

# FÜR SIE

**Die neuen  
Marine-Looks**  
Stilvoll, edel und zeitlos

**DIE 15  
WICHTIGSTEN  
FRAGEN**  
... rund um ein  
gesundes Zuhause

**Endlich  
Erdbeerzeit!**  
Neue Rezepte: von  
herzhaft bis süß

**TRAUMHAFT  
SCHÖN**  
Deko-Ideen mit  
Flieder

**DAS SIND  
DIE BESTEN!**  
Beauty-Profis  
verraten ihre  
Lieblingsprodukte

## DER BESTE RATGEBER für mehr Stärke & Lebensfreude

- Wie gehe ich mit schwierigen Menschen um?
- Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen?
- Wie wirke ich überzeugender und sympathischer?

BEIHEFT 5,50 € DANKEKARTEN 1,95 € FRAGENHEFT 5,90 € GEFÜHLSHEFT 5,90 € TALENT 5,00 €  
POMMES 1,95 € COFFEE 1,95 € SALATE 1,95 € SANDWICHES 1,95 € SMOOTHIES 1,95 € SPIRIT 1,95 €

Nr. 10 • Mi 6. 5. 2026  
Deutschland 4,30 €  
Österreich 4,50 €  
Schweiz 8,00 CHF



# Tesori d'Oriente



## Entdecke IKIGAI von Tesori d'Oriente.

Aromatische Körperpflege - inspiriert von der japanischen Philosophie, jeden Moment in Freude und Harmonie zu leben. Erhältlich in Deiner Drogerie.

Wellness-Rituale für Körper & Sinne

# Schön, dass Sie da sind!



**JULIA WÖLTJEN**



## AUF STREIFZUG

Unser Model Monika setzte den neuen Marine-Look perfekt in Szene, das Outfit mit dem Streifenpulli passte farblich perfekt zum Leuchtturm. Aber auch die anderen Styles, die im „stilwerk Strandhotel Blankenese“ in Hamburg fotografiert wurden, konnten sich sehen lassen. Den ganzen Styling-Törn können Sie ab Seite 14 bewundern.

Vielleicht kennen Sie das auch: Leute, die immer und überall um den heißen Brei reden, können einen in den Wahnsinn treiben. Minutenlanges Herumlabern – und am Ende weiß man gar nicht mehr, worum es ursprünglich ging ... schrecklich! Ich bin eher von der direkten Sorte und komme schnell und ohne große Umschweife zur Sache. Okay, manchmal bin ich vielleicht auch ein wenig zu direkt. In meiner Familie beschwert man sich gelegentlich über meinen „Commander“-Ton. Aber ich liebe es, wenn Dinge konkret und präzise besprochen werden. Vielleicht bin ich deshalb auch so begeistert von unserer Titelgeschichte, in der es darum geht, zu mehr innerer Stärke zu finden (ab Seite 30). Die Tipps, die Bestseller-Autorin Eva Wlodarek gibt, sind ganz nach meinem Geschmack. Sehr konkret, präzise und im Alltag anwendbar. Keine oberflächlichen Kalendersprüche, kein pseudowissenschaftliches Blabla, mit dem selbst ernannte Life-Coaches häufig um sich werfen. Es gibt einen Tipp gegen schlechte Laune, den ich jetzt versuche, konsequent umzusetzen: jemandem eine Freude machen. Neulich habe ich spontan meiner Nachbarin Blumen vom Markt mitgebracht und einer Fremden im Fahrstuhl ein Kompliment zu ihrem Parfum gemacht. Was soll ich sagen – hat funktioniert. Beide haben sich riesig gefreut. Und auch mein Tag wurde gleich viel besser, das beschwingte Gefühl hielt bis zum Abend. Ich bin sicher, dass auch Sie in unserer Geschichte einiges finden, was Ihr Leben leichter und noch schöner macht.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihre

*Julia Wöltjen*  
Stv. Chefredakteurin



## INSPIRIEREND

Der Stoff ihres neuen Kinofilms „Nachbeben“ ist keine leichte Kost, aber auch der ihres Outfits beeindruckte unsere Kollegin Sörre Wieck, als sie die dänische Schauspielerin Trine Dyrholm (re.) zum Interview traf: Was für ein lässiger Look! Worüber die beiden sprachen, lesen Sie ab Seite 106.

# Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

Alle 14 Tage neu!

