

COSMOPOLITAN

THE
Beauty
ISSUE

FUN.FEARLESS.FEMALE.
APRIL 2026

Welt statt WLAN

Können wir noch ohne Handy leben?

Die vier modernen Sprachen der Liebe

+ Selbst-Test: Welche ist Ihre?

Sienna Miller
„Ich nehme das Älterwerden einfach an“

SUPPORT IST UNSERE SUPER-POWER!

12 Frauen über den besten Rat von einer anderen Frau

FETT!
Der neue Ernährungshype

GANZ SCHÖN... *bei mir!*

- + Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen
- + Spas – von ganz nah bis ganz weit weg
- + Beauty-Special: volles Haar, Nail Art, Trend-Düfte ...

DEUTSCHLAND € 3,90
ÖSTERREICH € 4,40 | SCHWEIZ CHF 7,60



4 192299 603904



PURE MUSC BLANC
narciso rodriguez

for her

the new eau de parfum intense





OPUS



OPUS-FASHION.COM

Editorial

April 2026



ANGELA MEIER-JAKOBSEN
Chefredakteurin Cosmopolitan

es gibt Abende, an denen alles zusammenkommt: neue Gesichter, neue Perspektiven, neue Energie. Unser #SupportHer Award (siehe S. 126) gehört jedes Jahr dazu. Zum sechsten Mal haben wir in diesem Jahr in Hamburg Frauen gefeiert, die etwas bewegen – und allen war mehr denn je klar, warum genau das gerade jetzt so wichtig ist.

Während Entscheidungen auf großer Bühne oft laut, dominant und machtorientiert getroffen werden, noch immer, zeigt die Realität etwas anderes: Nachhaltiger Wandel entsteht durch Zuhören, Ausgleich, Solidarität. Eigenschaften, die Frauen seit jeher leben, mit enormer Wirkung. Ob im politischen Widerstand, wie wir ihn zuletzt eindrucksvoll im Iran gesehen haben, oder im ganz persönlichen Alltag: Frauen sind der Motor für Veränderung. Sie stehen auf, sie halten durch, sie vernetzen, sie tragen andere mit. Support passiert dort, wo eine Frau einer anderen den Raum gibt, den sie gerade braucht. Wo sie sagt: Ich sehe dich. Ich glaube an dich. Welche Wirkung es haben kann, wenn Frauen einander supporten, sich Ratschläge geben, lesen Sie in „Weisheiten, die wir weitergeben wollen“ auf S. 20.

Übrigens: Auch unser Team gibt seine Weisheiten gern weiter. In dieser Cosmo haben wir extravieles Geschichten in unserem Beauty-Ressort. Pflege, Rituale und Looks, die nicht perfektionieren wollen, sondern unterstützen – und das Schönste in uns hervorholen. Viel Spaß beim Lesen!



COVER
Sienna Miller
wurde fotografiert
von Simon Emmett

FOLGEN SIE UNS AUF ...



cosmopolitan.de



cosmopolitan DE



@cosmopolitan_de

COSMOPOLITAN

IMPRESSUM APRIL 2026

Deutschsprachige Ausgabe
Eine Publikation der Bauer Media Group
www.cosmopolitan.de

REDAKTION

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

HEAD OF EDITORIAL DEPARTMENT
Deborah Landshut

OPERATIONS MANAGERIN
Kristin Ay

DESIGN
Xenja Maria Fischer, *Creative Lead*
Jana Suckow, *Designerin*
Mareike Tonollo, *Designerin (frei)*

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
Sarah Burth, *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 Benzrath, Seyda Khaula Saad, Rachel
Kasuch, Jennifer Savin, Esther G. Valero,
Peter Wagner

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, *Editorial Lead*

SOCIAL MEDIA
Victoria Bartels, *Editor*

ANZEIGEN

Ad Alliance GmbH
Picassoplatz 1, 50679 Köln

**STV. GENERAL DIRECTOR
BRAND PRINT + CROSSMEDIA**

Astrid Blecker-Hellwig
(verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de



DAIQUIRI

Sie wollen sich an nasskalten Tagen geschmacklich auf die Seychellen beamen? Dann ist dieser Drink perfekt, denn da kommt der Takamaka-Rum her: Einfach 4 cl Takamaka Rum Blanc und 0,5 cl Takamaka Overproof mit 3 cl frisch gepresstem Limettensaft und 1 cl Zuckersirup in einen Shaker geben. Kräftig auf Eis shaken, bis der Drink gut gekühlt ist. Anschließend in ein Coupette-Glas abseihen und mit einer frischen Limettenscheibe garnieren – und schon ist Sonne und Urlaubsfeeling auf der Zunge!

REZEP VON TAKAMAKA

REDAKTION: Bauer Special Content KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg, Tel. 040/3019-0, E-Mail: 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, Adressänderungen, Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/thrabo.
ABOSERVICE AUSLAND: Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, 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: auslandsservice@bauermedia.com, Nachbestellungen: Tel. 06246/882/5380, Nachbestellservice Deutschland über www.meine-zeitschrift.de, Kontakt: 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 Bodden. **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, TAIWAN, TSCHECHIEN, TÜRKEI, UKRAINE, USA



LIBRE

YVES SAINT LAURENT



YSLBEAUTY.COM

DUA LIPA

THE ORIGINAL EAU DE PARFUM & BERRY CRUSH,
THE NEW FRUITY FLORAL FRAGRANCE

Inhalt

* Alle
Titel-Themen
sind rosa
markiert

Fun. Fearless. Female. | April 2026



57 **Echt griffig...**
... sind diese coolen
Knautsch-Taschen



54

A perfect pairing

Welche Pieces echte
Styling-Traumpaare sind



94

Wenn die Haut rot sieht
Was hinter der Hautkrankheit
Rosazea stecken kann

Leben

- 20 Von Frau zu Frau: Weisheiten, die wir weitergeben wollen**
Ratschläge von zwölf Frauen
- 64 Bis hierhin und nicht weiter**
Wie wir Grenzen setzen
- 70 Abschalten? Ausschalten!**
Offline-sein ist das rebellischste
Selfcare-Tool
- 74 30 Fragen, die Ihr Liebesleben intensiver machen**
So kommen wir in Stimmung

Fashion

- 28 Vitamin-D-Zufuhr**
Trendteile in Zitrus-, Sorbet-
oder Buttergelb
- 30 Dose of Denim**
Der Hosenfavorit Nummer eins
- 36 Cosmopolitan Crush**
Zoë Isabella Kravitz'
lässige It-Girl-Looks
- 38 Auf zur Landpartie**
Brit Chic trifft Countryside-
Romantik
- 50 Nachstyling**
Pieces unserer Modestrecke
zum Shoppen
- 52 Mode-News**
Was jetzt angesagt ist

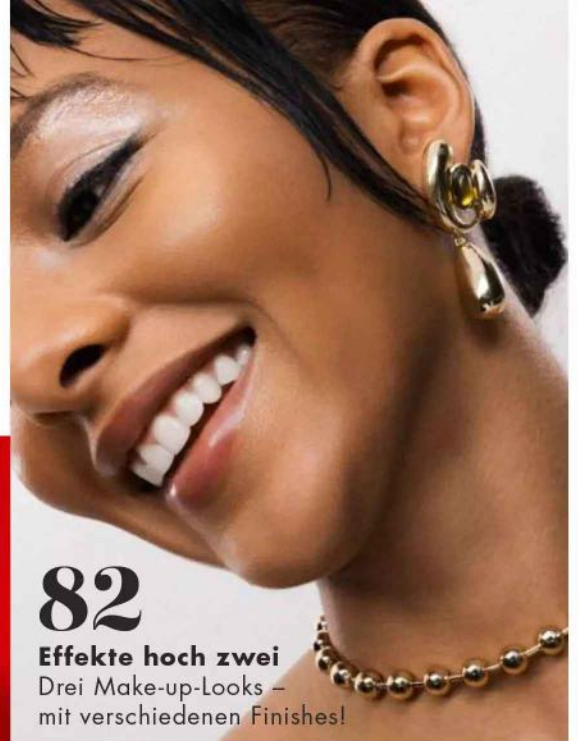
- 53 Drei Looks fürs Übergangswetter**
Layering, Asymmetrie
und Details

Beauty

- 80 Clean Beauty beginnt hier**
Auch Make-up hat ein
Ablaufdatum
- 90 Parfums zum Anbeißen**
Süße Düfte, die uns jetzt
verzaubern
- 98 Nailed it!**
So gelingt der Clean-Girl-Look
auf den Nägeln

112

Bag Attack
Was wir gegen
Tränensäcke
tun können



82

Effekte hoch zwei
Drei Make-up-Looks –
mit verschiedenen Finishes!



60

Sprechen Sie Liebe?
Die vier neuen Love Languages



106

Fettes Brot
Sie sind (wortwörtlich) in
aller Munde: Fette. Aber
welche tun uns wirklich gut?

- 102 Voll? Fine!**
Dieses Q&A bringt endlich
Volumen in unser Haar
- 110 Unsere Fab 5**
Die Beauty-Liebliche
des Monats
- 116 Self-Service**
Kniffe zur Selbstmassage

Work

- 120 Kleine Schritte,
großer Erfolg**
7 Tipps für einen
Produktivitäts-Boost

- 124 Ihre Ausgaben zügeln**
Wie wir im Alltag (realistisch)
Geld sparen
- 126 #SupportHer – unser Award**
Frauen, die bewegen + die
Party zur Verleihung

Fun

- 133 Re-treat yourself**
An diesen Orten kann
man wirklich abschalten
- 140 Food to glow**
Rezepte, die uns von innen
(und außen) strahlen lassen

Immer drin

- 5 Editorial**
- 6 Impressum**
- 10 Coverstar Sienna Miller**
Die Powerfrau ohne Filter
im Interview
- 14 Unser Cosmos**
- 18 Date mit...**
Jason Momoa
- 144 Vorschau**
- 146 Cosmopolitan Optimismus**

„Aussehen ist nicht alles“

Sich zu vergleichen oder über Äußeres definieren zu lassen, führt nicht zum inneren Glück – weiß Cosmo-Coverstar Sienna Miller. Im Interview verrät sie uns, wie sie lernte, sich selbst (und auch das Älterwerden!) zu lieben

INTERVIEW: MONIQUE SCHULTHEIS | FOTOS: SIMON EMMETT

a

Als sich Sienna Miller gemütlich neben uns auf die Couch im Londoner Mortimer House flätzt, fühlt es sich nicht nach einem Interview mit einem Megastar an, sondern mehr nach einem Gespräch mit einer alten Freundin. Zu dieser Vertrautheit trägt neben ihrem Signature-Bohemian-Look, für den sie seit den 00er-Jahren bekannt ist – heute ein weißes Satin-Slipkleid, das den Baby-Bauch (den hatte sie da noch) umspielt, ein beiger Trenchcoat, Cowboy-Boots, große silberne Ohrringe samt Kette –, vor allem ihre sympathische Ausstrahlung bei: optimistisch, warm, ruhig und irgendwie friedlich.

„Ich arbeite daran, die innere Kritikerin zu bekämpfen.“

SIENNA MILLER, SCHAUSPIELERIN

Kein Wunder, könnte man beim Blick auf das Leben der Britin sagen: Sie ist eine mehrfach ausgezeichnete Hollywood-Schauspielerin (z.B. „Factory Girl“, „American Sniper“, „Foxcatcher“), ein gefragtes Model, eine begehrte Markenbotschafterin und hat ein beneidenswertes Familienglück mit drei Kindern und Partner Oli Green. Allerdings ist diese magisch anziehende Zufriedenheit nicht ausschließlich Resultat ihres erfüllten Lebens. Vielmehr eine Frage der inneren Einstellung und davon, wie Schwarzkopf-Testimonial Sienna Miller mit Herausforderungen und Kritik umgeht. Übrigens auch mit genau der, dass sie in „ihrem Alter“ noch Kinder bekommt. „Man muss verstehen, dass mit unseren Unsicherheiten Geld verdient wird – wir sind alle Opfer eines großen Systems. Der Druck auf Frauen ist so viel größer. Männer werden fürs Älterwerden gefeiert, Frauen nicht“, meint sie. Und, dass man zusammenhalten müsse, damit wir den Blick auf Alter, Schönheit und Selbstwert verändern können ... >



GLOW WITH
THE FLOW
Mit dem Alter
habe die Schau-
spielerin viel
besser zu spüren
gelernt, was ihre
Haut braucht:
Hydration?
Leuchten? Ruhe?
Je nachdem
variiert ihre
Skincare-Routine



GIB'S (INS) HAIR!
Sienna Millers Haar-
pflege-Trick on the go:
Handcreme-Reste
einfach für die Spitzen
verwenden!

Vor allem durch meine Haare. Wenn ich die verändere oder eine Perücke trage, erkenne ich mich selbst kaum wieder. Haare sind der transformativste Teil eines Menschen.

Welche Looks sind Ihnen da besonders im Kopf geblieben?

Einmal hatte ich einen Undercut, das war spannend. Und ein anderes Mal – das war aber eher ein Fail – wollte ich mir die Haare für eine Rolle braun färben und habe Henna verwendet. Das ging nur wieder raus, indem wir es mit Tomatenketchup behandelt haben. Heute bleibe ich bei Blond und färbe sogar zu Hause selbst.

Ihr Signature-Hairstyle ist so effortless chic. Das Geheimnis?

Null Effort! Meistens lasse ich meine Haare einfach lufttrocknen, manchmal benutze ich ein Sea-Salt-Spray. Das ergibt die Wellen. Und ich lasse mir die Haare regelmäßig etwas ausdünnen, damit sie besser fallen.

Ihr Make-up-Look ist ebenfalls eher natürlich...

Genau das mag ich auch und achte eher auf die Basics: ein ebenmäßiger Teint, nicht zu gerötet, einfach frisch und gesund.

Frau Miller, viele halten Beauty und Fashion für oberflächlich.

Wie denken Sie darüber?

Natürlich kann beides oberflächlich sein, aber Styling gibt auch Selbstvertrauen. Wenn ich mich müde oder schwach fühle und etwas Bestimmtes anziehe, verändert das sofort meine Stimmung. Manchmal brauchen wir eine Rüstung, um in die Welt hinauszugehen – wir leben schließlich in einer sehr lauten, schnellen Gesellschaft. Beauty und Fashion können genau das sein.

Was ziehen Sie denn an, um sich gut zu fühlen?

Einen Power-Suit zum Beispiel. Aber egal, was ich trage, am Ende sehe ich immer irgendwie bohemian aus. Ich glaube, das ist tief drinnen einfach mein Charakter. Deshalb liebe ich meinen Job als Schauspielerin so sehr, da kann ich viel besser in andere Looks schlüpfen.

Wie gelingt das?

„Ich finde es inspirierend, alles anzunehmen, was mit dem Älterwerden kommt.“

SIENNA MILLER, SCHAUSPIELERIN

Beauty-Non-Negotiables dafür?

Ich wasche mir jeden Abend das Gesicht mit einem Gel-Cleanser, egal, wie müde ich bin. Ansonsten liebe ich feuchtigkeitsspendende Sprays – auch unterwegs – und Seren, wenn meine Haut stumpf wirkt.

Ihre Fitness-Routine?

Darin war ich nie besonders gut. Ich wäre gern die Person, die dreimal die Woche früh aufsteht und trainiert – aber oft fühle ich mich so müde, dass ich Schlaf priorisiere. Wenn ich den Tag mit heißem Wasser, Zitrone und Kollagenpulver beginne, ist das schon großartig. Meistens will ich aber einfach Koffein.

Kaffee oder Tee?

Zuerst Earl Grey mit Milch, später dann Kaffee.

Achten Sie denn auf gesunde Ernährung?

Jein. Ich liebe Essen, besonders Kohlenhydrate, und werde mich darin niemals einschränken. Stattdessen versuche ich, bewusster zu essen. Neulich kam ich wahnsinnig hungrig nach Hause, habe mir eine Pizza bestellt, die Hälfte gegessen und dann mein Kind ins Bett gebracht. Als ich fertig war, hab ich gemerkt, dass ich eigentlich schon satt bin, und die andere Hälfte aufgehoben. Manchmal ist Achtsamkeit zielführender, als verbissen zu schauen, was man eigentlich tun sollte. Das ist nämlich auch nicht gesund – und das Leben zu kurz.

Apropos: Wie denken Sie über das Älterwerden?

Ich finde es inspirierend, alles anzunehmen, was mit dem Älterwerden kommt – und das auch im Gesicht zu zeigen. Sage ich jetzt. Wer weiß... aktuell arbeite ich aber eher daran, die innere Kritikerin zu bekämpfen.

Was hilft Ihnen dabei?

Perspektive und Reflexion. Vergleichen führt nicht zu Glück. Natürlich schaut man manchmal eine 20-Jährige

an und denkt: oh Gott, diese Haut. Social Media verstärken das. Man muss das bewusst leise drehen, den Kopf vom Handy heben und den Blick aufs große Ganze richten. Schauen Sie Frauen Ihres Alters oder ältere Frauen an und lassen Sie sich davon inspirieren. Aussehen ist nicht alles, auch wenn wir das kulturell anders gelernt haben.

Inwiefern haben Ihre Schwangerschaften das Verhältnis zu Ihrem Body verändert?

Wenn man seinen Körper einer Schwangerschaft überlässt, entwickelt man einen tiefen Respekt für ihn und seine Fähigkeiten. Natürlich ist Mutterschaft anstrengend – aber diese Kinder zu haben, ist wichtiger, als an einem bestimmten Körperbild festzuhalten. Die Generation meiner Mutter wurde fast ausschließlich über ihr Äußeres definiert – das loszulassen, ist unglaublich schwer.

Wie schafft man das?

Durch Hinterfragen und Reframen. Ich sehe das so: Man hat Glück, dass man älter wird. Und wenn man dabei gesund ist, Freunde und Familie hat, ist das alles, was wichtig ist. Die Geburt meiner ersten Tochter hat mir außerdem die Welt und die Rolle von Frauen darin neu vor Augen geführt. Dass Frauenkörper noch immer abgewertet werden, ist absurd – jeder Mensch ist schließlich aus dem Körper einer Frau geboren.

Easy Icon

**GANZ BEI SICH**

Die Schauspielerin zeigt sich hier mit Partner Oli Green (stilistisch) entspannt. Öffentliche Auftritte wählt sie bewusst aus: weniger Termine, mehr Fokus auf Familie und dem, was ihr guttut

**SCHÖN MIT KÖPFCHEN**

Sienna Miller findet es wahnsinnig empowernd, dass heute viele Menschen mehr über Haarpflege wissen (ihre Teenie-Tochter etwa) und es Colorations-Produkte für zu Hause gibt. Ihr Favorit zum Selbstfärben: die vegane „Creme Supreme Pflegende Creme Coloration“ in der Farbe „9-0 natürliches Hellblond“ mit Färbearbeitung per QR-Code von Schwarzkopf (ca. 10 €)



UNSER COSMIOS

SCHÖNE DINGE, DIE UNS FREUDE BEREITEN, NEUGIERIG MACHEN, ABTAUCHEN LASSEN

1

Schneller red y werden

Damit werden nicht nur die Haare (ganz fix!) schön, der Supersonic Nural Haartrockner in der neuen Farbe Samtrot/Gold macht auch optisch im Bad richtig viel, äh, hair. Natürlich hat er, wie gewohnt, auch top innere Werte! Von **Dyson** (ca. 499 €)

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



SICHTBAR MACHEN

Leonie Schöler beleuchtet in „Beklaute Frauen“ das Schicksal von Wissenschaftlerinnen, Autorinnen und Künstlerinnen, deren Leistungen aus der Geschichte verdrängt wurden – und richtet das Scheinwerferlicht endlich auf die, die Anerkennung hätten bekommen müssen!

Penguin, 23 €



STIMME ERHEBEN

Alltäglicher Sexismus und verharmloste Übergriffe auf Frauen werden in „Wenn Männer mir die Welt erklären“ von Rebecca Solnit analysiert. Sie beleuchtet Machtstrukturen, Gewalt und gesellschaftliche Institutionen mit der Message: Gleichberechtigung braucht aktives Widersprechen!

btb, 14 €

3

Liebe, Leid und Lachen

In „The Drama“ spielen Zendaya (rechts) und Robert Pattinson (links) das verlobte Paar Emma und Charlie. Kurz vor der Hochzeit gerät ihre Beziehung durch ein schockierendes Geheimnis und unerwartete Ereignisse völlig aus den Fugen. Dramatisch und trotzdem lustig! Ab dem 2. April im Kino.



FOTOS: THE DRAMA, JOHNNY DUFORT, PR

Line? Up!

Die Festival-Saison steht langsam vor der Tür, deshalb jetzt unbedingt Tickets sichern: Etwa fürs Dockville in Hamburg (14.-15.8.), Lollapalooza in Berlin (18.-19.7.) oder das Superbloom in München (Daten TBA).



5 Trittsicher, auch beim Tanzen

Tragen uns schon jetzt perfekt durch die Übergangszeit von Frieren bis Frühling: Der „Lowmel“ ist fellgefüttert, mega bequem – und wir bekommen stilischer nie kalte Füße, egal vor was! Von **Ugg** (ab ca. 140 €)

5

6

Frühlingsmüdigkeit, adé!

Das zurecht so viel gehypte ergonomische „Recovery Pillow Plus“ kommt jetzt auch mit hübschen Farb-Cases, etwa in Light Purple. Zum schöner schlummern und dann hellwach werden! Von **Blackroll** (ca. 25 €)



4

Glow & go!
Neuer Blush aus der Ultra-Glow Collection: Der „Backstage Rosy Glow Stick“ macht instant Laune! Von **Dior** (ca. 46 €)



7

Sonne am Arm

Macht Gut-Wetter-Mood, egal wie durchwachsen es gerade sein mag: Bucket Bag von **Farm Rio** (ca. 312 €), über [Farfetch.com](https://www.farfetch.com)



8 Never out of Style(s)

Nach fast drei Jahren Pause meldet sich Harry Styles zurück! Am 6. März 2026 erscheint sein neues Album „Kiss All The Time. Disco, Occasionally.“, direkt gefolgt von seiner exklusiven „Together, Together“-Residency: Ab Mai 2026 spielt er mehrere Shows in nur sieben ausgewählten Städten!





9

Ein neuer Twin-Talk

Wieder ein Zwillingsspaar, das uns mit einem neuen Podcast bestens unterhält: In „Planet Pabde“ (Spotify) lassen uns die Schauspielerinnen und **Valentina und Cheyenne Pabde** mit Humor und Ehrlichkeit an ihrem Leben teilhaben

Was hat Sie beide dazu bewegt jetzt zu podcasten?
Wir dachten, es ist an der Zeit zu zeigen, wer wir wirklich sind – ohne Rollenprofil oder Drehbuch. Einfach Cheyenne und Valentina.
Und was können die Zuhörer:innen erwarten?
Wir sprechen über unsere Erfahrungen als Schauspielerinnen, über die Branche und natürlich gibt's auch

etwas Gossip. Gleichzeitig geht es aber auch um das Zwillingssleben, Schwesternliebe, Familie, Freundschaft. Und es gibt feste Rubriken!
Ihr Ziel?
Wir wollen so etwas wie gute Freundinnen für die Hörer:innen sein. Wir lieben es, gesagt zu bekommen, dass es sich anfühlt, als würde man mit uns auf der Couch sitzen!

Und was macht der Podcast mit der Beziehung unter Ihnen, als Schwestern?
Unser Highlight ist, dass wir uns (noch) regelmäßiger sprechen und dann einfach eine gute Zeit gemeinsam haben. Gleichzeitig ist es uns wichtig, Dinge auch mal offen anzusprechen, unsere Meinungen zu teilen. Und uns gegenseitig zu reflektieren!



„Shea intensiv pflegender Handbalm“ von L'occitane (ca. 29 €), über Hagel-Shop.de

10

Hand drauf...
...dass dieser Balsam mit 25 Prozent Sheabutter trockene Hände ganz intensiv pflegt und er genau das ist, was diese nach einem harten Winter brauchen!



11 HBO Max rollt auf uns zu!

In Berlin feierte kürzlich der Streamingdienst HBO Max auch in Deutschland seinen Launch – zusammen mit der Weltpremiere von „A Knight of the Seven Kingdoms“ und der Mobilitätsplattform **Uber**, die die Talents, wie den elf-jährigen Star der Serie, Dexter Sol Ansell, auf den Teppich kutschierten. Unbedingt einschalten!

FOTOS: STOCK.ADOBE.COM, PR

12

Retro auf die Ohren!

iPods feiern ein Comeback! Weltweit wurde 2025 bei eBay mehr als 1.200 Mal pro Stunde nach dem Begriff „iPod“ gesucht. Es scheint: Musikfans suchen bewusst nach eigenständigem Hören ohne Algorithmen und Push-Benachrichtigungen. Wer also noch einen alten iPod in seiner Tech-Schublade hat: Now is the time to sell!



13

Kunstvolles Couchen

Diese artsy Sitzgelegenheit ist in seinem Royalblau nicht nur extrem cool, der postmoderne Klassiker heißt auch noch: „Ekstrem“! Die ungewöhnliche Geometrie und der weiche Devold-Wollbezug sind die perfekte, kontrastreiche Kombi – wir wollen nie wieder aufstehen! Von **Varier** (ca. 2.499 €), über [Westwing.de](#)

1



2



3



4



14

Spring Make-up(date)

Weil wir mit dem richtigen Teint und gewählten Eye-catchern auch die Mood boosten: Die neuesten Beauty Must-Haves fürs Früh-yeahhh!

1 Glow with Benefits: „Illusion Luminous Glow Foundation“ mit Lichtschutzfaktor 30 von **Hourglass** (ca. 69 €) 2 Hält kussecht: „Matte Revolution“ Lippenstift in der Farbe „Mark of a Kiss“ von **Charlotte Tilbury** (ca. 37 €) 3 Frische Wangen: „Blush Stick“ von **Artdeco** (ca. 10 €) 4 Flüssiges Farb-Highlight für die Augen: „Eye Tint“ Lidschatten in der Farbe „Sakura“ von **Armani** (ca. 35 €)

WILD AT
HEART

Jason Momoa ist stolz auf seine hawaiianischen Wurzeln und liebt alles, was ihn an seine Heimat erinnert: Die Natur, Surfen ...

DATE MIT
**Jason
Momoa**

Cosmo ist ganz nah dran am Mann. Jeden Monat treffen wir einen coolen Kerl zum Interview. Diesmal: Den **bekannten Actionhelden, der eigentlich ganz soft ist**

INTERVIEW: RACHEL KASUCH

HART, ABER HERZLICH

Seit Januar können wir Jason Momoa (r.) in „The Wrecking Crew“ sehen. Zusammen mit Dave Bautista (l.) zeigt er, wie Humor, Herz und Härte (auch auf dem Screen) funktionieren



AN SEINER SEITE

Seit 2024 ist Jason Momoa offiziell mit Schauspielerin Adria Arjona liiert. Die beiden lernten sich bereits 2021 am Set des Netflix-Films „Sweet Girl“ kennen, in dem sie gemeinsam spielten

Er ist einer der charismatischsten Actionstars Hollywoods – und gleichzeitig überraschend sensibel. Mit „The Wrecking Crew“ (jetzt bei Prime Video) steht Jason Momoa erneut mit Dave Bautista vor der Kamera und zeigt, dass es ihm längst nicht mehr nur um Muskeln und Explosionen geht. Im Gespräch mit Cosmopolitan spricht er über echte Freundschaft, Freiheit ohne Schutzschichten, das Leben als Nomade, seine tiefe Verbundenheit zur Herkunft – und darüber, warum für ihn nur noch eines zählt: ehrlich zu leben und alles zu geben.

Ihr neuer Film ist wild – aber auch erstaunlich herzlich. Wollten Sie zeigen, dass auch das in Ihnen steckt? Hundert Prozent. Klar können wir Action, aber das ist nicht das, was uns ausmacht. Wenn wir etwas zusammen machen, dann soll es Gefühl haben, Humor haben, Herz haben. „The Wrecking Crew“ sollte vor allem Spaß machen und ehrlich sein. Ich hatte beim Dreh die Zeit meines Lebens und lache immer noch!

Ihr Durchbruch kam zwar mit großen Rollen – doch gleichzeitig weiß man, dass Sie viele Jahre lang im Van gelebt haben. Was hat Ihnen dieses Leben gezeigt?

Ich mag kleine Räume, ich liebe es, mobil zu sein. Ich will draußen sein, ich will die Welt sehen. Ich habe mir gerade erst mein erstes richtiges Haus gekauft – es ist ganz schlicht. Davor habe ich in Wohnmobilen gelebt. Ich bin einfach ein Nomade – das steckt in meiner DNA.

Man sagt ja oft: Wer wenig hat, merkt, was wirklich zählt. Ging es Ihnen auch so?

Ich bringe schon gern Dinge mit – Gitarren, Motorräder, Musik. Sie helfen mir, fokussiert zu bleiben, kreativ zu sein. Wenn ich Motorrad fahre, denke ich an nichts anderes – das ist für mich Meditation. Ich richte mir zwar überall ein kleines Zuhause ein, aber am Ende braucht man nicht viel: Familie, Liebe, ein Dach über dem Kopf. Und draußen duschen, draußen essen, das ist für mich das echte Leben. Ich brauche einfach nur einen Platz, um den Kopf hinzulegen, jemanden zum Kuscheln – und dann wieder raus in die Welt.

Was bedeutet Freiheit für Sie – ganz körperlich?

Freiheit ist, nichts zwischen sich und der Welt zu haben. Keine Rüstung, keine Schutzschicht, nichts, das dich einschränkt. Wenn du dich frei bewegen kannst, fühlt sich alles ehrlicher an. Das hat mir ein ganz neues Körpergefühl gegeben.

Wann haben Sie gemerkt, wie sehr Ihre Herkunft Sie geprägt hat?

Ich wäre nicht der Mensch, der ich heute bin, ohne meine Wurzeln. Die Geschichten, mit denen man aufwächst, prägen einen fürs Leben. Es geht darum, zu wissen, wo man herkommt und warum bestimmte Dinge in einem so tief verankert sind. Das begleitet mich jeden Tag.

Sie sind bei Ihrer alleinerziehenden Mutter großgeworden. Was hat das mit Ihnen gemacht?

Ich bin viel feinfühler, als viele vielleicht denken. Ich bin ein sensibler Alphamann. Männlichkeit hat für mich viel mit Erdung zu tun. Mit sich selbst im Reinen zu sein, sich wohlfühlen im eigenen Körper. Nicht laut, nicht demonstrativ – sondern ruhig und sicher.

Und was treibt diesen sensiblen Alphamann an?

Ich will großartige Arbeit machen – nichts Halbbares. Ich habe gemerkt, dass mich nur Dinge erfüllen, in die ich wirklich alles reinlegen kann. Wenn ich mich nicht gefordert fühle, verliere ich das Interesse. Ich will am Ende sagen: Ich habe alles gegeben.

Woran merken Sie, dass Sie an Ihre Grenzen gehen?

Wenn es weh tut – körperlich oder emotional. Wenn es unbequem wird und ich trotzdem weitermache. Ich habe gelernt, dass genau dort Wachstum entsteht. Es geht nicht darum, sich zu zerstören, sondern ehrlich zu sein mit dem, was man geben kann. Wenn ich danach völlig leer bin, weiß ich: Es war echt.

Was wäre denn nicht echt für Sie?

Ich habe Angst, plötzlich aufzuwachen und zu merken: Du hast dein eigenes Leben nur beobachtet. Du warst nie wirklich da. Ich glaube, viele Menschen kennen dieses Gefühl – selbst wenn sie nicht darüber sprechen.

Worauf sind Sie heute besonders stolz?

Darauf, dass ich nichts zurückgehalten habe. Ich weiß, dass ich alles gegeben habe. Das gibt mir Frieden.

ANN-KATRIN SCHMITZ
*Social-Media-Marketing-Expertin
und Founder von Baby got Business*

„Der beste Rat kam vor Kurzem von meiner Coachin Ragnhild Struss, die ich für meinen Podcast interviewte. Sinngemäß sagte sie mir zwei Dinge. Erstens: **Wenn du ein Leben führst, das dir nicht mehr entspricht, vor allem beruflich, dann verlierst du Kraft.** Nicht weil du zu wenig belastbar bist, sondern weil du permanent Energie aufwendest für Rollen, die nicht deinem inneren Kern entsprechen. Du spielst eine Version von dir, die funktioniert, aber dich nicht nährt. Der zweite Teil des Rats hat mich fast noch mehr getroffen. **Dass wir Energie verlieren durch ungelebte Persönlichkeitsanteile.** Wenn du früher laut warst, kreativ, rebellisch, unbequem – und dein heutiges Leben dafür keinen Raum mehr lässt, trägst du ein ungelebtes Leben in dir. Und das macht dich leise, bremst dich und kann sogar konstant traurig machen. Warum dieser Rat für mich so wichtig ist? Weil ich lange dachte, Erschöpfung sei ein Zeichen von zu viel Arbeit. Heute weiß ich: Es ist oft ein Zeichen von zu viel Anpassung. Ich denke gerade 2026 oft an diesen Rat. Weil das nächste Karrierelevel für viele von uns nicht mehr bedeuten muss, härter oder länger zu arbeiten. Sondern ehrlicher mit sich selbst zu sein. Und weniger Energie darauf zu verschwenden, jemand zu sein, der wir nie sein wollten, nur weil andere es vielleicht von uns erwarten oder es gewohnt sind.“



Von Frau zu Frau:
WEISHEITEN,
die wir weitergeben wollen

Ein Satz, der im richtigen Moment sitzt, kann ein ganzes Leben prägen. **Deshalb haben wir passend zum Weltfrauentag am 8. März zwölf Frauen nach den besten Ratschlägen gefragt,** die sie von anderen Frauen bekommen haben

SARUUL KRAUSE-JENTSCH

Head of Podcasts bei Spotify

„Der wichtigste Rat, den ich je bekommen habe, kam von meiner Mutter: **„Bleib finanziell unabhängig. Mach dich finanziell nie abhängig von einem Partner.“** Meine Mutter hat das nicht nur gesagt – sie hat es vorgelebt. Ihr ganzes Leben lang. Eigenes Einkommen. Eigene Entscheidungen. Eigene Verantwortung. Und das unter Bedingungen, die nicht immer leicht waren.

