COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.
SEPTEMBER 2026

THE MONEY ISSUE

Charis-ma? Charis-me!
Wie Sie jeden Raum für sich einnehmen

Meghann Fahy
„Perfektion ist mir zu anstrengend"

FULL FACE LOOKS
30 € Budget, 100 Komplimente!

Haushaltsnah erregt
Die sexy Seite von Alltagsdingen

ES GEHT IN DIE VERLÄÄÄNGERUNG!
Die (Liebes-)Leichtigkeit des Sommers bewahren

Girls just wanna have fonds!

+ Test: Wie viel Wall Street steckt in Ihnen?
+ Report: „Ich ging zur Money Therapy"
+ Gehalt, Miete, Beziehung: So sprechen Sie über Geld

DEUTSCHLAND € 5,50
ÖSTERREICH € 6,10 | SCHWEIZ CHF 10,60
09
4 190910 205506

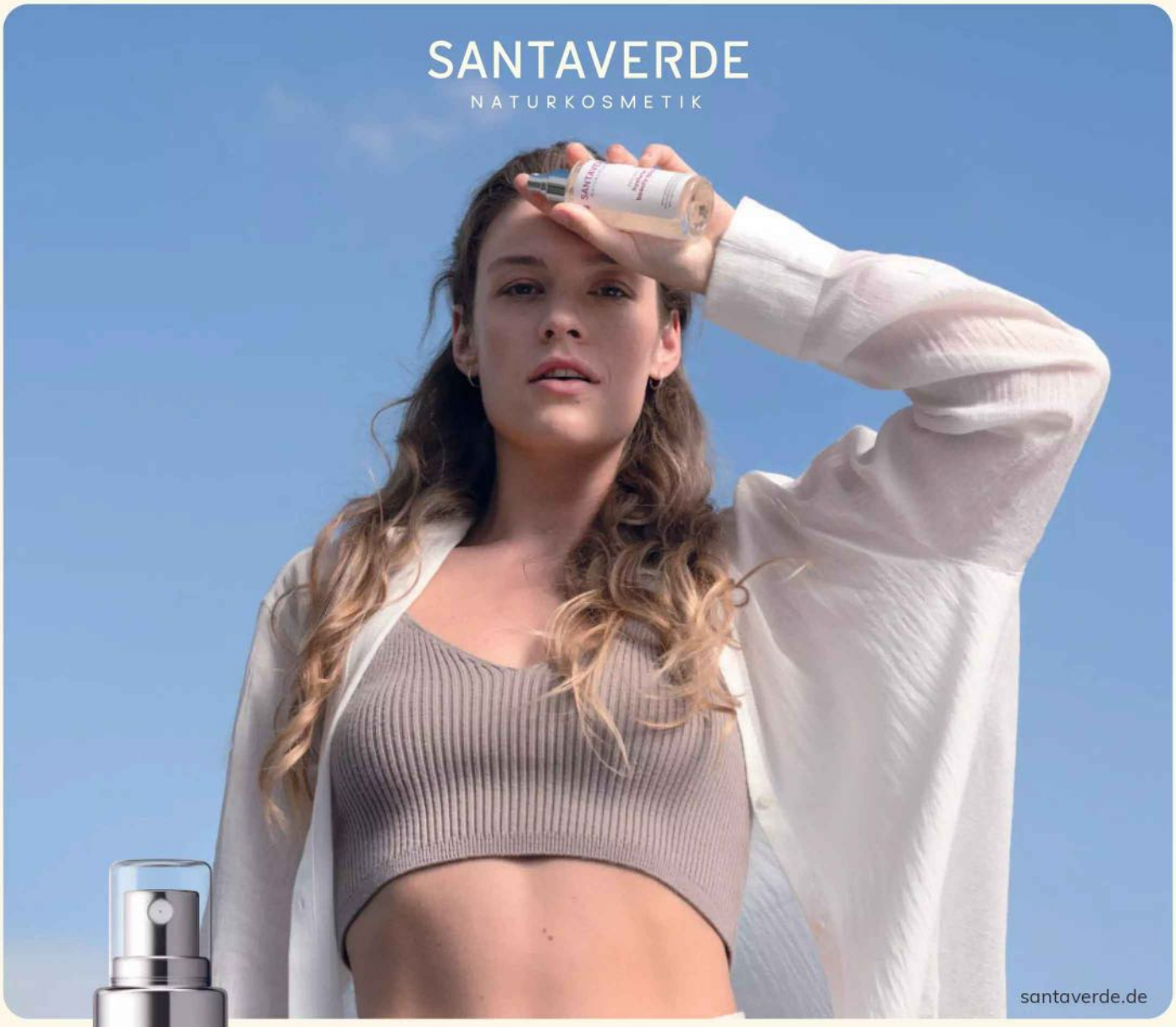
MINI
x
Paul Smith

ELEGANT.
Mit Charakter.

DIE MINI PAUL SMITH EDITION.

MINI Cooper SE: WLTP Energieverbrauch kombiniert: 14,7 kWh/100 km;
WLTP CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO_2-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 385-400 km

SANTAVERDE
NATURKOSMETIK



Repower your freshness.

Hyaluron mit Sofort-Effekt

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

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

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

Vegan®

Editorial

September 2026

ANGELA MEIER-JAKOBSEN
Chefredakteurin Cosmopolitan

Früher hieß es: „Über Geld spricht man nicht, man hat es." Ein Satz, der Generationen geprägt hat. Geld war Privatsache. Etwas, über das man lieber schwieg – aus Höflichkeit, Angst vor Neid oder weil man glaubte, dass wahrer Wohlstand keine Worte braucht. Dieses Schweigen hat Spuren hinterlassen. Wir Frauen sprechen mittlerweile zwar offen über vieles – Beziehungen, Gefühle, Kinderwunsch, Mental Load oder Gesundheit. Nur beim Thema Geld sind wir oft leise. Dabei entscheidet kaum etwas so sehr über unsere Freiheit wie finanzielle Unabhängigkeit. Geld ist kein Statussymbol – es ist eine Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen. Einen Job zu kündigen, der nicht mehr guttut. Eine Reise zu machen. Zeit mit der Familie zu verbringen.

Deshalb schreiben wir den alten Satz endlich um: Über Geld spricht man – offen, ehrlich und ohne Scham. Über Gehälter, Investments, Altersvorsorge, finanzielle Fehler und große Träume. Nicht, um anzugeben, sondern, um voneinander zu lernen. Schweigen hat noch niemanden reicher gemacht – Wissen schon. Wir widmen diese Ausgabe dem Thema Geld. Mit ganz viel Neugier, praktischen Tipps und Geschichten, die Mut machen. Denn finanzielle Bildung ist längst kein Nischenthema mehr. Sie ist Selbstfürsorge. Und eine der wichtigsten Formen von Empowerment.

Viel Freude beim Lesen – und vielleicht auch beim ersten ehrlichen Gespräch über Geld! Ihre

COVER
Meghann Fahy wurde fotografiert von Mikael Jansson für Boss

FOLGEN SIE UNS AUF …

cosmopolitan.de

cosmopolitan DE

@cosmopolitan_de

FOTO: STEFAN SCHIMMEL/BAUERMEDIA

COSMOPOLITAN

IMPRESSUM SEPTEMBER 2026

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

REDAKTION

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

OPERATIONS MANAGERIN
Kristin Ay

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

BEAUTY & BODY
Suzana Kolik, *Beauty Director*
Monique Schultheis, *Dep. Beauty Director*
Amber Ibold, *Praktikantin*
Bauer Content KG, *Health*

FASHION
Ferry Hansen, *Fashion Director (frei),*
Nicole Dontenwill, *Fashion Director (in Elternzeit)*
Fatima Njoya, *Fashion Editor*
Bauer Content KG (*Sophia Ernesti, Jennifer Proud, Franziska Stelter-Çağatay, Deniz Yaman)*

LIFE, WORK, FUN
Alva Frankenstein, *Editor*
Valerie Ginger, *Praktikantin*
Laura-Jane Lindemann, *Journalistenschülerin*
Bauer Content KG, *Genuss*

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

EDITORIAL ASSISTANT
Nicola Müller

MITARBEITER:INNEN DIESER AUSGABE
Annika Abendschön, Katie Baskerville, Laura de Rivera, Lola Fernandez, Rachel Kasuch, Lisa Kleisen, Elsa Margot, Chloé Plancoulaine, Noni Reginato, Elena Santamaria, Julia Rotherbl, Jennifer Savin, Esther G. Valero

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 Bleeker-Hellwig (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

GOLDEN HOUR

Limette, Minze und der Duft von kubanischem Rum – es liegt Sommer in der Luft. Für den perfekten Sundowner verpassen wir dem Mojito-Klassiker ein Upgrade: Als Golden Mojito wird er mit Havana Club 7 Años zur Premium-Version. Ein Drink, der Hüften und Laune tanzen lässt. Einfach 40 ml Rum, 25 ml Limettensaft und 1 TL Honig ins Glas geben. 2 Minzzweige dazu, leicht andrücken, Eis drauf und mit Ginger Ale auffüllen. Kurz umrühren – fertig. Wer mag, garniert mit Grapefruit-Zeste.

REZEPT VON HAVANA CLUB

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/ihrabo.
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 BULGARIEN, FRANKREICH, GROSSBRITANNIEN, HONGKONG, INDIEN, INDONESIEN, ITALIEN, KOREA, MEXIKO, NAHER OSTEN, NIEDERLANDE, PHILIPPINEN, SLOWENIEN, SPANIEN, TAIWAN, TSCHECHIEN, UKRAINE, USA

ILLUSTRATION: XENJA MARIA FISCHER

PREMIUM SUNCARE

V.SUN

JETZT NEU

4-IN-1 EFFECT: GLOW • CARE • TAN BOOST • ANTI-AGING

Inhalt

Fun. Fearless. Female. | September 2026

* Alle Titel-Themen sind rosa markiert

46 **Summer reloaded**
So stylen Sie Sommer-It-Pieces für den Herbst

96 **Super-Dupe(r)?**
Was wirklich hinter Beauty-Dupes steckt

30 **Rock 'n' Roll**
Mini, Midi, maximal gut!

Leben

18 **Let's talk Money**
So sprechen Sie entspannt über Finanzen

64 **„Ich ging zur Money Therapy"**
Warum Geld mich so stresst

68 **Haushaltsnah erregt**
Die sexy Seite von Alltagsdingen

70 **Es geht in die Verläääängerung!**
Die (Liebes-)Leichtigkeit des Sommers bewahren

74 **Liebe, Lügen, Kontostand**
So bringen Sie mehr Ehrlichkeit rund ums Geld in Ihre Beziehung

Fashion

28 **Spot-light on**
Diese Polka-Dot-Pieces bringen Sie zur Punktlandung

40 **Cosmopolitan Nachstyling**
Die Pieces der Modestrecke zum Shoppen

42 **Geschmack? Können Sie (nicht) kaufen**
Was guter Stil wirklich kostet und wie man ihn findet

52 **Cosmopolitan Crush**
Effortless chic nach Nicole Kidmans Outfit-Formel

58 **3 Looks, um Klasse zu beweisen**
Styles für einen zeitlosen Auftritt

60 **Schon gehört?**
Das ist jetzt angesagt bei der Fashion Crowd

Beauty

86 **Break the fast**
So wichtig ist Frühstück für den female Body

90 **Cosmobsessed**
Glow to go für jede Gelegenheit

92 **Die sind Gold wert**
Mit diesen Insider-Tipps gelingt Make-up wie bei den Profis

101 **Fab 5**
Die Beauty-Lieblinge des Monats

78
Under thirty, still flirty
Full-Face-Looks für unter 30 Euro

54
Força, Fashion
So erobert Sport jetzt die Mode

80
Sonnengeküsst
Wie Haut und Haar nach dem Sommer wieder strahlen

98
Checkst du das?
Welche Zusatz-Checks wirklich sinnvoll sind

102 Glow kommt aus dem Hahn
Warum Wasser Sie rundum schöner macht

Money

108 Charis-ma? Charis-me!
Wie Sie jeden Raum für sich einnehmen

112 Shit happens, happy versichert
Welche Versicherungen Sie wirklich brauchen

114 Wie viel Wall Street steckt in Ihnen?
Finden Sie Ihren Invest-Typ mit unserem Test heraus

118 The tricks of the rich
Wie Stars ihr Geld clever vermehren

122 Wheel love this
Die coolsten Autos für City, Style und Abenteuer im Check

Fun

132 City-Vibes zum Sparpreis
Städtetrips zum Verlieben für kleines Geld

140 Budget Bites
Easy Rezepte mit günstigen Basics

Immer drin

5 Editorial
6 Impressum
10 Unser Cosmos

14 Coverstar Meghann Fahy
Die Schauspielerin über das Loslassen von Perfektion

24 Date mit ...
Rúrik Gíslason

144 Cosmoptimismus
146 Vorschau

UNSER COSMOS

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

1

Smoke smart
Mit dem „Iqos Iluma i Prime Kit" in „Breeze Blue" genießen Sie Tabak mit smarten Features, ganz ohne Rauch – und setzen dabei auch noch ein stylisches Statement. Tabakerhitzer von **IQOS** (ca. 99 €)

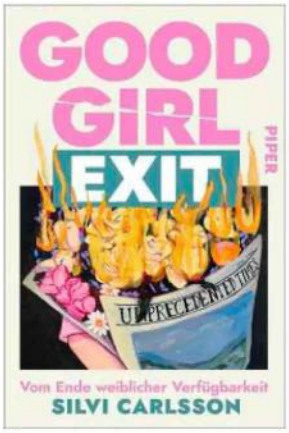
2

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

BODY PEACE

Schluss mit Selbstzweifeln: In „Unshame" rechnet Louisa Dellert mit dem Perfektionsdruck ab. Sie zeigt, wie tief Schönheitsnormen unser Körperbild und Selbstwertgefühl beeinflussen. Mit viel Ehrlichkeit nimmt sie die Beauty-Industrie und das Patriarchat unter die Lupe und macht Mut, den eigenen Körper zu feiern.

Allegria, 19 €



POWER SHIFT

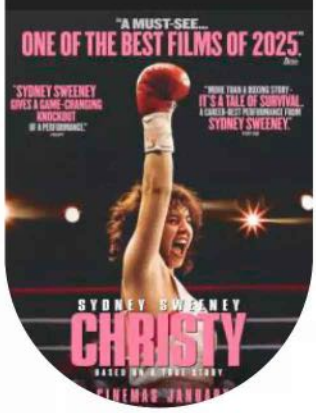
Mehr Selbstfürsorge, weniger People Pleasing und ehrliche Worte: In „Good Girl Exit" verabschiedet sich Silvi Carlsson von der Rolle der immer braven, verständnisvollen Frau. Sie zeigt, wie tief der Good-Girl-Komplex Beziehungen, Job und Alltag prägt – und wie Sie lernen, sich selbst wichtiger zu nehmen als Erwartungen.

Piper, 18 €

3

Kämpferin ohne Limit

In „That's why the lady is a champ" bricht Christy (Sydney Sweeney) die Regeln ihrer Heimat. Im Boxring wird sie zum Star, doch die Ehe mit ihrem Trainer wird von Kontrolle und Gewalt bestimmt. Der Film erzählt die wahre Geschichte von Boxerin Christy Martin – ihr Weg zur Legende wird zum Kampf um Freiheit. Ab dem 03.09. im Kino.



FOTOS: IMAGO/EVERETT COLLECTION; BRAT CO/STOCKSY; PR

Happy Cat & Dog Day!

Unsere Vierbeiner verdienen jeden Tag ein Extra an Liebe – besonders am 8. August (Weltkatzentag) und 10. Oktober (Welthundetag). Hier kommen unsere Highlights für alle Pet-Parents

4 Cozy Corner
Der perfekte Spot für jede Fellnase: Tierkörbchen „Bill" von **Maison du Monde** (ca. 40 €)

6 Tech für Tiere
Sehen Sie live, was Ihr Vierbeiner zu Hause treibt – und verteilen Sie Leckerli per App mit der 360°-Haustierkamera von **Furbo** (ca. 35 €)

5 Walk & Wow
Für alle, die Ihre Hundeliebe stylen wollen! Passt zu jedem Outfit – und zu jedem Spaziergang mit Ihrem Buddy: Cap „Dog Life Balance" von **Arrel** (ca. 39 €)

7 Purrrfect Hideaway
Boho-Look trifft cozy Komfort: Gemütlicher Lieblingsplatz für Cat-Naps – ergänzt stilvoll jedes Zuhause. Katzenhaus „UTSÅDD" aus Rattan von **Ikea** (ca. 70 €)

8 Dackel Darling
Süßer Eyecatcher für Schlüsselbund und Tasche: Anhänger „Hot Dachshund" von **All the ways to say** (ca. 18 €)

9 Treats on Tour
Schickes Upgrade für lange Spaziergänge – so haben Sie Snacks für Ihren Vierbeiner überall dabei: Leckerli-Beutel „Karl, Taupe" von **Palopa** (ca. 40 €)

10

NEXT CHAPTER
Am 26.08 erscheint der lang ersehnte vierte Band der weltweit bekannten Buchreihe: **„Culpa Vuestra"** von Cbt (ca. 16 €)

Die Erfolgs-Story geht weiter

Mit der „Culpa-Mia-Reihe" wurde sie zum internationalen Bestseller-Star. Im Interview verrät Autorin Mercedes Ron was Fans von der sehnsüchtig erwarteten Fortsetzung „Culpa Vuestra" erwarten können.

Worauf können wir uns in „Culpa Vuestra" freuen?
Nick und Noah haben aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt und wissen, dass sie einander jetzt mehr denn je brauchen – als Eltern. Eine Komplikation in Nicks Berufsleben, Herausforderungen der Elternschaft, Distanz und neue Charaktere werden ihre Beziehung erneut testen.
Ist die Geschichte mit diesem Buch zu Ende?
Sag niemals nie, aber im Moment bin ich sehr glücklich darüber, den Fans dieses vierte Buch gegeben zu haben. Ich denke, es ist ein passender Abschluss.
Wird ein vierter Film kommen?
Aktuell liegt noch nichts auf dem Tisch. Aber wer weiß? Ich würde es lieben, wenn „Culpa Vuestra" verfilmt wird, aber diese Entscheidung hängt nicht nur von mir ab.

Der „TechnoSatin Gel Lipstick" in der Farbe „03 Peach Pink" von **Shiseido** (ca. 41 €)

11

Pretty in Pink
Dieser Lipstick zaubert Ihnen sofort Frische auf die Lippen – für ein satin-mattes, ultra-sanftes Finish. Dank Beniba-Öl sind Ihre Lippen bis zu 24 Stunden mit Feuchtigkeit versorgt!

12

Big Dollar Baby: Deko in frischem Dollarschein-Green

Diese Wohnaccessoires lassen Ihr Interior im Handumdrehen ein bisschen richer wirken

1 Vase „Generous" von **Design Letters** (ca. 80 €) **2** Deko-Tablett „Filter" von **DBKD** (ca. 15 € über Westwing) **3** Retro-Tischlampe „Walter" von **Westwing Collection** (ca. 109 €) **4** Kosmetikspiegel in „whip green" von **&klevering** (ca. 50 €)

FOTOS: DIEGO LAFUENTE; PR

13

Gemütlichkeit garantiert

Die neue **„Frequency"-Kollektion von vetsak** verbindet modernes Design mit maximalem Komfort. Die Serie bringt frischen Wind in Ihr Wohnzimmer – mit modularen Sofas, die nicht nur stylish aussehen, sondern sich auch ganz easy Ihrem Lifestyle anpassen. Die soften Stoffe und modernen Farben verwandeln Ihr Zuhause in eine echte Wohfühl-Oase!

14

Coole Kombi

Mit dem Philips OneTurn wechseln Sie per Drehbewegung zwischen Steamer und Bügeleisen – für faltenfreie Looks in Rekordzeit, ganz ohne Bügelbrett.

2-in-1 Bügeleisen und Steamer „One Turn" von **Philips** (ca. 148 €)

COASTAL COOL
Sweatshirt mit Crayfish-Stickerei und Rückenprint: Crayfish Dinner von **Marc O'Polo Denim** (ca. 80 €)

Brosche „Red-Sea" von **Bijou Brigitte** (im Set ca. 13 €)

15

It's Crayfish Season

Von Accessoires bis Prints: ***Hummer-Motive erobern gerade die Trendwelt*** *– und sorgen mit ihrem maritimen Charme für echte Hingucker*

Magnetische Powerbank „Chef's Kiss" von **Burga** (ca. 80€)

Meghann FAHY

Aus der Kleinstadt zum Must-watch-Star: ***Meghann Fahys Karriere ist im Höhenflug, sie bleibt dabei ganz geerdet.***
Ihr (Erfolgs-)Geheimnis? Perfektion loslassen!

TEXT: ALVA FRANKENSTEIN, RACHEL KASUCH I FOTO: MIKAEL JANSSON FÜR BOSS

Wer Meghann Fahy noch immer als Nebendarstellerin aus „The Bold Type" im Kopf hat, hat eindeutig etwas verpasst. Spätestens seit ihrer Emmy-nominierten Rolle in „The White Lotus" spielt sie ganz vorn mit – und gehört zu den spannendsten Selfmade-Stars Hollywoods. Was ihre Figuren so besonders macht? „Auf einer gewissen Ebene fließt immer ein Teil von mir in die Rolle ein", verrät sie im Cosmo-Interview. Und genau das spürt man.

Aufgewachsen in einer Großfamilie im beschaulichen Longmeadow, Massachusetts, fühlte sich Fahy in der schillernden Welt Hollywoods lange wie eine Außenseiterin – doch statt sich davon bremsen zu lassen, machte sie genau das zu ihrem Antrieb. Zwischen Theaterjobs, Kellnerschichten und ersten Auftritten als Sängerin arbeitete sie sich Schritt für Schritt nach oben – ihre Bodenständigkeit ist dabei immer ihr stärkstes Accessoire.

Heute steht sie nicht nur als Hauptdarstellerin in „You Deserve Each Other" vor der Kamera, sondern ist auch das Gesicht der neuen „Be Your Own BOSS"-Kampagne – und tritt damit in die Fußstapfen von Superstars wie Gigi Hadid. Ihr Stil: entspannte Silhouetten, klare Schnitte, ein Hauch maskuline Eleganz. Genau die Mischung, in der sie sich am wohlsten fühlt. Denn wenn Meghann Fahy eines verkörpert, dann Authentizität …

Meghann, Ihr BOSS-Suit strahlt eine Stärke aus, die uns Frauen bis heute oft abgesprochen wird. Haben Sie das selbst erlebt?
Ja, definitiv. Wir Frauen lernen früh, wie sie wirken sollen – nicht zu laut, nicht zu emotional, nicht zu schwierig. Deshalb finde ich Frauen spannend, die sich davon nicht komplett kontrollieren lassen. Auch wenn das manchmal bedeutet, dass sie polarisiert wahrgenommen werden.
Was dabei hilft: eine Portion Humor. Ist das für Sie auch ein Weg, mit Druck umzugehen?
Absolut. Viele Menschen machen das – ich wahrscheinlich auch. Man zeigt sehr viel von sich und versteckt sich gleichzeitig dahinter. Speziell Menschen, die andere zum Lachen bringen oder sehr präsent wirken, wollen manchmal verhindern, dass jemand wirklich hinter die Fassade schaut. ›

„Frauen wird früh eingeredet, wie sie wirken sollen – nicht zu laut, nicht zu emotional, nicht zu schwierig."

MEGHANN FAHY

Diese Fassade zeigen Sie auch als Daphne in „The White Lotus". Was reizt Sie an solchen Rollen besonders?
Ich finde Menschen generell viel interessanter, wenn sie widersprüchlich sind. Mich faszinieren Figuren, die nach außen sehr stark oder laut wirken, aber innerlich eigentlich versuchen, sich zu schützen. Oft steckt hinter Humor, Direktheit oder Chaos ja etwas viel Verletzlicheres.
Einige Ihrer Figuren, auch in „Sirens", spielen in glamourösen Welten mit dunklen Abgründen. Ein Zufall?
(Lacht.) Das ist mir tatsächlich erst vor Kurzem bewusst geworden. Offenbar verbringe ich beruflich viel Zeit an sehr schönen Orten, an denen meistens irgendetwas schrecklich schiefläuft. Aber mich interessiert dabei eigentlich weniger die glamouröse Welt selbst, sondern eher das, was Menschen versuchen zu verstecken. Dieses Bedürfnis, perfekt wirken zu wollen.
Wie wichtig ist Ihnen heute noch Perfektion?
Ehrlich gesagt immer weniger. Ich glaube, Perfektion ist wahnsinnig anstrengend. Je älter ich werde, desto mehr merke ich, dass mich echte Menschen viel mehr berühren als perfekte. Menschen, die widersprüchlich sind, Fehler machen oder auch mal nicht alles im Griff haben. Das fühlt sich einfach ehrlicher an.
Und doch lässt das Gefühl nicht los, dass der Hang zur Perfektion in unserer Gesellschaft zugenommen hat, oder?
Ja, irgendwie schon. Vor allem durch Social Media hat man ständig das Gefühl, beobachtet oder bewertet zu werden. Dadurch entsteht schnell dieser Druck, immer alles im Griff haben zu müssen. Aber ehrlich gesagt finde ich Menschen viel interessanter, wenn sie eben nicht perfekt sind. Wenn sie auch chaotisch oder verletzlich sein dürfen.
War es für Sie immer leicht, sich authentisch zu zeigen?
Überhaupt nicht. Man lernt mit der Zeit erst, sich wohler mit sich selbst zu fühlen. Früher wollte ich wahrscheinlich auch mehr gefallen oder alles richtig machen. Heute interessiert mich das deutlich weniger. Ich glaube, je entspannter man mit sich selbst wird, desto ehrlicher wird man auch nach außen.

„Ich glaube, dass Perfektion wahnsinnig anstrengend ist."

More of Meghann

DOPPELT HÄLT BESSER
Obwohl Fahy beim ersten „The White Lotus"-Casting für die Rolle der Rachel abgelehnt wurde, blieb sie im Gedächtnis. Serienschöpfer Mike White holte sie zurück und besetzte sie als Daphne in Staffel zwei – 2023 ausgezeichnet mit dem SAG Award.

SICILY LOVE
Beim „The White Lotus"-Dreh auf Sizilien machte Fahy den ersten Schritt und steckte Co-Star Leo Woodall ihre Nummer zu. Der Brite hielt den Move zunächst für Freundschaft – bis der Groschen fiel. Seit Februar 2024 sind die beiden ein Paar.

AUSSENSEITERIN DER ELITE
Fahy, die sich, wie sie selbst sagt, „immer eine Schwester gewünscht" hat, kämpft in „Sirens" als Devon am Rand einer elitären Welt an der Seite von Milly Alcock um genau diese Beziehung. Eine Rolle, die ihr mit spürbarer Authentizität 2025 den Emmy als beste Hauptdarstellerin einbrachte.

FOTOS: HBO; SHUTTERSTOCK EDITORIAL; NETFLIX

BY APPOINTMENT TO
HM THE KING
MANUFACTURERS OF
MOTOR VEHICLES
JAGUAR LAND ROVER LIMITED
COVENTRY

BY APPOINTMENT TO
HM THE QUEEN
MANUFACTURERS OF
MOTOR VEHICLES
JAGUAR LAND ROVER LIMITED
COVENTRY

RANGE ROVER

5 JAHRE GARANTIE

Range Rover P540 AWD 4.4 Liter V8 MHEV Twin Turbobenziner mit 395kW (537PS): Kraftstoffverbrauch und CO_2-Emissionen (jeweils kombiniert): 12,1 l/100km; 274 g/km; CO_2-Klasse: G. rangerover.com

LET'S TALK Money

Ob Gehaltsverhandlung, Beziehungskasse oder die nächste Mieterhöhung: **Wer offen über Finanzen spricht, lebt entspannter und holt mehr für sich raus.** Unsere Expert:innen zeigen, wie Sie beim Money-Talk in jeder Lebenslage glänzen

TEXT: LOLA FERNANDEZ
ILLUSTRATIONEN: EVA HILLREINER

SCHWEIGEN KOSTET
Studien zeigen: Frauen fordern seltener mehr Geld und stellen geringere Forderungen. Wer offen spricht, holt mehr für sich raus – bei Job, Liebe oder Miete!

Unser Hefthema MONEY

Sie arbeiten hart, bringen sich ein – und trotzdem steht am Monatsende weniger auf ihrem Konto als bei Ihrem Kollegen. Der Gender Pay Gap ist kein Geheimnis mehr: Laut dem Statistischen Bundesamt (Destatis) verdienten Frauen in Deutschland 2025 durchschnittlich 16 Prozent weniger als Männer. Dafür gibt es viele Gründe – aber einer sticht heraus: Wir gehen viel zu selten selbstbewusst ins Gehaltsgespräch. Money Talk ist zwar für viele Frauen längst kein Tabu mehr, aber wenn es ums konkrete Verhandeln geht, bremst uns oft der Mut. Untersuchungen des Leibniz-Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW) aus 2021 legen nahe: Dieses mangelnde Selbstvertrauen könnte durchaus der Grund dafür sein, warum Frauen ihr Finanzwissen oft geringer einschätzen als es tatsächlich ist. Was uns häufig fehlt, ist einfach der Mut, dieses Know-how auch wirklich einzusetzen. Und das hat erhebliche Auswirkungen auf die finanziellen Entscheidungen, die sie treffen: Frauen investieren seltener an der Börse, gehen beim Thema Altersvorsorge oder Schulden vorsichtiger vor (oft zu vorsichtig) und meiden Gespräche über finanzielle Angelegenheiten. Dabei spielen genau diese eine Schlüsselrolle bei Beziehungsproblemen (Geld ist der vierthäufigste Scheidungsgrund). Ach, und dieses Schweigen ist häufig auch der Grund dafür, warum Urlaube mit Freund:innen häufig einen bitteren Beigeschmack haben. Fällt es Ihnen auch schwer, bei finanziellen Themen selbstbewusst das Wort zu ergreifen? Kein Grund zur Panik – hier kommen die besten Strategien für mehr Mut und Erfolg bei ihrem nächsten Money Move.

Gehaltsverhandlung wie ein Pro

Wer Karriere machen will, kommt an Verhandlungen nicht vorbei. Statt brav abzuwarten, heißt es: Werden Sie selbst aktiv und fordern Sie Ihr Wunschgehalt ein – und zwar auf überzeugende Weise.

Glauben Sie an Ihren Wert

Der wichtigste Step: Sie müssen fest davon überzeugt sein, dass Sie diese Gehaltserhöhung verdient haben – denn genau darin liegt laut Coach Elena Kether der Schlüssel zu echter Überzeugungskraft. Erstellen Sie dafür eine Liste Ihrer Erfolge, erreichten Ziele und des Mehrwerts, den Sie dem Unternehmen bieten – und lesen Sie sich diese Liste regelmäßig durch.

Nennen Sie klare Zahlen

Fordern Sie ein konkretes Gehalt – und begründen Sie die Höhe mit Blick auf die gesamte Branche, nicht im Vergleichen zu Kolleg:innen. „Das macht Sie viel glaubwürdiger", rät Recruiterin Eva Porto.

Schweigen ist Gold

„Bleiben Sie ruhig, bis Sie eine klare Antwort auf Ihren Vorschlag erhalten haben", rät Monica Mendoza, Psychologin und Personalberaterin. Das Ziel ist nicht, ein ‚Ja' zu erzwingen, sondern vielmehr, das Gespräch mit Ihrer Führungskraft so zu beenden, dass beide Seiten genau wissen, woran sie sind.

Timing ist alles

Vereinbaren Sie ein offizielles Meeting, idealerweise vormittags – da ist Ihre Führungskraft meist besonders aufnahmefähig. Mendoza empfiehlt außerdem, „einen aktuellen Erfolg oder eine Phase starker Unternehmensentwicklung für sich zu nutzen". Gleichzeitig sollten Sie vorbereitet sein, dass Ihnen auch Alternativen zur Gehaltserhöhung angeboten werden können – wie Homeoffice, reduzierte Arbeitszeiten oder eine mögliche Beförderung.

Bleiben Sie ehrlich

„Erfinden Sie niemals ein anderes Stellenangebot, nur um Druck auf Ihre Führungskraft auszuüben. Auch persönliche Gründe sind kein gutes Argument für eine Gehaltserhöhung", sagt Porto.

MINDSET

Zeigen Sie Selbstbewusstsein! Wenn Sie nie nach einer Gehaltserhöhung fragen, vermitteln Sie unbewusst, dass Sie Ihre Arbeit nicht als wertvoll erachten. Deshalb: Trauen Sie sich. Selbst wenn Sie ein ‚Nein' kassieren – allein die Tatsache, dass Sie danach fragen, zeigt, dass Sie Ihren Wert kennen und für sich einstehen.

›

HOW-TO VORSTELLUNGS-GESPRÄCH

DIE GEHALTSFRAGE MACHT SIE NERVÖS? KEIN STRESS – MIT DIESEN TIPPS VON KARRIERE-EXPERTIN SILVIA ALONSO PUNKTEN SIE AUF GANZER LINIE

DER GEHALTS-DEALBREAKER
Legen Sie vorab Ihr Mindestgehalt fest. Rechnen Sie realistisch – Ausbildung, Erfahrung und Branche zählen. So wissen Sie, wann sich Verhandeln lohnt.

KÖNNEN VOR CASH
Im Gespräch stehen zuerst Ihre fachlichen und persönlichen Stärken im Fokus. Das Gehalt kommt erst ins Spiel, wenn Ihr Mehrwert klar ist.

GEDULD ZAHLT SICH AUS
Warten Sie ab, bis Ihr Gegenüber das Gehalt anspricht. Bleibt es aus, sind Sie möglicherweise (noch) nicht in der engeren Auswahl oder das Thema kommt erst später im Prozess.

STRATEGIE SCHLÄGT ZUFALL
Erfüllen Sie alle Anforderungen, zählt oft, ob Sie ins Budget passen. Nennen Sie ein realistisches Gehalt, das Marktwert und Ihrem Mehrwert entspricht. Kommt keine Zusage, lohnt sich Weiterzusuchen. Sind Benefits wie Standort, Entwicklungsmöglichkeiten oder Homeoffice wichtig, nennen Sie eine Gehaltsspanne – wichtig ist, dass Ihr Minimum stimmt.

MINDSET
Selbstbewusst und ruhig bleiben. Zeigen Sie klar: Sie wissen, was Sie wert sind – und geben sich nicht mit weniger zufrieden.

Payday ohne Liebesdrama

Geld kann oft ein echter Beziehungskiller sein – muss es aber nicht! Amalia Guerrero, Mentorin für finanzielle Gelassenheit, erklärt, wie Sie als Paar die klassischen Finanzfragen ganz ohne Drama meistern.

Sparfuchs oder Shopper?

„Unser Umgang mit Geld ist oft geprägt von unserer Kindheit", erklärt Gurrero. „Wichtig ist, ehrlich zu erkennen, ob Ihr Gegenüber eher sparsam oder großzügig ist – und offen darüber zu sprechen."

Wer zahlt was?

„Klären Sie früh, wie Sie Ihre Kosten aufteilen wollen. Was gehört Ihnen gemeinsam und was nicht? Teilen Sie alles fifty-fifty oder nach Einkommen? Entscheiden Sie sich für ein Modell, das zu Ihnen passt, nicht zu anderen Paaren. "

Liebe braucht kein Budget

„Mehr Geschenke bedeuten nicht automatisch mehr Liebe oder Nähe. Man kann auch durch Dinge, die wenig oder gar kein Geld kosten, eine schöne Verbindung schaffen – wie ein gewöhnlicher Sofa-Abend mit Popcorn und Lieblingsfilm."

Das Gemeinschaftskonto

„Oft kommt das Thema auf, wenn man zusammenzieht. Aber ein Gemeinschaftskonto ist kein Muss: Sie können auch einfach notieren, wer was bezahlt hat, und am Monatsende abrechnen."

Offenheit als Prinzip

„Geld sollte kein Tabuthema sein. Planen Sie regelmäßig ein kleines Finanz-Date – das spart Drama und sorgt für Klarheit."

MINDSET
Keep it zen! Gehen Sie Gespräche über Geld möglichst entspannt an und lassen Sie sich nicht von Emotionen leiten. Vermeiden Sie Vorwürfe oder Bewertungen, die die Offenheit zwischen Ihnen erschweren könnten.

„SIE SIND EHER DER TYP SPARFUCHS? DANN STEHEN SIE DAZU UND LASSEN SIE SICH NICHT DAVON ABBRINGEN, AUF IHR KONTO ZU ACHTEN."

AMALIA GUERRERO, MENTORIN FÜR FINANZIELLE GELASSENHEIT

Freundschaft trifft Finanzen

Offen über Geld sprechen, damit die Freundschaft nicht leidet – das rät Amalia Guerrero. Sie müssen nicht alles regeln, aber setzen Sie klare Grenzen – nur so werden sie auch respektiert.

Stolz statt Scham

„Seien Sie transparent, wenn es um Finanzen geht – gerade im Freundeskreis", sagt Guerrero. „Haben Sie keine Angst davor, verurteilt oder kritisiert zu werden. Sind Sie ein echter Sparfuchs? Dann stehen Sie dazu und lassen Sie sich nicht davon abbringen, auf Ihr Konto zu achten und nicht zu viel auszugeben."

Zeit fürs Zurückzahlen

Wenn Ihnen jemand Geld schuldet und einfach nicht zurückzahlt, fressen Sie das nicht still in sich hinein. Gibt die Person ihr Geld lieber für Unsinn aus, statt es Ihnen zurückzuzahlen? Dann sprechen Sie sie entspannt darauf an – wahrscheinlich hat sie es einfach vergessen und ist sogar froh über die Erinnerung.

Goodbye Bargeldchaos

„Schluss mit der Gewohnheit, Bargeld in einen gemeinsamen Topf zu werfen. Was passiert, wenn der Topf verloren geht? Apps für gemeinsame Ausgaben sind superpraktisch, besonders im Urlaub", sagt Gurrero. „Die App Splitwise verschickt sogar eine E-Mail-Erinnerung, wenn eine Zahlung noch offen ist."

Klartext vorm Dinner

Sie haben das günstigste Gericht bestellt und sollen trotzdem für die anderen mitbezahlen? Dann schlagen Sie vorher vor, dass jede:r sein eigenes Essen bezahlt. So gibt's am Ende keinen Stress und alle sind happy.

MINDSET

Absolute Ehrlichkeit. In Freundschaften muss niemand ein Geheimnis daraus machen, wie er oder sie mit Geld umgeht.