FÜR SIE 



14

**TREND IN SICHT**  
In diesen Marine-Looks werden Sie auch an Land zum Blickfang

## MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... für eine Fahrradtour, erhellende Momente und so vieles mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Welche Überzeugung haben Sie über Bord geworfen?
- 13 **STANDPUNKT** Was wir zum Muttertag wollen

## STIL

- 14 **DIE NEUEN MARINE-LOOKS** Stilvolle Outfits, die auch beim Landgang eine gute Figur machen
- 22 **SO SEHEN SIEGER AUS!** Mit diesen Sport-Styles fiebern wir der Fußball-WM modisch entgegen
- 24 **HIER BLÜHT UNS WAS** Zarte Blütenmuster treffen auf unifarbene, stilvolle Klassiker
- 26 **DIE HABEN WIR FEST IM GRIFF** Bucket-Bags sind jetzt unsere liebsten Reise-Begleiter
- 28 **FASHION-STAR** Himmelblaue Tunikabluse
- 29 **MODE-NEWS**

## MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **SO TIPPS FÜR MEHR INNERE STÄRKE** Psychologin Eva Wlodarek verrät wirkungsvolle Tools
- 36 **EXPERTENRAT** „Mein Mann tut alles für mich. Trotzdem fehlt mir seelische Nähe“
- 38 **AUF DEN PUNKT** So räumen Sie Ihr Smartphone auf. Plus: Schluss mit den ollen Job-Mythen
- 86 **5 SCHWESTERN FÜR EINE BESSERE WELT** Gespräch mit den Tekkal Frauen
- 112 **DAS ANDERE LEBEN** Die Travel-Grannys

## HALLO SCHÖNHEIT

- 42 **DAS SIND DIE BESTEN** Beauty-Profis verraten ihre Lieblingsprodukte
- 48 **ONE-STICK-WONDER** Lidschattenstifte für ein tolles Augen-Make-up

- 50 **VERRÄTERISCHE ZONEN** Diese Anti-Aging-Pflege brauchen Hals, Hände und Knie
- 53 **BEAUTY-STAR** Kopfhautserum
- 54 **BESSER AUSSEHEN** 10 smarte Regeln von Prof. Dr. Steinkraus, die für schöne Haut sorgen
- 56 **BEAUTY-NEWS**

## CHECK-UP

- 59 **DIE 15 WICHTIGSTEN FRAGEN** ...rund um ein gesundes Zuhause
- 66 **WARUM KOLLAGEN SO WICHTIG IST** Die wichtigsten Fakten zum Power-Protein
- 68 **EIERSTOCKKREBS** Was Sie über die stille Krankheit wissen müssen
- 74 **FÜR SIE-SPRECHSTUNDE** Sonnenschutz
- 76 **MEDIZIN-NEWS**

## MEIN ZUHAUSE

- 78 **TRAUMHAFT SCHÖN** Deko-Ideen mit Flieder
- 84 **WOHN-NEWS**
- 85 **FREDERIKES LANDEBEN** Eiskaltes Kalkül

## GUTES ESSEN

- 90 **ENDLICH ERDBEERZEIT** Neue tolle Rezepte: von herzhaft bis süß
- 102 **GENUSS-NEWS**

## KULTUR & INTERVIEW

- 106 **INTERVIEW** Schauspielerin Trine Dyrholm
- 108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

## REISE

- 116 **REISE ZUM MITTELPUNKT DER ERDE** Traumhaftes São Tomé & Príncipe

## IN JEDER AUSGABE

- 57 Impressum/Kontakt
- 103 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau

**FUERSIE.DE**  
Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermacherinnen.  
Plus: geniale Gewinnspiele



12

**AUF DIE IST VERLASS**  
Unsere Beauty-Must-haves

SKECHERS  
HANDS FREE  
**Slip-ins**  
SANDALEN

**Einfach Reinschlüpfen**

Kein Bücken  
Kein Sandalen anfassen  
Einfach reinschlüpfen & los  
Nie war Sandalen anziehen leichter  
mit Skechers Hands Free Slip-Ins®.  
Kein Bücken & Ziehen.

**Vanessa Mai**

Sandalen anziehen ging nie schneller

SKECHERS.DE

Ein spezielles Fersenkissen stabilisiert den Fuss!