Wir hatten anfangs nicht viel Geld. Finanzielle Sicherheit war nichts Selbstverständliches. Umso klarer war ihre Haltung: **aufeigenen Beinen stehen, Verantwortung übernehmen und so frei bleiben.** Damals habe ich das als gegeben wahrgenommen. Heute weiß ich: Es war ein Privileg, dass ich das in meinem Leben auch so priorisiert habe. Denn der wahre Wert finanzieller

Unabhängigkeit liegt nicht auf dem Konto. Er liegt im Kopf. In dem tiefen Wissen: **Ich kann für mich sorgen. Ich habe Optionen. Ich bin frei.** Dieses Wissen verändert alles. Wie wir lieben. Wie wir arbeiten. Wie wir bleiben – oder gehen. Es schafft einen inneren Schutzraum, in dem Freiheit möglich

ist. Gerade am Frauentag reden wir über Gleichberechtigung, Selbstverwirklichung und Empowerment. Aber echte Gleichstellung beginnt und endet oft leise: **auf dem eigenen Konto und im Wissen um den eigenen Wert.** Finanzielle Unabhängigkeit ist kein Akt der Härte, sondern der Selbstachtung. Und vielleicht ist genau das eine der reinsten Formen von Empowerment.“



FOTOS: MIRJAM HAGEN; MARLEN STAHLHUTH; FR

NIKKI BENETT

Gründerin von Spilanthox

„Es gab in der Tat zwei Ratschläge, die mir in schwierigen Lebenslagen immer geholfen haben. Meine Oma sagte mir, als ich eine harte Zeit durchmachte: **„Mädchen, da musst du jetzt durch. Nützt ja nichts.“** Und eine meiner engsten Freundinnen rückt mir regelmäßig den Kopf zurecht, indem sie sagt: **„Count your blessings.“** Sie hat recht. Wir neigen dazu, auf das zu schauen, was uns fehlt, nicht auf das, was wir alles haben und wofür wir dankbar sein dürfen. Beide Sätze helfen mir in allen möglichen schwierigen Situationen im Leben oder wenn ich mal ein persönliches Tief habe, den Kopf hängen lasse. Und dann denke ich an sie!“





JAGODA MARINIĆ
Journalistin, Podcasterin und Schriftstellerin
 (aktuelles Buch: „Sanfte Radikalität“)

„Ich wäre nicht die, die ich geworden bin, ohne die südosteuropäischen Mittelmeerfrauen in meinem Leben. Waren sie groß im Ratschläge-Geben? Nein. Sie waren groß im Da-Sein. Für mich, für alle, die sie liebten. Ihre Ratschläge erteilten sie, indem sie mit uns lebten. Vielleicht war das schon der erste Rat: **Wer liebt, zeigt Präsenz.** Mich zog ein Dorf an Frauen und Männern groß. Die Liebe der Frauen war immer die von Verbündeten, sie kämpften um ihren Platz in einer patriarchalischen Gesellschaft, und sie wollten diesen Platz auch für mich. Sie haben immer gearbeitet, ihr Geld verdient. Ich sah, dass sie jederzeit hätten auf eigenen Beinen stehen können, und es machte sie stärker. Ich lernte von ihnen: **Jede Frau braucht ein zweites Reich.** Eines nur für sich. Und noch etwas bleibt mir bis heute im Gedächtnis: Einmal, nach der Schule, hörte ich nicht auf, über eine ungerechte Lehrerin zu schimpfen. Meine Mutter ließ mich eine Weile und fragte dann: ‚Du weißt, dieser Frau schadet dein Ärger jetzt nicht. Dir hingegen schon?!‘ Ich wusste es bis dahin nicht. Ich fand es großzügig, wie sie es mir überließ, ob ich es wissen oder lieber weiterschimpfen will. Wenn ich heute wütend werde, denke ich an diesen Satz und entscheide mich für mich. Ich könnte Hunderte solcher Momente beschreiben. Meine Mittelmeerfrauen: Das Größte, was sie mir geschenkt haben, ist ihre sinnliche Frauenliebe, als wäre Da-Sein das Wichtigste, was wir uns geben können. Und das ist es auch.“

ALICIA LINDNER
Co-Geschäftsführerin und Co-Owner
 bei Annemarie Börlind

„Der beste Ratschlag, den mir je eine andere Frau gegeben hat, war erstaunlich schlicht: ‚Du kannst das.‘ Diesen Satz sagte meine Großmutter Annemarie zu mir – eine starke Unternehmerin, die unser Familienunternehmen Annemarie Börlind in einer Zeit aufgebaut hat, in der Frauen in der Wirtschaft quasi nicht existent waren. Immer dann, wenn ich gezweifelt habe, ob ich einer Aufgabe gewachsen bin, ob die Verantwortung nicht zu groß ist oder der nächste Schritt zu mutig, kam genau dieser Satz von ihr. Was auf den ersten Blick einfach klingt, hat für mich eine enorme Kraft. ‚Du kannst das‘ bedeutete Vertrauen – in mich, in meine Fähigkeiten und in meinen eigenen Weg. Keine lange Erklärung, kein erhobener Zeigefinger, sondern eine klare Botschaft: Zweifel gehören dazu, aber sie dürfen dich nicht stoppen. Dieser Satz hilft mir bis heute, mutiger zu sein, Entscheidungen zu treffen und auch dann voranzugehen, wenn sich etwas unsicher anfühlt. Ich wünsche allen Frauen in herausfordernden Situationen, dass sie eine Stimme im Ohr haben, die ruhig und klar sagt: ‚Du kannst das!‘“



FOTOS: IENA GIOVANAZZI; SVEN CICHOWICZ; ACTION PRESS; SAPNA RICHTER



PALINA ROJINSKI

Moderatorin, Schauspielerin und Testimonial der Unterwäschemarke Triumph

„Die bedeutendsten Schritte und vor allem die größten Erkenntnisse in meiner Karriere habe ich durch den Austausch mit meinen weiblichen Schauspiel-Kolleginnen gemacht: weil wir ehrlich über Rollen sprechen, über Zweifel – und auch über Geld! Denn bis heute sind die Gagen von Frauen oft niedriger als die der Männer. Umso wichtiger ist es, dass wir sprechen, Zahlen vergleichen, verhandeln. Dieses Miteinander verändert etwas: **Wenn eine von uns besser verhandelt, profitieren am Ende alle.** Female Empowerment bedeutet, sich gegenseitig sichtbar zu machen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam dafür zu sorgen, dass unsere Arbeit den gleichen Wert bekommt wie die der Männer.“

ANNAHITA ESMAILZADEH

Autorin und IT-Managerin bei ServiceNow

„Den besten beruflichen Rat erhielt ich von einer meiner ehemaligen Chefinnen. Ausgerechnet in dem Moment, als mir eine sehr verantwortungsvolle Führungsposition angeboten wurde. Eine Position, die ich vorher unbedingt wollte. Als ich – für mich sehr unerwartet – die Zusage bekam, meldete sich statt Euphorie oder Vorfreude ein anderes Gefühl: Panik. Und mit ihr eine laute Stimme in meinem Kopf, die penetrant einen Satz wiederholte: Das ist eine Nummer zu groß für dich. Ich schilderte nun meiner Vorgesetzten meine Zweifel. Erwartungen, die ich nicht erfüllen könnte. Szenarien, die schiefgehen könnten. Wurde immer kreativer darin, mir auszumalen, was alles passieren könnte, wenn ich scheitere. Sie hörte geduldig zu. Als ich irgendwann fertig war, stellte sie mir schließlich nur eine einzige Frage: ‚Was ist das Schlimmste, was passieren kann?‘ Ich antwortete. Und sie fragte erneut: ‚Und dann? Und dann? Und dann?‘ So lange, bis mir klar wurde, dass selbst das schlimmste Szenario, das ich mir ausgemalt hatte, zwar unangenehm gewesen wäre – aber längst nicht so schwer wog wie der Gedanke, diese Chance aus Angst einfach vorbeiziehen zu lassen. Zu scheitern erschien plötzlich weitaus weniger tragisch, als es gar nicht erst versucht zu haben. Immer dann, wenn ich vor einer Herausforderung stehe, die mich im ersten Moment überfordert, rufe ich mir diese Frage wieder ins Gedächtnis. Nicht alles muss gelingen. Aber etwas gar nicht erst gewagt zu haben, bereuen wir auf lange Sicht meist deutlich mehr.“ >





DÜZEN TEKKAL

Journalistin und Menschenrechtsaktivistin (Háwar.help)

„Ein Satz, der meine Sichtweise nachhaltig verändert hat, entstand bei einem Kaffee mit einer Spitzenpolitikerin – einer Frau, die selbst unter permanentem Beschuss stand: für ihre Politik, insbesondere für ihre werte- und frauenrechtsorientierte Haltung. Ich hatte mich mit ihr getroffen, um mich darüber zu beklagen, dass wir angefeindet werden, dass wir unter Dauerbeschuss stehen, und ich war in einem Zustand von Müdigkeit und Unterlegenheitsgefühlen. Sie sah mich an und sagte: ‚Sei doch froh, dass ihr nicht mehr ignoriert werden könnt. Ihr stört so sehr, dass man nicht mehr an euch vorbeikommt.‘ Damit wir uns nicht missverstehen: Es darf weder zur Gewohnheit werden, Anfeindungen hinzunehmen, noch sie als Normalität zu akzeptieren, und doch ist es leider die Realität, in der wir derzeit leben. Ich möchte auf keinen Fall relativieren oder falsche Resilienzmuskeln bedienen. Aber in diesem Satz steckt für mich eine Wahrheit. Als ich das begriffen habe, hatte ich das Gefühl, besser mit Angriffen umgehen zu können. Denn wir leben in einer Zeit, in der Frauen für alles angefeindet werden: für das, was sie sagen, für die Art, wie sie es sagen – und auch, wenn sie nichts sagen. Das Risiko, dass Widerstand immer da ist, mitzudenken, ist für mich eine wichtige Lehre. Denn niemals dürfen wir zulassen, dass uns der Weltbezug genommen wird. Wir sehen, wohin das führt – Afghanistan ist ein schmerzhaftes Beispiel. Deshalb müssen wir überall dort, wo wir noch frei und selbstbestimmt sind, das Wort ergreifen, gerade im liberalen Westen. Denn sind wir wirklich frei, wenn wir beginnen, unsere Gedanken und Worte selbst zu beschränken? Ich glaube nicht. Freiheit – wie auch Unfreiheit – beginnt immer im Kopf. Denn dort, wo wir als Frauen sprechen, sprechen wir immer für alle Frauen. Also: her mit dem Widerstand. Wir werden ihn überleben.“

KRISTINA VOGEL

Ehemalige Radsportlerin und Olympiasiegerin

„Einer der besten Tipps, die ich je bekommen habe: ‚Ich darf schwach sein und meine Gefühle zulassen!‘ Ich wirke für viele, als wäre ich der Fels in der Brandung. Als wäre ich unerschütterlich, nichts könnte mich aus der Ruhe bringen. Das habe ich dem Leistungssport zu verdanken – und sicherlich auch meiner Persönlichkeit, die sich auch durch die schweren Momente in meinem Leben geprägt hat. Und: Ich bin Königin darin, meine Gefühle wegzuschließen. 2024 hatte ich eine Notoperation aufgrund einer Lungenembolie. Wäre ich nur ein paar Stunden später ins Krankenhaus gefahren, wäre ich heute tot. Als mich meine Freundin Yara Hoffmann besuchte, versuchte ich, abzulenken und einfach abzuwinken: ‚Ja, passt schon!‘ Aber Yara ließ nicht locker und meinte: ‚Kristina! Du bist fast gestorben! Es ist okay, wenn man da mal kurz drüber nachdenkt – und nicht sofort wieder in den Arbeitsmodus übergeht, in dem du so gut bist.‘ Ich nahm das an. Und hatte einen Tag später meine erste Panikattacke. Für ihre Worte bin ich ihr dennoch dankbar. Denn was ich daraus gelernt habe: Gefühle sind nicht schlecht oder gut. Sie sind einfach nur Gefühle. Sie gehören zum Prozess. Wenn man Dinge wirklich verarbeiten will, um daraus zu wachsen, dann muss man sich ihnen leider stellen. Weakness is a Power – und vermutlich das große Geheimnis vieler unserer Vorbilder. Dank Yara weiß ich heute, dass es okay ist, mal schwach zu sein. Und morgen bin ich wieder stärker.“





JANINA HELL & FELICITAS KARRER Gründerinnen von Frauen100

„Unsere Mütter haben uns zwei wichtige Ratschläge mitgegeben. Der eine ist, finanziell immer unabhängig zu sein, und der andere, auf das zu hören, was sich für einen selbst richtig anfühlt – statt sich permanent mit anderen zu vergleichen. Die Gesellschaft suggeriert gern, dass heute alles möglich ist. ‚You can have it all‘ stimmt, aber nur theoretisch! Ja, eine Frau kann heute alles haben – eine Karriere, einen Partner, Freundinnen, Kinder, Hobbys, Zeit für sich. Aber die Vorstellung, dass man alles gleichzeitig und mit der gleichen Intensität haben kann, ist unrealistisch. Deshalb ist eines der zentralen Ziele von Frauen100 die Chancengleichheit: Frauen sollen die Möglichkeit haben, alles zu verwirklichen, was sie möchten. Sich frei entscheiden zu können, bedeutet jedoch, nicht alles auf einmal gleich gut leisten zu müssen. Diese Einsicht hat uns viel Druck genommen und es uns ermöglicht, ehrlich mit uns selbst zu sein, auf unsere Leben zu schauen und anzuerkennen, dass es Zeiten gibt, in denen der Fokus stärker auf der beruflichen Verwirklichung liegt, und Zeiten, in denen Beziehungen zu Freund:innen und der Familie oder auch die eigene Gesundheit Vorrang haben. ‚You can’t have it all‘ zu akzeptieren, hat uns gelehrt, Prioritäten zu setzen und rücksichtsvoller mit uns selbst umzugehen – ohne schlechtes Gewissen. Echte Selbstbestimmung bedeutet, sich zu erlauben, nicht allem gerecht werden zu müssen, und entscheiden zu können, wo gerade die Prioritäten liegen.“

FOTOS: SOPHIE WANNINGER; KATREIN BRENNER; FRANZISKA KRUG; PR



PRETTY PINK DJane und Musikproduzentin

„Der wichtigste Rat, den ich je von einer anderen Frau bekommen habe, kam von einer Freundin und Kollegin aus der Medien- und Musikbranche. Sie sagte zu mir: ‚Du darfst stolz auf das sein, was du erreicht hast – und es auch zeigen.‘ Klingt simpel, war für mich aber ein echter Game-changer. Ich war damals gerade dabei, mich musikalisch stärker zu positionieren, und war oft die einzige Frau im Line-up. Dieses Gefühl, sich beweisen zu müssen, kann leise machen. Nach einem Festival, kurz vor einem Interview, hat sie das gespürt und mir ganz klar gesagt: Deine Musik, deine Energie, deine Präsenz – all das hat genau so seinen Platz. Bis heute denke ich oft an diesen Satz. Gerade in einer Branche, in der Sichtbarkeit alles ist und Vergleiche ständig mitschwingen, erinnert er mich daran, authentisch zu bleiben und mich nicht selbst zu zensieren. Stärke bedeutet für mich nicht, am lautesten zu sein, sondern zu wissen, wofür man steht. Auch meine Zusammenarbeit mit glo hat mich darin noch mal bestärkt. Beim gemeinsamen Projekt mit Model Kim Hnizdo habe ich erlebt, wie viel entstehen kann, wenn Frauen sich gegenseitig ermutigen, Neues auszuprobieren – ohne den Anspruch auf Perfektion. Genau das ist für mich Female Empowerment: sich gegenseitig sichtbar machen und den Mut feiern, eigene Wege zu gehen.“

someday.

SOMEDAY-FASHION.COM



Fashion



Warmer Ausblick

In der Farblehre verkörpert Gelb als hellste Primärfarbe Optimismus, Energie, Wärme und Intelligenz. Wie gut, dass wir uns diesen Vibe direkt anziehen können – am besten alle Schattierungen gleichzeitig...

Keine Blaupause

Das absolute Lieblingsmaterial Denim in seinen drei schönsten Formen: Ausgestellt, Baggy oder Barrell-Form? You decide! S. 30

Yes, indeed!

Ein Ausflug aufs Land ruft nach der perfekten Stil-Mischung aus Brit Chic und Country Romance – wie das geht auf S. 38

Meant to be

Was zusammengehört, sollte man nicht trennen: Hübsche Style-Details, die besonders gut miteinander harmonieren auf S. 54

Vitamin D-Zufuhr

WENN DIE SONNE AUF SICH WARTEN LÄSST, SPRINGEN WIR EIN:
GELB LIEFERT DIE EXTRA PORTION VITAMIN D FÜR DEN ALLTAG – MODISCH,
UNKOMPLIZIERT UND GARANTIERT STIMMUNGS-AUFHELLEND



Ohringe
mit Perlen-
besatz von
Kroon 02
(ca. 98 €)



Geripptes Tanktop von
s.Oliver (ca. 20€)



Rahmenlose Sonnen-
brille mit Logo von **Valentino**
(ca. 370 €)



Schultertasche aus Lammlleder
von **Jil Sander** (Preis auf Anfrage)



Sportjacke
aus Nylon
von **Primark**
(ca. 20 €)



Marlenehose mit Bügelfalte
von **Luis Trenker** (ca. 399 €)



Cardigan aus Mohair von
Miami (ca. 479 €)



Midirock
aus Tencel
von **Lanius**
(ca. 120 €)



Mary Janes mit Plateausohle
von **Inuikii** (ca. 239 €)

Erlebe Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

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



Dose of DENIM



OBEN LÄSSIG
UNTEN PARTY
Modelle mit Extra-
bling und Detail-
Applikationen sind
perfekt für Stil-
brüche wie hier mit
Zipper-Bluse. So
schafft es der 70s-
Vibe easy ins Hier
und Jetzt. Hoch-
geschnittenes
Modell aus Baum-
wolle von **Veronica
Beard** (ca. 558 €)

Allseits geliebt und unendlich variabel – Die Jeans ist und bleibt einfach **DER Hosen-Favorit Nummer Eins und ein Ass in Sachen Styling.** Und mit unseren liebsten Schnitten der Saison kann man so einiges anstellen...



Laissez f(1)aire

Skinny-Jeans-Enthusiastinnen müssen jetzt stark sein: **Ausgestellte Modelle** (XXL-Bootcut, Marlene-Bein oder klassisch Schlag) bringen immer eine gewisse Lässigkeit mit sich – sogar, wenn Sie mega Dramaoberteile und schicke Heels dazu kombinieren. Einfach ausprobieren!

1 Mit Abnähern von **Bogner** (ca. 275 €) 2 Low-Rise-Modell von **Guess** (ca. 140 €) 3 Leicht verwaschene Version von **Molly Bracken** (ca. 72 €) 4 Weit ausgestellt von **By-bar** (ca. 160 €) 5 Schlaghose von **Mac Jeans** (ca. 120 €) 6 Modell aus Dark Denim von **C&A** (ca. 30 €)



Waschen Sie Ihre Jeans so selten wie möglich. Waschen schädigt die Fasern (besonders die von Stretch-Jeans). Lassen Sie sie draußen oder im Badezimmer während einer Dampfbehandlung ohne Dusche hängen. Müssen sie trotzdem gewaschen werden? Waschen Sie sie auf links, im Kaltwaschgang und geben Sie sie NIE in den Trockner.

TIEF(ER) GELEGT
Elegante Schuhe und/oder extravagante Oberteile machen aus der ursprünglichen Hip Hop Pants einen sophisticated erwachsenen Look. Baggy Jeans mit Used-Waschung von **H&M Studio** (ca. 80 €)



Meeehr Stoff

*The bigger, the better bleibt weiterhin die Devise des 90s-Lieblings. Schicke Kontraste heben die wandelbare **Baggy Jeans** aufs nächste Level und lässige **Shirts** verdoppeln die Coolness*

1 Aus recycelter Baumwolle von **Armed Angels** (ca. 130 €) **2** Organic Cotton-Modell von **Kings of Indigo** (ca. 150 €) **3** Mit hohem Bund von **Edited** (ca. 80 €) **4** Loose Boot Jeans aus Baumwolle von **Levi's** (ca. 130 €) **5** Mit leichter Waschung von **Mother** (ca. 376 €) **6** Dark Denim mit Umschlag von **Max Mara** (ca. 239 €)



PREPPY PERFECT

Bei so viel Volumen kann man oben ruhig ein bisschen mit der inneren Spießlerin (hochgeschlossen, Cardigan) spielen... Barrell Jeans mit Stickereien von **Tommy Hilfiger** (ca. 170 €)

**TASCHEN-
WISSENSCHAFT**

LIFT

Die Taschen sind etwas höher angebracht und leicht nach innen geneigt (V-Form).

VOLUMEN

Taschen mit Klappen, Knöpfen oder Details.

FORM

Betrachten Sie die V-förmige Naht oberhalb der Taschen und unterhalb des Bundes. Je tiefer das V, desto runder wirkt Ihr Po.



Runde Sache

Man kennt sie als **Barrel-Leg- oder Balloon-Jeans** und ganz wie ihre Namensgeber hat sie den perfekten Schwung für eine interessante Silhouette untenrum. So spannend, da brauchen Sie für das Styling nicht mehr als ein simples Shirt oder Pullover

1 Baumwollmodell von **Opus** (ca. 90 €) 2 Mit Gürtel von **Boss** (ca. 180 €) 3 Dark Denim-Modell mit Kontrastnaht von **Bershka** (ca. 40 €) 4 Mit mittelhohem Bund von **Bonprix** (ca. 35 €) 5 Mit aufgesetzten Taschen von **Mos Mosh** (ca. 150 €) 6 Mit Ziernaht aus Baumwolle von **Arket** (ca. 89 €)

COSMOPOLITAN Crush

IN MANCHE FRAUEN – UND IHREN STIL – VERLIEBT MAN SICH SOFORT!
DIESMAL: MODEL, SCHAUSPIELERIN UND REGISSEURIN ZOË ISABELLA KRAVITZ,
DIE LÄSSIGKEIT AUF'S NÄCHSTE LEVEL HEBT



1 Als Tochter von Boho-Ikone Lisa Bonet lässt auch Zoë verpielte Nuancen einfließen 2 Bei Events – hier bei der Saint Laurent Show letzten Herbst – setzt sie oft auf easy Slip-Dresses plus überraschende Hingucker-Akzente 3 Maximale Wirkung trotz Minimalismus-Philosophie: Niemand schafft es alltägliche Pieces nach so viel mehr aussehen zu lassen

Trotz Nepobaby-Status erschafft sich Zoë (Tochter von Sänger Lenny Kravitz und Schauspielerin Lisa Bonet) abseits des It-Girl-Faktors ihre eigene Karriere: Erste Bekanntheit als Schauspielerin erreichte sie durch Action-Filme wie „X-Men: Erste Entscheidung“ (2011) bevor sie mit der Serie „Big Little Lies“ endgültig ihre Vielseitigkeit und Tiefe beweisen konnte. Auch hinter der Kamera ist sie aktiv: 2024 feierte die 37-jährige mit „Blink Twice“ ihr Regiedebüt. Parallel macht sie Musik, arbeitet als Model und glänzt seit Jahren als Muse und Markenbotschafterin von Saint Laurent. Zeitweise trat sie bewusst unter dem Namen Zoë Isabella auf, um sich kreativ

von der Präsenz ihrer Eltern zu lösen. Aber als Stilikone braucht sie sich da keine Sorgen zu machen: Ob lässige Alltagskombinationen oder elegante Red-Carpet-Looks – mit ihren edgy Tattoos, wechselnden Frisuren und dem Minimalismus-Hang fällt sie jedes Mal auf. Weite Silhouetten, neutrale Farben, schlichte Schuhe (Loafer oder Ballerinas), zarte Kleider, dezenter Schmuck und schmale dunkle Sonnenbrillen prägen ihre Outfits – eine immer geniale Kombination aus Reduktion, Verspieltheit und Tomboy-Attitüde. Und da sind sich alle einig: der Zoë-Kravitz-Look wirkt gerade deshalb so gut, weil er mit Müheleichtigkeit anzieht ohne sich aufzudrängen.

Zoës Look



Sonnenbrille in Schildpatt-Optik von **Gucci** (ca. 420 €)



Polo-Shirt von **Carhartt** (ca. 80 €)



Tanktop von **Studio Seidensticker** (ca. 90 €)



Hose mit Kontraststreifen von **Filippa K** (ca. 290 €)



Lederloafer von **G.H.Bass** (ca. 220 €)



585er-Gelbgold-Kette mit Wolkendetail von **Vieri** (ca. 885 €)



Beschichteter Mantel von **Dorothee Schumacher** (ca. 1100 €)



Slip Dress mit Spitzenbesatz von **By Malene Birger** (ca. 410 €)



Ziegenledertasche mit abnehmbarem Riemen von **Jérôme Dreyfuss** (ca. 480 €)



Sandalette aus Kalbsleder von **Aeyde** (ca. 395 €)

Was macht sie so besonders? Ob vor oder hinter der Kamera, der Tochter eines Musikers und einer Schauspielerin liegt das Showbusiness zwar im Blut, privat und beruflich lebt sie aber vor: weniger ist (so viel) mehr! **Ihre Signature Pieces?** Tanktops, Anzughosen, Tomboy-Teile, Loafer, Kitten Heels, Vintage-Schmuck, Slip Dresses, Micro-Sonnenbrillen. **Warum ist sie eine Stilikone?** Niemand sonst schafft es, simple Kombis wie Jeans zu Shirt oder Oversized-Hemd so zeitlos und genial zu inszenieren.

AUF ZUR

*Wochenende, ein gemütliches
Haus und viel Natur... Der Stil-Code?
**Eine very perfect Mischung aus
Brit Chic und Countryside-Romantik.**
Freundinnen eingepackt und enjoy!*

FOTOS: THERESA KAINDL
PRODUKTION: JANA KRENTZLIN

Landpartie



TRENCH-TREND
Mantelkleid links aus
Popeline mit weitem
Ausschnitt und ärmel-
loses Kleid rechts
zum Knöpfen, beides
von **Max Mara**

GANZ NATÜRLICH

T-Shirt mit Feinripp von **Opus**, Bermuda-Shorts von **Sandro**, Hut aus Perlen von **Cordera**, Kniestrümpfe von **Falke** und Lack-Sandaletten von **Tamaris**





PRINTS GO WILD
Zipperjacke mit feinem
Blumenprint und knie-
langer Rock mit Schlitz,
beides von **Fendi**, und
Mules aus Lackleder
von **Ferragamo**





GESITTET SITZT
Doppelreihiger
Blazer mit Gürtel
und passende Bund-
faltenhose, beides
von **Marc Cain**,
Hemd aus Baum-
wolle von **Filippa K**
und Lederpumps
von **Loro Piana**

WARMBLÜTER

Cape links mit
Kunstlederkragen
von **Nanushka**
und Mantel rechts
mit Manschetten-
riegeln und Hemd,
beides von
Zwingerberg





ANSCHMIEGSAM

Ausgestelltes Maxikleid mit Paspel-Details und Slipper aus Bast, beides von **Louis Vuitton**, Collier und Armband, beides von **Brahmfeld & Gutruf**

GUTE LAGE
V-Neck-Pullover,
Seidentop, Chiffon-
Rock mit Bänder-
detail und Peep-toes
aus Satin, alles von
Dior, und Ohrhänger
von **Alke Missalla**





RÜSCHEN-
ROMANTIK
Baumwolltop mit
Raffungen und
Kragen von **Etre**,
Stoffhose von
H&M Studio und
Creolen aus
Sterlingsilber
von **Pandora**

FOTOS: THERESA KAINDL; FOTOASSISTENZ: CLEMENS ASCHER; PRODUKTIONS ASSISTENZ: MERCEDES MUHM; STYLING: JANA KRENTZLIN/NINA KLEIN AGENCY;
STYLING ASSISTENZ: EMILIA HEITMANN; HAIR & MAKE-UP: NIEVES ELORDUY MIT PRODUKTEN VON YSL; MODEL: TARIMA DARIM/WIENER MODELS; MODEL: YASI YARI/RELOAD MODELS



IT'S A PATTERN

Canvas-Jacke links von **Manguun** über **galeria.de**, Bandeau-Top und passende Hose, beides von **Nanushka**, und Top rechts mit Knopfleiste und passender Rock, beides von **Skall Studio**

Nachstyling

DER AUSFLUG AUF'S LAND IST GEPLANT?
HIER KOMMEN 13 COOLE VORSCHLÄGE FÜR
IHRE PACKLISTE UND DEN RICHTIGEN VIBE





6



7



8



9



10



11



12



13

1 Ohrhänger aus Sterlingsilber von **Liebeskind Berlin** (ca. 80 €) 2 Trägerkleid mit Spitzeneinsatz von **Intimissimi** (ca. 90 €)
 3 Trenchcoat von **Drykorn** (ca. 500 €) 4 Ausgestellte Stoffhose mit Print von **Desigual** (ca. 80 €) 5 Lederpumps mit Schlangenmuster
 von **Sergio Rossi** (ca. 730 €) 6 Jeansjacke mit Cordkragen von **Jake's/Peek & Cloppenburg Düsseldorf** (ca. 90 €) 7 Hemd mit Nadel-
 streifen von **Object** (ca. 50 €) 8 Halsband mit Seidenblume von **Marjana Berlepsch** (ca. 175 €) 9 Pullover mit Argyle-Muster von
Ganni (ca. 290 €) 10 Blazer mit aufsteigendem Revers von **Summu** (ca. 220 €) 11 Feiner Midirock mit Volants von **Dorothee**
Schumacher (ca. 595 €) 12 Gummistiefel mit Riegel von **Viking** (ca. 80 €) 13 Anzughose mit Bindegürtel von **Summu** (ca. 150 €)

FOTOS: THERESA KÄNDL; PR

Multicolor-Ring von Swarovski (ca. 149 €)



Schon GEHÖRT?

Hier halten wir Sie auf dem Laufenden: **Von Streetstyle bis Runway – das ist jetzt angesagt bei der Fashion Crowd**



KRISTALLBUFFET

Minze, Pfirsich, Rosé: Swarovski schenkt uns einen köstlich-fröhlichen Frühling. Große Kristalle, die ganze Farbpalette durchgespielt und – besonders cool – großzügiges Mix and Match. We love!

1



Mode im Museum

1 2

1 „Schiaparelli: Fashion becomes Art“. Drama, Handwerkskunst und Design: die kunstvollen Welten der italienischen Ausnahmedesignerin. Victoria & Albert Museum London, Start: 28. März.
2 „Antwerp Six“. Alles über die Entwicklung des ikonischen Fashion-Kollektivs der Avantgarde. Fashion Museum Antwerp, Start: 28. März.
3 „Colour Power: Rafael Pavaroti“. Kampagnen, Cover, Mode: erstmals werden über 200 Werke des brasilianischen Fotografen gezeigt. Musée des Arts Décoratifs, Paris, Start: 22. September.



3

Schultertasche mit Logo-Print von Gucci (ca. 2700 €)



Schulterfreies Oberteil mit Spange von Zara (ca. 26 €)



BACK TO 2016

Wedge Sneaker, weiße Skinny, It-Bags – die Must Haves von vor zehn Jahren gehen bei Social Media jetzt (brandheiß) viral. Höchste Zeit, im Schrank nach Nostalgie-Stücken zu suchen – oder neu zu shoppen...

Skinny Jeans von Agolde (ca. 289 €)



Sneaker Wedges aus Wildleder von Isabel Marant (ca. 525 €)

FOTOS: PHILIPPE COSTE; RAFAEL PAVAROTTI; PR

3 LOOKS FÜRS... ÜBERGANGSWETTER



Lagen-Logik

Durch wärmende Schichten (drunter und drüber) entstehen Looks mit Tiefe, die beim An-/Ausziehen immer mehr überraschende Elemente enthüllen – mit Farben als punktuelle Hingucker.

- 1 Acetat-Sonnenbrille von **Tom Ford** (ca. 355 €) 2 Doppelreihiger Ledermantel von **Baum und Pferdgarten** (ca. 370 €) 3 Pulli aus Baumwollmix von **Stine Goya** (ca. 215 €) 4 Clutch mit Feder-details von **Ferragamo** (ca. 3200 €) 5 Veloursleder-Boots von **Jimmy Choo** (ca. 995 €) 6 Maxikleid mit Volants von **Stylein** (ca. 320 €)



Asymmetrisch arrangiert

Unterschiedliche Längen kreieren spannende Silhouetten: So wird das luftige Sommerteil fix allwettertauglich. Raffens, stecken und knoten Sie für extra Kreativität.

- 1 Lammlederjacke von **Sézane** (ca. 730 €) 2 Asymmetrisches Shirt von **Mango** (ca. 30 €) 3 Tote mit Etui-Detail von **Lutz Morris** (ca. 560 €) 4 Maxirock von **Ba&sh** (ca. 175 €) 5 Ausgestellte Hose von **Jake's/Peek & Cloppenburg Düsseldorf** (ca. 60 €) 6 Leder-Sneakers von **Copenhagen Studios** (ca. 180 €)



Detail-Spiel

Getreu des Sandwich-Prinzips werden gleichfarbige Accessoires zum Styling-Anker: Schube, Gürtel, Taschen oder passender Schmuck halten die verschiedenen Textur-Layer chic zusammen.

- 1 Gestrickter Pullunder von **Ecoalf** (ca. 80 €) 2 Baumwollhemd von **Karl Lagerfeld** (ca. 130 €) 3 Gewickelter Ledergürtel von **Kiton** (ca. 480 €) 4 Marlenehose von **Lanius** (ca. 160 €) 5 Kaschmirponcho von **Joseph** (ca. 950 €) 6 Mary Janes von **Charles & Keith** (ca. 75 €)



GLAM-KRAGEN + PERLEN
 Pailletten, Spitze, Chiffon oder Seide ziehen alleine ja schon viel Aufmerksamkeit auf sich – besonders schön ist es, den Hals- und Kragenbereich mit Schimmer, Glitzer & Co. in Szene zu setzen. Ein langer Perlenohrring dazu verbindet die verschiedenen Elemente (Materialien, Krägen, Ausschnitte) und leitet das Auge.



1 Satinierter Blazer mit Gürtel von **Boss** (ca. 500 €) 2 Asymmetrisches Paillettentop von **Longchamp** (ca. 450 €) 3 Perlenohrring von **Studio Ena** (ca. 170 €)

A perfect PAIRING

Kennen Sie das Gefühl, wenn manche Dinge quasi nahtlos ineinander greifen und dadurch besonders wirkungsvoll sind? Auch beim Styling steckt hinter vielen Wow-Looks ein **ausgeklügeltes Mode-Matchmaking-Prinzip**.

Hier verraten wir Ihnen **sieben kleine Kombiner-Kniffe**, mit denen Sie jederzeit Looks der Sonderklasse kreieren können



XL-ÄRMEL + ZARTE RINGE

Schnitt und Schmuck geben sich die Hand: verzierte Säume und extravagante Ärmel (Trompete, XL-Manschette, Rüschen) erschaffen mit zarten Ringen eine herrliche Stil-Szenerie.



1 Wildlederjacke von **Mos Mosh** (ca. 380 €) 2 Hemd mit Pailletten-Applikation von **Mantù** (ca. 834 €) 3 18k vergoldeter Ring von **Ohh Lulu** über **glambou.de** (ca. 119 €)



VA-VA-VOOM STECKER + BASICS

Ohren spitzen: Funky Stecker oder extravagante Pieces verlieren jede Kitsch-Assoziation, wenn sie mit Rollkragenpullis und Blazern kombiniert werden. Mehr braucht es nicht, um im (Teams-)Meeting und auf Events zu beeindruckern. Pluspunkte gibt es für den strengen Sleek-Zopf als Add-on.



1 Statement-Ohrstecker von **Classyandfabulous** (ca. 130 €) 2 Taillierter Blazer mit Knopf von **C&A** (ca. 60 €) 3 Rollkragenpullover von **Max & Co.** (ca. 110 €)



TASCHE + NAGELLACK

Winken, Tippen oder très chic die Tasche festhalten – Hände können etwas sehr Elegantes haben und sind die ideale Stylingfläche. Kombinieren Sie unterschiedliche Statement-Ringe und Nagellack farblich passend zu Ihrer Bag.