›

EINE GENERATION OHNE TABUS

DIE GEN Z BRICHT DIE ALTEN SCHWEIGEREGELN RUND UMS GELD. MONEY TALK? FÜR SIE LÄNGST KEIN TABU MEHR. SO TICKT DIE GENERATION IN SACHEN GELD:

FRÜH DRAN MIT INVESTMENTS
Sie steigen früher ins Investieren ein als andere Generationen – und sprechen offen über ihre Geldanlagen, wie eine Studie der Investmentplattform eToro zeigt.

DIGITAL VERSIERT
Ob Finanzwissen, Überweisungen oder das Aufteilen gemeinsamer Ausgaben: Die Gen Z nutzt digitale Tools intuitiv und informiert sich gezielt online. Das schafft Wissen – und das nötige Selbstvertrauen, finanzielle Entscheidungen eigenständig zu treffen.

GELD IST NICHT ALLES
Follower:innen und Likes zählen, doch dafür misst die Gen Z Status nicht mehr allein am Kontostand. Stattdessen rücken andere Werte in den Fokus, wie eine Studie der BBDO zeigt.

GLOBAL GEPRÄGT
Durch Social Media und Streaming wächst diese Generation mit globalen Einflüssen auf – besonders die US-Kultur, in der finanzielle Themen deutlich offener besprochen werden, prägt Ihren Umgang mit Geld.

„BEI DER BANKBERATUNG GEHT ES NICHT UM FREUNDSCHAFT, SONDERN UMS VERKAUFEN, UM BESTIMMT ZIELE ZU ERFÜLLEN."

ELI DEFFERARY, EXPERTIN FÜR FINANZ-THEMEN

Der Gang zur Bank

Eli Defferary, ehemalige Bankmitarbeiterin und Autorin für Finanzthemen, verrät, worauf Sie beim Banktermin achten sollten.

Sie sitzen am Hebel

Wenn Sie zu Ihrer Bank gehen, vergessen Sie nie: Sie sind der:die Kund:in. Sie zahlen – also geben Sie auch den Ton an. Lassen Sie sich nicht einschüchtern oder in die Rolle drängen, sich beweisen zu müssen, um einen Kredit zu bekommen oder einen Antrag bearbeiten zu lassen.

Durchblick statt Blindflug

Bei der Bankberatung geht es nicht um Freundschaft. Die Beratung zielt vor alle darauf ab, Ihr Vertrauen zu gewinnen, um Ihnen ein Produkt zu verkaufen – und bestimmte Ziele zu erfüllen. Und ja, oft wird eher das empfohlen, was der Bank am meisten einbringt – selbst wenn es nicht unbedingt das beste Produkt für Sie ist.

Vorsicht vor Verkaufsmaschen

„Man wird Ihnen vermutlich erzählen, dass bestimmte Gebühren unvermeidlich seien oder dass Sie ein anderes Produkt abschließen müssen, um diese zu vermeiden: ‚Das ist wirklich die einzige und beste Option.' Vielleicht stimmt das für diese eine Bank – aber da draußen gibt es noch viele andere Banken mit besseren Angeboten. Sie müssen sich lediglich die Zeit nehmen, weiterzusuchen und zu vergleichen", so Deffrerary.

Kleingedrucktes nicht vergessen

Nehmen Sie Verträge mit nach Hause und lesen Sie sie gründlich durch. Nach der Unterschrift haben Sie noch 14 Tage Zeit, den Vertrag zu widerrufen.

Schwarz auf Weiß zählt

Bitten Sie immer um eine schriftliche Bestätigung jeder Transaktion oder Vereinbarung – für den Fall, dass Sie später Ansprüche geltend machen müssen.

MINDSET

Bleiben Sie wachsam. „Gehen Sie mit kühlem Kopf ins Gespräch mit der Bank. Und falls es etwas gibt, das Sie nicht verstehen, holen Sie eine zweite Meinung ein", rät Defferary.

Mehr aus der Miete rausholen

Die Mieten steigen, aber das ist kein Grund, sich sofort geschlagen zu geben! Mit diesen cleveren Strategien können Sie trotzdem richtig was rausholen – und vielleicht sogar ordentlich sparen.

Pluspunkte für Perfektion

Immobilien-Expertin Maria Matos bringt es auf den Punkt: „Pünktlich zahlen, nett zur Nachbarschaft sein und die Wohnung pflegen, als wäre sie Ihr Eigentum." Kleine Verschönerungen, wie ein frischer Anstrich, zeigen Engagement. Und genau das kann bei Verhandlungen Gold wert sein.

Wissen ist (Verhandlungs-)macht

Ein kurzer Reality-Check zahlt sich aus: Wie hoch sind die Mieten in Ihrer Umgebung? Gibt es vergleichbare Wohnungen in der Nähe, die günstiger sind? Wer gut vorbereitet ist, argumentiert souveräner – und verhandelt auf Augenhöhe.

Wohnung als Visitenkarte

Laden Sie Ihre:n Vermieter:in zu sich ein, um zu zeigen, wie sorgfältig Sie sich um die Wohnung kümmern. Nutzen Sie die Gelegenheit, um auf Mängel hinzuweisen: zu geringer Wasserdruck in der Dusche, schlecht schließende Fenster oder veraltete Geräte.

Do it yourself

Nutzen Sie Mängel als Chance für eine Einigung, nicht als Kritik. Bieten Sie an, kleinere Reparaturen selbst zu übernehmen, wenn Ihr:e Vermieter:in dafür auf eine Mieterhöhung verzichtet. Und falls Sie neue Geräte brauchen? Secondhand ist oft genauso gut und schont den Geldbeutel.

Jeder Euro zählt

Manchmal lässt sich eine Mieterhöhung nicht vermeiden. Die Immobilienexpertin Beatriz Toribio empfiehlt, nicht aufzugeben und zumindest zu versuchen, die Erhöhung zu begrenzen. So verlieren Sie zumindest weniger – und das ist schon ein kleiner Gewinn.

MONEY TALK MIT TAKTGEFÜHL

CARMEN CUADRADO, AUTORIN RUND UM BUSINESS-ETIKETTE, WEISS GENAU, WANN ES KLÜGER IST, GELD GAR NICHT ERST ZUM THEMA ZU MACHEN.

GENERATIONEN VON GELD
Die jüngere Generation hält es für sehr wichtig, über Geld zu sprechen, und tut das ganz selbstverständlich. Doch bei Menschen über 40 kann das Thema schnell unangenehm werden.

SMALL TALK VOR SALARY
Sind Sie irgendwo neu? Dann lernen Sie Ihr Gegenüber erstmal besser kennen, um einschätzen zu können, ob es passend ist, über Geld zu sprechen.

WENIGER IST MEHR
Versuchen Sie nicht, damit anzugeben, wie viel Geld Sie haben – besonders nicht gegenüber Menschen, die weniger besitzen. „Darüber sollte man wirklich nicht prahlen", so Cuadrado.

CASH IM CULTURE CHECK
In den USA wird Zeit enorm geschätzt – da kommt das Thema Geld oft direkt auf den Tisch. In asiatischen Kulturen dagegen dauert es meist länger, bis über Geld gesprochen wird.

MINDSET
Bleiben Sie freundlich, höflich und professionell – und kleiden Sie sich ordentlich. So punkten Sie garantiert beim nächsten Gespräch!

BEAT, SWEET
Zwei Goldene Schallplatten in Island – damit hätte Rúrik nie gerechnet: „Musik war immer mein Ding", sagt er. „Ich weiß gar nicht, wie das passiert ist, aber irgendwie ist das ziemlich cool", grinst er

DATE MIT Rúrik Gíslason

Cosmo ist ganz nah dran am Mann. Jeden Monat treffen wir einen coolen Kerl zum Interview. **Diesmal: ein Allrounder, der für Disziplin lebt, Zweifel zulässt** und immer wieder Neues wagt

INTERVIEW: LAURA-JANE LINDEMANN

SHOWTIME
Nach seinem Sieg bei „Let's Dance" 2021 bringt Rúrik seinen Tanzrhythmus zurück auf die große Bühne

AUSNAHMETALENT
Nach 17 Jahren als Profi im internationalen Fußball war die WM-Teilnahme 2018 der krönende Abschluss von Rúriks Karriere

NEW CHAPTER
„Ice Guys" sorgt nicht nur beim Publikum für Begeisterung – auch Rúrik entdeckt dabei seine Liebe zum Schauspiel

Kaum ist unser Interview gestartet, wird Rúriks Energie spürbar. Kein Wunder, 2026 ist bei ihm einiges los: zwei neue Filme, dazu Musik-Tourneen und Weihnachtskonzerte. Doch hinter dem isländischen Multitalent steckt weit mehr als nur Show: Disziplin, Teamgeist und Bodenständigkeit prägen seinen Weg. Wie bleibt man dabei so gelassen? Was treibt ihn an? Und was passiert, wenn die Scheinwerfer ausgehen? Jetzt heißt es: Vorhang auf für Rúrik!

Es ist so viel los bei Ihnen: Filme, Musik, sogar ein Projekt mit Bill Kaulitz – was bringt Ihr Herz im Moment so richtig zum Schlagen?

Musik war und ist schon immer etwas, das ich wirklich liebe. Aber ich würde sagen, dass das Schauspiel im Moment meine große Leidenschaft ist, weil dabei immer etwas Neues passiert – ich kann komplett loslassen!

Jetzt feiern Sie auch Ihr großes „Let's Dance"-Comeback. Wie fühlt es sich an, nach fünf Jahren wieder auf dem Parkett zu stehen?

Ich wollte die Tour unbedingt machen, weil ich „Let's Dance" unglaublich viel zu verdanken habe. Ohne die Show würde ich heute wahrscheinlich weder hier sitzen noch die Filme drehen, an denen ich arbeite. Ich bin sehr dankbar für diese Chance und die Wertschätzung der Fans und möchte für mich persönlich den Kreis schließen.

Gab es als Kind einen Wunsch, den Sie sich unbedingt erfüllen wollten?

Mein größter Traum war schon damals, Profifußballer zu werden. Darauf habe ich alles ausgerichtet. Wenn ich heute auf meine Laufbahn zurückblicke, bin ich stolz auf das, was ich erreicht habe – auf die Höhen genauso wie auf die Tiefen. 17 Jahre Profifußball haben mich geprägt und zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Wie hat sich Ihr Mindset entwickelt, seitdem Sie erfolgreich sind?

Erfolg bedeutet für mich nicht, bekannt zu sein oder viele Follower:innen zu haben. Durch meine Reichweite habe ich verstanden, dass ich eine Plattform habe. Neue Erfahrungen und das bewusste Verlassen meiner Komfortzone haben mich als Mensch wachsen lassen.

Was hat Sie dazu bewegt, beruflich so vielseitig und international unterwegs zu sein?

Ich habe oft große Angst vor neuen Herausforderungen. Meine erste Netflix-Hauptrolle wollte ich fast absagen, weil ich dachte, dass ich das nicht schaffe. So viel Verantwortung, das war einschüchternd. Aber ich habe gelernt: Wachstum passiert nicht in der Komfortzone!

Was bedeutet „reich sein" für Sie?

Wenn ich an „reich sein" denke, dann geht es für mich vor allem um die Menschen um mich herum. Sie sind mein größter Rückhalt. Ohne sie könnte ich das alles nicht machen. Genau deshalb sieht mein Alltag abseits des Rampenlichts auch ganz bodenständig aus: viel Zeit mit Familie und Freund:innen, Sport und einfach Ruhe.

Viele sehen in Ihnen Disziplin pur. Gibt es auch eine Seite, die zweifelt?

Wenn ich zu neuen Projekten Ja sage, zweifle ich oft an mir. Aber meine Disziplin aus dem Profifußball hilft mir, es trotzdem zu versuchen. Selbstzweifel gehören für mich dazu. Sie bringen mich dazu, zu reflektieren und an meinen Schwächen zu wachsen …

Rückblickend gefragt: Was war Ihr größter persönlicher Gewinn?

Nach der verpassten EM 2016 fiel ich in ein tiefes Loch, gab aber nicht auf. Als ich 2018 bei der WM für Island spielte und meine Eltern im Stadion sah, war das mein größter Gewinn.

FOTOS: PR; DPA; ACTION PRESS; NETFLIX

JUST STEP IN™
SCHUHE ANZIEHEN – OHNE RUNTERBEUGEN ODER SCHNÜREN.
SCHLÜPF' EASY REIN UND LOS.
SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
skechers.de

Fashion

Auf den Punkt gebracht
Unser französisches Lieblingslabel Sézane macht vor, wie man feminine Polka-Dot-Tops am besten trägt: ganz lässig zu Schlagjeans. Auch toll und very French: zum weißen Maxirock, Korbtasche und Plateau-Sandalen stylen. Sézane (ca. 105 €)

FOTO: PR

Der perfekte Schwung
... ist die Superkraft für heiße Spätsommertage, um gebräunte Beine mit kurzen bis langen Säumen gekonnt in Szene zu setzen. *S. 30*

Pole Position
Warum Mode und Sport aktuell die heißeste Liaison haben und es dabei um weit mehr als nur Optik geht, erklären wir auf *S. 54*

Get the Look
Preppy Heritage oder Quiet Luxury? Hier gibt's die ultimative Stil-Formel, um die Luxus-Ästhetiken zu stylen *S. 58*

Spot-light on

OB KLASSISCH IN SCHWARZ UND WEISS ODER ÜBERRASCHEND NEU IN ELEGANTEN BRAUN- UND CREMETÖNEN – MIT **POLKA-DOT-PIECES** LEGEN WIR TRENDMÄSSIG EINE PUNKTLANDUNG HIN

Kleine Henkeltasche mit verspielten Details von **Charles & Keith** (ca. 85 €)

Binden wir um den Hals oder die Hüfte: Tuch in Seidenoptik von **H&M** (ca. 13 €)

Longsleeve von **Stine Goya** mit Schößchen (ca. 215 €)

Maxikleid mit Gürtel von **Oui** (ca. 180 €)

Toll zu Denim-Bermudas! Bustier-Top von **Shein** (ca. 17 €)

So süß in Loafern oder Fischer-Sandalen. Von **Falke** (ca. 15 €)

Versprühen Pretty-Woman-Vibes: Mules von **Bobbies** (ca. 190 €)

Zur Leinenhose von **Jake*s über P&C Düsseldorf** (ca. 70 €) tragen wir lässigen Strick

Cropped-Jacke aus der Marilyn Monroe™ Capsule Collection von **Guess** (ca. 180 €)

FOTOS: PR

KÉRASTASE

PARIS

NR. 1 PROFESSIONELLES ANTI-HAARVERLUST SERUM IN DEUTSCHLAND*

GENESIS

BIS ZU 84 % WENIGER HAARVERLUST DURCH HAARBRUCH**

*Circana Absatzdaten der letzten 52 Wochen (KW47/24 bis KW47/25) des Anti-Haarverlust Seren Segments in Deutschland.
**Instrumenteller Test nach Anwendung des Genesis Bain Nutri-Fortifant, Masque Reconstituant und Sérum Anti-Chute Fortifant.

WE WILL ROCK YOU

GROSSER ROCK, GROSSER AUFTRITT! DIESEN SOMMER VERLASSEN **MAXI-SKIRTS MIT COUTURE-VIBES** ENDLICH DIE KATEGORIE „BESONDERER ANLASS" UND LANDEN MITTEN IM ALLTAG, KOMBINIERT MIT SPORT-BUSTIERS, PRINT-SHIRTS, SNEAKERN ODER FLACHEN SCHUHEN. ERGEBNIS: EIN BISSCHEN DRAMA, SEHR VIEL SOMMER UND NULL OVERDRESSED

FOTOS: COLIENA RENTMEESTER I STYLING: OONAGH BRENNAN

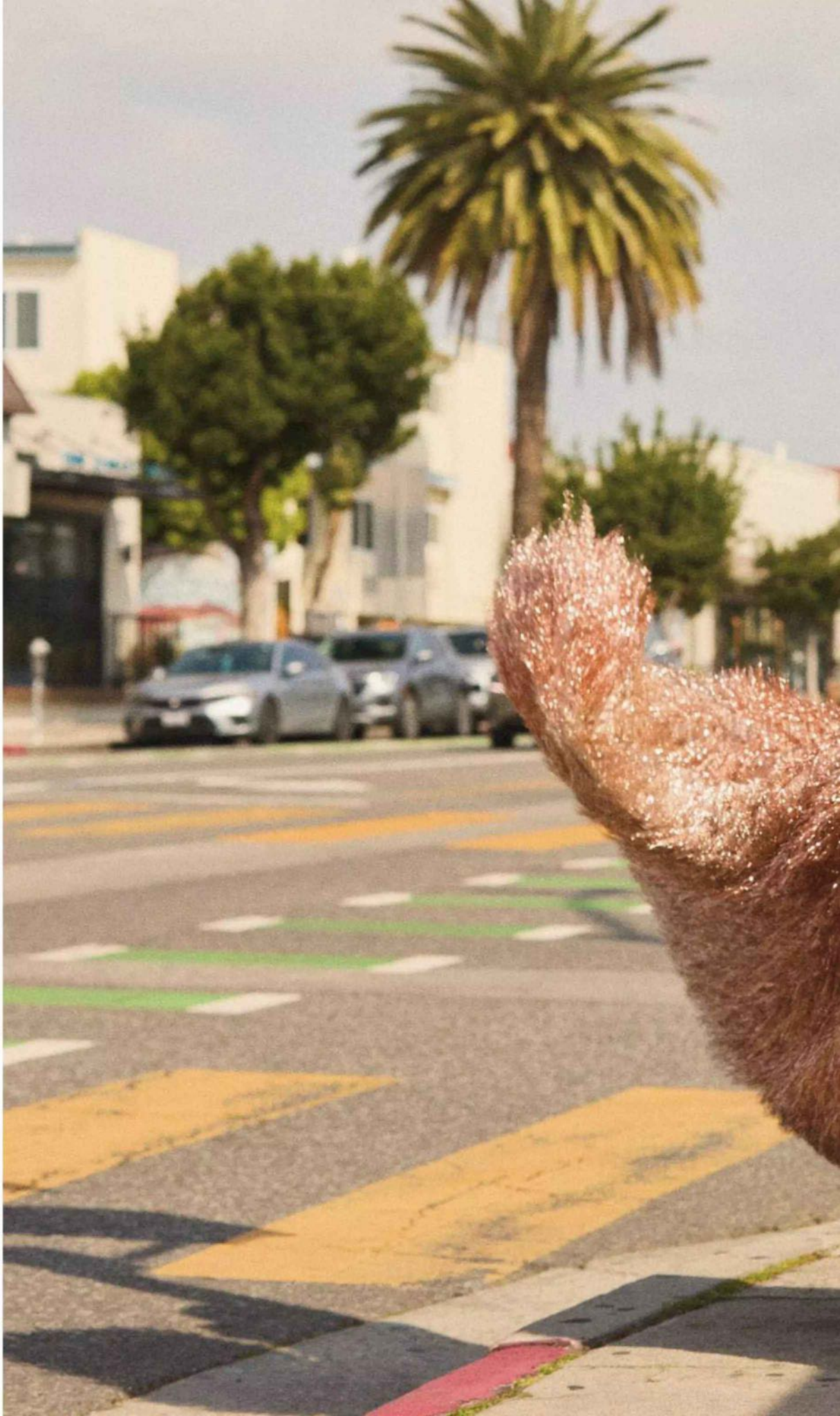
BIG SKIRT ENERGY
Glamour wirkt am coolsten, wenn er gar nicht so glamourös gestylt wird. Poloshirt mit Kontrastbund von **Soft Goat,** Rock aus Federn von **Rue Agthonis** und Slip-ons von **Zara**

TO PREVENT WET CLOTHES,
FILL WASHERS 3/4THS FULL.
IT WILL "BALANCE" BETTER
AND WILL SPIN-OUT FASTER.
NO PILLOWS OR BLANKETS!
NO
LOITERING
17
18
CLEAN LAUNDRY

GO BIG OR GO HOME
Ripp-Top von **Schiesser,** Reifrock mit Blockstreifen von **Edeline Lee.**

OFF-DUTY DRAMA

Voluminöse Miniröcke wirken zu Basics besonders modern. Bustiertop von **Longchamp,** Ballonrock aus Baumwollpopeline von **Pucci,** Sweater im Vintage-Look von **Navygrey** und Cap von **New Era.**



SHOW-STOPPER
Bei diesem Look achtet niemand mehr auf die Ampel, wetten? T-Shirt von **Brandy Melville,** voluminöser Rock von **Suzannah London** und Zizi Oxford Schuhe von **Repetto.**

17th
BAKED
32

PLAYFUL CONTRAST
Der Mix aus praktisch und elegant macht den Look spannend. Kurzarmhemd mit Pin-Stripes von **Ray Chu,** Minirock aus Kunstfell von **Longchamp,** Netztasche von **Filt 1860.**

GROCERIES TO GLAMOUR
Bauchfreies Bralett von **Cashmere in Love,** mehrlagiger Couture-Rock von **Katie Ko,** Boxstiefel von **Adidas.**

REBEL ROMANCE
T-Shirt von **Maje,** skulpturaler Rock mit Leo-Print von **Blumarine** und Sonnenbrille von **Gucci.**

FOTOS: COLLENA RENTMEESTER; STYLING: OONAGH BRENNAN; STYLING ASSISTANT: ANGEL CORDOVA-TODD; MAKE-UP ARTIST: AMY CHIN/FORWARD ARTISTS MIT PRODUKTEN VON CHANEL; HAIR ARTIST: ALINA FRIESEN/BRIDGE MIT PRODUKTEN VON BUMBLE AND BUMBLE; MODEL: PAMELA BERNIER/NY MODEL MANAGEMENT; PRODUKTION: MAXVILLE PRODUCTION; PRODUKTION UK: FIONA ANDREWS

CHECKOUT COUTURE
Bra und Ballonrock aus Organza von **Ermanno Scervino** und Stiefelette im Schlittschuh-Look von **Longchamp.**

1

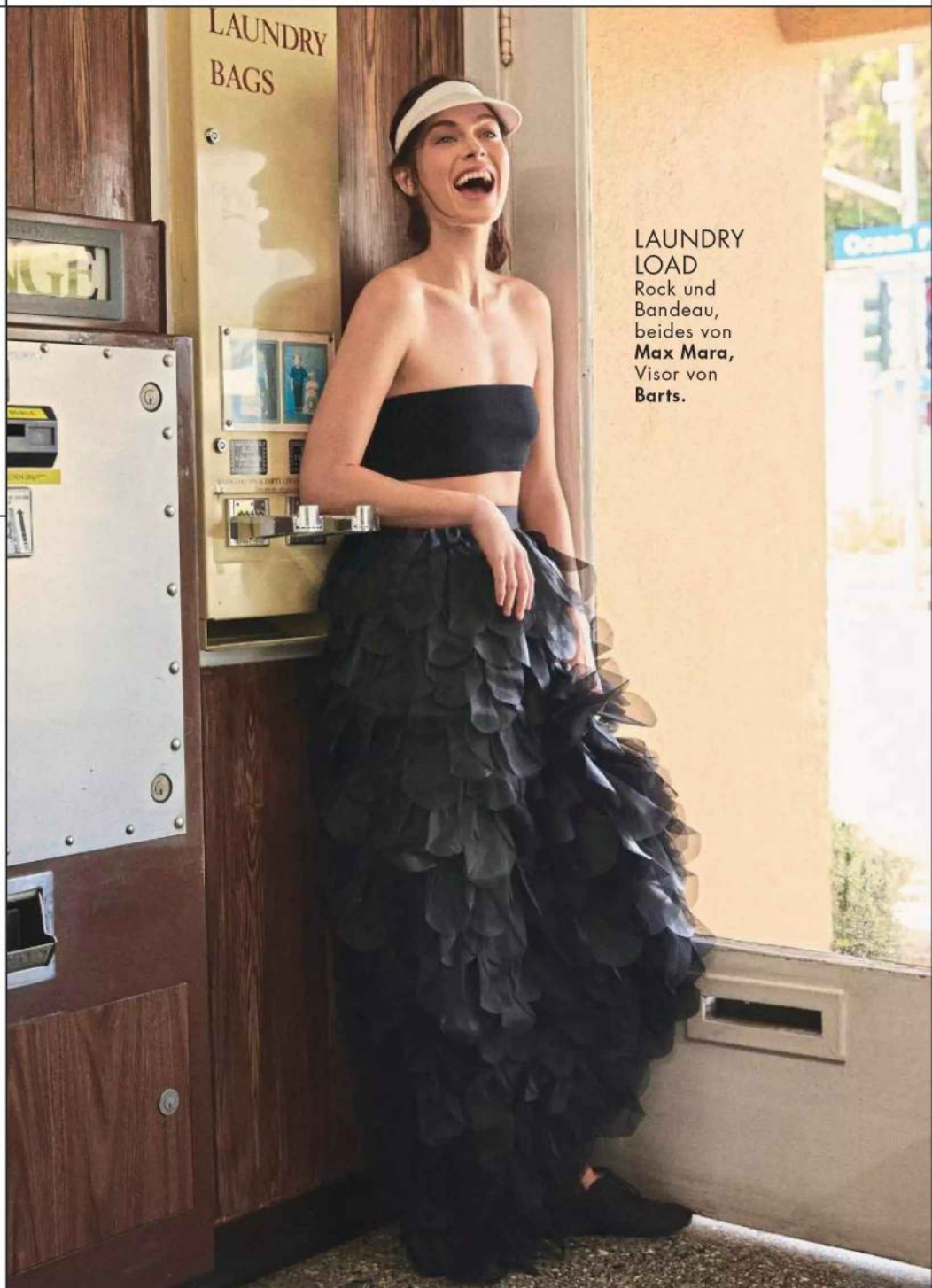
2

3

COSMOPOLITAN

Nachstyling

MIT DIESEN PIECES KÖNNEN SIE DIE ROCKSTAR-RÖCKE AUS UNSERER MODE-PRODUKTION GANZ **EASY FÜR IHREN ALLTAG** NACHSTYLEN



LAUNDRY LOAD
Rock und Bandeau, beides von **Max Mara,** Visor von **Barts.**

1

5

6

7

8

9

10

11

12

FOTOS: COLIENA RENTMEESTER; PR

1 On-the-Go Sport-BH von **Fabletics** (ca. 65 €) **2** Karierter Rock von **Essentiel Antwerp** (ca. 230 €) **3** Jutebeutel aus Baumwolle von **Studio Ciao** (ca. 13 €) **4** Basecap in Raffiabast-Optik von **Opus** (ca. 26 €) **5** Sonnenbrille mit Strassbesatz von **Swarovski** (ca. 109 € **über Fielmann**) **6** Gliederarmband aus 18 Karat Gelbgold von **Tiffany & Co.** (ca. 16.200€) **7** Stricktop mit Muschelnaht-Abschlüssen von **Allude** (ca. 160 €) **8** Baumwoll-T-Shirt von **Market Studios** (ca. 43€) **9** Pinker Badeanzug von **C&A** (ca. 20 €) **10** Tüllrock mit Blütengürtel aus Federn von **Susanne Bommer** (ca. 740 €) **11** Rubinrote Mary-Janes aus veganem Leder von **Bonprix** (ca. 23 €) **12** Shopper aus Raffiabast und Lederdetails von **Hogan** (ca. 470€)

GESCHMACK?
KÖNNEN SIE (NICHT) KAUFEN

Oder? Zwischen Fashion-Flops und Outfit-Inspiration steckt die Frage, was **guter Stil** wirklich kostet und wie man ihn bei sich selbst finden kann

TEXT: FATIMA NJOYA

SCHLECHT BERATEN
Oder kein Stil? Vor allem auf dem Red Carpet stehen Stars unter dem Mikroskop und landen wegen kleiner Fauxpas oder unvorteilhafter Pieces schnell auf Worst-dressed-Listen

Egal ob bei Red-Carpet-Events, in den Front Rows der Fashion Weeks oder auf Paparazzi-Bildern: Nichts wird so heiß und leidenschaftlich diskutiert wie die Looks der Menschen im Rampenlicht. Doch obwohl Ikonen wie Diane Kruger oder Tilda Swinton eigentlich ein Stilverständnis nachgesagt wird, sieht das in der Praxis nicht immer so aus. Wie beruhigend: Auch trotz großer Budgets und bester Branchen-Kontakte ist niemand vor Bad Outfit Days gefeit – inklusive Worst-dressed-Platzierung. An der Spitze findet sich derzeit Lauren Sánchez Bezos – von manchen als Inbegriff des käuflichen, aber geschmacklosen Dressings gehandelt. Der Kritik zum Trotz hüllt sie sich weiter in High Fashion, doch kann es der Masse selbst mit klassischen Kombis kaum recht machen. Auf der anderen Seite werden Promis wie Rihanna für genau die gewagten, tabubrechenden Looks gefeiert, für die andere zerrissen werden. Also: Wo liegt das Geheimnis des „Stilvollseins"? Ist es eine Frage der Träger, des Geldes oder des kollektiven Geschmacks?

FOTOS: IMAGO/BESTIMAGE; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT

Der Unterschied liegt im Detail

Beschäftigen wir uns zunächst mit den Begriffen. Spricht man von Mode (oder synonym von Fashion), beschreibt man ein Medium, das gesellschaftliche und kulturelle Strömungen widerspiegelt. Es verändert sich durch kollektives Erleben, unterliegt Trends und ist käuflich, also zugänglich. Stil hingegen ist individuell: eine persönliche Ausdrucksform, eng mit der eigenen Identität verwoben und über die Zeit erarbeitet. Erst durch das eigene Zutun wird etwa aus einem schlichten Basic etwas Unverwechselbares, ein guter Look, der im direkten Vergleich hervorsticht. Kein Wunder also, dass wir uns zu bestimmten Personen und ihren modischen Eigenheiten hingezogen fühlen. Beinahe so, als wären sie einer geheimen Sprache mächtig, die alle verstehen und lernen möchten. In diesem Bestreben – oder vielmehr der Nachahmung –, so heißt es in Artikeln und Social-Media-Takes, sei der Personal Style abhandengekommen. Schuld seien wahlweise Mikrotrends, Algorithmus-Diktate und eine wachsende Uniformität. Doch trotz Style-Fatigue bleibt das ultimative Ziel: der gute Stil.

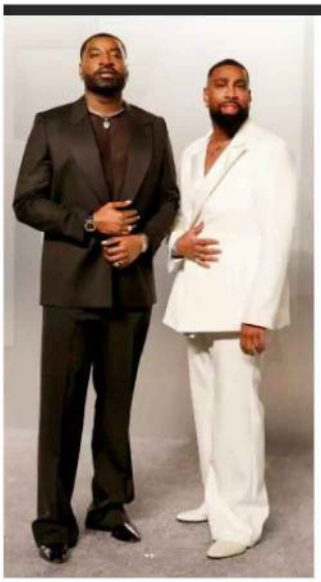
Zugang vs. Urteilsfähigkeit

Die gängige zitierte Annahme dabei: Guter Stil ist teuer. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Denn High-Fashion- oder Luxus-Pieces allein machen noch keinen guten Look

›

Top-Stilmacher:innen

Diese vier kuratieren Looks für den Red Carpet, Front Rows, Runways & Co.



WAYMAN BANNERMAN & MICAH MCDONALD
Seit 2013 macht das Duo gemeinsame Sache mit Fokus auf bold Styles mit Persönlichkeit. Für ihre Arbeit für Größen wie Jodie Turner-Smith, Priyanka Chopra oder Colman Domingo wurden sie mehrfach ausgezeichnet.

LAW ROACH
Besonders durch die Arbeit mit Zendaya, Céline Dion und Ariana Grande eroberte sich der Stylist und TV-Show-Moderator einen Platz an der Spitze. Als selbst ernannter Image-Architekt zieht er nicht nur an, sondern baut mit Kleidung Ikonen auf. Mittlerweile ist er selbst eine – dank guter Arbeit, Signature-Frisur und exzellentem Netzwerk.

MIMI CUTTRELL
Bekannt für Red Carpet Looks und virale Streetstyle-Kombis, zählt die Amerikanerin zum Liebling von VIPs wie Bella Hadid, Gigi Hadid, Maude Apatow, Ariana Grande & Co. Ihr einzigartiges Trendgespür, ihr Auge für unerwartete Details, Accessoires und Layering zeichnen ihre Arbeit aus, die auch in Magazinen zu sehen ist.

aus. Man denke an Lauren Sánchez Bezos oder an Ikonen wie Cate Blanchett, die auch mal danebengreifen. Das Argument hinkt also gewaltig: Geld kauft zwar Zugang, aber keine Urteilsfähigkeit. Wer nicht weiß, was ihm steht, wirkt selbst im teuersten Designerstück verloren. Viel entscheidender ist eine andere Währung: Gute Stilfindung und ein ausgebildeter Geschmack kosten Zeit, Wissen und Commitment. Ein Können, das nicht allen in den Schoß fällt, aber als Dienstleistung eingekauft werden kann. Etwa in Form von Stylist:innen, die ihr Know-how gegen Honorar zur Verfügung stellen. Eine gängige Praxis für Red Carpet, Streetstyles oder Fashion Weeks. Ganze Teams sorgen im Hintergrund dafür, dass alles sitzt und die Träger:innen durch das gut ausgewählte Outfit als stilvoll wahrgenommen werden.

Geschmack: erlernen oder einkaufen?

Wenn wir Vorbildern also Stil attestieren oder absprechen, sagen wir damit oft mehr über deren Fähigkeit aus, sich mit den richtigen Tastemakers zu umgeben, als über ihren persönlichen Geschmack. Wirkung und Eigenleistung sind zwei verschiedene Dinge. Statt also einer Mode-Ikone nachzueifern, deren Personal Style von einer weiteren Person kuratiert und erfunden wurde, oder sich vom Algorithmus einlullen zu lassen, lohnt es sich, die eigenen Geschmacksnerven zu trainieren. Ein gutes Werkzeug dafür ist das „Wearing vs. Styling"-Prinzip. Auf Social Media zeigen hier Creator:innen, wie sie einzelne Kleidungsstücke durch Accessoires und kleine Kniffe zu etwas Eigenem machen. Und inspirieren damit zum Experimentieren. Wer aufmerksam ist, sich Zeit nimmt und die visuelle Intelligenz trainiert, schärft das Stilempfinden. Auch Wissen über Textilien, Schnitte und Farben hilft dabei. Aber wie bei allem gilt: Man muss nicht jede Kunst meistern. Manchmal ist die klügste Investition eben doch, Expertise einzukaufen. Von der Shopping-Beratung bis hin zum Stylist:innen-Service.

Was ist guter Stil wert?

Stil als Ausdrucksmittel wird immer Relevanz haben. Die entscheidende Frage ist, wo man sich auf dem Geschmacksspektrum selbst verortet. Nutzt man die Mode, um Identität und Zugehörigkeit zu signalisieren? Als kreatives Outlet? Will man die Technik meistern? Oder dient Fashion, wie bei vielen Stars, vor allem Image und Selbstdarstellung? Die Antwort ist so individuell wie Stil selbst, der immer mehr ist als ein monetäres Ergebnis. Eher eine persönliche Selbsterkenntnis. Die natürlich nie ganz frei von Kostenfragen bleiben wird – nur stehen die nicht immer gleich auf einem Preisschild.

FOTOS: ACTION PRESS; LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; SHUTTERSTOCK

BEAUTY EDITS

LIP SPECIALS

1 | LIP WONDER SERUM
€ 13,95*

2 | COLOR BOOSTER LIP BALM
€ 12,95*

3 | MAGIC FIX
€ 12,95*

*unverbindliche Preisempfehlung

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlsfeld, Deutschland

ARTDECO

Established in Munich – since 1985

Ab in die Verlängerung!