KEIN  
BÜCKEN

IN DER MASCHINE  
WASCHBAR

# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

## ... um sich glücklich zu radeln

Die Reifen surren leise, die Landschaft gleitet vorbei. Und mit jedem Tritt in die Pedale lassen wir ein Stück Alltag hinter uns. Ob im Urlaub oder daheim: Radfahren ist mehr als Bewegung – es macht den Kopf frei, spricht alle Sinne an, bringt uns gleichförmig in den Flow. Kein Zufall, dass Menschen auf dem Fahrrad so oft dieses sanfte Lächeln im Gesicht haben. Dass Radeln unsere Lebensqualität verbessert, zeigt auch eine neue Studie aus Spanien: Demnach stärkt es die körperliche und mentale Gesundheit – besonders bei Menschen über 65 Jahren. Manchmal ist das Glück nur eine Fahrradtour entfernt ...





# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

**CORNELIA  
KOCH**  
Autorin



Unser Buchtipp  
„Nach Santiago  
wollte ich nie“  
DUMONT Reise,

18,95 €

## ... um die Wanderstiefel zu schnüren

„Pilgern macht süchtig“, das steht für Cornelia Koch am Ende ihrer Reise fest. 3348 Kilometer ist die Journalistin und Kommunikationstrainerin gewandert – von ihrer Wohnung in Potsdam in ihre ostwestfälische Heimat, danach auf dem Jakobsweg bis nach Santiago de Compostela. Und vor allem: „zu mir selbst“, sagt die 60-Jährige. Warum ist sie losgelaufen, Ende April 2023? „Ich steckte in einer Lebenskrise. Im Jahr zuvor war meine Schwester gestorben. Eine Liebesgeschichte hatte sich nicht so entwickelt, wie ich es mir erhofft hatte. Und völlig unerwartet hatte ich auch noch eine sehr gute Freundin verloren.“ Cornelia Koch spürt, dass sie Zeit für sich braucht. Zeit, die sie sich bisher zu selten genommen hat – oft verlässt sie die TV-Redaktion, in der sie arbeitet, erst gegen 21 Uhr. So will sie nicht weitmachen. Sie beantragt sechs Monate Sabbatical und macht sich auf den Weg. Über fünf Monate ist sie unterwegs, viereinhalb davon allein. „Es ist gar nicht so leicht, es mit sich selbst auszuhalten“, sagt sie. „Man wandert mit seiner inneren Stimme, die einen dauernd kritisiert. Und es gibt wenig Ablenkung.“ Das sei härter gewesen als das schmerzende Knie zu Beginn ihrer Reise. Härter als die klammen Füße im nach unten schmaler werdenden Zelt. Härter sogar als das Gewitter, das sie einmal nachts im Wald überrascht. Aber das Laufen, so die Autorin, hat etwas Meditatives. „Es ist eine Art gesunder Egoismus, sich einmal nur auf den eigenen Rhythmus und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Ich habe mich dabei ganz neu kennengelernt.“ Und irgendwann gelingt ihr auch das Loslassen. „Du guckst jetzt nur noch auf diesen einen Tag, statt ständig nach Antworten zu suchen“, habe sie sich gesagt. Dann kamen die Antworten von allein. Und mit ihnen kam Heilung.



WE  
LOVE

... FÜR ERHELLENDE  
DRAUSSEN-MOMENTE  
Schicker Schirm: Die  
elegante Outdoor-Lampe  
Plisy von Diabla überzeugt  
mit zehn Stunden  
Helligkeit. Sie lässt sich wie  
eine Laterne tragen,  
aufstellen oder aufhängen  
– perfekt für Balkon, Park  
oder Strand, ca. 184 €,  
über [arteficius.com](http://arteficius.com)



## ... AUF DIE GESCHICHTE DER SEXARBEIT ZU BLICKEN

Die Ausstellung „Sex Work“ erzählt die Kulturgeschichte der Sexarbeit von der Antike bis in die Gegenwart und stellt die Frage, welche Werte und Machtstrukturen jeweils vorherrschten. Zu sehen bis 25. Oktober in der Bundeskunsthalle, Bonn



## ... FÜR EINE RUNDE BEACHTENNIS

Die farbenfrohen Holzschläger des Beachtennis-Sets „Woody Racket“ von Sandever haben ergonomische Griffe und sind 240 Gramm leicht. Da kommt sofort Spielfreude auf, je Set ca. 8 €, über [decathlon.de](http://decathlon.de)

# JETZT

ist die perfekte Zeit ...