1 Gehäkelte Handtasche von **Lumikello** (ca. 55 €) 2 Ring mit Kristallstein von **Dior** (ca. 490 €) 3 Ring aus vergoldetem Sterlingsilber von **Harbour** (ca. 400 €) 4 Nagellack in „Vert Égyptien“ von **Hermès** (ca. 53 €)

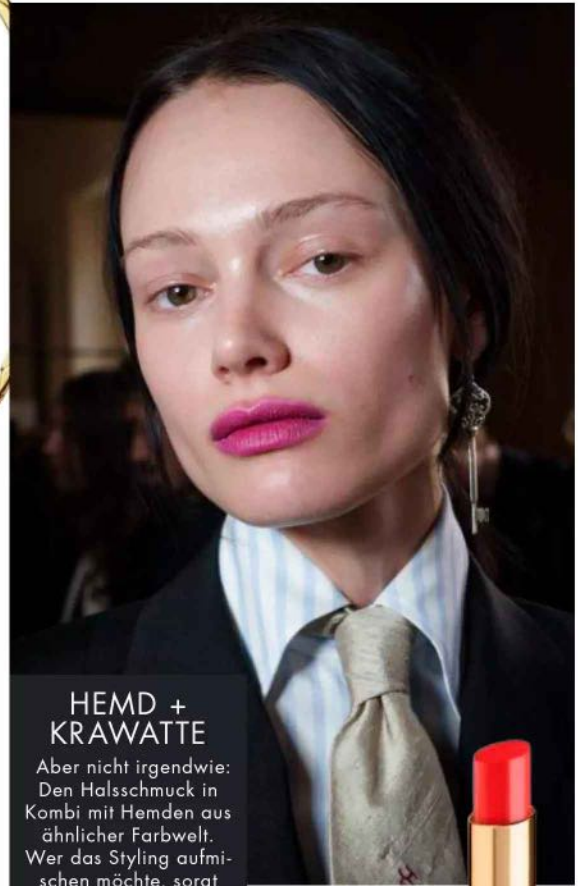


SNEAKER + FUSSKETTE

Wenn Sneaker, Fußkettchen und Rocksäum gezielt aufeinander abgestimmt werden, wandert der Blick zum Boden. Als Styling-Zone oft unterschätzt, setzt so jeder Schritt überraschende Akzente.

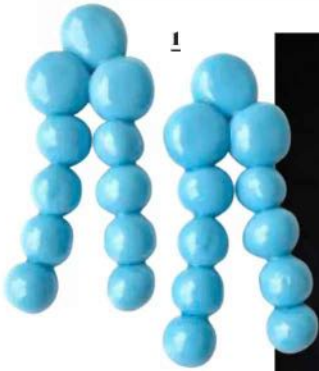


- 1 18k vergoldetes Fußkettchen von **Missoma** (ca. 140 €)
- 2 Leder-Sneaker von **Unützer** (ca. 525 €)
- 3 Maxirock aus Baumwolle von **Sandro** (ca. 345 €)



HEMD + KRAWATTE

Aber nicht irgendwie: Den Halsschmuck in Kombi mit Hemden aus ähnlicher Farbwelt. Wer das Styling aufmischen möchte, sorgt mit Pink- und Koralltönen auf den Lippen für „gezielte Unruhe“. Und: Knoten lockern!



- 1 Perlenohrhänger von **Italo Feelings** (ca. 40 €)
- 2 Spiralförmige Ohrstecker von **Edited** (ca. 30 €)
- 3 Haarband von **Soho Dawn** über douglas.de (ca. 17 €)

HAARBAND + OHRHÄNGER

Genial wirkt es, wenn Sie sich auf eine Sache konzentrieren: Rahmen Sie das Schönste, Ihr Gesicht, mit auffällig großen und kunstvoll gearbeiteten Ohrhängern ein. Haare mit einem Haarband zurückhalten, die Haut pur leuchtend und natürlich.



- 1 Lippenstift „Lip Shine Stylo“ in „Spirit of love“ von **Artdeco** (ca. 15 €)
- 2 Hemd mit geschoppten Ärmeln von **Shein** (ca. 23 €)
- 3 Krawatte mit Logomuster von **Michael Kors** (ca. 40 €)



Echt griffig

...sind herrliche **Knautsch-Bags** in allen Formen, die durch gerafftes (Kunst-)Leder eine eigenwillig-individuelle Optik entwickeln.

Wir empfehlen: halbvoll packen, fest drücken und go



1 Aus glänzendem Leder mit Patina von **Rejina Pyo** (ca. 405 €) 2 Clutch mit gerafftem Detail aus Schafleder von **Liebeskind** (ca. 200 €) 3 Modell mit abnehmbarem Schulterriemen von **Someday** (ca. 100 €) 4 Metis-Leder-Version von **Longchamp** (ca. 620 €) 5 Aus Nappaleder mit Spangen-Detail von **Ferragamo** (ca. 2000 €) 6 Schultertasche mit Gliederkette von **Charles & Keith** (ca. 105 €) 7 Wildleder-Clutch von **DeMellier** (ca. 410 €) 8 Ledermodell mit Ketten-Detail und Tassels von **Veronica Beard** (ca. 500 €)

#SUPPORT *Her* AWARD
COSMOPOLITAN**SO SEHEN SIEGERINNEN AUS!****SAOIRSE MAE BERNADETTE**

📷 @saoirsemaeb

**KATEGORIE
FEARLESS**

„Du machst sichtbar, was lange übersehen wurde. Mit Offenheit und persönlicher Stärke setzt du dich für die Gleichberechtigung von trans Personen ein und schaffst Räume für Verständnis und Respekt.“

Du erhebst deine Stimme für jene, die oft nicht gehört werden und schenkst anderen den Mut, zu sich selbst zu stehen. Mit deiner Haltung und deinem Engagement trittst du für eine Gesellschaft ein, in der Vielfalt selbstverständlich ist.

Cathleen BurghardtHead of Marketing Tamaris
Ambassador & Jurymitglied in der Kategorie Fearless

Sponsored by

tamaris**LEILA LOWFIRE**

📷 @mooniac

**KATEGORIE
SUSTAINABILITY
& CONSCIOUS LIFESTYLE**

„Aus einem persönlichen Problem eine Vision zu entwickeln, die heute unzähligen Frauen hilft – das ist inspirierend. Mit Mooniac gibst du Frauen mehr als nur passende Bademode. Du gibst ihnen Lebensqualität zurück. Die Freiheit, den Sommer zu genießen. Das Gefühl, gesehen zu werden.“

Bei *lavera* glauben wir daran, dass echte Veränderung entsteht, wenn wir mit Empathie handeln und Menschen wirklich sehen. Genau das lebst du jeden Tag. Danke, dass du nicht aufgegeben hast und anderen zeigst, was möglich ist, wenn eine Frau an ihre Vision glaubt.

Julia MichelHead of Marketing Lavera
Ambassador & Jurymitglied in der Kategorie
Sustainability & Conscious Lifestyle

Sponsored by

lavera
NATURALSCHÖN**CHRISTINA PINGEL**

📷 @_chrisle_

**KATEGORIE
HEALTH**

„Christina beeindruckt mich besonders durch ihren Mut, ihre Offenheit und ihren unermüdlichen Einsatz für eine gerechtere Medizin. Sie macht den Gender-Health-Gap sichtbar und gibt Frauen, die im Gesundheitssystem viel zu oft überhört werden, eine Stimme.“

Durch meine Arbeit bei *Abbott* weiß ich, wie wichtig genau dieses Engagement ist. Christina ist ein besonderes Vorbild dafür, wie ein persönliches Schicksal gesellschaftlichen Wandel anstoßen kann.

Dr. Liane BauerManaging Director Abbott
Ambassador & Jurymitglied in der Kategorie Health

Sponsored by

Abbott

Leben



Bis hierhin, und nicht weiter

*Warum fällt es uns
so schwer, „Nein“
zu sagen – und wie
kann es unser Leben
verändern, wenn
wir es endlich tun?
S. 64*

Sprechen Sie Liebe?

Blumen, Küsse, Komplimente – die Love Languages von Gary Chapman sind weltbekannt. Warum sie jetzt ein Update brauchen. S. 60

Abschalten? Ausschalten!

Endloses Scrollen, Likes, Notifications – was passiert, wenn wir endlich den Stecker ziehen? S. 70

30 Fragen, die Ihr Liebes- leben intensiver machen

Denken Sie, Sie kennen sich schon in- und auswendig? Falsch gedacht. S. 74

Sprechen Sie Liebe?

*Blumen, Komplimente, Quality Time? Reicht heute oft nicht mehr.
Warum das klassische Konzept der Love Languages **nicht
mehr zur modernen Dating-Realität passt** – und welche vier
neuen Sprachen der Liebe jetzt wirklich zählen. Von Grenzen über
emotionale Sicherheit bis zu gesundem Streiten*

TEXT: SARAH BURTH

Sast 35 Jahre ist es her, seit der US-amerikanische Beziehungsberater Gary Chapman mit seinem Buch „Die 5 Sprachen der Liebe“ Millionen Beziehungen verändert, ja vielleicht sogar getretet hat. Was er anregte: herauszufinden, was man selbst, aber auch der:die Partner:in braucht, um sich geliebt zu fühlen. Dabei geht es nicht (nur) um tägliche Liebesschwüre oder einen Strauß Rosen, sondern um fünf verschiedene, grundsätzliche Liebesprachen: Worte der Bestätigung, Quality Time, körperliche Berührung, Geschenke und Hilfsbereitschaft. Die eine Person empfindet es als Liebesbeweis, wenn man sich täglich umarmt und küsst, die andere dagegen, wenn ihr der Lieblingstee morgens ans Bett gebracht wird. Und echte, dauerhafte Verbindung entsteht erst dann, wenn man eine gemeinsame Sprache entwickelt, so Chapman. „Die Möglichkeiten, Liebe mithilfe einer Liebesprache auszudrücken, sind nur durch die eigene Vorstellungskraft begrenzt“, betonte er. Und damals ahnte er noch nicht mal, welche Möglichkeiten die Zukunft noch mit sich bringen würde... Die Dating-Kultur war 1992 eine andere, Beziehungen waren weniger vielfältig, und das digitale Zeitalter stand noch nicht in den Startlöchern. Kurzum: Das beliebte Konzept seiner Liebesprachen ist heute nicht mehr up to date. Deshalb hat die Autorin Alise Morales dem Thema „Love Languages“ ein Update gegeben: In ihrem neuen Buch „Love Lessons“ (Kneesebeck, 20 €) setzt sie die fünf herkömmlichen Sprachen in

einen neuen Kontext – und ergänzt sie durch vier neue Love Languages, die in unseren romantischen, aber auch freundschaftlichen Beziehungen und im Alltag wichtig sind. Hier stellen wir sie vor:

1. Grenzen respektieren

Diese Love Language bedeutet, wirklich feinfühlig für die Bedürfnisse der Partnerperson zu sein. Es geht darum, zu verstehen: Wie tickt mein Gegenüber? Was sind die Prioritäten, Erfahrungen oder wunden Punkte der Person? Grenzen darf man nicht mit Abgrenzung gleichsetzen. Sie sind in Beziehungen ein Zeichen von Vertrauen. Wer eine Grenze ausspricht, öffnet sich, in der Hoffnung, dass diese Offenheit zu mehr Achtsamkeit, Respekt und echter Nähe führt. Es ist nicht immer leicht, zu erkennen, was eine gesunde Grenze ist und was eine unfaire Forderung. Manche Menschen nutzen Grenzen dazu, andere zu kontrollieren oder gar zu manipulieren. People Pleasers fällt es wiederum schwer, überhaupt Grenzen zu setzen und auch mal Nein zu sagen, weil ihre Angst vor Ablehnung zu groß ist (siehe auch unsere Geschichte zu Grenzen auf S. 60). Als Faustregel gilt also: Gesunde Grenzen beziehen sich auf das eigene Verhalten, nicht auf die Kontrolle des anderen. Was für die eine Person essenziell ist, kann für die andere übertrieben oder sogar unnötig wirken. Grenzen verändern sich – genau wie wir selbst. Entscheidend ist nicht, alles sofort verstehen zu müssen, sondern zuzuhören und bereit zu sein, sie wohlwollend zu interpretieren. >

KEIN ANSCHLUSS
UNTER DIESER NUMMER
Verbindung funktioniert,
wo zwei dieselbe
Liebessprache sprechen



2. Emotionale Sicherheit

Sie ist eine der wichtigsten Grundlagen für jede Beziehung. Wir alle wollen uns sicher fühlen, wenn wir unsere Gefühle ausdrücken. Denn so sehr Gesten, gemeinsame Zeit oder Fürsorge zählen: Wenn man sich nicht traut, zu sagen, was man fühlt, und das Gegenüber genauso empfindet, fehlt ein zentraler Baustein für echte Nähe. Dass emotionale Sicherheit manchen Personen leichterfällt als anderen, hat oft mit unseren Bindungsstilen zu tun: Ein sicherer Bindungsstil zeichnet sich durch Vertrauen und Geborgenheit aus, ein ängstlicher kann dagegen emotionale Sicherheit durch ständige innere Alarmbereitschaft untergraben. Das kann bei Partner:innen dazu führen, dass sie sich emotional zurückhalten, aus Angst, etwas „falsch“ zu machen oder starke Reaktionen auszulösen. Personen mit einem vermeidendem Bindungsstil schützen sich eher vor Verletzlichkeit, indem sie emotionale Distanz wahren, Konflikte abwehren oder Nähe abwerten. Gefühle werden rationalisiert oder heruntergespielt, Bedürfnisse nicht klar benannt. Bei der Partnerperson entsteht dadurch oft das Gefühl, mit ihren Emotionen allein zu bleiben. Emotionale Sicherheit bedeutet nicht, Konflikte zu vermeiden oder immer ruhig zu bleiben. Sie entsteht, wenn auf Basis von Respekt, Verlässlichkeit und innerer Stabilität kommuniziert wird.

3. Gesundes Streiten

Meinungsverschiedenheiten gehören zu jeder Beziehung. Entscheidend ist, wie wir mit ihnen umgehen. Gesunde Debatten entstehen dann, wenn beide versuchen, die Perspektive des anderen zu verstehen, ohne sofort zurückzuschlagen oder innerlich schon den nächsten Einwand zu formulieren. Im besten Fall versucht man, nicht nur die eigene Sicht zu sehen, sondern auch die des Gegenübers nachzuvollziehen. Das bedeutet nicht, dass man allem zustimmen muss. Manchmal ist die klügste Lösung, das Gespräch kurz zu unterbrechen oder zu akzeptieren, dass man unterschiedlicher Meinung ist.

Diskussionen können aber auch bereichernd sein. Sie schaffen Momente, in denen man einander wirklich zuhört, reflektiert und manchmal sogar überrascht wird: Vielleicht hat die andere Person in einem Punkt doch recht. Am Ende sind es diese respektvollen Auseinandersetzungen, die eine Beziehung lebendig halten, ohne dass es darum geht, wer „gewinnt“.

4. Gemeinsame Ziele & Erfahrungen

Ein erstes Date ist immer auch ein kleiner Testlauf: Passen unsere Ziele zusammen? Die stärksten Beziehungen entstehen, wenn man sich gegenseitig anfeuert – egal, ob es um große oder kleine Träume geht – und nach Wegen sucht, gemeinsame Ziele zu erreichen. Das kann alles sein: finanzielle Ziele, etwa zusammen auf ein Haus zu sparen, persönliche Ziele, wie gemeinsam eine neue Sprache zu lernen, oder Projekte, wie eine Wohnung zu renovieren. Diese Erlebnisse werden zu Erinnerungen, auf die wir immer zurückblicken werden, und die uns an gemeinsame Höhen und Tiefen erinnern. Denn selbst wenn ein Ziel mal nicht erreicht wird, gibt es immer jemanden, der das Leid mit einem teilt.

Gemeinsame Erlebnisse sind der Treibstoff für Liebe – sie können eine Beziehung festigen, aber auch auf die Probe stellen. Ob beim Elternsein, Umzug quer durchs Land, bei Verlusten oder späterem Ruhestand: Wer dabei an unserer Seite war, werden wir nie vergessen. Genau das macht die Erinnerungen besonders wertvoll. Aus solchen Momenten entstehen Insider-Witze, kleine Rituale und all die Bausteine, die eine Beziehung wirklich stark machen.



I JUST
CALL
TO SAY
I LOVE
YOU

WELCHE IST IHRE LOVE LANGUAGE?

Jede der **neuen Liebensprachen** ist wichtig für eine gesunde Beziehung – doch ihre Rolle kann sich ändern. Dieser Test aus Alise Morales' Buch „Love Lessons“ dient dazu, unsere aktuellen Vorlieben besser zu verstehen.

Kreuzen Sie die für Sie zutreffendsten Aussagen an, fassen Sie dann Ihre Antworten zusammen. Der häufigste Buchstabe verrät Ihre im Moment bevorzugte Liebensprache:

- Ich fühle mich am meisten respektiert, wenn ich den Raum und die Zeit bekomme, die ich brauche. **D**
- Ich fühle mich nur wohl, wenn ich sagen darf, was mir wichtig ist. **B**
- Ich fühle mich der anderen Person am meisten verbunden, wenn wir gemeinsam etwas Neues ausprobieren. **A**
- Ich fühle mich der anderen Person am meisten verbunden, wenn wir etwas Schwieriges zusammen durchgestanden haben. **C**

- Ich spüre immer, wenn mir mein:e Partner:in zuhört. **B**
- Ich spüre immer, wenn mein:e Partner:in tut, worum ich ihn:sie bitte. **D**
- Bei Auseinandersetzungen ist es mir am wichtigsten, dass ich gehört werde. **B**
- Bei Auseinandersetzungen ist es mir am wichtigsten, dass ich ruhig bleibe. **C**

- Eine gute Partnerperson ist bereit, Opfer zu bringen. **D**
- Eine gute Partnerperson ist zu allem bereit. **A**
- Eine gute Partnerperson kann zuhören. **C**
- Eine gute Partnerperson ist hervorragend in der Kommunikation. **B**

- Ich liebe es, mit meinem Lieblingsmenschen auszugehen. **A**
- Ich liebe es, mit meinem Lieblingsmenschen gemütlich zu Hause zu bleiben. **C**
- Kommunikation ist der Schlüssel zu einer gesunden Beziehung. **B**
- Freude ist das zentrale Moment einer gesunden Beziehung. **A**

- Eine gesunde Beziehung basiert auf Respekt. **D**
- Sicherheit ist die Grundlage einer gesunden Beziehung. **C**
- Mein:e Partner:in soll verstehen, wo ich herkomme. **D**
- Mein:e Partner:in soll meine Gefühle verstehen. **A**

AUFLÖSUNG:

- A: Gemeinsame Ziele B: Gesundes Streiten**
C: Emotionale Sicherheit D: Grenzen respektieren

400
mg Magnesium

Magnesium

ist wichtig für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven.

1 x täglich
hochdosierte



Pflanzliche Cellulosekapsel



Mit erfrischem Kühlereffekt



Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Foto: AdobeStock/degreez

Mineralstoff-
kompetenz

Nur in Ihrer Apotheke!

Bis hierhin, und nicht weiter!



MEHR NEIN, WENIGER STRESS

Wer klar Nein sagt, schützt seine mentale Gesundheit: Eine Studie von Pub Med Central (PMC) zeigt, dass Menschen mit festen Grenzen deutlich weniger Stress erleben.

Immer nett sein, immer Ja sagen – und abends völlig erledigt? Warum uns People-Pleasing ausbrennt, woher **das schlechte Gewissen beim Nein-Sagen** kommt und wie Sie lernen, sich selbst wichtiger zu nehmen, ohne egoistisch zu wirken

TEXT: ESTHER G. VALERO

d

Damit einen alle mögen, sollte man „Ja“ sagen und immer freundlich lächeln – das oder sowas Ähnliches wurde einem früher oft zu Hause mitgegeben. Und genau dieses toxische Mindset führt heute dazu, dass Sie im Büro die unangenehmen Aufgaben übernehmen, vor denen sich alle anderen drücken, zu Hause sämtliche Familienprobleme lösen und die Bedürfnisse Ihrer Liebsten dauerhaft über Ihre eigenen stellen. Das Ergebnis? Am Ende des Tages sind Sie völlig ausgebrannt und hatten keine Sekunde Zeit für sich selbst. Damit muss Schluss sein. Akzeptieren Sie, dass Sie schlicht nicht alle Zeit (oder Lust!) der Welt haben, um es jedem recht zu machen – und dass das völlig in Ordnung ist. Ja: Es ist Zeit, an sich selbst zu denken und Grenzen zu setzen, ohne sich schuldig zu fühlen. Es ist vollkommen normal, dass es Ihnen schwerfällt, andere in ihre

Schranken zu weisen. Dahinter steckt die Angst, abgelehnt zu werden – und diese sorgt dafür, dass Sie lieber einem anderen nachgeben, als das Risiko einzugehen, diese Person zu verlieren. Sagen Sie dennoch einmal „Nein“, bleibt oft ein nagendes Schuldgefühl zurück. „Man hat dann zum Beispiel Angst, jemanden verletzt zu haben oder zu direkt gewesen zu sein“, erklärt die Psychologin Daniela Constantin, Expertin für Unterbewusstsein und emotionales Wohlbefinden. Oder gehören Sie eher zu den Menschen, die immer für andere da sind? Dann kann es sein, dass ein Zuviel an Empathie dazu führt, dass Sie sich selbst vergessen. „Die Emotionen und Bedürfnisse anderer erhalten Vorrang, während Sie Ihre eigenen an zweite Stelle setzen.“

Ein weiterer Übeltäter ist das Bedürfnis nach Anerkennung. Von klein auf lernen wir, dass es „gut“ ist, mit allen in Harmonie zu sein, wodurch wir in Beziehungen dazu neigen, immer nachzugeben. Kommt dann auch noch ein ausgeprägter Mangel an Selbstvertrauen hinzu, entsteht eine explosive Mischung. „Wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht erkennen oder zu wenig Selbstwertgefühl haben, geben Sie dem Willen anderer viel schneller nach“, erklärt Constantin. Und als wäre das noch nicht genug, sorgt auch noch die Technologie dafür, dass wir rund um die Uhr verfügbar sind. Sich dem zu entziehen, wirkt fast wie ein Akt der Rebellion. „Die Geschwindigkeit der Kommunikation erweckt den Eindruck, dass wir immer erreichbar sein müssen. Nicht sofort zu reagieren kann falsch aufgefasst werden – und das macht es schwierig, Grenzen in Bezug auf Ihre Zeit und Ihr Wohlbefinden zu setzen“, so Daniela Constantin.

Die Kunst, „Nein“ zu sagen

Richtig Grenzen zu setzen will also gelernt sein – aber keine Panik: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Beginnen Sie am besten mit einem ▶

Um gemocht zu werden,
muss man zu allem Ja sagen und
immer freundlich lächeln –
dieser Irrglaube wurde einem oft
zu Hause beigebracht.

Mindset-Wechsel: Nein zu sagen bedeutet nicht, egoistisch oder unsympathisch zu sein, sondern sich selbst an erste Stelle zu setzen und auf das eigene Wohlbefinden zu achten.

Die ganzheitliche Coachin Nuria Grajal vergleicht Grenzen mit der Haut: Sie schützen uns vor äußeren Einflüssen und reagieren sofort, wenn Schmerz oder Gefahr drohen – oder wenn wir nicht gut behandelt werden, egal, ob dies durch andere geschieht oder durch uns selbst. Grenzen zu setzen ist daher ein Akt der Selbstliebe, weil Sie sich damit den sicheren Raum schaffen, den Sie benötigen, um auch für andere da sein zu können. Ohne klare Grenzen gewähren Sie anderen freien Zugang zu Ihrer Energie und laufen Gefahr, emotional auszubrennen.

Doch wie gelingt es, gesunde Grenzen zu setzen, ohne sich dabei schuldig zu fühlen? Faith G. Harper, Beraterin für psychische Gesundheit und Autorin, ist überzeugt: Nein zu sagen ist eigentlich ganz einfach. Ihr Rat: Erklären Sie nicht mehr als nötig; konzentrieren Sie sich nicht auf das, was Ihr Gegenüber sagt, sondern bleiben Sie bei Ihrer eigenen Wahrheit; seien Sie freundlich, aber kurz und klar, ohne einschüchternd zu wirken – und, besonders wichtig: Lassen Sie keinen Raum für Diskussionen. Machen Sie keine Aussagen, an die die andere Person anknüpfen und das Gespräch weiterführen kann.

Weitere hilfreiche Tipps: Warten Sie nicht bis zum letzten Moment, verwenden Sie keine Ausreden und reden Sie nicht um den heißen Brei herum. „Je länger Sie es hinauszögern, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann explodieren – und das macht alles nur noch komplizierter“, rät Harper. Sätze wie „Ich kann nicht“, „Das passt für mich gerade nicht“ oder „Das möchte ich lieber nicht“ ersparen langfristig viel Stress.

Natürlich kann ein solches Nein zunächst Anspannung auslösen, doch diese ist meist nur von kurzer Dauer. Was wirklich erschöpft, ist das ständige Nachgeben. Grajal erklärt: „Wir sind von Natur aus konfliktscheu. Wenn wir dann endlich versuchen, eine Grenze zu ziehen, übernehmen manchmal unsere Emotionen die Kontrolle – und die Botschaft kommt nicht besonders geschickt an.“

Wer seine eigenen Bedürfnisse nicht kennt, gibt eher dem nach, was andere wollen.

Effektive Kommunikation

1.

Sprechen Sie in der Ich-Form

Das schafft nicht nur eine stärkere Verbindung zu Ihnen selbst, sondern sorgt auch für Klarheit. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich finde es unangenehm, wenn ich beim Telefonieren unterbrochen werde.“ So bringen Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck, ohne anzugreifen.

2.

Üben Sie vor dem Spiegel

Springen Sie nicht vorschnell ins kalte Wasser. Üben Sie zunächst alleine, denken Sie über die passenden Worte nach und wählen Sie einen geeigneten Moment, um auszusprechen, was Sie sagen möchten.

3.

Lassen Sie sich nicht manipulieren

Es kann vorkommen, dass Ihr Gegenüber versucht, Sie emotional zu beeinflussen, indem Schuldgefühle geweckt werden. Machen Sie deutlich, dass Sie verstehen, dass die Situation für die andere Person unangenehm sein kann, Sie aber dennoch das tun müssen, was für Sie richtig ist. Dagegen kann niemand etwas einwenden.

Die Vorteile klarer Kommunikation

Diese Spielregeln allen deutlich zu machen, ist nicht nur gut für Ihre eigene Gesundheit, sondern auch für die Ihrer Beziehungen. Daniela Constantin erklärt: „Ohne Grenzen gerät man schnell in unausgewogene Beziehungen oder in Co-Abhängigkeit.“ Auch Nuria Grajal sagt, dass „Nein“ sagen in manchen Fällen echte Selbstliebe ist: „Es ist der Weg, Ihre Energie und Ihre mentale Ruhe zu schützen.“

Indem Sie klar kommunizieren, was Sie akzeptieren und was nicht, senken Sie Ihr Stresslevel, beugen

emotionaler Erschöpfung vor, stärken Ihr Selbstvertrauen, haben mehr Zeit und Energie für das, was Ihnen wirklich wichtig ist, verbessern die Qualität Ihrer Beziehungen – weil die Menschen um Sie herum Sie mehr wertschätzen – und verhindern, dass Sie sich sowohl beruflich als auch privat überlasten. „Das ist gut für Ihre mentale und körperliche Gesundheit“, so Grajal, „und fördert Ihre persönliche Entwicklung.“ Grenzen zu setzen bedeutet nicht zu verlieren, sondern zu gewinnen: Sie geben sich selbst den Raum und den Respekt, den Sie verdienen.

In Aktion treten

Die Theorie klingt gut – doch wenn Sie nichts davon in die Praxis umsetzen, bleiben Sie in demselben erschöpfenden Muster stecken. Es ist also Zeit, die Ärmel hochzukrempeln. Und das geht so: Schauen Sie zunächst genau hin, welche Situationen Sie besonders auslaugen und wo Sie klarere Grenzen benötigen. Schreiben Sie diese Grenzen auf und überlegen Sie, wie Sie sie klar und verständlich kommunizieren können. Und dann gilt: üben, üben,

Grenzen sind wie Ihre Haut: Sie schützen vor äußeren Einflüssen und reagieren sofort, wenn Schmerz oder Gefahr droht.

üben. „Nein“ zu sagen ist eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt. Beginnen Sie am besten zu Hause vor dem Spiegel, damit es Ihnen später im echten Leben leichter fällt.

Und falls jemand negativ darauf reagiert, sollten Sie sich bewusst machen: Das ist nicht Ihr Problem. Wie Harper es treffend formuliert: „Was Sie selbst wollen, brauchen oder sich wünschen – das ist entscheidend.“ Sie können ganz klein anfangen: Schalten Sie nach Feierabend die beruflichen Benachrichtigungen aus, sagen Sie „Nein“ zu Terminen, die Ihnen nichts geben, und hören Sie auf, sich für alles zu rechtfertigen.

Geben Sie sich selbst Priorität

Wie Nuria Grajal bereits sagte, können Sie durch das Setzen von Grenzen besser für andere sorgen – „aber vor allem auch für sich selbst“. Abstand zu nehmen und Raum zu schaffen ist eine Form von Selbstfürsorge. Wenn Sie sich selbst dauerhaft ans Ende Ihrer Prioritätenliste setzen, ist es Zeit für Veränderung. Sie verdienen Ihre eigene Zeit, Ihren eigenen Raum und Ihren eigenen Respekt. Das ist nicht egoistisch – es ist notwendig. Oder, um es in den Worten von Faith G. Harper zu sagen: „Wenn Sie sich selbst nicht an erste Stelle setzen, wird es niemand anderes für Sie tun.“



MUTIG SEIN

Klare und faire Grenzen zu ziehen, fällt manchmal schwer. Doch sie empowern Sie nicht nur, sondern fördern sogar gesunde, respektvolle Beziehungen

BLOSS NICHT VERSTECKEN

Auch wenn es schwer fällt: Grenzen ziehen kann man lernen

Mit diesen Strategien setzen Sie klare Grenzen

Weniger Ja sagen, mehr bei sich bleiben – diese Tipps helfen, im Alltag souverän Grenzen zu ziehen.

Am Arbeitsplatz

In der Familie

Bei Freunden

Mit Ihrem Partner

1.

Reagieren Sie nicht außerhalb der Arbeitszeit

Schützen Sie Ihre Freizeit und beantworten Sie außerhalb der Arbeitszeiten keine E-Mails oder Nachrichten.

2.

Lehnen Sie Aufgaben ab, die Sie nicht leisten können

Sagen Sie bei zusätzlicher Arbeit nicht vorschnell zu. Prüfen Sie zuerst Ihre Auslastung und sprechen Sie Prioritäten an.

3.

Lassen Sie den Perfektionismus los

Zu hohe Ansprüche erschweren klare Grenzen, stellen Sie Ihr Wohlbefinden an erste Stelle.

1.

Seien Sie nicht immer verfügbar

Sie müssen nicht jedem Familienabend beiwohnen oder jedes Problem Ihrer Verwandten lösen – auch Ihre Energie hat Grenzen.

2.

Lassen Sie nicht für sich entscheiden

Nehmen Sie Ratschläge dankbar an, machen Sie aber klar, dass Sie Ihre Entscheidungen selbst treffen.

3.

Stoppen Sie unangebrachte Kritik frühzeitig

Setzen Sie freundlich, aber bestimmt Grenzen, wenn sich andere in private Angelegenheiten einmischen.

1.

Erfüllen Sie nicht jede Bitte

Jemandem zu helfen ist okay – solange es sich richtig anfühlt. Wird es zur Pflicht, sagen Sie klar, dass es gerade nicht passt.

2.

Schaffen Sie Abstand, wenn es Ihnen zu viel wird

Keine Ausreden – sagen Sie, dass Sie Zeit und Raum für sich brauchen.

3.

Respektieren Sie Ihre Privatsphäre

Akzeptieren Sie keine Respektlosigkeit. Fühlt sich etwas nicht gut an, sagen Sie es ruhig und klar. Echte Freunde werden das verstehen.

1.

Bleiben Sie unabhängig

Verwalten Sie Ihr eigenes Geld und nehmen Sie sich bewusst auch mal Raum für sich selbst – Zeit für sich zu haben ist gesund.

2.

Rechtfertigen Sie sich nicht ständig

Grenzen zu setzen heißt nicht, weniger zu lieben. Kommunizieren Sie Ihre Bedürfnisse klar und selbstbewusst, ohne Schuldgefühle.

3.

Vermeiden Sie toxische Streitigkeiten

Führt eine Diskussion zu nichts, drücken Sie auf Pause. Manchmal ist es besser, ein Thema kurz ruhen zu lassen.

Tausend Geheimnisse. Ein Schicksal.



EIN  HOF ZUM
verlieben

Mo-Fr 18:00
und jederzeit kostenlos streamen

joyn 

Abschalten? Ausschalten!

Wir scrollen uns müde, swipen uns leer – und haben bei ständiger Verbindung keine mehr zu uns selbst. Warum **Offline-sein plötzlich das rebellischste Selfcare-Tool** ist

TEXT: JENNIFER SAVIN

e

Es ist ein Uhr morgens, mein Wecker für die Arbeit klingelt um sechs – trotzdem kann ich einfach nicht aufhören zu scrollen. Mein Bildschirm springt von Trump-Videos zu Styling-Tipps und katapultiert mich in eine völlig andere Welt als die, in der mein Freund neben mir schläft. Und obwohl ich weiß, dass es für meine körperliche und mentale Gesundheit das Beste wäre, mein Handy in den Flugmodus zu schalten und zu schlafen, ist das leichter gesagt als getan.

Schlaf ist allerdings nicht das Einzige, was ich der Technologie opfere, inzwischen verbringen wir über 30 Prozent unserer wachen Zeit am Smartphone. Und mehr als die Hälfte von uns schafft es nicht einmal durch ein Abendessen, ohne zum Handy zu greifen. Das schadet nicht nur unseren sozialen Interaktionen, sondern auch unserem Gedächtnis und unserer Aufmerksamkeitsspanne.

Und trotzdem: So sehr es sich auch wie ein aussichtsloser Kampf anfühlt, scheint zumindest der Wunsch da zu sein, diese Gewohnheiten zu durchbrechen. Der aktuelle Trendreport von Pinterest zeigt, dass die Suchanfragen nach „Digital-Detox-Vision-Board“ in diesem Jahr um 273 Prozent gestiegen sind. Aber ist ein radikaler Entzug wirklich der beste Weg zu einer lang-

fristig gesünderen Beziehung zu unserem Handy? Und selbst wenn ich herausfinde, wo ich anfangen soll – werde ich es überhaupt eine Woche lang durchhalten?

ICH WILL HIER RAUS!

Bevor ich mich auf meine Woche ohne Smartphone einlasse, habe ich Hector Hughes, Mitbegründer von Unplugged, einem Anbieter technikkreier Hütten in ganz Großbritannien, um Rat gefragt. Nach seinem Burnout in einem Tech-Start-up kam Hector Hughes zu der Überzeugung, dass Menschen dringend Räume brauchen, die offline sind und sich an Natur oder Wellness orientieren. „Wir sind dauerhaft überreizt und leiden häufiger unter leichten Ängsten und Anspannungen als je zuvor“, erzählt er. „Das Erstaunliche ist, dass sich bereits nach einem einzigen Tag ohne Smartphone ein tiefes Gefühl der Ruhe einstellt. So sollten Menschen eigentlich leben – doch unsere Umgebung ist inzwischen eine völlig andere.“ Eine, aus der ich raus will. Trotzdem wirkt der Gedanke, einfach Schluss zu machen mit meinem iPhone, beängstigend. Er fühlt sich >

DIE SUCHANFRAGEN ZUM
DIGITAL DETOX SIND UM
273 PROZENT GESTIEGEN.



ALWAYS ON
Smartphone-frei ist die
Ausnahme: Nur fünf
Prozent der 16- bis 29-
Jährigen nutzen laut
Statistischem Bundesamt
kein Smartphone

FOCUS FIRST

Um Ablenkungen zu reduzieren, hat Neuseeland 2024 Smartphones an Schulen verboten. Auch ein Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige wird diskutiert



sogar schwerer an als meine Entscheidung, 2020 mit dem Trinken aufzuhören, nachdem ich nach einer katastrophalen Nacht mit Filmriss aufgewacht war. Die darauffolgenden 15 Monate ohne Alkohol erwiesen sich glücklicherweise als genau das Richtige: Sie veränderten meine Beziehung zum Alkohol nachhaltig und machten mich zu einer bewussteren Konsumentin. Vier Jahre später gehören Kater nicht mehr zu meinem Leben. Beim Smartphone hingegen erscheint es deutlich diffuser, einen klaren Tiefpunkt zu erreichen, von dem aus sich Gewohnheiten neu ordnen lassen. Hinzu kommt, dass inzwischen unzählige Lebensbereiche mit digitalen Geräten verknüpft sind – vom Banking bis zum Dating. Nach einigen Wochen des Zögerns wage ich schließlich den Schritt: Ich informiere meine Liebsten per WhatsApp mit einer „Out-of-Office“-Nachricht und hinterlege meine E-Mail-Adresse. Dann verpflichte ich mich selbst dazu, sieben Tage auf mein Smartphone zu verzichten. Es geht los.

