Klarheit darüber, was Ihnen wirklich wichtig ist. Im Dezember spüren Sie den Schütze-Spirit – Vision, Weitblick, Vorfreude.

### MOON EVENTS 2026

○ Vollmond im Schützen, 31. Mai: Energie pur! Erkennen Sie, was Sie antreibt.

● Neumond im Schützen, 9. Dezember: Perfekt, um neue Ziele zu setzen und die nächsten Schritte zu planen.

## Steinbock

Nach Jahren harter Arbeit spüren Sie, dass 2026 ein neues Kapitel beginnt – eines, in dem Erfolg nicht mehr nur über Leistung, sondern über Leichtigkeit definiert wird. Im Februar läuten Saturn und Neptun im Widder diese neue Ära ein. Führung bedeutet jetzt: Selbstbestimmung, Freude und Flexibilität. Alte Rollen dürfen gehen, innere Werte gewinnen an Gewicht.

In der ersten Jahreshälfte stärkt Jupiter im Krebs Ihr Fundament – Familie, Partnerschaften, Ihr Zuhause werden zur Energiequelle. Ab Juli, mit Jupiter im Löwen, öffnet sich der Blick nach vorn. Der August lädt zur Pause ein – nur um im September gestärkt zurückzukommen. Der Herbst bringt Klarheit: in Beziehungen, in beruflichen Entscheidungen. Zum Jahresende reflektieren Sie, wie sich Verantwortung anfühlt, wenn sie nicht belastet, sondern stärkt. Ihr Motto für 2026: Kontrolle loslassen, Leichtigkeit gewinnen.

### MOON EVENTS 2026

● Neumond im Steinbock, 18. Januar: Starten Sie mit klaren Zielen und einem Plan, der zu Ihnen passt.

○ Vollmond im Steinbock, 29. Juni: Halbjahres-Check-in – sehen Sie, wie weit Sie gekommen sind.



## Wassermann

2026 steht ganz im Zeichen von Aufbruch und Veränderung. Mit der Sonnenfinsternis im Februar beginnt ein neuer Zyklus, der Sie Schritt für Schritt näher zu dem bringt, was wirklich zu Ihnen passt. Jetzt heißt es: Ideen konkretisieren und loslegen. Ab Mai sorgt Uranus für frischen Input, Ihre besten Einfälle kommen spontan, und Sie wissen genau, wie Sie sie teilen: mit Ihrer Community, online oder im Job. Der Sommer bringt Herzklopfen. Jupiter im Löwen stellt das Thema Liebe und Beziehungen in den Mittelpunkt. Sie lernen, wie sich Nähe und Freiheit gleichzeitig leben lassen – und dass klare Kommunikation dabei alles leichter macht.

Auch beruflich stehen die Zeichen auf Wachstum. Die Finsternisse im August lenken den Blick auf Erfolge, die jetzt sichtbar werden. Im Herbst sorgt Venus für Balance: Beziehungen und Freundschaften gewinnen an Tiefe, sobald Sie klar sagen, was Sie brauchen.

### MOON EVENTS 2026

● Sonnenfinsternis im Wassermann, 17. Februar: Zeit, Ihre Visionen neu zu definieren – und den ersten Schritt zu gehen.

○ Vollmond im Wassermann, 29. Juli: Höhepunkt für Liebe und Karriere.

## Fische

2026 fordert Sie auf, Ihre Sensibilität als Stärke zu leben. Ihre Empathie und Ihr gutes Gespür für Stimmungen sind keine Schwäche, sondern Ihr Kompass. Wenn Sie Ihrer Intuition vertrauen, finden Sie leichter Klarheit – im Alltag, im Beruf und in Beziehungen. Von Februar bis März lädt der rückläufige Merkur dazu ein, Strukturen zu prüfen und Pläne zu ordnen. Kleine Anpassungen bringen große Wirkung, besonders wenn Sie sich nicht von Emotionen, sondern von klarem Denken leiten lassen.

Im Sommer zeigt sich Ihre Stärke: Die Mondfinsternis im August markiert einen Wendepunkt. Sie erkennen, was Sie wirklich wollen – und trauen sich, das auch zu zeigen. Kreativität, Mut und Selbstvertrauen wachsen spürbar.

Der Herbst bringt innere Veränderungen, die Sie gelassener und stabiler machen. Mit etwas Self-Care und bewusstem Rückzug bleiben Sie in Balance.

### MOON EVENTS 2026

● Neumond in den Fischen, 19. März: Zeit, sich neu auszurichten.

○ Mondfinsternis in den Fischen, 28. August: Höhepunkt Ihrer Entwicklung – Sie erkennen, wie viel Stärke in Ihrer Sanftheit liegt.





COSMIC COOLNESS  
Auf Instagram nimmt Lori Haberkorn ihre 30.000 Follower mit in die Welt der Spiritualität

# Das Jahr der guten Ideen

Kluge Moves, klare Worte und mutige Neuanfänge – Merkur macht's 2026 möglich! Was uns sonst noch an spannenden Astro-Konstellationen erwartet, verrät **Star-Astrologin und Moon-Coachin Lori Haberkorn**

**d**er Jahresregent ist Merkur. Was bedeutet das für 2026?

Merkur steht für die Kommunikation, den Austausch, Intellekt, den Geist, Informationen, für Wissen, Ideen und auch für kurze Reisen. All diese Themen erhalten 2026 einen größeren Fokus und Schwerpunkt, und gleichzeitig dürfen wir sie dazu nutzen, um uns darin weiterzuentwickeln. Die Bereiche von Wissen, Technologie, Vernetzung, Kommunikation werden stärker in den Vordergrund treten.

**Wie wirkt sich Merkur auf uns aus?**

Er regiert den Verstand, das Denken und Handeln und wirkt besonders auf den Geist, deshalb kann dieser wacher und neugieriger, aber auch unruhiger und gereizter sein. Wir können Merkur vor allem für neuartige Ideen, große Visionen und deren Umsetzung nutzen. Und natürlich unterstützt er uns auch in der Kommunikation, im Umgang miteinander

und somit in Beziehungen, Freundschaften oder Meetings. Achtung allerdings vor Missverständnissen und Kommunikationsfehlern!

**Gibt es ein Motto, unter das Sie 2026 stellen würden?**

„Neu denken, mutig handeln.“ Die Welt – und auch wir selbst – sind im stetigen Wandel. 2026 ist planetarisch ein großer Neuanfang, und wir dürfen mutig dafür einstehen, wer wir sind, was wir wollen und für was wir stehen. Wir beenden alte Zyklen und beginnen neue. Loslassen ist die neue Form von Befreiung.

**Welche wichtigen Konstellationen stehen 2026 noch an?**

Tatsächlich haben wir direkt zu Jahresbeginn ganz wichtige Konstellationen: Neptun und Saturn verlassen beide die Fische, um ab Februar im Widder zu verweilen. Dabei laufen beide über den Nullpunkt, der gleichzusetzen ist mit einem kosmischen

Neuanfang – der Wiedergeburt. Der Fokus liegt 2026 klar im Widder – wir dürfen uns also nicht nur von Merkur, sondern auch vom Widder inspirieren lassen, der mutig, abenteuerlustig und selbstbestimmt seinen eigenen Weg geht. Natürlich hat der Widder auch eine andere Seite, die für den Kampf steht. Wir dürfen also unsere innere Amazone aktivieren. Zwei weitere wichtige Zeichenwechsel sind Uranus in den Zwillingen Ende April und Jupiter im Löwen Anfang Juli. Uranus in den Zwillingen erzeugt noch mehr Ideen, Austausch, Jupiter im Löwen ist auf Lebensfreude und Lebenslust fokussiert, ganz nach dem Motto: „All we have is now.“

**Welche Sternzeichen werden 2026 besonders gepusht?**

Zwillinge und Jungfrauen. Beide werden von Merkur regiert und beinhalten seine Thematik und Energie von Natur aus. Sie fühlen sich also besonders wohl und in ihrem Element.

LIEBLING  
DES  
MONATS  
PRÄSENTIERT VON  
COSMOPOLITAN

Die limitierten  
Weihnachtseditionen  
von Jacobs sind ein  
Fest für die Sinne



**FESTLICH**  
Zehn Kaffeesticks mit  
Spekulatiusgeschmack:  
Der Jacobs 3 in 1  
Spekulatius ist klein, hand-  
lich und schnell zubereitet



**GOLDIG**  
Jacobs Crema Frohes Fest  
mit ausgewählten Kaffee-  
bohnen und winterlich  
würzigen Aromen



**VON HERZEN**  
Die Jacobs Crema Frohes Fest  
Geschenkbbox (2 x 200 g  
ganze Bohnen) ist individuell  
personalisierbar

# Wunderbar WEIHNACHTLICH

MIT DIESEN LIMITIERTEN  
EDITIONEN FEIERN WIR  
GEMEINSAME MOMENTE GANZ  
NACH UNSEREM GESCHMACK

**W**as wir an der Weihnachtszeit am  
meisten lieben? Zusammensein  
und genießen – zum Beispiel eine  
Tasse Kaffee mit unseren Lieblingsmenschen.  
Um diesen Moment noch festlicher zu  
machen, gibt es zum ersten Mal die Jacobs  
Weihnachtseditionen.

Ob als Mitbringsel zum Adventskaffee,  
als Geschenk für uns selbst oder als  
Ergänzung zum Präsent unter dem Baum:  
Die Designs sind einfach liebevoll und  
machen die kleine Pause am Tag zu etwas  
ganz Besonderem. Eines unserer Highlights:  
die Kaffeesticks mit Spekulatiusgeschmack –  
sie bringen einen Hauch Weihnachten,  
egal wo wir gerade sind.

Mehr unter: [jacobskaffee.de](http://jacobskaffee.de)



**KLASSIKER**  
Das ausgewogene Aroma  
des Filterkaffees gibt  
es jetzt in der  
Jacobs Ho Ho Ho  
Weihnachtsedition



# THE NEXT BIG Ooooh

*Entschleunigte Intimität, Roboter im Schlafzimmer und nachhaltige Pornos: **Unser Liebesleben wird neu programmiert!** Diese sechs Sex-Trends zeigen, wie wir morgen lieben werden*

TEXT: NEELE SUCKERT

# S

Sex war schon immer ein Spiegel der Zeit. Heute reflektiert er uns im digitalen Hochglanz – irgendwo zwischen Algorithmus und Orgasmus. Wir streamen, shoppen, daten digital. Warum also nicht auch Sex auf Hightech-Niveau? Wir zeigen Ihnen, was uns zukünftig im Bett erwartet.

## Nachhaltigkeit unter der Bettdecke

Umweltbewusstsein im Schlafzimmer hört nicht beim Kleiderschrank auf: Mehr als die Hälfte der unter 35-Jährigen gibt bei einer Umfrage von YouGov an, dass Nachhaltigkeit auch beim Sex eine Rolle spielt. Toys aus Edelstahl oder Glas ersetzen kurzlebige Silikon-Gadgets. Sie sind hygienisch, recycelbar, halten Jahre und landen nicht nach einem Jahr auf der Elektroschrott-Deponie. Es darf jedoch auch elektronisch bleiben: Marken wie LELO oder

Lora DiCarlo setzen auf wiederaufladbare Akkus und langlebiges Design statt Wegwerf-Lust.

## Porno, aber fair

Auch in der Welt der erotischen Streifen gibt es ein grünes Erwachen: Ethical Porn steht für faire Bezahlung, Diversität und Respekt am Set. Streaming-Plattformen für Frauen wie PinkLabel.TV und Ersties zeigen Sex-Filme, bei denen Frauen Regie führen und Lust nicht nur platt inszeniert und ausgeleuchtet, sondern erzählt wird. Es lohnt sich, auf diesen Markt zu setzen: Zwei von drei Frauen geben in einer Umfrage der „Marie Claire“ an, mehrfach die Woche Pornos zu konsumieren.

## Roboter im Bett

Laut einer Umfrage der Dating-App Parship können sich elf Prozent der Singles bereits eine Beziehung mit einem Roboter vorstellen. Der Markt ist also jetzt schon da: Im 2024 eröffneten Berliner KI-Bordell simulieren humanoide Sexpuppen nun auch schon Sprache, Emotionen und Vorlieben. Sie sehen aus wie echte Frauen und reagieren auf Berührung, speichern Feedback – und führen auf Wunsch sogar Gespräche. Die Räume wirken eher wie Hotel-Suiten mit Smart Light und Tablet-Steuerung anstelle dunkler Kabinen. Die Kundenschaft: technikaffine Männer, Paare auf Entdeckungstour – und einige Neugierige, die wissen wollen, „wie weit das schon geht“. Trotz diverser ethischer Debatten ist die Nachfrage hoch. „Viele Menschen fühlen sich wohler, private Angelegenheiten mit einer Maschine zu teilen, weil >



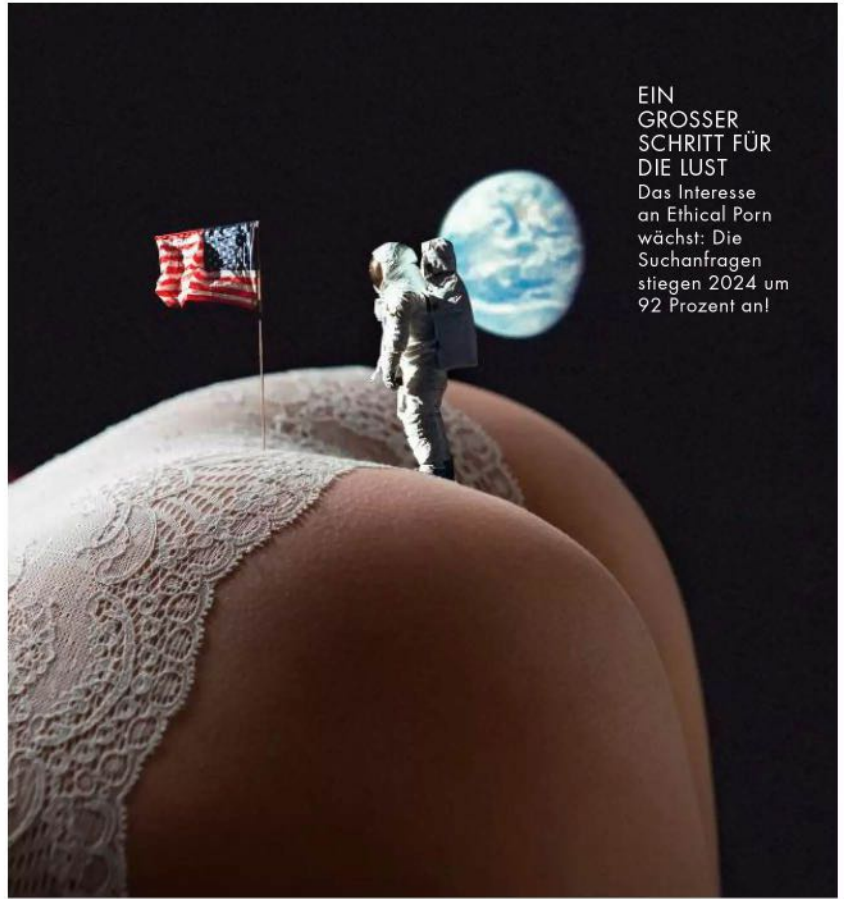
### DAS ZÜNDET RICHTIG!

Vor allem Frauen stehen auf Audio-Erotik. Eine Umfrage des Streamingdienstes Femtasy ergab: Weibliche Erregung funktioniert viel mehr durch die Vorstellungskraft der Frauen als durch visuelle Reize

diese nicht urteilt“, erklärt Philipp Fussenegger, Betreiber des Berliner KI-Bordells, den Erfolg.

### You, me ... und KI?!

Etwas subtiler als Roboter sind KI-basierte Sextoys: Vibratoren wie der „Lioness 2.0“ messen bei jeder Anwendung Muskelkontraktionen, Herzfrequenz und Bewegungen. Die Geräte lernen daraus etwas über die Orgasmus-Qualität, reagieren in Echtzeit – schneller, langsamer, sanfter – und speichern Ihre bevorzugten Muster, um Sie in Zukunft leichter und intensiver zum Höhepunkt zu bringen. Im Grunde sind sie wie Fitnesstracker für die Lust, nur mit deutlich angenehmerem Feedback. Der „Lovense ChatGPT“ nutzt den integrierten KI-Bot ChatGPT, um auf den Benutzer abgestimmte erotische Kurzgeschichten zu erstellen und vorzulesen – und dabei sogar auf die heiße Storyline mit den passenden Vibrations-Stärken zu reagieren.



### EIN GROSSER SCHRITT FÜR DIE LUST

Das Interesse an Ethical Porn wächst: Die Suchanfragen stiegen 2024 um 92 Prozent an!

### Liebe aus der Ferne

Fernbeziehungen bekommen mit Gadgets wie „Kissenger“ eine neue Dimension: Lippenpolster mit Sensoren messen Druck und übertragen ihn via App an das Gerät des Partners. Ein Motor im Gegenstück ahmt die Bewegung nach. Sozusagen Küssen auf Sendung. Die nächste Stufe davon wird bereits erforscht. Wissenschaft-

ler:innen arbeiten daran, Berührungen, Temperatur und Druck in Echtzeit durch Maschinen zu übertragen – mit minimaler Datenverzögerung, sodass sich der virtuelle Körperkontakt real anfühlt und durch das Internet übertragen wird.

### Slow Sex

Ganz schön viele Gadgets, Tools und Cyber-Lust, oder? Umso überraschender, dass auch das genaue Gegenteil zurückkommt: die Sehnsucht nach Langsamkeit und Verschmelzung, nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Beim „Mindful Sex“ geht es um Aufmerksamkeit und entspanntes Zusammensein, es gibt keine Ziele, nicht einmal der Orgasmus steht im Vordergrund. Man entspannt sich zusammen, nimmt sich Zeit. Sexual-Wellness-Apps wie „Ferly“ oder „Coral“ führen durch (gemeinsame) Entspannungsübungen und lehren nebenbei achtsame Berührungsrituale, die zu intensiveren Erlebnissen und weniger Leistungsdruck führen.

Vielleicht liegt die Zukunft gar nicht im Dauerreiz, sondern im bewussten Abschalten – Digital Detox zwischen den Laken.

LAUT EINER UMFRAGE  
DER DATING-APP PARSHIP  
KÖNNEN SICH ELF PROZENT  
DER SINGLES EINE  
BEZIEHUNG MIT EINEM  
ROBOTER VORSTELLEN.

**joyn** mit  
Joko & Klaas

**Zwei zum Preis  
von keinem.**

**Live TV & Streaming.  
Kostenlos.**



# HIGHLIGHT-LOOKS FÜR DIE FEIERTAGE

EGAL, OB WIR FREUNDE UND FAMILIE FÜR EINEN GEMÜTLICHEN TAG ZU HAUSE EMPFANGEN ODER DEN ABEND TANZEND VERBRINGEN - HIER GIBT ES DIE PASSENDEN OUTFITS



**GABRIELE ERDMANN,**  
Design Lead Casual Women

*Die neue Christmas Collection von C&A verspricht „festliche Eleganz neu gedacht“. Was genau bedeutet das für Sie? Wir wollten den Begriff „festlich“ neu interpretieren. Statt steifer, übertrieben formeller Looks setzen wir in dieser Saison auf moderne Silhouetten und eine entspannte Ausstrahlung, um gleichermaßen gut auszusehen und sich gut zu fühlen. Ein festliches Outfit*

soll einen nicht nur für einen Abend begleiten, sondern so vielseitig sein, dass man es auch nach den Feiertagen gerne trägt. Die Kollektion soll die Lust auf Looks, die uns sofort in Weihnachtsstimmung versetzen, steigern und uns für jeden Anlass den passenden Style bieten.

*Welche Key-Pieces und Materialien stehen in der Kollektion besonders im Fokus? Samt ist dieses Jahr ein echtes Highlight, ob als feminines Kleid, softes Oberteil oder eleganter Anzug. Dazu kommen Pullover mit Schleifendetails in Schwarz oder Off-White, die es auch im charmanten Mini-Me-Stil gibt, und moderne A-Linien-Miniröcke, die verspielt und gleichzeitig absolut festtagstauglich sind. Pailletten, Glanz und schimmernde Blusen bringen den festlichen Touch, ohne übertrieben zu wirken.*

*Welche Highlights dürfen in der Festtagssaison auf keinen Fall fehlen? Definitiv unsere Kleider. Ab 19,99 Euro erhältlich*



und in einer großen Auswahl von glänzend bis funkelnd. Ob Strass, Pailletten oder schmeichelnde Schnitte, die Kleider bringen jeden zum Strahlen, egal ob beim Familienbrunch, der Weihnachtsfeier oder der Silvesterparty. Ebenso stark: Hosenanzüge in Bordeaux, Schwarz oder intensivem Rot. Luxuriöse Stoffe wie Samt und Glitzer treffen hier auf tragbare Schnitte, perfekt für alle, die ein modisches Statement setzen wollen. Besonders schön ist, dass sich viele dieser Töne, vor allem die Burgundertöne, auch im Frühling weitertragen lassen.