**... FÜR DEN TROPISCHEN TOUCH**  
Die Armbanduhren von Swatch sind nicht nur ultradünn und ultraleicht, sie bestechen mit exotischen Farben und leuchtenden Zifferblättern samt Sonnenschliff-Effekt. Je ca. 120 €, [swatch.com](http://swatch.com)



## ... um den Vögeln zu lauschen

Das Gezwitscher tut uns nämlich gut – das zeigt eine neue Studie des Ornithologen Christoph Randler von der Universität Tübingen. Demnach wirkt Vogelgesang beruhigend auf uns, ganz egal, ob wir eine Kohlmeise von einer Amsel unterscheiden können. Spannend: Schon vor einigen Jahren fanden deutsche Forschende heraus, dass unsere Lebenszufriedenheit stark mit der Artenvielfalt der Vögel zusammenhängt – sogar stärker als mit unserem Einkommen.



## ... für ein knallbuntes Straßenfest

Vom 22. bis 25. Mai verwandelt sich Berlin in ein Meer aus Farben, Musik und Lebensfreude: Dann steigt der Karneval der Kulturen – eines der größten Festivals Europas. In diesem Jahr feiert das Event sein 30. Jubiläum. Herzstück ist der Straßenumzug am Pfingstsonntag mit Tanz, Musik und Performancekunst von Tausenden Mitwirkenden aus unterschiedlichen Communities. Dazu sorgt ein vielfältiges Programm auf mehreren Bühnen für Stimmung, und hunderte Stände locken mit Kunsthandwerk und internationalem Streetfood.



**... UM IM WASSER ZU CHILLEN**  
Das ist wohl nirgends leichter als auf der Luftmatratze von Sunnylife mit bequemer Rückenlehne und einer Mulde für die Füße. Fehlt nur noch ein gutes Buch oder ein Drink, ca. 50 €, [sunnylife.com](http://sunnylife.com)

2026 – Abnehmen und leichter leben

# Ein guter Vorsatz braucht einen guten Begleiter: formoline L112



Ihre starke Hilfe  
beim Abnehmen



**formoline L112 eröffnet Ihnen einen Weg, wie Sie auf gesunde Weise leichter abnehmen. So können Sie Ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen.**

### 3 Kleidergrößen abnehmen

Eine klinische Langzeitstudie<sup>1</sup> über 12 Monate belegt: mit formoline L112 konnten die Teilnehmenden – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – über 12 kg abnehmen.

### formoline L112 schützt vor vielen Kalorien

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein.

Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

### Service Angebot.

Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg mit formoline L112 bietet unsere My-formoline Begleit-App. Jetzt gratis downloaden.



- ✓ **Wirk-Ballaststoff einzigartig auf natürlicher Basis**
- ✓ **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette<sup>2</sup>**
- ✓ **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

*Jetzt starten mit formoline L112 -  
aus Ihrer Apotheke*



## Welche Überzeugung haben Sie im Laufe Ihres Lebens über Bord geworfen?

Überzeugungen prägen uns, aber ab und zu halten wir an Glaubenssätzen fest, die uns nicht mehr guttun. Wir wollten wissen, welche Gewissheit Sie losgelassen haben

**Sina (42):** „Die Überzeugung, dass man bis 30 alles erreicht haben muss – Karriere, Haus, Kinder, perfekte Beziehung. Mein Leben sieht ganz anders aus, und das ist völlig in Ordnung. Heute glaube ich: Jede Lebensphase hat ihre eigenen Chancen, und es gibt nicht den einen richtigen Zeitplan.“

**Heike (55):** „Das ein sicherer Job im Büro das Wichtigste ist. Mit 50 habe ich mich mit meinem alten Hobby Keramik selbstständig gemacht. Ich verdiene weniger, bin aber zum ersten Mal zufrieden.“

**Ruth (79):** „Früher glaubte ich, neue Dinge lernt man nur jung. Mit 72 habe ich angefangen, Spanisch zu lernen, mit 75 zum ersten Mal allein zu reisen.“

**Dorothea (68):** „Ich war der festen Meinung, dass man als Mutter seine eigenen Bedürfnisse immer zurückstellen muss. Heute, wo meine Kinder erwachsen sind, sehe ich, wie sehr ihnen ein Vorbild gefehlt hat, das gut für sich selbst sorgt.“

**Leonie (35):** „Dass Frauen mit 40 unsichtbar werden. Je mehr spannende Frauen ich über 40, 50 und 60 kennengelernt habe, desto klarer wurde mir: Sichtbarkeit ist keine Frage des Alters, sondern davon, wie sehr man sich erlaubt, Raum einzunehmen.“