OFFLINE UND WOHLAUF

Mein Herz schlägt schneller, während ich die Papierkarte in meinen Händen drehe und nicht sicher bin, ob ich sie überhaupt richtig herum halte, während ich nach dem Ort des Geburtstagsbrunchs einer Freundin suche. Normalerweise nehme ich den Weg von der U-Bahn-Station zu einem neuen Restaurant kaum bewusst wahr. Ich schalte auf Autopilot und folge den Anweisungen von Google

Maps. Doch an Tag drei meiner handyfreien Woche ist alles anders. An diesem ruhigen Morgen (so viel zusätzliche Zeit ohne Onlineshopping!) habe ich ein Buch beendet und direkt ein neues begonnen.

Für Therapeutin Jessica Hill ist es legitim, über „Smartphone-Sucht“ ähnlich zu sprechen wie über problematisches Einkaufs- oder Glücksspielverhalten. Bei manchen Menschen könne es sogar zu psychischen und körperlichen Entzugserscheinungen kommen. „Bei der Therapie fragen wir: Beeinträchtigt es Ihre Funktionsfähigkeit? Kontrollieren Sie Ihr Telefon so zwanghaft, dass Sie nicht arbeiten können? Schränkt es Ihre Fähigkeit ein, auf gesunde Weise am Leben teilzunehmen?“ Das Smart-

phone zeitweise abzugeben, so Jessica Hill, gehöre immer zu den schwierigsten Aspekten.

Überraschenderweise habe ich während meiner digitalen Entgiftung kaum an mein Handy gedacht. Natürlich griff ich instinktiv gelegentlich in meine Tasche, wachte nachts mit der Sorge auf, mein Wecker könnte nicht funktionieren, und vermisste die Leichtigkeit, mit der sich Informationen abrufen oder Angehörige erreichen lassen. Doch ein unerwarteter Gewinn meines Experiments waren die langen E-Mails von Freund:innen – Nachrichten, die ich lesen konnte, wann immer es passte, ohne den Druck einer sofortigen Antwort. E-Mails sind weniger beiläufig als WhatsApp und eröffnen Gespräche, die auf anderen Kanälen vermutlich nicht entstanden wären – zumindest nicht so schnell oder so tiefgehend.

Dass wir alle innehalten und bewusster überlegen mussten, was wir teilen wollten – und warum – führte zu überraschend ehrlichen, meme-freien Gesprächen.

TRICKS DER TECH-KONZERNE

Nach fünf Tagen wandelte sich meine anfängliche Nervosität, das Smartphone wegzusperren, in eine gewisse Beklommenheit davor, es wieder einzuschalten. Komplett darauf zu verzichten, ist auf Dauer nicht realistisch. Doch glücklicherweise gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die eigene Beziehung zur Technik neu zu gestalten und wieder mehr Kontrolle zu gewinnen – dabei sind sich Expert:innen einig.

Ein erster Schritt ist, die manipulativen Strategien großer Tech-Konzerne zu verstehen. Menka Sanghvi, Achtsamkeitsexpertin und Mitautorin von „Your Best Digital Life“, erklärt die neurologischen Hintergründe: „Das Gehirn schüttet in der Erwartung einer Belohnung bis zu zehnmal mehr Dopamin aus als beim tatsächlichen Erleben dieser Belohnung.“ Soziale Medien funktionierten deshalb ähnlich wie Spielautomaten im Casino – man weiß nie, was als Nächstes kommt. „Viele Apps, etwa Instagram, zeigen bewusst nicht alle Benachrichtigungen auf einmal an. Stattdessen

WÄHREND DER
DIGITALEN
ENTGIFTUNG
HABE ICH
KAUM AN
MEIN HANDY
GEDACHT.

FOTO: NINA ZIVKOVIC/STOCKSY

So bleiben Sie öfter off

Wie Digital Detox im Alltag integriert werden kann und was es bringt

Überprüfen Sie Ihre Tools

Möchten Sie Ihr Gedächtnis stärken? Dann verzichten Sie in der eigenen Stadt bewusst auf Navigations-Apps, rät Menka Sanghvi. „Je häufiger Google Maps genutzt wird, desto weniger aktiv wird der Teil des Gehirns, der für das räumliche Gedächtnis zuständig ist.“

Separate Profile

Erstellen Sie zwei getrennte Social-Media-Konten für unterschiedliche Arten von Inhalten, schlägt Menka Sanghvi vor. Sie selbst nutzt beispielsweise ein separates Profil, wenn sie sich gezielt für einen begrenzten Zeitraum mit News beschäftigt – um sich nicht überfordert zu fühlen und Reizüberflutung zu vermeiden.

Denken Sie an Ihr „Warum“

Ein unaufgeräumter Startbildschirm sorgt auch im Kopf für Unruhe. Gehen Sie alle Apps durch, die Sie installiert haben, und notieren Sie zu jeder, welchen konkreten Nutzen sie für Sie hat. Keinen? Dann weg mit der Appl

wird man immer wieder zurückge- lockt. Diese sogenannten intermittierenden variablen Belohnungen sind für das Gehirn extrem stimulierend.“ Das bedeutet, dass wir ständig unsere Feeds und Benachrichtigungen überprüfen möchten, um zu sehen, ob wir einen „Kick“ bekommen oder so lange weiterscrollen, bis das der Fall ist.

Ich hatte in den sieben Tagen den nötigen Freiraum, um darüber nachzudenken, wie ich in Zukunft bewusster mit Technologie umgehen möchte. Inzwischen gucke ich Filme mit Untertiteln, damit ich nicht parallel auf einen zweiten Bildschirm schaue. Ich bemühe mich zudem, jeden Tag mit einer handyfreien Stunde zu beginnen und zu beenden, und lade mein Smartphone nicht mehr neben dem Bett, sondern lege es außer Reichweite. Einige Wochen nach meiner Auszeit ist meine Bildschirmzeit gesunken, und ich ruiniere meinen Schlaf nicht mehr durch Scrollen. Wenn ich doch in alte Muster falle, ist das okay – dann nehme ich mir einfach vor, neu anzufangen und es erneut bewusster zu versuchen.

Für die Zukunft prognostiziert Hector Hughes, dass Technologie und soziale Medien in zehn bis fünfzehn Jahren nicht mehr in ihrer heutigen Form existieren werden, angesichts der negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, die zunehmende Isolation und abnehmenden sozialen Fähigkeiten. „Die Zeit, die wir offline verbringen, wird wieder kostbarer sein“, sagt er. Bis dahin ist es beruhigend zu wissen, dass wir es als Einzelne selbst in der Hand haben, achtsamere Nutzer:innen zu werden. Wir können unsere Handys kontrollieren, nicht umgekehrt und eine kurze Auszeit kann die perfekte Erinnerung daran sein. Gedruckte Stadtpläne inklusive.



30 Fragen,

die Ihr Liebesleben
intensiver machen

FOTO: LEON SCHWEER

*Diese Fragen bringen Sie ins Reden,
ins Nachdenken – und vielleicht schneller als geplant
in Stimmung. Neugier ausdrücklich erwünscht!*

TEXT: SYEDA KHAULA SAAD

O

Offene Kommunikation ist eine der wichtigsten Grundlagen für erfüllenden Sex. Wer genießen will, darf sich trauen, Wünsche, Neugier und Grenzen anzusprechen. Scham hilft dabei selten weiter. Die Sexualwissenschaftlerin Jess O'Reilly erklärt, warum Gespräche über Sexualität so wirkungsvoll sind: „Reden ist nicht nur Teil von Verführung, sondern schafft auch die Basis für eine tiefere, lustvollere Beziehung.“ Und falls dir gerade die richtigen Worte fehlen – keine Sorge: Diese Fragen helfen dir, das Gespräch zu öffnen.

1. Befriedigst du dich selbst?

Masturbation ist die beste Möglichkeit, die eigene Lust besser kennenzulernen. Teilt Ihr Gegenüber seine eigenen lustvollen mit Ihnen, ist das nicht nur ein Zeichen von Vertrauen – es kann auch neue Impulse für Ihr gemeinsames Liebesleben geben.

2. Was ist deine geheime Fantasie?

Das bedeutet nicht, dass diese Vorstellungen auch umgesetzt werden müssen. Fantasien können jedoch dabei helfen, besser miteinander zu kommunizieren und herauszufinden, wie weit Sie Ihre Intimität gemeinsam erkunden möchten.

3. Mit welcher berühmten Person würdest du eine heiße Nacht verbringen?

Über Prominente zu sprechen, ist eine spielerische Art, Lust zu wecken, ohne Eifersucht auszulösen. Wenn das Verlangen nach Liam Hemsworth oder Sydney Sweeney reizvoll ist, warum es nicht kreativ nutzen?

4. Stehst du auf Analverkehr?

Abgesehen davon, gemeinsam klare Zustimmung zu bestimmten Praktiken im Bett zu definieren, kann diese Frage Ihrem Sexleben eine neue Ebene des Ausprobierens eröffnen. Wie weit Sie gehen möchten, entscheiden allein Sie beide.

5. Wann fühlst du dich besonders sexy?

Vielleicht unter der Dusche oder nach dem Sport, im verschwitzten T-Shirt. Sich diese Szene gemeinsam in Erinnerung zu rufen, kann Ihr Verlangen ganz nebenbei neu entfachen.

6. Stehst du auf Dirtytalk?

Bevor Sie mit gewagten Kosenamen oder expliziteren Worten loslegen, klären Sie lieber erst, ob das wirklich anmacht – oder die Lust bremst.

7. Woran denkst du beim Masturbieren?

Stellen Sie sich dabei eine konkrete Szene vor, konzentrieren Sie sich eher auf körperliche Empfindungen oder denken Sie an Ihre:n Partner:in? Das zu wissen, kann helfen, gemeinsame intime Momente bewusster und erfüllender zu gestalten.

8. Gefällt dir, was du siehst?

Ziel ist es, eine unmittelbare, intuitive Reaktion auszulösen – ohne langes Nachdenken, dafür mit direktem Lustempfinden.

9. Was würdest du gern tun, traust dich aber nicht, es zu sagen?

Oft ist gerade das, was sich verboten anfühlt, besonders reizvoll. Wichtig ist nur, dass alles, was Sie teilen oder ausprobieren, Ihnen beiden Lust bereitet.

10. Siehst du dich eher als dominant oder devot?

Auch wenn Sie sich bisher nicht mit BDSM oder Machtspielen beschäftigt haben, kann es spannend sein, über diese erotischen Dynamiken zu sprechen – und, wenn es sich für Sie beide gut anfühlt, einzelne Elemente davon behutsam auszuprobieren. ➤

LUST-UPGRADE

Nichts bringt die Libido so in Schwung wie das Erkunden von Neuem – das zeigt eine Studie aus dem Journal of Sexual Medicine

11. Was ist deine liebste sexuelle Erinnerung von uns?

Einige Ihrer besten gemeinsamen intimen Momente noch einmal aufleben zu lassen, entfacht oft das Feuer neu. Schon allein darüber zu sprechen, kann die Lust steigern.

12. Möchtest du neue Stellungen ausprobieren?

Experten sind sich einig: Nichts bringt die Libido so in Schwung wie das Erkunden von Neuem. Sprechen Sie offen darüber – wenn Missionar oder Doggy langsam langweilig werden, lohnt sich ein Blick auf die nahezu unendlichen Möglichkeiten, die das Kamasutra bereithält.

Zum Thema Sex-Toys

Welche Rolle spielen sie für dich?

Zu wissen, ob sie gefallen, ob schon einmal benutzt wurden und wie, kann sehr hilfreich sein. Manchmal tut ein wenig zusätzliche Unterstützung einfach gut – sei es, um leichter zum Orgasmus zu kommen oder einfach für mehr Abwechslung.

Welches Toy passt am besten?

Ob es sich um ein Toy für den Solo-Gebrauch handelt oder um eines, das man gemeinsam nutzt – über die Vorlieben des anderen in Sachen Sexspielzeug zu sprechen, ist schon aufschlussreich – und vielleicht haben Sie ja zufällig das richtige in der Nachttisch-Schublade...

13. Welche Lieder bringen dich in Stimmung?

Finden Sie heraus, welche Songs Sie beide in Stimmung bringen, und stellen Sie gemeinsam eine sinnliche Playlist für Ihre nächsten Begegnungen zusammen. Die richtige Musik kann wahre Höhenflüge auslösen.

14. Wo am Körper wirst du besonders gern geküsst?

Diese Details zu kennen, ist wie eine persönliche Gebrauchsanweisung – und kann Ihr gemeinsames Erleben im Bett deutlich intensiver machen.

15. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, ein gemeinsames Sex-Tape aufzunehmen?

Das heißt nicht, dass Sie es tatsächlich tun müssen – allein die Frage kann für manche Menschen sehr erregend sein. Vielleicht lohnt es sich, diese Fantasie gemeinsam auszuloten und über Voyeurismus zu sprechen.

16. Wo ist dein Lieblingsort für Sex?

Ob Dusche, Auto oder ein ganz anderer Platz – sich darüber auszutauschen, wo jemand es besonders erregend fand, liefert wertvolle Hinweise.

17. Welche Stellung bevorzugst du beim Oralsex?

Manche Menschen genießen es besonders, Lust zu schenken, andere lassen sich lieber verwöhnen. Diese Vorlieben zu kennen, hilft Ihnen, sich aufeinander einzustellen und das Zusammenspiel zu vertiefen.

18. Bist du aufmerksam oder performst du nach Routine?

Regelmäßig nachzufragen, ob es sich gut anfühlt und gefällt, ist wichtig. Zu wissen, was eine konkrete körperliche Reaktion auslöst, fördert das gegenseitige Verständnis – und macht Lust darauf, gemeinsam weiter zu erkunden

19. Hast du erotische Träume?

So kann man unbewusste Fantasien entdecken – und wenn es sich für Sie beide stimmig anfühlt, diese vielleicht gemeinsam weiterdenken.

20. Hast du jemals eine erotische Beziehung bereut?

Das mag altmodisch klingen, ist es aber nicht. Schlechter Sex gehört genauso zum Leben wie guter. Der Umgang damit sagt viel über die eigene sexuelle Entwicklung aus.

21. Wie hat sich dein Interesse an Sexualität im Laufe der Zeit verändert?

Sexualität und Identität sind ein Prozess. Wünsche, Einstellungen und Vorlieben entwickeln sich weiter. Diese Frage hilft dabei zu verstehen, wer der:die Partner:in heute im Bett ist und wie er oder sie dorthin gekommen ist.

22. Zu welcher Tageszeit empfindest du die meiste Lust?

Ein Klassiker: morgens, nachmittags oder abends. Damit Sie wissen, wann Sie den Wecker stellen...

23. Wo liegen deine roten Linien?

Über persönliche Limits zu sprechen sollte Priorität haben. Wenn es etwas gibt, das Sie auf keinen Fall tun möchten oder das Ihnen nicht geschehen soll, ist es wichtig, das offen zu benennen.

24. Was brauchst du, um in Stimmung zu kommen?

Vorspiel ist essenziell – deshalb ist es hilfreich zu wissen, ob Sie einen romantischen Einstieg bevorzugen, sich gern begehrt fühlen oder eher das Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein brauchen.

LET'S PLAY

Sexualforscher:innen betonen: Wer Sex nicht als Performance, sondern als gemeinsames Spiel versteht, erlebt häufiger Lust und weniger Frust. So eine Studie im *Canadian Journal of Human Sexuality*



25. Gibt es Sätze, die dir die Lust nehmen?

Was für die eine Person anheizend wirkt, kann für eine andere eher blockierend sein. Sprechen Sie darüber – Klarheit sorgt für mehr Entspannung und bessere Intimität.

26. Ist dir klar, was du niemals wieder tun möchtest?

Manchmal probiert man etwas aus, das man gesehen oder von anderen gehört hat und merkt erst in der Umsetzung, dass es keinerlei Freude bereitet. Besser also, damit nicht wieder um die Ecke zu kommen.

27. Sollen wir gemeinsam Pornos anschauen?

Ab und zu die Netflix-Serie gegen Erwachsenenfilme zu tauschen, kann dabei helfen, Ihre Sexualität zu erkunden und Türen zu intensiven Gesprächen – und vielleicht auch Handlungen – zu öffnen.

28. Welche Figuren findest du attraktiv?

Die meisten von uns haben einen Crush in ihrer Fantasie. Über eine dritte, fiktive Person zu sprechen – etwa aus einem Roman oder Film – kann zeigen, was Sie erregt und warum.

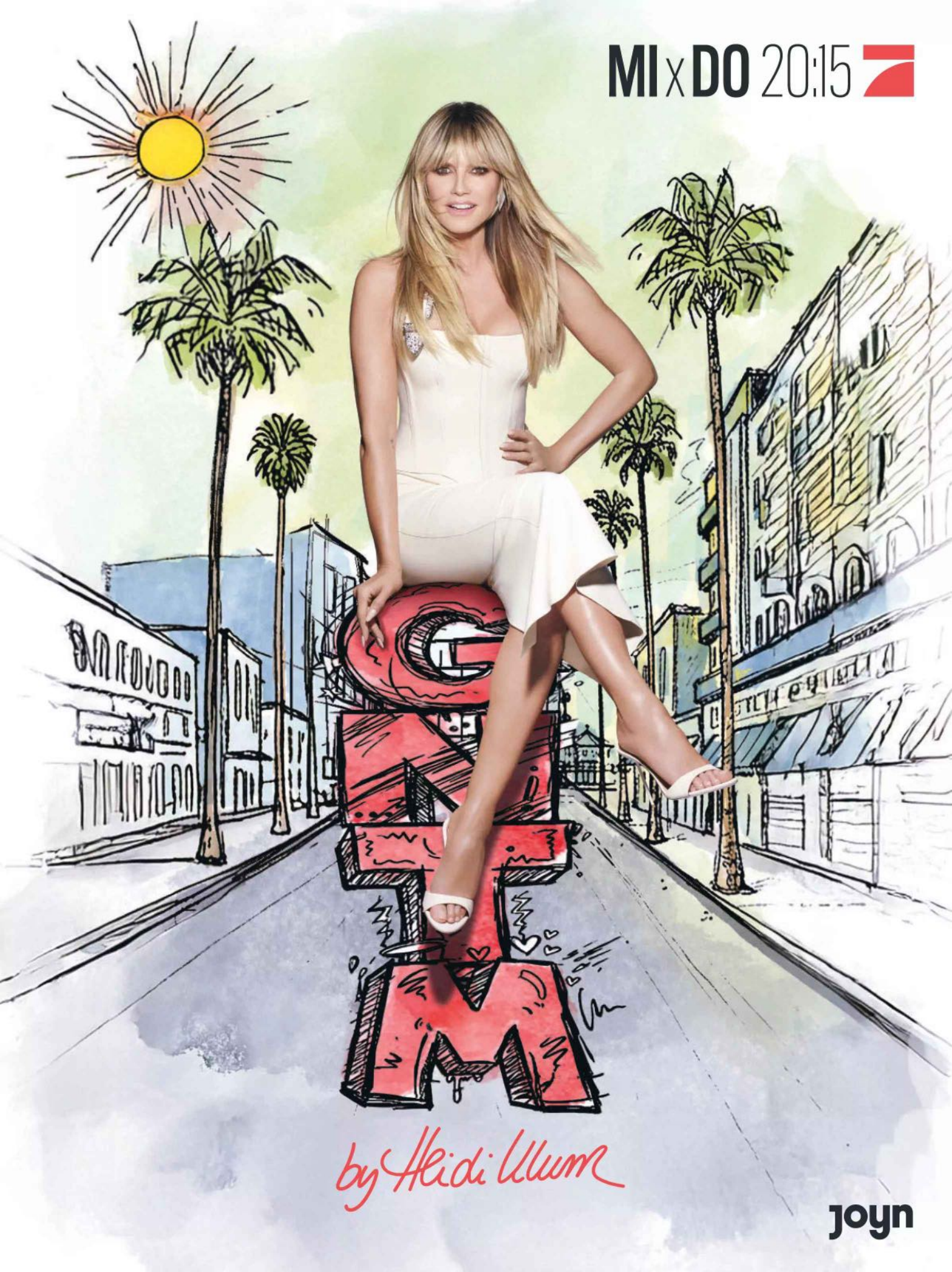
29. Welche Körperstelle braucht besonders viel Aufmerksamkeit?

Jede Zone kann erotisches Potenzial haben – und oft lassen sich noch neue Reizzonen entdecken.

30. Ergreifst du normalerweise die Initiative?

Manche Menschen schlüpfen gern in die Rolle des Verführerenden, andere fühlen sich wohler dabei, verführt zu werden. Zu wissen, wie eine Person tickt, ist entscheidend für ein gutes Zusammenspiel und echte sexuelle Kompatibilität.

MIxDO 20:15 



by Heidi Klum

joyn

Beauty



Aufgereiht oder abgelaufen?

Entrümpeln befreit nicht nur den Geist, sondern langfristig auch die Haut: Warum alte Make-up-Produkte den Teint killen, lesen Sie auf der nächsten Seite

Glossy oder matt?

Beides! Wir zeigen drei Looks für Lippen, Augen und Wangen.

Plus: wie man sie schminkt. S. 82

Fett is(s)t schön

Was Avocado, Lachs und Co. für die Gesundheit tun – und ob's auch ein Zuviel gibt. S. 106

Ach, du dickes Eye!

Von Pflege bis Lifestyle: Was wirklich gegen puffy Tränensäcke hilft, testet unsere Autorin.

S. 112

CLEAN BEAUTY BEGINNT HIER

Ein entrümpeltes Beauty-Regal lässt nicht nur das Bad, sondern auch die Haut besser aussehen. **Warum es Zeit ist, alte Mascara zu entsorgen** – und wie Sie hygienisch und nachhaltig aufräumen

TEXT: LIA MAPPOURA

h

Heute wagen wir einen kritischen Blick in die Make-up-Täschchen: Wann haben Sie Ihre Mascara zuletzt entsorgt? Oder Ihre Pinsel gründlich gereinigt? Wenn Sie jetzt überlegen müssen, sind Sie nicht allein. Viele Beauty-Produkte begleiten uns deutlich länger, als sie eigentlich sollten – aus Bequemlichkeit, aus Sparsamkeit oder schlicht, weil man es einfach nicht besser weiß.

Doch genau hier beginnt das Problem. Ein überfülltes Beauty-Regal ist nicht nur unübersichtlich, sondern kann Ihrer Haut mehr schaden als nützen: alte Texturen, gealterte Inhaltsstoffe und ungewaschene Tools werden schnell zu unsichtbaren Bakterien-schleudern, die wir jetzt sofort in die Tonne tun. Frühjahrsputz für die Haut sozusagen.

Warum Produkte altern

Wie Lebensmittel sind auch Beauty-Produkte verderblich. Make-up, Hautpflege und Haarprodukte haben keine unbegrenzte Haltbarkeit. Anders als in manchen Ländern gibt es in der EU zwar kein festes Verfallsdatum für Kosmetik, dafür aber ganz klare Richtlinien.

Entscheidend ist das sogenannte PAO-Symbol („Period After Opening“), das auf der Verpackung angegeben ist. Es zeigt an, wie viele Monate ein Produkt nach dem Öffnen



sicher verwendet werden kann. Warum das wichtig ist? Laut Dermatologin Dr. Radmila Lukian können alte oder falsch gelagerte Produkte der Haut schaden. Die in Kosmetik enthaltenen Konservierungsstoffe verlieren mit der Zeit ihre Wirkung. Dadurch können sich Bakterien vermehren – und zu Hautirritationen, Unreinheiten, Rötungen oder sogar Infektionen führen.

WIE LEBENSMITTEL
SIND AUCH
KOSMETIKPRODUKTE
VERDERBLICH.



SCHÖNES CHAOS

Gut für Haut, Umwelt und Geldbeutel: Produkte so gut es geht zu Ende benutzen, bevor man sich neue anschafft

Alte Beauty-Produkte richtig entsorgen

Beim Aussortieren stellt sich schnell die Frage: Was darf weg – und wie? Gehen Sie Produkt für Produkt durch und prüfen Sie, ob es noch sicher verwendbar ist. Alles, was abgelaufen ist, unangenehm riecht oder seine Konsistenz verändert hat, sollte entsorgt werden. Wichtig: Spülen Sie Kosmetik niemals einfach in der Toilette oder im Waschbecken herunter. Laut Umweltstudien können viele Inhaltsstoffe aus Make-up und Pflegeprodukten in Kläranlagen nicht vollständig herausgefiltert werden und gelangen so in Gewässer. Die beste Lösung: Entleeren Sie alte Produkte vollständig und entsorgen Sie sie im Restmüll. Verpackungen aus Glas oder Kunststoff sollten – sofern möglich – gereinigt und recycelt werden.

Make-up-Pinsel: Sauberkeit ist kein Extra

In diesem Zusammenhang ebenfalls oft unterschätzt: wie wichtig saubere Tools sind. Denn ungewaschene Pinsel sind ein idealer Nährboden für Bakterien, Öl und Schmutz. Deshalb sollten Make-up-Pinsel und Schwämme regelmäßig gereinigt werden – idealerweise einmal pro Woche. Dr. Lukian empfiehlt, die Pinsel mit warmem Wasser und einem milden Reinigungsprodukt zu waschen. Je nachdem, wie häufig sie benutzt werden, kann auch eine häufigere Reinigung sinnvoll sein. Übrigens: Saubere Pinsel helfen nicht nur, Hautprobleme zu vermeiden, sondern sorgen auch dafür, dass das Make-up gleichmäßiger aussieht und länger hält.

FOTO: COLOURLABORATORY/STOCKSY. ILLUSTRATIONEN: ADOBESTOCK

Wiederverwenden statt wegwerfen

Leere Glasbehälter können zu Aufbewahrungsdosen für Wattestäbchen, Haarklammern oder Schmuck werden. Hübsche Tiegel eignen sich als Reisebehälter oder für selbstgemachte Pflegeprodukte. So reduzieren Sie Müll und geben Ihrem Badezimmer gleichzeitig ein stilvolles Update.

Wir haben ein Date

Mini-Guideline für die Haltbarkeit von Beauty-Produkten



Mascara & Eyeliner:

6 Monate



Foundation & Concealer:

12–18 Monate



Shampoos, Conditioner & Haarprodukte:

12–18 Monate



Cremes & Seren:

12–18 Monate



Lippenstift & Lipgloss:

12–24 Monate



Puderprodukte:

18–24 Monate



Parfum:

2–3 Jahre



Effekte hoch zwei

*Matt oder glossy? Beides! **Denn das Finish macht den Look** – und bei diesen Make-ups für Augen, Wangen und Lippen gewinnt einfach jede Textur*

PRODUKTION & TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS | FOTOS: STEPHIE BRAUN

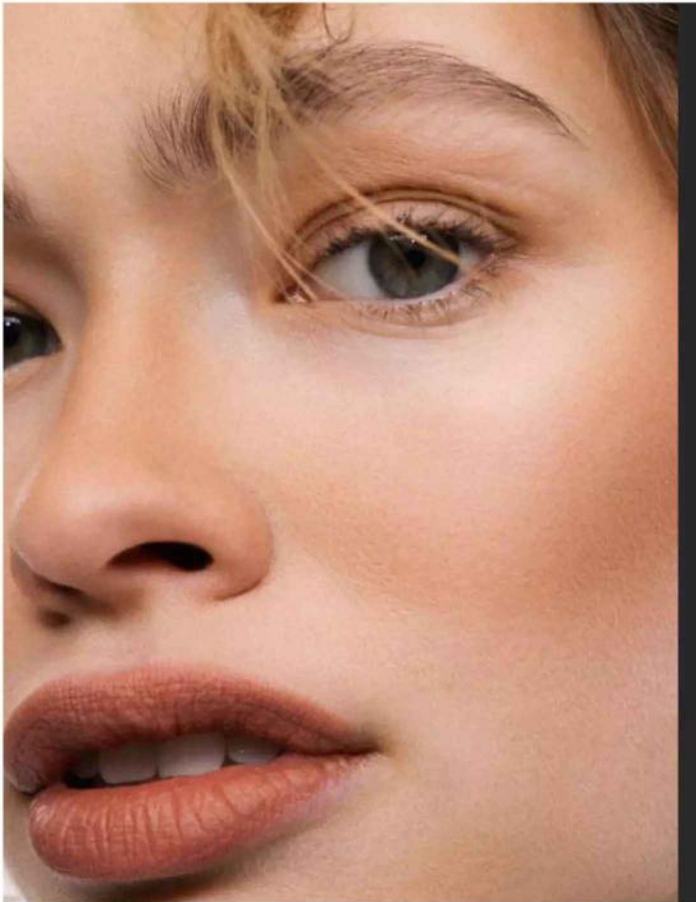


LEDERMANTEL: MIU MIU; HANDSCHUHE: & OTHER STORIES; ARMBEIFE: SEVAR STUDIOS; CARDIGAN + TOP: PRADA; OHRRINGE + PERLENKETTE: STUDIO ENA



DER BROWN-FAKTOR *Stärker als Nude, natürlicher als Rot: Bräunliche Lippen wirken supermodern. „In einem verspielteren Glossy-Finish kommen hellere Rosenholztöne besonders gut“, sagt Kristina Novikov, National Make-up Artist bei Nars. Für den coolen, matten Look darf es gern in Richtung Mauve gehen. Top zu beiden Varianten: ein dunkler Lipliner, der vor dem Auslaufen schützt und angesagte 90s-Vibes bringt. Am besten entlang der Lippenkontur auftragen und anschließend verblenden (sonst wirkt's clownig). Trick der Expertin: „Mit etwas Puderbronzer und einem Pinsel entlang der Kontur stempeln, das macht weiche Übergänge“, so die Fachfrau. Prepping-Tipp für matte Looks: Vorab mit Lip Balm (oder Augenpflegeresten) abtupfen – das lässt den Lippenstift besser gleiten und gepflegter aussehen. Puder-Blush auf den Wangenknochen sorgt für einen frischen Farbkontrast.*

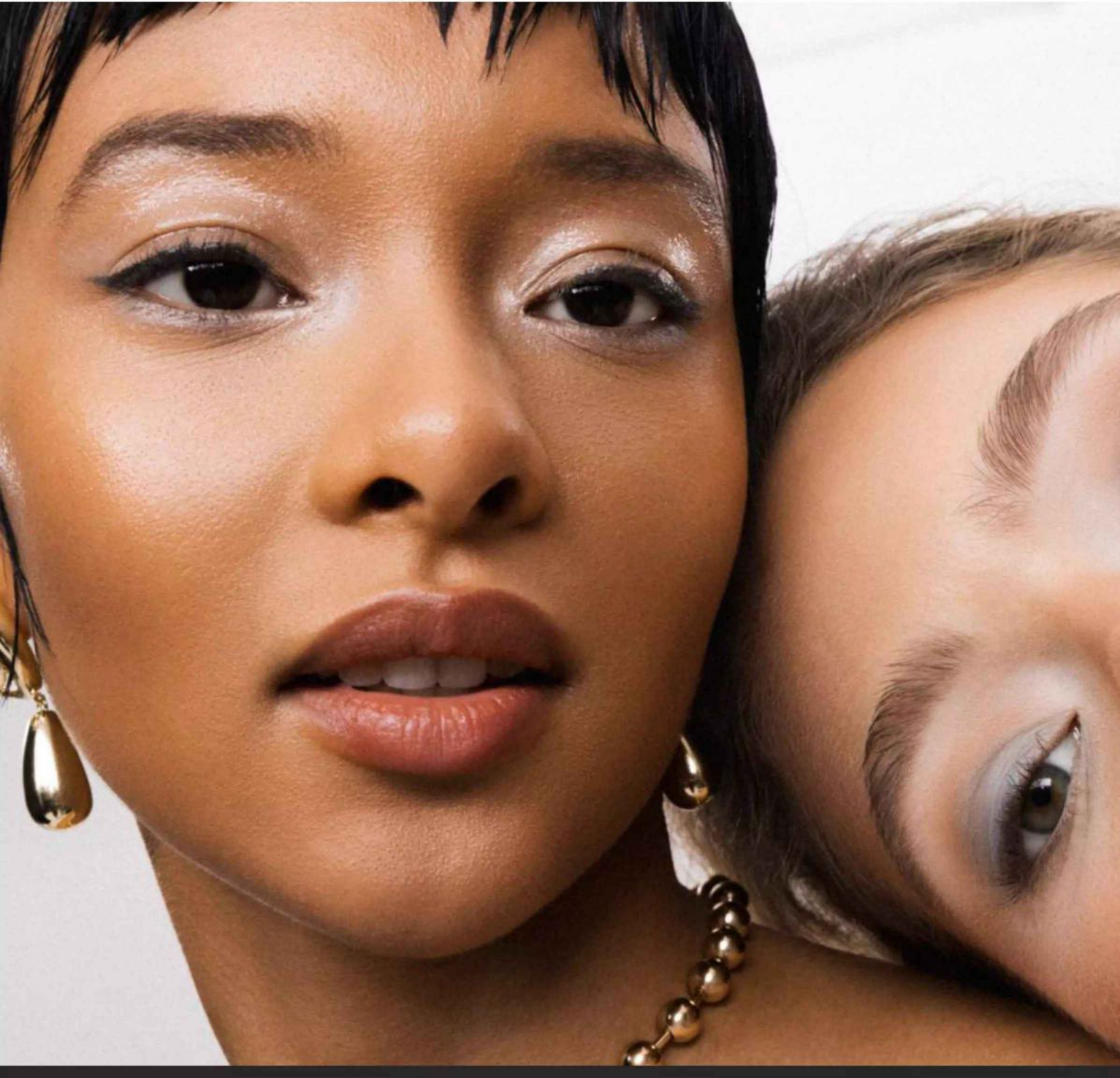




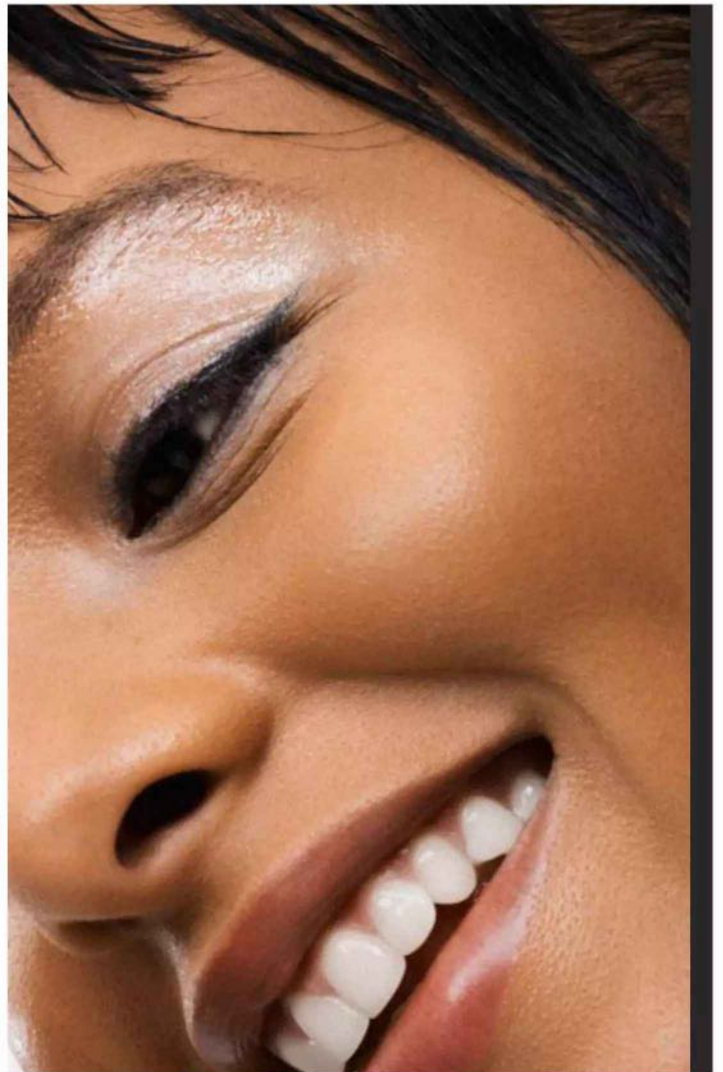
OHRRING: PILGRIM; SATINWESTE: STYLEIN;
PERLEN-CREOLE: STUDIO ENA



SCULPT SESSION ... Und zwar im Badezimmer. Denn Contouring ist zurück – aber softer. „Es geht weniger um harte Linien als um sanfte Schatten“, erklärt die Nars-Expertin. Hero-Produkt dabei: Bronzer. Matte Texturen machen den Teint samtig und den Look polished, glossy Varianten erscheinen frischer und lebendiger. Gestartet wird mit einer ebennenden Base (matt oder dewy), anschließend kommt der Puder- oder Creme-Bronzer dort zum Einsatz, wo die „meiste Farbe“ sitzen soll: beim Ohr. Von dort entlang des Haaransatzes Richtung Stirn und sanft zur Wangenmitte verblenden (in C-Form). Wichtig: „Auch cremige Produkte mit dem Pinsel auftragen, so lassen sie sich besser verblenden“, sagt Kristina Novikov. Noch besser: Erst auf den Handrücken geben – Wärme macht das Produkt noch geschmeidiger. Extra-Tipp: punktuell mit Glanz-Sticks oder shiny Blush mehr Pep reinbringen.