Mehr Infos gibt es über den QR-Code oder unter:  
**c-and-a.com**

2



»FESTLICHE LOOKS, DIE NICHT IM SCHRANK  
VERSCHWINDEN, SONDERN DIE MAN  
DURCH KOMFORT, STIL UND VIELSEITIGKEIT  
AUCH GERNE NACH DEN FEIERTAGEN  
TRÄGT!«

Gabriele Erdmann



3



5



4



6



7

#### FASHION FÜR ALLE ARTEN DES FEIERNS:

- 1** Schmal geschnittenes Samt-Bodycon-Kleid mit Strasssteinen, ca. 26 Euro  
**2** Elegante Business-Hose mit High-Waist-Schnitt, Gürtelschlaufen und Bügelfalten, ca. 40 Euro  
**3** Glänzende Bluse mit Stehkragen, Raffungen und weiten Puffärmeln, ca. 26 Euro  
**4** Stylisher Tasche mit verstellbarem Tragegurt, ca. 26 Euro

- 5** Strickkleid mit geradem Schnitt und kleinem Stehkragen, ca. 30 Euro  
**6** Kuselige Ohrenwärmer aus angesagtem Kunstfell, ca. 10 Euro  
**7** Dreiteiliger Hosenanzug aus Samt: Longblazer (ca. 60 Euro), Business-Hose (ca. 40 Euro) und Weste (ca. 36 Euro)

L'OCCITANE  
EN PROVENCE

# EINE HOMMAGE AN DIE PROVENCE

MIT DIESER **BEAUTY-KOLLEKTION** ÜBERRASCHEN WIR IN DIESEM JAHR UNSERE LIEBSTEN UND VERLEIHEN DER WEIHNACHTSZEIT EINE EXTRA-PORTION FRANZÖSISCHEN GLAMOUR



**CATHARINA  
CHRISTE,**  
General Manager  
L'Occitane  
DECH & BNL

*Welcher Duft oder welches Pflegeprodukt verkörpert für Sie den Zauber von Weihnachten?* Unsere limitierte Edition „Nuit Festive“ hat es mir besonders angetan. Dieses Jahr dreht sich alles um die provenzalischen Lichter in der Provence. Das Licht der Dämmerung bringt den funkelnden Zauber und den fruchtigen, intensiven Duft eines abendlichen Festes mit sich. All dies wird in diesem gourmandigen und fesselnden Duft

mit einer erfrischenden winterlichen Dekadenz eingefangen. Schwarze Johannisbeere und Weißweintrub treffen auf eine süße Basisnote aus Vanille, Zedernholz und Hinoki. Mein Highlight: die „Nuit Festive“-Handcreme mit Sheabutter.

*Welche drei Worte beschreiben für Sie das perfekte Weihnachtsgeschenk?* Durchdacht, persönlich, überraschend. *Welches Detail macht ein Geschenk aus Ihrem Sortiment zu einem echten „Wow-Moment“ beim Auspacken?* Der Geist der Provence spiegelt sich in all unseren festlichen Verpackungen wider. Einen besonderen Moment beim Auspacken gibt es beim Luxus-Adventskalender, dessen Design an ein warmes, provenzalisches Zuhause erinnert.



1

*Was ist Ihr persönliches Beauty-Ritual an den Feiertagen?*

An den Feiertagen nehme ich mir bewusst Zeit, um mich mit meinen Lieblingsprodukten zu verwöhnen und meine Haut weich und gepflegt strahlen zu lassen.

*Welches Geschenk würden Sie sich dieses Jahr selbst gönnen?* Ich würde mir das Geschenkset mit Mandel von L'Occitane gönnen und auch jedem empfehlen – Verschenken ist die schönste Freude, und wir alle benötigen eine gute Pflege in den kalten Wintermonaten.



Für COSMO-Leserinnen gibt es eine verwöhnende **Handmassage** in unseren Maisons (kein Code zum Vorzeigen nötig). QR-Code scannen für Maisons in der Nähe oder unter: [de.loccitane.com/loccitane-stores](https://de.loccitane.com/loccitane-stores)



2



**MIT DER LEBENSFREUDE  
DER PROVENCE:**

- 1 Luxus-Adventskalender mit ausklapbarem Turm und Full-Size-Überraschungen, ca. 169 Euro
- 2 Die „Mandel Premium Geschenkbox“ mit Duschöl, Körperöl, Körpercreme und Handcreme, ca. 99 Euro
- 3 Die limitierte Edition „Nuit Festive“ mit Duschöl (ca. 20 Euro), Körpercreme (ca. 49 Euro), Handcreme (ca. 25 Euro) und Eau de Toilette (ca. 60 Euro)

3



**»AN DEN FEIERTAGEN NEHME  
ICH MIR BEWUSST ZEIT,  
UM MICH MIT MEINEN LIEBLINGS-  
PRODUKTEN ZU VERWÖHNEN  
UND MEINE HAUT WEICH UND  
GEPFLEGT STRAHLEN ZU LASSEN.«**

Catharina Christe

Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

# COSMO Gewinnspiel

5x

**Edles Nagelpflege-Set  
für winterliche Wohlfühlmomente**



**WERT: RUND 215 EURO**  
Kennwort: **Zwilling**

Mit dem Premium Nagelpflege-Set von ZWILLING Beauty wird die winterliche Pflegeroutine zum Wohlfühlmoment. Das beige Echtleder-Etui enthält fünf Instrumente in festlichem Gold für schöne gepflegte Nägel: eine Nagel- & Nagelhautschere, eine Saphir-Nagelfeile, ein Nagelhautschieber & -reiniger und eine schräge Pinzette. [www.zwillingbeauty.com](http://www.zwillingbeauty.com)

**Die Protest Zip Shift Jacke –  
Wandelbar, wetterfest,  
bereit für jedes Abenteuer**

**WERT: RUND 200 EURO**  
Kennwort: **Protest**

5x

Die Zip Shift Jacke von Protest Sportswear ist der perfekte Winterbegleiter für Berge und Stadt: Dank abnehmbarem Bund wandelbar von lang zu cropped und außerdem Teil der PVRE Green Kollektion. Mit 4-Wege-Stretch, figurbetonter Passform, 10K Wasserdichtigkeit, 10.000 g Atmungsaktivität, Daumenlöchern, Liftpass- und Skibrillentaschen vereint sie Style, Komfort und Performance – für Powder, Alpine Trails oder Après-Ski. Es wird 5x Größe M verlost. [www.protest.eu](http://www.protest.eu)



**Festliche  
Lockenmomente**

**WERT: RUND 260 EURO**  
Kennwort: **Curlsmith**

4x



Inspiriert von der Curl-Community und entwickelt mit veganen, superfood-basierten Formeln, bietet CURLSMITH die perfekte Styling-Routine für geschmeidige und frizzfreie Curls. Die Essentials? Der Defrizzion Hairdryer für sanftes Trocknen, gefolgt von ideal abgestimmten Styling-Produkten verschiedener Textur für definierte, glänzende und geschmeidige Wellen & Locken. [www.curlsmith.com](http://www.curlsmith.com)



**Feels like Magic –  
die ZERO Feel Kollektion  
von sloggi**

**WERT: RUND 100 EURO**  
Kennwort: **sloggi**

10x



Die Pieces aus der ZERO Feel Kollektion von sloggi sind mehr als nur Basics - sie sind Ihr Fashion-Statement für die Holiday-Season. Die superweichen, nahtlosen Styles bieten Ihnen unzählige Styling-Möglichkeiten - egal ob unter einem Oversize-Blazer, einem coolen Knit oder Ihrem Party-Dress. Gewinnen Sie einen Body plus ein Set (BH + Slip) aus der sloggi ZERO Feel und ZERO Feel Bliss Kollektion im Gesamtwert von 100 Euro! [www.sloggi.com](http://www.sloggi.com)

**Strahlende Böden  
mit Volldampf**

**WERT: RUND 120 EURO**  
Kennwort: **Vileda**

10x



Mit dem Steam Plus Dampf-reiniger des Reinigungs-experten Vileda werden Ihre Böden hygienisch rein – und das allein mit der Power von heißem Dampf. Egal ob Fliesen, Parkett oder Teppich: Durch verschiedene Dampfstufen, den cleveren Teppichgleiter und den hochwertigen Microfaserbezug werden Ihre Böden im Handumdrehen strahlend sauber. [www.vileda.de](http://www.vileda.de)

**Gemeinsam tanzen, lachen,  
Spaß haben – mit der neuen  
Just Dance 2026 Edition**

**WERT: RUND 500 EURO**  
Kennwort: **JustDance**

2x



Mit der Just Dance 2026 Edition wird das Wohnzimmer zur Tanzfläche! Der neueste Ableger begeistert mit 40 brandneuen Songs von internationalen Stars. Der neue Party-Modus sorgt mit spannenden Herausforderungen und lustigen Überraschungen für noch mehr Bewegung, Musik und gemeinsamen Spaß mit Familie und Freunden. Gewinnen Sie eine Just Dance 2026 Edition inklusive Nintendo Switch 2. [www.ubisoft.de](http://www.ubisoft.de)

**Kaffeegenuss trifft  
Münchner Lebensgefühl!**

**WERT: RUND 1.000 EURO**  
Kennwort: **Kaffee**

1x



Dallmayr und das Hotel „Marias Platz!“ laden zu einem Wochenende voller Kaffeegenussmomente. Gewinnen Sie einen Barista-Kurs für zwei in der Dallmayr Academy, eine Übernachtung im Hotel „Marias Platz!“ inklusive Frühstück für zwei Personen und eine Dallmayr Goodie Bag mit einem 100 € Gutschein für den neuen Dallmayr Coffee Club in München sowie verschiedenen Röstkunstsorten des Traditionsunternehmens. [www.mariasplatzl.de](http://www.mariasplatzl.de) & [www.dallmayr.de](http://www.dallmayr.de)

**Ganz  
einfach!**

> Anrufen  
> Kennwort nennen  
> Gewinnen

Kostenlos anrufen bis zum 02.02.2026

**08 00 / 72 42 81 0\***

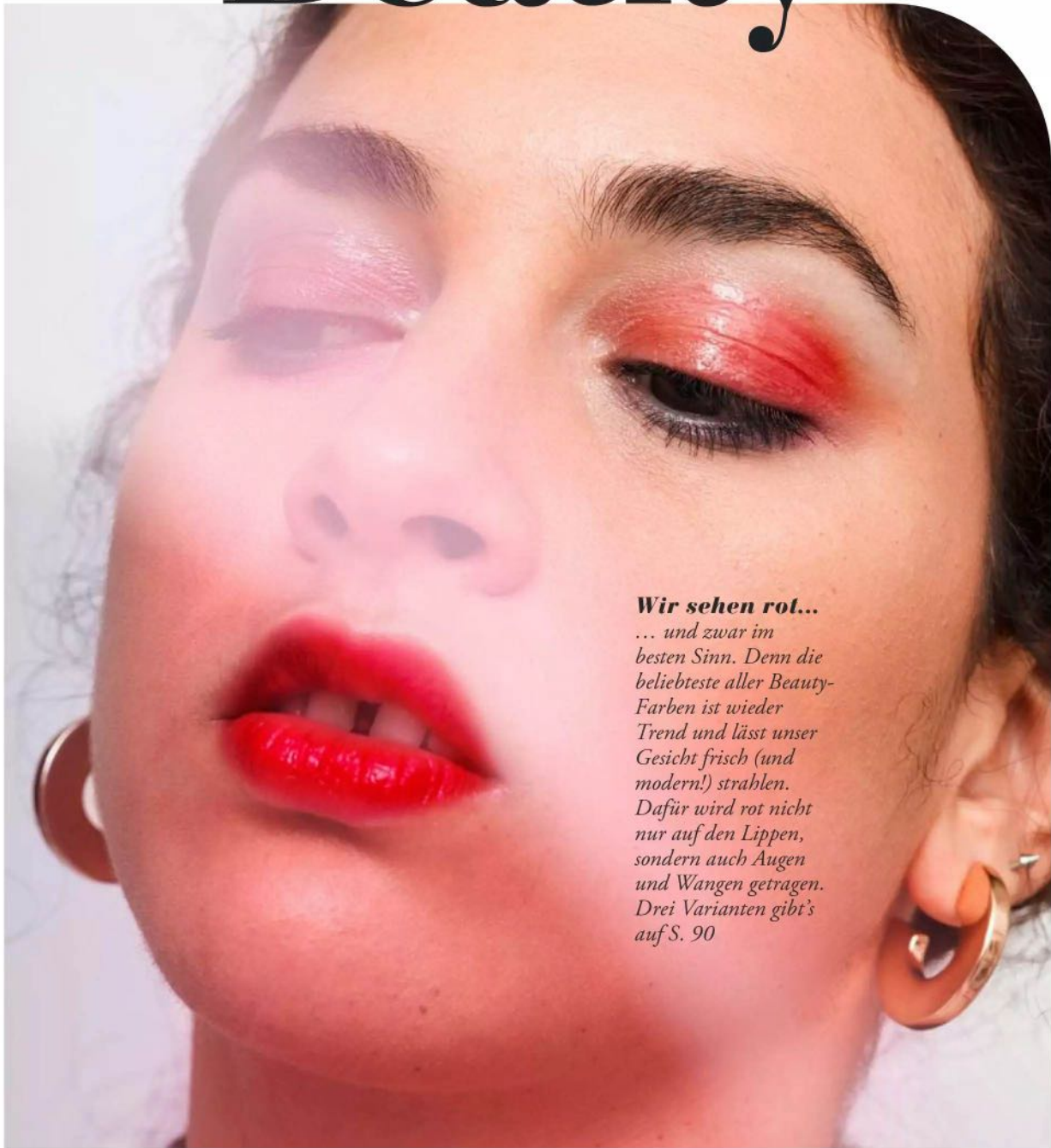
und das Kennwort Ihres Wunschgewinns nennen.

Montag bis Freitag von 9 - 18 Uhr.\*kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz



TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Veranstalter des Gewinnspiels ist die Bauer Vertriebs KG (Meißberg 1, 20086 Hamburg). Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre und mit einem Wohnsitz in Deutschland mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, der Kooperationspartner sowie alle Mitarbeiter von weiteren beteiligten dritten Unternehmen einschließlich ihrer Angehörigen. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Anrufen mit richtigem Kennwort entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Erfolgt innerhalb der in der Benachrichtigung genannten Frist keine Rückmeldung, erlischt der Anspruch auf den Gewinn. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmechluss ist der 02.02.2026. Die Informationen zum Datenschutz können Sie sich unter 0800/664908190 (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz) anhören.

# Beauty



## **Wir sehen rot...**

*... und zwar im besten Sinn. Denn die beliebteste aller Beauty-Farben ist wieder Trend und lässt unser Gesicht frisch (und modern!) strahlen. Dafür wird rot nicht nur auf den Lippen, sondern auch Augen und Wangen getragen. Drei Varianten gibt's auf S. 90*

## **Derma...ßen verwirrt**

Profi-Treatments für schöne, straffe Haut gibt's einige. Welches was kann (und was nicht)? Ein Überblick auf S. 92

## **Hotte Hair Looks**

Von Wellen bis Blow Out: Wir zeigen Party-Haare, die weder Zeit noch Geschick brauchen. Alle Looks ab S. 98

## **Cardio Crush(er)**

Joggen, Spazieren oder HIIT-Kurse? Welche Trainingsintensität Herz und Fettverbrennung wirklich brauchen: S. 110



**RED-IT**  
Rote Lippen als i-Tüpfelchen – wie toll das wirkt, zeigt hier auch Jenna Ortega, Botschafterin von Rouge Dior on Stage



# GET RED-Y

*Rot ist eine Immer-mal-wieder-Make-up-Trend-Farbe – und gerade extrem hot, hot, hot. Wie wir sie jetzt am besten tragen*

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS



## ALS AKZENT AM AUGE

... macht die warme Farbe den Blick lebendiger und lässt die Iris (Kontrast!) strahlen: Bordeaux- und Rost-Nuancen betonen dabei blaue oder grüne, Himbeer- oder Weinrot braune Augen. Am besten ist softer Kajal oder Puder-Eyeshadow, der nicht zu flächig, sondern gezielt entlang des oberen Wimpernkranzes aufgetragen wird. Wer mehr will, geht auf eine „volle“ Umrandung und gibt die Farbe auch unter den unteren Wimpernkranz. Wer's dezenter mag, nur einen Tupfer in den Augeninnenwinkel.

## ROTER BLUSH

... ist gerade super angesagt – weil er wärmer und „gesünder“ wirkt als Rosé oder Peach. Grund: der Rotton imitiert die natürliche Durchblutung und faked daher einen Post-Winter-Walk-Flush. Einfach cremige Produkte (flüssige lassen sich nicht so gut verblenden) mit einem großen Pinsel rundlich in der Wangenmitte auftragen (Apfelbäckchen-Effekt) und Richtung Schläfe ausblenden. Tipp: Bei zuviel Rot anschließend mit transparentem Puder abschwächen – so bleibt's natürlich.

## AUF DEN LIPPEN

... gilt Rot als absoluter Klassiker. Besonders modern: die Farbe nicht akkurat aufmalen, sondern „blurry“ auftupfen. Diese leicht transparente Optik lässt den Look (und damit auch die Trägerin) weicher erscheinen – und sitzt auch noch nach Lunch- oder Dinner-Dates (Win Win). Dafür die Lippen (am Vorabend) mit einem Peeling glätten, dann Pflegebalm aufgeben und anschließend den Lippenstift einklopfen. Velvet Finishes kommen besonders effortless, genauso wie ein natürliches Rest-Make-up dazu, gern ohne Mascara.

### So bekennen Sie Farbe

**1** Stark pigmentiert: Lidschattenpalette „Heat Wave“ von **Caia Cosmetics** (ca. 35 €) **2** Lässt sich toll verblenden: „High Pigment Eyeshadow“ in „18 Matte Red“ von **Kiko Milano** (ca. 7 €) **3** Kann matt und glänzend: „Eye Colour Magic Liner Duo“ in „Mesmerising Maroon“ von **Charlotte Tilbury** (ca. 31 €) **4** Für buttrig weiche Lippen: „Rouge Dior on Stage“ in „550 Red Shock“ von **Dior** (ca. 47 €) **5** Seidige Textur, die hält: „Make Me Blush Bold Blurring Blush Rouge“ in „15 Chili Crush“ von **YSL Beauté** (ca. 49 €) **6** Wasserfest und präzise: „Kajal InkArtist“ in „04 Azuki Red“ von **Shiseido** (ca. 32 €)

# Warmth, your way

Certified  
**B**  
Corporation



 **stoov**

Entdecke unsere neue Kollektion auf [www.stoov.de](http://www.stoov.de)



# Haut, aber **HIGHTECH**

*Endolift, Exosomen, Polynukleotide? Keine Science-Fiction, sondern Skin-Science. Zwei Dermatologinnen erklären, was die neuen Laser, Trend-Treatments und Wirkstoffe können – und was nicht*

**TEXT: ANJA DELASTIK | FOTOS: DIRK MESSNER**

# G

ar nicht so leicht, den Durchblick zu behalten. Ständig neue Verfahren, die mehr nach „Star Wars“ klingen als nach Beauty und doch strahlende, straffe Haut versprechen. Dabei ist jedes Treatment nur so gut wie die:der Behandelnde – und die „Ausstattung“ der Patient:innen. Finden auch die Dermatologinnen Dr. Susanne Steinkraus und Dr. Marion Runnebaum. Es mache nämlich einen Unterschied, ob jemand feine Falten oder schlaffe Partien hat, viel oder wenig Unterhautfett, ein schlechtes Hautbild oder Volumenverlust. Dementsprechend wählen sie die Behandlungen, Plural. Denn beide Expertinnen raten zur Kombi-Therapie, um mehrere Stell-schrauben gleichzeitig zu drehen. Dabei gilt: „Weniger ist mehr, entscheidend ist die Regelmäßigkeit“, so Marion Runnebaum. Es ist ein bisschen wie beim Sport: Wer konsequent was macht, bleibt länger fit. Was genau? Steht hier.

**SKINSALABIM**  
Es ist das Zauberwort, um die Haut länger frisch und straff zu halten: minimalinvasiv. Also: Injektionen, Laser, Needling, Radiofrequenz- sowie Ultraschall-Treatments

## RF-Needling

**Das ist es:** ein Kombi-Treatment aus feinen Nadeln und Radiofrequenzenergie (z.B. mit Genius oder Morpheus8) zur Hautbild-Verbesserung.