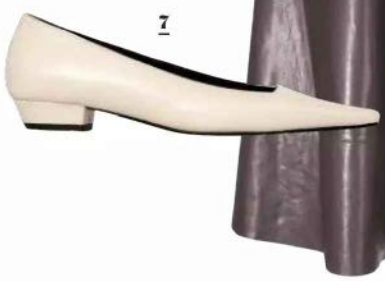
Schon klar, die Fußball-Weltmeisterschaft ist vorbei – wir lassen unsere Stammmannschaft von **Sommer-It-Pieces** aber noch nicht vom Fashion-Feld! Denn mit den richtigen Co-Playern verlängern unsere Lieblingsstücke ihre Spielzeit bis in den Herbst

FEST IM GRIFF
Strickpolo mit geripptem Saum (ca. 30 €), Wildlederjacke mit aufgesetzten Taschen (ca. 299 €), Godet-Rock mit Ledereffekt (ca. 60 €), alles von **Mango**

Key-Piece

Match-Winner

*Das **gestreifte Poloshirt** ist der Joker, der jedes Outfit-Game gewinnt – denn es kann beides: Im Sommer als Kurzarm-Offensive unschlagbar, geht es jetzt als Longsleeve in die neue Saison. Zu starken Silhouetten und herbstlichen Farben wird es zum echten Modestürmer*



1 Blazer „Jeanette" von **Ivy Oak** (ca. 395 €) **2** Strick-Poloshirt „Florence" von **Holzweiler** (ca. 160 €) **3** Foulard aus Seide von **Marella** (ca. 95 €) **4** Bleistiftrock von **Tiger of Sweden** (ca. 150 €) **5** Lange Lederhandschuhe von **& Other Stories** (ca. 89 €) **6** Maxirock aus Lammleder von **Iris von Arnim** (ca. 1295 €) **7** Pumps mit Square-Toe von **Cos** (ca. 150 €) **8** Bowlingbag „Bellport" von **Ralph Lauren** (ca. 845 €) **9** Hose mit Barrel-Leg von **Fabienne Chapot** (ca. 170 €) **10** Statement-Gürtel mit Nietenbesatz von **The Kooples** (ca. 145 €)

FOTOS: PR

TEXTUR TRIFFT KONTUR
Kunstlederjacke mit Reverskragen (ca. 149 €), Cut-out-Top (ca. 35 €), satinierter Midirock (ca. 70 €), alles von **Edited**

Taktik-Ass

Wer behauptet, dass der ***Satinrock*** *jetzt auf die Reservebank gehört, irrt sich! Im Sommer als edler Flitzer kaum zu stoppen, punktet er nun mit derben Leder-Styles, Blusen und Hingucker-Accessoires in der herbstlichen Liga*

Key-Piece

1 Sonnenbrille im Aviator-Stil von **Ray-Ban x Dolce & Gabbana** (ca. 490 €) **2** Jacke in Lederoptik mit Zierfalten von **Rich & Royal** (ca. 199 €) **3** Handtasche „Marcie" von **Chloé** (ca. 1850 €) **4** Midirock aus Satin von **Samsøe Samsøe** (ca. 160 €) **5** „Tiffany Knot Wire"-Armreif aus Roségold von **Tiffany & Co.** (ca. 5900 €) **6** Lederjacke „Ana" von **Studio AR** (ca. 350 €) **7** Schluppenbluse mit gerafften Ärmeln von **Drykorn** (ca. 199 €) **8** Kitten-Stiefel aus Velourslederlook von **Billi Bi** (ca. 305 €) **9** Asymmetrisches Slipdress von **Vero Moda** (ca. 50 €)

FOTOS: PR

SPORTY SPICE
Oversized Hemdbluse aus Popeline (ca. 89 €), Hose im Pintuck-Stil (ca. 100 €), klassischer Trenchcoat (ca. 219 €), alles von **Aim'n**

Key-Piece

1

2

3

Teamplayer

Der Klassiker gehört einfach in jeden Schrank: ***Die gestreifte Hemdbluse*** *ist im Sommer der perfekte Spielpartner für Bermudas, Shorts & Co. – im Herbst gibt das Key-Piece dann mit Bundfaltenhosen, gelayertem Strick und Trenchcoats richtig Gas*

10

4

8

6

9

5

7

1 Trenchcoat von Soaked in Luxury (ca. 160 €) **2** Hemdbluse im Oversize-Schnitt aus Popeline von **Gant** (ca. 105 €) **3** Strickpullover mit tiefem V-Ausschnitt von **Etro** (ca. 2300 €) **4** Shopper „Mochi" von **Yuzefi** (ca. 585 €) **5** Sneakers „Oink Cloud" von **Asics** (ca. 159 €) **6** Gestreifte Denim im Relaxed-Fit von **Bobo Choses** (ca. 145 €) **7** Pullunder aus Baumwolle von **The Upside** (ca. 150 €) **8** Jacke im Bikerstil mit Stehkragen von **Someday** (ca. 129 €) **9** Melierte Hose von **Massimo Dutti** (ca. 120 €) **10** Uhr „Santos de Cartier" aus Stahl und Silber von **Cartier** (ca. 6700 €)

FOTOS: PR

COSMOPOLITAN

Crush

IN MANCHE FRAUEN – UND IHREN STIL – VERLIEBT MAN SICH SOFORT!
DIESMAL: SCHAUSPIELERIN UND FILMPRODUZENTIN NICOLE KIDMAN, DIE MIT IHRER UNKOMPLIZIERTEN OUTFIT-FORMEL EFFORTLESS CHIC VERKÖRPERT

1 Bei einer Preisverleihung in Santa Monica lässt sich Nicole in einem lässigen oversized Anzug von Saint Laurent ablichten **2** Rüschenbluse, Jeans und Ballerinas: Den typischen French-Style hat sie zur Perfektion gebracht **3** Auf dem Red Carpet setzt die Oscarpreisträgerin auf Hollywood-Glamour – eine opulente Couture-Robe wie diese von Balenciaga ist hier der Star der Show

Sie ist eine echte Powerfrau: Nach mehr als 40 Jahren Filmkarriere ist die australisch-US-amerikanische Schauspielerin ein fester Bestandteil Hollywoods. Doch neben erstklassigen Rollen in Hits wie „Moulin Rouge", „The Hours" und dem Serienerfolg „Big Little Lies" gilt die Oscarpreisträgerin auch in der Modewelt als großer Star. Mit ihren von Natur aus feuerroten Korkenzieher-Locken (die sie mittlerweile gegen einen glatten, erdbeerblonden Haarschopf getauscht hat), einer strahlenden Raffinesse und Looks, die das Romantische mit dem Dramatischen verbinden, sorgt sie regelmäßig für Aufsehen. Ihre Vorliebe für theatralische Red-Carpet-Auftritte und ihr Status als eines der bekanntesten Gesichter von Chanel haben sie längst zum Fashion-Icon avanciert – ihren Sinn für Mode stellt sie jedoch auch abseits von hochkarätigen Events unter Beweis. Im Laufe der Zeit hat sich die Stilikone einige Markenzeichen für ihre Everyday-Uniform angeeignet: Sie kombiniert High-Fashion mit legeren Basics. Auf hochwertige Accessoires und klares Tailoring greift die Actress dabei immer wieder zurück. Und ja, dass minimalistische Eleganz nicht aus der Mode geht, weiß die 59-Jährige am besten!

Nicoles Look

Hemdbluse mit Nadelstreifen von **Filippa K** (ca. 190 €)

Gemusterte Krawatte aus Seide von **Mango** (ca. 60 €)

Abendkleid mit Drapierung von **Entire Studios** (ca. 255 €)

Bluse mit Volants von **Darling Harbour** (ca. 130 €)

Einreihiger Blazer (ca. 350 €) und Hose mit Bundfalten (ca. 200 €), beides von **Drykorn**

Jeans mit hoher Taille von **Levi's** (ca. 120 €)

Clutch aus glattem Leder von **Demellier** (ca. 455 €)

Armbanduhr mit Perlmutt-Zifferblatt von **Swarovski** (ca. 330 €)

Lederballerina von **Ecco** (ca. 100 €)

Slingback-Pumps aus Lackleder von **Scarosso** (ca. 360 €)

Was macht sie so besonders? Unkompliziert, aber genau deswegen auch so cool. Nicoles Streetstyle ist denkbar einfach: Basics, die miteinander harmonieren, machen den Großteil ihrer Looks aus. **Ihre Signature-Pieces?** Klassische Blue-Jeans, feminine Oberteile mit French-Flair, Sandalen, Power-Suits, elegante Accessoires, glamouröse Couture-Kleider. **Warum ist sie eine Stil-Ikone?** Mit ihren einfachen, aber dennoch unverkennbaren Outfits ist sie eine Inspirationsquelle für elegante Alltags-Styles.

FOTOS: DPA; DDP; PR

FORÇA, FASHION

FORÇA, FASHION

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; PR

Merch, Performance-Details, Luxuskollaborationen oder die Faszination für den Stil einzelner Athlet:innen: **Sport ist das kulturelle Sprachrohr,** das gerade kollektiv bewegt. Aber warum sind aktuell alle auf dem ultimativen Fan-(Fashion-)Trip?

TEXT: FATIMA NJOYA

Dass Sport und Mode schon seit Langem eine starke Verbindung haben, ist kein Geheimnis. Von Sneaker-Hypes über sportlich inspirierte Silhouetten und Funktionsstoffe finden sich zahlreiche Referenzen in alltäglichen Pieces und High-Fashion-Designs. Was sich über die Jahre aufgebaut hat, erreicht 2026 einen regelrechten Peak: Sport ist dank kurz aufeinanderfolgender Großevents wie den Winterspielen in Milano Cortina, den French Open, der Fußball-Weltmeisterschaft oder dem legendären NBA-Finale in New York kaum zu übersehen. All das beeinflusst das kollektive Interesse, aber auch die Art, wie wir uns kleiden und konsumieren. Inspirationsplattformen wie Pinterest bestätigen den sportlichen Drive der Popkultur mit steigenden Suchanfragen zu Themen wie „Baseball Shirt Outfit Ideas" (+139 %), „Formula 1 Aesthetic Outfit" (+483 %) oder „Windbreaker Tracksuit" (+156 %).

Legacy Leisure

Dabei ist die Verbindung der beiden Disziplinen kein neues Phänomen. Bereits in den 80er-Jahren war der sportliche Look schick: Aerobic-Kombis, knallige Trainingsanzüge und High-Top-Sneaker wurden wie selbstverständlich zu Basics wie Denim getragen. In den 90ern wurde die Symbiose dann politischer – vorangetrieben durch das Zusammenspiel von Musik, Sport und gesellschaftlichen Bewegungen. Bis heute gilt etwa Designer Dapper Dan als viel zitierter Wegbereiter dieser Ära, weil er Luxus-Codes (Logos, Material, Craftsmanship) in Streetwear-Kontexte übersetzte und mit Jogginghosen, Hoodies und Trikots remixte.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgte Prada mit der ikonischen „Linea Rossa", bei der funktionale Ästhetik konsequent in Lifestyle-Stücke übertragen wurde. 1997 anlässlich der America's-Cup-Teilnahme des Luna-Rossa-Segel-Teams gelauncht, gelten die Pieces mit charakteristischem roten Streifen bis heute als Must-haves im Streetstyle-Kosmos. Mittlerweile ist die Kombination von Mode und Sport zu einer textilen Gewohnheit geworden. Sie rückt das Lebensgefühl jenseits von Performance in den Fokus und entwickelt sich in stilistischen Wellen: von der Logomania der 90er, über den Athleisure-Boom der 2010er bis hin zu sich schnell abwechselnden Mikrotrendzyklen wie „Gorpcore" (Hiking-Kleidung im urbanen Kontext), „Tenniscore" (vom Tennis inspirierte Pieces) oder „Balletcore" (romantische und verspielte Silhouetten).

Mehr als nur Athletik

Hinter all diesen Trends steckt zunächst eine Form von Bewegung. Doch was die Masse wirklich anzieht, ist die Faszination für die Welt dahinter: Emotionen, Memes, Menschen, Momente. Auf Instagram, TikTok oder Pinterest suchen Fans die komplette Ästhetik ihrer Lieblingsathlet:innen – Game-Day-Looks,

HIGH PERFORMANCE
Sport und Style sind seit jeher eingespielte Teamplayer – über Disziplinen, Levels und Looks hinweg. (V.l.n.r.) Veja, Lacoste, Balenciaga, Rùadh, The North Face, Burberry, Alo, Lululemon, Breitling

›

Freizeit-Styles, Beauty-Routinen. Und sogar die ihrer Partner:innen: Kika Cerqueira Gomes, Freundin von F1-Fahrer Pierre Gasly, steht stellvertretend für eine neue Generation von WAGs, die längst eigene Stilikonen sind. Mit Social Media als Fenster in den privaten Kosmos, dem Trikot der Lieblingsmannschaft als It-Piece, dem Stadionbesuch als Date-Idee oder dem Hören von Insiderwissen bekommt das Verfolgen der Sportevents selbst für Nicht-Fans einen ganz eigenen Charme.

Noch einfacher wird der Einstieg, wenn charakteristische Stilcodes wie Lederjacken, Reiterstiefel oder Polohemden ganz selbstverständlich in eigene Outfits integriert werden können. Der Clou: Die identitätsstiftende Wirkung von Sport lässt sich einfach in visuelle Codes übertragen, die für Wiedererkennung weit über den Platz hinaus sorgen. Die Botschaft dahinter ist eindeutig: Niemand muss Höchstleistungen erbringen, um teilhaben zu können. Ergänzt wird diese Dimension zunehmend durch die Wellness- und Community-Ebene: Gemeinschaftliche Aktivitäten wie Run-Club-Treffen oder Pilates-Stunden verbinden und vermitteln gemeinsame Werte über Kleidung hinaus. Kein Wunder, dass sich Sportmarken und Luxuslabels nur zu gern in diesen Nischen und Subkulturen inszenieren.

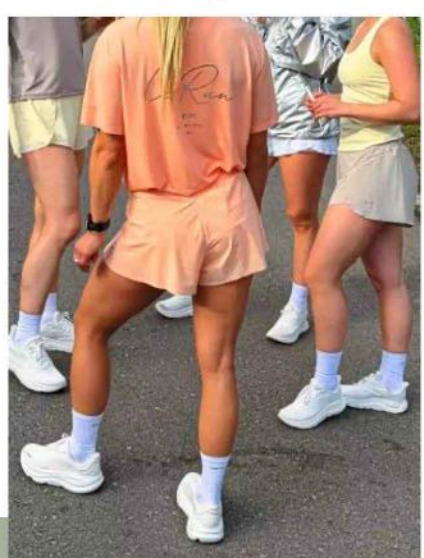
Know the player, know the game

Das spiegelt sich auch in den Medien: Athlet:innen werden mittlerweile wie Stars gefeiert und ihre Auftritte abseits des Spielfelds mit derselben Aufmerksamkeit verfolgt wie ihre sportlichen Leistungen. Der „Tunnel Walk", also der Gang in die Arena, hat sich längst zur eigenen Modebühne entwickelt, die von Insta-Kanälen wie @leaguefits festgehalten wird. Die Looks von Basketballer:innen wie LeBron James oder Caitlin Clark gehen viral, weil sie mehr transportieren als Stil: Selbstdarstellung, Resilienz, Leistungsmentalität, Underdog-Narrative. Themen, die Inklusion und Empowerment nicht als Konzept, sondern als gelebte Realität zeigen. Dior übersetzte das etwa vor Olympia 2024 in Ambassadorships mit Boxerin Estelle Mossely, Skateboarderin Louise-Aina Taboulet, Judoka-Star Clarisse

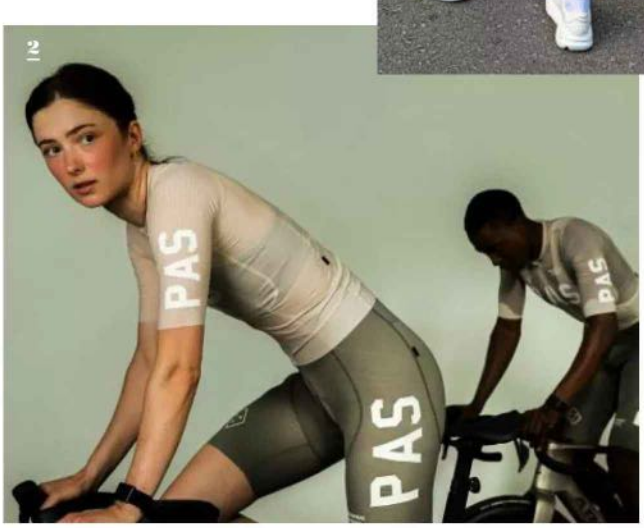
Team up

Besonders der Community-Charakter sorgt auf Social Media und darüber hinaus dafür, dass immer mehr Sportarten zu einer regelrechten Lifestyle-Bewegung werden – mit eigenen Stil-Codes und Sprachen. **1** Aim'n **2** Pas Normal Studios **3** Tommy Hilfiger

1



2



3

„SPORT ALS KATALYSATOR VERLEIHT MODE (POP-)KULTURELLE PERMANENZ."

Agbegnenou oder der italienischen Paralympics-Fechterin Andreea Mogoș.

Neben klassischen Old-Money-Sportarten wie Golf, Polo oder Tennis, die seit Jahrzehnten Legacy-Verbindungen mit Luxusmarken pflegen, rücken gerade Nischendisziplinen wie Ultra Running, Gravelbiking oder Padel in den Mainstream. Die sogenannten „Social Sports" stehen für ein Modell, das auf kuratierte Erlebnisse und Community-Gedanken setzt – vom Studio nebenan bis hin zu gesponserten Veranstaltungen. Parallel wächst die Zahl struktureller Partnerschaften: LVMH ist seit 2023 strategischer Langzeitpartner der Formel 1, Skims wurde im selben Jahr exklusiver Unterwäschepartner der NBA, während Rolex Wimbledon seit 1978 und Omega die Olympischen Spiele seit 1932 begleiten. Die Bandbreite zeigt: Wer Sport als Katalysator nutzt, wird mit kultureller Permanenz belohnt, die weit über ein einzelnes Event hinausgeht.

Game, Set, Style

Was das aktuelle Sport-Fandom in der Mode antreibt, ist somit mehr als nur ein kurzlebiger Trend. Es ist ein kultureller Wandel, in dem Bewegung zum Glaubenssystem geworden ist. Farben, Rituale, Rivalitäten und Loyalitäten werden nicht rational, sondern emotional gewählt oder vererbt. Indem Mode dieses Gefühl einfängt und in simple Stil-Zutaten wie Silhouetten und Materialien übersetzt, trägt sie Fandom über das Stadion hinaus in den Alltag. Was einst auf den Spieltag beschränkt war, bleibt nachhaltig in Erinnerung. Und durch die sich online schnell verbreitenden Mikrotrendphänomene wird die Sport-Ästhetik für alle greifbar – ohne tatsächlich aktiv werden zu müssen.

In einer Welt, in der Bewegung zunehmend als Teil von Identität, Selfcare und Community verstanden wird, sind Eleganz und Funktionalität keine Gegensätze mehr. Luxuslabels arbeiten vermehrt mit Performance-Materialien, technischen Details und komfortorientierten Schnitten, und Sportmarken setzen auf limitierte Collabs, die von der Umkleide in den Lifestyle-Bereich wandern. Gehypte Zusammenarbeiten wie „Gucci x The North Face", „Nike x Jacquemus" oder „Wales Bonner x Adidas" zeigen den Erfolg des Crossovers. Der am Ende beweist: Neben all der visuellen Strahlkraft ist der Fashion-Fandom-Hype vor allem ein strategisches Spiel. Sport ist universal, erreicht alle und liefert Bühnen, Communitys und Identifikation. Und er hat die Macht Mode mit einer Bedeutung aufzuladen – nicht nur für eine Saison, sondern über Teams und Textilien hinaus, quasi ein Leben lang.

Cardio Couture

Nach Spitzensport aussehen, ohne zu schwitzen? Geht dank cleverer Kombis, die sich, vom Runway inspiriert, auch im Alltag und beim Work-out sehen lassen können.

1 A FLOW
Yoga, Pilates, Aerobic & Co. sind begehrt wegen ihrer Eleganz, Haltung und der verspielten Ästhetik

MEHR SWAG
Lässige Chill-Schnitte sind absolute No-Brainer im Alltag und wirken mit Absatz très elegant

GO MOTO
Biker-Teile und Racing-Accessoires erden elegante Looks und verleihen ein Coolness-Upgrade

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; PR

3 LOOKS UM KLASSE ZU BEWEISEN

Preppy Heritage

Brav? Von wegen. Der Old-Money-Look flirtet mit Tradition und bricht sie ganz charmant. So geht Klassik mit Haltung.

1 Schirmkappe von **Celine** (ca. 470 €) **2** Poloshirt von **Longchamp** (ca. 300 €) 3 Denim-Shorts von **Replay** (ca. 119 €) **4** Asymmetrische Perlenkette von **Studio Ena** (ca. 179 €) **5** Loafer von **Sebago x Weekend Max Mara** (ca. 355 €)

Aristocratic Classics

Moderne Monarchinnen wie Prinzessin Kate oder Königin Letizia sind Stilvorbilder. Doch statt Adelstitel tragen wir lieber die neueste It-Bag am Arm!

1 Ohrstecker von **Dior** (ca. 550 €) **2** Satintop von **Drykorn** (ca. 120 €) **3** Bleistiftrock von **Windsor** (ca. 430 €) **4** Tasche „Galleria" von **Prada** (ca. 3.200 €) **5** Sling-Pumps von **Cocinelle** (ca. 210 €)

Quiet Luxury

Keine lauten Farben, keine fetten Logo-Prints – dieser Stil lebt von hochwertigen Materialien, exzellenter Verarbeitung und leisen Tönen.

1 Wolljacke zum Wickeln von **Studio AR** (ca. 370 €) **2** Lingerie-Bustier von **Lascana** (ca. 60 €) **3** Bundfaltenhose aus Leinen-Gemisch von **Filippa K** (ca. 320 €) **4** Veloursledertasche von **Kaai** (ca. 425 €) **5** Pantoletten von **Aigner** (ca. 259 €)

FOTOS: PR

JETZT NEU!
POUR IT.
MIX IT. LOVE IT.
Erlebe Iced Coffee – auf deine Art!
NESCAFÉ
ESPRESSO CONCENTRATE STYLE
Vanilla FLAVOUR
16 SERVINGS
NESCAFÉ
ESPRESSO CONCENTRATE STYLE
Caramel FLAVOUR
16 SERVINGS
NESCAFÉ
ESPRESSO CONCENTRATE STYLE
Black
16 SERVINGS
Serviervorschlag: Konzentrat, nicht pur konsumierbar. Das Produkt enthält keine Milch. Milch oder Milchalternativen müssen hinzugegeben werden.
nescafe.de/espresso-concentrate
NESCAFÉ®

Schillernde Traumgestalten

In Zusammenarbeit mit dem britischen Stylisten Harry Lambert, der u.a. Emma Corrin und Harry Styles einkleidet, entführt die limitierte „Pandora Wonders"-Kollektion in ein fantasievolles Universum. Inspiriert von Lamberts Kindheit erzählen die handgefertigten Schmuckstücke ihre ganz eigenen Geschichten und werden so zu einzigartigen Pieces mit Gesprächspotenzial.

14-karätiger Gold Charm mit Süßwasserperle und Zirkoniasteinen von **Pandora** (ca. 89 €)

Süßwasserperlen-Anhänger mit 14k-Vergoldung und Zirkoniasteinen von **Pandora** (ca. 89 €)

Schon GEHÖRT?

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

FUNKTION ODER SCHMUCK?

Eher alles in einem! Für die „High Artistry – A Tribute to Craftsmanship"-Kollektion verwandelt Montblanc Schreibgeräte in echte Sammlerstücke. Inspiriert von japanischer Handwerkskunst kombiniert die Limited Edition aufwendige Details (Gravuren, Emaillearbeiten) mit traditioneller Fertigung. Und macht so jeden Buchstaben zum Kunstgriff …

Füllfederhalter aus 750er-Gelbgold **von Montblanc** (Preis auf Anfrage)

Jeansjacke von **H&M x Wardrobe.NYC** (ca. 149 €)

Masters of Minimalism

Klare Linien, präzise Schnitte und maximale Kombinierbarkeit: Für die neueste Designer-Kollaboration hat sich H&M mit dem New Yorker Label Wardrobe.NYC zusammengetan. Die Idee dahinter: aufeinander abgestimmte Key Pieces, die sich mühelos untereinander oder mit Lieblingsstücken aus dem Kleiderschrank stylen lassen. Die perfekte Balance zwischen Statement und Everyday-Wear. Erhältlich ab dem 6. August.

FOTOS: PR

HI(KING) LIFE

Während andere dem Meer hinterherreisen, zieht es die Fashion Crowd in luftige Höhen. Creatorin Sabrina Bloedorn (@sabriinab__) macht vor, warum Wandern aktuell zu den stylishsten Freizeitbeschäftigungen zählt: Zwischen Gipfeln und Panoramawegen lassen sich coole Layering-Looks stylen, die auch im Alltag funktionieren. Win-win.

1 Sonnenbrille von **Oakley** (ca. 131 €) **2** Longsleeve aus Merinowolle von **Kari Traa** (ca. 109 €) **3** Knöchelhohe Wanderschuhe aus Leder von **Finn Comfort** (ca. 280 €) **4** Asymmetrischer Rock von **Fire + Ice** (ca. 150 €)

SOMMER OHNE GRENZEN

Gemeinsam mit Designerin Victoria Jenkins präsentiert Primark eine adaptive Bademode-Kollektion, die unterschiedliche Bedürfnisse mitdenkt. Magnetverschlüsse, diskrete Zugänge für medizinische Schläuche und durchdachte Schnitte, die auch für sitzende Positionen funktionieren, verbinden Funktionalität mit Design. Das Ergebnis: Beachwear, die Vielfalt ohne Kompromisse sichtbar macht.

Hol dir dein neues iPhone.
Unlimited geht auf uns.

iPhone

EINZIGARTIG ZUSAMMEN EINZIGARTIG ZUSAMM

RTIG ZUSAMMEN EINZIGARTIG ZUSAMMEN EINZ

TM und © 2026 Apple Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Kunden, die vom 20.07. bis 31.08.2026 einen neuen Mobilfunk-Vertrag oder eine Vertragsverlängerung in der aktuellen Tarifgeneration im Tarif MagentaMobil M oder L abschließen und gleichzeitig ein neues iPhone erwerben, können deutschlandweit unbegrenztes Datenvolumen für 24 Monate nutzen. Voraussetzung ist die Aktivierung im Zeitraum 01.08.2026–31.03.2027 via Online-Registrierung über die MeinMagenta App (auf der Startseite unter „Cashback/Gutschrift einlösen“) unter Vorlage der ersten Rechnung. Anschließend steht wieder das reguläre Datenvolumen von 50 GB (M) bzw. 100 GB (L) zur Verfügung. Z. B. iPhone 17, 256 GB, für 359,95 € im Tarif MagentaMobil M (mit Top-Smartphone) für 69,95 €/Monat oder im Ratenkauf für 1 € Anzahlung (und 23,50 €/Monat bei 36 Raten zzgl. einer Schlussrate von 15,50 €) im Tarif MagentaMobil M für 49,95 €/Monat. Bereitstellungspreis 39,95 €. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 149, 53227 Bonn.

Leben

Bei uns bleibt es heiß
Von Picknick bis Sternenhimmel: Diese Paar-Ideen bringen frischen Wind in jede Beziehung und sorgen für mehr Knistern, Leichtigkeit und echte Verbundenheit **S. 70**

Money Therapy
Kontostand trifft Kopfkino: Was ein finanzielles Trauma ist und wie unsere Kollegin bei einer Therapeutin Hilfe fand *S. 64*

Sex on a budget
Ob sanfte Berührung, Spanking oder cozy Licht: Diese Alltagsgegenstände sorgen für heiße Nächte ganz ohne teure Toys *S. 68*

Liebe, Lügen, Kontostand
Ehrlich währt am längsten – auch beim Geld! Warum kleine Geheimnisse auf dem Konto manchmal große Folgen haben können *S. 74*

FOTO: ELIZA ALVES/STOCKSY

GELDSTRESS KENNT JEDER
14 Prozent der deutschen Verbraucher rechnen laut Crif-Studie mit Problemen beim Bezahlen von Rechnungen

Unser Heftthema MONEY

Ich ging zur Money Therapy

WARUM GELD MICH SO STRESST

Frauen leiden häufiger unter finanziellen Ängsten als Männer. Doch was steckt dahinter? Eine persönliche Geschichte über Geld, Scham und **die Suche nach finanzieller Sicherheit** mithilfe einer Therapeutin

TEXT: KATIE BASKERVILLE

Gespannt starre ich auf den Bildschirm meines Laptops in meinem Homeoffice – das übrigens gleichzeitig auch Gästezimmer und, wenn nötig, Abstellraum ist. Während ich darauf warte, dass das Online-Meeting beginnt, überlege ich mir, was ich alles sagen möchte. Doch sobald ich schließlich zum Gespräch zugelassen werde und meine Therapeutin sehe, ist plötzlich alles weg. Wo soll ich bloß anfangen?

Ich habe eine Sitzung bei der Psychotherapeutin Vicky Reynal gebucht, die sich seit mehr als zwanzig Jahren auf Money Therapy spezialisiert hat. Sie hilft Menschen wie mir, die unter – ja, wirklich – einem Finanztrauma leiden. Und das muss keineswegs mit ernsthaften Geldproblemen im klassischen Sinne zu tun haben. Wer ein Finanztrauma hat, entwickelt eine komplizierte emotionale Beziehung zu Geld. Das kann dazu führen, dass man im Alltag nicht optimal funktioniert. Nicht nur, weil es schwerfällt, die eigenen Finanzen zu organisieren – vielleicht gibt man ständig zu viel Geld aus –, sondern auch, weil Situationen rund ums Geld regelrecht blockieren. Schon der Blick auf den Kontostand kann sich unangenehm anfühlen.

Klingt seltsam? Ist es gar nicht. Es kommt häufiger vor, als man denkt. Tatsächlich hat der Stress rund um persönliche Finanzen seit der Pandemie deutlich zugenommen, und angesichts der aktuellen wirtschaftlichen Unsicherheit ist nicht davon auszugehen, dass sich das so schnell ändern wird. Auffällig ist allerdings, dass nur wenige Menschen professionelle Hilfe suchen. Das liegt zum Teil an dem kulturellen Tabu, das auf diesem Thema immer noch lastet: Über Geld spricht man nicht.

Frauen sind von diesem Problem übrigens häufiger betroffen als Männer. Die Finanzexpertin Natalia de Santiago erklärt: „Frauen vertrauen ihrem Finanzwissen oft weniger. Und selbst wenn wir etwas wissen, sagen wir häufig: ‚Ich weiß es nicht', weil wir Angst haben, falschzuliegen." Sie geht noch einen Schritt weiter: „Hinzu kommt, dass es in vielen Beziehungen nach wie vor Unterschiede bei der Verteilung finanzieller Entscheidungen gibt. Frauen sind oft sehr aktiv, wenn es darum geht, Ausgaben und Ersparnisse im Blick zu behalten. Geht es jedoch um größere finanzielle Entscheidungen – etwa eine Hypothek oder Investitionen –, übernehmen häufiger die Männer die Führung.

Meine Beziehung zu Geld ist, nun ja, kompliziert. Schon die Worte „Finanzen" oder „Sparen" lösen bei mir

›

QUICK-GUIDE: SO ENTLARVEN SIE FINANZIELLEN STRESS

Finanzielles Trauma? Der erste Schritt ist Ehrlichkeit. Psychotherapeutin Vicky Reynal empfiehlt: Wer seine Beziehung zu Geld verstehen will, sollte sich vor allem diese Fragen stellen

Wie ticken Sie beim Thema Geld?
Reflektieren Sie Ihren Alltag: Weichen Sie Money-Talks mit Partner:innen oder Familie lieber aus? Wechseln Sie sofort das Thema, wenn es um gemeinsame Finanzen geht? Gehen Sie Risiken grundsätzlich aus dem Weg oder sparen Sie, ohne sich auch mal etwas zu gönnen? Checken Sie Ihr Konto nur selten aus Angst vor dem Kontostand?

Was sagt Ihr Körper?
Schlafen Sie schlecht? Haben Sie öfter Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen? Körperliche Beschwerden können ein erstes Warnsignal für emotionalen Stress sein. Nehmen Sie diese Hinweise ernst und holen Sie sich ärztlichen Rat zur Seite.

Welche Gefühle stecken hinter ihrem Money-Stress?
Viele Menschen tun sich schwer damit, ihre Gefühle konkret zu benennen. Statt alles direkt unter „Stress" oder „Angst" abzulegen, versuchen Sie lieber herauszufinden, ob nicht auch Wut, Traurigkeit, Einsamkeit oder ein Gefühl von Kontrollverlust mitschwingt. Falls es schwerfällt, sprechen Sie Ihre Gefühle aus, notieren Sie sie in einem Tagebuch.

Was bringt Ihnen echte Entspannung?
Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten und zwar offline! Social Media kann das Selbstbild schnell verzerren und Unsicherheiten verstärken. Werden Sie sich Ihrer Gefühle bewusst und geben Sie ihnen einen Namen. Und wenn Reden mit Freund:innen oder Familie nicht reicht: Holen Sie sich professionelle Unterstützung.

sofort Stress aus. Seit einiger Zeit ist mir bewusst, dass sich das auf meine psychische Gesundheit auswirkt und dass ein Gespräch mit einer Expertin mir wahrscheinlich wirklich helfen würde. Die Ironie dabei: Viele Menschen, die diese Unterstützung benötigen, können sie sich nicht leisten. Diese Sitzung kostet mich knapp 200 Euro, und die Krankenkassen übernehmen diese spezialisierte Form der psychotherapeutischen Behandlung meist nicht.

Wie läuft eine Money Therapy-Stunde ab?

Eines der ersten Dinge, die Vicky Reynal und ich tun, ist, zu meinen allerersten Erinnerungen an Geld zurückzukehren. Denn unsere Erfahrungen mit Geld prägen maßgeblich, wie wir heute mit Finanzen umgehen – und wie wir unsere finanzielle Situation verbessern können.

Ich wuchs mit meinen Eltern, zwei Hunden und einer Katze in einem Haus auf dem Land auf. Wir hatten nicht viel, trotzdem taten meine Eltern alles, um das emotional auszugleichen. Erst heute wird mir bewusst, wie viel Mühe sie sich gaben, aus unserem Haus ein Zuhause voller schöner Erinnerungen zu machen – obwohl wir es schließlich verlassen mussten, weil es unbewohnbar geworden war. Inzwischen bin ich 30 Jahre alt, verdiene nicht schlecht und kämpfe immer noch mit den Folgen dieser Zeit. Ich habe ständig Angst, irgendwann kein Geld mehr zu haben. Ich lebe mit dem Gefühl, dass ein einziger falscher Schritt in einer Katastrophe enden könnte. Ich bin permanent angespannt und kann bei der Arbeit kaum Nein sagen, wodurch ich mich häufig überfordere. Meine Gesundheit leidet darunter, und ich weiß, dass ich meine Denk- und Verhaltensmuster verändern muss. Aber ist das angesichts meiner Vergangenheit überhaupt möglich?

Reynal glaubt: ja – auch wenn es keine schnelle Lösung gibt. „Unsere Erfahrungen prägen uns. Man fühlt sich vielleicht schuldig, wenn man Geld für sich selbst ausgibt. Das Gefühl, etwas nicht verdient zu haben, beeinflusst das eigene Weltbild – und damit auch die Beziehung zum Geld."

MAN FÜHLT SICH SCHULDIG, WENN MAN GELD FÜR SICH SELBST AUSGIBT

FOTOS: OLEKSANDRA STETS/STOCKSY

FIT FÜR SCHLECHTE ZEITEN
Für 17 Prozent der Deutschen hat laut Raisin-Studie das Ansparen eines Notgroschens höchste Priorität

Natalia de Santiago erklärt: „Es ist wichtig zu verstehen, dass Geld kein Selbstzweck ist, sondern ein Mittel, um ein gutes und glückliches Leben zu führen. Können Sie Ihre Finanzen so organisieren, dass Raum für Ausgaben bleibt, die Sie wirklich glücklich machen? Dann ist das ein Zeichen dafür, dass Sie finanzielles Wohlbefinden erreicht haben. Problematisch wird es erst, wenn Geld für Dinge a usgegeben wird, die Ihrem Leben oder Ihrer persönlichen Entwicklung nichts hinzufügen."

Mit meiner Therapeutin bespreche ich, welche meine konkreten nächsten Schritte sind. „Zunächst muss man verstehen, warum jemand nicht sparen kann oder warum er:sie zu viel oder zu wenig Geld ausgibt." Natalia de Santiago ergänzt, dass finanzielle Klarheit ein entscheidender Schritt bei der Bewältigung eines finanziellen Traumas ist: „Es funktioniert wie Sport: Wer regelmäßig trainiert, wird fitter. Wer sich aktiv mit Finanzen beschäftigt, verbessert die finanzielle Situation. Das schafft Sicherheit."

Kollektive Trauer

Doch meine Probleme liegen nicht nur in meiner Kindheit. Wie viele Menschen meiner Generation bin ich mit dem Glauben an die Leistungsgesellschaft aufgewachsen: Wer hart arbeitet, wird es schon schaffen. Die Realität sieht jedoch oft weniger rosig aus. Und die aktuelle Unsicherheit macht es nicht gerade einfacher.

Reynal erklärt, dass wir uns gewissermaßen in einer kollektiven Trauerphase über die steigenden Lebenshaltungskosten befinden und deshalb deutlich vorsichtiger mit Geld umgehen: „Das beeinflusst unser Wohlbefinden", sagt sie.

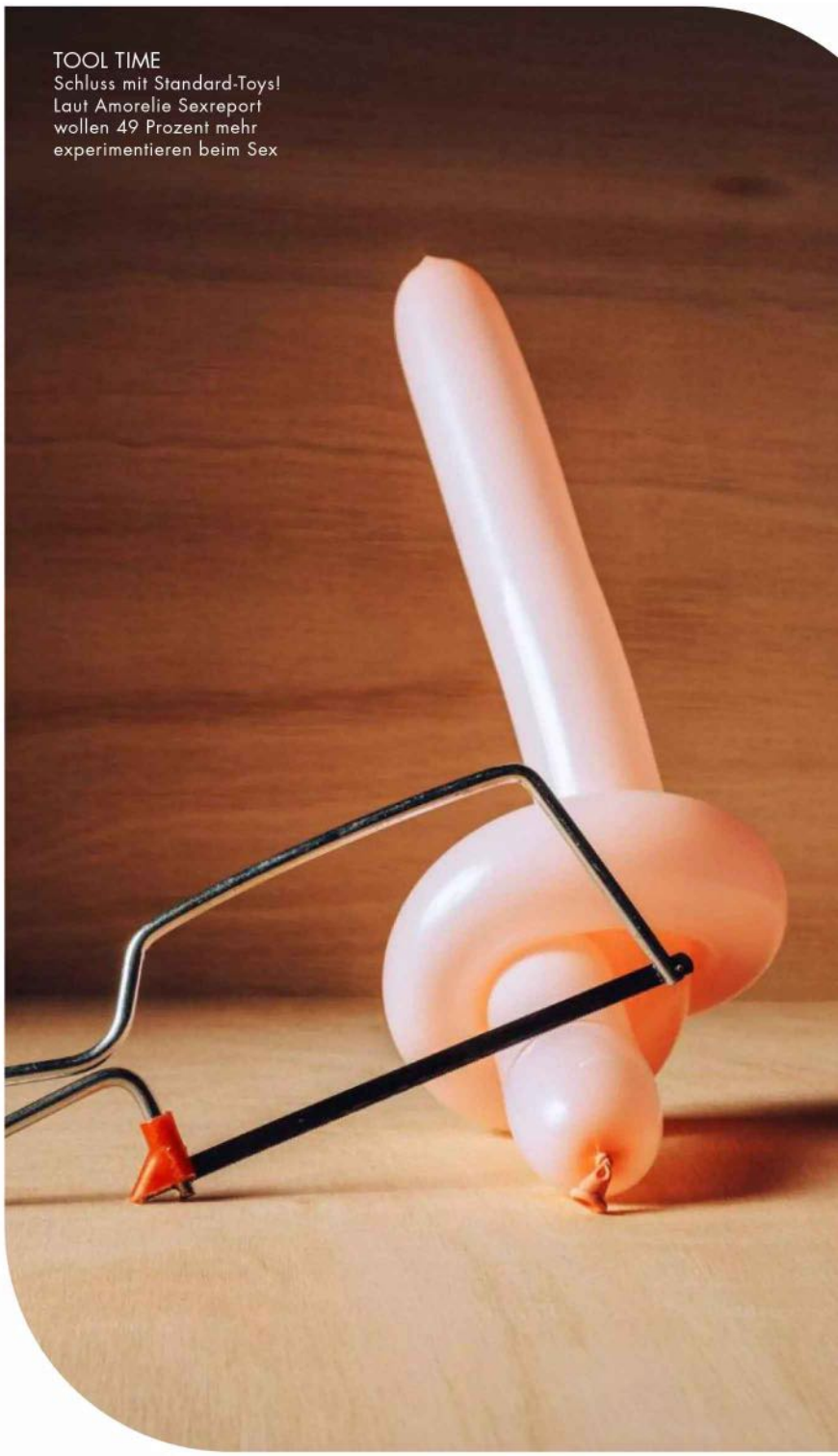
Wir alle haben unsere eigenen Themen im Umgang mit Geld. Doch ein finanzielles Trauma macht mich weder schwach noch hilflos. Entscheidend ist, das Problem anzuerkennen und zu wissen, dass es Wege gibt, den Druck zu verringern. Für Natalia de Santiago geht es vor allem darum, die richtigen Werkzeuge zu haben, um gute finanzielle Entscheidungen treffen zu können: „Der Schlüssel, um Probleme zu vermeiden, ist ein guter Finanzplan. Es gibt ein großes Gefühl von Sicherheit und Ruhe, wenn man weiß, dass man seine Geldangelegenheiten im Griff hat."