ICE-EYES, BABY Während wir draußen den Frühling begrüßen, darf das Make-up ruhig eisig sein – in Form von zartblauem Pastell-Eyeshadow. „Helle, kühle Töne öffnen den Blick und verleihen dem Look sofort Modernität“, meint Kristina Novikov. Ihr Hack für mehr Tiefe: mit mehreren Nuancen arbeiten – mattes Weiß und Taubenblau sowie schimmerndes Hellblau. Taubenblau kommt für die matte Variante (wirkt schön retro!) auf bewegliche Lid, Weiß unter den Brauenbogen und in den inneren Augenwinkel für mehr Dimension. Beim Glazed-Look (Statement für den Abend!) wird zuerst mit Weiß grundiert, darüber ein schimmerndes Blau und anschließend etwas holoartiger Gloss aufgetragen – der übrigens zum Schluss auch auf die Lippen getupft werden kann. Highlighter auf den Wangen, Mascara sowie (blauer) Eyeliner geben dem Look einen Rahmen.



OHRRINGE + KETTE: PILGRIM

Finish-Liner

Mit diesen **Beauty-Produkten** kreieren Sie die Mega-Effekte ganz leicht zu Hause



1 Hochpigmentiere Konturen: „Precision Lip Liner“ in „Spunk“ von **Nars** (ca. 25 €) **2** Seidige Textur: „Luminous Silk Glow Blush“ in „Intimate“ von **Armani Beauty** (ca. 57 €) **3** Nährend mit Sheabutter: „Ultra Riche Lippenbalsam“ von **L'Occitane** (ca. 10 €) **4** Top zum Verblenden: „Soft Touch Butter Bronzer“ in „Whipped Buttercup“ von **Essence** (ca. 3 €) **5** Flüssiger, matts, aber angenehmer Lippenstift: „Powermatte Lip Pigment“ in „Slow Ride“ von **Nars** (ca. 33 €) **6** Gloss in weichem Rosenholz: „Afterglow Lip Shine“ in „Chelsea Girls“ von **Nars** (ca. 34 €)



1 Cremiger Bronzer-Stick mit Pflege-Bonus: „Dior Forever Skin Bronze“ in „04“ von **Dior** (ca. 57 €) **2** Für punktgenaue Glanz-Akzente: „Dew It Yourself“ von **Caia Cosmetics** (ca. 25 €) **3** Flüssiges Rouge zum Auftupfen: „Beauty Light Wand“ in „Pinkgasm“ von **Charlotte Tilbury** (ca. 40 €) **4** Geschmeidig-mattes Finish: „Natural Matte Longwear Foundation“ in „Deauville“ von **Nars** (ca. 56 €) **5** Zum Konturieren und Shapen: „Laguna Bronzing Powder“ in „Laguna 01“ von **Nars** (ca. 47 €) **6** Für natürlichen Glow: „Revitalessence Skin Glow Foundation SPF 30“ in „Quartz/240“ von **Shiseido** (ca. 68 €)



1 Für präzise, wasserfeste Linien: „Idôle Liner“ in „03 Agean Blue“ von **Lancôme** (ca. 27 €) **2** Hochpigmentiert und metallisch glänzend: „High Pigment Eyeshadow“ in „Metallic Sky Blue“ von **Kiko Milano** (ca. 7 €) **3** Modernes, mattes Blau: „Eyeshadow Matt“ in „Matt Blue Azulejo“ von **Artdeco** (ca. 6 €) **4** Mermaid-Glanz für Augen und Lippen: „Gleam Afterglow Lip Shine“ in „Intergalactic“ von **Nars** (ca. 23 €) **5** Schimmer-Cheeks: „Light Reflecting Luminizing Powder“ in „Electra“ von **Nars** (ca. 47 €) **6** Ganz zart und matt: Lidschatten „Ombre Essentielle“ in „Gris Paris“ von **Chanel Beauty** (ca. 40 €) **7** Länge und Halt in den Wimpern: „Lash Latex Mascara“ von **YSL Beauty** (ca. 42 €)

PRODUKTFOTOS: FR; STYLING: CAMILLE FRANKE; FOTO-ASSISTENZ: PAUL SKULIMMA; HAARE: CAROLIN JARCHOW; MAKE-UP: KRISTINA NOVIKOV, LENI-MARE MAU/NARS; MODELS: LENA STUEHMEIER, ANAIS POKORNY/TIGERS MGMT

L'ORÉAL
PARIS
AGE PERFECT

ANZEIGE

„Ich bin wach,
ich bin neugierig
und ich will
teilnehmen
am Leben.“

Iris Berben: Schönheit ist eine Frage der Haltung



„Ich bin wach, ich bin neugierig und ich will teilnehmen am Leben.“ Iris Berben ist eine Ikone – nicht trotz, sondern wegen ihrer Erfahrung. Für die L'Oréal Paris Botschafterin ist Schönheit heute untrennbar mit Charakter und Sichtbarkeit verbunden. Ein Gespräch über Gelassenheit und die Kraft innovativer Pflege.

Iris Berben strahlt eine Energie aus, die ansteckt. Mit über 70 Jahren steht sie mitten im Leben und weigert sich, unsichtbar zu werden. „Schönheit ist für mich heute ein Zusammenspiel aus Charisma, Individualität und Intelligenz – eine Haltung, die sich mit den Jahren füllt“, erklärt sie. Diese Souveränität spiegelt sich auch in ihrem Anspruch an die Hautpflege wider. Für Iris Berben ist Pflege kein Versuch, die Zeit anzuhalten, sondern das Beste aus jedem Moment zu machen.

DIE WISSENSCHAFT HINTER DEM STRAHLEN

Ab dem 50. Lebensjahr verliert die Haut bis zu 30% ihres Kollagens, was zu einem Verlust an Spannkraft führt. Hier setzt L'Oréal Paris mit wegweisender

Forschung an. Das Geheimnis der Age Perfect Kollagen Experte Serie liegt in der Größe der Wirkstoffe. Kollagen ist zu groß, um in die Haut einzudringen.

Unsere Lösung:

MIKRO-KOLLAGEN PEPTIDE.

PRÄZISION:

Diese Peptide sind 1000x kleiner als eine Pore (nur 3 Nanometer).

INTENSIVWIRKUNG:

Dank ihrer winzigen Struktur gleiten sie tief in die Hautschichten der Epidermis.

AFFINITÄT:

Die Haut erkennt sie als körpereigene Bausteine an und nutzt sie, um dem Kollagenverlust von innen heraus aktiv entgegenzuwirken.



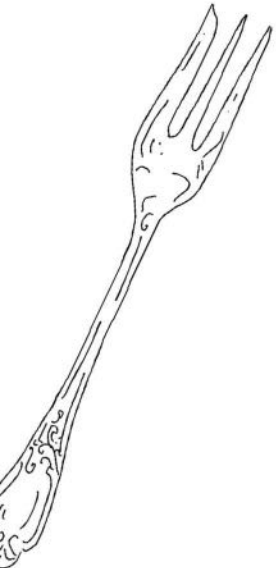
„UNABLÄSSIG FÜR MEINE HAUT“

„Eine Pflege, die meine Haut festigt und ihr zusätzliches Strahlen schenkt, ist für mich unverzichtbar“, so Iris Berben. Die Age Perfect Kollagen Experte Tagespflege erfüllt genau diesen Anspruch: Sie festigt, strafft und mildert Altersflecken effektiv. Iris Berben zeigt uns, dass Reife kein Rückzug ist, sondern ein Aufbruch. Mit der richtigen Einstellung und einer Pflege, die auf höchstem wissenschaftlichem Niveau unterstützt, bleibt das Fazit klar: Das Beste kommt erst noch.

L'Oréal Paris – Weil wir es uns wert sind.



PARFUMS zum Anbeißen



*Die schönsten Naschereien stehen ab sofort im Bad: Wie der **Trend zu süßen Düften** mit dem Zeitgeist zusammenhängt, erklärt Dior-Parfumeur Francis Kurkdjian. Plus: welche Gourmand-Kreationen Sie sich gönnen sollten*

TEXT: DANIJELA PILIĆ

d

Der Duft von Zuckerwatte, Milch und Zimt, ein Hauch von Honig, eine Prise Marshmallow, ein Schuss Kakao und Sahne, ein Quäntchen Karamell dazu vielleicht? Wer sagt denn dazu bitte Nein? Das Leben ist einfach schöner, wenn man von Süßigkeiten umgeben ist. Man muss die Leckereien aber nicht zwingend essen, denn dafür gibt es Gourmand-Düfte. Sie bieten ein olfaktorisches Erlebnis, das einer cremig-süßen Köstlichkeit gleicht – und das ganz ohne Kalorien. Zur Definition: Gourmand-Düfte sind Parfums, deren Inhaltsstoffe Vanille, Schokolade, Karamell, Amber, Zimt, Kirsche, Beeren, Tonkabohne, Popcorn oder Honig dafür sorgen, dass man denkt, man wäre in ein Dessert gefallen.

Und sie sind angesagter denn je. Eine Erklärung dafür hat Francis Kurkdjian, Perfume Creation Director bei Dior: „Zucker ist die Droge unserer Zeit, er ist überall und macht irre süchtig!“ Und deshalb geht der Trend auch hin zu Parfums, die süchtig machen und die man am liebsten essen möchte: „Heutige Parfums sind oft eher mit Aromen zu vergleichen als mit klassischen Parfums“, erklärt Francis Kurkdjian, der das neue „J’adore Intense“ mit Noten von Vanille kreiert hat und es mit einem „honigartigen Blumenektar“ vergleicht. Er sagt auch, manche Parfums heute würden wie Nutella riechen, allerdings differenziert er hier: „Es

ist ein großer Unterschied, sich von Nutella inspirieren zu lassen oder wie ein Glas Nutella zu riechen. Denn wenn es zu offensichtlich ist, wirkt es billig.“

Und genau hier setzen die neuen Düfte an. Wer nämlich denkt, ja, köstlich in der Theorie, aber das ist mir zu opulent, too much irgendwie, so, als würde man in einer süßen Wolke herumlaufen, die fast sichtbar ist in ihrer Schwere, wie eine Art olfaktorische Aura, ist wahrscheinlich noch in der alten Version von Gourmand gefangen. Aber: Es hat sich viel getan. Weg von Nutella, hin zu raffinierten, überraschenden, facettenreichen und eleganten Kompositionen.

Wie man diese erkennt? Ein guter Gourmand-Duft riecht nicht nach Dessert, sondern nach einer Idee davon. Süße ist spürbar, aber nie dominant, Fruchtnoten bleiben angedeutet statt eindeutig. Qualität entsteht auch durch gut verarbeitete Rohstoffe und handwerkliche Präzision. Und am Ende hilft Bauchgefühl: „Eine elegante Person wird immer elegante Düfte finden“, so der Dior-Experte.

Wer sich immer noch nicht ganz an die olfaktorischen Dessert herantraut: Layern ist ideal für Einsteiger:innen. Am besten legt man den Gourmand-Duft zuerst auf, wartet einige Minuten und sprüht dann den leichteren Duft on top. Dafür eignen sich leichte florale Noten: Zitrusblüten oder aber Weihrauch oder Moschus. Der Spaß liegt im Probieren. Wie beim Naschen! Schauen Sie doch mal rechts, welche Duft-Desserts Ihnen schmecken könnten ...



1

2

3



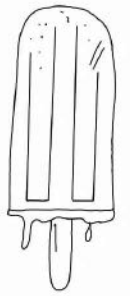
JOGHURT-MOUSSE

Ob als süßer Start in den Tag oder Sweet-Treat am Abend. Diese Düfte sind das Pendant zu cremigem Joghurt mit goldenem Honig und aromatischen Nüssen: nicht nur köstlich, sondern auch wohltuend – und lediglich dezent gourmandig. Milchige Noten, feine Blüten und weiche Würze wirken elegant und stark.

1 Schön unaufdringlich: „Lumière D’Issey“ von **Issey Miyake** (100 ml EdP ca. 160 €) mit Zitrus, nussigem Pistazien- und cremigem Sandelholz
2 Moschus und Tonkabohne duften samtig warm: „Milk Musk“ von **Molton Brown** (100 ml EdP ca. 130 €)
3 Sinnlich und hell dank Blüten, Sandelholz und Vanille: „J’adore Intense“ von **Dior** (50 ml EdP ca. 135 €)

Wenn Orange auf cremige Vanille trifft, erinnert das an Sommer, Sonne und mediterrane Zuversicht. Drink oder Eis? Völlig egal! Diese Solero-like Düfte machen Lust auf Rausgehen und beleben auf die süßeste, frische Art. Man möchte erst dahinschmelzen... Und dann einen Refill!

1 Mango-Kokos-Dessert im (schicken!) Flakon: „Fleur de Lait“ von **Miu Miu** (50 ml EdP ca. 122 €)
2 Prickelt mit saftiger Birne: „Pixi-Perfume PixiMimosa“ von **Pixi** (15 ml EdP ca. 18 €)
3 Zart zuckrig, eher aquatisch mit Ingwer-Sorbet und Vanille: „Aqve Romane Rubus Maris“ von **Laura Biagiotti** (100 ml EdP ca. 80 €)



SOLERO-EIS

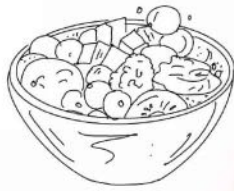


1

2

3





Obstsalat ist das Dessert für alle, die gern naschen, aber Leichtigkeit wollen – diese Parfums ebenso. Pfirsich, Beeren, Zitrus und florale Noten sorgen für einen lebendigen Duft, der nie klebt. Das Ganze macht fröhlich, offen und euphorisch – nach außen wie tief in uns drin.

1 Sinnliche Pflaume trifft auf Vanille und Osmanthus: „Born in Roma Purple Melancholia“ von **Valentino Beauty** (100 ml EdP ca. 170 €) 2 Saftig und zugleich samtig mit knackigem Pfirsich: „Idôle Peach'N Roses“ von **Lancôme** (100 ml EdP ca. 135 €) 3 Kombi mit Strahlkraft: Maracuja, Passionsfrucht und Vanille in „Power Of You“ von **Armani Beauty** (90 ml EdP ca. 130 €)

OBSTALAT

Vanille, warme Milch, zarter Zucker und ein Hauch von Karamell – knackt buchstäblich jeden. Diese Düfte bestechen mit cremiger Tiefe, liegen aber nie schwer auf. Wie eine Crème brûlée im Kerzenschein umhüllen sie mit Sinnlichkeit – und sind zeitlos stets eine gute Wahl.



1 Dolce Vita mit knusprigen Keksen und Vanilleschote: „Signorina Romantica“ von **Ferragamo** (100 ml EdP ca. 127 €) 2 Erwachsener – und null schwerer – Vanilleduft: „Libre Vanille Couture“ von **YSL Beauty** (50 ml EdP ca. 143 €) 3 Kontrastreich und pudrig süß mit Freesie und Vanille: „Velvet“ von **Strenesse** (60 ml EdP ca. 30 €)



CRÈME BRÛLÉE



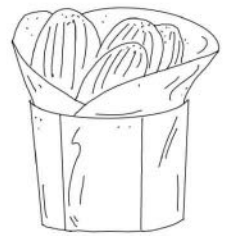
Die königliche Nuss ist nicht nur im Süßigkeiten-Regal der Hit – Düfte mit Pistazie bieten die luxuriöseste Spielart des Gourmand-Trends ... Und auch die intensivste. In Kombination mit Kakao oder Vanille wirken sie besonders mutig und sind das Duft-Statement für alle, die Genuss wie auch Präsenz lieben.

1 Wie ein Pistazien-Latte to go: „Be Delicious Toasted Pistachio“ von **DKNY** (50 ml EdP ca. 60 €) 2 Ultrafeminine Gourmand-Ikone mit Pistazie und würzigem Patschuli: „Angel Stellar“ von **Mugler** (50 ml EdP ca. 120 €) 3 Einmal Pistazieneis mit Schlagsahne zum Aufsprühen, bitte: „Yum Pistachio Gelato 33“ von **Kayali** (50 ml EdP ca. 95 €)

DUBAI-SCHOKOLADE

Hier möchte man am liebsten schon vor dem Backen naschen: Vanille, Butter, karamellisierte Zucker und Zitrusnoten erinnern an Tarte, Kekse oder Waffeln. Die Kompositionen sind warm und sweet, bleiben dank der Frucht-Akzente aber ausgewogen. Kommt cozy und charmant!

1 Kandierte Zitrone und Kondensmilch duften nach Kuchen: „Sweet Tooth Lemon Pie by Sabrina Carpenter“ von **Fragrance by Sabrina** (75 ml EdP ca. 55 €) 2 Wie Himbeerlikör zu Schokoladenkekzen: „Be My Cookie“ von **Bornstandout** (50 ml EdP ca. 190 €) 3 Geht nicht nur zur Teatime: „No. 1“ von **Ferry Hansen Perfumes** (100 ml EdP ca. 340 €) mit Mandelmilch, Zimt und Karamell-Schoko-Gebäck



GEBÄCK



WENN DIE HAUT ROT SIEHT

DAUER-BLUSH AUF DEN WANGEN? IST NICHT SO CUTE, WIE ES KLINGT. **DIE HAUTKRANKHEIT ROSAZEA IST CHRONISCH UND NERVT. ABER: SIE LÄSST SICH GUT BEHANDELN.** PROFIS VERRATEN, WAS WIRKLICH WIRKT

TEXT: CHARLOTTE BITMEAD, VERA BAJIC

b

Bei den einen zeigt sich ein roter Glow im Gesicht nach der Sauna, bei den anderen nach einem Winterspaziergang. Und dann gibt es Frauen, deren Wangen dauerhaft gerötet wirken – ganz ohne Make-up. Während alle über Akne und Pigmentstörungen reden, bleibt ein Thema oft unter dem Radar: Rosazea. Dabei ist diese Hauterkrankung alles andere als ein Randphänomen – im Gegenteil: Sie zählt sie zu den häufigsten Hautirritationen überhaupt und sorgt mit ihren anhaltenden Rötungen bei vielen für Unsicherheit. Angesichts der Tatsache, dass Rosazea in Deutschland bis zu zehn Millionen betrifft – mit steigender Tendenz –, ist es fast schockierend, wie wenig Infos dazu wirklich kursieren. Besonders brisant: Durch

den Klimawandel, mehr Sonnenstunden und intensivere UV-Strahlen könnten künftig sogar Menschen Rosazea-Symptome entwickeln, die bisher noch nie damit zu tun hatten.

Rosige Zeiten?

Rosenblütchen, Kupferrose, Gesichtsrose – Rosazea hat so einige harmlose Spitznamen abbekommen. Für Betroffene jedoch ist der Alltag mit Rötungen, Brennen & Co. alles andere als rosig. Rosazea ist eine chronische, entzündliche Hauterkrankung, die sich vor allem auf unserem Gesicht austobt. Viele Betroffene erleben das Erröten als extrem belastend und tappen manchmal jahrelang im Dunkeln, was die Ursache angeht. Bis die Diagnose steht, vergeht oft viel Zeit –





„ROSAZEA IST
WIE EINE ÜBERAKTIVE
ABWEHR UNSERER
HAUT AUF
UMWELTREIZE.“

SAM BUNTING, HAUTÄRZTIN

schließlich wird Rosazea gern mal mit Akne verwechselt oder einfach abgetan.

Doch was steckt eigentlich hinter den hartnäckigen Rötungen? Die Hautärztin Dr. Sam Bunting (eine der führenden Dermatolog:innen in London mit eigener Skincare-Marke) erklärt: „Ich stelle sie mir als überaktiven Abwehrmechanismus unserer Haut auf Umweltreize vor.“ Und ergänzt: „Viele Menschen haben zudem eine genetische Veranlagung dazu.“

Alles Typsache

Rosazea zeigt sich aber nicht bei allen Betroffenen gleich. Expert:innen unterscheiden inzwischen vier anerkannte Typen: Typ 1 ist die klassische Rötung, der Fachbegriff ist erythematös-teleangiektatische Rosazea. Hier zeigen sich dauerhafte Rötungen, oft begleitet von feinen sichtbaren Äderchen – meistens ist das der Einstieg in die Rosazea-Welt. Am häufigsten kommt Typ 2 vor, die sogenannte papulopustulöse Rosazea. „Diese wird oft mit Akne verwechselt, da man rote und weißköpfige Pickel sieht, auch Papeln und Pusteln genannt, typischerweise im Zentrum des Gesichts, also Wangen, Nase und Kinn“, erklärt Sam Bunting. Typ 3, die phymatöse Rosazea, betrifft besonders häufig Männer. Die Haut verdickt sich dabei, meist an Nase oder Kinn, was zu starker Rötung und einer veränderten Hautstruktur führt. Und wenn plötzlich die Augen verrücktspielen, steckt oft Typ 4, die okuläre Rosazea, dahinter: Bis zu 40 Prozent der Betroffenen haben mit roten, gereizten und schmerzenden Augen zu kämpfen – das kann zusammen mit Hautsymptomen auftreten oder ganz unabhängig davon. Das zeigt, wie komplex Rosazea tatsächlich ist – und jede Form

braucht individuelle Aufmerksamkeit und Behandlung. Ganz und gar heilbar ist Rosazea zwar nicht, doch mit der richtigen Pflege lässt sie sich glücklicherweise gut in den Griff bekommen.

Das geht unter die Haut

Trotz aller Aufklärung hält sich hartnäckig der Mythos, dass man selbst schuld ist, wenn Rosazea auftritt – sei es durch zu viel Alkohol, zu viel Zucker oder einen angeblich „unge-sunden“ Darm. Solche Vorwürfe

UNS BLÜHT WAS

April ist Rosacea Awareness Month – und das nun schon seit 30 Jahren. Er soll ein Bewusstsein für diese komplexe Hauterkrankung schaffen, immerhin gibt es weltweit 400 Millionen Betroffene



FOTOS: TANIA CERVIANI/STOCKSY; PR

ROSAZEA-HAUT IST ZWAR NICHT PERFEKT, ABER SIE IST EINZIGARTIG.

ab. Während das Thema Selbstwert bei Akne längst offen diskutiert wird, taucht Rosazea hier erst jetzt so richtig auf. Umso wichtiger ist es, dass sich Betroffene auf Social Media vernetzen und ihre Erfahrungen teilen – für mehr Austausch, Verständnis und einen bewussteren Blick auf die eigenen Hautbedürfnisse.

Love me tender

Doch wie sehen die ideale Skincare-Routine und das passende Treatment eigentlich aus? Dermatologe Prof. Dr. Volker Steinkraus, Gründer der Praxis und Tagesklinik Dermatologikum Hamburg, empfiehlt einen klaren, sanften Fahrplan. Im Fokus steht

zunächst die gezielte Lokalthherapie, kombiniert mit einer strikten Pflege-Diät: „Die nächsten zwei bis drei Monate sollte die Haut morgens nur mit einem antibiotischen Gel („Metrogel“, rezeptpflichtig) behandelt werden. Abends können die roten Stellen punktuell mit „Zineryt“-Lösung (rezeptpflichtig), einem Mix aus Zinkpulver und dem Antibiotikum Erythromycin, abgetupft werden.“ Sobald die Entzündungen abklingen, dürfen nach und nach wieder milde Produkte mit Hyaluronsäure und Vitamin C zurück ins Beauty-Regal. Und nur wenn die Haut es wirklich braucht, noch eine leichte Pflege drübergeben. Rosazea-Haut ist zwar nicht perfekt, aber sie ist einzigartig. Und sie hat es verdient, mit Respekt, Know-how und Selflove behandelt zu werden.



1 Reduziert Rötungen

Und hemmt Entzündungen: „Kühl & Klar Anti-Rötung CC Creme“ von Eubos (ca. 22 €)

2 Stärkt die Hautbarriere

Beruhigendes milchiges Gesichtswasser, das sofort Feuchtigkeit spendet: „Nourishing Milky Toner“ von Paula's Choice (ca. 33 €)

3 Reinigt schonend

Mit pflanzlichen Ceramiden, Aloe vera, Macadamianussöl und Hyaluronsäure: „Dryderm Waschcreme“ von Dado Sens (ca. 15 €)

4 Beruhigt über Nacht

Intensivpflege: „SOS+ Sensitive Nachtcreme“ von Mádara (ab ca. 15 €)

Rosazea-Quick-Guide

TRIGGER ERKENNEN

Alkohol, scharfes Essen, aggressive Seifen, parfümierte Pflegeprodukte, Stress und Sonnenstrahlung – all das kann die Haut ganz schön aus der Balance bringen.

DOS

Unparfümierte Produkte und Inhaltsstoffe wie Ceramide, Niacinamid und Azelainsäure, um die Hautbarriere zu unterstützen.

DON'TS

Ätherische Öle, physikalische Peelings oder chemische Sonnencremes, da diese die Barrierefunktion schwächen und die Hautempfindlichkeit auslösen können.

TÄGLICHER SKIN-HERO: SONNENSCHUTZ

SPF ist kein Nice-to-have, sondern ein Must! Die Sonne kann Rosazea-Schübe und dunkle Flecken richtig pushen.

SUPPORT HOLEN

Wenn die Haut wirklich belastet ist: ab zum Profi. Hautärzt:innen können Medikamente wie Retinoide oder Antibiotika verschreiben, die echte Gamechanger sind.

NAILED IT!

CLEAN-GIRL-
ÄSTHETIK
BIS IN DIE
FINGERSPITZEN:
SO GELINGT
DER **NEUE**
NATÜRLICHE
NAGEL-LOOK
GARANTIERT

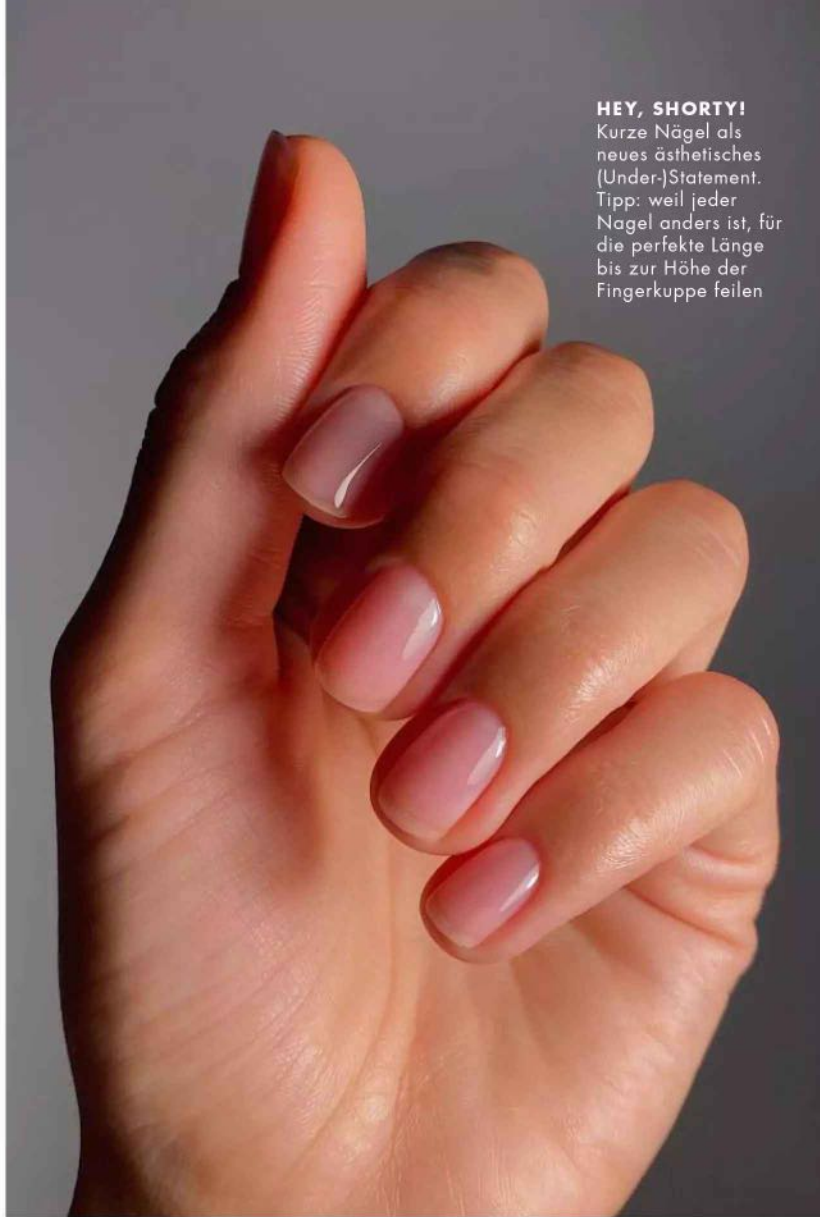
TEXT: LISA KATARIINA
LINNAMÄKI

alles wird leiser. Auch auf den Nägeln. 2026 verabschiedet sich die Nail-Ästhetik endgültig von Lautstärke und Effekthascherei. Stattdessen: natürliche und helle Nuancen, minimalistische Nail Art wie Polka Dots und Streifen, die weniger dekoriert als definiert sind. Transparenz wird zum Stilmittel, Reduktion zur neuen Form von Luxus. Der Look wirkt clean, präzise, selbstverständlich. Genau deshalb ist er so stark – auch in der Kurzversion. Lange Krallen sind nicht länger das Nonplusultra, auch kürzere Nägel können ein ästhetisches Statement sein. Und das entsteht durch Zustand, nicht durch

Länge. Mittlerweile reicht der Skinification-Gedanke nämlich bis in die Fingerspitzen. Nägel und Nagelhaut werden nicht länger als Oberfläche behandelt, sondern als Teil der Haut, die gepflegt und geschützt wird. Und wer auf gesunde, natürliche Nägel setzt, braucht keine künstlichen Verlängerungen. Entscheidend sind gute Pflege und die richtige Technik. Gefeilt wird sanft und kontrolliert und nur in eine Richtung, um die Keratinstruktur nicht zu stressen, Glasfeilen sind dabei Standard. Und so bekommen auch Nägel ihre eigene, stringente Routine. Kein Add-on, sondern Konzept. Das Beste aber: Man muss dafür nicht ständig ins Studio rennen ...

HEY, SHORTY!

Kurze Nägel als neues ästhetisches (Under-)Statement. Tipp: weil jeder Nagel anders ist, für die perfekte Länge bis zur Höhe der Fingerkuppe feilen

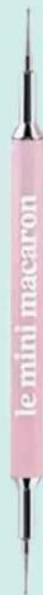


1 Deckend mit viel Glanz: „Nail Polish“ in „Satin Rosa“ von **Alessandro** (ca. 11 €) 2 Mit schön breitem Pinsel: „Le Vernis“ in „Beach Icon“ von **Chanel** (ca. 40 €) 3 Schnell trocknend: „Nail Polish“ in „Nilla Vanilla“ von **Anny** (ca. 10 €)

Bereite den Nagel vor:
„Nagelreiniger“ von
Ebelin (ca. 2 € über Dm)



Für präzise
Punkte: „Le
Dottie Dotting
Tool“ von **Le
Mini Macaron**
(ca. 5 € über
Douglas)



NAIL ART PUNKTLANDUNG

**MINIMALISTISCHE POLKA DOTS
HABEN DIE NAGEL-TRENDS IM GRIFF –
UND SIND EASY SELBST GEMALT**

- 1. Nagelhaut entfernen:** Finger in lauwarmem Wasser einweichen, die Haut sachte mit einem Rosenholzstäbchen zurückschieben, dann mit einer Nagelzange vorsichtig überstehende Haut entfernen.
- 2. Entfetten:** denn ist der Nagel fettfrei, hält der Lack länger. **3. Feilen:** Eine glatte Oberfläche ist wichtig, damit keine Micro-Risse entstehen. Ideal: eine Glasfeile, die ist schonender. **4. Unterlack verwenden:** Das ist zwar kein Muss, schützt aber zusätzlich. **5. Lackieren:** zwei Schichten mit dem Lack der Wahl – für Polka Dots im Clean-Girl-Look hellen Nagellack verwenden. **6. Punkte malen:** kontrastierende Lackfarbe wählen, dann mit einem sogenannten Dotting Tool (links) in den Nagellack tunken und anschließend präzise Punkte auf den Nagel setzen. **7. Versiegeln:** Topcoat nicht vergessen! So hält das Design länger. **8. Nagelöl verwenden:** beruhigt und nährt die Nagelhaut.



BÄRISCH GUT?

Mit Nährstoffen und Mineralien angereicherte Gummibärchen für Nägel und Haar (z.B. „You Nailed It Nail & Hair Vitamin“ von Bears with Benefits, ca. 28 €) sind total im Trend. Zwar ersetzen sie keine gesunde Ernährung und können auch keine Mängel ausgleichen (dafür ist die Dosis zu gering), unterstützen aber gesundes Nagelwachstum.

96%

der Frauen lackieren sich
regelmäßig ihre Nägel, so eine US-
amerikanische Studie von 2025.

Mach mal Pause!