**Das kann es (nicht):** „Es ist nicht angenehm, aber sehr effektiv“, sagt Susanne Steinkraus. „Das Porenbild wird verfeinert, und die Haut bekommt einen tollen Glow, die Kollagensynthese wird angeregt.“ Bestenfalls heißt das: Die Haut wird fester, straffer. „Bei sehr großporiger Haut muss man jedoch vorsichtig sein“, warnt Marion Runnebaum. „Sie kann kontrovers, also ölig reagieren.“ Auch bei Rosazea rät sie dazu, behutsam vorzugehen. **Gesicht ab ca. 400 €**

## SCULPTRA

**Das ist es:** ein Biostimulator auf Poly-L-Milchsäure-Basis, der zum Auffüllen und Straffen injiziert wird.

**Das kann es (nicht):** „Sculptra eignet sich gut bei Volumenverlust und schlaffer Haut“, weiß Susanne Steinkraus. „Zudem stimuliert es Kollagen für einen lang anhaltenden, natürlichen Effekt.“ Die Haut schwelle nicht so an wie etwa bei Radiesse, wie bei jedem anderen Filler auch können sich jedoch Knötchen bilden. Um das Risiko zu mindern, gilt nach dem Treatment: „Das Areal fünf Tage fünfmal je fünf Minuten massieren“, erklärt Marion Runnebaum, die statt Sculptra aber lieber Hyaluronsäure-Filler verwendet. „Die sind am besten bewährt – und die Einzigen, für die es ein Präparat gibt, um etwaige Knötchen wieder aufzulösen.“ **Gesicht ab ca. 600 €**

## RADIESSE

**Das ist es:** ein injizierbarer Biostimulator aus Kalziumhydroxylapatit (ein biologisch abbaubarer Stoff, der auch im menschlichen Knochen vorkommt), der die Kollagenbildung anregt und so die Haut straffen soll.

**Das kann es (nicht):** Dieser Biostimulator wird häufig zur Konturverbesserung eingesetzt, Fans sind die Expertinnen dennoch nicht. Er sei nicht bei allen wirksam (z.B. oft bei älteren Patient:innen), die Haut schwelle durch die Behandlung vorübergehend ziemlich an – und falls sich Knoten bilden, seien diese nicht mit Hyaluronidase auflösbar. **Wangen ab ca. 450 €**



**DURCHBLICK**

Für einen guten Behandlungsplan braucht's eine gründliche Anamnese. Eine computergestützte Hautanalyse, z.B. mit der Visia, zeigt sogar bakterielle Ablagerungen, UV-Schäden und Entzündungen

## Profhilo & SkinVive

**Das ist es:** Injektionspräparate mit hochkonzentrierter, reiner Hyaluronsäure zur Revitalisierung und Harmonisierung der Haut.

**Das kann es (nicht):** „Reines Hyaluron ist risikoarm und für jede Haut geeignet“, so Susanne Steinkraus. „Es fließt zart ins Gewebe, gibt dadurch zwar weniger Volumen, hydratisiert jedoch hervorragend und verbessert die Hautelastizität.“ Für Profhilo empfiehlt sie: „Am besten zweimal im Abstand von vier Wochen, um das Gesicht frischer zu machen.“ Bei SkinVive reicht laut Marion Runnebaum schon eine Anwendung aus, um die Haut neun Monate lang mit Feuchtigkeit zu versorgen. „Mein Favorit auch für Lippen ohne Entenschnabeleffekt!“ **Gesicht ab ca. 500 €**

## Polynukleotide

**Das ist es:** fragmentierte DNS, z.B. aus Lachssperma, die zur Biostimulation injiziert wird, um die Hautqualität zu verbessern, aber auch, um das Haarwachstum zu stimulieren. Plus: PNP wirken antientzündlich.

**Das kann es (nicht):** „Man muss ein bisschen tapfer sein, Polys brennen etwas“, so Susanne Steinkraus. Dennoch verwenden sie beide Dermatologinnen gern – und lieber als PRP (siehe nächste Seite). Denn: „Die Wirkweise von PNP ist in zahlreichen Studien eindeutig nachgewiesen“, so Marion Runnebaum. Beide empfehlen mehrere Sitzungen, idealerweise in Kombination mit einem Laser oder Botox. **Gesicht ab ca. 400 €**

## EXOSOMEN

**Das ist es:** zelluläre Botenstoffe, die die Regeneration von Hautzellen unterstützen. Für die dermatologische Kosmetik sind Exosomen aus menschlichen Stammzellen in der EU verboten, ebenso wie Injektionen. Bei Treatments werden daher pflanzliche Exosomen in Form von Seren verwendet.

**Das kann es (nicht):** Exosomen wirken entzündungshemmend, können die Kollagen- und Elastin-Produktion steigern und so das Hautbild verbessern. „Sie sind zwar teuer, und ihre Wirksamkeit muss noch von validen Studien untermauert werden“, sagt Susanne Steinkraus. „Doch es gibt Belege, besonders aus Asien, dass Exosomen sehr wirksam sind.“ Die Expertin empfiehlt sie on top zu Microneedling oder Gefäßlasern, um die Haut bei der Regeneration zu unterstützen.

**Gesicht ab ca. 350 €**

## THERMAGE

**Das ist es:** eine Behandlung, bei der mit Radiofrequenzwellen das tiefe Gewebe erwärmt wird – die Kollagenfasern ziehen sich zusammen, die Haut wird gefestigt.

**Das kann es (nicht):** Ob die Ergebnisse zufriedenstellend sind, hängt laut Susanne Steinkraus davon ab, ob der Impuls auch an die richtige Stelle gelange. „Das muss ganz individuell auf die jeweilige Haut abgestimmt werden. Eine schlanke Patientin mit dünner Haut und Knitterfältchen wird anders reagieren als eine Patientin mit mehr Unterhautfett. Ich würde Thermage bei Letzterer einsetzen, sonst eher ein Needling wählen.“

**Gesicht komplett ab ca. 1.800 €**

# 5,3

Millionen  
Unterspritzungen mit  
Hyaluronsäure-Fillern  
gab es 2023

## HIFU

**Das ist es:** Behandlung tieferer Hautschichten mit hochintensivem fokussiertem Ultraschall (z.B. Ultherapy), der die Kollagenbildung anregt und die Haut, z.B. an Wangen und Hals, strafft.

**Das kann es (nicht):** „Ob das Treatment greift, lässt sich leider schwer vorhersagen“, weiß Susanne Steinkraus. „Bei manchen funktioniert es super, andere sehen nicht die deutliche Verbesserung, die sie erwarten.“ Aber: „Es hat eine gute additive Wirkung.“ Das heißt: am besten mit anderen Methoden, z.B. Biostimulatoren und RF-Needling, kombinieren.

**Konturen ab ca. 350 €**

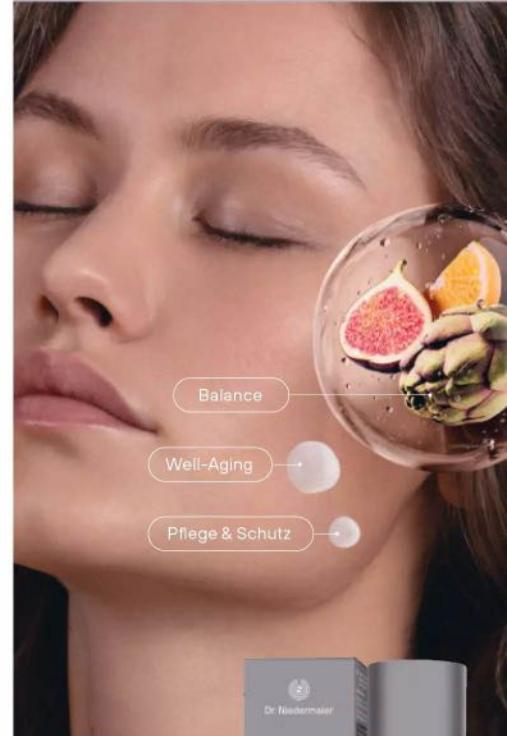
## Plasmage

**Das ist es:** ein Plasma-Energie-basiertes Gerät, mit dem kleine Plasma-Blitze erzeugt werden, die gezielt oberflächliche Hautschichten verdampfen, ohne das umliegende Gewebe zu verletzen.

**Das kann es (nicht):** Es soll Pigmentflecken, Akne-Narben und Fibrome entfernen, aber auch Lider straffen. Die beiden Dermatologinnen raten dennoch ab, denn mögliche Nebenwirkungen wie Vernarbungen stünden in keinem Verhältnis zum Ergebnis. „Aus meiner Sicht nicht empfehlenswert“, sagt Susanne Steinkraus. „Zudem gibt es elegantere, wirksamere Methoden, etwa den CO<sub>2</sub>-Laser.“ **Oberlid ab ca. 700 €**



Dr. Niedermaier



Balance

Well-Aging

Pflege & Schutz

Neue  
Rezeptur  
mit unserer  
patentierten  
Regulatessenz



## Fermented Skincare

Durch unser patentiertes Fermentationsverfahren stärken wir das natürliche Gleichgewicht deines Hautmikrobioms und fördern so die Widerstandskraft deiner Haut. Für ein reines, gesundes und strahlendes Hautbild.

Dr. Niedermaier  
**EXPERTS IN  
FERMENTATION**

Holistic supplements & skincare –  
Made in Germany  
drniedermaier.de

## PRP

**Das ist es:** mit Thrombozyten angereichertes Eigenblutplasma, das injiziert wird, um das Haarwachstum oder die Hautregeneration (z.B. im Augenbereich) anzuregen, auch Vampirlifting und Eigenblut-Therapie genannt.

**Das kann es (nicht):** Der gewünschte Effekt ist vergleichbar mit dem von Polynukleotiden – um den jedoch deutlich zu sehen, sind laut Susanne Steinkraus mehrere Behandlungen nötig.

Die Verträglichkeit ist super, denn Blutplasma ist körpereigen.

Doch da liegt laut Marion Runnebaum auch der Haken: Das Ergebnis ist nicht standardisierbar. „Die Zusammensetzung unseres Blutes ist abhängig von Hormonen, Ernährung, Stress, inneren Entzündungen – und daher immer anders“, erklärt Susanne Steinkraus. Das heißt: Man weiß nie genau, was man kriegt.

**Augenpartie ab ca. 320 €**

## LaseMD

**Das ist es:** ein sogenannter Thuliumlaser, der nicht abtragend wirkt, sondern winzige Kanäle in die Haut schießt.

„Dieser Laser ist für mich nicht mehr wegzudenken“, so Marion Runnebaum. „Er ist so was wie ein Vertikutierer für die Haut. Man kann ihn sanft einstellen, um Wirkstoffe einzuschleusen, oder stärker, um Narben, Falten und Pigmentverschiebungen zu behandeln.“

**Das kann es (nicht):** „Aus meiner täglichen Praxissicht sehr wirkungsvoll“, sagt auch Susanne Steinkraus.

„Er verbessert das Porenbild, regeneriert die Haut, sorgt für einen schönen Glow und hat eine geringe Ausfallzeit.“ Zudem sei er unkompliziert, gut verträglich und das ganze Jahr über einsetzbar.

**Gesicht ab ca. 350 €**

# 85%

aller Patient:innen von  
Schönheits-OPs in  
den Jahren 2021 bis 2024  
waren Frauen

## DermaV

**Das ist es:** ein Gerät, das zwei Laser mit verschiedenen Wellenlängen kombiniert, um Gefäßläsionen, Rosazea und Pigmente zu behandeln.

**Das kann es (nicht):** In der Praxis von Marion Runnebaum ist er im Dauerbetrieb. „Mit dem DermaV kann man wunderbar Lichtschäden, aber auch Entzündungen behandeln und ganz sanft ein wunderbares Hautbild schaffen.“ Auch Susanne Steinkraus bestätigt: „Das Gerät kann sehr individuell gesteuert und eingesetzt werden, sodass es für alle Hauttypen geeignet ist und fast allen Bedürfnissen gerecht werden kann.“

**Gesicht ab ca. 250 €**

## ENDOLIFT

**Das ist es:** Laser-Verfahren (ein weiteres ist Lipolas), bei dem eine hauchdünne Lichtleiterfaser unter die Haut geführt wird, um von innen gezielt Fettzellen abzubauen, Kollagen zu stimulieren und so das Gesicht zu konturieren und zu straffen.

**Das kann es (nicht):** „Auch bei diesem Treatment ist das Urteil des Behandelnden entscheidend“, erklärt Marion Runnebaum: „Wie sinnvoll ist es, an dieser Stelle Fett zu schmelzen?“ Sie beschränkt sich daher auf drei Regionen: „Man kann damit ein Doppelkinn, Hamsterbäckchen und Unterlidfett reduzieren.“ Die Expertin rät jedoch zur Vorsicht: „Für ein Endolift ist viel Erfahrung nötig.“ Außerdem empfiehlt sie eine sachte Vorgehensweise: „Lieber zweimal sanft im Abstand von mindestens vier bis sechs Monaten behandeln lassen als einmal zu hart.“ **Wangen ab ca. 990 €**

### Unsere Expertinnen



DR. MED. SUSANNE  
STEINKRAUS

Autsch oder au jaaa?  
Die Fachärztin für Dermatologie, Ästhetik und Lasermedizin mit Privatpraxis im Zentrum von München ist ein Fan klarer Worte und sagt's, wie's ist – auch wenn's mal wehtut. Infos: steinkraus-muenchen.de



DR. MED. MARION  
RUNNEBAUM

Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie leitet die dermatologische Privatpraxis für Haut- und Lasermedizin am Landgrafen in Jena. Was sie momentan am meisten nutzt? „Ganz klar den DermaV-Laser.“ Infos: hautarzt-jena.de



„Bei Bodylotion bin ich picky. Die ‚Collagen Fit Firming Body Milk‘ von Biotherm (ca. 33 €) hat mich mit der leichten, aber nährenden Textur und dem herrlich süßen Duft sofort überzeugt.“



„Düfte müssen bei mir dezent sein. Das ‚Fleur de Peau‘ von Diptyque (EdT, 100 ml ca. 145 €) riecht mit weißem Moschus und Magnolie warm und weich. Wie die eigene Haut, nur besser.“



„Mit dem flüssigen ‚AirWash Dry Shampoo‘ von K18 (ca. 45 €) kann ich das Haarewaschen um zwei Tage hinaus- zögern – und werde noch mit Mega-Volumen ohne weißen Schleier belohnt.“



„Den ‚Stanglwirt‘-Glow kriegt man sonst nur, wenn man ein Treatment im österreichischen Luxus-Ressort bucht. Oder aber mit der ‚Intensive Hydrogel Glow Mask‘ der hauseigenen Skin-care-Brand The Good Conscious (ca. 35 €).“



„Lidschatten ist mein Go-to für die Festsaison. Ich arbeite mich von dunklen Farben am äußeren Lid zu helleren nach innen und liebe dafür aktuell die ‚Adventurous Palette‘ von Lancôme (ca. 70 €).“

# 5 Fejo

*Manche Produkt-Neuheiten sind so gut, dass wir sie Ihnen nicht vorenthalten wollten. Fünf Cosmo-Frauen über ihre Lieblinge des Monats*



Jetzt geht's  
**HEISS  
HAIR**

*Ob wir nach Hangover oder Hollywood aussehen, ist nur eine Frage der richtigen Frisur. Celebrity-Stylist und Shark-Beauty-Markenbotschafter Philipp Verheyen zeigt vier Varianten für **Mega-Haar**, die weder **Geschick noch viel Zeit brauchen**, sondern nur die richtigen Tricks und Tools*

PRODUKTION: SABINE DAHL | FOTOS: CHRISTIAN WERNER



licht anlehne

## Eine Welle machen

Sie sind die winterliche (und elegantere) Antwort auf Beach Hair: Luxe Waves! „Statt um raue Salzwassertextur geht's hier um Glanz und Gleichmäßigkeit“, sagt Philipp Verheyen und erklärt weiter: „Am besten ein Glättungs-Tool mit Gloss-Finishing verwenden und Strähne für Strähne bearbeiten – dabei das Handgelenk regelmäßig um 180 Grad kippen, so entsteht die Wellenstruktur.“ Zum Schluss nur leicht mit einem Kamm durchbürsten. Glanzspray sorgt für Glow – genauso wie eine Pflegeroutine mit Feuchtigkeitsprodukten. Denn trockenes Haar wirkt automatisch matter.

BLAZER • GÜRTEL: MAX MARA; OHRRING: SASKIA DIEZ



## Clip, Clip, hurra

Der Gamechanger, wenn man null Zeit fürs Styling hat: eine Statement-Spange, die jedes Haar top aussehen lässt. How to: „Etwas Öl in die Hände geben, verreiben und dann die Haare mit den Fingern grob nach hinten nehmen, einzwirbeln und mit einer schicken Klammer feststecken“, so Philipp Verheyen. Am besten auf Höhe der Augen – das streckt Hals und Gesicht und sorgt für ein schönes Profil. Der Clou: „Zwei Mini-Strähnen am Haaransatz herauszupfen und mit einem Tool soft locken – das macht aus Alltags- sofort Ausgeh-Hair“, weiß der Shark-Beauty-Experte.

MANTEL: JOSEPH; EARRINGS: SASKIA DIEZ

## Turn up the volume

Für Blow-outs wie vom Profi braucht man lediglich einen Multistylers und gutes Prepping. Philipp Verheyen erklärt: „Zuerst etwas Volumenmousse in die Ansätze kneten, Haare in Passés teilen, dann je eine etwa fünf Zentimeter breite Strähne über einen Rundbürsten-Aufsatz wickeln und langsam herunterziehen.“ So entsteht ohne Mühe der klassische Föhn-Effekt – aber wichtig: Am Ende mit kalter Luft fixieren, das schließt die Schuppenschicht. Extra-Tipp vom Profi: „Eine Strähne im vorderen Bereich auf die andere Scheitelseite legen – das kommt lässiger.“ Dann noch Haarspray als Schutz – fertig!

BLUSE: THE FRANKIE SHOP; HOSE: JOSEPH; BRÄLETTE: WOLFORD; SCHUHE: COS; OHRRINGE: MONIES

## Glatte Eins

Schön geglättete Haare wirken immer schick – manchmal aber etwas langweilig. Für einen raffinierten Twist empfiehlt Philipp Verheyen daher: „Etwa zwei Zentimeter links und rechts vom Scheitel abteilen, straight nach hinten kämmen, auf Höhe der Wangenknochen zusammennehmen und mit einem Haargummi fixieren.“ Das betont die Gesichtszüge – besonders, wenn man für den extra-sharpen Look etwas Haarspray auf einen Kamm sprüht und damit (oder bei frizzy Struktur mit Gel) feine Härchen anlegt. Profi-Tipp fürs perfekte Glätten: „Strähnen zuerst über die Bürste gleiten lassen und direkt danach mit dem Glätter nachziehen – so vermeidet man Schlaufen.“ Öl in den Spitzen sorgt für Glanz und verhindert statische Aufladung.