Unser Hefthema MONEY

Sex on a budget

VOM KOCHLÖFFEL BIS ZUM KAFFEEFILTER: DIESE **ALLTAGSGEGENSTÄNDE** HABEN ÜBERRASCHEND VIEL SEX-APPEAL

TEXT: LISA KLEISEN

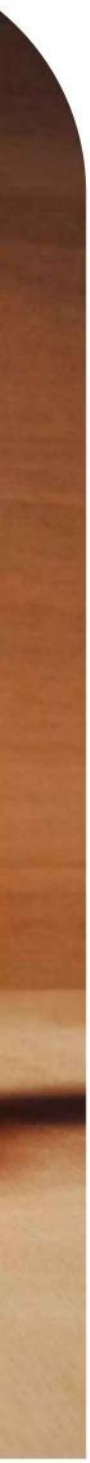


TOOL TIME
Schluss mit Standard-Toys! Laut Amorelie Sexreport wollen 49 Prozent mehr experimentieren beim Sex

FOTO: AUDSHULE/STOCKSY

Ein Löffel ist nicht nur Besteck – er ist auch ein Lustbringer

Wir alle kennen sie: knappe Zeiten. Da steht die Investition in Sextoys vermutlich nicht ganz oben auf der Liste. Aber Lust muss ja auch gar nicht teuer sein. Für Cosmo nimmt Journalistin und Sexspielzeug-Designerin Lisa an ihrem „Zeichentisch" (aka ihrem Bett) Platz und erkundet die sexy Seiten von Dingen, die Sie eh zuhause haben. Verlassen Sie Ihre Komfortzone – das tut nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Geldbeutel gut. Getestet und für heiß befunden!



FÜR DIE SENSUALS

Sie genießen zarte Berührungen, sinnlichen Jazz, Düfte und Kerzenlicht? Hier finden Sie Inspiration, um Ihr Liebesleben noch softer und intensiver zu gestalten.

Massage

Befüllen Sie eine Glasflasche mit warmem Wasser, verschließen Sie sie gut und nutzen Sie sie wie ein Nudelholz, um Ihren ganzen Körper zu massieren – die Wärme wirkt extrem entspannend. Lust auf ein sexy Upgrade? Klemmen Sie die warme Flasche zwischen Ihre Oberschenkel und spüren Sie, wie sich die Wärme im ganzen Beckenbereich ausbreitet.

Sinnliche Stimulation

Wussten Sie, dass Ihre Haut eine große erogene Zone ist? Nach einem Orgasmus ist sie sogar noch empfindlicher. Lassen Sie doch mal einen Schlüsselbund ganz langsam über Ihre Haut gleiten. Die kühlen, unterschiedlich geformten Schlüssel sorgen für ein intensives Gefühl. Sie wollen noch mehr sinnliche Vibes? Versuchen Sie es mit einer Perlenkette, Make-up-Pinseln, einer Blume oder einem weichen Tuch. Streichen Sie damit sanft über Ihren Körper und genießen Sie die volle Vielfalt an neuen Reizen.

Visuelle Stimulation

Grelles Deckenlicht ist ein echter Stimmungskiller. Schnappen Sie sich einen klassischen Kaffeefilter und stülpen Sie ihn über die Glühbirne. Schon bekommt das Licht einen warmen Glow – und Sie das perfekte Setting für heiße Stunden.

FÜR DIE SEXUALS

Nacktheit bringt Sie sofort in Stimmung und Orgasmen gehören für Sie beim Sex immer dazu? Diese budgetfreundlichen Hacks und Tools bringen Ihr Sexleben garantiert auf das nächste Level

OUTSIDE

Ein Löffel ist mehr als nur Besteck – er kann auch zu Ihrem neuen Lustbringer werden. Halten Sie ihn am Stiel fest und nutzen Sie die gewölbte Seite, um sanft über Ihre Vulva zu streichen. Das glatte Metall sorgt für ein angenehm kühles Gefühl und macht sich ganz langsam warm. Experimentieren Sie mit verschiedenen Druckstufen – Sie werden überrascht sein, wie unterschiedlich sich das anfühlen kann. Für gezieltere Stimulation legen Sie die hohle Seite wie ein kleines Schutzschild über Ihre Vulva. Jetzt können sie mit Ihrer Hand auf und ab oder hin und her bewegen. Dieses Gefühl stimuliert sowohl die Vulvalippen als auch die Klitoris. Spoiler: So etwas haben Sie noch nie gespürt.

Inside

Karotten, Bananen und Gurken – echte Klassiker, und das nicht ohne Grund. Für alle, die vaginale Stimulation lieben, bietet der Supermarkt verschiedene Formen und Größen. Verwenden Sie aus hygienischen Gründen immer ein Kondom und entsorgen Sie das Gemüse danach. Achtung: Für analen Gebrauch sind diese Tools tabu!

Full Body

Selbstgemachtes Massageöl (einen halben Liter Sonnenblumenöl in einen Topf mit fein geschnittener Zitrusschalen geben, 45 Minuten im Wasserbad erwärmen, fertig) ist perfekt für eine sinnliche Body-to-Body-Session. Schnappen Sie sich den Duschvorhang von der Stange, breiten Sie ihn auf dem Bett aus – und los geht's! Geben Sie ein paar Tropfen Öl auf Ihre Körper und lassen Sie sich ganz ohne Reibung aneinander entlanggleiten. Achten Sie darauf, dass das Öl einen großen Bogen um Ihre Intimzonen macht.

FÜR DIE KINKYS

Sie lieben sexuelle Tabubrüche, stehen auf Fesselspiele oder einen Hauch Schmerzen? Dann finden Sie hier genau die richtigen Tipps für Ihr Abenteuer.

Bondage

Gefesselt zu werden kann sich magisch anfühlen. Sich einer anderen Person hinzugeben, braucht natürlich Vertrauen – aber genau das macht den Reiz aus! Und das Beste: Sie brauchen kein Profi-Equipment. Der Bademantel-Gürtel, eine Krawatte oder ein Gürtel eignen sich super für Bondage. Wichtig: Nie zu fest! Die Durchblutung muss immer gewährleistet sein.

Schmerz

Davon haben Sie alle Variationen in der Küchenschublade: Pfannenwender. Auch Holzlöffel eignen sich perfekt fürs Spanking. Achten Sie darauf, nur Körperstellen zu stimulieren, an denen genug Fettpolster vorhanden sind und keine empfindlichen Organe nah unter der Oberfläche liegen – also vor allem Po und Oberschenkel.

Dom/Sub

Power Play (das Spiel mit Machtverhältnissen) können Sie auf viele Arten erleben. „Bestrafungen" können dabei ein Element sein. Nehmen Sie eine Flasche gefrorenes Wasser und lassen Sie das schmelzende Eiswasser langsam über die empfindlichsten Stellen Ihrer submissiven Person tropfen. Oder schnappen Sie sich eine Decke und wickeln Sie Ihre:n Partner:in richtig fest ein. Dieses Gefühl von Umhülltsein gibt nicht nur Geborgenheit, sondern ist auch ein genialer Weg, um durch Worte und Berührungen für ordentlich Spannung zu sorgen.

Wir präsentieren die Wettervorhersage: BEI UNS BLEIBT ES HEISS!

Der Urlaub ist vorbei, das Kribbeln muss es nicht sein. 14 Frauen haben uns ihre besten Tipps verraten, mit denen sie die Sommer-Lust verlängern und **frischen Wind in ihre Beziehung bringen**

TEXT: CHLOÉ PLANCOULAINE, ELSA MARGOT

Der Urlaub war voller Sonne, Mojitos und Kuschelmomente. Doch kaum sind die Koffer ausgepackt, rollt die Alltagsroutine wieder an: volle Terminkalender, perfekt durchgetaktete Wochen und unglaublich romantische Nachrichten wie: „Hast du noch Brot gekauft?"

Damit Ihre Beziehung nicht zwischen gemeinsamen Kalendern, Wäschebergen und To-do-Listen untergeht, haben wir eine Challenge für Sie: Wie wäre es, wenn Sie jede Woche – oder für die besonders Motivierten sogar jeden Tag – eine der Dinge ausprobieren, die uns andere Liebende für mehr Abwechslung und Miteinander verraten haben? Dafür müssen Sie weder spontan nach Rom fliegen (obwohl das natürlich schön wäre) noch ein Tantra-Seminar buchen. Alles, was Sie brauchen, ist ein bisschen Spaß, Mut und die Lust, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren. Los geht's!

Jeden Tag ein Date festlegen

„Jeden Morgen, wenn die Kinder in der Kita sind, gönnen wir uns ein gemeinsames Frühstücks-Ei – nur wir zwei, fünf Minuten Quality Time bevor es zur Arbeit geht."
Chloé, 37, seit vier Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Etwas Olivenöl auf frischem Brot und eine Prise Salz dazu.

Einen Spieleabend machen

„Bevor wir abends zu den Bildschirmen abdriften, holen wir die Würfel raus. Eine Runde Kniffel führt oft zu weiteren und wir vergessen glatt die neueste Staffel von Kaulitz & Kaulitz."
Marianne, 39, seit zwölf Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Die Punkte übers Handy zählen oder ganz stylisch im Notizbuch festhalten.

Auf zum Abendspaziergang

„Nach dem Essen drehen wir eine halbe Stunde eine Runde im Wald und sprechen über den Tag."
Camille, 34, seit vier Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Den:die andere fragen, für welche drei Dinge er:sie heute dankbar ist.

›

GIPFEL DER (REISE-)LUST
Im Urlaub haben 41 Prozent der Deutschen mehr Sex als Zuhause – das ergab eine Umfrage des Portals Urlaubspiraten

FOTO: AMOR BURAKOVA/STOCKSY

VERSÖHNUNG GEGLÜCKT
Eine Umfrage von opodo ergab, dass jeder zweite sich im Urlaub schon mit dem:der Liebsten gestritten hat. Aber die Versöhnung im Sonnenschein ging dann auch schneller, wetten?

Gemeinsam Podcast hören

„Es gibt Podcasts für meinen Mann allein und welche, die er extra für uns auswählt. Ob bei Autofahrten oder abends im Bett, das bringt spannende Gespräche."
Eva, 27, seit drei Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Wie wäre es, sich auch einmal eine erotische Geschichte anzuhören? Da folgt noch mehr als ein spannendes Gespräch.

Eine Bucket List erstellen

„Wir dachten, alles schon erlebt zu haben. Dann haben wir unsere zehn wildesten Wünsche aufgeschrieben: im Leuchtturm schlafen, gemeinsam surfen oder Tango lernen. Er träumt von einem Urlaub ohne Kinder. Plötzlich war da wieder dieses Abenteuer-Kribbeln."
Marie, 41, seit elf Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Am besten in einer geteilten Handy-Notiz festhalten und immer wieder ergänzen.

Stille Post

„Wir haben mal ausprobiert, 24 Stunden kein Wort zu sprechen. Anfangs ungewohnt, dann wurde es entspannend. Beim ersten Gespräch danach fühlte sich alles echter an."
Melanie, 38, seit sechs Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Ein Notizbuch auf den Nachttisch legen und handgeschriebene Liebesbotschaften hinterlassen.

Losziehen ohne Ziel

„Zu Fuß oder auf dem Rad entscheiden wir spontan: links oder rechts? So entdecken wir immer neue Ecken der Stadt."
Melina, 29, seit vier Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Einfach die Kompass-App auf dem Handy öffnen, Richtung Norden einschlagen – und schauen, wohin der Weg Sie führt.

Eine Paar-Playlist erstellen

„Wir haben die Songs unserer ersten Nächte und einen Track, den wir im Lockdown in Dauerschleife gehört haben, wiederentdeckt. Wir mussten so lachen und wurden gleichzeitig total nostalgisch."
Sarah, 31, seit sechs Jahren in einer Beziehung

FOTO: IULIIA VERSTA/STOCKSY

Cosmo-Tipp: Ihre Playlist auf Kassette aufnehmen und gemeinsam mit Kopfhörern hören.

In den Himmel gucken

„Wir kamen gerade vom Abendessen und liefen durch einen Park. Plötzlich sagte er: ‚Komm, wir legen uns fünf Minuten auf diese Bank.' Am Ende sprachen wir über unsere Träume, Ängste und Wünsche. Da wurde mir klar, dass wir uns schon lange nicht mehr so aufmerksam zugehört hatten."
Anna, 33, seit acht Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Mit einer Sternenhimmel-App wird jede Nacht zum Astro-Date.

Gemeinsam meditieren

„Wir meditieren zusammen per YouTube – fünf bis fünfzehn Minuten. Morgens als sanften Start oder abends als Paar-Ritual. Danach fühlen wir uns viel verbundener."
Kim, 31, seit vier Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Meditation ist nicht Ihr Ding? Dann starten Sie mit einer einfachen Atemübung. Perfekt für Einsteiger:innen: „Wim Hof Atemtechnik für Anfänger" auf YouTube. Nur wenige Minuten reichen, um runterzukommen und gemeinsam durchzuatmen.

Einen Paar-Handshake kreieren

„Unser entwickelt sich ständig weiter. Es gibt eine Version für jeden Abend und eine Show-Version mit Happy-End-Kuss für Partys."
Clara, 38, seit fünf Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – oder klauen Sie sich einen von TikTok. Der Spaß beginnt schon beim Üben.

12 IDEEN FÜR MEHR ROMANTIK ZU ZWEIT

Lust auf was Neues? So bringen Sie Abwechslung in Ihre Beziehung.

1. „Ich habe noch nie" als Paar-Edition spielen
2. Ein gemeinsames Vision Board gestalten
3. Sich gegenseitig (nackt) malen
4. Zusammen einen Mittagsschlaf machen
5. Ein entspannendes Bad nehmen mit Snacks, Musik und Drinks
6. Ein außergewöhnliches Gericht kochen
7. Konzertkarten fürs nächste Jahr kaufen
8. Sich gegenseitig ein Partner:innen-Tattoo mit Filzstift malen
9. In alten Kinderfotoalben stöbern. Cute-Alert!
10. Wunschnamen für zukünftige Haustiere (oder Kinder?) sammeln
11. Die „36 Fragen zum Verlieben" gemeinsam beantworten
12. Fünf Dinge nennen, die Sie am anderen besonders schätzen

Ein Tag ohne Screens

„Eigentlich sollte es nur eine kleine Challenge sein. Am Ende haben wir stundenlang geredet, Karten gespielt und zusammen gekocht. Er brachte mich zum Lachen wie ganz am Anfang."
Lea, 32, seit sieben Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Legen Sie das Handy für einen Abend oder gleich ein ganzes Wochenende in den Flugmodus – und schauen Sie, was stattdessen zwischen Ihnen passiert.

Einen Tagesausflug im Hotel

„Nachdem wir unseren Sohn zu einem Freund gebracht hatten, sind wir heimlich in ein Hotel ganz in der Nähe verschwunden. Von 11 bis 17 Uhr hatten wir ein Zimmer mit Whirlpool gebucht. Wir haben gebadet, gelacht und uns wieder wie frisch verliebt gefühlt. Mittags bestellten wir Roomservice und aßen im Bademantel auf dem Zimmer. Ein Tag nur für uns – keine 100 Meter von zu Hause entfernt."
Manuela, 33, seit sechs Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Auf speziellen Buchungsseiten finden Sie Tageszimmer mit Spa-Feeling zum Sonderpreis.

Spontan picknicken

„Essen gehen ist teuer, Picknicken geht immer. Reissalat in Tupperware gepackt und ab ins Grüne. Das reicht schon für neue Gespräche und gute Laune."
Marie, 29, seit fünf Jahren in einer Beziehung
Cosmo-Tipp: Mit der leeren Wasserflasche kann man herrlich (sexy) Flaschendrehen spielen.

Unser Hefthema MONEY

Liebe, Lügen, Kontostand

Haben Sie Zweifel daran, **wie viel und wofür Ihr:e Partner:in das gemeinsame Geld ausgibt** – und bekommen keine ehrlichen Antworten? Dann lohnt sich ein genauerer Blick

TEXT: LOLA FERNÁNDEZ

JEIN, ICH WILL! Wenn aus „ich" ein „wir" wird, bleibt Geld Verhandlungssache: 75 Prozent wollen unabhängig bleiben – 69 Prozent sind bereit zu teilen, so eine YouGov-Studie von 2025

FOTOS: GETTY IMAGES; FOTOLIA

Sie kennen diese Art der gemeinsamen Geldverwaltung in einer Partnerschaft wahrscheinlich: Jede:r verwaltet das eigene Gehalt, und gemeinsame Ausgaben wie Miete oder Einkäufe laufen über ein Konto. Klingt fair. Nur ist das auch wirklich so transparent? Wir haben mit der Finanzexpertin Amalia Guerrero gesprochen, um herauszufinden, was finanzielle Untreue eigentlich ausmacht. Spoiler: Für sie beginnt das Problem da, wo die Kommunikation fehlt – denn „das Verheimlichen finanzieller Informationen wie Schulden, Einnahmen oder größerer Ausgaben zerstört das Vertrauen innerhalb der Partnerschaft."

Trust ohne Transparenz

Blindes Vertrauen ohne Mitspracherecht – wie es früher normal war! – gehört zum Glück der Vergangenheit an. Eine Beziehung ist Teamarbeit – Entscheidungen trifft man auf Augenhöhe, auch beim Geld. Der Finanzpädagoge Gustav Cerbasi, der sich seit Jahren mit finanzieller Bildung für Paare beschäftigt, ist überzeugt: Wer Finanzen bewusst und als Duo gestaltet, hat die besten Chancen, langfristig Vermögen aufzubauen. Fehlt diese Offenheit, wirkt sich das wiederum schnell auf die Dynamik der Beziehung aus. So sehen es auch die Therapeut:innen Bernhard Prieur und Sophie Guilou. Denn Schweigen schafft ein Ungleichgewicht: Geld wird zum stillen Machtfaktor und kann sich zu einem „Instrument der Unterdrückung, Erpressung und Manipulation" entwickeln. Umso wichtiger ist es, früh zu handeln. Amalia Guerrero rät, gleich „zu Beginn der Beziehung eine finanzielle Vereinbarung zu treffen, offen über Einnahmen und Ausgaben zu sprechen, ohne zu urteilen, und dabei zu berücksichtigen, dass beide mit den getroffenen Vereinbarungen einverstanden sein müssen".

Invest in Integrität

Doch seien wir ehrlich: Erzählen wir unseren Partner:innen wirklich immer alles, wenn es ums Geld geht? Jeder kleine Shopping-Fauxpas? Eher selten. Denn es ist nur allzu menschlich, nicht alles zu teilen – und manchmal sogar verständlich. „Tatsächlich tun es die meisten, die nicht über dieses Thema sprechen, aus Scham", erklärt Amalia Guerrero. „Weil sie ihre Finanzen nicht gut im Griff haben oder mit Schulden kämpfen. Sie haben vielleicht Angst, kritisiert oder verurteilt zu werden. Manchmal ist es auch eine Art Selbstschutz, wenn wir Dinge verbergen, etwa weil unser Partner uns zu sehr kontrollieren will. Aber im Allgemeinen macht dieses Verschweigen alles nur noch komplizierter. Und deutet fast immer auf einen Mangel an Kommunikation hin."

Red Flag und rote Zahlen

Machen wir ein Gedankenexperiment: Würde es Sie stören, wenn Ihr:e Partner:in verschweigt, dass ein Polster von fünf-, zehn- oder 50.000 Euro für Notfälle existiert? Vermutlich schon – wenn auch aus Überraschung. Und wie wäre es, wenn Sie glauben sollen, das Gehalt sei nur halb so hoch wie tatsächlich? Wohl Grund genug, die Beziehung zu überdenken. Wie wir sehen, sind die Auswirkungen finanzieller Untreue unterschiedlich und hängen auch davon ab, ob Unehrlichkeit zur Gewohnheit wird. „Das Problem entsteht, wenn es keine einmalige Sache mehr ist, sondern zu einem Verhaltensmuster wird", bestätigt Amalia Guerrero. Auch Kredite oder wichtige Entscheidungen bei Investitionen, ohne ein Wort darüber zu verlieren, ist eine Form finanzieller Untreue – und kommt häufiger vor, als man denkt. „Ich habe Menschen kennengelernt, die sich zum Beispiel für eine Schönheitsoperation verschuldet haben, ohne ihrem Partner davon zu erzählen", so Guerrero. Aber: „Über all diese Themen muss man sprechen, auch wenn es nicht gerade sexy ist."

Schatz, brauchen wir einen Vertrag?

Klare Absprachen rund ums Geld sorgen für mehr Transparenz:

GETRENNTE ODER GEMEINSAME KONTEN: Wenn beide über ein gutes Einkommen verfügen, muss Geld kein Problem sein. Gemeinsames Wirtschaften kann Vorteile bringen, erfordert aber Transparenz.

EINKÜNFTE UND AUSGABEN: Zu wissen, wie viel beide verdienen, hilft, bestimmte Ausgaben besser zu steuern und unangenehme Überraschungen, etwa in Form einseitiger Schulden, zu vermeiden.

KONTROLLIERTE AUSGABEN: Ein monatlicher Betrag für kleinere Wünsche hilft, Ausgaben im Blick zu behalten, während größere Anschaffungen oder Investitionen besser gemeinsam geplant werden.

GEMEINSAMES SPAREN: Es ist sinnvoll, einen festen monatlichen Betrag zurückzulegen – zum Beispiel für gemeinsame Ziele oder Rücklagen.

SO BUNT WIE DEIN LEBEN.

Für Geschichten, die neue Perspektiven schenken.

Freie Presse:
Verantwortung.
Verlässlichkeit.
Vielfalt.

MVFP
Medienverband
der freien Presse

Der **Medienverband der freien Presse** schützt freie Presse und Meinungsvielfalt – für eine starke Demokratie.

Beauty

Reich an Glow
Der Old Money-Look (Jetset-Teint, dezente Töne) dominiert grad alle Feeds. Wie man den frischen Look – und drei weitere Make-up-Trends – mit wenig Mitteln nachschminkt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten

Take a break(fast)
Gerade für Frauen ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit. Was morgens den (Hormon-)Stoffwechsel besonders boostet *S. 86*

Wow für lau
Warum vom Profi schminken lassen, wenn man alle Tricks schon kennt... Hier verraten die besten Make-up-Artists ihre Geheimnisse *S. 92*

Genial (und) günstig
Seit den 80ern gilt Wassertrinken als DER Beauty-Trick schlechthin. Wie es uns von innen – und außen – schön und gesund hält *S. 102*

FOTO: GETTY IMAGES

Unser Hefthema MONEY

Under thirty, still flirty

Make-up muss nicht teuer sein, um hochwertig auszusehen: Diese Full-Face-Looks machen ordentlich was her – und kosten **alle unter 30 Euro**

TEXT: AMBER IBOLD

KASSENBON:

1 Herrlich cremig: „Smart Fusion Lipstick" in „401 Cachemire Beige" von **Kiko Milano**	4,99 €
2 Bronzer-Rouge-Duo: „Satin Blush Palette Dark Honey & Nude Flush" von **M. Asam**	9,99 €
3 Für schöne Konturen: „Plumping Lip Liner" in „040 Starring Role" von **Catrice**	2,49 €
	17,47 €

JETSET-TEINT

Der mühelose Make-up-Look im Old-Money-Style setzt auf softes Contouring für einen frischen Teint. Hero-Produkt: Puder-Bronzer und zartes Blush in Apricot auf den Wangen. Der warme Unterton passt schön zu gebräunter Haut und wirkt lebendiger als etwa kühle Nuancen. Ebenso: cremige statt matte Lippenstifte in natürlichen Tönen. Ein passender Lipliner schützt vor Verschmieren und bringt Retro-Vibes. Am besten komplett auf Mascara verzichten oder auf (weiche) Brauntöne setzen.

KASSENBON:

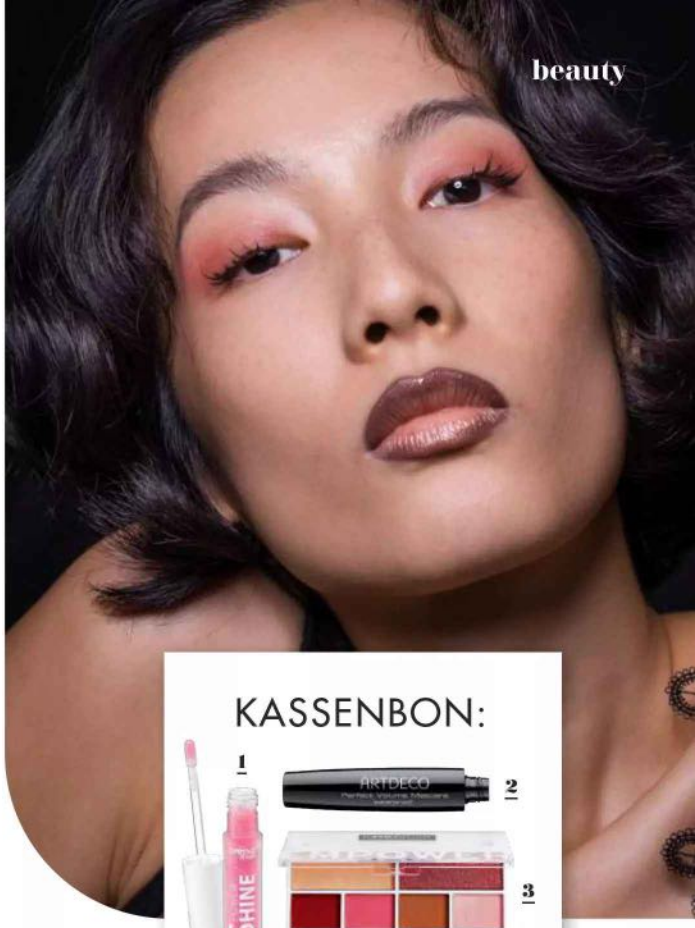
1 Für lange Wimpern: „Volume Million Lashes Panorama Mascara" von **L'Oréal Paris**	14,99 €
2 Matt und lang anhaltend: „Multi Effect Eyeshadow" in „95R Mad Maroon" von **Manhattan**	3,45 €
3 Hydriert: „Glow Reviver Lip Oil" in „It's Giving Guava" von **e.l.f. Cosmetics**	10 €
	28,44 €

NEUER SCHWUNG

Während klassische Lidstriche mit Kohlstift oft sehr hart aussehen, kommt dieser Cat-Eye-Look sanfter und verruchter – besonders in Braun. Plus: Es ist keine Präzisionsarbeit gefragt (yay!). Gearbeitet wird ausschließlich mit Lidschatten: zuerst mit einem Pinsel das obere Lid ausfüllen. Für den Schweif den Pinsel am äußeren Augenwinkel ansetzen und – in gedachter Verlängerung zum Unterlid – nach oben außen einen Schwalbenschwanz ziehen. Das Ende mit dem Lid verbinden und die Mitte ausfüllen. Mascara gibt den Augen einen Rahmen, zarter farbiger Gloss setzt einen frischen Akzent.

(B)LUSH LIFE

Rouge als Statement ist (immer noch!) angesagt. Besonders cool wirkt knalliges Pink, das nicht – wie erwartet – auf die Apfelbäckchen kommt, sondern ganz sophisticated nur auf dem höchsten Punkt der Wangenknochen aufgetragen wird, da, wo sie die Schläfen treffen (Lifting-Effekt!). Als Kontrast ganz sparsam mit einem flüssigen Highlighter die Stellen betonen, auf die das Licht zuerst fällt: die Stirn, den Nasenrücken, das Kinn, den Amorbogen und die vordere Wangenpartie. Für den Wow-Augenaufschlag sorgen einzelne Fake Lashes, die nur am äußeren Drittel des Wimpernkranzes eingesetzt werden. Supermodern dazu: hellrosa matter Lippenstift.



KASSENBON:

1 Spiegelglanz: „Lipgloss Power Shine 155" von **trend It up** über dm	1,95 €
2 Pflegt on top: „Perfect Volume Mascara" von **Artdeco**	9,95 €
3 Freie Farbwahl: „Colour Play Empower Eyeshadow Palette" von **Revolution**	2,99 €
4 Intensiv und wischfest: „Color Perfection Lip Liner" in „Dark Rosewood" von **Make up Factory** über Müller	11,95 €

	26,84 €

KASSENBON:

1 Nährt zusätzlich: „Lippenstift Matt" in „20 Soft Rosé" von **Alverde Naturkosmetik** über dm	2,95 €
2 Flüssiger Schimmer: „Glow Bloom Liquid Highlighter" in „Tea Cake" von **Sheglam**	6,49 €
3 Selbstklebende Wimpern: „Looks So Natural Trio Lash" von **Kiss**	5,95 €
4 Balm-Textur: „Buttermelt Blush" in „01 My Butta Half Candy pink with cool undertones" von **Nyx Cosmetics**	9,99 €

	25,38 €

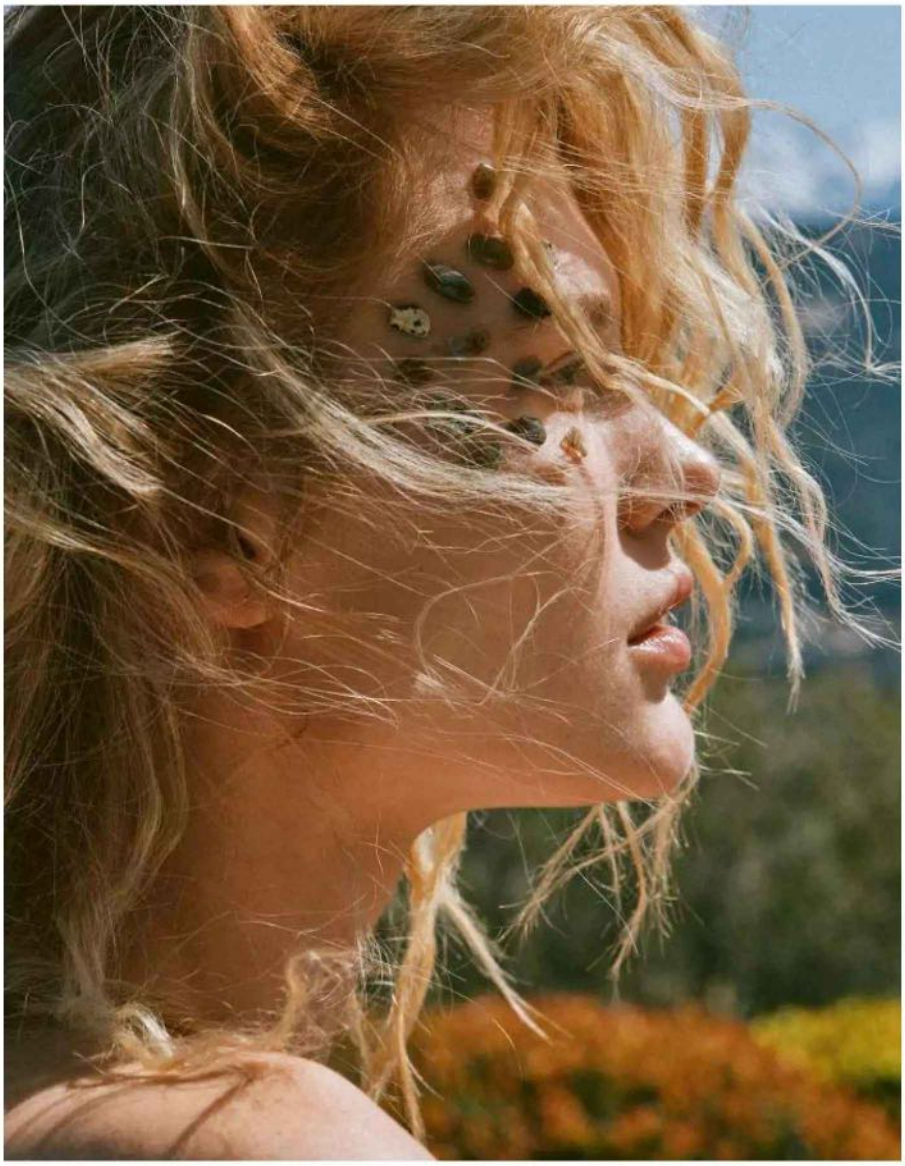
90ER-TOUCH

Herrlich dramatisch: dunkelbraun umrandete Lippen und dazu – ganz aktuell – rötlich betonte Augen. Warum das so gut funktioniert? Weil beide Töne zur selben (warmen) Farbwelt gehören und durch die unterschiedliche Tiefe einen spannenden Kontrast bilden. Den Rotton großflächig auf das bewegliche Lid geben und leicht darüber hinaus, die Wimpern für mehr Kontur tiefschwarz tuschen. Die Lippen mit dem dunkelbraunen Eyeliner komplett umranden und dann mit einem feinen Pinsel zur Lippenmitte hin verblenden. Mit Schimmer-Gloss toppen, fertig!

FOTOS: SPOTLIGHT/LAUNCHMETRICS; PR

Hairlich leicht

Schön rough und lässig zerzaust: Sonne und Salzwasser schenken uns im Urlaub das Haar unserer Träume. Blöd nur, dass es, zu Hause angekommen, ins (struppelige) Gegenteil umschlägt … SOS-Hilfe: den Conditioner gegen eine reichhaltige Maske eintauschen. Sie pampert das Haar auch nach kurzer Einwirkzeit intensiver als eine normale Spülung, die regelmäßige Anwendung tut ihr Übriges. Pflege-Upgrade: ein In-Salon-Treatment, z.B. das „Nutriplenish Intensive Oil Treatment" von Aveda (ca. 147 € bei 75 Minuten). Dabei wird ein Superfood-Komplex aus Granatapfelöl, Kokosnussöl und Mangobutter tief ins Haar eingearbeitet. In Kombi mit einem Spitzen-Schnitt die Rettung für jede Zottel-Mähne.



Sonnen-geküsst

Der lange Sommer hat Spuren hinterlassen: einen gebräunten Teint, süße Sprossen, griffige Mähnen – aber auch ***Trockenheitsfältchen, Pigmentflecken und Spliss.*** *Welche Wirkstoffe jetzt helfen plus die besten Profi-Treatments, finden Sie hier*

TEXT: SUZANA KOLIK I FOTOS: MARC PHILBERT

Punktgenau

Sommersprossen wirken jung, keine Frage. Mit steigendem Alter werden jedoch oft eher Pigmentflecken oder Melasmen (großflächigere Flecken) daraus, übrigens auch am Body. Die Top-Wirkstoffe: Seren mit Vitamin C und Niacinamid, weil sie die Pigmentbildung regulieren, aufhellen und schützen. Bei Melasmen haben sich Produkte mit Tranexamsäure bewährt. Der Stoff reguliert die Durchblutung in den dysfunktionalen Gefäßen und hemmt das Enzym Tyrosinase, das bei der Melaninproduktion beteiligt ist. Am effektivsten jedoch: eine Behandlung beim Dermatologen. Kleine Spots werden mit dem Laser „weggeschossen" (Kosten ca. 200 bis 300 € pro Sitzung, es braucht ca. eine bis drei), Melasmen oder größere Areale mit chemischen Peelings behandelt (Kosten ca. 70 bis 200 € pro Session, in der Regel drei bis sechs Termine).

Smooth gepflegt

Während wir im Urlaub auftanken, ist unsere Haut nach den Ferientagen eher ausgelaugt. Der Grund: eine durch UV-Strahlung angegriffene Barriere plus „Verstärker" wie Hitze, Wind, Salz und Chlor. Angesagt jetzt: Healing (statt Peeling), der Wiederaufbau der Hautbarriere sollte im Mittelpunkt stehen, idealerweise mit Feuchtigkeit (Hyaluronsäure) sowie Wirkstoffen wie Ceramiden, Squalan oder natürlichen Ölen (z.B. Jojoba- oder Mandelöl). Die ideale Routine ist möglichst simpel – ein milder Cleanser, ein hydratisierendes Serum, eine Barriere stärkende Creme, that's it. Und zwar für mindestens vier Wochen, bevor man wieder an Actives wie Retinol geht. Extra-Tipp: Die Kopfhaut freut sich über eine Heilerde-Maske, die Schweiß und Talg bindet und gleichzeitig beruhigt.

FOTOS: MARC PHILBERT; PR; FOTOASSISTENZ: STÉPHANE DEROUSSENT; HAIR & MAKEUP: CYRIL LANOIR/WISE & TALENTED MIT PRODUKTEN VON MARIA NILA UND ILIA; MODELS: CAT UND VITALIA/NEXT MANAGEMENT; LOCATION: HOTEL LA VILLA CALVI

Schön, DASS DU DA BIST!

Hier erwartet Sie schon Ihr Willkommenskomitee nach den Sommertagen: Produkte, die ***tief hydratisieren, Glow und Geschmeidigkeit zurückbringen und das Haar wieder aufpäppeln.*** *Hauen Sie rein … äh, drauf*

1

2

3

4

8

5

7

6

1 Stärkt die Hautbarriere: „Ceramide Protect" von **Mixa** (über dm, ca. 8 €) **2** Hoch dosiert: „Vitamin Glow"-Ampullen von **Dr. Grandel** (ca. 18 €) **3** Mit Hyaluron und beruhigendem Ectoin: „Hydrating Calming Serum" von **Rituals** (ca. 29 €) **4** Mit 5 % Tranexamsäure: „Serum for Dark Spots and Firmness" von **Typology** (ca. 55 €) **5** Soll die Sichtbarkeit von Sonnenschäden reduzieren: „Body Creme Anti-Dehnungsstreifen & -Pigmentflecken" von **Nivea** (ca. 9 €) **6** Tiefenpflege, die nicht beschwert: „Dermaxpro Feuchtigkeitsritual Kopfhaut- und Haarmaske" von **Head & Shoulders** (ca. 10 €) **7** Milde Reinigung mit Squalan: „Feuchtigkeitsspendendes Reinigungsöl" von **CeraVe** (über Müller, ca. 19 €) **8** Für den Wiederaufbau geschädigter Haarstrukturen: „Ultimate Reset"-Öl von **Shu Uemura** (ca. 52 €)

BREAK THE FAST

Morgens hungern für Body oder Health Goals? Kontraproduktiv! **Warum gerade Frauen Frühstück brauchen** – und was (auch bei wenig Hunger und Zeit) am besten funktioniert

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS

Wann genau ist es eigentlich out geworden, richtig zu frühstücken? Sich morgens nur mit einem XXL-Kaffee (oder ganz neu: Bone Broth) zu pushen, dann nüchtern zum Pilates oder ins Büro zu hetzen und das Magenknurren irgendwie bis mittags zu ignorieren? Was früher als wichtigste Mahlzeit des Tages galt, wird heute oft geskippt – und dann in sozialen Medien glorifiziert. Schließlich soll Fasten den Stoffwechsel ankurbeln, die Fettverbrennung boosten und sowieso jede:n erfolgreicher, leaner und konzentrierter machen. Oder?