SO ERHOLEN SICH STRAPAZIERTE NÄGEL VON SHELLAC-, GEL- UND ACRYL-MANIKÜREN



1



2



5



4



3

- Nährendes Öl: „Huile verte Nail & Cuticle Oil“ von **Manucurist** (ca. 15 €)
- Hand-Peeling mit Algenextrakt: „246 Handpeeling“ von **L: a Bruket** (ca. 40 €)
- Hydriert: „Hyaluron Handserum“ von **Balea** (ca. 2 €)
- Mit Ceramiden: „Good as new“ von **Essie** (ca. 8 € über Flaconi)
- Nagelcreme mit Vitamin E: „Nail Massage Cream“ von **Artdeco** (ca. 14 €)

Gelnägel sehen toll aus, machen auf Dauer aber die Naturnägel kaputt (mehr dazu im Experten-Interview auf S. 101). Wer eine Pause einlegen will: In diesen sechs Schritten werden sie wieder stark: **1.** Kürzen, sodass sie nicht einreißen. **2.** Zwei Wochen lang täglich Nagelhärter und pflegende Lacke mit Kalzium, Keratin oder Kollagen verwenden. **3.** Regelmäßig Nagelöl, vor allem mit Jojoba-, Argan-, Mandelöl, auftragen und einmassieren. **4.** Über Nacht: reichhaltige Handcremes oder Nagelmasken einwirken lassen, gern mit dünnen Handschuhen drüber. **5.** Lebensmittel mit Biotin und Omega-3 (siehe „Finger-Food“ auf S. 101) und Wasser trinken (Mineralien!). **6.** Äußere Stressoren minimieren, z.B. viel Wasserkontakt, Putzen ohne Handschuhe. ➤

PRESS-ONS

DAS IST ES: Es gibt sie in diversen Formen, Farben, Längen, und sie sind easy mit Kleber oder Klebe-Pads aufzukleben: Vorgeformte Nägel zum Aufkleben haben sich zu echten Hinguckern entwickelt. Auch eine Verlängerung des Nagels ist damit möglich. **FÜR WEN LOHNT ES SICH?** Für Optimierer:innen als Quick Fix, ganz ohne Lackieren!

BIAB NAILS

DAS IST ES: BIAB ist die Abkürzung für Builder in a Bottle, ein zähes Gel, das schichtweise auf die eigenen Nägel aufgetragen und unter einer UV-Lampe ausgehärtet wird. Es ist einfacher abzutragen und meist säurefrei, dadurch schonender für den Nagel. Weil es die Nägel superstabil und flexibel macht, nutzen es viele, um die eigenen Nägel zu verlängern. **FÜR WEN LOHNT ES SICH?** Für Vorsichtige, die tipptoppe Manis lieben, aber ihren Nägeln nicht schaden wollen.

STRIP-ONS & UV-GEL-STRIPS

DAS IST ES: Die Strips sind aus Gel, funktionieren aber wie Nagelfolien. Einzig: Zum Aushärten und Fixieren der Strips ist eine UV-Lampe nötig, einen Topcoat-Lack hingegen braucht es nicht. **FÜR WEN LOHNT ES SICH?** Für die Gel-Mani-Fans, die den Look schnell und ohne Studio hinkriegen wollen.

UV-LACK

DAS IST ES: Im Grunde dasselbe wie eine professionelle Gel-Maniküre im Studio, nur eben zu Hause. Brands, die das System anbieten, verkaufen meist auch das nötige Zubehör – von Nagelzange bis Glitzersteinchen. **FÜR WEN LOHNT ES SICH?** Für Geduldige, die nicht so viel Geld im Nagelstudio lassen wollen und Nagelroutine als Me-Time genießen können.



1 UV-Strips, die drei Wochen halten: „Gel Strips“ in „Marshmallow“ von **Doonails** (ca. 13 €)
2 Schonend: „SoftGel PressOns“ in „Nude-Brown“ von **Jolifin** (ca. 17 € über prettynailshop24.de)
3 Mit Keratin und Biotin: „Vegan LED Nail polish“ in „No. 04+“ von **Gitti** (ca. 20 €)
4 Aufkleben, feilen, versiegeln: „Nail Wraps“ in „Coral Crush“ von **Miss Sophie** (ca. 16 €)

NAGELFOLIEN & NAIL WRAPS

DAS IST ES: Kleiner Aufwand, große Wirkung: Die Folien werden einfach auf den Natur Nagel geklebt, mit einem Topcoat versiegelt – und die Nägel sehen aus wie frisch lackiert! **FÜR WEN LOHNT ES SICH?** Für die Genauen! Wer klassische Nagellack-Looks liebt, aber das elendige Trocknen hasst (und die unschönen Patzer, Bläschen und Dellen), wird diese Folien nicht mehr missen wollen.

**CLEAN, BUT CUTE**

Auch beim Clean-Girl-Look ist Nail Art erlaubt. Wichtig: dezent und gezielt einsetzen, am besten nur auf einem Nagel pro Hand. Supersüß für den Frühling: kleine Blümchen, die mit Nagelkleber appliziert werden

GESUND VON INNEN
FINGER-FOOD
**DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE
FÜR STARKE NÄGEL UND
GESUNDES NAGELWACHSTUM**

Biotin: fördert Keratinbildung, reduziert Brüchigkeit, ist enthalten in Eiern, Haferflocken und Sojabohnen.

Zink: wichtig für Zellwachstum und Aufbau, zu finden in Kürbiskernen, Rindfleisch und Kichererbsen.

Kalzium: unterstützt Struktur und Festigkeit des Nagels, beispielsweise in Brokkoli, Spinat und Joghurt enthalten.

Eisen: sorgt für Sauerstoffversorgung des Nagelbetts, reichlich in Linsen, Tofu und Sonnenblumenkernen zu finden.

Hot oder Schrott?

EIN KLEINER PROFI-GUIDE: **WAS NÄGELN GUTTUT UND WAS NICHT**

Für viele Maniküre-Arten ist zum Aushärten eine UV-Lampe nötig. Ist das nicht schädlich?

Wie bei allem gilt: Die Dosis macht das Gift. „Die Lampen arbeiten mit UV-A-Strahlen und bringen somit all deren Nebenwirkungen mit“, erklärt Dermatologe Marc Radtke. Also: Aging, Pigmentflecken, schlimmstenfalls sogar Hautkrebs. Doch er gibt direkt Entwarnung: „Nur weil man die Hände einmal im Monat zehn Minuten lang UV-A aussetzt, wird man davon nicht schlimm krank.“ Die Hautalterung können sie jedoch sehr wohl beschleunigen. Sein Tipp zur Prävention: Sonnencreme mit UV-A-Schutz verwenden – die Nägel dabei aussparen. **Schaden Acryl, Gel oder Shellac unseren Naturnägeln?**

Ja, leider. Allerdings weniger aufgrund ihrer Zusammensetzung (die gesundheitsschädliche Wirkung ist nicht nachgewiesen), sondern vor allem wegen des Entfernens: „Shellac etwa muss mit acetonhaltigen Lösungsmitteln abgenommen werden“, sagt der Profi. Und diese Mittel

trocknen den Nagel aus. Bei Gel- und Acryl-Maniküren sei die Beanspruchung zwar vergleichsweise geringer, da das Material nur oberflächlich abgeschliffen und aufgefüllt wird. Aber: „Kunstnägel liegen wie eine Art Gips auf dem Naturnagel“, so der Profi. Die Folge: weniger Luftstrom und Feuchtigkeitsstau. „Die Keratinplatte des Nagels weicht auf, wird brüchig“, erklärt Marc Radtke. Regelmäßige zwei- bis vierwöchige Pausen sind daher Pflicht, bei Shellac jeden Monat, bei Acryl und Gel alle drei Monate. **Sind lange (künstliche) Krallen unhygienisch?** Tatsächlich sammeln sich unter langen Kunstnägeln schneller Bakterien. Feine Risse und unebene Ränder beim Rauswachsen schließen Feuchtigkeit länger ein – ein idealer Nährboden für Keime. Deshalb: dreimal pro Woche mit Nagelbürste und antimikrobieller Seife reinigen und Maniküren nicht länger als vier Wochen tragen, da rissige Oberflächen und bröckelnde Lacke ebenfalls Keime begünstigen. Alternativ: Nägel kurz tragen!

VOLL? *Fine!*

*Feine, dünne Strähnen? Haarausfall?
Dann dürfte Sie dieses Q&A interessieren!
Was Sie wissen müssen, damit Ihre
Haare dicht und gesund aussehen*

TEXT: ANJA DELASTIK

Kann es sein, dass mir im
Frühling mehr Haare ausfallen?

Ja. Der Grund für den sogenannten saisonalen Haarausfall (auch zum Herbst hin): Der Kopfhaut fehlen Nährstoffe, oder sie wird schlechter durchblutet. Dagegen helfen Massagen mit speziellen Seren, die die Blutzirkulation fördern und das Wachstum mit Wirkstoffen wie Biotin und Aminosäuren anregen. Dauert der Haarverlust länger an: Ärztlich abklären lassen (z.B. bei der sogenannten Haarsprechstunde in dermatologischen Praxen), ob die Ursache vielleicht ein Nährstoffmangel ist – oder Hormonschwankungen, Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, chronischer Stress.

VA-VA-VOOM
Volumen kriegt man auch mit feinem Haar hin – mit Heißwickeln, die sind besonders schonend. Wichtig: Je länger das Haar, desto dicker sollten die Wickler sein, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt

Beeinflussen Hormone wirklich das Haarwachstum?

Ja – vor allem Östrogen. Sinkt der Spiegel, z.B. nach einer Geburt, ist Haarausfall deshalb nicht ungewöhnlich. Sind die Hormone wieder im Lot, sprießt auch die Mähne wieder. In der Menopause hingegen sinkt das Östrogen kontinuierlich – die Folge ist oft Haarschwund. Hier kommen Spezialprodukte mit Minoxidil und Koffein zum Einsatz. Auch Krankheiten, die den Hormonhaushalt beeinflussen (z.B. Diabetes oder eine Schilddrüsenerkrankung), können Haarausfall zur Folge haben – ein:e Endokrinolog:in hilft, die richtige Therapie zu finden.

Inzwischen gibt's unzählige Produkte und Treatments gegen Haar- ausfall. Welche lohnen sich?

Alle, die die Durchblutung der Kopfhaut anregen: Scrubs und Kopfhautmassagen, Rotlichttherapie, Shampoos und Seren mit Koffein und anderen Vitalstoffen. Einer der effektivsten Wirkstoffe ist Minoxidil, wirkt jedoch am besten bei allen, die noch nicht lange unter Haarausfall leiden. Zudem können Injektionen mit PRP (Eigenblutplasma), vor allem aber mit PNP (Polynukleotide) helfen, das Haarwachstum anzuregen.

Kann ich feines Haar irgendwie dicker nachwachsen lassen?

Nein, denn feines Haar ist genetisch bedingt. Rizinus-kapseln können es leicht kräftigen, haben aber keinen Wow-Effekt. Besser: der Mähne mit Styling, Pflege und Farbe mehr Grip und Volumen verpassen. Weil feines Haar weniger Proteine und Lipide enthält, muss es damit aufgebaut werden, um widerstandsfähiger und elastischer zu werden. Ideal: ein leichtes, nicht beschwerendes Shampoo, das Nährstoffe mit einem Wirkstoffkomplex aus Pro-Vitamin B₅, Antioxidantien und stärkenden Lipiden in den Haarkern transportiert, on top ein Volumen-Conditioner. Und noch ein Tipp: Da dünnes Haar empfindlich ist, den Haarwaschzyklus etwas entzerren. Nach dem Föhnen Volumenpuder auf die Ansätze geben, das gibt Griffigkeit, lässt das Haar voller wirken und verhindert, dass es zu schnell nachhört.

Ist es schädlich, dass ich meine Mähne viel style?

Tatsächlich führen häufiges Stylen (z.B. Glätten oder Kreppen) und Haargummis zu Haarbruch. Die Folge: dünne Fusseln. Deshalb auf beanspruchte Stellen, z.B. die Spitzen oder dort, wo das Haargummi sitzt, eine Extraportion Conditioner geben. Bei feinem, dünnem Haar gilt: lieber nicht zu oft einen straffen Pferdeschwanz tragen, denn ist ständig „Zug drauf“, fallen Haare schneller aus. Deshalb: wenn Zopf, dann möglichst locker!

Welche Frisuren sind gut für dünnes Haar?

Ganz wichtig: kurz halten. Ein schulterlanger, gerade geschnittener Bob ist perfekt – Haare, die auf eine Länge geschnitten sind, wirken voluminöser. No-Go: Zu langes oder durchgestuftes Haar, das lässt es dünner wirken. Styling-Tipps: feines Haar erst mit dem Föhn vortrocknen, dann Schaumfestiger einkneten, die Ansätze von unten über eine dicke Rundbürste (mit einem Durchmesser von mindestens 5 cm) vom Kopf wegziehen und gleichzeitig föhnen. Für einen XXL-Pferdeschwanz Haare kopfüber bürsten, mit Haarspray fixieren, zusammenbinden. Drei Haarnadeln am Gummi unter dem Zopf platzieren, um ihn so leicht anzuheben. Vorn ein paar Strähnen lockern, eventuell herausfallen lassen.

40%

aller Frauen sind irgendwann im Laufe ihres Lebens von Haarausfall betroffen.

Volles Volumen voraus!

Diese Produkte geben dem Haar **mehr Fülle und Griffigkeit**



FOTOS: PR

Wie kann ich meine Haare verdichten, ohne dass es künstlich wirkt?

Mit den neuen Tape-Extensions (je ab ca. 80 €) wird feines, dünnes Haar zur vollen Mähne – und das superschonend und vor allem natürlich. Dafür werden weiche Streifen aus Echthaar flach zwischen das eigene Haar geklebt. Da sie „mitwachsen“, müssen sie alle sechs bis acht Wochen im Salon hochgesetzt werden, können aber bei guter Pflege bis zu einem Jahr halten. Auch mit Clip-ins (z.B. von Rapunzel of Sweden), also Haarteilen, lassen sich ruck, zuck softe Curtain Waves, Wallemähne oder ein dichter Pferdeschwanz zaubern. Die fertigen Tressen werden einfach mit Clips im Haar fixiert.

Welche Färbetechniken sorgen optisch für mehr Fülle?

Strähnchen, Highlights, Balayage. Denn: Treten hellere Partien optisch hervor und dunklere zurück, wirkt das automatisch voluminöser. Softe, natürliche Farbübergänge gelingen am besten mit der „Painting“-Methode, bei der einzelne Strähnen mit dem Pinsel eingefärbt werden. Grundsätzlich gilt: Künstliche Pigmente sind glänzender als Naturhaar. Legen sich diese nach der Tönung oder Coloration um die Haare, bekommen sie mehr Glanz, werden griffiger und wirken voller. Extra-Tipp: Mit Ansatzspray oder einem matten Lidschatten im Haarton, der mit einem Rougepinsel auf die Kopfhaut getupft wird, kann man dünnes Haar zusätzlich optisch verdichten.

Wie kräftige ich mein Haar von innen?

Die drei wichtigsten Ernährungsregeln für gesundes Haar:

1. Fette füttern! Gesunde Omega-3-Fettsäuren versorgen die Kopfhaut mit Feuchtigkeit, beugen so stumpfem Haar vor und fördern das Haarwachstum. Top-3-Omega-3-Booster: Lachs, Nüsse, Chiasamen.
2. Think Zink! Das Spurenelement ist für die Bildung von Keratin und Kollagen (wichtige Bestandteile von Haut, Haaren und Nägeln) notwendig. Viel Zink steckt in Kürbiskernen und Haferflocken.
3. Eisen verspeisen! Ein niedriger Ferritinspiegel beim Blut-Check kann auf einen Mangel hindeuten, der die Ursache von diffusem (also nicht genetisch bedingtem) Haarausfall sein kann. Akut helfen Eisenpräparate, Vorbeugen geht mit rotem Fleisch, Hülsen- und Trockenfrüchten.



- 1 Schaumfestiger für feines Haar: „EIMI Volume Root Shoot“ von **Wella Professionals** (ca. 27 €)
- 2 Stärkt an der Wurzel: „Elvital Fiber Booster Anti-Haarverlust Serum“ von **L'Oréal Paris** (ca. 14 €)
- 3 Volumen-Shampoo mit Koffein: „Plantur 39 Phyto-Coffein-Shampoo“ von **Dr. Wolff** (ca. 10 €)
- 4 Anti-Haarverlust-Serum „Ashita Supreme“ von **Shu Uemura** (ca. 89 €)
- 5 Mit Granatapfelduft: „Volumen Puder“ von **Balea** (ca. 1 €, über dm)
- 6 Gegen Haarausfall mit Minoxidil: „Frauen Schaum“ von **Regaine** (ca. 60 €)
- 7 Reaktiviert das Haarwachstum: „Scalp Booster Pre-Wash“-Treatment von **Philip B.** (ca. 89 €)
- 8 Verdichtet: „Fondant Densité Conditioner“ von **Kérastase Paris** (ca. 48 €)
- 9 Stimuliert mit Koffein und Peptiden: „Gliss Haarwachstums-Activator“ von **Schwarzkopf** (ca. 8 €)
- 10 Mit vielen Power-Wirkstoffen: „Haarkapseln“ von **Hair Gain** (ca. 45 €)



GRÜNER, BITTE!
Avocado enthält ernährungsphysiologisch gesehen zwar viele Fettsäuren, ist laut Stefan Kabisch aber wenig nachhaltig. Besser auf dem Frühstücksbrot: Erbsen-Mash (ist auch proteinhaltiger!) mit einem Teelöffel Leinöl darüber

FETTES BROT

*Bio-Weidebutter zum Frühstück, Avocado-Bowl zum Lunch, Lachs am Abend: **Fette sind gerade in aller Munde.** Wie gut das dem Körper wirklich tut – und welche mehr Hype als healthy sind*

INTERVIEW: MONIQUE SCHULTHEIS

e

Es gab eine Zeit, in der beim Joghurt-Kauf automatisch zur Magerstufe gegriffen, Müsli nach dem „Weniger Fett“-Label ausgewählt und Butter bestenfalls sparsam aufs Brot geschmiert wurde. Die ist vorbei. Scrollt man heute durch die Insta-Feeds, finden sich Frühstücksteller voller Avocado, Salat-Bowls mit Lachs und EVOO – so kürzt man Extra Virgin Olive Oil hochmodern ab – sowie Parmesanblöcke als Snack-Ersatz. High Fat statt Low Fat lautet die Devise. Den Grund dafür kennt Dr. Stefan Kabisch, Ernährungsmediziner und Stoffwechselforscher an der Charité Berlin: „Durch eine falsche Kommunikation zwischen Wissenschaft und Öffentlichkeit

wurde Fett lange Zeit verallgemeinert als Sündenbock für viele Krankheiten propagiert. Dabei ging verloren, dass es hier nur um die falschen Fette geht.“ Heutige Studien stellen wiederum immer mehr klar: Die richtigen Fette haben viele positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel ...

In den USA wurden 2026 neue Ernährungsrichtlinien veröffentlicht, in denen Käse & Co. weit oben stehen. Was sagen Sie dazu?

Die Empfehlungen wurden zwar von wissenschaftlichen Gremien vorbereitet, letztlich aber auch politisch beeinflusst. Dass Milchprodukte so positiv bewertet werden, liegt vor allem an ihrem hohen Proteingehalt. Empfohlen wird, mehr Eiweiß über möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel aufzunehmen – was mehr tierische Produkte bedeutet. In Bezug auf die aufgenommenen Fette ist das aber nur bedingt gesundheitsförderlich.

Warum?

Weil tierische Produkte oft viele gesättigte Fettsäuren enthalten, die langfristig ungünstige Effekte auf den Stoffwechsel haben können. Deshalb gibt es – auch in den USA – Grenzwerte, die diese Fette einschränken. Das macht die Empfehlungen in sich etwas widersprüchlich.

Sind tierische Fette grundsätzlich schlechter als pflanzliche?

In der Regel ja. Das macht pflanzliche Fette aber nicht gleich gesund. Palmfett zum Beispiel ist ein natürliches, pflanzliches Fett – und hat als solches dennoch ein überwiegend nachteiliges Fettprofil.

Welche Fette gelten als ungünstig?

Vor allem Transfette, die bei industriellen Härtungsprozessen entstehen – etwa Margarine, um sie streichfähig zu machen, und gesättigte Fettsäuren. Sie unterscheiden sich chemisch von ungesättigten Fettsäuren dadurch, dass ihre Struktur „gerade“ ist, während ungesättigte Fettsäuren Knicke aufweisen. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zählen zu den ungesättigten Fetten, wobei insbesondere Omega-3 als günstig gilt.

Was ist das Problem mit zu vielen schlechten Fetten?



„Gesättigte Fettsäuren können negative Effekte auf den Stoffwechsel haben.“

DR. STEFAN KABISCH, ERNÄHRUNGSMEDIZINER

Wer über längere Zeit große Mengen davon aufnimmt, kann den Blutzucker ungünstig beeinflussen – das erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes. Zudem werden überschüssige gesättigte Fettsäuren in Fettzellen eingelagert. Werden diese dauerhaft überfüllt, „platzen“ sie. Immunzellen rücken an, um die „Trümmer“ zu beseitigen, dabei entsteht eine chronische Entzündungsreaktion, die langfristig Stoffwechselerkrankungen begünstigt. Außerdem belastet ein konstanter Overload an schlechtem Fett die Leber als Stoffwechselorgan, was zu einer Verfettung führen kann.

Nimmt man von dem Fett in Lebensmitteln automatisch zu?

Nein. Es gibt keinen direkten Zusammenhang. Ob man zunimmt, hängt eher vom gesamten Lebensstil, der Kalorienbilanz und genetischen Faktoren ab – Letztere entscheiden auch, wo sich Fett im Körper verteilt.

Wozu braucht der Körper denn überhaupt Fette?

Einige ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3, kann der Körper nicht selbst herstellen und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Sie sind Bestandteil aller Zellmembranen und regulieren viele Hormone – bei Frauen wie bei Männern. Studien zeigen übereinstimmend günstige Effekte auf Blutfettwerte; Herzinfarkte und Schlaganfälle treten aber nur in manchen Untersuchungen seltener auf.

Außerdem unterstützen Fette das Nervensystem und verbessern die Insulinsensitivität, da sie grundsätzlich dafür sorgen, dass Zucker langsamer und stressärmer in die Zellen kommt.

Und was ist mit Cholesterin?

Ungesättigte Fettsäuren können das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL erhöhen. Gesättigte Fettsäuren erhöhen zwar beide Werte, verschieben das Verhältnis jedoch in eine metabolisch nachteilige

„Omega-3 unterstützt das Nervensystem.“

DR. STEFAN KABISCH,
ERNÄHRUNGSMEDIZINER

Richtung. Wichtig: Cholesterin ist kein Fett, sondern eine fettähnliche Substanz, die für Zellmembranen und die Hormonbildung verwendet wird. Und übrigens lässt Cholesterin aus der Nahrung auch den Cholesterinspiegel nicht automatisch steigen. Der Körper fährt dann zunächst die eigene Produktion etwas runter.

Was passiert, wenn man zu wenig gutes Fett isst?

Mittelfristig können Müdigkeit, Leistungsabfall oder fahle Haut auftreten. Langfristig kann sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, auch wenn sich das individuell nicht exakt beziffern lässt.

Lohnen sich grundsätzlich Omega-3-Supplements?

Nahrungsergänzungsmittel versprechen oft mehr, als wissenschaftlich belegt ist. Und wir sind gar nicht so unterversorgt, wie man uns glauben lässt – gerade einmal etwa 20 bis 30 Prozent der Menschen haben einen Mangel an Omega-3. Supplements können nützen, wenn sie die Insulinsensitivität verbessern. Klare Effekte, etwa auf Herzinfarkte oder Demenz, sind jedoch nicht eindeutig belegt. Und Achtung: Zu hoch dosierte Omega-3-Supplements erhöhen das Risiko für Blutungen und Vorhofflimmern. Besser ist es, zu jeder Mahlzeit eine natürliche Fettquelle einzuplanen.





AUF EINEN STREICH

In Butter stecken zwar viele gesättigte Fettsäuren, aber auch Vitamine, die durch den hohen Fettanteil besser aufgenommen werden können. In Maßen genießen ist daher voll okay – für mehr Nährstoffe und Tierwohl bitte in Bio-Qualität

Welche empfehlen Sie konkret?

Fettfische wie Lachs oder Makrele sind ideal und sollten etwa zweimal pro Woche gegessen werden. Alternativ eignet sich Algenöl. Leinsamen sind auch super und eine nachhaltige Alternative zu Chiasamen. Auch Avocados liefern wertvolle Fettsäuren, sind ökologisch aber problematisch – hier gilt Maßhalten. Und natürlich Olivenöl. Das zählt zu den am besten erforschten Lebensmitteln und senkt kardiovaskuläre Risiken.

Apropos Öl: Welches ist hier gut?

Lein-, Hanf- oder Walnussöl enthalten viele ungesättigte Fette. Die sind aber nur für kalte Speisen geeignet, da man sie nicht erhitzen sollte.

Was würde sonst passieren?

Die ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffe oxidieren, es entstehen ungünstige Abbauprodukte. Zum Braten greift man daher besser zu speziellen Bratölen.

„In vielen Low-fat-Produkten wird Fett durch Zucker ersetzt.“

DR. STEFAN KABISCH, ERNÄHRUNGSMEDIZINER

Sind die denn gesund?

Sie wurden so verarbeitet, dass sie mehr hitzestabile gesättigte Fettsäuren enthalten. Das ist aber die bessere Wahl als die Abbauprodukte des eigentlich gesunden Öls.

Was sollten wir noch vermeiden?

Palm- und Kokosfett. Viele argumentieren, dass Letzteres anders verstoffwechselt würde und damit nicht so schädlich sei – das ist aber nicht belegt. Auch sehr fettreiche tierische Produkte wie Sahne, Butter, Schwarte oder fettes Schweinefleisch enthalten viele gesättigte Fettsäuren.

Wie sinnvoll sind Low-fat-Produkte aus dem Supermarkt?

Weniger Fett heißt nicht automatisch gesünder, da diese Produkte oft andere „Geschmacksträger“ enthalten. Häufig wird Fett durch Zucker ersetzt – teils gut versteckt hinter Begriffen wie Dextrose. Für Menschen, die sehr viele tierische Fette konsumieren, können Low-fat-Milchprodukte eine Option sein. Ein Blick auf die Zutaten lohnt sich aber immer.

Was bringen fettarme Diäten?

Kurzfristig können sie Kalorien einsparen, da Fett energiedichter ist als Proteine oder Kohlenhydrate. Langfristig ändern sie aber nichts an der Sterblichkeit. Es wird eher problematisch, wenn man Low Fat zu extrem umsetzt. Der Körper benötigt Fett, um fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K aufnehmen zu können. Ein Dauer-Mangel kann die Nährstoffversorgung, den Hormonhaushalt und Stoffwechsel verschlechtern.

Kann man eigentlich zu viele gute Fette essen?

Bei einer allgemein ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lifestyle sind keine negativen Auswirkungen bekannt.

Und was halten Sie von angesagten fettbasierten Diäten wie Keto?

Auch die können zum Abnehmen kurzfristig funktionieren, da der Körper hier Energie statt aus Kohlenhydraten aus Fettreserven bezieht. Ketose nennt man den angestrebten Stoffwechsel-Zustand, der oft in sozialen Medien beworben wird. Allerdings sind solche Ernährungsformen ballaststoffarm und reich an tierischen, gesättigten Fetten, zudem gibt es keine belastbaren Daten in Sachen Gesundheit oder Longevity. Eine mediterrane Diät ist die ausgewogenere Wahl – und macht auch mehr Spaß.

Unser Experte



DR. STEFAN KABISCH

Als Studienarzt und Ernährungsforscher an der Charité Berlin beschäftigt sich unser Experte mit Stoffwechsel, Ernährungstrends und der Rolle von Fetten für die Gesundheit – jenseits von Mythen und Hypes.



„Ich musste erst 47 werden, um ein Produkt zu finden, das schnell gegen Falten hilft. Schon eine kleine Portion des ‚Vital Perfection WrinkleSpot Treatment A+‘ von **Shiseido** (ca. 120 €) mildert Linien nach sieben Tagen! Das Geheimnis ist die Kombination aus Pure Retinol und SafflowerRED – toll!“



„Bei Wirkversprechen wie ‚verjüngend ab einer Woche‘ bin ich kritisch. Umso positiver war meine Überraschung bei dem ‚Cellular Epigenetics‘-Serum von **Nivea** (ca. 30 €). Schon ab dem ersten Auftragen fühlt sich meine Haut gepflegt an, nach wenigen Tagen bekomme ich Komplimente für meinen frischen Teint.“



„Ich liebe Düfte – mein Partner aber findet viele zu doll. Die Parfums von **Narciso Rodriguez** sind daher seit Jahren mein Go-to, weil sie superdezent, weich und warm riechen. Wie Haut, nur besser. Der ‚Pure Musc Blanc‘ (100 ml EdP Intense ca. 171 €) mit cremiger Vanille-Basis und weißen Blüten ist mein aktueller Favorit.“

5 Falten

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



„Nicht zu rutschig, nicht zu schwer, dafür ein seidiges Hautgefühl und ein angenehmer Duft – so muss ein Körperöl sein. Das ‚Anti-AgeÖl‘ von **frei öl** (ca. 30 €) strafft nicht nur sichtbar, sondern gibt auch instant Glow direkt nach dem Einmassieren – am liebsten nach dem Duschen und Baden.“



„Seit ich in der Beauty arbeite, weiß ich, wie wichtig Peelings zur Pflege-Vorbereitung sind. Der ‚Ritual of Seshen Body Scrub‘ von **Rituals** (ca. 18 €) riecht herrlich nach Lotusblume und bildet beim Auftragen einen feinen Schaum.“



Kopfüber ins Abenteuer.

ROADTRIP — ★ ★ ★ — AUSTRALIEN

Donnerstags 20:15
und jederzeit kostenlos streamen

joyn 



BAG
ATTACK

DUNKLE SCHATTEN UNTER DEN AUGEN? KANN MAN EASY MIT CONCEALER KASCHIEREN. „UNDER EYE BAGS“ HINGEGEN SIND DER ENDGEGNER IM STRAHLEAugEN-GAME. UNSERE AUTORIN WILL SICH MIT TRÄNENSÄCKEN NICHT ABFINDEN UND TESTET VERSCHIEDENE STRATEGIEN

TEXT: ANJA DELASTIK | ILLUSTRATIONEN: RAISSA OLTMANN'S

m

Meine Deckenlampen bleiben neuerdings aus. Diffuses, weiches Licht aus mehreren Quellen macht nämlich nicht nur mein Interior gemütlicher, sondern lässt vor allem „mein Exterior“ besser aussehen. Seit Neuestem habe ich Augenringe – und die sieht man bei hartem Oberlicht besonders deutlich. Und nein, ich meine nicht die grungy Augenschatten, die man notfalls wegschminken könnte, wäre der „Tired Girl Look“ momentan nicht so angesagt. (Grüße gehen raus an Jenna Ortega, Gabbriette und Charli xcx!) Wovon ich rede und heimgesucht werde, sind „Under Eye Bags“, also Tränensäcke. Und die sind weder im Trend, noch lassen sie sich überschminken.

In der U-Bahn erschrecke ich, als ich meine Reflexion im Fenster erhasche: The bags are back.

Schattenspiele

„Doch, doch, das geht!“ sagt Lena Venos, National Make-up Artist YSL Beauté, als ich sicherheitshalber noch mal nachfrage. „Aber eben nicht mit Concealer, sondern mit einem Highlighter-Pen. Du kaschierst damit auch nicht das gesamte Unterlid, sondern trägst ihn nur in den Schatten auf, also in der kleinen Rinne, die durch die Schwellung entsteht.“ Durch die lichtreflektierenden Pigmente, so erklärt sie mir, werden die Vertiefungen ausgeleuchtet. Zum Glück habe ich einen „Touche Éclat“, den Kult-Klassiker unter den Highlighter-Pens, schon zu Hause. Der ist perfekt dafür – und kaschiert die Schwellung tatsächlich ziemlich gut. Zumindest zu Hause vorm Badspiegel und im Zoom-Call, wo das Licht von vorn kommt. Später in der U-Bahn (mit meinem Erzfeind, dem harten Oberlicht), erschrecke ich, als ich meine Reflexion im Fenster erhasche: The bags are back. Nicht so schlimm wie zuvor, aber immer noch gut sichtbar.

It's a lifestyle

Überschminken allein reicht mir aber nicht. Deshalb recherchiere ich Ursache und Wirkstoffe – und lerne: Liegt's weder an einer Allergie noch an einer Erkältung, sind Tränensäcke oft genetisch bedingt und werden durchs Altern verstärkt. Die Haut verliert an Elastizität und Kollagen, was das Bindegewebe schwächt und Fettgewebe unter den Augen absacken lässt. Pech gehabt, I guess, Gene und Alter kann ich schlecht ändern. Aber es gibt jede Menge sogenannter Lifestyle-Faktoren, die Puffiness unter den Augen verschlimmern können und die ich nun natürlich ausschließen möchte: schlechter oder zu wenig Schlaf, unausgewogene Ernährung, übermäßige UV-Einstrahlung, Alkohol. ➤

Stau(ent)warnung

Ich trinke kaum Alkohol, benutze regelmäßig LSF, daher könnte es also am Döner liegen: Gibt's den zum Dinner, alternativ was mit Sardellen oder Feta, sehen meine Augen am nächsten Morgen „puffier than ever“ aus. Der Grund: Zu viel Salz führt dazu, dass die in den Lymphgefäßen enthaltene Flüssigkeit nicht mehr optimal abtransportiert werden kann. Als Soforthilfe am Morgen empfiehlt mir die KI eine kleine Massage, um den Lymphfluss anzuregen: Hände waschen, etwas Augencreme oder Serum auftragen, mit Zeige- und Mittelfinger sanft an der Nasenwurzel ansetzen und übers Oberlid Richtung Schläfen streichen. Dann unter dem Auge vom inneren zum äußeren Augenwinkel streichen, um die Lymphe zu den Lymphknoten zu leiten. Fühlt sich gut an und scheint zu wirken, zumindest ein bisschen. Später rät mir eine befreundete Ärztin, zusätzlich den Nacken zu massieren, auch dieser Bereich sei wichtig für den Lymphfluss. Beherzige ich natürlich fortan und teste mich parallel durch allerhand Cremes und Seren. Meine Favs: ein brandneues Serum mit Polynukleotiden (!) und Peptiden („07 Doctors Paradise PDRN+ Serum“ von RU21), Hydro-Gel-Patches mit Koffein, das abschwellend wirkt. Auch in meiner Lieblingsaugencreme steckt Koffein, ebenso in dem praktischen Stick für unterwegs, der zudem etwas Menthol enthält – das kühlt schön.

Cool bleiben

Kühlen, super Stichwort. Denn als ich einer Kollegin von meinem Problemchen berichte, empfiehlt sie mir zwei Geräte: eine LED-Maske mit Extra-Metall-Pads, die das Unterlid kühlen, während man den Rest des Gesichts mit Rotlicht, Blaulicht oder Infrarotlicht behandelt. Und: einen kleinen Stab, den „Depuffing Wand“, zum Massieren und Kühlen der geschwellenen Augenpartie. Beide liebe ich und benutze sie nun täglich, die Maske morgens, den Depuffer unterwegs und zwischendurch. Gewiss könnte man argumentieren: Eiswürfel oder ein Löffel aus dem Kühlschrank tun's doch auch. Aber die sind mir und der empfindlichen Haut unterm Auge schlicht zu kalt. Schön frostig darf's hingegen im Schlafzimmer sein. Denn hier gilt: je wärmer, desto puffier, und umgekehrt. Also, Heizung aus, Fenster auf, gute Nacht!

Schlaf ist die wichtigste Stellschraube. Zu wenig ist schlecht, zu viel (für meine Lymphe) auch.

Besser schlafen

Überhaupt scheint Schlaf die wichtigste Stellschraube zu sein, und ich merke: Zu wenig ist schlecht, zu viel (für meine Lymphe) auch, ideal für mich sind 7,5 Stunden. Neben einem kühleren Schlafzimmer (ca. 16 °C) hilft dabei auch, dass ich nachts nicht mehr zur Toilette muss. Denn ab drei Stunden vorm Schlafengehen trinke ich nichts mehr (stattdessen tagsüber genug), da ich herausgefunden habe: Das mindert nächtliche Wassereinlagerungen und morgendliche Schwellungen. Zudem erschwert die waagerechte Schlafposition den Lymphabfluss, weshalb ich neuerdings mit einem Extra-Kissen schlafe – und seither morgens nicht mehr so aufgequollen aussehe. Auch meine „Under Eye Bags“ sind dank der vielen Tweaks und Kniffe viel weniger zu sehen.