STYLING: CHRISTINA HOLZUM/STIEGEMEYER; FOTO-ASSISTENZ: MARIUS HEINMÜLLER; HAARE: PHILIPP VERHEYEN; MAKE-UP: CAROLIN JARCHOW MIT PRODUKTEN VON KIKO COSMETICS;  
 \*MODEL: EMMA GROEFER/TIGERS MGMT. ROCK + SCHUHE: LORO PIANA; BLAZER: SPORTMAX; BRALETTES: HUGO; SNOCKS; RING: SASKIA DIEZ; KETTEN: COS; SASKIA DIEZ

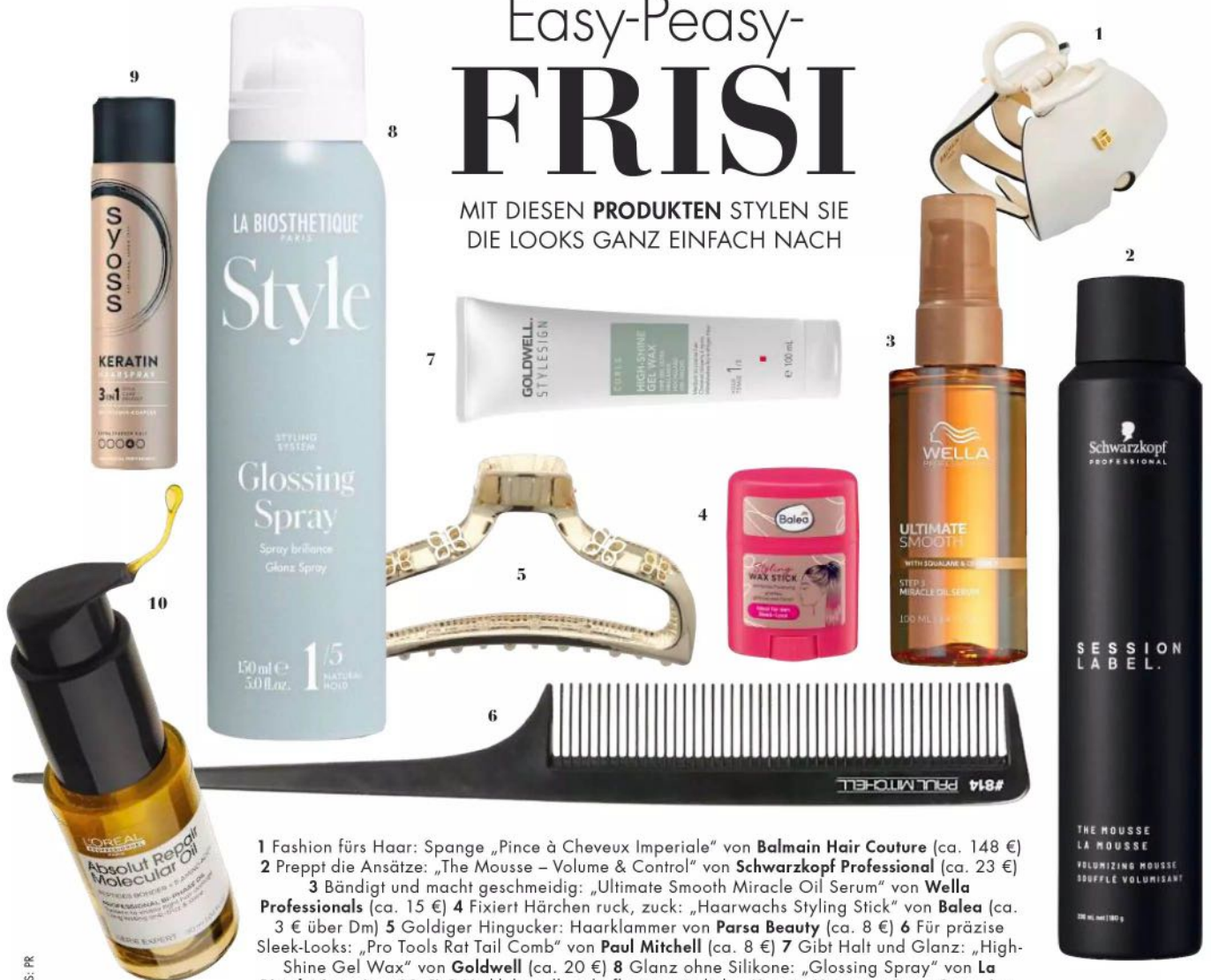
Funktionalität von fein bis lockig bei allen Haartypen...



**Einer für alle**  
Gibt Gloss-Finishing ohne Hitzeschäden: Der „Shark Glam Premium Multistylers HD6051SEU“ von **Shark Beauty** (ca. 399 €) trocknet, glättet und lockt mit verschiedenen Aufsätzen

# Easy-Peasy-FRISI

MIT DIESEN **PRODUKTEN** STYLEN SIE DIE LOOKS GANZ EINFACH NACH



- 1 Fashion fürs Haar: Spange „Pince à Cheveux Imperiale“ von **Balmain Hair Couture** (ca. 148 €)
- 2 Preppt die Ansätze: „The Mousse – Volume & Control“ von **Schwarzkopf Professional** (ca. 23 €)
- 3 Bändigt und macht geschmeidig: „Ultimate Smooth Miracle Oil Serum“ von **Wella Professionals** (ca. 15 €)
- 4 Fixiert Härchen ruck, zuck: „Haarwachs Styling Stick“ von **Balea** (ca. 3 € über Dm)
- 5 Goldiger Hingucker: Haarklammer von **Parsa Beauty** (ca. 8 €)
- 6 Für präzise Sleek-Looks: „Pro Tools Rat Tail Comb“ von **Paul Mitchell** (ca. 8 €)
- 7 Gibt Halt und Glanz: „High-Shine Gel Wax“ von **Goldwell** (ca. 20 €)
- 8 Glanz ohne Silikone: „Glossing Spray“ von **La Biothétique** (ca. 32 €)
- 9 Verklebt null und pflegt zusätzlich: „Keratin Hairspray“ von **Syoss** (ca. 5 €)
- 10 Nährt und schützt: „Absolut Repair Molecular Bi-Phase Oil“ von **L'Oréal Paris** (ca. 23 €)

# Im Fiber-Fieber

*Der Eiweiß-Hype war gestern, jetzt reden alle über Ballaststoffe und essen nur noch Vollkorn- statt Weißbrot. Warum die Pflanzenfasern für eine gesunde Ernährung wichtig sind, man es aber auch übertreiben kann*

TEXT: HELENA DUCENKO

# d

Die Familie serviert im Stundentakt Plätzchen und Braten. Noch ein Glas Wein? Anders ist Onkel Willi ja nicht zu ertragen. Alle Jahre wieder wird sich an den Feiertagen richtig etwas gegönnt. Und danach fühlt man sich, als bräuchte man dringend eine Dialyse. Dry January, Saftkur oder nur noch Wasser und gedünstetes Gemüse? Let's face it – solche Vorsätze sind entweder nutzlos oder auf Dauer nicht einzuhalten. Auch der Wunsch, sich in diesem Jahr aber wirklich gesünder zu ernähren, ist meistens zum Scheitern verurteilt. Zu unpräzise, zu unrealistisch. Also fangen wir mit einem Vorsatz an, der einfacher umzusetzen ist, aber trotzdem viel für unsere Gesundheit tut: mehr Ballaststoffe essen! Fiber ist gerade (literally!) in aller Munde. Die Social-Media-Foodies betreiben Fibermaxxing – also Maximieren der Ballaststoffaufnahme –, und die Nahrungsergänzungsmittel-Industrie

wirft Limonade, Granulat & Co. mit Extra-Ballaststoffen auf den Markt. Das Versprechen: mehr Gesundheit, mehr Fitness, mehr Wohlbefinden, indem sie unsere Versorgungslücke schließen.

## Lücke mit Ballast

Dass es die gibt, ist Fakt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, mindestens 30 Gramm pro Tag zu essen – und diese Menge ist gar nicht so einfach zu erreichen. Prof. Anika Wagner, die am Institut für Ernährungswissenschaft an der Uni Gießen lehrt, sagt: „Ballaststoffe sind vor allem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Wenn man hauptsächlich weiße Nudeln oder Weißbrot isst, kommt man meist nicht auf die empfohlene Menge. Bei einem Großteil der Bevölkerung werden die empfohlenen 30 Gramm nicht erreicht.“ Frauen verzehren in Deutschland im Schnitt 18 Gramm, Männer 19.

## Mit Fasern flutscht's

Wir brauchen also mehr Ballast? Früher dachte man tatsächlich, dass Ballaststoffe nicht viel mehr können, als unverdaut im Klo runtergespült zu werden. Doch mittlerweile haben die pflanzlichen Faserstoffe eine breite Fanbase. „Als Quellmaterial machen sie satt und regen die Darmtätigkeit an“, erklärt Anika Wagner. „Außerdem wird der Zucker aus der Nahrung verzögert aufgenommen, die Ballaststoffe sorgen also dafür, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt.“ Das verhindert Heißhungerattacken und fördert die Fettverbrennung. Hinzu kommt: Ballaststoffe enthalten praktisch keine Kalorien, machen aber satt. Und sie wirken regulierend auf den Stuhl. Was zu weich ist, wird fester, was zu fest ist, wird weicher. Und wir wissen alle, was es für das Wohlbefinden bedeutet, wenn es, nun ja, flutscht. ➤

**BROT GEGEN NOT?**  
Einfaches Weißbrot gegen die  
Vollkornvariante zu tauschen,  
kann in Sachen Ballaststoffbilanz  
smart sein. Trotzdem muss man  
einfaches Toast nicht verteufeln –  
wer genügend Gemüse isst, kann  
den Bedarf auch so decken





#### MERRY BERRY

Blaubeeren punkten nicht nur mit jeder Menge Antioxidantien, sondern enthalten auf 100 Gramm auch etwa doppelt so viele Ballaststoffe wie Äpfel

## Ballaststoffe binden Toxine und transportieren sie aus dem Körper – aber auch potenziell Mineralstoffe.

### Gelöste Probleme

Darüber hinaus bieten die Fasern auch langfristig gesundheitliche Vorteile. Man unterscheidet unlösliche (vor allem in Vollkornprodukten, Pilzen und Hülsenfrüchten) und lösliche Ballaststoffe (in Obst und Gemüse): Erstere werden fast unverändert ausgeschieden und regen vor allem die Darmbewegung an. Lösliche Ballaststoffe sind noch wertvoller: „Sie werden von den Bakterien im Darm in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt, die entzündlich wirken“, erklärt Anika Wagner. Dadurch stärken sie unser Immunsystem. Und mehr noch: Eine 2019 in der Fachzeitschrift „The Lancet“ publizierte Meta-Analyse zeigte, dass Menschen, die ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen, ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs haben. Laut einer Harvard-Studie kann eine ballaststoffreiche Ernährung sogar das Brustkrebs-Risiko um bis

zu 19 Prozent senken. Man vermutet, dass Ballaststoffe helfen, überschüssige Östrogene zu binden und über den Darm auszuscheiden. Das hat auch einen positiven Einfluss auf die Zyklusregulation. Forscher:innen vom Physicians Committee for Responsible Medicine haben herausgefunden, dass eine ballaststoffreiche, vegetarische und fettarme Ernährung nicht nur gut für die Verdauung, sondern auch für menstruationsbedingte Schmerzen ist – bei den Teilnehmerinnen der Studie schrumpfte die Zahl der Horror-Tage im Monat von durchschnittlich 3,9 auf 2,7.

### Natürlich besser?

Also einfach die Protein-Shakes gegen Ballaststoff-Drinks eintauschen? Kann bei Unverträglichkeiten sinnvoll sein, wenn Produkte etwa synthetische Cellulose (HPMC) enthalten. Viele Nahrungsergänzungsmittel bündeln pflanzliche Fasern, wie aus Akazien oder Mais, und Flohsamenschalenpulver – alternativ kann man aber einfach in der Ernährung vermehrt auf Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Pilze setzen. Der Profi sagt: „In Flohsamenschalen oder geschroteten Leinsamen sind viele lösliche Ballaststoffe. Die schmecken

allein vielleicht nicht so gut wie eine Ballaststoff-Limo, aber man kann sie sich relativ unbemerkt ins Müsli rühren. Ist auf jeden Fall kostengünstiger als Nahrungsergänzungsmittel.“ Und enthält keine Süßungsmittel.

Allerdings haben durchaus auch die natürlichen Ballaststoffe Nebenwirkungen. Sie binden zum Beispiel nicht nur unerwünschte Toxine oder überschüssige Hormone und transportieren sie aus dem Körper, sondern potenziell auch Mineralstoffe wie Zink und Eisen. Deswegen ist eine ausgewogene Ernährung so wichtig. Pflanzenfasern sollten zudem immer mit 1,5 bis 2 Litern Flüssigkeit am Tag kombiniert werden: „Ballaststoffquellen, das heißt, sie ziehen Wasser an. Dadurch haben sie eine stuhlregulierende Wirkung. Wenn man aber nicht genug trinkt, kann das zu Verstopfung führen“, so die Expertin.

Wer sich von einem auf den anderen Tag dem Fibermaxxing verschreibt, könnte außerdem unter unangenehmen Nebenwirkungen leiden, die Influencer:innen selten in ihren Storys erwähnen. Schon mal gefragt, warum die Videos alle nachvertont sind? Weil das Original vermutlich von permanentem Bauchgrummeln und Pupsen gestört wird. Der Darm und das Mikrobiom brauchen mindestens zwei bis drei Wochen, um sich an eine ballaststoffbasierte Ernährung zu gewöhnen. Wer wirklich was für seine Gesundheit tun will, gibt seinem Körper Zeit. Deswegen ist der Mehr-Ballaststoffe-Weg nichts, was man ad hoc umsetzen sollte, dafür aber unbedingt langfristig beibehalten kann.

## 7 Tricks für ein Ballaststoff-Upgrade im Alltag

- Haselnussmus als Brotaufstrich
  - Kartoffeln erst abkühlen lassen, dann zu Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat weiterverarbeiten (es bildet sich resistente Stärke, Futter für die guten Darmbakterien)
  - Bohnen als Beilage
  - Müsli mit Nüssen und Leinsamen zum Frühstück
- Mandelmus ins Salatdressing
  - Studentenfutter statt Schokolade in der Büroschublade
  - Weißbrot und Nudeln jeweils gegen die Vollkornvariante austauschen

santaverde.de



NEU



## Bringt dich zum Strahlen.

Das **radiant eye serum** ohne Duft – neu in unserer **AGE PROTECT Linie**. Für sichtbar gepflegte Augenblicke. Es kombiniert **Parakresseextrakt** zur sichtbaren Glättung feiner Linien mit schützendem **Ectoin**, welches die Haut vor Umwelteinflüssen bewahrt. **Aloe Vera Blütennektar** beruhigt und spendet Feuchtigkeit, während **Hyaluronsäure** die Haut intensiv aufpolstert. Für eine frische, gestärkte Augenpartie – jeden Tag.



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

**SANTAVERDE**  
NATURKOSMETIK

# Haut NAH

Sängerin, Schauspielerin und Freundin des Hauses Givenchy Beauty **Lina Larissa Strahl** über Routinen, Schönheitsbilder und die Freude am Unperfektsein

TEXT: LISA KATARIINA LINNAMÄKI



Ihr aktueller  
Liebling:  
„L'Interdit  
Parfum“ von  
Givenchy  
Beauty (50 ml,  
ca. 119 €)

**S**ie sind das Gesicht einer Beauty-Brand. Was macht Schönheit für Sie aus? Für mich ist es diese Aura, die man oft direkt wahrnimmt, wenn ein Mensch einen Raum betritt und die häufig nichts mit klassischer Schönheit zu tun hat. Oft sind es vielmehr die kleinen unperfekten Details, die man erst nach längerem Hinsehen bemerkt. Meine nicht so geraden Zähne mag ich inzwischen total gern – Uniqueness ist nämlich toll.

**Was ist Ihnen bei Ihrer Beauty-Routine besonders wichtig?**

Ich fahre den Standardplan mit Reinigungsgel, Toner, Vitamin C am Morgen, Feuchtigkeitscreme und tagsüber Sonnenschutz. Außerdem liebe ich Rosenwasser-Nebel – damit erfrische ich mir mehrmals täglich das Gesicht.

**In Ihrem Beruf ist es sicher oft hektisch. Was hilft Ihnen bei Stress?**

Routinen einzuhalten. Auch auf Tour achte ich darauf, bei Pflege und Ernährung im Takt zu bleiben. Mir ist es wichtig, mich auch unterwegs ausgewogen und nicht zu fettig zu ernähren. Allerdings bin ich auch nicht zu streng mit mir, falls das mal nicht klappt. Das stresst nur noch mehr!

**Wie kommen Sie am besten runter?**

Ich schaue gern Dokus auf Arte oder lese, am liebsten über Städte oder interessante Persönlichkeiten. Oder ich treffe meine Freunde und Herzensmenschen.

**Und wie würden die Sie beschreiben?**

Ab und zu schusselig, oft etwas zu spät, neugierig. Und ich bemühe mich, immer das Gute in Menschen und im Leben zu sehen – und den Dingen positiv entgegenzutreten. Das macht, finde ich, auch schön!

*Dinge, die sie strahlen lassen*



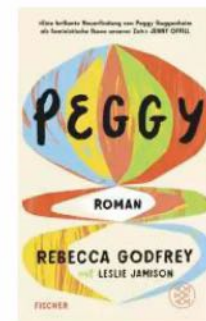
*Lina Larissa Strahl hat ein Faible für Mode in dunklen, gedeckten Tönen. Beim Interior mag sie es hingegen farbenfroh*



*Die Wahl-Hamburgerin macht oft Urlaub in Paris und kann sich auch vorstellen, in ihrer Herzensstadt zu leben*



*Die Schauspielerin („The Lodge“) mag Lippenprodukte in hellen Beeren-Tönen oder Nuancen, die ihre eigene Lippenfarbe hervorheben, wie der „Le Rouge Velvet Matte“ in „Chiffon Crush“ von Givenchy Beauty (ca. 48 €)*

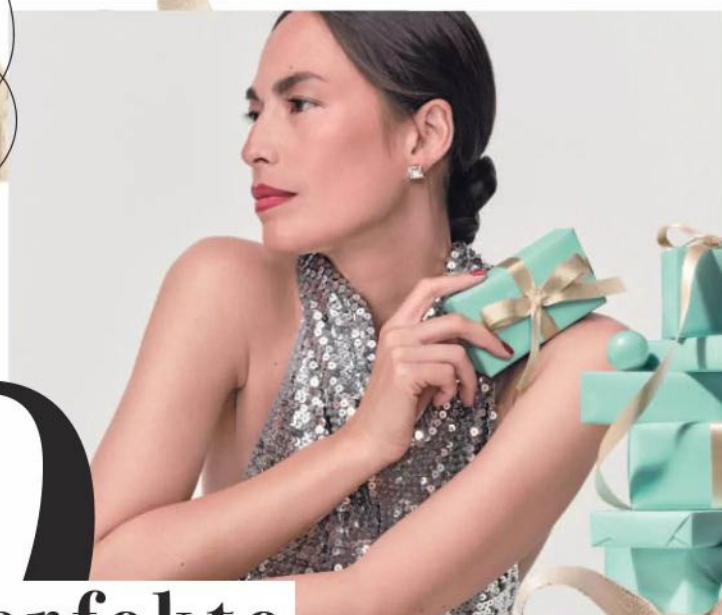


*Zum Entspannen liest sie gerne. Ihr aktueller Schmöker: „Peggy“ von Rebecca Godfrey (ca. 24 €)*

**MYSTISCHE VERFÜHRUNG**  
**Noir Précieux** von **Jardin Bohème** ist ein sinnlich-floraler Duft mit warmer, eleganter Tiefe (50 ml, 54,99 Euro)

**LUXURIÖSER SIGNATURE-DUFT**  
 Das **MCM** Eau de Parfum vereint Luxus, Reiselust und Stil in einem ikonischen Duft (30 ml, 63,00 Euro)

**GLAMOURÖSE PARTY-STYLES**  
 Die **Holiday 2025 - Naughty Eyeshadow Palette** von **MORPHE** bietet 12 Rosé- und Pinktöne für strahlende Augen (14 g, 24,99 Euro)



**PERFEKTE REISEGRÖSSE**  
**Supernudes Lip & Cheek Kit** von **Charlotte Tilbury** mit den Pillow-Talk-Essentials für traumhaften Glow und volle Lippen (Lip Cheat Mini, 0,8 g, Plumgasm Mini, 2 ml, Light Wand Mini, 5 ml, 35,00 Euro)



# 9 perfekte Geschenke

*Noch keine Geschenkidee für die Liebsten? Das trifft sich gut, denn wir hätten da ein paar Inspirationen – zum Stylen, Pflegen und Duften*



**STRAHLEND SCHÖNE HAUT**  
 Die **Ultratime Crème Redensifiante Anti-Rides** von **Annayake** sorgt für glattere, dichtere Haut mit jugendlicher Ausstrahlung (50 ml, 149,00 Euro, entspricht 2.980,00 €/1 l)

**HIMMLISCHE UMARMUNG**  
**Cosmic 2.0** by **Kylie Jenner** ist ein blumig-warmer Duft, der wie die Morgendämmerung leuchtet (30 ml, 45,00 Euro)



**GEFIEERTE BEAUTY-HELDEN**  
 Das **Douglas Lash Curve Set** mit Mascara und Eyeliner liefert perfekt voluminöse Wimpern (Lash Curve Mascara, 9 ml, Intensity Eye Pencil Waterproof, 0,3 g, 16,99 Euro)

**LEISTUNGS-STARKES PFLEGE-TRIO**  
 Das **Douglas Men Energy Set Pouch** vereint Duschgel, Deo und Gesichtsscreme für Frische, Pflege und Energie (24,99 Euro)



**FORTSCHRITTLICHE ANTI-AGING-PFLEGE**  
 Für straffere, glattere und vitalere Haut sorgt das **Cell Revitalizer Liquid Lift Serum** mit Peptidkraft von **Dr. Susanne von Schmiedeberg** (125 Euro, entspricht 2.500,00 €/1 l)



ALLE PREISE IN EURO. MWST UND ALLE SONSTIGEN PREISBESTANDTEILE SIND ENTHALTEN. VERSANDKOSTENFREIE LIEFERUNG SCHON AB 34,95 € BESTELWERT. SONST 4,95 € (STANDORTSUNDESSAND INNERHALB DEUTSCHLANDS). ANBIETER IN DEN PARFÜMIEREN IST DIE PARFÜMIERIE DOUGLAS DEUTSCHLAND GMBH UND ONLINE DIE DOUGLAS GMBH & CO. KG, BEIDE LUISE-RAINER-STRAßE 7-11, 40235 DÜSSELDORF.