„FRAUEN REAGIEREN EVOLUTIONSBEDINGT SENSIBLER AUF ENERGIEMANGEL ALS MÄNNER."

DR. ANNE LATZ, ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN

(Wenige) Stunden zählen

Das Gegenteil ist der Fall – zumindest für Frauen, sagt Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Latz: „Frauen reagieren evolutionsbedingt deutlich sensibler auf Energiemangel als Männer." Grund: Der weibliche Körper braucht morgens schneller Sicherheitssignale (Fortpflanzung!), damit Hormonsystem und Stoffwechsel stabil laufen. Bleiben diese aus, schaltet der Körper auf Alarm. „Ein moderates Fastenfenster von zwölf Stunden ist für viele Frauen absolut okay – also zum Beispiel Abendessen um acht und Frühstück um acht", sagt die Expertin. Deutlich längere Essenspausen wie das gehypte 16:8-Prinzip seien dagegen kontraproduktiv. Selbst – und das ist spannend – wenn man es gar nicht merkt. „Viele haben das Gefühl, sich nüchtern besser konzentrieren zu können, und merken keine negativen Effekte vom Breakfast-Skipping", meint die Fachfrau. „Und trotzdem empfindet und verarbeitet der Körper das unterbewusst als Stress." ›

FOTO: MÒNICA FIGUERAS

SCHÖN BUNT IM MUND
Immer intensiv farbige Obst- und Gemüsesorten auf den Teller packen, denn die sind reich an sekundären Pflanzenstoffen

Nahrung für die Nerven

Und Stress hat der Körper nach dem Aufstehen ohnehin schon genug. Denn Cortisol – also unser Aktivierungs- und Stresshormon – erreicht nach dem Aufstehen ganz natürlich seinen Peak. „Das ist erst mal nichts Schlechtes", erklärt Dr. Anne Latz. „Dadurch werden wir wach und leistungsfähig." Vielmehr geht es darum, dem System im nächsten Schritt zu signalisieren: Du bist sicher und bekommst genügend Energie. Bleibt das Essen aus, switcht der Körper hingegen in den SOS-Modus, fährt alle nicht lebenswichtigen Funktionen runter (Produktion der Geschlechtshormone etwa) und versucht, Energie aus seinen Speichern bereitzustellen – dabei kann er auch Muskelmasse anzapfen. „Gerade für Frauen ist das ungünstig, weil sie hormon- und altersbedingt ohnehin schneller Muskulatur verlieren", so die Ärztin. Plus: Der Körper versucht gleichzeitig, möglichst viele Reserven fürs Überleben zu sichern. Was das Cortisol-Level zusätzlich hochtreibt: Kaffee oder Sport auf nüchternen Magen. Und ja, selbst ein Spaziergang gilt für den Körper in der Hinsicht bereits als Aktivität.

Make it happen

Keine Sorge: Das heißt nicht, dass Frauen sofort nach dem Aufstehen ein riesiges Frühstück essen müssen. „Es geht vielmehr darum, dem Hypothalamus ein kleines Sicherheitssignal zu geben: eine Handvoll Nüsse, ein hart gekochtes Ei oder etwas Skyr", meint Dr. Anne Latz. „Wer morgens wirklich gar nichts Festes runterkriegt, kann sich auch einen Löffel Proteinpulver in den Kaffee machen." Und den bestenfalls nicht mit Hafer- oder Reismilch trinken. „Das wirkt auf den Blutzucker eher wie ein kleines Dessert." Übrigens: Dass Koffein morgens

„ES GEHT DARUM, DEM HYPOTHALAMUS EIN SICHERHEITSSIGNAL ZU GEBEN."

DR. ANNE LATZ, ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN

FOTO: MARYNA SHTUKINA/STOCKSY

ECHT EGG-ZELLENT
Wer morgens weder Zeit noch Appetit hat, kann mit ein bis zwei hart gekochten Eiern in den Tag starten. Die liefern schon mal Proteine und gutes Fett

schlecht ist, sei eher ein Medien-Mythos. Es muss also niemand zwangsläufig auf Matcha umsteigen – oder Bone Broth. Letztere findet Dr. Anne Latz eh overrated: „Warme Brühe kann bei Erkältungen angenehm sein und Mineralstoffe liefern, wissenschaftliche Belege für die versprochenen Kollagen- oder Beauty-Effekte gibt es aber kaum. Nur weil man Bausteine von Kollagen aufnimmt, heißt das nicht automatisch, dass der Körper daraus Kollagen baut." Klar kann der Magen-Darm-Trakt morgens von Wärme profitieren – das wird aber auch oft überspitzt dargestellt. Ob kaltes oder warmes Frühstück, ist daher auch erst mal zweitrangig, genauso wie die Frage, ob süß oder salzig. Die Zusammensetzung entscheidet.

Die ideale Frühstücks-Formel

Was zur wichtigsten Frage führt: Wie sieht das beste Frühstück aus? Faustregel der Fachfrau lautet: Proteine, Ballaststoffe, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate kombinieren – in der Reihenfolge hinsichtlich der Gewichtung. Konkret könnte das zum Beispiel eine Joghurt- oder Skyr-Bowl mit Beeren, Nüssen, Saaten, Nussmus und ein paar Haferflocken sein. Oder Eier beziehungsweise Tofu-Scramble mit Avocado und Vollkornbrot. Ganz entscheidend: nichts weglassen! Der Körper braucht alle Makronährstoffe. Rührei mit Avocado oder griechischer Joghurt mit Beeren sehen zwar hübsch und healthy aus, können langfristig aber unausgewogen sein und Energiemängel (vor allem auch bei Zyklusbeschwerden) verstärken.

Not so super Bowl

Ebenfalls eher schön anzusehen als für die Gesundheit wirklich zuträglich: Smoothie-Bowls zum Frühstück. „Wenn morgens nur süße Früchte, Honig, Granola und Säfte zusammenkommen, ist das für den Blutzucker wie Cola auf nüchternen Magen." Besser: ganze Früchte und dazu Proteine und Fette kombinieren. Ebenfalls nicht allein essen: Kohlenhydrate. „No naked carbs", sagt Dr. Anne Latz. Deshalb sei auch das gehypte Avocadobrot allein zwar nicht „schlecht", aber mit Hüttenkäse, Ei oder Tofu deutlich sinnvoller und Porridge mit (Soja-)Joghurt oder Skyr noch blutzuckerfreundlicher. Weiterer Hack fürs Haferflocken-Frühstück: grobkörnige wählen, denn die lassen den Blutzucker langsamer ansteigen und halten länger satt. Extra-Pluspunkt laut Dr. Anne Latz: „Die Haferflocken über Nacht einweichen oder gekocht abkühlen lassen. Dadurch entsteht sogenannte resistente Stärke, die sich wiederum positiv auf Sättigung und Darm auswirken kann."

Apropos Darm: Wer nach dem Frühstück häufig mit Bloating kämpft, könne versuchen, erst mal weniger Ballaststoffe zu essen (und dann langsam hochzufahren), einen zehnminütigen Verdauungsspaziergang zu machen (hilft auch dem Blutzucker) und vor allem in Ruhe zu essen. „Gerade morgens sind viele im Zeitstress, aber ‚on the go' funktioniert nicht, weil die Verdauung nur im entspannten Zustand läuft", sagt Dr. Anne Latz. Überhaupt gilt: Sich morgens einmal kurz hinzusetzen, dem Körper Sicherheit statt Stress zu vermitteln und sich wieder zu erlauben, zu frühstücken – das ist die eigentlich beste Form der Gesundheitsoptimierung und dabei auch noch Selbstfürsorge.

4 Futter-Tipps für Frauen ...

... die sich laut Dr. Anne Latz, alle zu Herzen – oder Magen – nehmen sollten

KEINE ANGST VOR FETT

Reis und Chicken funktionieren vielleicht für Männer, unsere Hormone aber brauchen Nüsse, Avocados, Fettfische & Co. (für die Zellwände!).

SWAPS STATT VERBOTE

Werden Kalorien weggelassen, schaltet der Körper auf Stress. Besser: gesündere, unverarbeitete Alternativen (Datteln statt Snickers) wählen und Energiebilanz nur minimal reduzieren.

IRON WOMAN

Frauen haben durch die Menstruation oft niedrige Eisenspeicher (Ferritin-Wert checken!). Tipp: zur besseren Aufnahme eisenreiche Foods mit Vitamin C kombinieren. Linsen mit Paprika, dunkle Schoki mit Orange.

SNACK-HACK

Der Körper braucht Essenspausen – aber nicht mehr als vier Stunden. Hummus und Rohkost oder Apfel und Nussmus können zwischen den Mahlzeiten wieder Sicherheitssignale senden.

COSMObsessed

MANCHE PRODUKTE MACHEN UNS SO VERNUNFTLOS GLÜCKLICH, DASS WIR SIE IN UNSERER BEAUTY-ROUTINE NICHT MEHR MISSEN WOLLEN. DIESMAL:
DAS HUILE PRODIGIEUSE ROLL-ON VON NUXE

GLOW TO GO
Endlich! Dank des „Huile Prodigieuse Roll-On" gibt es das ikonische Trockenöl von **Nuxe** mit pflanzlichem Pflege-Boost jetzt zum Aufrollen – sogar neu in der „Florale"- Version mit blumigem Duft (ca. 29 €) und „Or Florale"-Variante mit zusätzlichem Schimmer (ca. 34 €). Perfekt fürs Büro, Flugzeug, Lieblingscafé… Tipp: etwas Öl in die Hände geben und in den Haarspitzen verteilen. Dank der schnell einziehenden Textur flutscht der Iced-Latte auch nicht aus der Hand.

FOTO: PR

ANZEIGE

SUMMER-HAIR-**GLOW**

Die Hairhero Heatless-Curls-Tools von PARSA Beauty zaubern **Beach-Waves** und Blow-out-Volumen über Nacht, ganz ohne Hitze. Hier die Step-by-Step-Anleitung für unseren Lieblingslook mit sanften Wellen und sommerlichem Glow.

COSMO HOW TO ...

1 Vorbereitung: Für einen Extrahalt die gescheitelten Haare vorab leicht anfeuchten oder direkt nach dem Föhnen einwickeln. Dann den Beach Wave Styler über den Kopf legen.

2 Eindrehen: Den Beach Wave Styler partienweise umwickeln. Die Velvet-Oberfläche sorgt dafür, dass die Haare nicht verrutschen und vor Reibung geschützt werden.

3 Einwirkzeit: Die Enden des Beach Wave Stylers oben zusammenbinden und für einige Stunden oder über Nacht eingedreht lassen.

4 Auflockern: Das Haar anschließend sanft mit den Fingern auflockern und mit etwas Haarspray fixieren. Fertig ist der luftige, sommerliche Beach-Waves-Look.

Unser Extra-Tipp

Die ideale Styling-Hilfe: Der 2-in-1-Haarturban mit Satin-Außenseite von PARSA Beauty eignet sich ideal, um die Heatless-Curls-Tools über Nacht zu fixieren und das Haar gleichzeitig vor Reibung zu schützen.

Made for your routine: Die integrierte Mikrofaser hilft dem Haar, sanft und effizient vorzutrocknen.

Jetzt die Produkte über den QR-Code im PARSA Beauty Online-Shop entdecken oder auch bei Müller oder im Amazon-Shop unter: **amazon.de**

PARSA
BEAUTY

AKZENTE SETZEN
Super Strahle-Kniff: Highlighting-Puder nicht nur auf den Wangenknochen, sondern auch zart auf dem Nasenrücken, der Strin und dem Kinn auftragen

DIE SIND *GOLD* WERT

Für Mega-Lippen, Hammer-Teint und lange, dunkle Wimpern muss man nicht zum Profi gehen – sondern Profis fragen. Hier verraten ***die gefragtesten Make-up Artists Deutschlands ihre Insider-Tipps***

TEXT: ANNIKA ABENDSCHÖN

Glow-Königin

Maja Botic

Die Frau, die Stars zum Strahlen bringt, kennt sämtliche Teint-Tricks

Wie gelingt es Ihnen, dass Celebrities wie Caro Daur besonders toll schimmern?
Mithilfe eines speziellen Glow-Sticks ohne Glitzerpartikel, dafür aber mit geschmeidiger Balm-Textur. Dadurch sieht die Haut toll durchfeuchtet aus. Ich trage ihn auf Wangenknochen, Nasenrücken und dezent auf dem Lippenherz auf und arbeite ihn mit den Fingern ein.

Gibt es noch einen Trick, damit alles natürlich wirkt?
Die T-Zone vorher mit Blotting Papers statt Puder abtupfen. Das mattiert nur leicht und der Teint wirkt dadurch „echter".

Welchen Fehler machen viele, wenn sie ihren Teint optimieren wollen?
Sie verwenden zu dunkles Make-up, weil sie glauben, dass sie das gesünder aussehen lässt. Dabei wirkt das eher platt und unnatürlich. Mein Tipp: Lieber eine Foundation wählen, die eine halbe Nuance heller ist als die eigene Haut, und danach mit Liquid Bronzer die Schläfen, Wangen- und Kieferknochen konturieren. Zum Schluss Rouge in Rosé auf die Wangen geben. So geht ein perfekter Sunkissed Look.

Auf welches Produkt möchten Sie nicht verzichten?
Einen guten Primer. Der kann Poren optisch verkleinern, mattieren und die Strahlkraft erhöhen. Ein kleiner Schritt mit großem Effekt.

Macht glatt und geschmeidig: „Benefiance Wrinkle Smoothing Eye Cream" von **Shiseido** (ca. 91 €)

ULTIMATIVER BEAUTY-TIPP

„ICH MISCHE IN MEINEN CONCEALER IMMER ETWAS AUGENPFLEGE. SIE VERHINDERT, DASS SICH DAS MAKE-UP IN DEN FÄLTCHEN UNTERM AUGE ABSETZT."

FOTOS: SPOTLIGHT/LAUNCHMETRICS; PR

Knaller-Frau

Nina Gräßer

Was man braucht, um Boah-Looks mit Farbe zu erschaffen, weiß keine besser als sie

Wie finde ich die Farbtöne, die mir am besten stehen?

Ins Tageslicht gehen und einen Blick auf die Adern am Handgelenk werfen. Schimmern sie bläulich durch, hat man einen kühlen Unterton. Dann passen Silber-Nuancen, Apricot und pastellige Töne gut. Bei grünlichen Adern ist man ein warmer Typ. In dem Fall empfehle ich Goldtöne, ein sattes Orange oder warmes Grün. Damit kann man super und völlig frei auf Augen, Lippen und Wangen spielen.

Worauf sollte man bei einem bunten Look achten?

Dass man von den einzelnen Produkten nicht zu viel aufträgt, denn dadurch wirkt das Ergebnis schon nach kurzer Zeit fleckig. Beispiel: Statt das Gesicht mit einer pastösen Foundation zuzuspachteln, rate ich dazu, lieber in dünnen Schichten zu arbeiten, die man aufbauen kann. Liquid Blushes etwa eignen sich dafür top. Genauso verhält es sich mit farbigem Lidschatten und Contouring.

Und was kann man tun, damit das Ergebnis länger hält?

Ein Settingspray fixiert und ebnet jeden Make-up-Look. Ich sprühe es sogar zwischen jedem Step auf, weil dadurch die Pigmente besser mit der Haut verschmelzen und das Ergebnis ewig gut aussieht.

Gibt Schwung: „Full Lash Curler" von **Mac Cosmetics** (ca. 28 €)

ULTIMATIVER BEAUTY-TIPP

„EINE WIMPERNZANGE MACHT FÜR MICH DEN GRÖSSTEN UNTERSCHIED – UND MASCARA FAST ÜBERFLÜSSIG."

Bare-Skin-Expertin

Sigi Kumpfmüller

Mit einer Top-Basis gelingen dieser Frau geniale Looks, die „ungeschminkt" wirken

Wie kriege ich den perfekten No-Make-up-Look hin?

Es braucht vier Essentials: hydrierende Augenpads, eine getönte Tagescreme, Glow-Drops und einen cremigen Multi-Stick. Als ersten Schritt lege ich für etwa zehn Minuten die Pads auf, mische auf dem Handrücken Glow-Drops in die Tagescreme und arbeite das ein. Zum Schluss gebe ich den Cream-Stick mit Blush und Highlighter auf Wangen, Lider und Lippen für einen Hauch Farbe. Wie nach einem Spaziergang.

Und was beeinflusst das Ergebnis negativ?

Schlechte Haut. Ich beobachte leider, dass viele immer noch Abschminktücher verwenden und danach schlafen gehen. Dabei ist eine gute Reinigung gerade für den Ungeschminkt-Look essenziell, damit die Haut über Nacht regenerieren kann. Ich verwende immer Mizellenwasser und danach Waschgel, um Rückstände restlos zu entfernen.

Volle Lippen sind bei „nacktem" Gesicht besonders schön …

Stimmt, mein Tipp daher: sie regelmäßig zu peelen. So sehen sie ebenmäßiger und praller aus. Trägt man (z. B. supernatürlichen Rosenholz-) Lippenstift auf, wirkt er den ganzen Tag viel frischer und kann sich nicht so stark absetzen.

ULTIMATIVER BEAUTY-TIPP

„SONNENCREME SCHÜTZT VOR FALTEN UND PIGMENTSTÖRUNGEN UND BEREITET DIE HAUT VOR, WEIL SIE FEUCHTIGKEIT SPENDET UND LEICHT LICHTREFLEKTIEREND WIRKT."

Schützt und hydriert on top mit Glycerin: „Sun Protector Fluid LSF50" von **Spilanthox** (ca. 25 €)

FOTOS: PR

Detail-Verliebte

Loni Baur

Sie kombiniert Texturen so gekonnt, dass Gesichter eben und rosig werden

Hält 24 Stunden: „Lip Power Matte" in „400 – Four" von **Armani Beauty** (ca. 47 €)

ULTIMATIVER BEAUTY-TIPP

„GEHEN SIE BEIM MAKE-UP NACH IHRER STIMMUNG ODER AUCH DANACH, WAS SIE GERADE BRAUCHEN. DAMIT WIRKT MAN NIE VERKLEIDET. EINE ROTE LIPPE GIBT MIR ETWA IMMER EINE MENGE CONFIDENCE."

Wer mehrere Lagen Make-up schichtet, sieht oft künstlich aus. Wie lässt sich das verhindern?

Mein erster Tipp: im Tageslicht schminken. Damit erlebt man keine bösen Überraschungen. Zweitens: Statt normaler Foundation lieber einen Paint Stick mit Creme kombinieren. Dafür immer wieder auf dem Handrücken Foundation-Stick mit wenig Creme mischen, bis eine transparente Foundation entsteht, die man je nach gewünschter Deckkraft aufbauen kann. Und: Der Teint sollte nie unnatürlich makellos aussehen. Ich tupfe beispielsweise gern am Ende mit einem Q-Tip, das ich mit etwas Mizellenwasser befeuchte, Muttermale wieder frei. Der Effekt ist großartig!

Puder oder Creme – welche Textur ist besser bei Farben?

Am liebsten mixe ich beide miteinander. Etwa beim Blush: zuerst cremigen Blush-Stick auftragen, dann zum Fixieren und für noch mehr Farbintensität ein Blush-Puder darüberarbeiten.

Ein Tipp für Knaller-Lippen?

Um die Haltbarkeit und Farbintensität zu steigern, nach dem ersten Auftragen des Lippenstifts mit einem Kleenex-Tuch überschüssiges Fett entfernen und die zweite Schicht auftragen.

Skincare-Lover

Nina Park

Dank ihrer koreanischen Wurzeln weiß sie: Die richtige Pflege ist das halbe Make-up

Was ist das Geheimnis gut durchfeuchteter, frischer Haut?

Mit der Haut selbst zu arbeiten, statt einfach nur Glow-Produkte zu schichten. Vor dem Schminken lege ich gern eine Sheet-Maske mit Hyaluronsäure auf und lasse sie 15 Minuten einwirken. Außerdem liebe ich koreanische Kollagen-Sticks – nichts polstert besser auf. In Korea bekommt man sie an jeder Ecke. Eine reichhaltige Augencreme, bestenfalls mit Kollagen, hat aber ähnliche Effekte. Außerdem mixe ich meine Creme in Foundation oder Liquid Blush.

Welchen Fehler beobachten Sie oft?

Dass die Haut falsch vorbereitet wird, was wiederum das Schminkergebnis schlechter macht. Eine ölige T-Zone etwa hat nicht unbedingt was mit fettiger Haut zu tun, sondern ist einfach naturgegeben. Aggressive Produkte schaden da nur. Stattdessen dort einfach etwas leichtere Pflege als im Rest des Gesichtes auftragen.

Kaschiert Rötungen: „Soft Matte Complete Concealer" in „Nougatine" von **Nars** (ca. 37 €)

ULTIMATIVER BEAUTY-TIPP

„BEIM BLUSH KEINE ANGST VOR FARBE HABEN. DER KNIFF: RÖTUNGEN UND PICKEL VORHER MIT EINEM CONCEALER ABDECKEN UND DANN DIE FARBE MIT EINEM PINSEL AUFBAUEN."

DOPPELGÄNGER-LOVE
Beauty-Dupes werden immer beliebter. Besonders oft kopierte Marken: Charlotte Tilbury, Milk Makeup, Drunk Elephant oder Sol de Janeiro

SUPER-DUPE(R)?

Wer „flawless" Skin oder einen „Orgasm"-Flush auf den Wangen möchte, muss heute nicht viel Geld ausgeben: **Beauty-Dupes invadieren die Regale.** Aber lohnen die sich wirklich?

TEXT: NONI REGINATO

„Hast du eigentlich Dupes?", fragte ich meine Mitbewohnerin, als ich in ihrer Beauty-Bag nach einem Anspitzer für meinen Charlotte-Tilbury-Lipliner suchte. „Ja, ich habe sogar ein eigenes Täschchen dafür", antwortete sie. „Warum?", hakte ich nach. „Weil die Beauty-Dupes für den Alltag sind und meine echten Produkte fürs Wochenende. Ich möchte meine guten Sachen nicht für die Arbeit aufbrauchen", so ihre Begründung.

Meine Mitbewohnerin gehört wie ich zur Gen Z, die in der Ära von Huda-Beauty-Concealern, Morphe-Lidschattenpaletten und YouTube-Tutorials aufgewachsen ist. Als wir anfingen, mit Make-up zu experimentieren, hatten Supermarktmarken vielleicht noch ihren Platz – doch als Sephora-Filialen aus den Böden vieler Städte sprossen, tauschten wir schnell „low budget" gegen Luxus ein.

Eine überraschende Trendwende

Für Beauty-Konsument:innen der Generation Z war es lange selbstverständlich, Drogeriemarken links liegen zu lassen und stattdessen zu Produkten zu greifen, die von gehypten Shops und Influencer:innen angepriesen wurden – auch wenn sie oft doppelt oder sogar dreimal so teuer waren (man denke nur an die unzähligen Drunk-Elephant-Fans auf TikTok!). Doch mittlerweile scheint sich dieser Trend zu drehen: Eine Generation, die einst begeistert in Charlotte Tilburys teintperfektionierende Produkte und die begehrten Rouge-Neuheiten von Nars investierte, beginnt umzudenken. Der Grund dafür: sogenannte Beauty-Dupes.

Fake – oder fantastisch?

Für alle, die mit dem Begriff nicht vertraut sind: Dupes kommt vom englischen „duplicate" und bedeutet ganz simpel Duplikat. Dabei handelt es sich also um Produkte, die erfolgreiche Beauty-Hits bekannter Marken nachahmen oder – wie die Hersteller selbst es lieber formulieren – „neu interpretieren". Oft ähneln sie den Originalen nicht nur in ihrer Formel – auch Verpackung, Produktnamen und mitunter sogar Werbeslogans erinnern auffallend stark an die Vorbilder. Wie gut sie funktionieren, zeigt eine Studie des VKE: Bereits 35 Prozent aller Verbraucher:innen haben schon mal Dupes gekauft.

35%

aller Verbraucher:innen haben schon einmal Dupes gekauft.

LAUT STUDIE DES VKE-KOSMETIKVERBANDS

Auch wenn Dupes in der Beauty-Branche auf viel Kritik stoßen – neu ist das Prinzip, sich von erfolgreichen Produkten inspirieren zu lassen, keineswegs. Modeketten machen es seit Jahrzehnten vor, auch Supermärkte und Möbelhersteller greifen regelmäßig erfolgreiche Designs auf und interpretieren sie neu (Eames-Stühle!). Warum Beauty-Dupes ausgerechnet in der Beauty-Industrie für so viel Gesprächsstoff sorgen? Weil es nur eine begrenzte Anzahl an Formulierungen und Produktideen gibt – und viele Dupes tatsächlich so nah am Original sind, dass selbst erfahrene Beauty-Fans den Unterschied kaum erkennen.

Copy, paste, go?

„Wenn man dupt, dupt man letztlich die Verbraucher:innen", sagte Charlotte Tilbury Anfang des Jahres gegenüber der Onlineplattform The Business of Beauty. „Als Perfektionistin, Innovatorin und Künstlerin macht mich das traurig." So sehr, dass die Muttergesellschaft von Charlotte Tilbury bereits 2024 Klage gegen e.l.f. Cosmetics wegen einer aus ihrer Sicht zu ähnlichen Version der „Filmstar Bronze & Glow"-Palette einreichte. Das Gericht entschied zugunsten von Tilbury. Seitdem setzt sich die Unternehmerin für strengere Regelungen im Kosmetikbereich ein. Und auch im Fragrance-Bereich, wo Beauty-Dupes (oft auf Kosten von Haltbarkeit und Komplexität) immer häufiger werden, macht sich unter anderem der VKE-Kosmetikverband mit der Kampagne „Ich bin keine Kopie" für mehr Originalität stark.

Die Chancen der Dupes

Dennoch haben Dupes ja selten den Anspruch, besser zu sein als das Original. Zara verkauft eine Tweedjacke nicht zum Zwanzigstel des Preises, um dann zu behaupten, hochwertiger als das Original von Chanel zu sein. Sondern: um ein ähnliches Produkt zugänglicher für viele zu machen. Gerade jüngere Konsument:innen können sich dadurch Trends leisten, ohne direkt ihr halbes Gehalt auszugeben – und genau das passiert auch. Laut einer Studie von Circana aus dem Jahr 2024 nutzen rund 50 Prozent der Millennials und Gen Z regelmäßig Make-up-Dupes. Ich jedenfalls habe mich aus Interesse mal auf die Suche nach besagtem Kosmetiktäschchen meiner Mitbewohnerin gemacht. War nicht so leicht zu finden. Es sah genau aus wie das Original.

FOTO: NATALIE JEFFCOTT/STOCKSY

Von Bluttests bis Ultraschall – die Liste der angebotenen Extras bei Ärtzt:innen ist verwirrend (und) lang. Doch sind die **Zusatz-Leistungen wirklich ein Plus für die Gesundheit – oder eher ein Minus fürs Portemonnaie?** Wir fragten Präventivmediziner Dr. Johannes Scholl

Text: Vera Bajic

„Der richtige Check-up schützt, der falsche verunsichert"

Checkst *du das?*

GROSSES BLUTBILD

Das verspricht es: Ab 35 zahlt die Kasse alle drei Jahre nur den Basis-Check für Standardwerte. Alles andere kostet extra, ab etwa 50 Euro.

Das sagt der Experte: Bis auf das Lipidprofil enthält es kaum Parameter, die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes anzeigen. Da sie keine Symptome bereiten, bleiben sie daher häufig unerkannt. Nützlich wird die Untersuchung, wenn gezielt bestimmte Werte (auf Selbstzahlerkosten) zusätzlich überprüft werden: **1. HOMA-Index** – zeigt die Insulinempfindlichkeit der Zellen und hilft, das (Prä-)Diabetes-Risiko einzuschätzen. **2. hochsensitives C-reaktives Protein (hs-CRP)** – sensibler Entzündungsmarker und Hinweisgeber auf Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. **3. Lipoprotein(a) –** „Dieser genetisch festgelegte Wert sollte mindestens einmal im Leben gemessen werden. Er gilt als zusätzlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bleibt im normalen Cholesterinwert unsichtbar. Etwa jede fünfte Person ist betroffen – oft ohne es zu wissen.

Seine Empfehlung: Spätestens ab 30 ein großes Blutbild (inklusive Lipoprotein(a)) bestimmen lassen. Bei erhöhtem Risiko jährlich kontrollieren, sonst alle drei Jahre. Viele Risiken lassen sich so früh erkennen und mit wenig Aufwand – etwa durch Lebensstiländerungen oder niedrig dosierte Cholesterinsenker – deutlich reduzieren.

Vitamin-D-Test

Das verspricht er: Eine Messung zeigt, ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt und ob eine Ergänzung nötig ist. Ein deutliches Defizit erhöht das Risiko für Osteoporose, Infektionen und bestimmte Tumore (z. B. Brustkrebs). Kosten: 20 bis 35 Euro.

Das sagt der Experte: Die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels ist ein sinnvoller Zusatz-Check – „denn über 80 Prozent der Menschen in Deutschland haben am Ende des Winters zu niedrige Werte."

Seine Empfehlung: Jede:r sollte die eigenen Vitamin-D-Werte kennen und regelmäßig prüfen lassen. Auch junge Frauen sind oft betroffen – vor allem bei viel Büroarbeit, konsequentem Sonnenschutz oder vegetarischer/veganer Ernährung. Bei Mangel reicht eine Kontrolle pro Jahr. Optimal sind 40 bis 60 Nanogramm pro Milliliter. Im Winter (Oktober bis März) am besten täglich 2.000 bis 3.000 Einheiten einnehmen, im Sommer genügt meist ein zehnminütiges Sonnenbad zur Mittagszeit.

EIERSTOCK-ULTRASCHALL ZUR KREBS-VORSORGE

Das verspricht es: Der vaginale Ultraschall kann verdächtige Strukturen (z. B. feste Anteile) der Eierstöcke zeigen. Kosten: 25 bis 60 Euro.

Das sagt der Experte: Die Vorsorgeuntersuchung gilt als unwirksam, da sie die Sterblichkeit bei Eierstockkrebs nicht senkt. Im Frühstadium macht der Tumor meist keine Beschwerden – wird er beim Ultraschall entdeckt, ist die Erkrankung oft schon weiter fortgeschritten. Für Frauen ohne erhöhtes Risiko gibt es gibt es derzeit kein empfohlenes Screening.

Seine Empfehlung: Die effektivste Vorbeugung gegen Eierstockkrebs ist die Entfernung der Eileiter (Salpingektomie) nach abgeschlossener Familienplanung – denn über 80 Prozent der Tumoren entstehen dort, nicht am Eierstock selbst. Eine gezielte Entfernung wird jedoch nur bei familiärer bzw. genetischer Vorbelastung erwogen. Steht aber ohnehin eine Bauchspiegelung an, raten neueste Leitlinien, die Eileiter gleich mitzuentfernen, da dies recht unkompliziert sei.

Knochendichtemessung

Das verspricht es: Die Röntgenuntersuchung („DXA") misst die Knochendichte (meist an Hüfte und Wirbelsäule) und zeigt Stabilität, Bruchrisiko oder Osteoporose. Als Vorsorge kostet der Test 40 bis 50 Euro.

Das sagt der Experte: Osteoporose bleibt oft lange unbemerkt, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht. Die DXA erkennt eine verringerte Knochendichte – noch bevor es zu Frakturen kommt.

Seine Empfehlung: „Sie ist besonders dann empfehlenswert, wenn man zu den sehr schlanken Frauen (BMI unter 19) zählt, früh in die Menopause gekommen oder erblich vorbelastet ist. Auch für Frauen um die 30 ist die Messung als Bestandsaufnahme hilfreich – denn jetzt lässt sich noch aktiv Knochenmasse aufbauen. Besteht Handlungsbedarf, helfen gezieltes Krafttraining sowie Vitamin-D- und Kalziumpräparate, die Knochendichte zu verbessern und das Osteoporose-Risiko im Alter deutlich zu senken.

›

Augeninnendruck-Test zur Glaukom-Erkennung

Das verspricht es: Die Messung des Augeninnendrucks per Luftstoß oder mechanisch kann ein Glaukom – eine Schädigung des Sehnervs – früh erkennen. Kosten: 20 bis 40 Euro.
Das sagt der Experte: Mit 50 Jahren liegt das Risiko für ein Glaukom bei unter einem Prozent – insgesamt also eher niedrig. Ein Test empfiehlt sich ab 40 vor allem bei familiärer Vorbelastung, Diabetes oder Bluthochdruck. Ist der erste Befund unauffällig, bleibt das Risiko in den nächsten Jahren meist gering. Jährliche Kontrollen sind dann in der Regel nicht notwendig – wichtig ist jedoch, individuelle Belastungen regelmäßig ärztlich prüfen zu lassen.
Seine Empfehlung: Für unter 50-Jährige ohne Risikofaktoren ist ein routinemäßiges Screening in der Regel überflüssig.

STUHLTEST AUF DARMKREBS

Das verspricht es: Der Check erkennt ca. 70 Prozent aller Darmkrebsfälle. Ab 50 Kassenleistung, davor 30 bis 40 Euro.
Das sagt der Experte: Der immunologische Test auf verborgenes Blut (iFOB-T) ist sinnvoll, aber er entdeckt nur wenige Polypen (Krebsvorstufen).
Seine Empfehlung: Die Koloskopie (Darmspiegelung) ist der Goldstandard und ermöglicht die Entfernung auch von Krebsvorstufen. Bei erhöhtem Risiko (Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, aber auch bei schwerer Adipositas und Diabetes) und bei familiärer Vorgeschichte ist die Koloskopie anzuraten. Dann reicht der iFOB-T nicht aus.

ULTRASCHALL ZUR FRÜHERKENNUNG VON BRUSTKREBS

Das verspricht es: Brustultraschall erkennt früh Veränderungen im Drüsengewebe, ist aber meist keine Kassenleistung. Kosten: 30 bis 80 Euro.
Das sagt der Experte: Die Vorsorgeuntersuchung ist als reiner Zusatz-Check ohne konkreten Anlass oder erhöhtes Risiko kaum empfehlenswert. Anders sieht es bei Frauen mit dichtem Brustgewebe (das prüft die/der Gyn) aus. In solchen Fällen kann der Ultraschall Veränderungen aufspüren, die bei der Mammografie übersehen werden können.
Seine Empfehlung: Bei hoher Brustdichte ist ein Ultraschall ab 50 als Ergänzung zur Mammografie sinnvoll. Bei familiärem Risiko – also wenn eine nahe Angehörige an Brustkrebs erkrankt ist – empfiehlt sich die Früherkennung schon zehn Jahre vor dem Alter des ersten Krankheitsfalls. Ab 50 ist für beide Gruppen ein Wechsel zwischen Ultraschall und Mammografie ratsam, um Auffälligkeiten frühzeitig zu entdecken.

Hautkrebs-Check per Mikroskop

Das verspricht es: Muttermale werden mit einem Auflichtmikroskop auf Hautkrebs untersucht. Die Kasse zahlt das Screening ab 35 alle zwei Jahre, vorher kostet es 40 bis 80 Euro, mit Foto-Mapping 80 bis 150 Euro.
Das sagt der Experte: Eine Dermatoskopie kann zwar beruhigen – es gibt jedoch keinen Beleg dafür, dass die Profi-Hautchecks das Sterberisiko beim schwarzen Hautkrebs (Melanom) senken. Da diese besonders aggressive Tumorart oft schon nach zwei bis drei Monaten streut, bietet ein zweijährliches Screening kaum Vorteile – außer bei Zufallsfunden.
Seine Empfehlung: Statt routinemäßigem Screening in großen Abständen ist die monatliche Selbstkontrolle der Haut viel effektiver. Die ABCDE-Regel unterstützt dabei, auffällige Muttermale zu erkennen: A für Asymmetrie, B für unregelmäßige Begrenzung, C für unterschiedliche Farben, D für Durchmesser ab fünf bis sechs Millimetern und E für Entwicklung – also jede Veränderung oder neue Beschwerden wie Juckreiz oder Blutung. Auffälliges sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Für schwer einsehbare Stellen (Kopfhaut, Rücken) hilft ein Handspiegel oder eine vertraute Person.

FOTOS: ASYA MOLOCHKOVA/STOCKSY

5 Fab

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

Suzana Kolik, Beauty Director

„Es wird Sie vielleicht überraschen, aber in Sachen Make-up finde ich Drogerie-Produkte oft besser als ihre luxuriösen Konkurrenten. Der Grund: Sie werden non-stop auf Social Media bewertet (klar, sind ja auch erschwinglich und schnell getestet). Die Firmen reagieren, verbessern Texturen, entwickeln neue... Mein aktueller Favorit: der ‚Brow Inserts 2 in 1 Augenbrauenstift' von **Maybelline** (ca. 13 €). Eine Seite füllt Lücken, das Gel auf der anderen bringt alles in Form. Stark!"

Angela Meier-Jakobsen, Director of Content

„Ich liebe den Sommer – man verbringt Abende mit seinen Liebsten auf dem Balkon oder geht zu Grill-Parties zu Freunden, toll. Wenn nur meine Augen am nächsten Morgen nicht verraten würden, dass es doch wieder länger wurde... Jetzt gibt's Rettung: Die ‚Skin Food Eye Cream' von **Weleda** (ca. 15 €) spendet zur morgendlichen Tasse Kaffe in meiner Hand auch Koffein und Hyaluronsäure für die Augenpartie. Wach-Kick garantiert!"

Monique Schultheis, Deputy Beauty Director

„Bodylotion gehört zu meinen wenigen Beauty-Essentials. Ich liebe einfache Produkte ohne viel Chichi, leichte Texturen und sowieso alles mit Kokos. Kein Wunder, dass die ‚Fresh Coconut Bodylotion' von **Annemarie Börlind** (ca. 20) sofort in mein Bad und Body eingezogen ist. Übrigens: der Duft ist so dezent, dass er selbst Kokos-Skeptiker:innen gefallen dürfte..."

Xenia Maria Fischer, Brand Designer

„**Pantene** ist für mich die Haarpflege-Marke meiner Jugend. Als ich das ‚Grow Abundant Anti Hair-Loss Scalp Serum' (ca. 13 €) in der Drogerie entdeckt habe, wusste ich: Will ich testen... und seither nicht mehr missen: Schon nach einer Woche täglich in die Kopfhaut einmassiert, lässt es mein Haar voller und geschmeidiger aussehen, ohne zu fetten. Dank der kühlenden, gelartigen Textur sorgt es on top für einen frischen Kopf am Morgen."