HAUSMITTEL?

Abschwellende Arnika-Gele lindern bei Prellungen und Blutergüssen, gehören aber nicht ans Auge, ebenso wenig wie Kamillentee-Kompressen. Kamille enthält nämlich feine Härchen, die Allergien auslösen und Schleimhäute reizen können



Das Fett wegstreichen

Aber was, wenn sie mit den Jahren schlimmer werden, frage ich die Dermatologin meines Vertrauens. „Du kannst das Fett unter den Augen mit einem Endolift entfernen und den Bereich anschließend mit einem CO₂-Laser straffen“, erklärt mir Dr. med. Marion Runnebaum aus Jena, die ausschließlich minimal-invasiv arbeitet, sprich: ohne Skalpell. Wer keine Angst vorm Schnippeln hat, kann natürlich auch eine Blepha-

roplastik (ca. 2.500 und 5.000 Euro) machen lassen, so der medizinische Begriff für eine operative Lidstraffung, bei der überschüssige Haut, Fettgewebe und Muskeln entfernt oder neu positioniert werden. Ich google Vorher-nachher-Fotos. Sieht super aus, muss ich gestehen. Aber ich bin (noch) nicht bereit dafür. Lieber creme, kühle, massiere und entspanne ich mich (ja, auch Stress kann Entzündungen und Wassereinlagerungen fördern!) – und gucke einfach noch mal „Stranger Things“. Mir ist nämlich aufgefallen: Mein einstiges Teenie-Idol Winona Ryder alias Joyce Byers hat mittlerweile auch „Under Eye Bags“ und sieht trotzdem cute aus. Vielleicht also alles Ein-schwelligs..., äh, ...stellungssache.

EYE LIKE

ZEHN PRODUKTE, DIE MEINE AUGENPARTIE STRAHLEN LASSEN



- 1 SOS-Hilfe mit Menthol und Koffein: „Magic Eye Stick“ von **A.N.D. Beauty** (ca. 10 €) 2 Glättet: „Radiant Eye Serum“ von **Santaverde** (ca. 45 €) 3 Festigt mit Peptiden: „03 Bright Eyes Cream“ von **RU21** (ca. 115 €) 4 LED-Maske mit Kühl-Pads für die Augen: „CryoGlow“ von **Shark Beauty** (ca. 380 €) 5 Mit reflektierenden Partikeln: „Touche Éclat Illuminating Pen“ von **YSL Beauté** (ca. 42 €) 6 Wirkt über Nacht: „My Luxury Eye Cream“ von **Thats me Organic** (ca. 40 €) 7 Mit Cooling-Effekt: „TheraFace Depuffing Wand“ von **Therabody** (ca. 179 €) 8 Lindert Puffiness mit Koffein: „L40 Augencreme“ von **Typology** (ca. 25 €) 9 Kühlt und pflegt: „Hydro Active Hyaluron Power Eye Gel“ von **Dr. Grandel** (ca. 36 €) 10 Revitalisierend: „Water Drench Hyaluronic Cloud Hydra-Gel Eye Patches“ von **Peter Thomas Roth** (ca. 60 €)

Back-Story

Er ist der größte Leidtragende von mangelnder Bewegung und vielen Stunden in (schlecht) sitzender Position: unser Rücken. Wieder happy macht man ihn mit einer Massage entlang des langen Rückenstrecker Muskels links und rechts neben der Wirbelsäule. Dafür mit den Handflächen von oben Richtung Steißbein ausmassieren oder mit aufgestellten Beinen über eine Faszienrolle rollen.

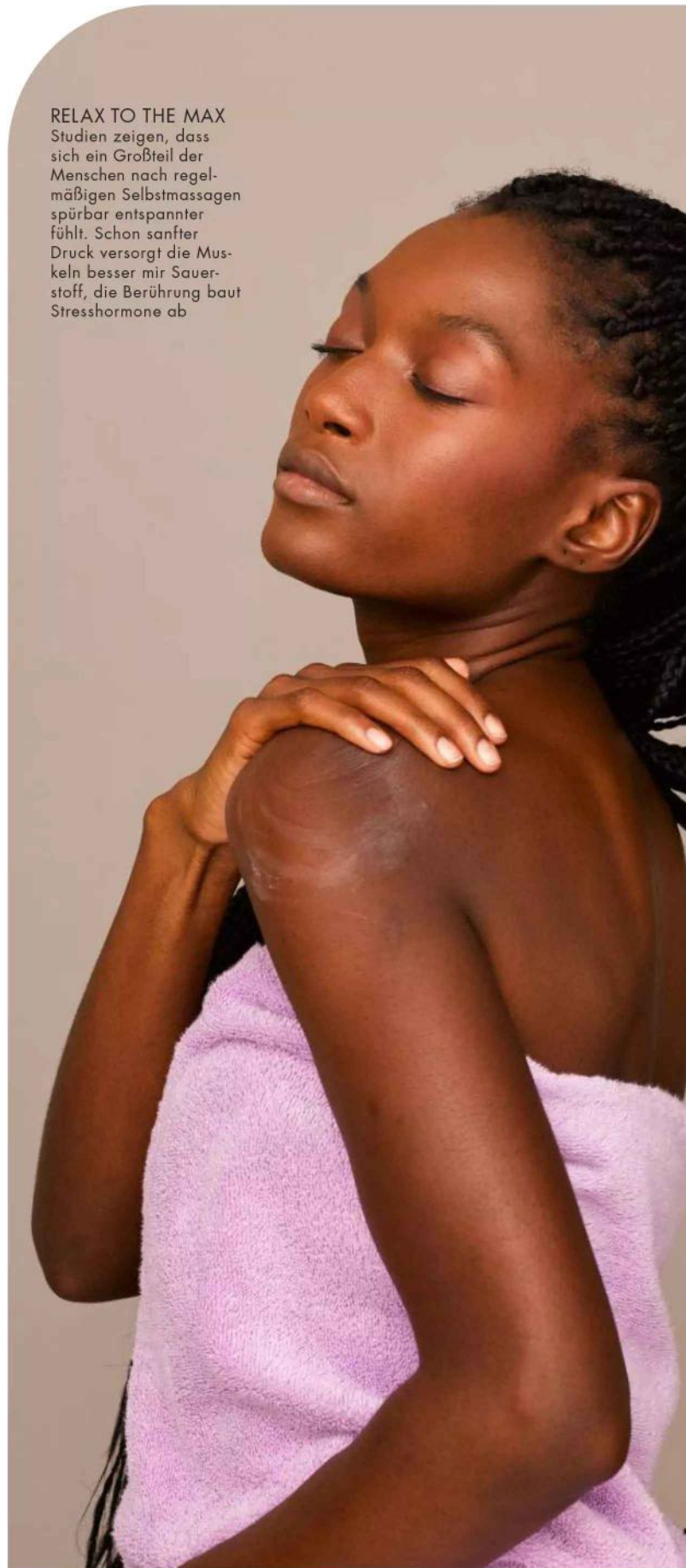
PRESS AND RELEASE

- Schläfenkopfschmerz einfach wegdrücken? Klappt mit der Drei-Felder-Massage. So geht's:*
- 1. Den schmerzenden Kopfbereich in Längsrichtung massieren.*
 - 2. Das Endglied des Mittelfingers ringfingerseitig massieren – links bei linkem, rechts bei rechtem Schläfenkopfschmerz.*
 - 3. Ohrhöcker der betroffenen Seite (bei Bedarf beidseitig) je fünf Minuten massieren.*

Self-Service

Hach, was für ein Traum! Kein langes Warten auf einen Termin in unserem Lieblings-Spa, stattdessen können wir einfach selbst Hand anlegen: mit diesen cleveren Griffen und Kniffen

RELAX TO THE MAX
Studien zeigen, dass sich ein Großteil der Menschen nach regelmäßigen Selbstmassagen spürbar entspannter fühlt. Schon sanfter Druck versorgt die Muskeln besser mit Sauerstoff, die Berührung baut Stresshormone ab



Breite Brust

Ist der Rücken krumm, verkürzt auf Dauer die Brustmuskulatur. Um sie zu entspannen, einfach seitlich der Achsel den Muskelstrang mit den Händen in Richtung Brust weich streichen. Ansonsten gilt: Aufdehnen! Das gelingt am besten, indem man sich rücklings über einen Gymnastikball legt und die Arme über den Kopf streckt.

Tutti Be(i)ne

Sitzen ist gemütlich, aber schlecht für die Beinmuskeln. Denn die Rückseite wird inaktiv und verkürzt, das kann dazu führen, dass andere Partien versuchen, die fehlende Stabilität zu kompensieren. Die Folge: Verspannungen! Dabei gerät auch der Lymphfluss ins Stocken, die Beine fühlen sich schwer an. Das schafft Abhilfe: Muskulatur am Knöchel beginnend bis zum Hüftknochen massieren oder mit Knetbewegungen relaxen – am besten im Langsitz mit gestreckten Beinen. In dieser Position mit den Händen zu den Fußspitzen fassen und Beinrückseite stretchen.

KAU(M) AUFWENDIG

Sind Sie auch Knirscher:in? Falls ja, kennen Sie sicher das Gefühl verspannter Kiefermuskeln als Folge des häufigen Zähne-aufeinanderpressens. Hier hilft es, unterhalb der Wangenknochen mit Zeige- und Mittelfinger entlangzustreichen. Dabei von der Gesichtsmitte zu den Ohren arbeiten. Plus: regelmäßig den Kiefer öffnen, schließen und hin und her schieben.

FUSS-GRUSS

Füße sind extrem wichtig für entspannte Beine. Sie stabilisieren unseren Gang und nehmen damit Waden, Oberschenkeln und Po einen Haufen Arbeit ab. Wie man sie verwöhnt: Die Fußsohlen abends etwa eine Minute über einen konventionellen Lacrosse-Ball kreisen – das ist gezielter als mit breiten Faszienrollen. Erst 30 Sekunden auf und ab, dann 30 Sekunden von Seite zu Seite.

TOOL-TIME

Drei smarte Massage-Helfer für Zuhause



Good Vibes

Löst Verspannungen im Rücken: mit der vibrierenden Schaumstoffrolle WaveDuo von **TheraBody** (ca. 109 €) im Liegen entlang der Wirbelsäule bewegen.



No drain, no gain

Bei der Maderotherapie stimuliert man die Lymphe mit einer Holz-Walze, um Wassereinlagerungen zu lösen. Das Tool für Juicy-Haut: Flexi Wooden Massage-Roller von **Tuuli** (ca. 25 €).



Keep rollin'

Reduziert Puffiness, „snatched“ die Jawline: Kinesis Facialift von **Sarah Chapman** (ca. 47 €) für die Profi-Gesichtsmassage zu Hause

Let's Dance



Kommen Sie mit
in die Welt von Let's Dance

RTL+

jederzeit streamen

RTL

Freitag 20:15 Live!

Work

Bloß nichts rauslassen!

Die Deutschen sparen gern – mit rund 10 bis 11 Prozent ihres Einkommens gehören sie europaweit zu den Spitzenreitern.



FOTO: THE VOORHES / GALLERYSTOCK

Kleine Schritte, großer Erfolg

Jeden Tag ein bisschen was tun: So erreichen wir unsere Ziele mit Plan. S. 120

Ihre Ausgaben zügeln

Mit diesen cleveren Spar-Routinen und smarten Tricks behalten Sie Ihr Geld im Griff! S. 124

#SupportHer Award

Unsere drei engagierten Gewinnerinnen 2025 - und wie wir sie gefeiert haben! S. 126

STEP BY STEP
Kleine Schritte
wirken im Gehirn
wie ein Motivations-
kick: Jeder Mini-
Erfolg aktiviert das
Belohnungssystem
und macht Lust auf
den nächsten



Kleine Schritte, **GROSSER ERFOLG**

Jede von uns hat Ziele, die unerreichbar wirken: wir haben **zuviel Arbeit, kaum Zeit und 1000 Pflichten...** Doch wenn wir systematisch vorgehen, können wir alles schaffen!

TEXT: PETER WAGNER

Wenn von der „Macht der Gewohnheit“ die Rede ist, hat das oft einen fieseren Beiklang. Sie bringt uns dazu, abends auf dem Sofa „Emily in Paris“ zu schauen, statt zu meditieren. Sie sorgt dafür, dass wir morgens nach dem Wecker klingeln zweimal den Snooze-Button drücken, statt in die Laufschuhe zu schlüpfen. Die Macht der Gewohnheit ist es, die uns die Arbeit am aktuellen Projekt erst unter höchstem Druck in Angriff nehmen lässt. Dann geht es ein paar Tage hoch her, das Leben steht Kopf und wir können nicht verstehen, weshalb wir nicht schon früher angefangen haben. Was also können wir tun? Wir können die Gewohnheit zum eigenen Vorteil nutzen. Denn in unserer größten Schwäche schlummert eine riesige Stärke. Unsere Träume verwirklichen sich nicht durch Zufall, Glück oder allein durch gute Kontakte. Sie erfüllen sich, indem wir unserer Arbeit ein einfaches, aber geniales System zu Grunde legen. Und das hat mit Gewohnheiten zu tun. Schauen wir dem Zeichner und Bestsellerautor

Austin Kleon aus Texas beim Arbeiten über die Schulter: Jeden Tag schreibt oder zeichnet er etwas.

Manchmal stellt er es online, mal verschwindet es in seiner Kladde. Alle 24 Stunden wächst sein Werk, er geht einen kleinen Schritt voran. Nach einer Woche stehen da sieben kleine Ideen und Entwürfe auf der Liste. Nach einem Monat sind es schon dreißig und nach einem Jahr ganze 365. Nicht alles auf der Liste ist aus Gold, klar.

Aber immer wieder verbirgt sich in der Arbeit ein kleines Nugget. In seinem Buch „Show Your Work“ empfiehlt Austin Kleon allen Menschen, es ihm gleichzutun: Jeden Tag ein bisschen was machen. Vielleicht zehn Minuten lang die Mails sortieren oder Kontakte im Telefon ordnen. Jeden Tag drei Ideen für eine Gründung, für ein Projekt oder – warum nicht? – für Geburtstagsgeschenke an die Kolleg:innen notieren. Für die, die lieber schreiben: Jeden Tag 1600 Zeichen Text verfassen. Ein Arbeits-

tagebuch vielleicht, in dem Gedanken über Probleme, Erfolge und Ziele ihren Niederschlag finden. Im Schreiben entsteht Klarheit, jeden Tag ein bisschen mehr. Und wer schon immer von einem dicken Roman aus eigener Feder träumt, wird seinem Ziel wesentlich näherkommen, wenn er beginnt, jeden Tag zu schreiben. Am besten 1800 Zeichen, was in etwa einer Buchseite entspricht. Das ist nach einem Jahr ein Roman oder, wenn man so will, systematischer Erfolg. Der berühmte chinesische Philosoph Laotse sagte: „Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.“ Dann kommt der Zweite. Und dann der Dritte. In dem Zitat findet sich eine wichtige Anleitung. Es geht im Job und im Leben darum, jede große Aufgabe in kleine Stückchen zu splitten. Der Comedy-Autor Jerry Seinfeld musste jeden Tag aufs Neue Gags erfinden. Das ist nicht leicht. Aber irgendwann überlistete er sich und hängte einen Kalender an die Wand. Jeden Tag, sobald er mit dem Gag-Schreiben fertig war, ➤

kreuzte er den entsprechenden Tag mit einem fetten X aus. So reihte er ein X neben das andere. Er sah, wie eine Kette entstand, auf die er irgendwann stolz war und die er auf keinen Fall durchbrechen wollte.

Alle großen Projekte lassen sich in Tage zerlegen. Selbst die Steuererklärung. Niemand zwingt uns, einmal im Jahr an einem langen Wochenende Beleg um Beleg zu sortieren. Wie wäre es mit einer privaten „Office Hour“ gleich nach dem Abendessen?

Es muss ja nicht gleich eine Stunde sein, zwanzig Minuten reichen zum Rechnungen überweisen, Versicherungen checken, Belege sortieren. In dieser Zeit lassen sich vielleicht auch die ersten Zeilen einer Bewerbung schreiben. Danach: X in den Kalender und fertig. Fünfmal zwanzig Minuten in der Woche, das sind im Monat fast sieben Stunden für das gute Gefühl, die Zukunft im Griff zu haben. Ähnliches gilt für amtliche Projekte. Warum setzen vergleichsweise wenige Menschen ihren Traum von der Selbstständigkeit in die Tat um? Weil sie bei dem Wort „Existenzgründung“ an eine Walze mit Arbeit denken, die das Leben, wie sie es kannten, platt macht. Doch das stimmt oft gar nicht. Auch eine Gründung lässt sich in Tage zerlegen. Gründen kann man, auch wenn es komisch klingt, zur täglichen Gewohnheit machen.

Zwanzig Minuten am Tag reichen in der Anfangszeit, um Konkurrent:innen zu recherchieren, Finanzierungsmöglichkeiten auszuloten, bei der IHK nach Berater:innen zu suchen, ein Gefühl für Raummieten und die Erfahrungen anderer Gründer:innen in ähnlichen Umfeldern zu recherchieren. Und wer keine Lust auf Selbstständigkeit hat: Jede Online-Fortbildung, jedes Fernstudium, jeder Sprachkurs lässt sich ähnlich angehen. Einfach das Projekt in Tage zerlegen und zur Gewohnheit



machen. „Wir sind, was wir wiederholt tun“, schrieb der Philosoph Aristoteles. „Exzellenz ist somit keine Aktivität, sondern eine Gewohnheit.“ Da hat er recht. Erfolgreiche Menschen haben Gewohnheiten. Und so übt man sie ein:

1. WIRKLICH WOLLEN

Nur wenn wir Ziele haben, die uns am Herzen liegen, macht auch der Weg dorthin Spaß. Wer Teamleiter:in werden möchte, sollte nicht nur Freude an dem Gedanken haben, einmal ein Meeting selbst eröffnen zu dürfen. Auch die Vorstellung vom täglichen Lernen und Vorankommen auf dem Weg dorthin sollte ein gutes Gefühl bereiten. Psycholog:innen sprechen von der nötigen „intrinsischen Motivation“. Ist die erst mal vorhanden, können wir uns auch frohen Mutes an das Trainieren der neuen Gewohnheit machen.

2. ZIEL UMREISSEN

Wichtig ist es, aus der inneren Motivation eine klare Handlungsanweisung zu formulieren. „Dieses Jahr möchte ich mich endlich um die Selbstständigkeit kümmern“ ist leider ein schlechter Satz. Viel zu schwammig. Ziele müssen machbar sein und sich in den Alltag verfrachten lassen. Ein Satz wie der folgende ist da schon brauchbarer: „Vom nächsten Monat an möchte ich dreimal die Woche je 15 Minuten zu meiner Gründungs-idee recherchieren.“ Klingt beim ersten Lesen ein bisschen komisch, nicht wahr? Nicht ganz so sexy, nicht ganz so groß. Das muss aber so sein, wie wir gleich feststellen werden.



STAY ON TRACK

Wer seinen Weg mit Checklisten, Kalendern oder Fortschrittsbalken dokumentiert, bleibt eher dran, das zeigen Studien zur Psychologie von Gewohnheiten und Motivation

3. KLEINE SCHRITTE MACHEN

Professor BJ Fogg von der Universität Stanford hatte keine besondere Lust, seine Zähne mit Zahnseide zu reinigen. Also überlegte er sich einen Kniff: Er nahm sich vor, jeden Tag einen Zahn mit Seide zu bearbeiten, gleich nach dem Zähneputzen. Ein Zahn, was ist das schon? Doch hier liegt die größte Weisheit derer verborgen, die Erfolg mit System anstreben: Fang klein an! Wer gründen will, braucht nicht sofort ein Büro, fürs Erste reicht meist ein Computer mit Internetanschluss. Wer im Job endlich neue Gedanken entwickeln will, braucht nicht gleich ein einwöchiges Kreativitätsseminar, es genügt unter Umständen, sich täglich ein schmales Zeitfenster für eigene Gedanken zu zimmern. Am Anfang zählt allein der Anfang, die Tatsache, dass wir beginnen. Der Organisationspsychologe Karl Weick weist darauf hin, dass wir

nur durchs Anfangen erkennen können, zu was wir in der Lage sind. Nur wer anfängt, erkennt die wahren Hürden und seine wahren Ressourcen. Und darauf kommt es an.

4. ZEIT FINDEN

Eine neue Gewohnheit gedeiht gut im Schatten einer alten Gewohnheit. Zumindest haben das Wissenschaftler:innen herausgefunden. Wer aus dem Schreiben einer Bewerbung, aus der Steuererklärung oder aus dem Sprachenlernen nicht gleich ein großes Ding machen möchte, könnte versuchen, jeden Tag gleich nach dem Abendessen eine „Office Hour“ zu etablieren, die nicht unbedingt eine Stunde lang sein muss. Zwanzig Minuten reichen. Auch die Ankunft im Büro ließe sich mit einer neuen Gewohnheit verbinden. Computer an, Mailprogramm NICHT öffnen und stattdessen zwanzig Minuten arbeiten: Ideen notieren, Exposés schreiben, Projekte vorbereiten, in eine Arbeit einlesen, Arbeitstagebuch schreiben.

5. NUR EINMAL AUSSETZEN

Wer sein Leben mit einer guten Gewohnheit verändern will, wer täglich an einer Sache arbeitet, um ein großes Ziel zu erreichen, der wird automatisch zum Kalenderfreak. Jeden Tag ein bisschen, auf diese Weise kommt viel zusammen – wir erinnern uns an die Rechnung vom Zins, der sich wieder verzinst und irgendwann zu einem fetten Vermögen wird. Allerdings sollte man nicht zum Sklaven seiner Gewohnheiten werden.

Gerade in der Anfangsphase ist es okay, mal einen Tag auszusetzen. Der Unternehmer und Gewohnheiten-Experte James Clear zum Beispiel findet nichts dabei. Allerdings: Von Faulheit hält er auch nichts. „Don't miss twice“ lautet das Credo, das er in seinem Blog notiert hat. Bitte nicht zwei Tage hintereinander nichts machen, um den Erfolg nicht zu gefährden.

6. DEN WERT VON GEWOHNHEITEN SCHÄTZEN LERNEN

Wer sich daran versucht, eine neue Gewohnheit in sein Leben zu pflanzen, der eignet sich ein ganz besonderes Wissen an: Gewohnheiten schaffen Freiheit. Das Leben fällt einem leichter, wenn man sich einen Stundenplan zulegt. Wer zum Beispiel weiß, wann er sich um seine berufliche Zukunft, um seine eigenen Ideen oder die Quittungen des Tages kümmert, der braucht nicht dauernd neu darüber nachzudenken. Man macht es einfach. Eine Gewohnheit entlastet unseren Kopf enorm. Wer Gewohnheiten pflegt, hat mehr Zeit zum Denken.

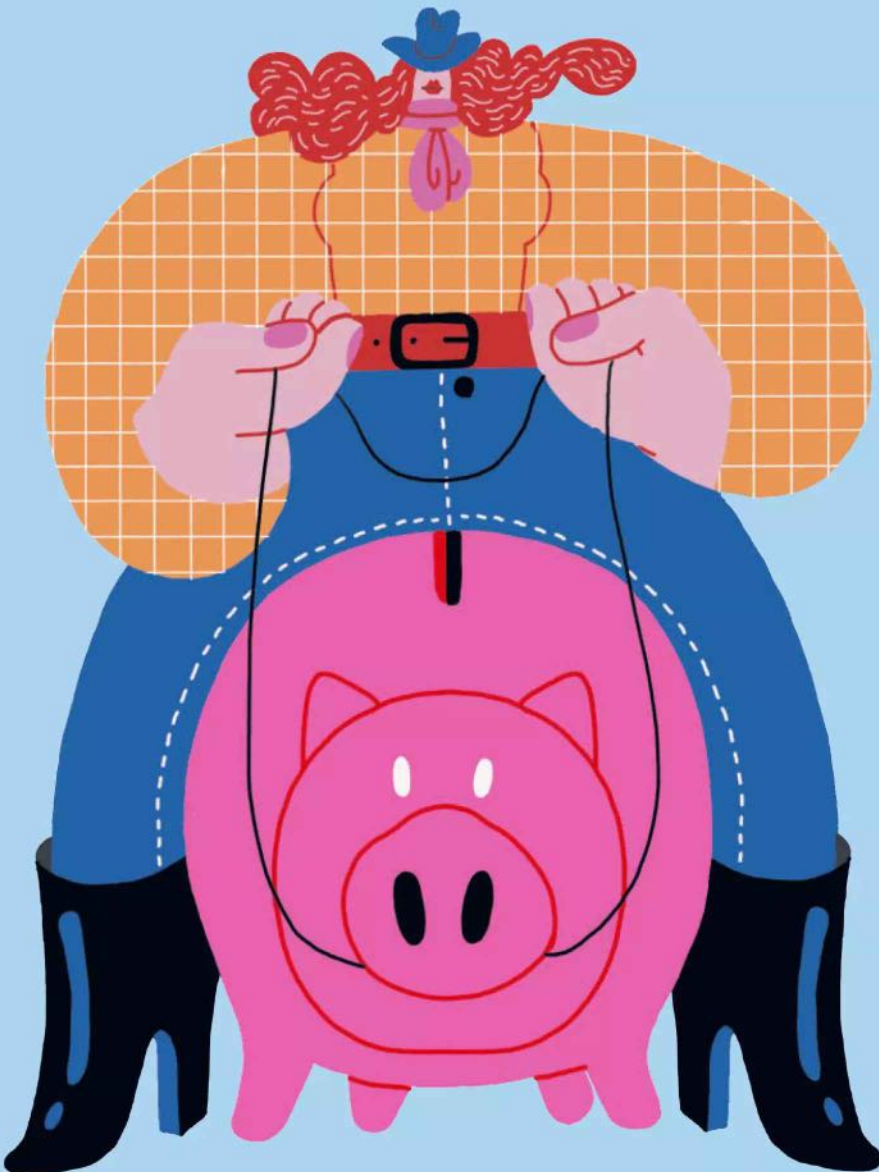
7. GEDULDIG BLEIBEN

Wer heute eine neue Gewohnheit in seinem Leben etabliert, betritt Neuland. Es kann viel geschehen, der Erfolg kann aber auch auf sich warten lassen. Ergebnisse sind manchmal erst nach einer gewissen Zeit zu sehen. Darauf weist auch der Psychologe Karl Weick hin. Ein langer Marsch läuft sich eben nicht in fünf Tagen. Aber das ist okay. Schließlich ist der Weg das Ziel. Das ist auch ein altes Sprichwort, schon klar. Aber wer sich mit Gewohnheiten beschäftigt, der weiß die Botschaft dahinter immer wieder neu zu schätzen.

Ihre Ausgaben zügeln

Das Konto im Blick behalten, ohne jeden Cent zu zählen? **So sparen Sie Geld auf eine Weise, die realistisch ist** und zu Ihrem Alltag passt

TEXT: JENNIFER SAVIN



MONATLICH

Überblick verschaffen

Der Schlüssel zu einem soliden Finanzmanagement liegt darin, sich zuerst einen klaren Überblick zu verschaffen. Starten Sie mit Ihrem gesamten Nettoeinkommen, also dem Betrag nach Steuern und Abgaben, und notieren Sie anschließend alle festen Ausgaben – etwa für Miete oder Hypothek, Benzin, Rechnungen und Lebensmittel. Auch kostenlose Budget-Apps können dabei eine große Hilfe sein.

Alles in einem

Ob Papierdokumente (Kontoauszüge, Quittungen und Rechnungen) oder digitale Unterlagen – bewahren Sie alles an einem leicht zugänglichen Ort auf. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihre monatlichen Zahlungen alle am selben Tag fällig sind (idealerweise am Tag Ihres Gehalts- eingangs). Das mag zwar ein paar Telefonate erfordern, erleichtert Ihnen aber die Budgetplanung erheblich.

Konten-Vielfalt

Teilen Sie Ihr Gehalt auf zwei Bankkonten auf. Eines, das Sie nicht anrühren dürfen, für größere Rechnungen und Anschaffungen, und eines für laufende Ausgaben. So behalten Sie den Überblick über Ihre Ausgaben für Freizeit und Notwendiges.

Spar-Routine

Das Leben auf unserem Planeten ist ziemlich teuer, daher können viele von uns nicht jeden Monat einen größeren Betrag sparen. Es kommt aber gar nicht so sehr auf den Betrag an, sondern auf die Gewohnheit, die man entwickelt. Mit der Zeit legt man automatisch größere Summen zurück – das führt zu einem finanziellen Polster und gesünderen Verhältnis zu Geld.

WÖCHENTLICH

Bestandsaufnahme

Nehmen Sie sich am Ende jeder Woche einen Moment Zeit, um zu überlegen, wo Sie Geld hätten sparen können, was Sie wirklich brauchten und worauf Sie gut verzichten können. Anhand der Antworten auf diese Fragen können Sie sich Ziele setzen. Vielleicht möchten Sie beispielsweise beim Lebensmitteleinkauf sparen oder seltener auswärts essen gehen. Achten Sie darauf, dass Ihre Vorsätze erreichbar und realistisch sind.

Spar-Challenge

Fragen Sie eine:n Freund:in, ob er/sie mitmacht: Geben Sie eine Woche lang (oder länger, wenn Sie sich trauen) kein Geld aus. Zusammen fällt es leichter, Verantwortung zu übernehmen (und vielleicht entsteht sogar ein kleiner Wettbewerb). Sobald einer von Ihnen Lust auf Pizza bekommt, können Sie gemeinsam eine kostenlose Alternative finden. Sie könnten zum Beispiel zusammen kochen oder dasselbe günstige Rezept ausprobieren und Fotos austauschen, sobald das Essen fertig ist. Überweisen Sie das gesparte Geld auf ein separates Sparkonto. Das motiviert zusätzlich.

Warten

Haben Sie etwas entdeckt, das Sie unbedingt haben müssen? Vermeiden Sie Spontankäufe, indem Sie sich eine Wartezeit gönnen. Das können zwei Tage oder sogar eine Woche sein. So können Sie in Ruhe überlegen, ob Sie das neue Kleid oder die Kette wirklich brauchen. Setzen Sie sich ein vernünftiges Ausgabenlimit – zum Beispiel 50-100 Euro – kostet ein Artikel mehr, warten Sie eine Woche, bevor Sie sich entscheiden. Wenn er Ihnen dann immer noch im Kopf herumspekt, Sie keine Alternative gefunden und das Geld haben, kaufen Sie ihn.

TÄGLICH

Aufrunden

Wenn Ihnen das Sparen schwerfällt, fragen Sie Ihre Bank, ob sie die Option anbietet, abgebuchte Beträge aufzurunden. Beim Rundungssparen wird die Differenz automatisch beiseite gelegt. Selbst wenn es nur ein paar Dutzend Euro sind, ist es ein netter Bonus, wenn man sich mal etwas gönnen möchte.

Geistiger Reichtum

Ein Thema, das selten besprochen wird, ist der Zusammenhang zwischen finanziellen Problemen und der Stimmungslage. Ein Tipp: Ein gesunder Lebensstil, ausreichend Schlaf und genügend Bewegung helfen. Versuchen Sie außerdem, einen geregelten Tagesablauf beizubehalten, Ihren Hobbys nachzugehen und sich mit Freunden und Familie zu treffen. Und am wichtigsten: Seien Sie gut zu sich selbst.

Seien Sie ehrlich

Nicht nur sich selbst gegenüber, sondern auch gegenüber Freund:innen und Familie. Das heißt nicht, dass Sie Ihre gesamte finanzielle Situation offenlegen müssen, wenn Ihnen das unangenehm ist. Doch ein offenes Gespräch mit den richtigen Menschen kann Ihnen wichtige Lektionen fürs Leben vermitteln. Schließlich sprechen auch die aus Erfahrung. Indem man sich zum Beispiel darüber austauscht, wo andere ihre Bankgeschäfte tätigen oder wie viel sie sparen, kann man Inspiration erhalten.

Experten-Wissen

Es kann hilfreich und motivierend sein, Finanzexperten wie zum Beispiel @professorfinanzen zu folgen, die täglich Tipps zum Thema Finanzen auf Instagram teilen.

NOCH EIN PAAR KLEINE TIPPS...

Rechnungen neu verhandeln

Viele feste Kosten lassen sich senken – oft mit einem kurzen Anruf. Fragen Sie bei Internet-, Handy- oder Versicherungsanbietern nach günstigeren Tarifen oder aktuellen Angeboten.

Bargeld gezielt einsetzen

Heben Sie zu Monatsbeginn einen festen Betrag für Freizeit oder Einkäufe ab. Ist das Bargeld aufgebraucht, wird automatisch bewusster konsumiert.

Gehaltserhöhungen nicht „mitverbrauchen“

Steigt Ihr Einkommen, erhöhen Sie nicht automatisch Ihre Ausgaben. Legen Sie einen Teil des Plus direkt zurück.

Einen Fixbetrag für Genuss einplanen

Komplettes Sparen führt selten zum Ziel. Ein bewusst eingeplanter Betrag für schöne Dinge verhindert Frust-Käufe.

Einkäufe fix planen

Gehen Sie nie ohne Liste einkaufen – egal ob Supermarkt oder Online-Shop. Das reduziert Spontankäufe deutlich und spart Geld, ohne Verzicht zu fühlen.

Ihre Bank

Die meisten Banking-Apps bieten Zugang zu einer Vielzahl von Themen, vom Kauf des ersten Eigenheims bis hin zum erfolgreichen Umgang mit diesen schwierigen Zeiten. Außerdem können Sie Ihre finanzielle Situation oft mit nur wenigen Klicks überprüfen.



Ihr seid echte Heldinnen!

Sie sind laut, wo andere schweigen, setzen sich für ihre Mitmenschen ein und sprengen mutig Grenzen: Dafür haben wir (oder vielmehr Sie, liebe Leser:innen, durch Ihr Online-Voting) diese drei Frauen mit dem **#SupportHer Award 2025** ausgezeichnet. Hier sind unsere tollen Gewinnerinnen

TEXT: LENA BENZRATH | FOTOS: OEZLEM OEZSOY

Christina Pingel, Winner Kategorie Health

Die Award-Gewinnerin kämpft für eine gerechtere Medizin, klärt über den Gender-Health-Gap auf und setzt sich politisch, in Vorträgen und mit ihrem Buch „Diagnose: Frau“ für mehr Aufklärung und Forschung ein

Als Christina Pingel neun Jahre alt war, wurde ihre Mutter für klinisch tot erklärt, einige Jahre später verstarb sie schwerbehindert im Pflegeheim. Der Grund: ein nicht vollständig behandeltes Herzleiden. Nachdem sie mit Mitte 20 ähnliche Symptome bei sich feststellte und von der Medizin ebenfalls nicht ernst genommen wurde, stand für sie fest: Hier muss sich etwas verändern. Denn Frauen werden im Gesundheitssystem bis heute benachteiligt, von unzureichend vermittelter Gendermedizin im Studium, Forschungslücken bis hin zu Fehldiagnosen. „Meine Hauptmission ist, dass wir eine intersektionale Medizin der Zukunft erschaffen, die alle Menschen mitdenkt, die nicht dem cis-männlichen Normkörper entsprechen“, sagt Christina Pingel. Mit ihrem Buch „Diagnose: Frau“ (Piper) möchte sie aufrütteln, was den Gender-Health-Gap betrifft. „Frauen bekommen in der Regel fünf bis zehn Jahre später eine Diagnose als Männer, etwa was Krebs betrifft. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden oft nicht erkannt – die Haupttodesursache bei Frauen.“ Das Problem sei das System: „Wir brauchen mehr Aufklärungskampagnen, mehr Forschung, mehr Geld von der Politik. Denn Medizin ist politisch.“ Daher engagiert sich Christina Pingel, die in Hamburg lebt, im Senat, spricht auf Panel Talks und arbeitet mit Unternehmen zusammen, um sie für das Thema zu sensibilisieren. „Frauen wird oft eingeredet, sie seien hysterisch oder ihre Krankheit sei psychosomatisch. Stichwort: Medical Gaslighting. Die eigentlichen Ursachen werden meist ignoriert.“ Außerdem bekämen sie viel später Schmerzmittel verschrieben und würden im Gespräch mit Ärzt:innen im Schnitt nach 14 bis 16 Sekunden unterbrochen. Höchste Zeit, ihnen mehr Gehör zu verschaffen.