Für weitere tolle Geschenke einfach den QR-Code scannen



# GO, GO, slow *CARDIO*

Spazieren kann man immer – ja, auch mit einem Feiertags-Kater – aber zählt es auch als Ausdauer-Einheit? Warum das Herz hohe Intensitäten braucht und Fette eher bei sanfterer Belastung schmelzen, erklärt unser Experte Ingo Froböse

INTERVIEW: MONIQUE SCHULTHEIS

**f**ür manche ist es die Joggingrunde am Weihnachtsmorgen, für andere der klassische Neujahrsspaziergang: Wer sich in der Festzeit bewegen oder mit Health-Vorsätzen durchstarten will (und wer nicht: ist auch voll okay!), setzt dabei oft auf Cardio-Training. Kein Wunder, immerhin geht das immer und überall, ohne Gyms oder Equipment. Und ist zudem auch angesagt: Auf Instagram werden Running-Clubs gehypt, bei denen es danach einen Matcha zur Belohnung gibt. So weit, so gesund. Aber: „Viele trainieren zu anstrengend für den Stoffwechsel und zu wenig fordernd für das Herz“, so Sportwissenschaftler Ingo Froböse. „Black Hole of Intensity“ nennt er dieses Zwischenstadium und rät, sich öfter bewusst zu unterfordern – und sich beim nächsten Mal dann wieder richtig zu pushen. Wie immer im Leben: der Mix macht's...

*Herr Froböse, warum lohnt sich Cardio-Training?*

Ingo Froböse: Weil es die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Körpers und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhöht. Es ist die Grundlage für alle Belastungsformen – im Alltag wie im Sport.

*Was ist dafür besser: Spazieren, Joggen oder HIIT-Kurse?*

Es zählt weniger, was man macht, als dass man in der richtigen Intensität sportelt. Und das machen Wenige.

*Können Sie uns das erklären?*

**KEEP GOING**  
„Gerade bei Anfänger:innen muss sich das Herz-Kreislauf-System erstmal an die Fettverbrennung gewöhnen“, erklärt Ingo Froböse und rät, sich nicht zu schnell zu überfordern. „Es geht erstmal weniger um die Belastung, sondern darum, möglichst lange durchzuhalten.“

Viele laufen zu schnell, um Effekte für die Fettverbrennung zu aktivieren. Denn die gibt es nur bei konstantem Low-Impact-Training. Nach dem Motto: Wenn man sich schon zum Sport durchringt, ist es öde – allein wegen des Egos – einfach moderat zu gehen. Gleichzeitig pusht sich aber auch niemand gerne wirklich bis ans Limit.

*Und warum ist das nötig?*

Weil erst bei High-Impact-Einheiten das Herz gestärkt wird. Man kann sich das wie Muskeltraining vorstellen: Wenn das Herz superschnell schlagen muss, wird das Muskelgewebe stimuliert und das Volumen vergrößert sich. Außerdem verbessert sich bei maximaler Anstrengung die Sauerstoffaufnahme V2Max. Also die Sauerstoffmenge, die der Körper aufnehmen und verwerten kann.



# „DAS HERZ WIRD ERST BEI HIGH-INTENSITY-EINHEITEN RICHTIG GESTÄRKT.“

INGO FROBÖSE, SPORTWISSENSCHAFTLER



## *Was genau heißt hier low und high impact?*

Wir haben im Sport fünf Zonen festgelegt, die wissenschaftlich belegt sind und sich an der maximalen Herzfrequenz orientieren. Letztere kann man mittels Leistungsdiagnostik bei Sportmediziner:innen testen lassen oder grob errechnen. Dafür nimmt man die Zahl 220 minus das Lebensalter. Bei Frauen gerne noch plus sieben Extraschläge, da sie ein kleineres Herz haben. Zone eins liegt bei 50 bis 60 Prozent dieser maximalen Herzfrequenz, Zone zwei bei 60 bis 70 Prozent, Zone drei bei 70 bis 80 Prozent und so weiter. Low Impact findet bestenfalls immer in Zone zwei, high impact in Zone vier oder fünf bei 80 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz statt. Denn alles dazwischen dient der Leistungssteigerung für Sportler:innen – da geht es eher um Performance.

*Bei welchen Aktivitäten komme ich in diese Intensitäten?*

Für Zone-zwei-Training ist spazieren ideal und daher auch zurecht aktuell im Trend. Aber ganz wichtig: Einfach nur Schritte sammeln fördert zwar die Durchblutung, bringt aber wenige Anpassungseffekte des Stoffwechsels. Man sollte schon eine Erhöhung der Atemfrequenz spüren. Sonst bleibt man nämlich in Zone eins und die dient ausschließlich der Regeneration. Mein Tipp wäre, auf vier Schritte ein- und vier auszuatmen – und schauen, dass man sich dabei noch unterhalten könnte. Dann ist man genau in Zone zwei.

## *Was empfehlen Sie für HIIT-Sessions?*

Hier heißt es wirklich: all out! Das soll auch nur kurz sein: Zum Beispiel mit Intervallläufen, bei denen man fünfmal im Wechsel je 30 Sekunden sprintet und dann



zwei Minuten geht. Man kann statt des Tempos auch Berge oder Anstiege zur Intensitätssteigerung nutzen.

... oder statt zu sprinten, Squat Jumps machen?

Nicht direkt. Es gibt nur wenige Übungen auf der Matte, mit denen man die Herzfrequenz wirklich hochkriegt. Bei Squat Jumps klappt das – je nach Fitnesslevel – selten. Wenn, dann braucht es Bewegungen, bei denen man schnelle Level-Wechsel hat wie etwa Burpees.

Welches ist das beste Cardio-Geräte im Gym?

Das ist für den Effekt völlig egal. Au dem Laufband werden wie beim Joggen die Gelenke mehr gefordert und animiert, Schmiere zu bilden – was für gesunde Menschen gut ist, bei einer Vorbelastung sollte man aber hin und wieder auf den Crosstrainer oder das Fahrrad switchen.

Wie verteilt man Cardio-Einheiten auf eine Woche?

Ideal sind insgesamt drei Ausdauer-Sessions, davon zwei moderate und eine maximal fordernde. An den anderen Tagen kann man Krafttraining oder Pilates machen.

Apropos: Kann man Cardio und Kraft kombinieren?

Besser wäre es, beides zu trennen, weil unterschiedliche Stoffwechsel- beziehungsweise Wachstumsprozesse im

#### HIGH AFTER HIGH (INTENSITY)

Nach anstrengenden Runs immer superentspannt? „Das liegt daran, dass Adrenalin und Leistungshormone ausgeschüttet werden“, sagt unser Experte. High-Impact-Trainings boosten daher auch die Stressresilienz

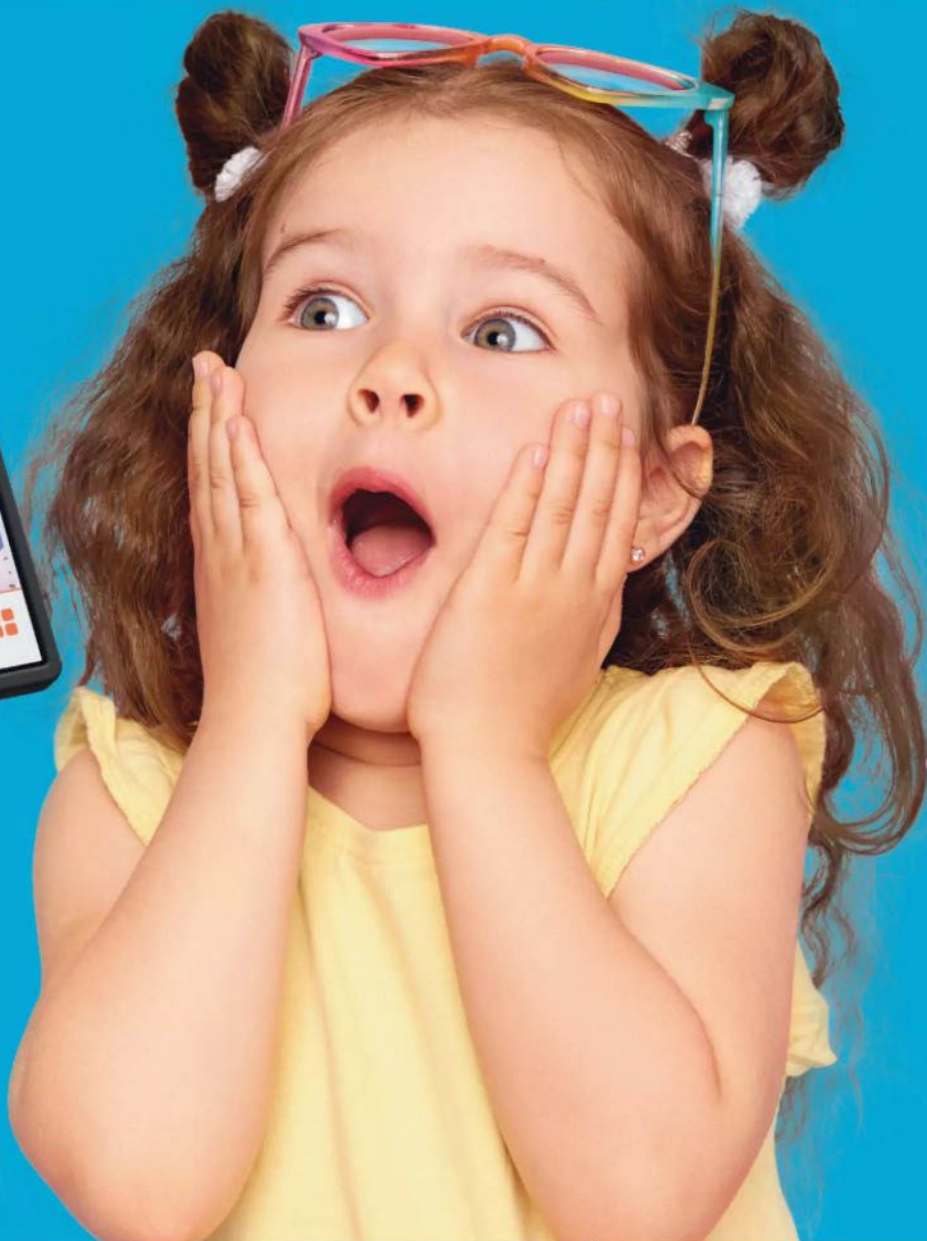
## „NÜCHTERN IST DIE FETT- VERBRENNUNG WENIGER EFFIZIENT.“

INGO FROBÖSE,  
SPORTWISSENSCHAFLER

Körper getriggert werden. Wenn man es kombinieren möchte, dann sollte man Ausdauer- vor Krafttraining machen. Denn beim Krafttraining werden bewusst Verletzungen wie Muskelrisse ausgelöst, die durch Cardio verstärkt statt vom Körper „verarbeitet“ werden. Das kann Effekte hemmen. Oft heißt es ja, Cardio-Sport sei auf nüchternen Magen am effektivsten... Das stimmt so nicht. Gerade Anfänger:innen kann es helfen, vorher eine kleine Menge Kohlenhydrate – eine halbe Banane beispielsweise – zu essen. Sonst ist die Fettverbrennung weniger effizient. Denn Fette liegen in einer verketteten Form vor, die vom Körper aufgelöst werden müssen, bevor er sie verwerten kann. Das braucht Energie. Übrigens beginnt dieser Prozess erst nach 30 Minuten, weshalb Zone-2-Trainings mindestens eine halbe Stunde dauern sollten. Klingt langwierig... Und genau das ist gut für unser Gehirn. Denn solche monotonen Aktivitäten unterstützen die psychophysische Regeneration. Auch, weil man selbst beim Gehen 50 Prozent der Gehirnleistung braucht. Man hat also weniger Kapazität, an Probleme zu denken. Gleichzeitig wird die Durchblutung um 30 Prozent gesteigert. Ein Mittagspausen-Spaziergang ist wie eine Waschmaschine fürs Gehirn.



# Schon entdeckt?!



**KOSTET  
NIX!**

**Die TOGGO App** – mit den besten  
Serien, Spielen und Kinderliedern.  
Sorgt immer für gute Laune, versprochen!

**TOGGO**





2



1



3



4



5



6



8



7

**GUT GEÖLT**

Trockene Heizungsluft tut unserer Haut nicht gut – und da kommen diese Öle ins Spiel. Denn die sind nicht nur wegen ihres kostbaren Schimmers wertvoll für uns. Die Formulierung aus Ölkomplexen ermöglicht Tiefenpflege und bewahrt die Feuchtigkeit langfristig in der Haut. Auch partiell aufgetragen sorgen die Schimmeröle für schöne Akzente auf dem Schlüsselbein oder den Wangenknochen als Highlighter-Ersatz.

**Glow JOB**

Fahle, trockene Haut? Schimmeröle sind der beste Quick Fix ... und sowas wie die Kirsche auf der Sahnetorte unserer Pflegeroutine. Denn sie sorgen für glänzende Laune – und einen glänzenden Teint

**1. Natural(ly) light**

Naturkosmetik mit feiner Textur: „Glow Body Oil“ von **Lavera** (ca. 15 €)

**2. Verwöhnmoment**

Nährt Haut und Geist mit ätherischen Ölen: „Soul & Body Shimmer Oil“ von **Babor** (ca. 50 €)

**3. Huile-la-la**

Mix aus hochwertigen, rein pflanzlichen Ölen: „Huile Prodigieuse Or“ Trockenöl von **Nuxe** (ca. 45 €)

**4. Helle Freude**

Mit Lotusblüte und weißem Tee: „The Ritual of Karma – Soul Shimmering Body Oil“ von **Rituals** (ca. 23 €)

**5. Golden Hour**

Für ein seidiges und goldenes Finish: „Shimmering Dry Oil“ von **Jean+Len** (ca. 10 €)

**6. Streichelzart**

Warm und zugleich frisch im Duft mit Bergamotte: „Soleil Neige Shimmering Body Oil“ von **Tom Ford** (ca. 95 €)

**7. Hi, High Shine**

Riecht blumig-vanillig: Dewy „Body Lava Body Luminizer Gel“ in „Oyster Pearlz“ von **Fenty Beauty** (ca. 50 €)

**8. Gepflegter Glanz**

Pflegt zusätzlich dank Vitamin C und beruhigender Aloe Vera: „T31 Concentré Illuminateur“ von **Typology** (ca. 23 €)

# nah näher

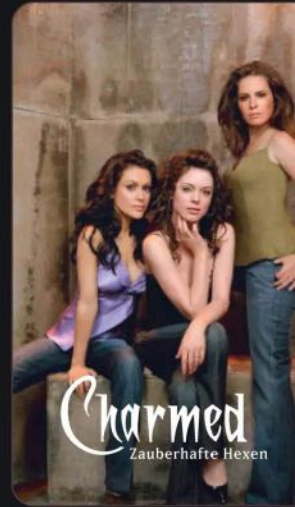
Ein einzigartiger Mix aus  
nationalen Stars, Adel und  
Real-Life-Stories.



Jeden Mittwoch neu



# joyn



Alles auf Joyn. Kostenlos.

# Work

## ***Gar nichts muss ich***

*Feierabend,  
aber richtig:  
Mit smarten  
Routinen  
den Kopf ab-  
schalten und  
entspannen.  
S.118*



## **Make-Up Call**

Domitila Barros setzt in ihrer Beauty-Routine auf Nachhaltigkeit und natürliche Pflege mit Haltung. S. 122

## **#supporther**

Anca-Mihaela Matei verwandelt ihre Backleidenschaft in ein preisgekröntes Éclairs-Atelier. S.124

## **Das neue Money-Mindset**

Wie Finanzwissen Frauen unabhängiger macht – welche Lektionen sie dringend wissen müssen. S.128



**RUTSCHE  
RICHTUNG RELAXEN**

Wer immer nur Vollgas gibt, landet schnell mit dem Kopf im Sand. Wichtig: Pausen einbauen, damit es vorwärts gehen kann – weiß auch die Wissenschaft ...

# **GAR NICHTS *muss ich!***

Feierabend-Freiheit: Yes! To-do-Listen? Abgehakt! Im Kopf wie im Kalender. Wir zeigen Ihnen **clevere Wege, wie Sie wirklich abschalten** – ganz ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten.

**TEXT: SVENJA LASSEN**

## Rechtzeitig vorsorgen

Hat nix mit Rente zu tun, sondern mit Tagesplanung: Legen Sie Ihr letztes wichtiges Telefonat oder Meeting, aus dem sich weitere Aufgaben ergeben könnten, nicht später als 17 Uhr. So ist ab 18 Uhr auch wirklich Schluss. Zudem hilft eine realistische (!) Liste für den Tag (mit Zeiten und Puffern), damit abends nichts übrig bleibt.

## Übergänge einbauen

Helfen Sie dem Hirn auf die Sprünge: Wer eben noch auf Hochtouren lief, braucht ein klares Signal, den Workload zu beenden. Entwickeln Sie eine Routine zwischen Arbeit und Freizeit, die dem Hirn signalisiert: Jetzt ist Feierabend. Das gelingt gut durch Radfahren oder Meditation, etwa auf dem Heimweg in der U-Bahn mit entsprechenden Apps. So gleitet der Körper geschmeidig in den Chill-Modus. Auch hilfreich: Ausziehen! Streifen Sie bewusst die „Arbeitsuniform“ ab, sobald Sie zu Hause sind, um Abstand zu schaffen. Wichtig sind Konsequenz und Regelmäßigkeit, damit sich die Handlung tief im Gehirn verankert und zur Gewohnheit, zum Ritual wird.

## Cool bleiben

Da liegt man vom Tag erschöpft auf der Couch, schaut seine Lieblingsserie und, zack, schießt einem das Kunden-Meeting am nächsten Tag in den Kopf. Nervt, ja, aber wer sich darüber aufregt, macht es nur schlimmer. Besser (kennt man auch vom Yoga): Den Gedanken akzeptieren, nicht bewerten und weiterschicken ...

## Turbo-Pausen einlegen

Mittags mit Kolleg:innen zu lunchen und dabei den neuesten Büro-Gossip auszutauschen (Stichwort: Sozialhygiene!), ist natürlich nett. Aber wer zweimal pro Woche seine Zeit stattdessen dafür nutzt, private Aufgaben abzuhaken, muss diese nicht mehr abends erledigen. Also lieber mal mittags Arzttermine ausmachen, schnell Geschenke einkaufen, zum Schuster und zur Reinigung gehen: Action statt Asia-Imbiss befreit den Abend.

## Graue Zellen streicheln

Das Netz (vor allem seine Suchmaschinen) ist zu so etwas wie unserem zweiten Gehirn geworden. Fatale Folge: Wir können uns nichts mehr merken. Deshalb schreiben wir wie blöd alles auf, um ja nichts zu vergessen. Gehirntraining ist ein großes Thema in der Forschung, bestätigt auch Anti-Stress-Expertin Miriam Goos. Sie

empfiehlt, den Supermarkt ohne Zettel zu besuchen, die Einkäufe im Kopf zusammenzurechnen oder mal wieder ein Gedicht, oder zumindest die Telefonnummer von den Liebsten, auswendig zu lernen, um das Hirn zu fordern – und um die Listen, tadaa, einfach mal zu vergessen.

## E-Mails für mich

Wer einen Reminder braucht, dem rät Miriam Goos zu folgender Alternative: Schreiben Sie eine kurze E-Mail in Stichworten an Ihren Job-Account: Was ist zu tun? Bis wann? Abschicken und abhaken – heißt also, berufliche Mails auch abends nicht mehr zu checken. Am nächsten Morgen poppt sie auf und erinnert an das, was Sie nicht versäumen wollten. Beruhigt, oder?

## Kopf ausmisten

Toll: Das Gehirn räumt sich selbst auf. Es sortiert, verknüpft und löscht. Unbemerkt vom Bewusstsein, ganz einfach beim Faulenzen. Dafür braucht es: Ruhe. Die verordnen Sie sich durch eine einfache Atemübung von Human-Energetikerin Britta Hügel: Vier Sekunden einatmen, Luft vier Sekunden anhalten, ebenso lang ausatmen und wieder vier Sekunden anhalten. Das Ganze vier Mal. Übrigens: Die gesteigerte Chill-Form, nämlich Langeweile, macht uns kreativer, fanden Forscher:innen heraus.

## Sport-Socializing

Egal ob Boxen, Laufen oder Badminton – sportliche Aktivitäten mit den Best Buddies (!) helfen, alles andere zu vergessen. Das Handy bleibt im Spind, die Konzentration richtet sich auf die Übungen, den Ballwechsel oder das Gespräch in der Gruppe. Wer anschließend noch beim Drink zusammenhockt, ist relaxter denn je. „Bewegung und Kontakte mit

„BEWEGUNG UND  
KONTAKTE MIT  
ANGENEHMEN  
MENSCHEN SIND DAS  
BESTE MITTEL.“

DR. MIRIAM GOOS, ANTI-STRESS-EXPERTIN

„VERABSCHIEDEN  
SIE SICH VON ALLEN  
DINGEN, DIE KEINEN  
NUTZEN HABEN.“

**DR. MIRIAM GOOS,  
ANTI-STRESS-EXPERTIN**

angenehmen Menschen sind das beste Mittel, um abzuschalten“, sagt Miriam Goos. Sie rät freitags zu Yoga mit Meditation, um entspannt ins Wochenende zu gleiten. Fehlt selbst dazu die Kraft, empfiehlt sie alles, was Körper und Geist entspannt – etwa eine warme Wanne oder Sauna. Durch die körperlichen Reize von Wasser und Wärme wird die Hintergrundaktivität des Gehirns reduziert. Folge: Man kann leichter loslassen und erreicht dadurch besonders entspannte Gehirnzustände.