Amber Ibold, Praktikantin

„Wenn ich viel Stress habe, lässt es mich meine Haut schnell Wissen – da sprießen die Pickelchen. Was mir dann hilft: der Gang zur Drogerie... zu den ‚Hydrokolloide Pickel Patches' von **Balea** (ca. 2 € über dm). Sie beruhigen, nehmen Talg auf und fördern die Regeneration. Einfach auf den Pickel kleben, schlafen und Boom – am nächsten Morgen ist er so gut wie weg."

FOTOS: STEPHIE BRAUN; STEFAN SCHIMMEL/BAUERMEDIA; PRIVAT; PR

Glow KOMMT AUS DEM HAHN

Wasser ist das günstigste Beauty-Tool der Welt!
Wir klären, wie es den Körper von innen und von außen optimal gesund hält

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS

von innen

TRINKEN PUSHT STOFFWECHSEL-PROZESSE, DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM UND HÄLT DIE HAUT PRALL. WORAUF ES DABEI ANKOMMT

Wie viel Wasser sollte man trinken?

Mindestens 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht – im Sommer gern einen Liter mehr. Übrigens: Zu viel gibt's nicht. Ernährungsmedizinerin Kathrin Hausleiter aus München sagt: „Studien zeigen, dass unsere Nieren bis zu zehn Liter täglich verarbeiten könnten, bevor Mineralien ausgespült werden oder der Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht gerät."

Wie gut ist Leitungswasser?

Besser als das aus Flaschen. Denn es enthält meistens mehr Mineralien (durch den Sickerungsprozess im Boden). Plus: Wasserversorger haben Grenzwerte, die garantieren, dass unser Leitungswasser sauber ist. Trotzdem wird das, was aus dem Hahn kommt, von den Hausrohren beeinflusst. Daher empfiehlt Jens Haberkamp, Umweltingenieur aus Münster: morgens ablaufen lassen, „bis man einen Temperatursprung merkt". Wasser aus alten Bleirohren sollte man nicht trinken – die sind heute aber eh nicht mehr zulässig. Um sicherzugehen, gibt's DIY-Probekits zur Analyse (ab ca. 60 €). Bei Flaschenwasser gilt: Glas ist umweltfreundlicher und gesünder, da PET gerade bei Hitze Schadstoffe abgeben kann. Tipp: auf dem Etikett checken, dass Magnesium und Kalzium im Verhältnis eins zu drei stehen, optimal wären 150 mg zu 50 mg.

Wie lässt sich das Durstgefühl pushen?

Tipp von Kathrin Hausleiter: mit einem Spaziergang oder Work-out in den Tag starten. Dann verlangt der Körper schon früh automatisch Flüssigkeit. Ansonsten: stündlich einen Handy-Timer stellen und dann immer ein großes Glas trinken. Alternativ kann man auch eine Reminder-App nutzen, die dabei hilft, Tagesziele zu erreichen, ein Trink-Tagebuch zu führen, und teils sogar mit einer Fitness-Uhr koppelbar ist. Ebenfalls gut: eine Flasche mit sichtbaren Markierungen, die anzeigen, wie viel man zu bestimmten Uhrzeiten schon getrunken haben sollte.

Kann man die Trink-Defizite vom Vormittag wieder aufholen?

Ja. Denn laut Ernährungsspezialistin Kathrin Hausleiter entscheidet die Tagesbilanz. „Ein großes Glas Wasser am Morgen hat aber den Vorteil, dass Magen-Darm-Trakt und Nieren aktiviert werden." Im Sommer am besten lauwarm, weil der Körper dadurch die Temperaturregulation selbst anstößt. ›

FOTO: BOBBY MANDRUP

KÜHLEN KOPF BEWAHREN
Kaltes Wasser hat auch psychische Benefits und kann die Stimmung (Glückshormone werden ausgeschüttet) sowie den Umgang mit Stress verbessern

von außen

... MASSIERT WASSER DAS BINDEGEWEBE UND VERBESSERT MIT TEMPERATUR-REIZEN MITUNTER DIE DURCHBLUTUNG. SO GEHT'S

Genügen auch kalte Duschen?

Als Kälte-Kick für mehr Energie und einen Stoffwechsel-Boost im Alltag haben sie sogar mehr Sinn (weniger zeitintensiv und weniger reizend). „Auch beim kalten Duschen ziehen sich die Blutgefäße erst zusammen, damit weniger Wärme abgegeben wird, bevor sie sich danach wieder weiten", erklärt Alexander Bartelt das Mini-Gefäß-Work-out. So geht's: nach der warmen Dusche den Strahl auf kalt drehen und zuerst die Beine, dann die Arme runterkühlen. Hartgesottene gehen danach noch über Bauch, Brust und Schultern. Ist aber kein Muss, so der Profi, denn „über die Extremitäten können wir unsere Temperatur am besten regulieren, da hier keine lebenswichtigen Organe sitzen. Deshalb haben sie den größten Stoffwechsel-Impact". Eisig muss das Wasser im Übrigen auch nicht sein: „Solange man einen Kältereiz spürt, gibt's einen Effekt. Wenn sich das Wasser unangenehm kalt anfühlt, die Haut aber noch nicht zu brennen oder die Muskeln zu zittern beginnen, ist es kalt genug, ohne den Organismus zu überreizen."

Welche Benefits hat Wassersport?

Weil Wasser Gewicht trägt, werden die Gelenke geschont. Gerade Schwimmen ist daher mitunter die sanfteste Ausdauersportart für wirklich alle Altersgruppen und Body-Typen, bei der das Herz-Kreislauf-System sowie die Koordination verbessert werden. Ebenfalls gut: Die Lunge wird besonders trainiert, da sie beim Heben und Senken des Brustkorbs gegen mehr Widerstand (Wasser ist dichter als Luft) arbeiten muss. Genau dieser Widerstand drainiert auch das Gewebe, wenn Wasser vorbeistreift – mega Bindegewebsmassage! Und: Schwimmen stärkt nicht nur – wie oft angenommen – die Muskulatur im Oberkörperbereich, sondern im gesamten Körper. Vor allem die Tiefenmuskeln. Weil man im Wasser kontinuierlich Spannung für eine stabile Körperlage halten muss.

Was bringen Cold Plunges?

Sie fördern die Durchblutung, die Muskelerholung, den Nährstofftransport, das Immunsystem sowie die Wundheilung und sind daher gerade für Sportler:innen zur Regeneration oder bei chronischen Schmerzen extrem effektiv. „Außerdem beginnt der Organismus, Wärme aus seinen eigenen Reserven zu produzieren", erklärt Biochemiker und Molekularbiologe Prof. Alexander Bartelt aus München. Diesen Vorgang bezeichnen Fachleute als Thermogenese. Dabei „zieht der Körper, um aufzuheizen, Kalorien aus schädlichen Fett-Depots und verwandelt sie in Wärme". Der Effekt: ein Abbau gefährlicher Zellen. Man sollte Cold Plunges allerdings eher als einmalige, gezielte Therapie-Maßnahme statt als Alltagsaktivität sehen, weil sie für den Körper schnell zu viel Stress bedeuten können.

Sind warme Bäder sinnvoll?

Gerade für Frauen sind sie – je nach Zyklusphase oder Stresslevel – sogar besser, weil sie den Körper weniger reizen und stattdessen Muskeln sowie Gewebe entspannen (top vor dem Einschlafen!). Plus: Durch die feuchte Wärme werden die Faszien nicht nur relaxt, sondern zusätzlich hydriert – ein Vorteil gegenüber trockener Saunen. Glow gibt's on top, weil die Poren sich öffnen und Talg sowie Ablagerungen sich leichter lösen.

CHEERS ZU ZITRONEN-WASSER
Die Zitrusfrucht ist reich an Kalium, welches den Magen-Darm-Trakt im Gleichgewicht hält. Bereits der Saft einer halben Zitrusfrucht füllt den Tagesbedarf auf

FOTO: ROMAN ODINTSOV/PEXELS

Reinigung, die mehr kann

VIELE KENNEN DAS GEFÜHL GESPANNTER HAUT NACH DER REINIGUNG. WARUM DAS NICHT SEIN MUSS – UND WORAUF ES BEI EINEM **CLEANSER** WIRKLICH ANKOMMT

Ein sauberes Hautgefühl ist wichtig – doch wenn die Haut nach der Reinigung spannt oder trocken wirkt, kann das ein Zeichen dafür sein, dass ihr mehr entzogen wurde als nur Schmutz und überschüssiger Talg. Gerade bei normaler bis fettiger Haut besteht oft der Wunsch nach einer gründlichen Reinigung, ohne die Haut dabei aus dem Gleichgewicht zu bringen. Genau hier setzt das Schäumende Reinigungsgel von CeraVe an. Der milde Reinigungsschaum entfernt überschüssigen Talg, Schmutz und Make-up gründlich, ohne die natürliche Hautschutzbarriere anzugreifen. Gleichzeitig versorgt die Formel die Haut mit Feuchtigkeit und sorgt für einen 12-Stunden-Anti-Glanz-Effekt*. Dafür kombiniert CeraVe drei essenzielle Ceramide mit Hyaluronsäure und Niacinamid. Hyaluronsäure hilft, Feuchtigkeit zu speichern und die Haut vor dem Austrocknen zu schützen, während Niacinamid überschüssigen Glanz regulieren kann. Die parfumfreie, nicht komedogene Formel wurde gemeinsam mit Dermatologen entwickelt und eignet sich für die tägliche Anwendung.

Wer auf Double Cleansing setzt, findet bei CeraVe jetzt zwei neue Mizellenwasser: Das Feuchtigkeitsspendende Mizellenwasser versorgt normale bis trockene Haut mit Feuchtigkeit, das Klärende Mizellenwasser reinigt normale bis fettige Haut und befreit die Poren. Beide Formeln enthalten drei essenzielle Ceramide und eignen sich als erster Schritt der doppelten Reinigung. Da jede Haut unterschiedliche Bedürfnisse hat, bietet CeraVe weitere Reinigungslösungen für verschiedene Hauttypen an – von der Feuchtigkeitsspendenden Reinigungslotion für normale bis trockene Haut über die Creme-zu-Schaum Feuchtigkeitsspendende Reinigung bis hin zu speziellen Formeln für Mischhaut oder zu Unreinheiten neigende Haut. So wird die Gesichtsreinigung zur Basis einer individuellen Pflegeroutine.

Auch beim Thema Nachhaltigkeit geht CeraVe einen Schritt weiter: Die beliebten Cleanser sind als praktische und umweltschonende Nachfüllpackungen erhältlich – mit Preisvorteil und 77 % weniger Plastik.**

Mehr Information unter: cerave.de

WARUM CERAMIDE?

Ceramide kommen natürlicherweise in der Haut vor und machen rund 50 Prozent der Lipide der Hautschutzbarriere aus. Sie helfen dabei, die Haut vor Feuchtigkeitsverlust und äußeren Einflüssen zu schützen. Alle CeraVe-Produkte enthalten die drei essenziellen Ceramide 1, 3 und 6-II, die die Hautschutzbarriere unterstützen und der Haut dabei helfen können, ihr natürliches Gleichgewicht zu bewahren.

GRÜNDLICHE REINIGUNG, OHNE AUSZUTROCKNEN

Mizellenwasser und Cleanser sorgen für eine auf die Haut abgestimmte Reinigungsroutine – auch als praktische Nachfüllpackungen erhältlich

* Instrumententeller Test ** -77 % Plastik im Vergleich zu 2 x 236-ml-Pumpspendern

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.

Money

Wieviel Wall Street steckt in Ihnen?
Safety first oder All in? Finden Sie mit unserem Test heraus, wie Sie Ihr Geld clever anlegen – für mehr Wachstum und weniger Risiko *S. 114*

Der Raum gehört Ihnen
Bereit für Ihren Auftritt? Mit diesen Skills bringen Sie jeden Raum zum Strahlen – und das ganz ohne Superkräfte *S. 108*

Richtig abgesichert?
Für jede Lebensphase gibt es die passende Versicherung – ja, klingt unsexy, ist aber wichtig! Unser großer Safety-Guide *S. 112*

The tricks of the rich
Von Beyoncé bis Bad Bunny: So machen Stars aus Ruhm echtes Vermögen – und wie auch Sie smarter sparen und investieren *S. 118*

FOTO: BEN RITTER

Der Raum gehört Ihnen

Charisma ist kein angeborenes Talent – sondern eine **Karriere-Skill, den Sie lernen können.** Wir verraten Ihnen, was Sie dafür brauchen

TEXT: LAURA G. DE RIVERA

KEY PIECE CHARISMA
Der Look setzt den Ton, aber die Haltung entscheidet: Gut für Sie – bis zu 60 % Ihrer charismatischen Ausstrahlung sind laut Studien trainierbar

Wir alle kennen diese Menschen: Sie betreten einen Raum und schaffen es mühelos, andere für sich einzunehmen. Nicht, weil sie am lautesten sprechen oder perfekt wirken – sondern weil man sich in ihrer Gegenwart einfach gut fühlt. Genau das ist echtes Charisma. „Die Menschen, die unser Leben nachhaltig prägen, kann man an einer Hand abzählen", sagt die spanische Autorin Raquel Roca. Die gute Nachricht: Diese besondere Ausstrahlung ist kein angeborenes Talent. „Unser Gehirn ist formbar – und genau deshalb können wir zu der Person werden, die wir sein möchten", betont die Expertin. Für sie steht fest: Charisma lässt sich lernen. In ihrem Buch beschreibt sie mit der J.A.G.U.A.R.-Methode die Eigenschaften, die charismatische Menschen auszeichnen – von Freundlichkeit und Respekt bis hin zu Mut und Authentizität. Wir haben die wichtigsten Lektionen zusammengefasst.

Glauben Sie an sich selbst

Eine echt Bewährungsprobe? Mit sich allein sein – und die eigene Gesellschaft genießen. „Wenn Ihr Alltag voller Ablenkungen steckt und Sie nie Zeit haben, sich selbst zuzuhören oder gern mit sich allein zu sein, kann das ein Zeichen dafür sein, dass Sie sich selbst nicht besonders attraktiv finden", sagt Kommunikationsexpertin Natalia Gómez del Pozuelo. Wer sich hingegen kennt, respektiert und seinen Werten treu bleibt, strahlt genau das auch aus – und wirkt auf andere besonders anziehend.

Für die Expertin ist klar: „An das zu glauben, was man sagt, ist die wichtigste Voraussetzung dafür, dass andere an einen glauben." Denn wir überzeugen nicht nur mit Argumenten, sondern vor allem mit den Emotionen, die wir vermitteln. Charisma lässt sich nicht vorspielen. „Wenn Sie nicht hinter dem stehen, was Sie sagen, wird man es merken", betont Raquel Roca.

Die gute Nachricht: Sie müssen niemand anderes werden. Im Gegenteil. „Das Geheimnis liegt darin, sich in der eigenen Unvollkommenheit wohlzufühlen", sagt Roca. Es geht darum, die beste Version Ihrer selbst zu sein – mit all Ihren Eigenheiten, Ihrer Art zu sprechen, sich zu bewegen, zu fühlen und die Welt zu sehen. Denn genau das, was uns einzigartig macht, ist oft unser größter Zauber.

Der Fokus auf andere

Eine der wichtigsten Eigenschaften, die charismatische Menschen laut Roca teilen, ist Flexibilität: der Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen, Anpassungsfähigkeit zu üben und

SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Wie Sie andere ansehen, kann helfen, echte Verbindung aufzubauen. Diese Tipps zeigen, worauf es ankommt.

Direkt in die Augen
Halten Sie Blickkontakt, wenn Sie sprechen – und genauso, wenn Sie zuhören. Das signalisiert Präsenz, Selbstbewusstsein und echtes Interesse. Keine Scheu: Ein klarer Blick wirkt oft stärker als man glaubt.

Vor dem Spiegel
Probieren Sie, verschiedene Augenausdrücke zu verinnerlichen: Sanftheit, Intensität, Neutralität, Freude. Schaffen Sie es, das zu vermitteln, was Sie möchten, ohne den Rest des Gesichts stark zu verändern?

Erzielen Sie eine Wirkung?
Versuchen Sie dann, diese Ausdrücke in realen Interaktionen nachzuahmen und beobachten Sie, wie andere reagieren. Genau hier wird es spannend – denn Ausstrahlung ist nichts Starres, sondern etwas, das Sie bewusst gestalten können.

„WENN MAN GEHÖRT UND VERSTANDEN WERDEN WILL, MUSS MAN ZUERST ZUHÖREN UND VERSTEHEN."

RAQUEL ROCA, CHARISMA-EXPERTIN

CHARISMA KANN MEHR
Es steigert den Erfolg: über 70 Studien mit mehr als 30.000 Teilnehmenden zeigen, dass Charisma Leistung, Einfluss und Führungserfolg erhöht.

DIE VIER SÄULEN

Richten Sie Ihren Fokus auf die vier Säulen des Charismas, um Ihre Wirkung zu stärken.

Persönlichkeit
Sie ist die Grundlage dessen, wer Sie sind. Sie können immer daran arbeiten, das zu verfeinern, was Sie bremst, und das zu fördern, was Ihren Erfolg unterstützt.

Denken
Achten Sie auf mentale Klarheit. Spiegeln Ihre Ideen Ihre Ziele wieder? Gibt es eine Übereinstimmung zwischen dem, was Sie denken, und dem, was Sie sagen?

Präsenz
Sie beeinflusst, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Wie nehmen Sie Raum ein? Wie kleiden Sie sich für den Anlass? Wie ist Ihre Körpersprache?

Sprache
Nutzen Sie eine klare, einfache Ausdrucksweise, die Ihr Gegenüber erreicht. Wählen Sie Worte, die inspirieren und motivieren, statt zu bremsen.

offen für Neues zu bleiben. Doch eine Eigenschaft ist noch wichtiger: Echtes Charisma richtet den Blick nicht auf die eigene Person, sondern auf das Gegenüber. „Wenn Sie nur an Ihre Ziele denken, dann sind Sie Manipulator. Es ist logisch, dass Sie Ihre eigenen Interessen haben, ja, aber nicht auf Kosten anderer", betont sie.

Menschen mit Ausstrahlung geben anderen das Gefühl, gesehen zu werden. Deshalb rät Roca dazu, erst zu beobachten, bevor man handelt, und die Bedürfnisse anderer mitzudenken: „Wenn Sie gehört und verstanden werden möchten, müssen Sie zuerst selbst zuhören und verstehen."

„UNSER GRÖSSTER CHARME IST DAS, WAS UNS EINZIGARTIG MACHT"

RAQUEL ROCA, CHARISMA-EXPERTIN

Tun Sie Gutes

Wirklich charismatische Menschen wissen also, dass es nicht nur um den eigenen Erfolg geht – sondern darum, gemeinsam zu wachsen und auch das Leben anderer positiv zu beeinflussen. Deshalb rät Raquel Roca dazu, erst zu beobachten, bevor man handelt, und die Bedürfnisse anderer mitzudenken: „Wenn Sie gehört und verstanden werden möchten, müssen Sie zuerst selbst zuhören und verstehen." Auch Kommunikationsexpertin Natalia Gómez del Pozuelo verweist auf eine oft vergessene Definition von Charisma: die Fähigkeit, etwas Positives für die Gemeinschaft zu bewirken. „Wofür wollen wir unsere Überzeugungskraft einsetzen?", fragt sie. Denn echtes

FOTOS: COTTONBRO STUDIO/PEXELS

Charisma hat nichts mit Egozentrik zu tun. Menschen, die nur um sich selbst kreisen, kümmern sich selten um das Wohl anderer. Vielmehr geht es darum, andere wertzuschätzen und sie zum Strahlen zu bringen. Die Menschen, die uns nachhaltig beeindrucken, sind meist jene, in deren Gegenwart wir uns besser fühlen. Und wo fängt das alles an? Bei uns selbst. „Alles entsteht im Inneren und strahlt nach außen", sagt Raquel Roca. Denn: „Sie können andere kaum für sich gewinnen, wenn Sie sich selbst nicht mögen". Wer sich selbst mit Wohlwollen begegnet, schafft die Grundlage für echte Verbindungen mit anderen.

Nutzen Sie Ihre Präsenz bewusst

Die Erfolgsformel verbindet Einfachheit, Klarheit und Ausgewogenheit. Sie gilt sowohl für die Vermittlung der Botschaft als auch für den ästhetischen Aspekt: „Bilder und Text in einer Präsentation, Kleidungsstil usw.", so Roca. Dann ist da noch, wie etwas gesagt wird. Und hier spielt die Körpersprache die Hauptrolle – das, was Ihre Bewegungen über Sie und Ihre Stimmung verraten. Nehmen wir zum Beispiel die Superheldin Wonder Woman: Rücken gerade, Schultern nach hinten, Kopf hoch, Füße fest auf dem Boden, auseinander, Brust offen. Eine Haltung, die Macht ausstrahlt.

Und ganz wichtig: Wenn man den Mund aufmacht, nichts überstürzen. „Wir strahlen mehr Selbstvertrauen aus, wenn wir Ruhe und Gelassenheit vermitteln", erklärt Roca. Für sie ist dabei vor allem die Präsenz entscheidend – die Fähigkeit, mit dem Moment und den Menschen um einen herum im Einklang zu sein. „Die charismatischsten Menschen verstehen es, den Menschen in ihrer Umgebung das Gefühl zu geben, wichtig zu sein, gehört und verstanden zu werden. Diese Fähigkeit entsteht nicht durch einstudierte Sätze, sondern durch eine authentische Hingabe an der aktuellen Situation des Menschen, der einem gegenübersteht."

Bleiben Sie positiv

Denn natürlich kommt es auch darauf an, was man erzählt. Um andere zu fesseln – sei es ein Saal mit 200 Leuten oder nur eine einzige Person – gibt es kaum etwas Stärkeres als echte Leidenschaft. Sie entsteht ganz von selbst, „wenn uns das Thema, über das wir sprechen, wirklich begeistert und wir uns darauf freuen, es mit anderen zu teilen". Noch ein wichtiger Tipp? Streichen Sie Nörgelei und Verurteilungen. Sprechen Sie lieber darüber, was Sie sich wünschen – nicht darüber, was Sie stört. Wer wirkt attraktiver: jemand, der ständig flucht, oder jemand, der lächelnd versichert „Wir kriegen das hin"?

HOW TO CHARISMA

Laut Autorin Raquel Roca basiert alles auf sechs entscheidenden Eigenschaften:

Ausstrahlung
Menschen mit dieser Eigenschaft haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, zufriedenstellende Beziehungen zu führen. Sie hängt mit Optimismus und Geselligkeit zusammen.

Neugier
Es verbindet uns mit einem Gefühl von Begeisterung und lädt dazu ein, aus der Routine auszubrechen und die Welt mit einer offenen, entdeckenden Haltung zu sehen.

Freundlichkeit
Ein Wert, der das Zugehörigkeitsgefühl fördert. Er basiert auf Empathie, Höflichkeit, Zuneigung und Hilfsbereitschaft gegenüber Freunden und Fremden.

Einzigartigkeit
Jede Person ist einzigartig, und Charisma zeigt sich bei jedem auf eigene Weise. Was wirklich attraktiv wirkt, ist Authentizität.

Anziehungskraft
Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit anderer zu gewinnen – über die körperliche Attraktivität hinaus, durch emotionale, intellektuelle und soziale Qualitäten. Und durch die Kunst, zuzuhören.

Respekt
Bedeutet, sich die Bewunderung und Anerkennung anderer zu verdienen. Dafür sind Integrität und eine klare Haltung entscheidend.

SHIT HAPPENS, happy versichert

Adulting ist schon kompliziert genug. Wir erklären, **welche Versicherungen in welcher Lebensphase** wirklich sinnvoll sind – von der ersten eigenen Wohnung bis zur Familiengründung

TEXT: ALVA FRANKENSTEIN

TSCHÜSS, ELTERN-TAXI …

… hallo, Freiheit! Die fühlt sich großartig an. Bis ein Wasserschaden, der erste Unfall oder die erste Versicherungslücke auftaucht

PRIVATHAFTPFLICHT: Die Versicherung, über die man „nicht lange nachdenken sollte", sagt Zurich-Expertin Daniela Cerna-Wirths. „In Deutschland haftet jede Person für Schäden an Dritten – mit Kosten, die oft die eigenen Möglichkeiten übersteigen." Dabei kostet eine Privathaftpflicht oft nur 40 bis 80 Euro im Jahr – trotzdem hat rund jede fünfte Person keine.

HAUSRAT: Schutz für Ihr Eigentum – etwa bei Brand, Leitungswasser- oder Sturmschäden – gibt es für unter 100 Euro im Jahr. Je nach Größe des Zuhauses fällt der Beitrag höher aus. Unser Tipp: Tarife mit Quadratmeter-Angabe passen die Versicherungssumme automatisch an die Wohnfläche an.

TIPP: Krankenversicherung im Blick behalten! Bis 25 sind viele während Studium oder Ausbildung familienversichert. Danach gilt: selbst versichern oder über den Job abgesichert sein.

MONEY, BABY!

Der Karrierestart ist perfekt, um sich nicht nur um die nächste Gehaltserhöhung, sondern auch um die eigene Absicherung zu kümmern

BERUFSUNFÄHIGKEIT: „Der häufigste Grund für einen längeren Ausfall ist kein Unfall, sondern eine psychische Erkrankung – und die kann jede:n treffen", sagt Daniela Cerna-Wirths. Trotzdem schieben viele das Thema Berufsunfähigkeitsversicherung vor sich her. Ihr Rat: sich möglichst früh darum kümmern. Je nach Beruf kostet der Schutz zwischen etwa 500 und über 4.000 Euro im Jahr.

ALTERSVORSORGE: Mit dem ersten Gehalt denkt niemand gern an die Rente. Dabei gilt: Je früher Sie anfangen, desto entspannter wird es später. Oft gelingt der Einstieg über den Arbeitgeber, etwa über die betriebliche Altersvorsorge. Alternativ können Sie privat vorsorgen – oft schon ab 50 Euro im Monat.

TIPP: Rücklagen bilden und Absicherungslücken prüfen. Nur wer Risiken kennt, kann über nötige Versicherungen entscheiden.

ILLUSTRATIONEN: XÈNIA BESORA SALA,VALERIYA SIMANTOVSKAYA/STOCKSY; FOTO: PR

LIEBE & PAPIERKRAM

Man teilt plötzlich nicht nur Netflix und den Kühlschrank – sondern auch Versicherungen

PRIVATHAFTPFLICHT: Wer zusammenzieht, kann oft auch die Haftpflicht zusammenlegen. „In vielen Tarifen lassen sich Partner:innen gemeinsam absichern", erklärt Daniela Cerna-Wirths. Statt zwei Einzelverträgen genügt häufig ein gemeinsamer Vertrag (ab 70 Euro im Jahr) – und das spart Geld. **HAUSRAT:** Nach dem Zusammenziehen braucht man meist nur noch einen Vertrag. Erst wenn Wohnung und Einrichtung deutlich größer werden, steigen die Kosten.

TIPP: Keine Angst vor zu viel Commitment! Gemeinsame Versicherungen lassen sich meist unkompliziert anpassen – und im Fall einer Trennung auch wieder sauber auflösen.

GOLDEN YEARS

Mehr Freiheit, mehr Zeit für sich – und die Chance, wichtige Dinge in Ruhe zu regeln

PFLEGEZUSATZVERSICHERUNG: „Steigende Gesundheitskosten oder das Risiko von Pflegebedürftigkeit werden oft unterschätzt", sagt Daniela Cerna-Wirths. Die gesetzliche Absicherung reicht im Ernstfall häufig nicht aus. Eine Zusatzversicherung kann helfen, hohe Eigenkosten abzufedern.

STERBEGELDVERSICHERUNG: Sie zahlt im Todesfall eine feste Summe für Beerdigung und Organisation – Kosten, die schnell 10.000 Euro erreichen – und entlastet Angehörige. Früh abgeschlossen, gibt es sie schon ab 15 Euro im Monat. Dabei geht es nach Cerna-Wirths „weniger um das eigene Sicherheitsgefühl als um die Verantwortung gegenüber Hinterbliebenen".

TIPP: Über Vorsorge spricht niemand gern. Gerade deshalb lohnt es sich, früh mit der Familie über Vollmachten, Pflege oder Finanzen zu sprechen. Denn das größte Geschenk ist oft die Gewissheit, dass alles geregelt ist.

WELCOME TO PARENTHOOD

Mit einem Baby ziehen nicht nur Strampler und Schnuller ein, sondern man bekommt auch jede Menge neue Verantwortung

KRANKENVERSICHERUNG: Hier läuft laut Cerna-Wirths nichts automatisch. „Eltern müssen aktiv entscheiden, wie das Kind versichert wird." In der gesetzlichen Kasse ist es meist kostenlos über die Familie mitversichert. In der privaten Krankenversicherung braucht das Kind dagegen einen eigenen Vertrag – je nach Tarif liegen die Kosten dafür schnell bei 130 bis 250 Euro im Monat.

RISIKOLEBENSVERSICHERUNG: Eine furchtbare Vorstellung – aber wichtig: Denn sie sichert ab, falls ein Elternteil stirbt, und zahlt den Hinterbliebenen eine feste Summe, oft im sechsstelligen Bereich. So lassen sich Miete, Alltag oder Kredite weiter stemmen. Der Schutz ist günstiger, als viele denken: In jungen Jahren kostet er oft nur rund 60 Euro im Jahr. Je nach Tarif auch mehr.

TIPP: (Fast) nichts läuft automatisch – außer der Haftpflicht des Kindes im Familientarif. Deshalb: alle Versicherungen prüfen und anpassen lassen.

Unsere Expertin

DANIELA CERNA-WIRTHS
ist Head of Strategy, Customer & Sustainability bei der Zurich Gruppe Deutschland. Ihr persönlicher Antrieb: „Die Möglichkeit, echten Mehrwert für Menschen zu schaffen."

Unser Hefthema
MONEY

INVEST-CHECK
Noch investieren weniger als 50 Prozent der Deutschen. Doch während das Tagesgeldkonto (noch) vorne liegt, entwickeln sich Online-Depots rasant zum neuen Standard

WIEVIEL WALL STREET STECKT IN IHNEN?

Bevor Sie Ihr Geld investieren, lohnt sich ein kurzer Reality-Check: Mit wieviel Risiko fühlen Sie sich wirklich wohl? **Wer sein persönliches Risikoprofil kennt, trifft nicht nur smartere Entscheidungen,** sondern investiert auch mit einem richtig guten Gefühl.

TEXT: ELENA SANTAMARÍA

Staatsanleihen oder Aktien? Die beiden Anlageformen unterscheiden sich vor allem in einem Punkt: dem Risiko. Deshalb lohnt es sich, vor dem Investieren einen Blick auf den eigenen Anlagetyp zu werfen. Setzen Sie lieber auf Sicherheit oder dürfen es auch höhere Renditechancen sein? Wer die eigenen Ziele und die persönliche Risikobereitschaft kennt, trifft bessere Investment-Entscheidungen. Sie sind sich noch nicht sicher, welcher Typ Sie sind? Dann machen Sie unseren Test und finden Sie heraus, welches Portfolio am besten zu Ihrem Risiko-Profil passt.

1. Hand aufs Herz: Wie fit sind Sie in Sachen Finanzen und Geldanlage?

A. Investieren ist nicht gerade mein Spezialgebiet, aber mein Geld liegt auf verschiedenen Konten und bei mehreren Banken, damit es möglichst viel für mich arbeitet.
2 PUNKTE

B. Wenig. Zur Bank gehe ich nur, wenn ich an den Automaten muss.
1 PUNKT

C. Ich bin schon lange an der Börse aktiv, da kenne ich mich aus.
3 PUNKTE

2. Was ist ein Bitcoin?

A. Ein Begriff, den die Jüngeren für Geld verwenden.
1 PUNKT

B. Ein Anlageprodukt aus der Welt der Kryptowährung.
3 PUNKTE

C. Etwas, das Krypto-Fans lieben.
2 PUNKTE

3. Wo kann man Geld am sichersten aufbewahren?

A. Auf einem oder mehreren Konten.
3 PUNKTE

B. Am besten direkt in Aktien oder Fonds investieren.
1 PUNKT

C. Unter der Matratze, so wie es meine Großeltern taten.
2 PUNKTE

4. Welche Art der Kapitalverwaltung bevorzugen Sie?

A. Ich will immer genau wissen, wie viel ich jetzt und nächste Woche habe.
1 PUNKT

B. Ich behalte einen Teil davon auf der Bank, und investiere den anderen Teil, um meine Ersparnisse zu vermehren.
2 PUNKTE

C. Ich möchte, dass mein Geld den höchstmöglichen Ertrag bringt.
3 PUNKTE

5. Ihr Lieblingsfahrgeschäft im Freizeitpark?

A. Die Achterbahn.
2 PUNKTE

B. Der Free-Fall-Tower.
3 PUNKTE

C. Das Riesenrad.
1 PUNKT

6. Versetzen Sie sich in folgende Situation:

Sie haben Aktien gekauft und plötzlich fallen diese um 5 Prozent. Was tun Sie?

A. Den Kursrutsch nutzen und nachkaufen.
3 PUNKTE

B. Sofort bei der Bank anrufen und verkaufen, um Verluste zu minimieren.
1 PUNKT

C. Erst mal abwarten und später mit Gewinnen ausgleichen.
2 PUNKTE

7. Wie lange möchten Sie Ihr Geld anlegen?

A. Ich möchte möglichst schnell eine kleine Rendite erzielen und mein Geld nur für einen kurzen Zeitraum anlegen.
1 PUNKT

B. Mein Geld soll langfristig möglichst viel für mich arbeiten. Mein Ziel ist es, fürs Alter vorzusorgen.
3 PUNKTE

C. Zeit ist mir egal, Hauptsache Gewinn machen.
2 PUNKTE

8. Welche dieser Strategien ist Ihrer Meinung nach am besten geeignet, um Vermögen aufzubauen?

A. Einen Teil des Geldes in Aktien investieren und den anderen in risikoärmere Anlageformen stecken.
2 PUNKTE

B. Am besten alles in eine einzige Geldanlage investieren.
1 PUNKT

C. Das Geld auf verschiedene Anlageformen verteilen und breit diversifizieren.
3 PUNKTE

›

FOTOS: XXXXXXXXX

9. Welche Aussage klingt für Sie am logischsten?

A. Höheres Risiko führt zu höheren Renditen.
3 PUNKTE

B. Um eine höhere Rendite zu erzielen, muss man ein gewisses Risiko eingehen.
2 PUNKTE

C. Je weniger Risiko ich eingehe, desto mehr verdiene ich, weil mein Geld immer sicher ist.
1 PUNKT

10. Haben Sie sich mit Büchern, Podcasts oder Ähnlichem über Finanzberatung informiert?

A. Noch nie. Ehrlich gesagt langweilt mich alles, was mit Zahlen und Finanzen zu tun hat, ziemlich.
1 PUNKT

B. Ich arbeite im Finanzbereich!
3 PUNKTE

C. Ja, ich interessiere mich dafür und informiere mich über Themen wie Kryptowährung, Börse, Festgeld oder Investmentfonds.
2 PUNKTE

„WAS MAN BESITZT, KANN GENOMMEN WERDEN, NIEMALS JEDOCH, WAS MAN BESESSEN HAT."

SENECA

AUFLÖSUNG

Zählen Sie die gesammelten Punkte zusammen – so finden Sie Ihr perfektes Money-Mindset

10 – 16 Punkte: Die Cash-Kuschlerin

Mit Geldanlage haben Sie sich wenig beschäftigt – und deshalb auch nicht damit, wie Ihr Geld für Sie arbeiten kann. Nicht jede:r liebt Risiko, und Sie schlafen lieber ruhig, als auch nur einen Euro zu verlieren – selbst wenn die Ersparnisse dann kaum Rendite bringen. Doch es ist nie zu spät, sich an das Thema heranzutasten.

Ihre ideales Portfolio

TAGESGELD

Ein Tagesgeldkonto bringt Zinsen, ohne dass Ihr Geld einem größeren Risiko ausgesetzt ist, außerdem können Sie jederzeit auf Ihr Erspartes zugreifen. Die aktuellen Zinssätze liegen je nach Bank meist zwischen etwa 1,5 Prozent und 3 Prozent pro Jahr.

STAATSANLEIHEN

Staatsanleihen sind besondere Wertpapiere, mit denen Sie dem Staat Geld leihen und dafür eine feste Verzinsung von etwa 2 bis 3 Prozent pro Jahr erhalten. Je nach Laufzeit – 7, 10, 15, 20 oder sogar 30 Jahre – bieten sie eine vergleichsweise sichere Anlage.

FOTOS: XXXXXXXXX

FESTGELD
Dies funktioniert ähnlich wie ein Tagesgeldkonto, allerdings legen Sie Ihr Geld für einen festgelegten Zeitraum an – meist ein bis zwei Jahre. Dafür erhalten Sie in der Regel höhere Zinsen, meist zwischen 2 und 3,5 Prozent. Wer das Geld vorzeitig abzieht, verliert allerdings meist einen Teil der vereinbarten Rendite.

17 – 23 Punkte: Die Smart Investorin

Sie suchen den Sweet Spot zwischen Sicherheit und Rendite? Für Sie darf es gern ein bisschen mehr sein als nur ein Sparbuch, aber der große Adrenalin-Kick muss nicht sein. Ihr Motto: clever streuen, entspannt wachsen lassen.

Ihr ideales Portfolio:

KOMBI-FESTGELD
Das Prinzip ist ähnlich wie beim Festgeld: Sie bekommen Zinsen, aber nur, wenn Sie einen Investmentfonds dazunehmen. Dieses Kombi-Produkt verbindet das Beste aus zwei Welten: konservative Sicherheit und die Chance auf mehr Rendite. Hier erhalten Sie für den Festgeldanteil vergleichsweise hohe Zinsen von meist etwa 3,5 bis 4 Prozent. Allerdings ist häufig eine Mindestanlagesumme erforderlich, die in der Regel zwischen 1.000 und 5.000 Euro liegt.

ETFS
Exchange Traded Funds gehören zu den beliebtesten Geldanlagen. Sie bündeln viele verschiedene Aktien oder Anleihen in einem einzigen Produkt und sorgen so für eine breite Streuung des Risikos. Besonders ETFs auf weltweite Indizes gelten als guter Einstieg für alle, die langfristig Vermögen aufbauen möchten, ohne einzelne Aktien auswählen zu müssen. Die durchschnittlichen Renditen breit gestreuter Aktien-ETFs liegen bei etwa 6 bis 8 Prozent pro Jahr.

DAS WICHTIGSTE IST, DASS IHR INVESTMENT ZU IHREM LEBEN PASST UND SICH FÜR SIE GUT ANFÜHLT.