KATEGORIE HEALTH



Leila Lowfire, Winner Kategorie Sustainability

Mit ihrem Swimwear-Label Mooniac denkt Leila Lowfire Mode vom Körper aus neu: individuell anpassbar, nachhaltig produziert und inklusiv für unterschiedlichste Körper

„Wir wurden so sozialisiert, dass sich unser Körper der Mode anpassen muss. Dabei sollte es doch umgekehrt sein“, findet Leila Lowfire. Mit Mooniac hat sie 2021 ein Swimwear-Label geschaffen, das auf faire Produktion, Größeninklusion und Individualität setzt. Ihre Designs sind durch viele Variationsmöglichkeiten so anpassbar, dass sich alle darin wohlfühlen können. Wie zum Beispiel modulare Badeanzüge, die sich in Länge und Weite variieren lassen, oder das Bikini-Top „Mila“, das das Gewicht der Brüste auf den Rücken verlagert. Übrigens sind die bei der Hälfte aller Frauen asymmetrisch – und überhaupt ist jeder Körper anders. Hier setzt Mooniac den Fokus: „Zum Fitting eines neuen Entwurfs kommen in mehreren Runden jeweils etwa 30 verschiedene Körpertypen“, erklärt die Unternehmerin. Dazu kommen individuelle Anfertigungen, auch für Brustkrebspatientinnen und Rollstuhlfahrerinnen. Produziert wird alles im Berliner Showroom und in Portugal, aus langlebigen Recycling-Materialien. Und sollte mal etwas kaputtgehen oder sich die Körperform verändern, sind Reparaturen möglich. „Für mich ist es nachhaltiger, Bikinis zu entwickeln, die langfristig passen“, so Leila Lowfire. Ihr Mantra? „Do no harm and take no shit!“ Soll heißen: Die Gründerin will mit ihrer Marke niemandem schaden, sich aber auch nicht alles gefallen lassen. Denn als kleine Firma habe man es nicht immer leicht – vor allem in der Modebranche. Diese entwickelt sich in Sachen Diversität gerade wieder zurück, und sehr schlanke, junge und weiße Körper werden wieder zum Schönheitsideal. „Das lässt mein Herz bluten, da wir mit Mooniac dafür stehen, dass jeder Körper so angenommen werden sollte, wie er ist. Da sehe ich die Labels stark in der Verantwortung.“

Saoirse Mae Bernadette, Winner Kategorie Fearless

Auf Social Media setzt sich die Aktivistin für mehr Sichtbarkeit von Transidentität ein, klärt auf, teilt persönliche Erfahrungen und bietet ihrer Community Orientierung und Austausch

Als trans* Frau war Saoirse Mae Bernadette im Grunde schon immer dazu gezwungen, furchtlos zu sein, erzählt sie. „Trans* zu sein, ist nichts, was man sich aussucht oder über das man Kontrolle hat. Aber in unserer Gesellschaft muss man damit klarkommen, dass es Leute gibt, die einen nicht akzeptieren.“ Auf Social Media (@saoirsemaeb) setzt die Aktivistin aus dem Rheinisch-Bergischen Kreis ein Zeichen für mehr Sichtbarkeit und schafft Bewusstsein. „Als ich für mich herausgefunden habe, dass ich eine trans* Frau bin, und mich schließlich geoutet habe, gab es noch nicht viel Aufklärung dazu. Selbst darüber aufzuklären, hat mir geholfen, zu mir selbst zu finden.“ 2013 startete sie bei YouTube (und nahm ihre Follower mit durch ihre Transition), inzwischen ist Saoirse Mae Bernadette vor allem auf Instagram und TikTok aktiv. Neben ihren Posts, in denen es um Themen wie Identität und Vorurteile geht, bietet sie ihrer Community auch eine Möglichkeit zum Austausch: „Ich gehe individuell auf alle ein, die bei mir Orientierung suchen.“ Doch in puncto Sichtbarkeit und gesellschaftlicher Teilhabe müsse noch viel passieren: „Aktuell stehen wir an einem schwierigen Punkt, denn die Akzeptanz entwickelt sich stark zurück. Die Menschen beziehen vieles auf sich, was sie gar nicht selbst betrifft, und dazu gehört auch die Transidentität.“ So hätten einige zum Beispiel Probleme mit dem Selbstbestimmungsgesetz – und das, obwohl es sie gar nicht benachteilige. Ihr Appell: „Hört Menschen zu. Es ist okay, wenn man etwas erst nicht versteht oder wenn man persönlich keinen Bezug dazu hat. Aber wir müssen wieder damit anfangen, einander wahrzunehmen.“





WIR FEIERN (MIT) EUCH!

An diesem emotionalen Abend sind Frauen – und ein paar Männer – aus ganz Deutschland zusammengekommen, um unsere **#SupportHer-Award-Gewinnerinnen 2025** zu bejubeln

FOTOS: OEZLEM OEZSOY

1 Jury-Mitglied Cathleen Burghardt (Tamaris) übergibt den Preis in der Kategorie Fearless an Saoirse Mae Bernadette (2.v.l.), Dr. Carolin Weyand (Nominierte) und Angela Meier-Jakobsen (Cosmopolitan, r.) applaudieren 2 Katrin Möller, Sara Honerkamp und Julia Michel von Sponsor Lavera (v.l.n.r.) 3 Ein Hoch auf die Gewinnerinnen! 4 Carolin Kotke (Jury-Mitglied) studiert das Menü 5 Das Team von Cosmo Digital: Victoria Bartels, Sinja Belgard, Elisa Brüning, Luise Schiller (v.l.n.r.) 6 Das Restaurant Tagesbar in Hamburg diente als Location 7 Geballte Vermarktungspower: Rabea Schlee, Stephanie Rosner-Haack, Marie Limbach, Benedikt Seubert, Nina Steiger, Laura Heymann (alle Ad Alliance, v.l.n.r.)



8 Angela Meier-Jakobsen (Cosmopolitan; Jacke: Marc Cain, l.), Julia Michel (Lavera) und Monique Schultheis (Cosmopolitan, r.) mit Sustainability-Gewinnerin Leila Lowfire (2.v.r.) 9 Jonas Osterhage und Cathleen Burghardt von Sponsor Tamaris 10 Lavera sorgte für die perfekte Nachschmink-Sicht 11 Dr. Liane Bauer, Jesse George (beide Abbott) 12 Gewinnerin der Kategorie Health Christina Pingel mit Dr. Liane Bauer von Sponsor Abbott (2.v.r.), Nica Volquartz (Cosmopolitan, l.) und Angela Meier-Jakobsen 13 Jury-Mitglied Arya Shirazi lauscht der Laudatio

Mein täglicher

WOW-Moment

einfach und lecker.



Auch mit Pfirsichgeschmack

Morgens, mittags oder abends ein Moment nur für mich, mit Doppelherz Kollagen Gums oder Doppelherz Kollagenpulver. So einfach und lecker ist meine tägliche Kollagen-Routine.

Nahrungsergänzungsmittel



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



Villeroy & Boch
1748
Pasta-Schalen, 2-tlg.

womanizer™
THE ORIGINAL
Womanizer „Starlet“



**MEHR
AUSWAHL
ONLINE!**



VITALMAXX
Massage Pistole



Werkzeugkoffer, 149-tlg.



RITUALS
Geschenkset S „Yozakura“

Reisetaschen-Set, 3-tlg.



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

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

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer 02261224 und Ihr Wunsch-Geschenk! COSMOPOLITAN 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 oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.



Fun

Re-treat yourself

Die schönsten Rückzugsräume für Körper und Geist, in denen Architektur, Natur und ganzheitliche Konzepte zu einem neuen Verständnis von Luxus verschmelzen: Auf den kommen Seiten haben wir die besten Refugien für echte Erholung gesammelt

TEXT: DEBORAH LANDSHUT

BUAHAN, A BANYAN TREE ESCAPE

Mitten im balinesischen Dschungel liegt dieses außergewöhnliche Retreat. Das Konzept: „No walls, no doors“ – Villen und Spa-Bereiche öffnen sich vollständig zur Natur und schaffen ein echtes Gefühl von Freiheit. Der Spa folgt der eigenen Philosophie und setzt auf lokale Heiltraditionen, pflanzliche Essenzen und balinesische Massage-techniken, sowie Achtsamkeits- und Meditationsangebote.

Ab ca. 180 €, banyantree.com



Plus: Food to Glow

Gute Ernährung geht so easy!
Und weil Geschmack und
Gesundheit sich nicht ausschließen,
gibt's hier die leckersten Rezepte
für den Look. S. 140

Wellness, weit weg

TRAUMHAFTE DESTINATIONEN, DIE KOPF
UND KÖRPER AUF ERHOLUNGSREISEN SCHICKEN



ÜBER DEM SEE

LEFAY RESORT & SPA LAGO DI GARDA

Hoch über dem Gardasee gelegen, verbindet das Lefay nachhaltige Architektur mit medizinisch fundiertem Wellness. Der mehrfach ausgezeichnete Spa basiert auf westlicher Medizin mit traditioneller chinesischer Philosophie. Highlight:

Der Infinity-Pool mit Blick auf See und Berge sowie die großzügige Saunalandschaft. Behandlungen wie energetische Massagen und Detox-Therapien sind exakt auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt. So kommt jede:r zur Ruhe.

Ab ca. 180 €, lefayresorts.com



SPIRITUELLER DSCHUNDEL

ANANTARA UBUD BALI RESORT

Im tropischen Hochland von Bali liegt dieses Refugium für tiefe Regeneration. Der Spa greift balinesische Heiltraditionen auf – darunter Wasser- und Reinigungsrituale, Atemarbeit und ganzheitliche Massagen. Der Fokus auf Achtsamkeit und Erdung sorgt für echte Erholung.

Ab ca. 120 €, anantara.com/ubud-bali





HIMMLISCHER LUXUS

ATLANTIS THE ROYAL, DUBAI

Das Atlantis The Royal setzt auf modernste Wellness-Technologien, private Spa-Suiten und spektakuläre Rooftop-Pools mit Blick auf Dubais Skyline. Signature-Treatments kombinieren High-tech-Skincare, Hydrotherapie und exklusive Beauty-Konzepte internationaler Luxusmarken – für ein Spa-Erlebnis der Superlative!

Ab ca. 250 €, atlantistheroyal.com



ENTSPANNT AM MEER

NOBU HOTEL IBIZA BAY

Direkt an der Talamanca-Bucht verbindet das Nobu Hotel Ibiza Bay, das Mitglied der Vereinigung Small Luxury Hotels of the World ist, entspannten Boho-Luxus mit innovativen Wellnesskonzepten. Im Spa stehen Gesichts- und Körperbehandlungen mit Dr. Barbara Sturm Produkten im Fokus – puristisch, effektiv und ganz auf Hautgesundheit ausgerichtet.

Plus: Spa-Cabanas direkt am Strand sorgen für maximale Entschleunigung.

Ab ca. 160 €, nobuhotelibizabay.com



TROPISCHE HEILKUNST

FOUR SEASONS RESORT MAURITIUS AT ANAHITA

Der Spa des Resorts liegt auf einer eigenen Insel auf Mauritius und setzt auf indisch-asiatische Heiltraditionen, aromatische Öle und manuelle Massagetechniken. Besonders ikonisch: Tiefenwirksame Körperbehandlungen mit warmen Holz- oder Bambuselementen, die Verspannungen lösen und die Durchblutung fördern.

Ab ca. 190 €, fourseasons.com/mauritius



PURE BLISS

BLESS, IBIZA

Das 5-Sterne-Resort vereint mediterranen Lifestyle mit einem ganzheitlichen Spa-Erlebnis, das sich zur Natur öffnet und das warme Licht der Balearen spiegelt. Das Magness Souful Spa ist ein ruhiger Rückzugsort im Herzen des Hotels: Hier gehören ein Wasser- und Hydrotherapie-Kreislauf, Jacuzzi, Hammam und Sauna zum Spa-Circuit, dazu kommen Massagen, Aromatherapie, Gesichts- und Körperbehandlungen bis hin zu Hot-Stone oder Thalasso-Treatments. Perfekt für Entspannung nach dem Strandtag.

Ab ca. 90 €, blesscollectionhotels.com



RUHE NACH MASS

THE SILO, KAPSTADT

Das Spa im ehemaligen Getreidesilo zählt zu den spektakulärsten der Welt. In Treatment-Räumen von The Silo (Mitglied der Leading Hotels of the World) mit bodenhohen Rundfenstern genießt man Behandlungen mit Blick über Kapstadt und den Tafelberg. Das Angebot ist bewusst exklusiv und reduziert – der Fokus liegt auf maßgeschneiderten Massagen und luxuriösen Badeerlebnissen.

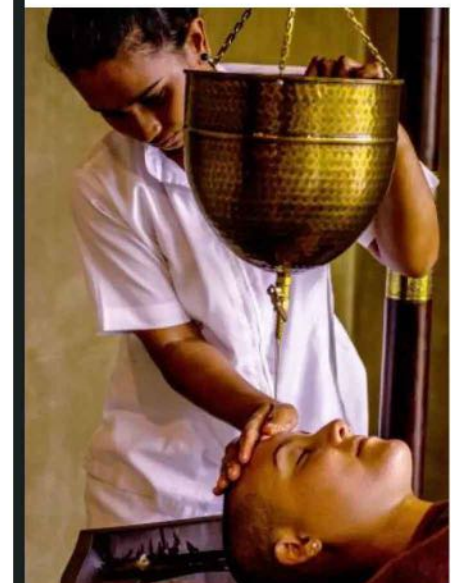
Ab ca. 220 €, lhw.com/hotel/The-Silo-Cape-Town-South-Africa

RESET

SANTANI WELLNESS
RESORT & SPA KANDY, SRI LANKA

Santani gilt als eines der renommiertesten Ayurveda-Retreats weltweit, begleitet von Ärzt:innen und Therapeut:innen. Typisch sind Ölgüsse wie Shirodhara, Kräuterbehandlungen und individuell abgestimmte Ernährungspläne. Absolute Ruhe, klare Architektur und Fokus auf Heilung stehen hier im Mittelpunkt.

Ab ca. 300 €, santani.com



Relaxen für Locals

DEM ALLTAG ENTFLIEHEN GEHT AUCH ZUHAUSE ODER AUF EINEM KURZEN STÄDTE-TRIP: NÄMLICH IN DIESEN CITY-SPAS



Das Stue, BERLIN

Im Spa des Berliner Boutique-Hotels gibt es Pool, Sauna, Dampfbad und individuell abgestimmte Behandlungen und Rituale – perfekte Kombi!

Ab ca. 100 €, das-stue.com



The Florentin, FRANKFURT AM MAIN

Klassische Massagen, Body-Rituale und Beauty-treatments in stilvoller Atmosphäre: The Florentin ist die perfekte Adresse für eine Auszeit nach einem langen Tag.

Ab ca. 80 €, theflorentin.com



New Soul

In mehreren deutschen Metropolen (u. a. Berlin, Hamburg, München, Köln, Frankfurt) bietet New Soul ein urbanes Massage-Konzept. Die Studios sind easy spontan buchbar!

Ab ca. 60 €, newsoul.de



Rosewood, MÜNCHEN

Der Asaya Spa mitten in der City im Rosewood Munich kombiniert europäische Heiltraditionen mit Longevity-Philosophie im schönsten Ambiente.

Ab ca. 180 €, rosewoodhotels.com/munich

The Fontenay,

HAMBURG

Der Spa mit Blick über die Alster und die City punktet mit großem Innen- und Außenpool, Sauna-Bereich, Dampfbad und lichtdurchfluteten Ruhezeiten – super für einen halben Tag pure Entspannung mitten in Hamburg. Klassische Massagen und Körperbehandlungen ergänzen das Angebot und können zusätzlich zur Spa-Nutzung reserviert werden.

Ab ca. 85 €, thefontenay.com



Der Natur ganz nah

ZWISCHEN BERGEN, WÄLDERN UND KLARER HÖHENLUFT WARTEN
AUSZEITEN, AUCH OHNE LANGE ANREISE



WELLNESS ÜBER DEN WOLKEN

FORSTHOFALM, LEONGANG (ÖSTERREICH)

Auf über 1.000 Metern Höhe liegt dieses nachhaltige Holzhotel mit seinem spektakulären Sky Spa. Herzstück ist der beheizte Rooftop-Infinity-Pool mit Blick auf die Leoganger Steinberge, ergänzt durch verschiedene Saunen, Ruhezonen und Yoga-Angebote. Massagen und Behandlungen setzen auf natürliche Öle und alpine Kräuter.

Ab ca. 90 €, forsthofalm.com

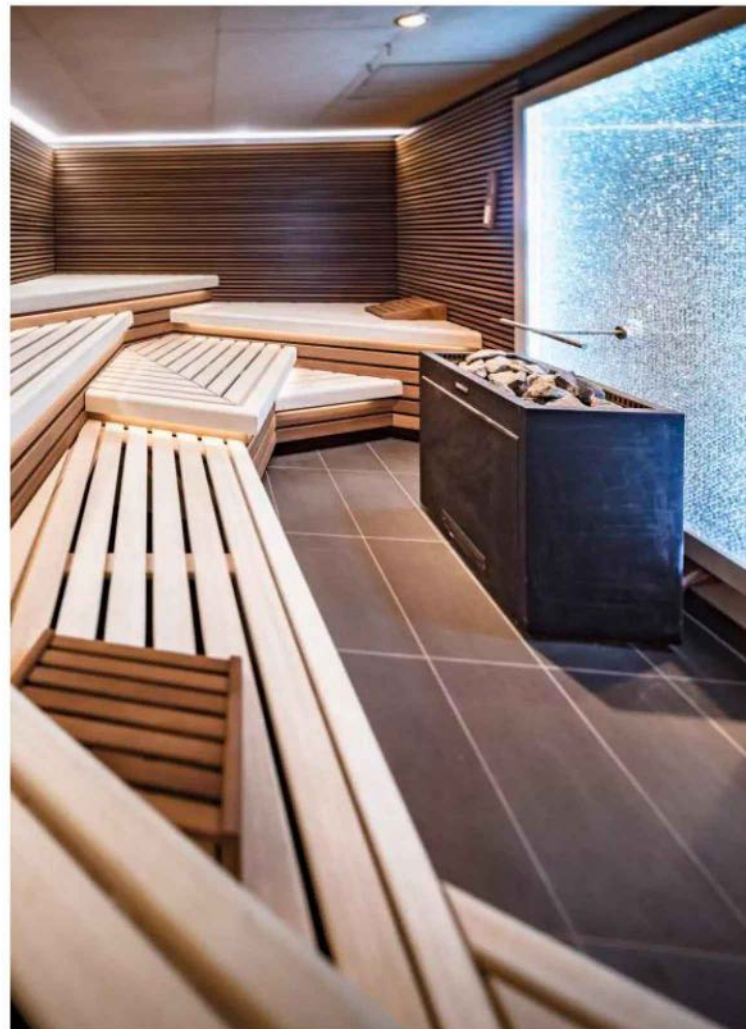


HERRSCHAFTLICHE ERHOLUNG

SCHLOSS FLEESEENSEE, GÖHREN-LEBBIN

Der Spa-Bereich des historischen Schlosses kombiniert klassisches Wellness mit modernem Komfort. Gäste erwarten Saunen, Poolbereiche, Ruheräume und ein breites Angebot an Massagen und Beauty-Treatments – eingebettet in die ruhige Landschaft der Mecklenburgischen Seenplatte. Top für einen Wochenend-Trip!

Ab ca. 150 €, schlosshotel-fleesensee.com



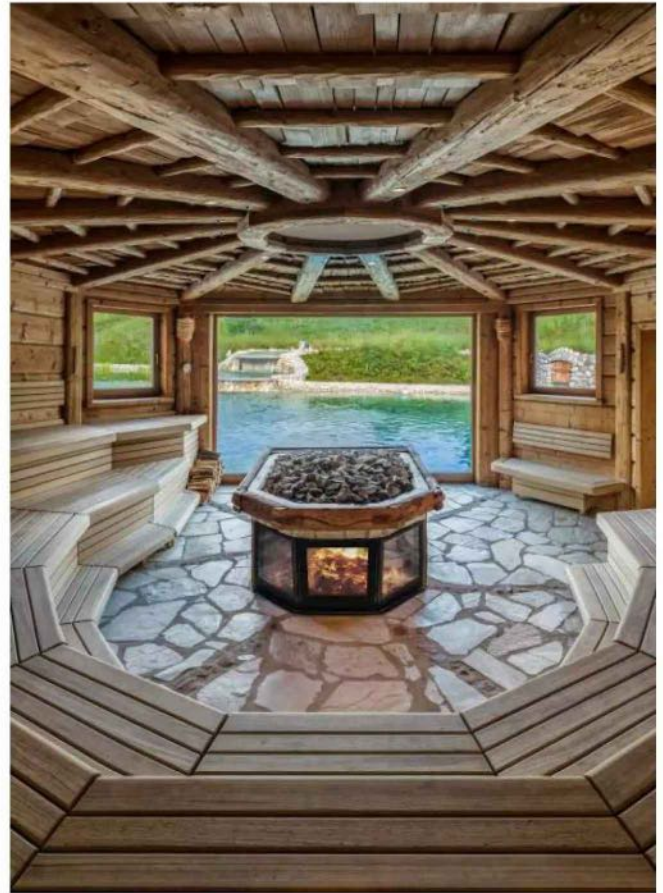


DESIGN-IKONE

HUBERTUS, SÜDTIROL (ITALIEN)

Bekannt für seine ikonische Architektur, bietet das Hotel Hubertus in seinem Heaven and Hell Spa einen 25-Meter-langen Sky-Pool, Saunen und Panoramablick auf die Dolomiten, der seinesgleichen sucht. Behandlungen mit alpinen Kräutern und Ölen sorgen für die ultimative Erholung. Alles ruht, nur die Augen können sich nicht sattsehen ...

Ab ca. 130 €, hotel-hubertus.com



TRADITION IN TIROL

BIOHOTEL STANGLWIRT, GOING (ÖSTERREICH)

Der weitläufige Spabereich des (zurecht!) viel-gehypten und familiengeführten Bio- und Wellnesshotels Stanglwirt setzt auf Naturmaterialien, Bergblick und nachhaltige Konzepte. Saunen, Dampfbäder und Ruhezonen werden ergänzt durch Massagen und Anwendungen mit regionaler Naturkosmetik.

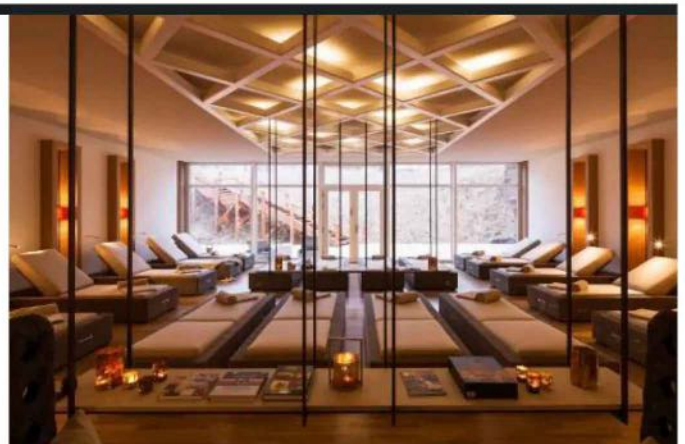
Ab ca. 80 €, stanglwirt.com

NORDISCH BY NATURE

SEVERINS RESORT & SPA, SYLT

Ruhig, elegant und lichtdurchflutet: Der Spa im bekannten Hotel auf Sylt bietet Saunen, Behandlungsräume und stilvolle Ruhebereiche. Das Angebot reicht von klassischen Massagen bis zu hochwertigen Beauty-Treatments – ideal für eine entspannte Auszeit an der Nordsee. Und die frische Brise ist hier inklusiv!

Ab ca. 80 €, severins-sylt.de



FOOD TO GLOW

UNSERE BEAUTY-ROUTINE BEGINNT AUF DEM TELLER: DIESE REZEPTE LASSEN VON INNEN STRAHLEN UND MACHEN UNS (ZUM ANBEISSEN) SCHÖN



FRÜHSTÜCKS- Papaya

Der bunte Mix aus Beeren und Papayas liefert reichlich hochwirksame Antioxidantien, die unsere Haut vor schädlichen freien Radikalen schützen

FÜR 4 PERSONEN:

je 125 g tiefgefrorene Heidel- + Himbeeren | 50 g Walnusskerne | 1 EL Leinsamen | 1 Mandarine | 500 g griechischer Joghurt (3,5 % Fett) | 4 EL Zucker | 2 Papaya (à ca. 400 g) | 2 EL gepuffter Quinoa

Heidelbeeren und Himbeeren über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Walnüsse grob hacken, mit Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mandarine schälen und in Scheiben schneiden. Scheiben in Segmente teilen. Joghurt mit Zucker und Beeren verrühren. Papayas halbieren, Kerne herausschaben. Joghurt in den Papayas verteilen. Mandarine darauf verteilen. Mit Walnussmischung und Quinoa bestreuen.



BEAUTY-BOWL mit Brokkoli

Gute Fette aus Lachs und Avocado sind die neuen Trend-Facials für Superfoods

FÜR 4 PERSONEN:

50 g Haselnüsse | 2 EL Sesam | 1 EL Koriander | 1 EL Kreuzkümmel | Salz | Pfeffer | 250 g Reis (z. B. Vollkorn-Reis) | 600 g Brokkoli | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | 1 EL Agavendicksaft | Edelsüßpaprika | 1 Granatapfel | 1 Avocado | 200 g saure Sahne |

abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone | 200 g Stremellachs

Nüsse grob hacken. Mit Sesam, Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. In einem Mörser grob zerkleinern, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli waschen. Knoblauch schälen und hacken. Beides mit Öl und Agavendicksaft mischen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten

Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Scheiben schneiden. Saure Sahne mit Zitronenschale verrühren, mit Salz würzen. Lachs grob zerkleinern. Reis mit Ofen-Brokkoli, Lachs und Avocado anrichten. Saure Sahne darübergeben und mit Granatapfelkernen bestreuen.



GLOW-GEBENDE Kürbiscreme- suppe

*Hokkaido ist das perfekte
Beautyfood: Sein Beta-Carotin
lässt Teint und Augen strahlen*

FÜR 4 PERSONEN:

½ Bund Suppengrün | 1 Zwiebel |
Salz | 800g Hokkaido-Kürbis | 4 EL
Öl | 200g rote Linsen | 500 ml
Kokoswasser | 2 Hähnchenfilets (ca.
300 g) | Pfeffer | 75g Radicchio |
4 Stiele Petersilie

1 Suppengrün putzen, schälen und waschen. In Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken. Suppengrün, Zwiebel und 2 TL Salz fein zerkleinern. Kürbis putzen und vierteln, Kerne herauskratzen. Kürbis waschen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis darin anrösten. Linsen und Gemüsepaste in den Topf geben. Mit Kokoswasser und 750 ml Wasser ablöschen. 8–10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Hähnchen trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter mehrmaligem Wenden 10–12 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio putzen, waschen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und hacken. Ca. 1 Kelle Linsen und Kürbis herausnehmen. Rest fein pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist noch etwas Wasser zufügen. Suppe abschmecken. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Radicchio im heißen Bratfett kurz anbraten. Kürbis-Linsenmischung wieder in die Suppe geben. Fleisch mit 2 Gabeln zerpfücken. Suppe mit Fleisch und Radicchio anrichten und mit Petersilie bestreuen.



ZERO-ZUCKER Brombeer- Bars

Die kleinen Energie-Häppchen stecken voller Cashewkerne – ein super Lieferant der Aminosäure Tryptophan, das wir für unser Glückshormon Serotonin brauchen

FÜR 6 STÜCKE:

3 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch (ohne Zusätze, 70 % Kokosnussextrakt) | 200 g Cashewkerne | 200 g entsteinte, getrocknete Datteln | 200 g getrocknete Aprikosen | 2 TL Mandelmus | 60 g Kokosöl | 2 TL Kakao | 125 g Brombeeren |

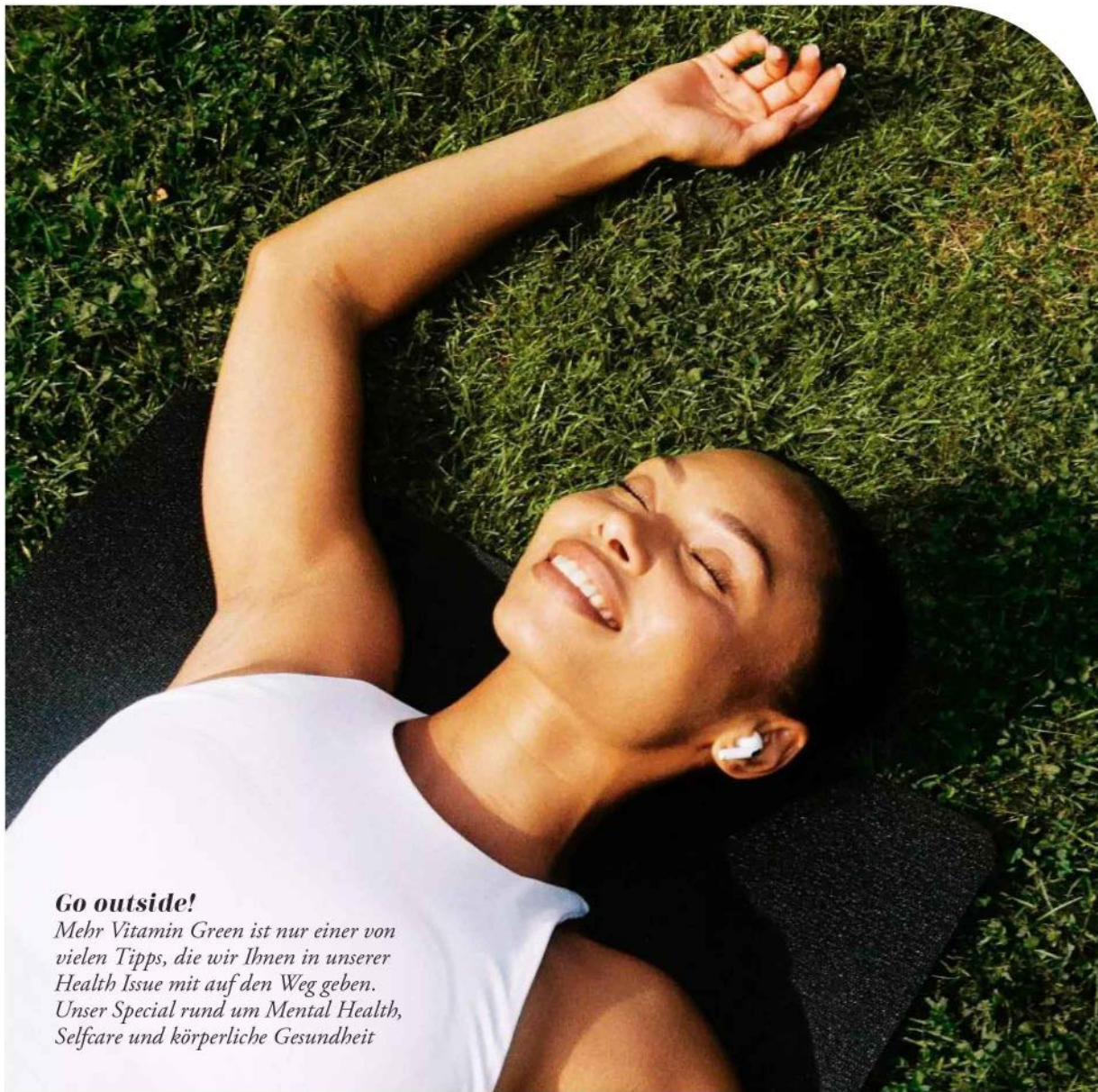
3 TL Cassispulver | einige Tropfen pinke Lebensmittelfarbe | Backpapier

Kokosmilch ca. 12 Stunden kalt stellen. Cashewkerne, Datteln und Aprikosen im Universal-Zerkleinerer grob mixen. Mandelmus, Kokosöl und Kakao unterrühren. Einen Backrahmen (ca. 15 x 20 cm) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Dattelmischung als Boden in den Backrahmen geben, glatt streichen und kalt stellen. Brombeeren waschen und verlesen. Kokosmilchdosen vorsichtig öffnen (die Kokosmilch darf nicht geschüttelt

werden!) und die feste Creme vorsichtig abschöpfen. (Ergibt ca. 750 g, das Kokoswasser anderweitig verwenden). Die Kokoscreme mit den Schneebesen des Rührgerätes 2–3 Minuten aufschlagen. Creme halbieren. Eine Hälfte kalt stellen. Übrige Kokoscreme mit Cassispulver und Lebensmittelfarbe einfärben. Die Brombeeren unterheben. Zuerst die weiße, dann die lila Kokoscreme auf dem Dattelboden glatt streichen. Ca. 1 Stunde kalt stellen. Kuchen aus dem Backrahmen lösen, in Stücke schneiden und auf eine Kuchenplatte setzen.

Vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint am 07. April 2026



Go outside!

Mehr Vitamin Green ist nur einer von vielen Tipps, die wir Ihnen in unserer Health Issue mit auf den Weg geben. Unser Special rund um Mental Health, Selfcare und körperliche Gesundheit

Selbst-Test

Drama, Duracell oder Depri: Wir reagieren Sie denn eigentlich in stressigen Situationen? Plus Tipps, um in Zukunft ruhig zu bleiben

Wedding Planner

Egal, ob Gast, Brautjungfer oder Braut selbst: In unserem Dossier erfahren alle, was sie für den Hochzeitstag wissen müssen

Gesunde Haut

Skin Longevity ist das neue Anti-Aging: wie Sonne, Zucker und Emotionen die Haut beeinflussen – und was sie lange frisch hält

FOTO: ARTEM PODREZ/STOCKSY



Eine App nur für Kinder!

Mit sicherem

Kleinkindbereich

**KOSTET
NIX!**



COSMOPOLITAN

Optimismus

GOOD VIBES BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE

*„Wenn Frauen
nicht frei sind, dann
ist niemand frei.“*

LEITSPRUCH DER IRANISCHEN BEWEGUNG „FRAU, LEBEN, FREIHEIT“



Wie eng Frauenrechte, Menschenrechte und echte Freiheit miteinander verknüpft sind, machten die Proteste im Iran nach dem Tod von Jina Mahsa Amini 2022 deutlich.

Sie halten bis heute an und sind Anfang 2026 in einer echten Revolution gemündet. Denn: Wird eine Gruppe unterdrückt, leidet die gesamte Gesellschaft. Ursprünglich von

kurdischen Kämpfer:innen geprägt, entwickelte sich der Satz zum globalen Aufruf gegen Ungleichheit und Gewalt. Und diesen brauchen wir immer, nicht nur am Weltfrauentag!

Bauer Media Group
BEST
SELLER

Eine der erfolgreichsten
Zeitschriften Deutschlands.

TVMovie

FIRST IN ENTERTAINMENT

HART BEWERTET EHRLICH EMPFOHLEN



TV MOVIE AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER www.tvmovie.de/abo ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



j'adore

THE NEW INTENSE



DIOR

✧ 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!** 💖