### **Zeitfresser verhungern lassen**

Mit privaten Terminen vollgestopfte Feierabende stressen ebenso wie Job-to-dos. Deshalb streng priorisieren, womit Sie abends Ihre freie Zeit verbringen, verabschieden Sie sich von allen Dingen, die keinen Nutzen haben, Kraft ziehen oder Zeit fressen. Zum Beispiel endlos im Internet surfen, ziellos durchs TV zappen oder Energie-Vampire treffen. Halten Sie sich dran – Sie werden sich wundern, wie viel Zeit plötzlich bleibt.

### **Sich selbst umprogrammieren**

Noch was ganz Simple zum Schluss: „Begriffe wie Liebe, Dankbarkeit und Ruhe tun uns nachweislich gut – selbst wenn man sie nur sieht und liest“, erklärt die Anti-Stress-Expertin Miriam Goos. Ihr Tipp: Bilder oder Poster mit Sprüchen oder nur einzelnen Worten aufhängen, die Ihnen viel bedeuten.



## Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!<sup>1</sup>

**Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.<sup>2</sup>**

Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder haushaltszuckerhaltigen Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. Mit Fructaid<sup>®</sup> können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus<sup>3</sup>
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder  
Apotheke!



# Fructaid<sup>®</sup>

<sup>1</sup> Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

<sup>2</sup> <https://t1p.de/tpckg>

<sup>3</sup> Fructaid<sup>®</sup> wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

SHEIN

# GLAMOURÖS DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

WIR HABEN MIT STEFANIE KOSTNER, HEAD OF BRAND PR GERMANY SHEIN, ÜBER GESCHENKE, TRENDS, STYLES, ACCESSOIRES UND MODE OHNE KOMPROMISSE GESPROCHEN



**STEFANIE KOSTNER**  
Head of Brand PR  
Germany SHEIN

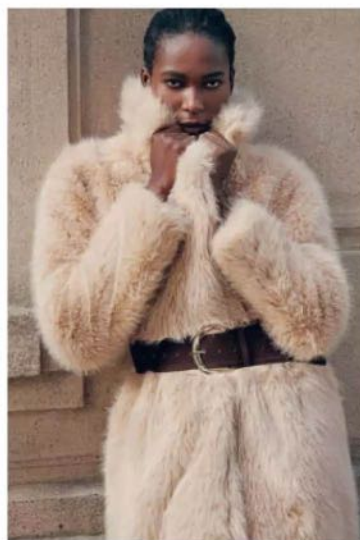
SHEIN hat immer einen klaren Fokus auf Trends und Vielfalt – und jetzt zum Jahresende stehen die SHEIN Trends Stores wieder als besondere Stilwelten im Zentrum. Sie zeigen, dass Fashion ein Ausdruck von Persönlichkeit ist. Denn ganz gleich, ob glamourös, cozy, minimalistisch oder playful – hier finden wirklich alle den perfekten X-Mas- oder Holiday-Look für die

Wintersaison. Und das Beste: Die passenden Home- und Lifestyle-Accessoires gibt es auch bei SHEIN.

**Welche Modetrends sehen Sie in dieser Weihnachtszeit, und wie spiegelt sich das in den SHEIN-Kollektionen wider?**

Bei SHEIN bestimmen die Kundinnen und Kunden die Trends – wir geben ihnen mit unseren verschiedenen Trends Stores die Möglichkeit, sich modisch voll auszuleben. Trotzdem gibt es natürlich bestimmte Trends, die diesen Winter besonders angesagt sind: wie warme Cherry-Töne, dunkles Braun, Kunstpelz-Jacken, Mäntel und Westen sowie Röcke in Satinoptik oder Bleistiftsilhouette mit transparenten Details. **Wie stellt SHEIN sicher, dass die Weihnachtskollektionen eine breite Palette von Körperformen und -größen ansprechen?**

Wir bieten eine große Auswahl an Curve-Fashion innerhalb unserer Trends Stores – darunter sind auch Trends Stores, die nur Curve anbieten, wie zum Beispiel SHEIN Curve Plus, wo es viele der Artikel bis zur Größe 8XL gibt. Curve-



**Highlight:** Dieses figurbetonte Pailletten-Kleid mit Neckholder bringt uns garantiert zum Strahlen, ca. 26 Euro

**Glamour:** Der kuschelige Fake-Fur-Mantel hält uns auf dem Weg zum Dinner warm, ca. 63 Euro



**Must-have:**  
Der Doppelreihert-Mantel in Karminrot ist unverzichtbar für kühle Tage, ca. 90 Euro

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

Fashion macht bei uns keine Kompromisse. Auch hier darf sich jede und jeder ausleben – ob klassisch, bauchfrei, mit Fransen oder Pailletten.

**Welche Produkte von SHEIN eignen sich besonders gut als Weihnachtsgeschenke und warum?**

Geschenke aus unserer Home-Kategorie sind sehr beliebt – zum Beispiel Küchen-Accessoires, Vasen oder dekorative Elemente. Wer lieber etwas zum Anziehen verschenkt, liegt zum Beispiel mit einer Fake-Fur-Jacke in sattem Braun richtig.



Für mehr Informationen den QR-Code scannen oder unter: [de.shein.com](https://de.shein.com)

**1 It-Piece:** Der Cape-Mantel hält warm und sieht stylish aus, ca. 50 Euro **2 Fake-Fur:** Der flauschige Mantel aus Kunstpelz bringt Glamour in den Alltag, ca. 63 Euro **3 Eyecatcher:** Die Bluse mit Bindedetail passt zu Jeans genauso wie zu Pencil-Skirts, ca. 24 Euro **4 Klassiker:** Die Samt-Heels sorgen für edle Auftritte, ca. 20 Euro **5 Hingucker:** Die bordeauxfarbene Handtasche ist die perfekte Begleitung, ca. 19 Euro **6 Flechtwerk:** Das Körbchen setzt stilvolle Akzente in der Wohnung, ab ca. 6 Euro



### 1. Morning-Must-Have

„Weil ich zu dunklen Augenringen neige, ist LSF50 auch im Winter Pflicht.“ Schützt vor UVA/UVB und blauem Licht: „Expert Sun Protector Lotion SPF50+“ von **Shiseido** (ca. 28 €)

### 2. Quick Fix

„Vor wichtigen Terminen kaschiere ich Augenschatten mit etwas Flüssig-Concealer.“ Hellt auf: „Under Eye Brightener Liquid“ in „Golden Toffee“ von **Catrice** (ca. 5 €)

### 3. Hair Essential

„Meine Curls sind mein Markenzeichen. Eine pflegende Haarcreme garantiert, dass sie tagsüber schön definiert bleiben.“ Anti-Frizz-Haarcreme „Curl Manifesto Gelée Curl Contour“ von **Kérastase Paris** (ca. 45 €)

### 4. Feierabend-Wellness

„Nach besonders anstrengenden Arbeitstagen ist dieses nachfüllbare Lavendel-Schaumbad unschlagbar – ein Tipp meiner Schwiegermama.“ Vegan und entspannend: Schaumbad „Lavande“ von **L'Occitane** (ca. 30 €)

### 5. Wachmacher

„Kaffee wird als Teil der Beauty-Routine unterschätzt, gehört für mich aber morgens unbedingt dazu! Und: ein gutes Hyaluronserum.“ Naturkosmetik in Ampullen: „Hyaluron“ von **Dr. Grandel** (3x3 ml, ca. 18 €)

### 6. Signature Duft

„Dieses Parfum ist sowas wie mein Glücksbringer!“ Nachfüllbar: „Angel Elixir Refillable“ von **Mugler** (EdP, 50 ml, ca. 76 €)



**DOMITILA BARROS**

Geboren in einer brasilianischen Favela, 2022 zur Miss Germany gewählt, nutzt sie seither ihre Reichweite, um einen Wandel zu mehr Vielfalt, sozialer Gerechtigkeit und Klimaschutz zu fördern. Ziemlich nachhaltig ist auch ihre Beauty-Routine. Ihr Credo: Weniger ist mehr – und am liebsten natürlich und nachfüllbar!

# Make-up Call

*Guten Morgen, Team Beauty-Regal! Heute auf der Agenda: Frischmachen. Hier zeigen Business-Frauen, welche Produkte sie von „viel zu früh!“ bis spätnachts lieben. Diesmal: Sozialaktivistin Domitila Barros*

NIVEA

# SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH  
NACHGEWIESEN  
DURCH DIE



NEU



REVOLUTIONÄRES  
**EPICELLINE®**  
REAKTIVIERT DIE **LONGEVITY**  
DER HAUTZELLEN

## MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

Nach **15 Jahren epigenetischer Forschung**, der Analyse von über 1.000 Hautproben und der Testung von mehr als 50.000 Wirkstoffen haben wir unseren wirksamsten hautverjüngenden Wirkstoff identifiziert: **Epicelline®**.

Dieser **revolutionäre epigenetische Wirkstoff** besitzt die Kraft, beschleunigter Hautalterung durch äußere Faktoren wie Sonne, Stress und Schlafmangel entgegenzuwirken.

Er wirkt auf zellulärer Ebene, reaktiviert die Longevity der Hautzellen – und **setzt das Hautalter in nur 2 Wochen sichtbar zurück**.

\*Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98% zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft).

VORHER



NACHHER



Echte Ergebnisse, gemessen mit PRIMOS-Anti-Wrinkle-Technologie. Unbearbeitet. ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN. Individuelle Ergebnisse können variieren.

**98%** BESTÄTIGEN:  
**SICHTBARE  
HAUTVERJÜNGUNG\***

# #SUPPORTHER

ANCA-MIHAELA  
MATEI



**SÜSSES  
BUSINESS**  
Eclair – ein  
französisches  
Gebäck  
aus luftigem  
Brandteig –  
bedeutet üb-  
rigens Blitz.  
Vermutlich,  
weil man es  
so schnell  
genießt, wie  
ein solcher  
zuckt

# „Aufgeben kam nie infrage“

Mitten in Hamburg backt sich Anca-Mihaela Matei ihr eigenes Stück Erfolg: **Für ihr „ÉclairsHaus“ brauchte sie kein großes Team, um Großes zu schaffen, sondern eine Portion Mut**

TEXT: LENA BENZRATH

FOTOS: PR

**ECLAIR-FLAIR**  
In bester Lage in Hamburg-Winterhude gelegen, ist das Geschäft die erste Konditorei der Stadt, deren Hauptprodukt Eclairs sind



f

rüh am Morgen, wenn die halbe Nachbarschaft noch schläft, gehen im „Éclairs-Haus“ im Hamburger Stadtteil Winterhude die Lichter an. Bis zur Ladenöffnung sind es noch ein paar Stunden, doch in der Backstube entstehen ab sechs Uhr bereits die Leckereien, die sich in der Hansestadt (und darüber hinaus) längst herumgesprochen haben: Rund hundert Eclairs am Tag, etwa 15 Sorten von Vanille bis Pistazie, jedes einzeln gebacken, gefüllt, glasiert und dekoriert. „Wir fertigen alles selbst und von Hand“, erzählt Gründerin Anca-Mihaela Matei stolz, „und ich glaube, den Unterschied schmeckt man auch.“

Für ihre Hingabe wurde die gebürtige Rumänin kürzlich mit dem Female Entrepreneur Award von Uber Eats ausgezeichnet, einem Preis für die besten Restaurants mit Lieferservice. „Dass Uber Eats überhaupt auf mich aufmerksam geworden ist, hat mich schon sehr mit Stolz erfüllt. Und dass wir dann auch noch gewonnen haben, hat mir gezeigt: Der

ganze Hustle hat sich gelohnt“, sagt sie glücklich, fast überrascht. Dabei überrascht es wohl kaum jemanden, dass sie den Uber Eats Award gewonnen hat, wenn man ihre Geschichte kennt: Sie handelt von einer Frau, die alles auf eine Karte gesetzt hat, um an einem Ort, den sie kaum kannte, ein Patisserie-Business aufzubauen.

### Mut zum Neustart

Alles begann in Bacău, einer Stadt im Osten Rumäniens. Das Backen war seit ihrer Jugend Ancas Leidenschaft – bis sie vor rund zehn Jahren eine Karriere daraus machte, noch während der Schwangerschaft mit ihrem Sohn: „Ich sage immer: Ich hatte damals zwei Projekte gleichzeitig, mein Kind und meine erste Konditorei.“ Nach der Ausbildung zur Konditorin eröffnet sie in Bacău ihr erstes Geschäft. Ein voller Erfolg. Doch sie wollte mehr lernen, noch tiefer eintauchen in die süße Kunst – und vor allem neue Herausforderungen.

Ihr Weg führte sie zwischenzeitlich nach Italien, wo sie einige Jahre



**PARTNER IN CRÈME**  
Marius Gabriel Totu führt das „ÉclairsHaus“ gemeinsam mit seiner Frau Anca-Mihaela Matei

in einer Mailänder Patisserie arbeitete, die für ihre raffinierten Törtchen bekannt ist. Dort vertiefte sie ihr Gespür für Design und Präsentation. In Frankreich besuchte die Konditorin Workshops bei weltbekannten Pâtisiers – und verstand, dass Perfektion und Emotion Hand in Hand gehen können. Genau dieses Mindset zieht sich noch heute durch alles, was Anca-Mihaela Matei anpackt. Und führte 2020 auch zum nächsten großen Schritt: Sie schloss ihren gut laufenden Shop in Rumänien für einen Neustart in Hamburg.

Es war der Wunsch nach einer Herausforderung, der die Gründerin und ihren Ehemann Marius nach Deutschland brachte. „Wir hatten hier keine Kontakte, keine finanzielle Förderung, keine Sprachkenntnisse“, erzählt die Unternehmerin.

„Nur unsere Ersparnisse und unseren starken Willen.“ Vor allem in der Pandemie war die deutsche Bürokratie kompliziert, die Wege vom Papierkram zur Ladentheke waren lang. ➤

**„Frauen bringen eine andere Energie in dieses Handwerk. Wir achten auf Details, auf das Gefühl, auf Schönheit – das ist unsere Stärke.“**

ANCA-MIHAELA MATEI, GRÜNDERIN „ÉCLAIRSHAUS“

Obendrein waren Eclairs in Bacău längst gefragt – in Hamburg dagegen musste die Überzeugungsarbeit wieder von vorn beginnen. Geld von Kammern oder Banken gab es nicht, denn die glaubten nicht an das Geschäftsmodell. „Aber Aufgeben war für uns keine Frage!“, sagt Anca-Mihaela Matei.

Zwei Jahre später eröffnet das „ÉclairsHaus“ in der Maria-Louisen-Straße 25 in Hamburg. Ganz ohne Investor:innen, ohne Netzwerk, dafür aber mit einer klaren Vision und dem Blick auf jedes noch so feine Detail: „Ich bin Perfektionistin, was das Handwerk und die Qualität angeht“, so Anca-Mihaela. Angestellte gibt es nicht, das Paar stemmt alles zu zweit. An erster Stelle stehe das gesunde Wachstum des Unternehmens, betont die Gründerin. Schließlich sei der Start inmitten der Krise schon schwierig genug gewesen.

### Es gibt keinen Vergleich

Heute holen die Stammkund:innen regelmäßig ihre Lieblingssorten in der kleinen Patisserie ab, die gerade frisch renoviert wurde – Mango-Passionsfrucht zum Beispiel oder „Pink Lady“ mit Himbeere und Rosenwasser. Im Sommer gibt es Eclair-Eis, dazu das ganze Jahr über hausgemachte Macarons, Madeleines und Torten. „Ich will, dass jedes Produkt eine einzigartige Persönlichkeit hat“, erklärt Anca-Mihaela.

„So wie die Menschen, die es essen.“ Das schönste Kompliment für ihre Arbeit? „Viele sagen, unsere Eclairs seien besser als die in Paris.“ Und das mag doch etwas heißen.

Doch hinter jeder Leckerei steckt eine Menge harte Arbeit – bis zu 16 Stunden am Tag. „Freizeit? Vielleicht irgendwann mal wieder“, scherzt die Award-Gewinnerin. „Einfach mal Ferien machen geht nicht, und am Wochenende oder an

## „Ich bin kein Role Model, sondern eine Frau, die viel arbeitet!“

**ANCA-MIHAELA MATEI,  
GRÜNDERIN „ÉCLAIRSHAUS“**

Feiertagen ist Hauptgeschäftszeit. Das Familienleben findet in der Patisserie statt.“ Sie betont: „Wenn du gründest, besonders als Frau, dann gehört das dazu. Du arbeitest doppelt so viel, aber du arbeitest für dich.“ Dass sie sich in einer traditionell männlich dominierten Branche behauptet, spornt sie nur noch mehr an. „Frauen bringen eine andere Energie in dieses Handwerk. Wir achten auf Details, auf das Gefühl, auf Schönheit – das ist unsere Stärke.“ Konkurrenzdenken kennt sie nicht. „Ich glaube eher daran, sich gegenseitig zu ergänzen, als an den ständigen Vergleich.“

### Mit Geduld garniert

Und dann erzählt sie eine Geschichte, die fast klingt wie Schicksal: Als sie die Geschäftsräume bezog – ein ehemaliges Restaurant –, erfuhr die Unternehmerin, dass dort einst Sängerin Tina Turner zu Gast war. Ein Zeichen: „Tina war schon immer mein großes Vorbild. Eine Frau, die im Leben noch mal ganz von vorn angefangen hat. Ich dachte: Wenn sie das kann, kann ich das auch.“

Wenn Anca über ihren Erfolg spricht, schwingt eine große Portion Bescheidenheit mit. „Ich bin kein Role Model, sondern einfach eine Frau, die viel arbeitet. Wenn mich andere Gründerinnen nach Rat fragen, sage ich immer: Überlegt es euch wirklich dreimal, aber traut euch! Es wird sehr schwer, aber irgendwann kommt das Glück.“ Und wenn es kommt, schmeckt es zuckersüß.



### AUSGEZEICHNET

Egal ob „Kaffee“ mit Schokoladenmousse oder „Rocher“ mit Vanille-Mousseline-Creme – jede Eclair-Kreation schmeckt ganz einzigartig. Das blieb auch bei Uber Eats nicht unentdeckt, die Anca-Mihaela Matei als Female Entrepreneur des Jahres 2025 bei den Uber Eats Awards im September in Berlin auszeichneten (l.)



54%

unserer Führungspositionen  
sind mit Frauen besetzt

MEHR  
ERFAHREN



**Wir unterstützen Frauen in ihrer Karriere und setzen uns für einen inklusiven Arbeitsplatz ein, an dem alle ihr volles Potenzial entfalten können.**

Dieses Engagement wird in der gesamten Organisation gelebt.