SICHERE VERMÖGENSWERTE
Manche Anlageklassen sind echte Klassiker, wenn es um Sicherheit geht, Gold zum Beispiel. Ihr Investment-Shortcut: Entweder direkt Barren oder Münzen kaufen, oder entspannt per Fonds investieren, zum Beispiel mit dem VanEck Gold Miners, der in den letzten zehn Jahren fast 15 Prozent Rendite gemacht hat.

24 – 30 Punkte: Das Go-for-it-Girl

Genau wie Sie auch im Leben gerne Neues ausprobieren, scheuen Sie auch beim Investieren keine Schwankungen – solange die Aussicht auf eine höhere Rendite stimmt. Ob durch Erfahrung, Interesse oder berufliches Know-how: Sie sind offen für risikoreichere Investments und fühlen sich auch in dynamischeren Märkten wohl. Ihr Motto? Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Ihr ideales Portfolio:

KRYPTOWÄHRUNGEN
Nur für Profis oder wirklich erfahrene Anleger:innen geeignet. Klar, manchmal winken hohe Gewinne, aber eben auch heftige Verluste. Wer trotzdem einsteigen will, startet am besten mit dem Big Player: Bitcoin. Die bekannteste Kryptowährung hat die größte Marktabdeckung und ist für viele der erste Schritt in die Krypto-Welt.

AKTIENFONDS
Aktienfonds investieren vollständig in Unternehmen, die an der Börse gehandelt werden. Dabei können Sie auf Technologie, Gesundheit, erneuerbare Energien oder bestimmte Regionen setzen. Die Chancen auf Rendite sind höher – aber auch die Risiken. Die tatsächliche Rendite hängt von der Anlagestrategie, dem Fondsmanagement und der Marktentwicklung ab. Grundsätzlich gilt: Höheres Risiko bietet meist auch höhere Renditechancen.

GEMISCHTER FONDS
Wenn Sie beim Investieren Risiken eingehen möchten, dabei aber einen gewissen Sicherheitsrahmen bevorzugen, sind Mischfonds das Richtige. Solche Fonds kombinieren festverzinsliche Wertpapiere wie Anleihen mit Aktien. Das Praktische daran: Verluste in einer Anlageklasse können durch Gewinne in der anderen ausgeglichen werden. Schwächelt der Aktienmarkt, federn oft solide Staatsanleihen ab und umgekehrt. Je nach Aufteilung gibt es verschiedene Varianten: defensiv (bis zu 33 Prozent Aktien), moderat (zwischen 33 Prozent und 66 Prozent Aktien), aggressiv (zwischen 66 Prozent und 75 Prozent Aktien) oder flexibel (die Mischung passt sich laufend der Marktlage an). Die Rendite variiert dabei je nach Aktienquote, Strategie und Marktphase und lässt sich daher nicht pauschal beziffern.

The tricks of the rich

Sparen, investieren, diversifizieren: Diese Stars zeigen, **wie kluge Deals und smarte Investments Ruhm in echtes Vermögen verwandeln** – und was Sie davon lernen können.

TEXT: ELENA SANTAMARÍA

DOLLARS & DREAMS
1955 gründete auch Marilyn Monroe ihre eigene Produktionsfirma – und zählte als Produzentin und Star bei jedem Filmerfolg doppelt Scheine

FOTO: ALAMY

Ruhm macht noch lange nicht reich. Denn selbst die größten Stars müssen entscheiden, was sie mit ihrem Geld machen: investieren, ausgeben oder alles wieder in die Karriere stecken? Die einen setzen auf clevere Geldanlagen, die anderen auf ihre nächste große Idee – und manche investieren lieber in Aktivismus als in Aktien. Die gute Nachricht: Für smarte Finanzentscheidungen braucht es keinen roten Teppich. Ein paar der besten Money-Hacks der Celebrities lassen sich nämlich ganz leicht übernehmen.

Unser Hefthema MONEY

1

SPARFUCHS STATT LUXUS

Wer an Reichtum denkt, denkt oft an puren Luxus. In Wahrheit leben viele Millionär:innen erstaunlich bodenständig. Nehmen Sie zum Beispiel Warren Buffett, einen der erfolgreichsten Investoren der Welt: Er wohnt seit über sechzig Jahren im selben Haus – trotz seines Milliardenvermögens. Sein Motto: „Sparen Sie nicht, was nach dem Ausgeben übrig bleibt, sondern geben Sie aus, was nach dem Sparen übrig bleibt." Das Beste, was Sie tun können, ist, einen Finanzplan zu erstellen, sodass Sie jeden Monat einen festen Teil Ihres Gehaltes zurücklegen. Davon werden Sie auf jeden Fall profitieren.

2

IMMOBILIEN FÜR JEDES BUDGET

Wenn es eine Anlage gibt, auf die Vermögende seit Jahrzehnten setzen, dann ist es Betongold. Immobilien gehören zu den Lieblingsinvestments vieler Unternehmer:innen und Millionär:innen – schließlich können sie langfristig Wert aufbauen und regelmäßige Einnahmen bringen. Der Haken: Eine Wohnung oder ein Haus zu kaufen, ist teuer. Die gute Nachricht? Heute müssen Sie dafür nicht mehr gleich Eigentümerin einer Altbauwohnung werden. Über digitale Investmentplattformen oder Crowdinvesting können Sie bereits mit kleineren Beträgen in Immobilienprojekte investieren und so ein Stück vom Immobilienmarkt für sich arbeiten lassen.

3

STEUERN SMART NUTZEN

Reiche Menschen kennen ihre finanziellen Vorteile – und nutzen sie konsequent. Das bedeutet nicht, Steuern zu umgehen, sondern die Regeln clever für sich zu nutzen. In Deutschland können zum Beispiel die betriebliche Altersvorsorge, bestimmte Rentenprodukte oder der Sparerpauschbetrag dabei helfen, mehr aus dem eigenen Geld herauszuholen. Denn manchmal ist der beste Money-Hack nicht die nächste Aktie, sondern ein Blick in die Steuerunterlagen. ›

4

WENIG RISIKO, MAXIMALE RENDITE

Entgegen aller Klischees gehen Millionär:innen selten große Risiken ein. Der Trick besteht darin, möglichst wenig Risiko einzugehen und trotzdem hohe Renditen zu erzielen. Der Rat aller Expert:innen? Investieren Sie niemals Ihr gesamtes Geld, sondern nur einen Teil davon.

5

KRYPTO, ABER MIT KÖPFCHEN

Kryptowährungen gehören längst zu den Lieblingsinvestments vieler Tech-Millionär:innen. Auch Unternehmer wie Elon Musk haben dazu beigetragen, dass Bitcoin & Co. weltweit Aufmerksamkeit bekommen haben. Kein Wunder: Die Kurse können innerhalb kurzer Zeit stark steigen – allerdings auch genauso schnell wieder fallen. Genau diese starken Schwankungen machen Kryptowährungen zu einer besonders risikoreichen Anlage. Wer investieren möchte, sollte deshalb nur einen kleinen Teil seines Vermögens einsetzen und sich bewusst sein: Hohe Gewinnchancen und hohes Risiko gehen hier Hand in Hand.

6

GROSS DENKEN LOHNT SICH

Noch ein Musk-Move: Die eigene Nische suchen! Sein Traum von Reisen zum Mars führte zur Gründung von SpaceX – heute hat er Millionenverträge mit der NASA. Trauen Sie sich, neue Wege zu gehen und Ideen zu verfolgen, die noch niemand hatte. Wer weiß, wohin Sie Ihr Mut bringt…

So wird Ruhm zu Reichtum

Von selbst produzierten Alben bis hin zum Sponsoring von Sportteams: Diese Stars zeigen, wie man Erfolg in neue Einnahmequellen verwandelt

1. BEYONCÉ Ob Filme, Musik oder Tourneen: Sie produziert alles unter ihrem eigenen Label Parkwood Entertainment. Zuvor pflegte sie mit ihrem Modelabel Ivy Park eine lange Koop mit Adidas und brachte ihre eigene Haarpflegemarke Cécred auf den Markt.

2. LEONARDO DICAPRIO Der Schauspieler und Aktivist lebt vor, was er predigt: Er investiert gezielt in nachhaltige Unternehmen wie das Solarunternehmen SolarMente.

3. BAD BUNNY Er gehört zu den bestbezahlten Musikern der Welt und ist außerdem Besitzer eines Basketballteams, sammelt Luxusautos und engagiert sich mit einer eigenen Wohltätigkeitsorganisation.

4. SARAH JESSICA PARKER Die „Sex and the City"-Ikone hat ihre Leidenschaft für Schuhe in ein Business verwandelt – mit ihrer eigene Marke SJP.

5. KIM KARDASHIAN Der Reality-Star scheut sich nicht vor Unternehmertum: Kim hat ihre eigene Kosmetiklinie (SKKN), ihre Lounge- und Lingeriebrand (SKIMS) sowie eine Investmentfirma: SKKY Partners.

FOTOS: IMAGO; ALAMY; SHUTTERSTOCK EDITORIAL; ACTION PRESS; DDP IMAGES

Der Trick besteht darin, so wenig Risiko wie möglich einzugehen und trotzdem eine maximale Rendite zu erzielen.

7 SCHNÄPPCHEN AUF AUKTIONEN

Luxus muss nicht immer zum Vollpreis gekauft werden. Viele Vermögende wissen, dass sich bei Auktionen, Versteigerungen oder Secondhand-Plattformen echte Schätze entdecken lassen – von Designerstücken über Kunst bis hin zu Immobilien. Der Trick: den Markt beobachten, geduldig bleiben und nur auf Dinge bieten, die wirklich ins Budget passen. Denn manchmal ist der beste Investment-Deal genau der, den andere übersehen.

8 NICHT ALLES AUF EIN PFERD SETZEN

Der wohl älteste Money-Hack der Welt? Ihr Geld auf verschiedene Anlagen verteilen. Aktien, ETFs, Immobilien, Gold oder vielleicht sogar ein bisschen Krypto – wer sein Vermögen breit aufstellt, macht sich weniger abhängig von einzelnen Märkten. Finanzexpert:innen nennen das Diversifikation, wir nennen es: nicht alle Eier in einen Korb legen. Der Vorteil? Schwankungen lassen sich besser abfedern und das Geld bekommt die Chance, langfristig zu wachsen. Wichtig dabei: Nicht jedem Hype hinterherlaufen. Denn nur weil etwas gerade angesagt ist, muss es noch lange kein gutes Investment sein. Märkte verändern sich ständig – und die besten Anleger:innen wissen, wann sie investieren und wann sie lieber abwarten.

9 SCHULDEN SIND NICHT GLEICH SCHULDEN

Nicht jede Schuld ist automatisch schlecht. Vermögende Menschen unterscheiden oft zwischen „guten" und „schlechten" Schulden. Gute Schulden sind Kredite, die langfristig dabei helfen können, Vermögen aufzubauen – etwa eine Immobilienfinanzierung oder ein Kredit für die eigene Selbstständigkeit. Schlechte Schulden hingegen kosten vor allem Geld: zum Beispiel dauerhaft überzogene Konten oder hohe Kreditkartenschulden für Konsum. Der entscheidende Money-Move? Sich bewusst zu fragen, ob eine Ausgabe das eigene Vermögen wachsen lässt – oder nur das Konto schrumpfen lässt.

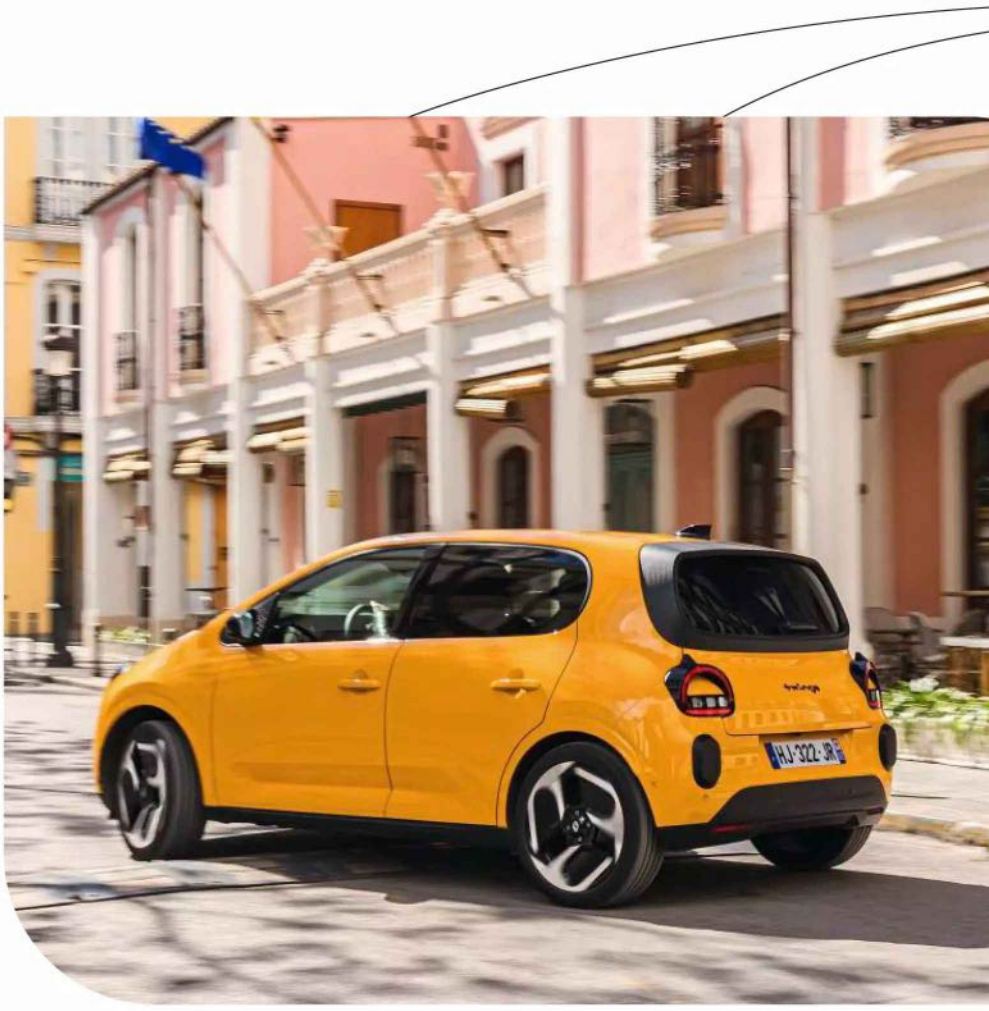
10 KARRIERE ALS KAPITAL

Viele Celebrities machen es vor: Sie investieren ihr Geld in ihre eigene Karriere, um richtig durchzustarten – und den Gewinn direkt einzustreichen. Künstlerinnen wie Beyoncé und Taylor Swift produzieren zum Beispiel ihre eigenen Tourneen, Alben, Merchandising-Produkte – mit großem finanziellem Erfolg. Reese Witherspoon, eine der reichsten Schauspielerinnen der Welt, geht dabei einen etwas anderen Weg: Sie gründete das Medienunternehmen Hello Sunshine, um Frauen eine Stimme zu geben, etwa mit Serien wie Big Little Lies und The Morning Show.

RENAULT TWINGO E

Antrieb: *Vollelektrisch*
Leistung: *82 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 263 km*
Preis: *Ab ca. 20.000 Euro*

Schönheit kommt bekanntlich von innen – beim Twingo gilt das gleich doppelt. Hinter den kompakten Maßen stecken ein flexibles Raumkonzept mit verschiebbaren Rücksitzen, bis zu 360 Liter Kofferraumvolumen und über 1.000 Liter Ladevolumen. Das OpenR-link-System mit integrierten Google-Diensten bringt Navigation, Sprachsteuerung und über 100 Apps ins Fahrzeug. Knallige Farben und der individualisierbare „e-Pop-Shifter" – ein Gangwahlhebel in Lippenstiftform – verleihen dem Wagen Charakter.



Love at FIRST DRIVE

Ob City-Flitzer, Roadtrip-Profi, Premium-Modell oder zuverlässiger Alltagsheld – wir zeigen die besten Autos für unterschiedliche Bedürfnisse. Denn wie beim Dating gilt auch auf vier Rädern: Manche Matches sind einfach meant to be!

TEXT: ALVA FRANKENSTEIN

FOTOS: PR

CITY CRUSH

BYD DOLPHIN

Antrieb: *Plug-in-Hybrid*
Leistung: *163 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 105 km*
Preis: *Ab ca. 28.990 Euro*

Große Pläne brauchen kein großes Auto. Der DOLPHIN G DM-i verbindet die Wendigkeit von einem City Car mit der Flexibilität eines Plug-in-Hybriden. 425 Liter Kofferraumvolumen und Platz für fünf Erwachsene machen ihn zum perfekten Begleiter für Pendelstrecken und spontane Wochenendtrips. Kurze Strecken fährt er elektrisch, auf langen Touren sorgt das Plug-in-Hybridsystem für bis zu 1.040 Kilometer Gesamtreichweite. Google-Integration, Head-up-Display und NFC-Zugang per Smartphone sorgen für smarte Extras.

MINI COOPER SE PAUL SMITH EDITION

Antrieb: *Vollelektrisch*
Leistung: *218 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 400 km*
Preis: *Ab ca. 34.090 Euro*

Gemeinsam mit Designer Paul Smith verpasst MINI seinem Klassiker ein stilvolles Update: Exklusive Lackierungen, markante 18-Zoll-Leichtmetallfelgen und ein Dachdesign in Nottingham Green machen den kompakten Viersitzer zum It-Piece unter den City-Flitzern. Im Innenraum sorgen vier Sitze in Nightshade Blue, Signature Stripes am Sportlenkrad, Smiths Motto „Every day is a new beginning" und der handgezeichnete Rabbit auf der Fußmatte für britischen Charme bis ins kleinste Detail.

LUXURY LOVE

MERCEDES-BENZ C-KLASSE

Antrieb: *Vollelektrisch*
Leistung: *489 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 762 km*
Preis: *Ab ca. 64.325 Euro*

Quiet Luxury auf vier Rädern: Die elektrische C-Klasse verbindet sportliche Eleganz, smarte Technologie und erstklassigen Fahrkomfort. Luftfederung AIRMATIC und Hinterachslenkung sorgen für ein ruhiges Fahrgefühl, MB.OS macht Navigation, Entertainment und Fahrzeugfunktionen über den 39,1 Zoll großen MBUX Hyperscreen intuitiv bedienbar. Sitze mit Massage-, Belüftungs- und 4D-Sound-Funktion sowie das optionale SKY-CONTROL-Panoramadach verleihen dem Innenraum echtes Lounge-Feeling.

HYUNDAI IONIQ 3

Antrieb: *Vollelektrisch*
Leistung: *147 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 496 km*
Preis: *Voraussichtlich ab 30.000 €*

Design mit Weitblick: Der vollelektrische Hyundai IONIQ 3 verbindet seine neue „Art of Steel"-Designsprache mit klaren Linien und einer aerodynamischen Silhouette, die überraschend viel Platz im Innenraum schafft. Sein Akku lädt in nur 29 Minuten von 10 auf 80 Prozent. Pleos Connect mit KI-Sprachsteuerung und Digital Key per Smartphone machen den Alltag smarter, während 441 Liter Kofferraumvolumen und die Megabox unter dem Ladeboden Platz für spontane Pläne bieten.

ROADTRIP ROMANCE

OPEL ASTRA

Antrieb: *Plug-in-Hybrid*
Leistung: *196 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 84 km*
Preis: *Ab ca. 38.460 Euro*

Smart Look, smarter Komfort: Der Opel Astra ist als Plug-in-Hybrid (oder Benzin-Hybrid) der perfekte Begleiter für alle Long-Road-Lover. 84 Kilometer elektrisch, danach springt der Motor ein. Bei Nacht schenken die „Intelli-Lux HD LED®"-Scheinwerfer beste Sicht, ohne Gegenverkehr zu blenden, während die Intelli-Sitze mit Ergonomie-Feature dafür sorgen, dass auch nach langen Strecken der Rücken mitspielt. Das reduzierte Pure-Panel-Cockpit hält alles Wichtige im Blick, markante 18-Zoll-Leichtmetallräder und sportliche Stoßfänger runden den sportlichen Auftritt ab.

HONDA JAZZ HYBRID

Antrieb: *Vollhybrid (e:HEV)* ***Leistung:*** *122 PS*
Verbrauch: *4,6–4,8 l/100 km* ***Preis:*** *Ab ca. 25.900 €*

Der Honda Jazz e:HEV denkt mit: Sein Vollhybrid wechselt automatisch zwischen Elektro-, Hybrid- und Direktfahrmodus und wählt dabei stets den effizientesten Antrieb – ganz ohne Laden. Flexibel umklappbare Rücksitze und bis zu 1.205 Liter Stauraum machen ihn zum überraschenden Platzwunder. On top machen beheizbare Sitze und ein beheizbares Lederlenkrad selbst lange Touren zum Cozy Trip.

FOTOS: PR

DAILY DARLING

MAZDA CX-5

Antrieb: *Mildhybrid*
Leistung: *141 PS*
Verbrauch: *Ab 7,0 l/100 km*
Preis: *Ab ca. 35.990 €*

Ready for real life! Der Mazda CX-5 verbindet markantes Design mit Alltagstalent. Mehr Platz im Innenraum, 583 Liter Kofferraumvolumen und weit öffnende Fondtüren machen ihn zum perfekten Begleiter. Der 2,5-Liter-Benzinmotor mit 24-Volt-Mildhybridsystem sorgt für eine souveräne Beschleunigung und unterstützt dabei einen effizienteren Verbrauch. Google (built-in) und das bis zu 15,6 Zoll große Touchdisplay bringen Navigation und den perfekten Soundtrack direkt ins Cockpit.

VOLVO EX60

Antrieb: *Vollelektrisch*
Leistung: *374 PS*
E-Reichweite: *Bis zu 611 km*
Preis: *Ab ca. 62.990 €*

Skandi-Look zum Losfahren. Inspiriert von nordischem Design setzt der vollelektrische Volvo EX60 auf klare Linien, hochwertige Materialien mit hohem Recycling-Anteil und ein luftiges Raumgefühl. Google Services, 5G-Konnektivität, der Digital Key Plus und das neue 15-Zoll-OLED-Touchdisplay machen jede Fahrt superintuitiv. Ein Panorama-Glasdach und elektrisch einstellbare Sitze sorgen zusätzlich für entspanntes Reisen. Und weil Sicherheit bei Volvo einfach dazugehört, denken modernste Assistenzsysteme auf jeder Fahrt mit.

LEAPMOTOR B10 HYBRID EV

Antrieb: *Hybrid EV*
Leistung: *218 PS*
Gesamtreichweite: *Bis zu 900 km*
Preis: *Ab ca. 32.400 €*

Warum entscheiden? Der Leapmotor B10 Hybrid EV verbindet elektrisches Fahren mit den Vorteilen eines Range Extenders. Geht der Batterie die Energie aus, erzeugt ein 1,5-Liter-Vierzylinder Strom für den Elektromotor. Vier adaptive Energiemodi – EV, EV+, Fuel und Power+ – machen den B10 Hybrid EV flexibel für Alltag und Langstrecke. Bis zu 1.102 Liter Stauraum, Panorama-Glasdach und das 14,6-Zoll-HD-Touchdisplay mit Apple CarPlay und Android Auto machen ihn zum idealen Begleiter für Alltag und Langstrecke.

FOTOS: PR

Rundum Pirelli

Motorsport für alle: Von Ferrari bis Lamborghini entwickelte Pirelli für mehr als 3.000 Fahrzeugmodelle maßgeschneiderte „P Zero"-Reifen. Ob Straße oder Rennstrecke – die verschiedenen Modelle der „P Zero"-Familie vereinen über 40 Jahre Motorsport-Erfahrung in jeder Fahrt.

Smart investiert: Reichweite beginnt beim Reifen. Dank Elect-Technologie können Pirelli-Reifen dazu beitragen, dass Elektro- und Plug-in-Hybridfahrzeuge pro Batterieladung bis zu zehn Prozent weiter fahren. PNCS macht die Fahrt leiser, Seal Inside verhindert bei kleinen Beschädigungen, dass der Reifen Luft verliert.

Hightech im Profil: Künstliche Intelligenz und virtuelle Prototypen helfen beim neuen Pirelli P Zero, Grip, Bremsleistung und Sicherheit schon während der Entwicklung zu optimieren – noch bevor der Reifen auf die Straße kommt.

Bis zu 810 km
Reichweite.*
Der neue Volvo EX60.
Freedom to move. Electric.
volvocars.de/EX60

VOLVO

* Stromverbrauch 16,0 kWh/100 km; CO_2-Emission 0 g/km; (kombiniert, vorläufige Werte gem. WLTP); CO_2-Klasse A.

Jeder Tag ein Ferientag.

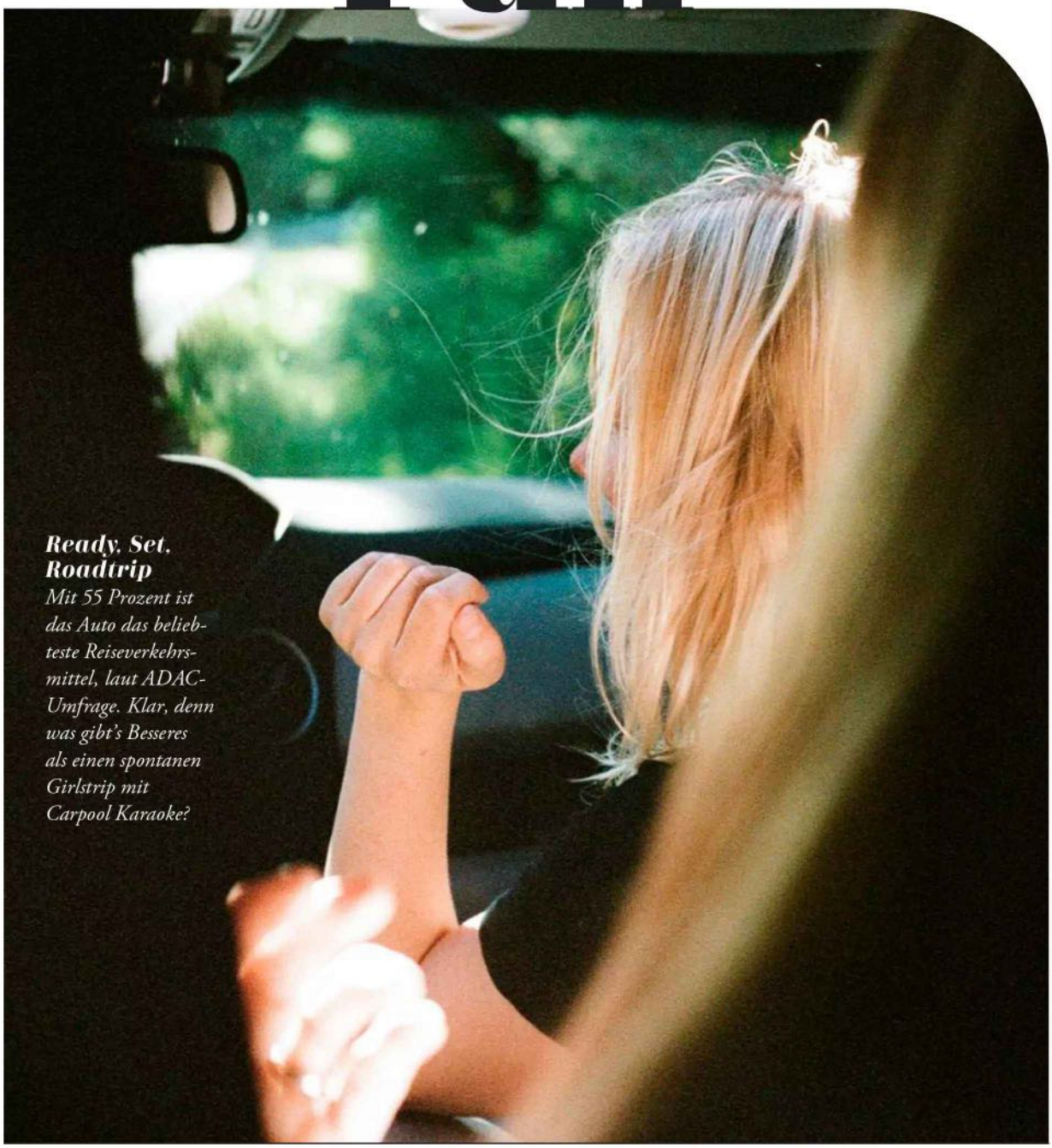
Jetzt mit der TOGGO App.

Jetzt kostenlos downloaden

TOGGO

Toggolino® SUPER RTL Fernsehen GmbH | PAW Patrol ©2026 &TM Spin Master Ltd. All rights reserved.

Fun



Ready, Set, Roadtrip
Mit 55 Prozent ist das Auto das beliebteste Reiseverkehrsmittel, laut ADAC-Umfrage. Klar, denn was gibt's Besseres als einen spontanen Girlstrip mit Carpool Karaoke?

FOTO: SIDNEY SCHEINBERG/STOCKSY

City Vibes zum Sparpreis
Von Polen bis Portugal: Diese 8 Städte im Budget-Check zeigen, wie viel Europa für wenig Geld zu bieten hat – inklusive Spartipps *S. 132*

Budget Bites
Großer Genuss für kleines Geld: Diese Rezepte sind veggie, healthy und easy – und schonen dabei auch noch Ihr Budget *S. 140*

Cosmoptimismus
Good Vibes bis zur nächsten Ausgabe: Diesmal weiß Oprah Winfrey, warum geteilte Freude doppelt glücklich macht *S. 144*

Unser Hefthema MONEY

City-Vibes zum Sparpreis

Warum immer nur Paris oder Rom? **Diese acht Städte bieten mindestens genauso viel – und kosten deutlich weniger.** Das britische City Cost Barometer 2026 zeigt, was ein Wochenende dort zu zweit wirklich kostet: Zwei Nächte, Verpflegung, Transport und Highlights inklusive. Entdecken Sie Europa – ohne Schnappatmung beim Kassensturz

TEXT: VALERIE GINGER

1. Athen, Griechenland

Für eine echte Geschichtsstunde…

…führt kein Weg an Athen vorbei. Zwischen Akropolis und Ruinen wird die Stadt selbst zum Freilichtmuseum. Hoch über allem thront der Parthenon und erinnert an die glanzvolle griechische Antike. Gleich darunter wird es dann deutlich lebendiger: In den Gassen von Plaka, Anafiotika oder rund um Monastiraki reihen sich charmante Cafés, kleine Boutiquen und gemütliche Tavernen aneinander. Da landet man schneller in einem Straßencafé, als man „Kalimera" sagen kann. Kulinarisch spielt Athen ganz vorne mit – von Souvlaki über Baklava bis hin zu Feta ist alles dabei.

Budget Breakdown: Ein Trip ans Mittelmeer muss kein Luxus sein. Für etwa 431 Euro gibt es laut City Cost Barometer Geschichte und Genuss zum kleinen Preis. Direktflüge starten von mehreren deutschen Flughäfen für ca. 70 Euro und bringen Sie in drei Stunden direkt ins Herz der Antike.

SPAR TIPP

1.TIMING IST ALLES

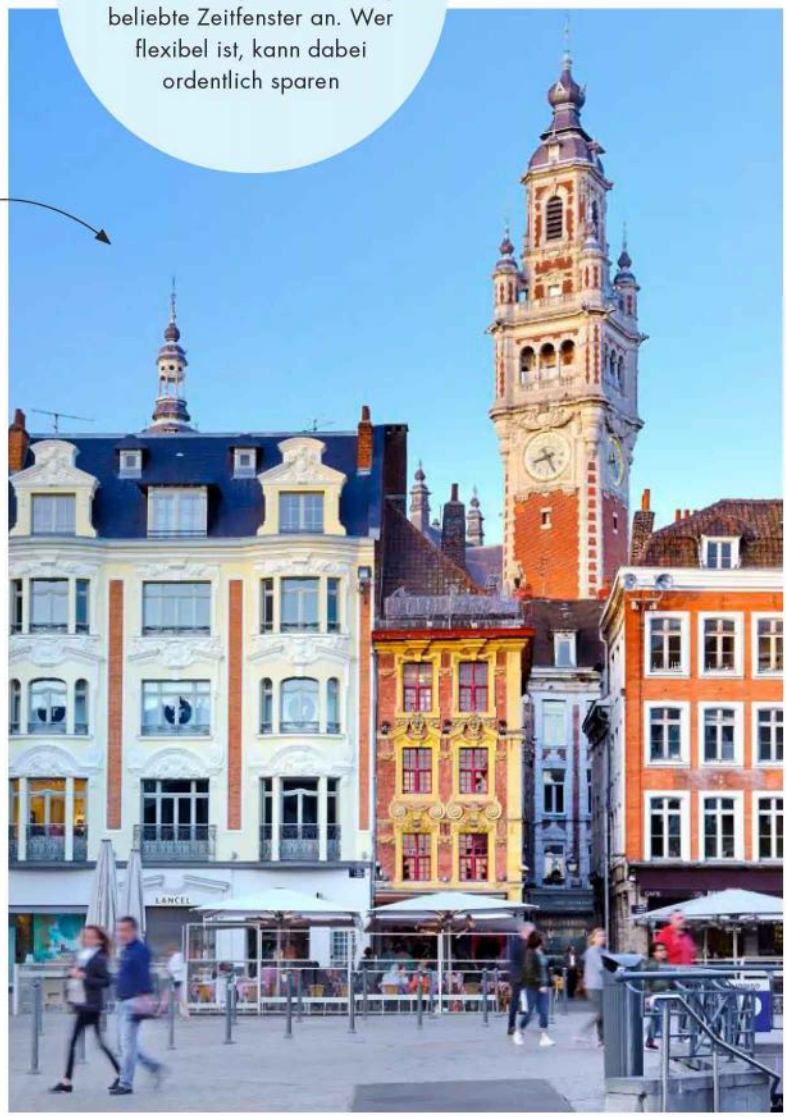
Viele Sehenswürdigkeiten bieten günstigere Tickets für Online-Buchungen oder weniger beliebte Zeitfenster an. Wer flexibel ist, kann dabei ordentlich sparen

2. Lille, Frankreich

Europas schönstes (Secondhand-) Schnäppchen

Wer sagt, Frankreich sei immer teuer, kennt diese City wohl noch nicht: Die autofreie Innenstadt von Lille lädt zum entspannten Bummeln zwischen historischen Fassaden, kleinen Boutiquen und lebhaften Plätzen ein. Für die süße Pause: Probieren Sie ein Éclair bei Paul – die internationale Traditionsbäckerei hat ihren Ursprung hier. Kunstfans sollten den Palais des Beaux-Arts nicht verpassen – besonders einladend am ersten Sonntag im Monat, wenn der Eintritt gratis ist. Anfang September verwandelt sich Lille zur legendären Braderie: Europas größter Flohmarkt – perfekt für Vintage-Schätze, Streetfood und stundenlanges Stöbern.

Budget Breakdown: Frankreich genießen Sie mit durchschnittlich 335 Euro zum Freundschaftspreis. Zugfahrten gibt es ab Köln oder Frankfurt mit Umstieg in Brüssel ab 55 Euro. Oder Sie reisen mit dem Auto an – und legen einen Stopp in Antwerpen ein. Die Stadt der Diamanten liegt auf dem Weg. ›



FOTOS: ANDREA LEOPARDI/UNSPLASH; THOMAS CHIZZALI/UNSPLASH; HUBER IMAGES

3. Riga, Lettland

Baltic Beauty zum Verlieben

Schon mal im Baltikum gewesen? (Noch) angenehm leer, aber voller Charakter begeistert Riga mit einer Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört und wirkt, als wäre sie direkt aus einem Pinterest-Board gefallen. Riga ist die größte der drei baltischen Hauptstädte – neben Tallinn in Estland und Vilnius in Litauen. Wer tiefer in die Geschichte eintauchen möchte, findet viele spannende Einblicke in die bewegte Vergangenheit des Landes – von der Sowjetzeit bis zum Zweiten Weltkrieg. Ein echtes Highlight ist das Restaurant Rozengräls: In einem mittelalterlichen Gewölbekeller speisen Sie bei Kerzenschein wie im 13. Jahrhundert. Und zum Abschluss? Unbedingt den Riga Black Balsam probieren – den berühmten Kräuterlikör der Stadt.

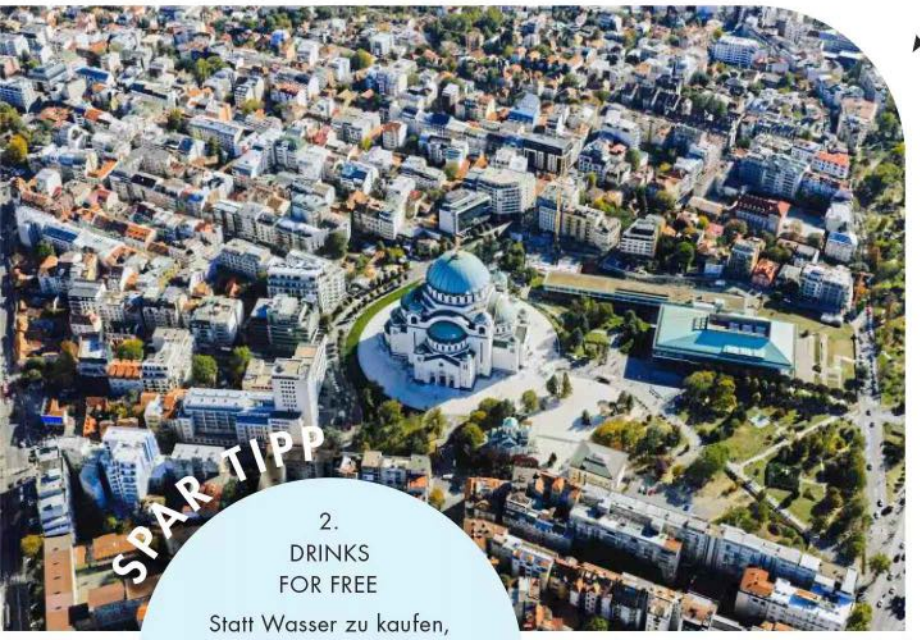
Budget Breakdown: Flair zum fairen Preis – rund 321 Euro reichen, um das Baltikum von seiner schönsten Seite zu erleben. Direktflüge ab Köln oder Memmingen gibt es schon ab 30 Euro, ansonsten liegen die Preise im Schnitt bei 100 Euro.