**Carola (53):** „Ich habe die Vorstellung abgelegt, dass eine Beziehung nur dann richtig ist, wenn man für immer zusammenbleibt. Meine Ehe ist nach 19 Jahren zu Ende gegangen – und trotzdem war sie nicht gescheitert.“

**Miriam (38):** „Früher dachte ich, ich müsse es immer allen recht machen, um gemocht zu werden. Inzwischen weiß ich: Wer mich nur mag, wenn ich funktioniere, statt ich selbst zu sein, gehört nicht in mein enges Umfeld. Grenzen zu setzen fühlt sich heute nicht egoistisch an, sondern gesund.“

**Alina (42):** „Dass Erfolg immer laut aussehen muss – Titel, große Projekte, Anerkennung von außen. Mein größter Erfolg ist, dass ich gelernt habe, auf meinen Körper zu hören und meine psychische Gesundheit ernst zu nehmen.“

**Yasemin (54):** „Ich bin mit der Idee groß geworden, dass ich schlank sein muss, um als schön zu gelten. Nach zwei Schwangerschaften und vielen Jahren Diätkarussell habe ich Frieden geschlossen, liebe meinen Körper so, wie er ist.“

+++ **Lisa:** „Dass alles immer perfekt sein muss.“

Heute feiere ich das Gut-genug-Prinzip.“

+++ **Julia:** „Familie müsste man aushalten – manchmal ist Distanz die gesündere Wahl.“

+++ **Romy:** „Immer nett zu sein. Es gibt nichts Schöneres als ein Nein – ohne schlechtes Gewissen.“

### REDEN SIE MIT!

Die Frage für Heft 11 lautet: „Welche Wahrheit über sich selbst haben Sie lange verdrängt?“ Senden Sie uns Ihre Antwort per E-Mail mit Angabe Ihres Alters an [redaktion@fuersie.de](mailto:redaktion@fuersie.de), Betreff: Die Frage, Heft 11

# STANDPUNKT

## Bitte keine Blumen!

## Was wir zum Muttertag wirklich wollen

Katrin Wilkens hat drei Kinder und unzählige Male „Danke, Schatz“ geheuchelt. Aus dieser nachvollziehbaren Not heraus hat sie vor 15 Jahren die Beratungsagentur i.do gegründet, die Frauen nach der Babypause hilft, einen neuen Job zu finden. Nach 2.500 Beratungen weiß sie: Muttertagsherzen sind toll. Eine gerechte Rente auch!



Katrin Wilkens,  
freie Autorin und  
Job-Coachin  
(i-do-hamburg.de)

Muttertag. Ein selbstgebasteltes Ich-liebe-dich-Papierherz. Lauwarmer Kaffee. Rosen. So kitschig, dass ich kotzen könnte! Längst ist klar, dass das größte ökonomische Risiko für uns Frauen ist, Mutter zu werden. Längst ist klar, dass Care-Arbeit (Kinderpflege, Eltern-Pflege, Schwiegereltern-Pflege) viel zu wenig bezahlt wird, dass eine Scheidung für Männer ein Ärgernis ist, für Mütter eine finanzielle Katastrophe. Längst ist der Insta-Spruch „Not all men, but always men“ Gerichtsrealität. Wir müssten in einer Kaffee-Talsperre ersaufen, wenn wir jedes Mal einen Kaffee bekämen, wenn wir aufgrund unseres Geschlechts ungerecht behandelt werden würden. Nein, der Alltag von uns Muttis ist nicht auf Rosen gebettet. Die Job-Welt noch weniger. Zu wenig Halbtags-Jobs, Kita-Öffnungszeiten, Lernentwicklungsgespräche und immer, bitte schön, noch



Wir sagen's mal durch die Blume: Ein Rosenstrauß ist nett, reicht aber nicht

einen Kuchen für das nächste Sommerfest. Warum wohl haben immer noch signifikant mehr Frauen einen stressbedingten Burn-out? Weil sie Memmen sind? Spoiler: Weil die Zahl der Bälle, die sie in der Luft halten, signifikant höher ist als die von ihrem Schatz (der womöglich ernsthaft davon überzeugt ist, sich gleichberechtigt einzubringen). Diese unbequeme Wahrheit schenken wir Euch, liebe Männer, zum Muttertag. Gratis. Statt die Blumenläden zu pushen, wäre ein nachhaltigeres Geschenk an uns, einmal unseren