**L'ORÉAL**  
G R O U P E

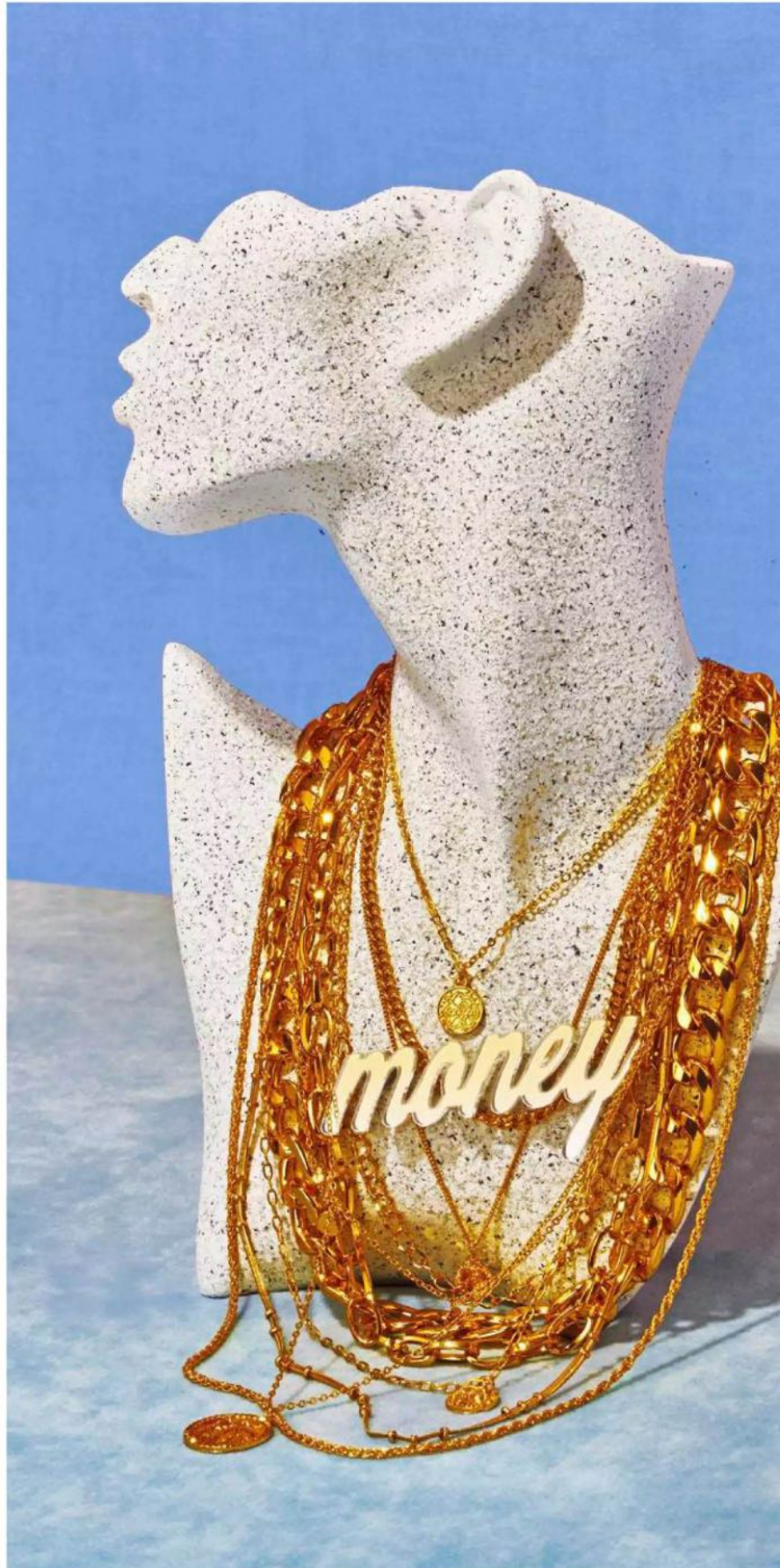
**CREATE THE BEAUTY  
THAT MOVES THE WORLD**

# DAS NEUE MONEY- MINDSET

Frauen, die ihre Finanzen verstehen, verändern nicht nur den Kontostand, sondern ihr ganzes Leben. Geldcoach Dani Parthum erklärt, **warum finanzielle Unabhängigkeit der Schlüssel zu echter Stärke ist** – und wie Sie jetzt Selbstvertrauen scheffeln!

INTERVIEW: JAN STREMMEL |  
FOTOS: TABEA MATHERN

**GOLDEN GIRLS**  
Deutsche Frauen investieren mehr denn je in Edelmetalle – ihr Anteil stieg laut BullionVault auf 30,6 Prozent





**d**er „Business Insider“ schickte jüngst eine Meldung in die Welt, die aufhorchen ließ. „Frauen, die investieren“, hieß es darin, „treten einer aktuellen Umfrage zufolge selbstbewusster auf.“ Und auch, wenn der Studien-Auftraggeber da wohl Eigeninteressen verfolgt (Fondsgesellschaft von JPMorgan), warf allein das Thema die Frage auf: Haben wir das Thema Geld und was es psychologisch mit uns macht vielleicht viel zu lange vernachlässigt? Eine, die das mit einem lauten „Ja!“ beantwortet, ist Dani Parthum.

Als Wirtschaftsreporterin hat sie jahrelang für den NDR über die dunklen Seiten des Geldes berichtet: Finanzkrise, Banken-Skandale, Schmiergeldaffären. Immer wieder war sie frustriert, wie wenig sie als Journalistin ausrichten konnte. Dann fiel ihr auf: Vielen Frauen in ihrem Umfeld fehlte oft selbst das einfachste Grundwissen, um in Finanzfragen gute Entscheidungen zu treffen. Also machte sich Dani Parthum selbstständig und coacht seither Frauen in Sachen Geld (ihre Website: geldfrau.de). Uns hat sie erklärt, wie eng die Kontrolle über Kohle mit mentaler Stärke zusammenhängt.

***Frau Parthum, in welcher Situation kommen Frauen zu Ihnen?***

Die meisten haben gemerkt, dass sie über Geldthemen zu wenig wissen und möchten endlich Klarheit. Das sind zum einen junge Frauen, die sich sehr bewusst sind, was sie im Leben wollen – und mit mir einen Weg dahin erarbeiten möchten. Andere sind schon um die 50, haben Kinder aufgezogen und dadurch vielleicht eine Rentenlücke. Die möchten erfahren, wo sie finanziell stehen und wie sie gegensteuern können. Einige sind auch verschuldet.

***Was passiert psychologisch bei Ihren Klientinnen, wenn sie sich dann endlich mit dem Thema befassen? Werden sie dadurch wirklich selbstbewusster?***

Ja, das erlebe ich jeden Tag wieder: Wenn wir uns um unser Geld kümmern, achten wir auch auf unsere Wünsche

„GELD IST WIE  
EIN SPIEGEL,  
DURCH DEN WIR  
REFLEKTIEREN.“

DANI PARTHUM, GELDCOACH

und Bedürfnisse. Was wir vom Leben wollen – als Frau, als Mutter, im Beruf. Geld ist wie ein Spiegel, durch den wir alles reflektieren können.

***Wer seine Finanzen im Griff hat, packt auch anderes mutiger an?***

Genau so ist es. Wenn ich als Frau – aber natürlich auch als Mann – mein Geld aktiv verwalte, es investiere, meine Ziele abstecke und meinen Lohn verhandle, kümmere ich mich um mich selbst. Ich werde faktisch unabhängiger. Von meinem Partner, aber auch von äußeren Umständen. Und ich entwickle eine erwachsene Haltung zu mir selbst. Ich erschließe mir eine Welt, die vorher verschlossen war. Das fühlt sich unglaublich ermächtigend an.

***Warum haben Frauen im Jahr 2025 überhaupt noch Bedarf für eine Beratung wie Ihre?***

Weil wir über Jahrhunderte dazu erzogen wurden, dem Mann zu dienen. Bis 1962 durften Ehefrauen ohne ihren Mann kein Konto eröffnen. Erst seit 1977 dürfen Ehefrauen ohne Erlaubnis ihres Mannes einer Arbeit nachgehen. Das wirkt bis heute nach. Ohne es zu merken, leben viele Frauen also nach dem Klischee: „Das mit dem Geld regelt schon mein Partner“. Es ändert sich zum Glück allmählich. Vor allem, weil Mädchen heute eine andere Rollenverteilung beobachten. Man könnte einwenden: Ahnungslosigkeit ist auch ein Luxus. Wer sich keine Gedanken ums Geld machen muss, lebt sorgenfreier.

Aber damit würde man die Realität verdrängen. Mangelnde Finanzbildung hat fatale Folgen. Wenn ich keine Ahnung von Geldgeschäften und kein eigenes Einkommen oder Rücklagen habe, mache ich mich abhängig von meinem Mann. Und zwar ohne Not. Dann kann ein Partner Geld als Druckmittel verwenden, um mich zu erpressen.





**GÖNNEN MUSS FRAU KÖNNEN**  
Laut Deutschlands Markt- und Sozialforscher:innen halten sich 82 Prozent der Frauen für gut im Umgang mit Geld – doch viele gönnen sich zu selten etwas

**Wie hinterfrage ich den Status quo meiner finanziellen Emanzipation?**

Ich würde mit der grundsätzlichen Frage beginnen, was ich vom Leben will – ganz unabhängig von meiner Partnerschaft oder Familie. Dann sortiert sich manche Priorität neu. Als Nächstes würde ich schauen, wie in meiner Beziehung Arbeit und Care-Arbeit verteilt sind. Welche Stereotype gibt es? Warum klopfe eigentlich nur ich und nie mein Partner abends die Sofakissen zurecht oder wische den Tisch ab?

**Was sollte ich mit meinem Partner noch klären?**

Die jeweiligen finanziellen Bedürfnisse und Wünsche. Es ist etwa gut, zu wissen, wie der Partner in seiner Kindheit den Umgang mit Geld erlebt hat. Oft ist einer mit sehr viel mehr Geld aufgewachsen als der andere. Dadurch stehen sich die Eindrücke „Du verprasst Kohle“ und „Du bist knauserig“ gegenüber.

„WER SEIN GELD AKTIV VERWALTET, KÜMMERT SICH UM SICH SELBST.“

DANI PARTHUM, GELDCOACH

**Das frustriert beide...**

Und daher sollte man offen darüber sprechen. Wer das Thema Geld auf den Tisch packt, ist damit schnell bei seinem Innersten. Das ist schwierig, aber sehr lohnend für das Zusammenwachsen als Paar im Sinne eines Teams.

**Was sind finanzielle Fallstricke, die jede Frau im Blick haben sollte?**

Kinder sind immer noch ein Faktor für Altersarmut, vor allem nach einer Trennung. Das erste Kind ist bei vielen Paaren der Moment, in dem sie in alte Rollenmodelle kippen: Er verdient das Geld, sie übernimmt die Care-Arbeit. Paare können dem vorbeugen, indem sie vorher klären: Wie gleichen wir die Nachteile der Frau – oder des Mannes – aus? Der Knackpunkt ist oft der eigene Unterhalt. Den bekommt man als geschiedenes Elternteil nur in den ersten drei Lebensjahren des Kindes.

**Was empfehlen Sie?**

Einen Partnerschafts- oder Ehevertrag, notariell beglaubigt. Darin kann man etwa regeln, was passiert, wenn man sich im vierten Lebensjahr des Kindes trennt. Wenn ein Paar diese Sachen festlegt, solange die Liebe auf dem Höhepunkt ist, gönnt man seinem Gegenüber sehr viel mehr als später, wenn es zur Trennung kommt.

**Wie geht man Investitionen an?**

Große Vermögensgegenstände wie Immobilien sollten auf beide Partner verteilt werden. Jeder sollte mit dem gleichen Anteil im Grundbuch stehen, denn dann kann niemand alleine entscheiden. Als Ehepaar sollte jeder ein eigenes Wertpapierdepot haben. Sonst könnte einer die Altersvorsorge des anderen abräumen.

**Braucht es einen Notfallplan?**

Auf jeden Fall empfehle ich jedem ein eigenes Konto, zusätzlich zu einem Gemeinschaftskonto. Nicht, um dort Geld vor dem Partner oder der Partnerin zu „verstecken“, sondern weil es gut ist für die Psyche und die innere Unabhängigkeit, eine finanzielle Rücklage von ein paar Tausend Euro zu haben, mit der man sich notfalls drei Monate über Wasser halten kann.

# DER WEG ZUR FINANZIELLEN FREIHEIT

Mehr Überblick, mehr Unabhängigkeit:  
Mit diesen fünf Tricks werden  
Sie zur echten **Finanz-Feministin**

## SCHÖNE VISIONEN HABEN

Was ist Ihnen wichtig? Ein Haus mit Garten? Ein Sabbatical in 13 verschiedenen Städten? Machen Sie Ihr finanzielles Ziel so konkret wie möglich – vielleicht sogar mit einem Moodboard, einer Collage von ausgeschnittenen Bildern. Dann ist klar, wohin die Arbeit führen soll.

### **Darüber reden**

Suchen Sie sich andere, mit denen Sie über Geld sprechen wollen. Diskutieren Sie über Pläne, Fragen und Ziele. Und treffen Sie sich regelmäßig, um einander auf dem Laufenden zu halten. Nehmen Sie die Sache in die Hand, feiern Sie sich dafür.

## DAS PRINZIP CHECKEN

Geld verdienen ist nicht der Sinn des Lebens. Geld ist auch kein Selbstzweck. Es ist ein Werkzeug, mit dem Sie das bekommen können, was Ihnen im Leben wichtig ist. Deshalb sollten Sie es auch genauso ernst nehmen wie die Dinge, die Ihnen viel bedeuten.

### **Nicht mehr verdienen, sondern mehr sparen**

Die Höhe Ihres Gehalts ist nicht entscheidend dafür, wie schnell Sie Ihr Ziel erreichen. Sondern das, was Sie mit dem Geld machen. Faustregel: Fangen Sie mit dem Sparen klein an. Aber fangen Sie an!

## GUT ZU SICH SELBST SEIN

Gönnen Sie sich von dem gesparten Geld Dinge, die Sie glücklich machen. Etwa den Luxus einer Putzhilfe. Und bereiten Sie sich auf finanzielle Rückschläge vor – sie sind normal und gehören dazu. Wenn es Sie beruhigt, machen Sie sich einen finanziellen Notfallplan.

# EUBOS

INDIVIDUAL SKINCARE

# ZEIT FÜRS JÜNGSTE GESICHT.

Mit dem stärksten  
Antioxidans der Welt:

Das neue Hydrating  
Defence Fluid.



Mehr Infos:



MIT  
LECKER  
GEMACHT

CHEESECAKE-MUFFINS  
VEGAN & ZUCKERFREI  
JETZT PROBIEREN:



Jeden  
Monat  
NEU

SO LECKER  
KANN NUR  
LECKER!

LECKER AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER [www.bauer-plus.de/lecker](http://www.bauer-plus.de/lecker) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):



# Fun



## *Los geht's, Richtung TREND!*

*Welche Orte für's neue Jahr unbedingt auf die Bucket-List gehören? Die Türkei, Thailand und Mexiko! Denn die It-Destinationen 2026 bieten genau den richtigen Mix aus Abenteuer und Entspannung – ab S. 134 gibt's den ultimativen Reiseplan*

TEXT: DEBORAH LANDSHUT, INNA HEMME

### **Wo soll's hingehen...**

...Frau Arslan? Wir sind im neuen Volvo ES90 und einer Tech Designerin durch Monte Carlo gedüst – im PS-Talk stellen wir sie vor. S. 138

### **Grand Schlemm**

Easy Alltagsgerichte mit festlichem Twist: So werden Burger, Fleischbällchen und Teigtaschen ratzfatz zum Weihnachtsdinner. S. 140

# TÜRKEI

*Sie ist zurück auf der Bucketlist – nur edler, bewusster und vielfältiger als je zuvor. 2026 positioniert sich das Land klar im Luxus- und Kultursegment: nachhaltige Resorts, Fine Dining an der Ägäis, Designhotels in Istanbul ...*

## Istanbul

### Trend, weil:

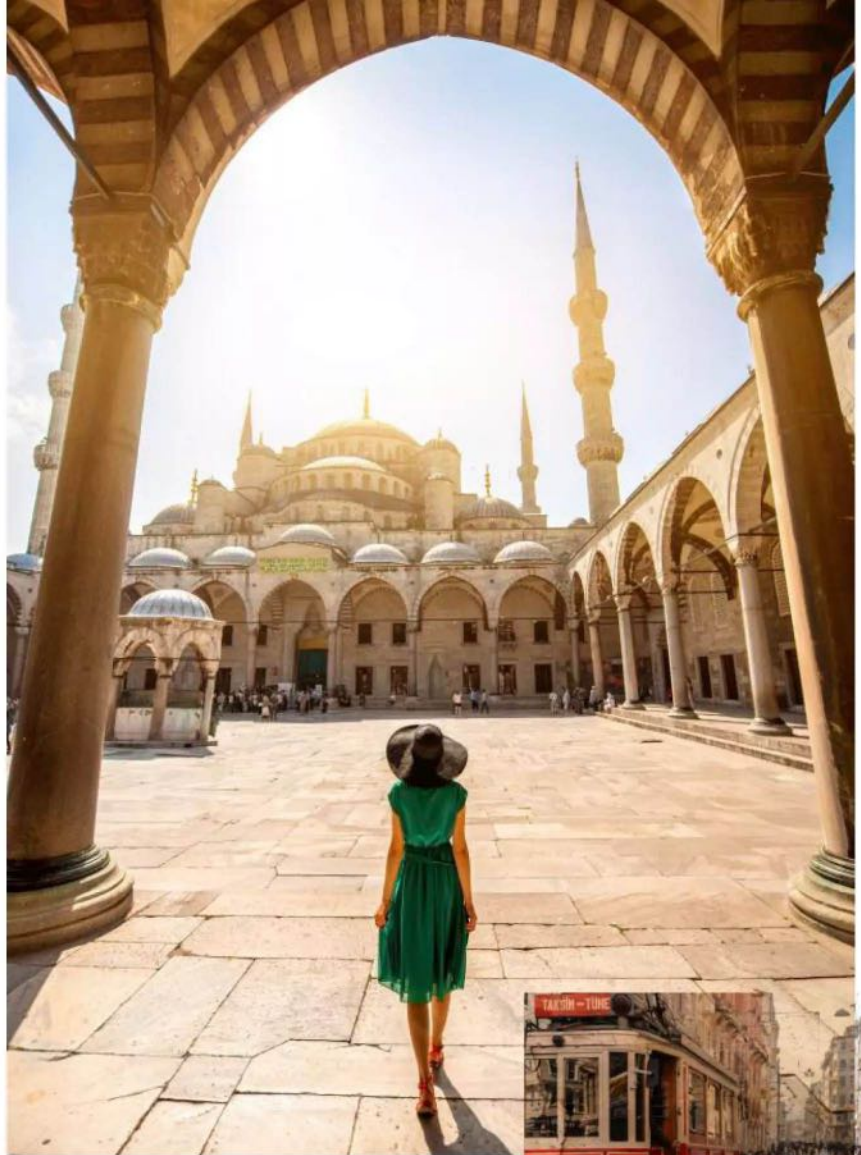
Laut aktuellen Statistiken wird Istanbul 2026 die meistbesuchte Stadt der Welt sein. Kein Wunder: Dort kommen Europa und Asien zusammen, genau wie historische Moscheen (1), lebendige Galerien, Restaurants mit Weltklasse und ein Bosphorus, der die Stadt teilt und gleichzeitig verbindet.

### Must Do's:

Die wuselige City (2) hat irre viel zu bieten: Mit der Fähre von Europa nach Asien übersetzen, morgens über den Ägyptischen Basar schlendern (5), Kunst im Istanbul Modern erleben. Streetfood im Wohnviertel Kadıköy essen, Designläden in Galata auschecken sowie den magischen Sonnenuntergang in Beyoğlu.

### Enjoy:

Auch Stil-Ikonen zieht es hierher: Im The Peninsula Istanbul (ab 600 €/p.P. im DZ, [peninsula.com](http://peninsula.com)) wohnt man direkt am Bosphorus im Galataport-Viertel. Too pricey? Dann ab an die Bar (4), nur für einen Drink! Günstiger, intimer aber nicht minder stylish, schläft man im Aliée (3, ab 230 €/p.P. im DZ, [alieeistanbul.com](http://alieeistanbul.com)) im kreativen Karaköy. Design-mäßig echt was fürs Auge, mit Rooftop-Bar und Sunset über dem Goldenen Horn. Dinner Tipps gefällig? Im Yeni Lokanta gibt's moderne türkische Küche mit Michelin-Stern, im legendären Pandeli authentische Mezze seit 1901. Wer dann noch kann: Auf einen Drink ins legendäre Soho House Istanbul ...





## Bodrum

### Trend, weil:

Wer Sonne, Stil und A-List-Vibes im mediterran-türkischen Setting sucht, ist im „neuen Mekka des Hedonismus“ richtig. Die Halbinsel an der Ägäis verzeichnet mit schönsten Stränden und kristallklarem Wasser (2) 2024 bereits rund 1,44 Mio. Besucher.

### Must Do's:

Morgens mit dem Boot die Buchten erkunden: Göltürkbükü, Yalıkavak, Küdür. Tagsüber in verschiedenen Beachclubs (2) relaxen – Cabanas, DJ's, Glamour und viiiiiel People Watching! Kultur? Dann ab in den historischen Teil (3, erinnert ein bisschen an die Kykladen) mit Unterwassermuseum, abends dann Sundowner an einer Yacht-Marina und dort unbedingt frisches Seafood (4) probieren!

### Enjoy:

Für Luxus auf höchstem Niveau auf einer privaten Halbinsel checkt man im Maxx Royal Bodrum Resort (5) ein – eröffnete Mai 2024 mit Gourmetrestaurants von Spitzenköchen und direktem Zugang zum Beachclub Scorpions Bodrum (ab 500 € p.P. im DZ). Für ein intimeres Boutique-Erlebnis bietet das Bodrum Loft (6) stylischen Rückzug in den Hügeln von Demirbükü, mit Villen-Charakter, ruhiger Lage und Boho-Aegean-Flair (ab 215 € p.P. im DZ).