4. Danzig, Polen

Für einen Kurztrip an die Ostsee

Danzig überrascht nicht nur mit maritimem Charme, sondern auch mit einer beeindruckend gut erhaltenen Altstadt, die von der wechselvollen Geschichte zwischen Hanse, Handel und Hafen geprägt ist. Zwischen farbenfrohen Fassaden am Langen Markt, der Marienkirche und kleinen Gassen lässt sich die Stadt wunderbar zu Fuß erkunden. Eine Fahrt mit der Wassertram eröffnet Ihnen Danzig von seiner schönsten Seite – vorbei an alten Speicherhäusern, Werften und modernen Hafenanlagen. Nicht weit entfernt von der Stadt warten außerdem breite, feinsandige Strände – ideal für Spaziergänge, Sonnenstunden oder einfach eine Pause mit Blick aufs Meer.

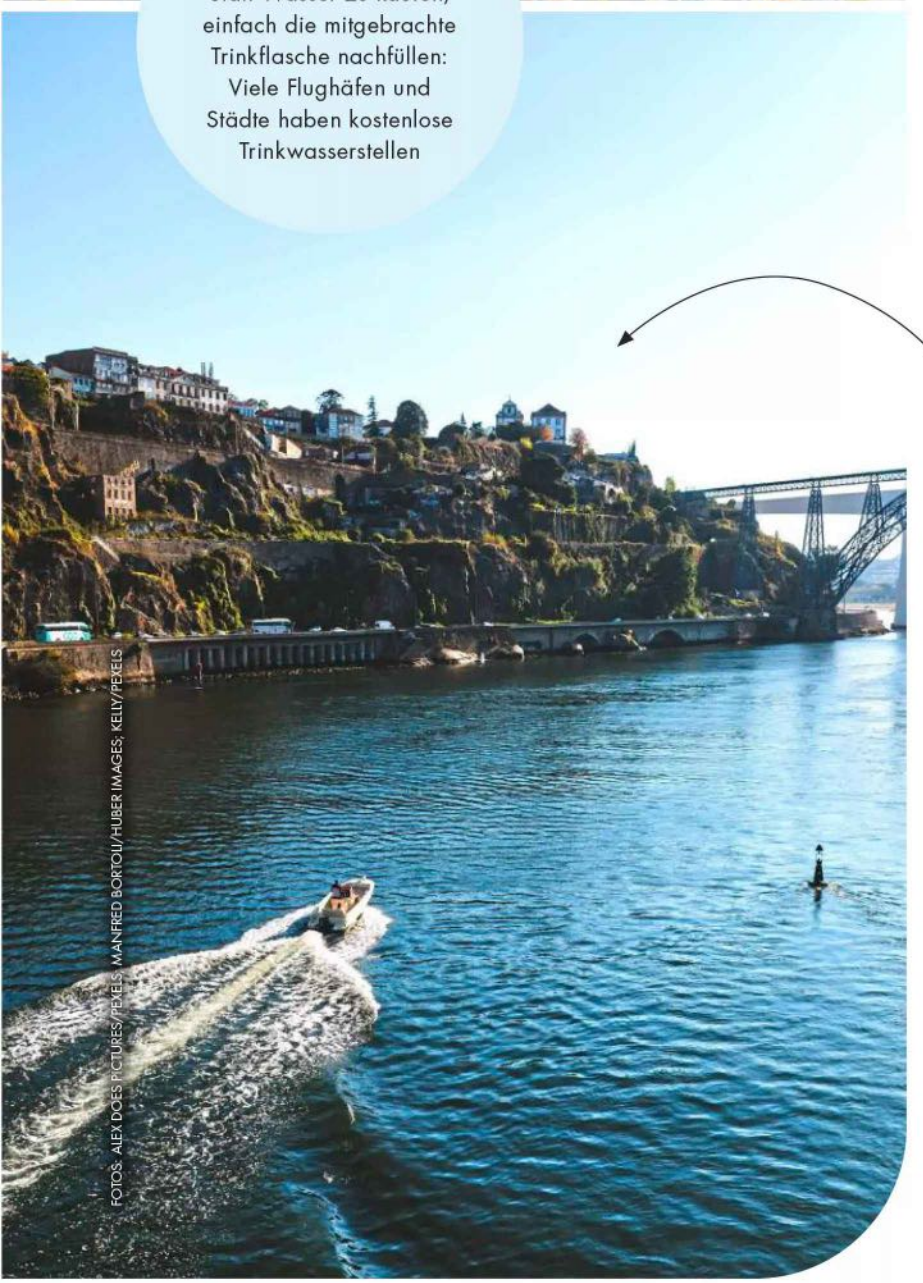
Budget Breakdown: Zwei Tage Ostseeküste gibt es bereits ab 411 Euro. Direktzüge ab Berlin bringen Sie ab 35 Euro in rund fünfeinhalb Stunden ans Ziel. Beim Fliegen lohnt sich der Preisvergleich, denn die Kosten fallen je nach Saison und Abflughafen mal günstiger, mal teurer aus.



SPAR TIPP

2.
DRINKS
FOR FREE

Statt Wasser zu kaufen, einfach die mitgebrachte Trinkflasche nachfüllen: Viele Flughäfen und Städte haben kostenlose Trinkwasserstellen



FOTOS: ALEX DOES PICTURES/PEXELS; MANFRED BORTOLI/HUBER IMAGES; KELLY/PEXELS

5. Bukarest, Rumänien

Großstadtgefühle (ohne Paris-Preise)

Bei einem Spaziergang durch Bukarest versteht man schnell, warum es „Paris des Balkans" genannt wird. Prunkvolle Architektur, breite Boulevards und elegante Fassaden erinnern an die französische Metropole – und doch hat Bukarest einen ganz eigenen Flair. Für traditionelle Spezialitäten lohnt sich ein Besuch im berühmten Caru' cu Bere. Zwischen vergoldeten Säulen, kunstvollen Glasfenstern und historischen Details genießen Sie hier rumänische Küche. Ein weiteres Must-see ist der Parlamentspalast, besser bekannt als „Haus des Volkes": das monumentale Bauwerk beeindruckt mit seiner Geschichte und einem einzigartigen Blick über die Stadt. Das Ateneul Român rundet den Besuch mit klassischen Konzerten in einer der schönsten Konzerthallen weltweit ab.

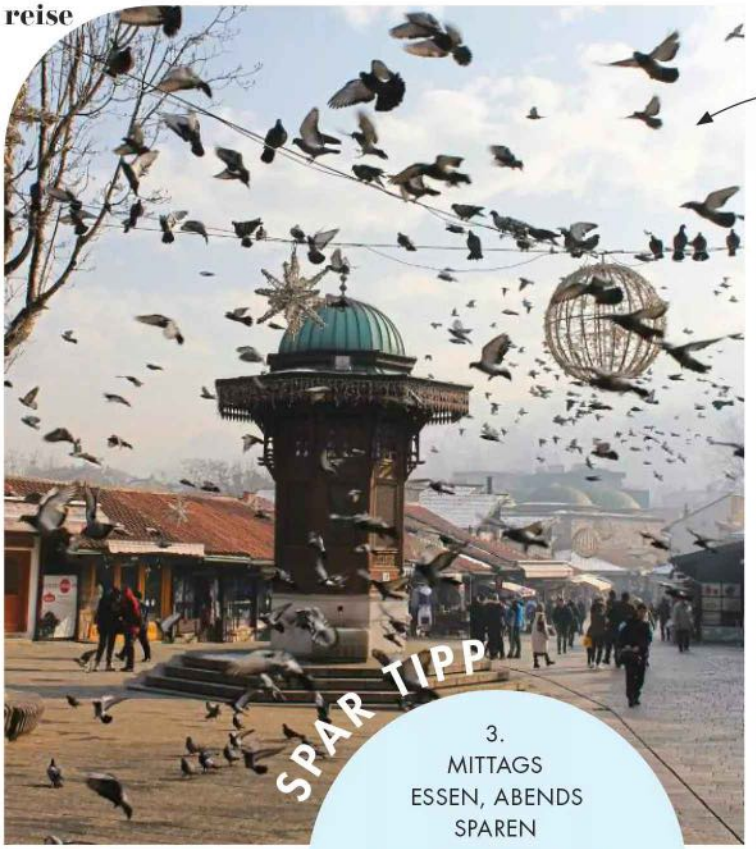
Budget Breakdown: Die Silbermedaille im Vergleich geht an Bukarest – mit 300 Euro. Direktflüge gibt es bereits ab 25 Euro, und dank zahlreicher Verbindungen von deutschen Flughäfen erreichen Sie die Stadt in nur zwei bis zweieinhalb Stunden.

6. Porto, Portugal

Für Genuss mit Aussicht...

Sie wollen Portugal erleben, aber ohne Massentourismus und Mainstream wie in Lissabon? Willkommen in Porto, der bezaubernden kleinen Schwester. Die Stadt punktet mit lebendiger Altstadt, beeindruckender Architektur – und legendärem Portwein, der hier seinen Ursprung hat. Für einmalige Wine-Tastings sind Sie am Südufer des Duoro (und damit eigentlich schon in der kleinen Stadt Vila Nova de Gaia) goldrichtig: Ein Portweinhaus reiht sich ans nächste und je weiter Sie sich von der Dom-Luís-I-Brücke entfernen, desto entspannter werden die Preise. Lust auf einen Reset? In den Jardins do Palácio de Cristal spazieren Pfauen frei durchs Grün. Zum Eis gibt es hier den wohl besten Blick über ganz Porto.

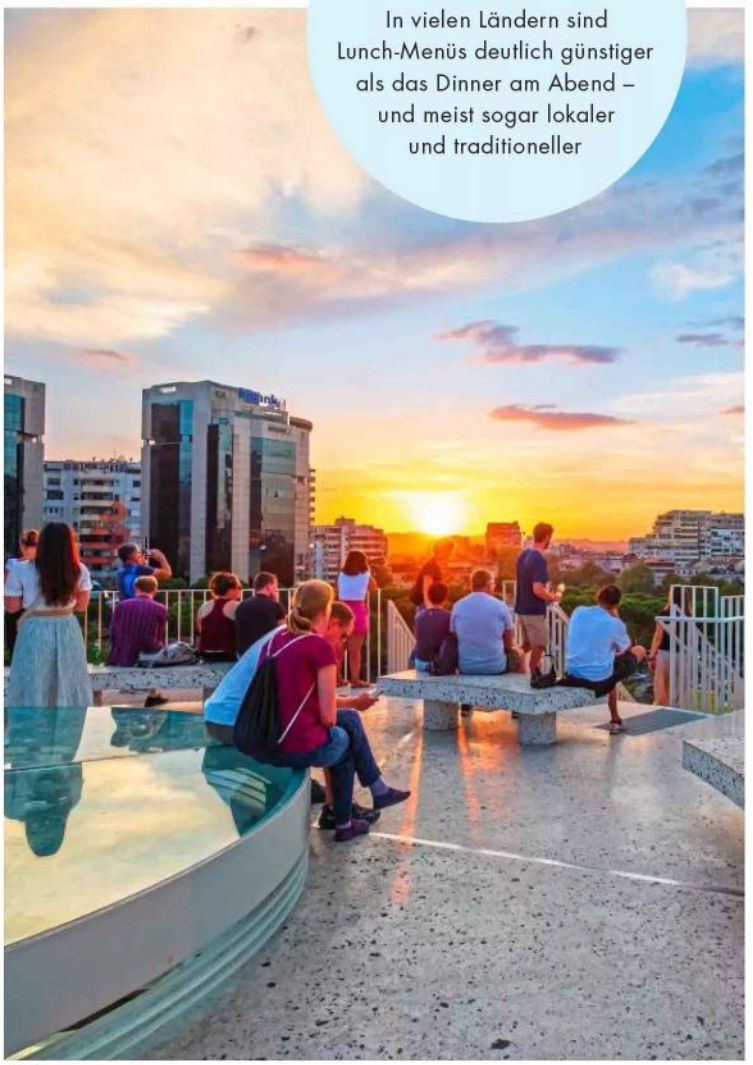
Budget Breakdown: Laut Barometer kostet ein Wochenende zu zweit rund 435 Euro. Ob Portwein, Pastel de Nata oder Panoramaausblick, hier bleibt noch genügend Budget für jeden Genuss. Direktflüge gibt's schon ab 35 Euro von mehreren deutschen Flughäfen, sodass Ihrem portugiesischen Abenteuer nichts im Weg steht. ›



SPAR TIPP

3.
MITTAGS
ESSEN, ABENDS
SPAREN

In vielen Ländern sind Lunch-Menüs deutlich günstiger als das Dinner am Abend – und meist sogar lokaler und traditioneller



7. Sarajevo, Bosnien & Herzegowina

East meets West

Die bosnische Hauptstadt ist der perfekte Citytrip für alle, die kulturelle Vielfalt erleben wollen, ohne tief in die Tasche zu greifen. Die charmante Altstadt Baščaršija lockt mit bunten Basaren, duftenden Cafés und dem iconic Sebilj-Brunnen, an dem Sie kostenlos frisches Wasser zapfen können. Fun Fact: Wer hier einen Schluck trinkt, wird laut Legende garantiert wieder nach Sarajevo zurückkehren. Zwischen osmanischen Moscheen, Synagogen und katholischen und serbisch-orthodoxen Kirchen spüren Sie den einzigartigen Mix aus Orient und Europa – so easy kann ein Kurztrip zum echten Kulturerlebnis werden.

Budget Breakdown: Europas Spar-Champion im Ranking – ein ganzes Wochenende gibt es hier schon für rund 287 Euro. Direktflüge starten bereits ab 40 Euro und machen den Trip mit nur zwei Stunden Flugzeit nicht nur unglaublich günstig, sondern auch herrlich unkompliziert.

8. Tirana, Albanien

Balkan für die Bucketlist

Kein überlaufener Hotspot, sondern ein echter Hidden Gem: Rund um den Skanderbeg-Platz treffen historische Sehenswürdigkeiten wie die Et'hem-Bey-Moschee mit ihren kunstvollen Fresken auf moderne Architektur. In den Cafés, Concept Stores und Restaurants des trendigen Blloku-Viertels zeigt sich Tirana von seiner stylischsten Seite. Und mittendrin steht das wohl bekannteste Wahrzeichen der Stadt: die Pyramide von Tirana, die sich vom Relikt der Vergangenheit zum Kultur- und Kreativzentrum mit Aussichtspunkt entwickelt hat – inklusive Nervenkitzel für alle, die keine Höhenangst haben.

Budget Breakdown: Tirana landet auf dem dritten Platz und sichert sich damit einen Platz auf dem Treppchen der günstigsten Citytrips Europas. Ein Wochenende kostet hier rund 305 Euro. Direktflüge starten ab etwa 40 Euro von zahlreichen deutschen Flughäfen erhältlich.

FOTOS: KAYAHAN ULUS/PEXELS; DDP

MAGIE DER BÜHNE
Die ikonischen Figuren und kreativen Bühnenaufbauten sorgen für eine außergewöhnliche Atmosphäre bei Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN

IKONEN DER SAVANNE
Mit kunstvoll gefertigten Masken, aufwendigen Kostümen und viel Liebe zum Detail entstehen eindrucksvolle Figuren, deren Charaktere die Tierwelt auf außergewöhnliche Weise interpretieren und zum Leben erwecken

Der Welterfolg in Hamburg

SEIT 25 JAHREN BERÜHRT DISNEYS **DER KÖNIG DER LÖWEN** IN HAMBURG MILLIONEN MENSCHEN. DAS MUSICAL SCHENKT GÄNSEHAUT, GROSSE GEFÜHLE UND UNVERGESSLICHE MOMENTE

Mehr als 16 Millionen Zuschauer haben die Show bereits im Hamburger Hafen erlebt. Seit 25 Jahren begeistert sie Menschen unterschiedlicher Generationen und sorgt immer wieder für emotionale Momente. Die eindrucksvolle Inszenierung, die mitreißende Musik sowie die ikonischen Bühnenbilder und Kostüme machen jeden Besuch zu einem besonderen Erlebnis. Kein Wunder also, dass Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN ein fester Bestandteil der Hamburger Kulturlandschaft geworden ist. Das 25-jährige Jubiläum bietet jetzt den perfekten Anlass, die außergewöhnliche Erfolgsgeschichte des Musicals zu feiern. Gleichzeitig unterstreicht das Jubiläum die Bedeutung Hamburgs als Musical-Standort und attraktive Erlebnisdestination. Ob ein Besuch mit langjährigen Musical-Fans, der Familie oder dem Freundeskreis – Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN schafft Erinnerungen, die bleiben.
25 Jahre voller Emotionen, großer Geschichten und besonderer Augenblicke. Ein Jubiläum, das gefeiert werden will.

FOTOS: © Alessandro Pinna

Buchen Sie jetzt Ihre Safari!

Tickets für Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN in Hamburg gibt es ab 59,99 Euro. Und übrigens: Familien bekommen bis zu 15 %* Rabatt! Ticket- und Hotel-Pakete mit Travelcircus erleichtern die Reiseplanung.
EXTRATIPP: Überraschen Sie doch jemanden mit einem Gutschein für einen Besuch bei Disneys DER KÖNIG DER LÖWEN!

Für Infos einfach hier den QR-Code scannen oder unter:

musicals.de/koenigderloewen

* Bis zu zwei Erwachsene (das können auch die Großeltern, Verwandte oder große Geschwister sein), die mit einem Kind bis 16 Jahre das Musical besuchen, erhalten bis zu 15 % Ermäßigung auf ausgewählte Vorstellungen in allen Preiskategorien (ausgenommen Preiskategorie 4). Das Musical ist geeignet für Kinder ab sechs Jahren. Kein Einlass für Kinder unter drei Jahren. Ermäßigungsnachweise sind beim Einlass vorzulegen.

RELAX BABY!
Wochenlang haben wir uns darauf gefreut: auf den Sundowner am Strand. Und dann stellen wir fest: Ein Mojito mit Crushed Ice war keine gute Idee ...

TOO HOT TO HANDLE

Der Ausblick? Beeindruckend! Marmor, goldene Armaturen. Was hilft, wenn man die **schönste Zeit des Jahres** plötzlich auf der Hotel-Toilette verbringt?

MEHR ERFAHREN

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

OMNi-BiOTiC® REISE
Reiselust statt Urlaubsfrust!

- Die „Lebensmittelpolizei" für die ganze Familie
- Bereitet den Darm auf fremde Keime nah und fern vor
- Für jeden Reisetag – auch als praktischer Direkt-Stick!

Manchmal geht´s blitzschnell: Gerade gab´s noch lässige „Out of Office“-Stories vom Strand. Keine 24 Stunden später googelt man panisch: „Was hilft bei Reisedurchfall?“ Dabei hatte man es sich doch so schön ausgemalt: Iced Coffee am Pool, leckeres Streetfood, exotische Früchte. Und dann? Meldet sich der Darm mit einem dramatischen Plot-Twist.

Urlaub? Nicht für den Darm!

Denn so Instagram-tauglich Fernreisen aussehen – unser Verdauungssystem reagiert darauf häufig deutlich weniger entspannt als wir: Neue Keime, unbekannte Gewürze, andere Hygienestandards, wenig Schlaf und spontane „YOLO“(You Only Live Once)-Essensentscheidungen können den Darm ziemlich überfordern. Reisedurchfall gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im Urlaub. Gerade in den Hochrisikogebieten in Süd- und Südostasien, Afrika, Mittel- und Südamerika erwischt es bis zu 50 Prozent der Reisenden. Laut Studien werden etwa 80 Prozent der Reisediarrhöen durch Bakterien ausgelöst. Sie lauern in verunreinigtem Wasser oder Lebensmitteln. Einige wie Salmonellen, Listerien und verschiedene Arten von Campylobacter können richtig unangenehm werden. Sie befallen und schädigen die Darmschleimhaut und können über die Blutbahn in andere Organe gelangen. Typische Symptome sind neben dem wässrigen Durchfall Bauchkrämpfe, Übelkeit, Blähungen – und manchmal Fieber. Das ist nicht gerade die Art von „all-inclusive“, die man sich vorgestellt hat!

Was hilft?

Am besten baut man bereits rechtzeitig vor dem Urlaub mit der Einnahme sogenannter Probiotika einen effektiven Schutz auf. Präparate mit mehreren probiotischen Bakterienstämmen können Keime wie Salmonellen und Co. bekämpfen. Da je nach Region unterschiedliche schädliche Keime auftreten, empfiehlt sich ein Präparat mit mehreren probiotischen Bakterienstämmen. Studien zeigen, dass Probiotika-Anwender, die den Darm gezielt unterstützen, auch in Risikoländern seltener Reisedurchfälle entwickelt. Der Urlaubs-Lifestyle kann übrigens auf den Magen schlagen: Cocktails am Pool, Würze im Essen oder zu viel vom Buffet reizen die Magenschleimhaut und verursachen Sodbrennen. Was dann? Der Geheimtipp ist die Papaya, eine besonders basische Frucht mit vielen Verdauungsenzymen – in Kombination mit Hafer, der mit seinen sekundären Pflanzenstoffen die gereizte Magenschleimhaut schnell und natürlich beruhigt. Diese Kombi rettet den Hot Girl-Summer! Manchmal ist das größte Urlaubsglück eben nicht der Infinity-Pool, sondern eine entspannte Körpermitte ...

FOTOS: ADOBE STOCK (3), PRIVAT

DAS SAGT UNSERE EXPERTIN

Lisa Gerlitz, Biochemikerin und Molekularbiologin

Warum bekommen so viele Reisedurchfälle?

In einigen Reiseländern herrschen niedrigere Hygienestandards als bei uns. Risikofaktoren sind Leitungswasser, Eiswürfel im Getränk, Salat oder ungeschältes Obst. Es gilt die Regel: „Koch‘ es, brat‘ es, schäl‘ es oder vergiss es!“ Ansonsten können krankheitserregende Keime wie das enterotoxische Escherichia coli (ETEC)-Bakterium in unser Verdauungssystem gelangen und dort schwere Durchfälle auslösen.

Wie wirken Escherichia Coli-Bakterien?

Der enterotoxische Escherichia coli (ETEC) kann sich an unsere Dünndarmschleimhaut anhaften und dort Giftstoffe produzieren, die dazu führen, dass von unserem Darm vermehrt Wasser und Elektrolyte ausgeschieden werden. Dadurch kommt es zu wässrigen Durchfällen. Häufig wird dies begleitet von Symptomen wie Übelkeit, Fieber und Bauchkrämpfen. Diese akuten Symptome treten meist 6 bis 48 Stunden nach der Infektion auf und können bis zu 5 Tage andauern.

Kann man die Schleimhaut beruhigen?

Bei schmerzempfindlicher Magenschleimhaut infolge von Stress, Alkohol oder einer unausgewogenen Ernährung, kann eine Zubereitung aus Bio-Hafer und Bio-Papaya gezielt unterstützen. Diese natürliche Kombination wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Das Hafermark legt sich wie ein Schutzfilm über die Schleimhaut, während Avenanthramide und Beta-Glucane aktiv Entzündungen reduzieren und zusätzlich die Regeneration fördern.

ANZEIGE

Caricol®- Gastro*

Wenn der Magen brennt...

- Mit der Kraft von Bio-Papaya und Bio-Hafer
- Patentierte Rezeptur – ohne künstliche Zusatzstoffe
- Natur und Wissenschaft vereint

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei der in Folge einer Gastritis schmerzempfindlichen Magenschleimhaut.

BUDGET BITES

SIMPLY THE BEST (FOR LESS): **MAXIMALER GESCHMACK AUS GÜNSTIGEN BASICS** – DIESE EASY REZEPTE SIND VEGGIE, HEALTHY UND WALLET-FRIENDLY IN EINEM

CAPRESE-BOOTE **mit Pesto**

Mediterraner Flair für den Teller! Ein himmlisches Duett aus Pesto und Mozzarella – perfekt als bunte Vorspeise zum Teilen oder als leichter Lunch

FÜR 4 PERSONEN

2 Paprikaschoten | 2 EL Öl | 125 g Kirschtomaten | Salz | Pfeffer | 250 g Mozzarella | 4 EL grünes Pesto | evtl. frischen Basilikum zum Garnieren

Paprikaschoten halbieren, putzen (die Stiele dabei stehen lassen), waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikahälften mit den Schnittkanten nach unten ca. 2 Minuten braten. Vorsichtig herausnehmen, mit der Öffnung nach oben in eine ofenfeste Form setzen und im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten backen. Inzwischen die Tomaten waschen. Nach 12 Minuten die Paprika aus dem Ofen nehmen und von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella halbieren, in die Paprikahälften drücken und die Tomaten darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) weitere ca. 15 Minuten backen. Als Finish die Caprese-Boote mit je 1 EL Pesto beträufeln und nach Belieben mit frischem Basilikum bestreuen.

NUR 2,00 € PRO PORTION

LINSEN-**Curry**

Ein Must-have in jeder vegan kitchen! Denn Linsen liefern nicht nur Protein, sondern auch Ballaststoffe und Eisen – für Stärke, die von innen kommt

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln | 1 Apfel | 200 g Reis | Salz | gemahlener Kurkuma | Pfeffer | 2 EL Öl | 1 EL grüne Currypaste | 200 g rote Linsen | 200 ml Gemüsebrühe | 250 g Babyspinat | 400 ml Kokosmilch | evtl. frischen Koriander zum Garnieren

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine, mundgerechte Würfel schneiden. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung parallel garen lassen. Öl in einem Wok, einer tiefen Pfanne oder einem gut beschichteten großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Apfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3–5 Minuten andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Currypaste und 1 TL Kurkuma einrühren und kurz anschwitzen lassen. Rote Linsen (trocken, nicht aus der Dose) und Brühe zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spinat gründlich waschen und zusammen mit der Kokosmilch zum Curry geben. Weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist und die Linsen cremig sind. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen und abschmecken. Reis abgießen und mit dem fertigen Linsencurry anrichten. Zum Schluss mit Koriander garnieren.

NUR 1,90 € PRO PORTION

FOTOS: HOUSE OF FOOD

BROKKOLI-
Pizza

TK-Pizza ist günstig – selbst gemacht aber auch, schmeckt allerdings viel geiler! Mit Mandel-Brokkoli-Base gibt's Crunch plus Nährstoff-Boost

FÜR 4 PERSONEN

1,5 kg Brokkoli | 1 Knoblauchzehe | 100 g gemahlene Mandeln mit Haut | 4 Eier | 200 g geriebener Pizzakäse | Salz | Pfeffer | 1 gelbe Paprikaschote | 150 g Kirschtomaten | 425 ml passierte Tomaten mit italienischen Kräutern | Backpapier

Brokkoli waschen und die Röschen vom Strunk schneiden. Backofen vorheizen (Umluft: 180 °C) und Bleche mit Backpapier belegen. Knoblauch schälen, vierteln und mit ca. 2/3 des Brokkolis im Hochleistungsstandmixer fein zerkleinern (bei einem schwächeren Mixer den Knoblauch vorher pressen). Mit Mandeln, Eiern, 50 g Käse, Salz und Pfeffer zu einem weichen Teig vermengen. Teig vierteln und je 2 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Zu runden, gleichförmigen Pizzaböden (à ca. 20 cm Ø) streichen und beide Bleche im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Währenddessen restlichen Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen und gut abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nach 20 Minuten Böden aus dem Ofen nehmen und mit passierten Tomaten bestreichen. Käse und Gemüse nach Belieben darauf verteilen und nach Geschmack würzen. Zuletzt weitere ca. 8 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird.

NUR 3,50 € PRO PORTION

FOTO: HOUSE OF FOOD

Große Vielfalt,
winziger Preis

LIDL

Lohnt sich.

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

COSMOPOLITAN

Optimismus

GOOD VIBES BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE

„Wenn wir etwas tun, um anderen Freude zu schenken, fühlt es sich an, als würde dieses Glück hundertfach zu uns zurückkehren."

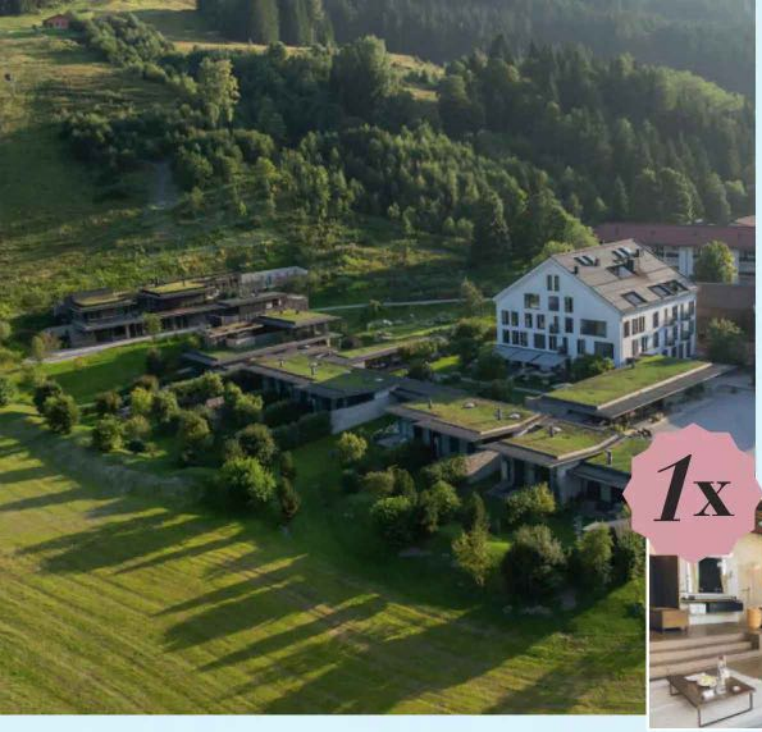
OPRAH WINFREY

Geld macht (nicht) glücklich? Das kommt ganz darauf an, wofür – und vor allem für wen – Sie es ausgeben! Studien der Harvard Universität zeigen: Wer sein Geld nutzt, um anderen eine Freude zu machen, erlebt einen echten Happiness-Boost – egal, ob wir in einem reichen oder armen Land leben oder aus welcher Kultur wir kommen. Ob kleines Geschenk, Einladung zum Kaffee oder Spende: Großzügiges Handeln steigert nachweislich das eigene Wohlbefinden. Sharing is caring – und macht am Ende beide Seiten happy!

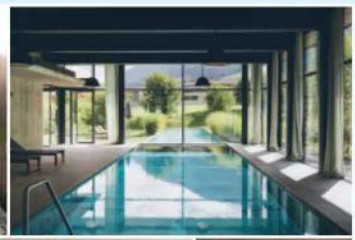
FOTO: SUSANN STEFANIZEN/STOCKSY

Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

COSMO Gewinnspiel



1x



Ein Stück vom Glück – Willkommen im WIESERGUT

Wenn herausragendes Design auf zeitlose Eleganz trifft, sich naturverbundener Luxus mit bodenständiger Gastlichkeit verbindet und hinter jeder Ecke das pure Wohlgefühl wartet, dann stehen die Zeichen auf Urlaub. Und zwar im WIESERGUT. Das Designhotel im Salzburger Land besticht aber nicht nur durch seine Optik und gelebte Gastfreundschaft. Lassen Sie sich von der erstklassigen Kulinarik auf höchstem Niveau verwöhnen mit Produkten aus eigener Landwirtschaft - vom Glücksfrühstück bis zum À-la-Carte Dinner. Hier können Sie ankommen, durchatmen, genießen.

Gewinnen Sie 2 Übernachtungen in einer GartenSuite für zwei Personen inklusive WIESERGUT Glücksfrühstück und 4-Gang-Abendmenü sowie die Nutzung des BadHauses & BergGym

WERT: 2.100 EURO
Kennwort: **Wiesergut**

10x

ANNO 1888
METAXA
THE ORIGINAL GREEK SPIRIT

WERT: 100 EURO
Kennwort: **Metaxa**

Sommer, Sonne, Greek Cocktails

Die neuen METAXA Greek Cocktails in der Dose bringen mediterranes Urlaubsfeeling direkt zu Ihnen nach Hause. Perfekt für sonnige Abende mit Freunden oder Picknicks im Park. Gewinnen Sie eines von 10 exklusiven Sommer-Sets im Wert von je 100 € – mit 6 Dosen METAXA Greek Cocktails in den Sorten Ginger & Lime und Peach Spritz und cooler Kühlbox. Der perfekte Sommerbegleiter!
www.metaxa.com

4x

MOTIV GO 2

WERT: RUND 230 EURO
Kennwort: **Teufel**

Teufel

Tragbarer Stereo-Bluetooth-Speaker mit Stil und kräftigem Sound – für Küche, Bad und draußen. Robust, spritzwassergeschützt und schnell verbunden. Vom Morgenkaffee bis zum Abend im Garten: einfach einschalten, zurücklehnen und genießen. Leidenschaft für guten Sound seit 1979: Teufel designt und entwickelt hochwertige und klangstarke Audio-Highlights direkt im Herzen Berlins.
www.teufel.de

4x

Glow up für deine Skincare Routine!

WERT: 379,99 EURO
Kennwort: **Shark**

Shark

Beauty-Tech trifft Selfcare: Mit der neuen Shark CryoGlow LED-Maske wird die tägliche Skincare-Routine zum echten Spa-Moment. Die innovative LED-Technologie kombiniert verschiedene Lichtmodi mit kühlender Augenpflege und sorgt für ein sichtbar frischeres, strahlenderes Hautbild. Ob Morning-Glow oder Me-Time am Abend: Dieses Beauty-Tool ist das Must-have für alle, die moderne Skincare lieben und sich ein echtes Treatment-Feeling nach Hause holen möchten. **www.sharkninja.de**

Ganz einfach!
> Anrufen
> Kennwort nennen
> Gewinnen

Kostenlos anrufen bis zum 31.08.2026

0800 / 7241353*

und das Kennwort Ihres Wunschgewinns nennen.

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

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Veranstalter des Gewinnspiels ist die Bauer Vertriebs KG (Meßberg 1, 20086 Hamburg). Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre und mit einem Wohnsitz in Deutschland mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, der Kooperationspartner sowie alle Mitarbeiter von weiteren beteiligten dritten Unternehmen einschließlich ihrer Angehörigen. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Anrufen mit richtigem Kennwort entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Erfolgt innerhalb der in der Benachrichtigung genannten Frist keine Rückmeldung, erlischt der Anspruch auf den Gewinn. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 31.08.2026. Die Informationen zum Datenschutz können Sie sich unter 0800/664908190 (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz) anhören.

Vorschau

Das nächste Heft erscheint am 01. September 2026

Quiet Queens

Weniger Bling, mehr Wow: In unserer Luxury Issue feiern wir die Magie des stillen Luxus. Freuen Sie sich auf edle Looks, smarte Power-Pieces und echte Luxury-Hacks

Gen Z macht's vor
Warum ist Faulenzen plötzlich Luxus? Wieso setzt Nichtstun neue Trends – und wie gelingt richtiges Abschalten? Generation Z verrät es Ihnen

It-Pieces mit Zukunft
Luxus-Bags statt Aktienfonds: Wir zeigen, welche Pieces wirklich Wert haben und wann „Girl Math" beim Shopping zur Falle werden kann

Krypto-Talk leicht gemacht
Wie Sie den neuen Bitcoin-Boom verstehen und worauf Sie achten müssen: wir liefern die perfekte Anleitung – damit beim Einstieg nichts schiefgeht

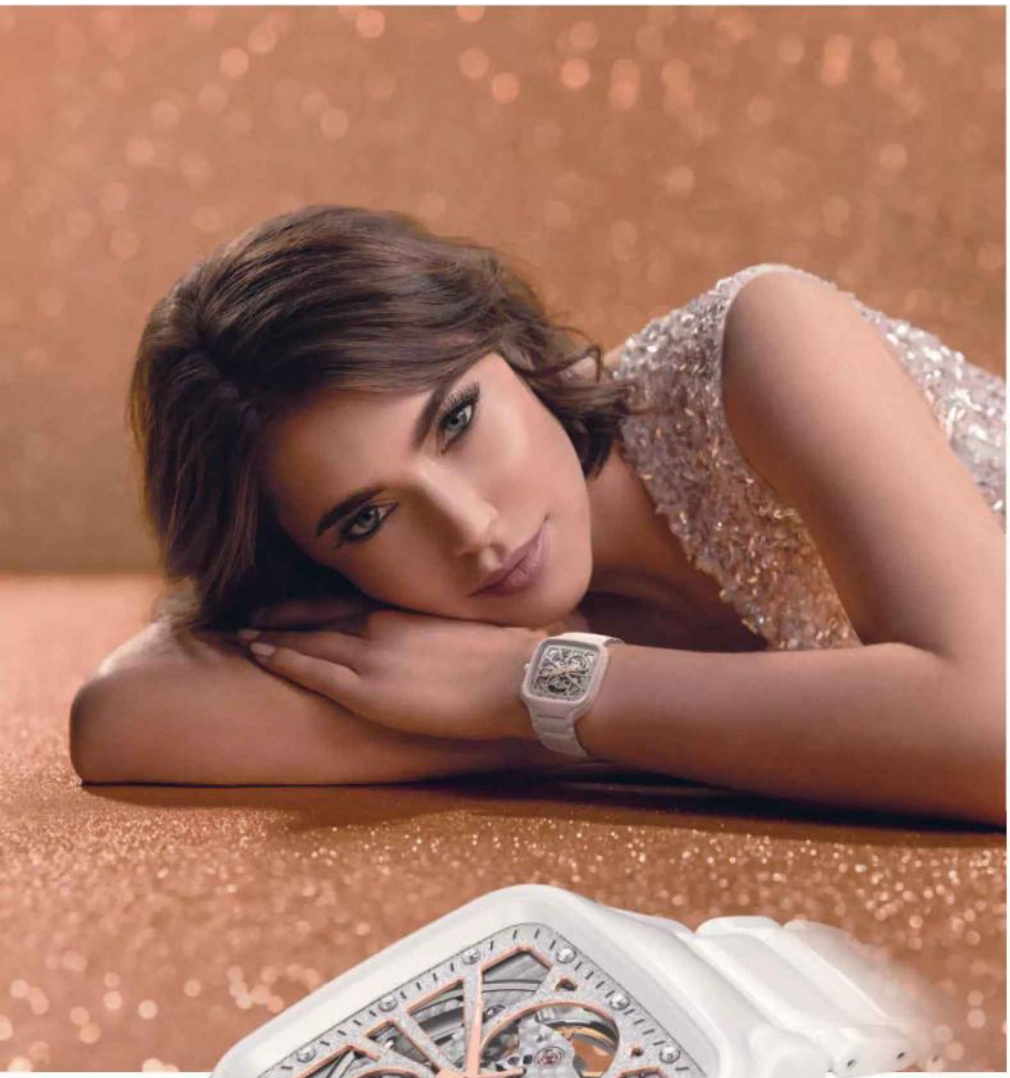
FOTO: IRENA BALASHKO/STOCKSY

Keine Liebe ohne
Nebenwirkungen.
DIE
LANDARZT
PRAXIS
Team Sonnenhof
Montag bis Freitag 19:00
und jederzeit kostenlos streamen
joyn

RADO
SWITZERLAND

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS



TRUE SQUARE OPEN HEART

Feel it !