## NOCH MEHR TRENDZIELE FÜR 2026

Eine von **Booking.com** erhobene Umfrage hat überraschende Top-Destinationen fürs neue Jahr ermittelt:

### Bilbao, Spanien

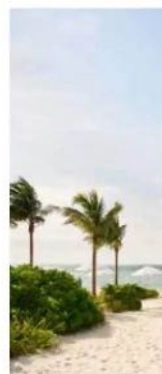
Das einstige Industriezentrum Bilbao hat sich zu einem der aufregendsten Kulturziele Europas entwickelt, das für beeindruckende Architektur und Kunst von Weltrang berühmt ist.

### Mũi Né, Vietnam

An der sonnenverwöhnten Südostküste Vietnams bietet Mũi Né einen traumhaften Mix aus wunderschöner Natur, lokaler Kultur und Abenteuer.

### Barranquilla, Kolumbien

Das an der Karibikküste Kolumbiens am Ufer des Río Magdalena gelegene Barranquilla strotzt nur so vor tropischem Flair. Jedes Jahr erweckt die Stadt während des Carnaval de Barranquilla zum Leben.



1

2

3

4

5

6

# THAILAND

*Spätestens nachdem die letzte White Lotus Staffel dort spielte, will absolut jede:r nach Thailand. Plus: Das Festival Tomorrowland findet 2026 zum ersten Mal auch in Thailand statt. Weil das Land jetzt noch mehr auf abgelegenen, luxuriösen und nachhaltigen Tourismus setzt, hier zwei (nicht überlaufene) Geheimtipps!*

## Koh Yao Yai

### Trend weil, Must Do's & Enjoy:

Die Insel liegt nur 30 Bootsminuten von Phuket entfernt, wirkt aber wie eine Zeitreise. Chillige Atmosphäre, Fischerdörfer auf Stelzen und menschenleere Wow-Strände (1). Ganz viel Privatsphäre bietet das Anantara Koh Yao Yai (ab 180 €/p.P. im DZ, [anantara.com/koh-yao-yai-phuket](http://anantara.com/koh-yao-yai-phuket)) an der traumhaften Phang-Nga-Bucht – mit Sicht auf die Kalksteinfelsen im Meer. Das durchgestylte Resort wirkt wie ein Design-Ufo, das zwischen dem üppigem Dschungel und unberührten Stränden schwebt. Besonders sexy: der Hydro-Pool im

Spa mit einem Blick in den Himmel (2)! Im Resort einen Oldtimer-Beiwagen buchen (3) und zu der Sandzunge Laem Haad Beach düsen.

## Koh Lanta

### Trend weil, Must Do's & Enjoy:

Die Inselgruppe Koh Lanta im Süden Thailands gilt noch als ein Geheimtipp und ist perfekt für alle, die gern an coolen Beach Bars (4) chillen und wieder mit der Natur connecten möchten. Im nachhaltigen Avani+ Koh Lanta Krabi Resort einchecken (6) (ab 80 €/p.P. im DZ, [avanihotels.com/koh-lanta-krabi](http://avanihotels.com/koh-lanta-krabi))! Auf einer hügeligen Privathalbinsel gelegen, badet und frühstückt man hier in Poolvillas auf Augenhöhe mit dem tiefen Dschungel und seinen Bewohnern – mit einem spektakulärem Blick über die Andamanensee. Zum Sonnenaufgang gleitet man mit einer Gondel durch die Mangroven (5), zum Sonnenuntergang wird im Restaurant „The Cliff“ der Fang des Tages serviert.



# MEXIKO

Zum Sehnsuchtsziel Lateinamerikas wollen 2026 so viele Reisende wie nie zuvor kommen. Diese beiden Destinationen sind neuerdings besonders beliebt...

## Isla Mujeres

### Trend weil, Must Do's & Enjoy:

Klein, aber oho: Wer karibisches Insel-feeling ohne Massentourismus sucht, nimmt die Fähre von Cancún rüber auf die Isla Mujeres – und landet im Paradies aus Strand, bunt-urbanen Vibes (1) und süßen Mini-Märkten zum Souvenirs-Shoppen (2)! Glamour und Meerblick gibt's im neuen SLS Isla Mujeres ein (3, ab ca. 380 €/p.P. im DZ, sbe.com/hotels/sls/isla-mujeres. Das Adult-Only-Resort liegt abgelegen an der Südspitze der Insel, perfekt zum relaxen!

## San José del Cabo

### Trend weil, Must Do's & Enjoy:

Wer von allem das Beste möchte, fliegt nach Los Cabos! Die Destination an der südlichen Spitze der mexikanischen Halbinsel Baja California vereint viel auf kleinster Fläche: Die schönsten Beaches, Wale (4), Wüste, Wanderungen durch tiefe Schluchten. Auch Hollywood-Stars wie Jennifer Aniston machen hier gern Vacaciones und checken dann ins One&Only Palmilla in San José del Cabo ein (5, ab 400 €/p.P. im DZ, oneandonlyresorts.com/palmilla). Das ikonische Resort im Hacienda-Stil bietet spektakuläre Ausblicke aufs Meer, Infinity-Pools und von Felsen geschützte Strandbereiche.



# Lactose-Intoleranz?

## Lactrase® 32000 aus der Apotheke

- Stärkstes Produkt Deutschlands\*\*
- Sie brauchen weniger? In 2 x 16000 teilbar
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung

Seit 24 Jahren die Nr.1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

\*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.; \*\*FCC-Einheiten je Tbl./Kps.



#### DURCH DIE MONE-GASSEN

1 Pelin Arslan (Foto) lenkt den **Volvo ES90** ganz entspannt durch die engen Straßen von Monte Carlo. Die Außenkameras würden ja sogar aus der Vogelperspektive auf dem Screen zeigen, wenn's zu eng wird  
2 „Sonne ist alles“, sagt die UX-Designerin, die sich schon auf ihren Winterurlaub auf Madeira freut  
3 Pelin Arslan (l.) und Cosmos stellv. Chefredakteurin Deborah Landshut (r.) freuen sich über den schönen Blick auf Monaco  
4 Gut angekommen: Pelin Arslan (l.) und Deborah Landshut (r.) im neuen vollelektrischen **Volvo ES90** (ab 71.990 €)

FOTOS: DANIELA LOOF/VOIVO, ADOBE STOCK

# WO SOLL'S HINGEHEN ... *Frau Arslan?*

In dieser Rubrik vereinen wir zwei Cosmo-Leidenschaften: faszinierende Persönlichkeiten und viele PS. Diesmal fahren wir mit einer **Tech-Designerin** durch Monte Carlo

TEXT: DEBORAH LANDSHUT

Ich werde hier ein bisschen an meine Heimat erinnert – immerhin befinden wir uns in einer sonnigen Hafenstadt“, sagt Pelin Arslan, als wir in der vollelektrischen Premium-Limousine ES90 von Volvo durch die engen Kurven von Monte Carlo düsen. Die UX-Designerin arbeitet beim schwedischen Autobauer Volvo und lebt deshalb seit einigen Jahren mit ihrem Mann und ihren zwei Jungs im für ihren Geschmack etwas zu kalten, aber immerhin auch am Wasser gelegenen Göteborg. „Ich liebe das Leben in Schweden. Die Natur, die Ruhe. Aber ich bin eben auch ein Sonnenmensch. Das ist in meiner DNA!“, lacht sie. Denn die gebürtige Türkin kommt aus Izmir, einer beliebten Urlaubsmetropole an der Ägäis. Na, immerhin blitzt jetzt die französische Riviera durch die große Windschutzscheibe ...

## Tools, die bewegen

„Ich liebe es, zu reisen“, erzählt Pelin, während sie die lautlose Limousine so durch die Gassen lenkt. „Deshalb habe ich auch in mehreren Ländern gelebt.“ In Italien – genauer: Mailand – machte sie ihren PhD und hatte einen Job in einer Design-Agentur, in den Vereinigten Staaten arbeitete sie an der renommierten Tech-Uni MIT in

Boston, bevor sie ihr Fachwissen schließlich bei Volvo, im wahrsten Sinne, beisteuerte. „Zum Glück wagen sich immer mehr Frauen ins Tech-Business und in die Automotive-Welt. Ich hoffe, ich kann noch viele weitere inspirieren. Denn gerade in meinem Bereich, dem Designen von Technik, sind Empathie und emotionales Bewusstsein enorm wichtig“, erklärt sie. „Ob der Sound einer Benachrichtigung wie eine

Information auf einem Screen erscheint – es kommt auf die kleinsten Details an, damit Technologie sich beruhigend, intuitiv und auch menschlich anfühlt. Damit sie uns das Leben wirklich erleichtert, müssen wir bedenken, was Menschen bewegt, sie stresst oder ihnen kleine Freuden bereitet. Und genau dafür haben besonders Frauen einen guten Sinn“, erklärt Pelin Arslan, während wir die wuselige Stadt langsam hinter uns lassen.

## Die Zukunft im Blick

Auf dem riesigen Tablet-artigen Bildschirm gibt uns das integrierte Google-Maps-Navi nun die freundliche Anweisung, links abzubiegen, dann haben wir das Ziel erreicht. Einen Aussichtspunkt in den Bergen mit Blick über Monaco. Die Tech-Spezialistin gibt mit den 333 PS, in denen wir sitzen, auf der Geraden noch mal Gas, bevor sie sanft abbrems, langsam zum Stehen kommt. Wir verlassen das Auto mit bester Aussicht. Auch für Pelin: „Ich will Tools designen, die für die Menschen von morgen praktisch sind“, sagt sie, als sie sich langsam vom Auto entfernt und sich dieses automatisch verriegelt – nur durch das sich weg-bewegende iPhone in ihrer Tasche ...

## TECH? CHECK!



Während der Vorführung des neuen Volvo ES90 erklärt UX-Designerin Pelin Arslan, was alles in der Technik des Autos steckt

# GRAND Schlemm

Simply the Fest: Wir mixen einfach **unsere liebsten Alltagsgerichte mit den herrlichsten Winter-Aromen.** Für besinnliche Laune am Tisch, ganz ohne Gewissensbisse, dafür aber mit ganz viel Genuss und Zusammensein



## Jingle-Balls mit Käsefüllung

*In den Fleischbällchen verstecken sich Mozzarella und ein Hauch Spekulatius. Dazu gibt's – tadaa! – Glühwein-Bratensoße*

### FÜR 4 PERSONEN

200 g Kartoffeln | 700 g Pastinaken | ca. 1 EL Zitronensaft | Salz | 400 g Kniabohnen | ca. 280 g Mini-Mozzarella | 3 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 5 Stiele Thymian | 500 g Rinderhack | 50 g Gewürzspekulatius (oder Semmelbrösel) | 1 Ei | Pfeffer | Chiliflocken | 2 EL Öl | 300 ml Glühwein | 1 TL Speisestärke | 100 ml Milch | 80 g Butter

Kartoffeln und Pastinaken schälen. 12 dünne Pastinakenscheiben abschneiden, sternenförmig ausstechen, mit Zitronensaft beträufeln. Rest mit Kartoffeln klein schneiden, in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Bohnen waschen, in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen und abschrecken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Thymian waschen, abzupfen. Je Hälfte Zwiebeln, Knoblauch und Thymian mit Hack, fein zerkrümeltem Spekulatius, Ei, ½ TL Salz, etwas Pfeffer und Chili verkneten. Mozzarellas halbieren. Hackmasse zu kleinen Bällchen formen, dabei jeweils ½ Mozzarella mittig eindrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ca. 5 Min. braten, herausnehmen. Rest Zwiebeln im Bratensatz andünsten. Mit Glühwein ablöschen und ca. 2 Min. köcheln. Soße mit Stärke binden. Kartoffeln und Pastinaken abgießen, zurück in den Topf geben. Milch und 30 g Butter zufügen, pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Bohnen und Pastinaken-Sterne, Rest Knoblauch und Thymian darin anbraten. Salzen und pfeffern. Mit Püree, Bällchen und Soße anrichten.



## Heiliger Bimbam-Burger

*Winterliches Rotkohl-Aroma und Pattys aus Knödelpulver in der Deluxe-Version stimmen uns schon mal auf die Festtagsaison ein*

### FÜR 4 PERSONEN

¼ Rotkohl (ca. 300 g) | ½ TL Zucker | Salz | 3 EL Öl | 2 EL Orangensaft | 100 g Mayonnaise | 80 g Schmand | 1 EL Feigensenf | 30 g Walnüsse | 1 Packung (275 g) Knödelpulver | 1 Ei (Gr. M) | 3 rote Zwiebeln | 1–2 EL Zitronensaft | geräuchertes Paprikapulver | Steinpilzpulver | 4 Scheiben Cheddar (75 g) | 4 Brioche Burger Buns | 1 Apfel (z.B. Granny Smith) | ca. 50 g Feldsalat | ca. 4 EL Tomatenketchup | evtl. 4 Rosmarinzwige für die Deko

Den Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Mit ½ TL Zucker und 1 TL Salz kurz kneten. Orangensaft, Mayo, Schmand, Feigensenf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gut die Hälfte des Dressings mit dem Kohl vermischen. Nüsse zerbröseln und zugeben. Knödelpulver mit Ei und 625 ml Wasser anrühren. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel fein hacken, Rest in Ringe schneiden und mit 1 EL Zitronensaft mischen, ziehen lassen. Gehackte Zwiebel und 1 TL Paprikapulver unter die Knödelmasse rühren und zu 4 Pattys formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knödel-Pattys darin auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Auf

einem heißen Blech mit je 1 Scheibe Käse belegen. Brioche-Buns auch auf das Blech geben und bei 200 °C (Umluft: 180 °C) 3–5 Min. backen. Apfel waschen, Kerngehäuse herausstechen und den Apfel waagrecht in dünne Scheiben schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Salat waschen, trocken schleudern. Brioche-Buns mit Ketchup bestreichen. Salat, Apfel, Zwiebelringe, Rest Dressing, Knödelpatty und etwas Coleslaw auf die unteren Brötchenhälften schichten. Mit oberen Hälften abdecken. Nach Belieben mit einem Rosmarinzwig zusammenstecken.





## Samosa-Ecken mit Fa-la-la-lachs

### FÜR 30 STÜCK

1 Stange Porree | 3 EL Olivenöl |  
5 Stiele Dill | 3 Packungen (à 120 g)  
Stremellachs | 2 TL Meerrettich (Glas) |  
Salz | Pfeffer | Zitronensaft |  
1 Packung Filoteig (250 g, 10 Blätter,  
Kühlregal) | 1 Eigelb | 100 g  
Mayonnaise | 3 EL Joghurt | Senf |  
50 Gewürzgurken und 2–3 EL Sud |  
80 g eingelegte Rote Bete | Backpapier

Den Porree längs halbieren, waschen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree darin kurz anbraten. Dill waschen und die Spitzen

fein hacken. Lachs kleiner bröseln, mit Orangenschale und Hälfte Dill unter den Porree rühren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Teigblätter aufeinanderlegen. Mit der Schere längs in ca. 10 cm breite Streifen schneiden. 5 EL Wasser mit 2 EL Öl verrühren. Oberste Teigstreifen damit bepinseln. Zum Füllen ca. 1 EL Füllung ans Ende eines Teigstreifens geben, eine Streifenecke diagonal über die Füllung zum Dreieck legen, offene Seiten etwas andrücken und bis zum Ende des Teigstreifens immer wieder

umklappen. Rest Teigstreifen ebenso füllen und mit der Nahtseite nach unten auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen.

Eigelb und Orangensaft miteinander verquirlen, Teigtaschen damit bepinseln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Min. knusprig backen. Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Gurken und Rote Bete fein würfeln. Mit 2–3 EL Gurkenfond und Rest Dill in die Remoulade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier - dann haben wir **die kleinen Knusper-Taschen** schon aufgefütert*

# Luftig-locker für jede Gelegenheit

Mit seiner einzigartig luftig-lockeren Konsistenz ist miree der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit. Ob als leckerer Brotaufstrich, als Dip oder als cremige Zutat beim Kochen – miree passt immer!

Ein absolutes Dreamteam: feiner Lachs und miree mit frischem Meerrettich! Unser Rezept für zitronigen Ofenlachs ist perfekt für das Festtagsmenü. Nicht nur unglaublich lecker, sondern auch zeitsparend.

miree gibt's in vielen verschiedenen Sorten – da ist für jeden Geschmack etwas dabei und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

## miree mit frischem Meerrettich

Die feine Schärfe von frisch geriebenem Meerrettich kombiniert mit luftig-lockerem Frischkäse. Harmoniert perfekt mit Fischgerichten und schmeckt immer lecker auf Brot oder als Dip.



so luftig & locker  
**miree**

ANZEIGE

## Zitroniger Ofenlachs

### FÜR 4 PERSONEN

4 Lachsfilets | 4 EL Zitronensaft | 1 frische Zitrone für Zitronenscheiben | 6 EL Olivenöl | 4 Knoblauchzehen (oder weniger; nach Geschmack) | Salz, Pfeffer | Frischer Thymian | Frischer Rosmarin | Alternativ: 3 TL getrocknete italienische Kräuter | 1 EL Honig | 1 Becher miree mit frischem Meerrettich

- 1 Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform vorbereiten und einfetten.
- 2 Lachs abtupfen und in die Auflaufform geben, leicht salzen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. 4-5 Scheiben in die Auflaufform geben.
- 3 Knoblauchzehen nicht schälen, sondern nur mit einem Messer andrücken. Thymian und Rosmarin waschen, grob zupfen und mit den angedrückten Knoblauchzehen in die Auflaufform geben.
- 4 Olivenöl, Zitronensaft und Honig vermengen. Nach Geschmack Salz und Pfeffer dazugeben und alles gründlich vermischen. Mischung über die Lachsfilets in der Auflaufform verteilen.
- 5 Lachsfilets für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- 6 Aus dem Backofen nehmen, mit frischen Zitronenscheiben und je einer luftigen miree mit frischem Meerrettich-Nocke pro Lachsfilet toppen und genießen.

Lust auf mehr Rezepte mit miree? Einfach QR-Code scannen oder [www.miree.de](http://www.miree.de) besuchen.



# Vorschau

Das März-Heft erscheint am 03. Februar 2026



## **Love is all around...**

*...und auch wir widmen uns in unserer nächsten Ausgabe dem Thema Liebe: wie man sie findet, hält und wie sie uns in allen Bereichen des Lebens – aka Mode und Beauty – verzaubert*

### **Screen-Schocks**

Geklickt und mit der BFF geteilt – machen wir alle. Aber verderben Screenshots unser Liebesleben?

### **Neue Runway-Trends**

Frisch vom Laufsteg: worauf wir uns im Frühling und Sommer freuen können: alle Farben, Pieces, Formen

### **Achtung, Blender!**

Kennen wir alle, oder? Wie wir im Job mit dieser Spezies umgehen – selbst, wenn unser Chef einer ist...

FOTO: ISO DUJO/STOCKSY

# DAS ERSTE GESUND-BLEIBE MAGAZIN



Das Gesundheits- und Lifestyle-Magazin für alle, die Inspiration für ein besseres Leben, gesunde Ernährung und Wohlbefinden für Körper und Geist suchen.  
Mit einfachen Tipps und praktischen Informationen für jeden Tag.

**GOOD HEALTH** AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER  
[www.bauer-plus.de/good-health](http://www.bauer-plus.de/good-health) ODER ÜBER [meine-zeitschrift.de](http://meine-zeitschrift.de):



# Optimismus

GOOD VIBES BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE



*„Männer nennen  
es Girls Night.  
Wir nennen  
es Therapie!“*

COSMO-WEISSHEIT

Dass nichts so erholsam ist wie ein Abend mit Vino, Veritas und den Besties, hatten wir schon lange im Gefühl. Doch das ist jetzt sogar wissenschaftlich

bewiesen! Eine Studie der University of Oxford zeigt: Wer sich mindestens zweimal pro Woche mit seinen Mädels trifft, tut Körper und Seele Gutes. Denn

dabei wird das Good-Vibes-Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das Stress, Angst und Schmerz reduziert und das Immunsystem stärkt. Also, auf die Gesundheit!

# HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



Kneipp

NEU

# ERKÄLTET? DURCHATMEN MIT DER KRAFT DER NATUR



**Kneipp® Erkältungs Balsam.** Wirkstoff: Eucalyptusöl 10 g/100 g. Creme zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 3 Jahren. Enthält Cetylstearylalkohol/Cetylalkohol und Menthol/Levomenthol. Dieses Arzneimittel enthält 0,1 g Alkohol (Ethanol) pro 5 cm Cremestrang entsprechend 7,5 g/100 g (7,5 %). Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten bei Erkältung, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

**Kneipp® Erkältungsbad spezial.** Wirkstoffe: Eucalyptusöl 40,0 g/100 g, D-Campher 2,5 g/100 g. Badezusatz zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren. Zur unterstützenden Behandlung und zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. Enthält D-Campher. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

# ✧ SUPPORT ME ✧

---

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

**USDT (TRC20):**

*[TFniVipHpFsPvrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)*

---

**DOGE (Doge Network):**

*[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)*

---



🙏 **Every little support helps me to keep going and create more content.**

💖 **THANK YOU SO MUCH!** 💖

---