Renten-Gap durchzurechnen. Statt eines Restaurantbesuchs sollten wir uns wünschen, dass die Ehemänner ihre Elternzeit umplanen könnten. Also, dass es möglich wäre, nicht vier Wochen am Stück Quasi-Urlaub zu machen, sondern die freien Tage einzeln einzureichen – und zwar nur nach Vorlage eines Kinderarztattests. Dann würde nämlich die ungerechte Verhandlung aufhören: Wer bleibt bei dem kranken Kind? Der mit dem unwichtigeren Job. Und das ist nun mal die – Überraschung! – Halbtagsmutter. Und last but not least: Schenkt uns Zeit, Energie und Kreativität, uns einen Job zu suchen, der nicht nur Geld bringt, sondern auch noch Spaß macht. Jawohl. Spaß! Ach, ich könnte noch 100 Ideen aufschreiben, um meine Wut zu verwörtern, dass man zum Muttertag nicht mit Kitsch aufwartet, sondern mit Politik. Dazu, nur dazu, sollte er da sein. So, und darauf einen Kaffee. Her mit der Plörre!



AUF  
LANDGANG

*Passend zum  
Leuchtturm setzen  
wir hier auf die  
Trendkombi  
Rot-Weiß.*

Blazer, ca. 550 €,  
Polo aus Kaschmir-  
Mix, ca. 350 €, beides  
von **Luisa Cerano**.  
Jeans von **Boss**,  
ca. 230 €. Ohrringe  
von **Pompidou** über  
Glabou, ca. 150 €.   
Tasche von **Gianni  
Chiarini**, ca. 340 €.   
Sandaletten von  
**Deichmann**, ca. 30 €

FOTOS NADINE FISCHER PRODUKTION NADJA RÖHNER

# Leinen los!

Willkommen im „Nautic Club“: Mit maritimen Looks in Blau, Weiß und Rot segeln wir Richtung Sommer



## BITTE ALLE AN BORD

*Aber ohne die elegante Cabanjacke und die Kombi in Creme und Navyblue wollen wir nicht auf große Fahrt gehen.*

Jacke von **Luisa Cerano**, ca. 495 €. Cardigan, ca. 90 €, Hose, ca. 90 €, beides von **Strandfein** über QVC. Creolen von **COS**, ca. 35 €. Uhr von **Michael Kors**, ca. 280 €. Pumps aus Leder von **Högl**, ca. 195 €



## MARITIMES FLAIR

*Der Style aus Blazer und weit geschnittener Hose wirkt edel. Die XL-Sonnenbrille ist in der Kombi das i-Tüpfelchen.*

Blazer von **Zara**, ca. 60 €. Hose von **Rich & Royal**, ca. 150 €. Sonnenbrille von **Saint Laurent** über Mister Spex, ca. 455 €. Armreif von **Pandora**, ca. 140 €. Bag von **Weekend Max Mara**, ca. 355 €. Pumps von **Högl**, ca. 180 €



## EIN GUTER FANG

*Die Kombi aus Streifenkleid und Baumwoll Cardigan ist perfekt für den Landgang.  
Elegant wird's mit Hingucker-Schmuck aus Strass.*

Kleid, ca. 120 €, Cardigan, ca. 100 €, beides von **Peter Hahn**. Ohringe von **Pearl Octopuss.y**, ca. 240 €



## KÜSTENSTREIFEN

*Kurzcardigan im Marine-Look mit stilechtem Matrosenkragen. Toll dazu sind schlichte, unifarbene Partner in Weiß und passender Goldschmuck.*

Strick-Cardigan von **Rich & Royal**, ca. 160 €. Hose, ca. 35 €, Armreifen im Set, ca. 20 €, beides von **Zara**. Ohrstecker im Muschel-Design von **Bijou Brigitte**, ca. 15 €



SEEMANNS-  
GARN

*Einfach, chic und ein  
echter Hingucker: das  
Blusenkleid in  
Midilänge. Ausgehfein  
wird es mit Metallic-  
Heels, lässig mit  
Sandalen aus Bast.*

Hemdblusenkleid mit  
Gürtel von Zara,  
ca. 55 €. Ohrringe von  
Nach Bijoux, ca. 65 €



VOR ANKER IM  
SICHEREN  
STIL-HAFEN ...

*... sind wir mit  
Streifenhemd und  
weißem Rock.*

Hemd von **MAX&Co.**  
Laboration: **Becoming  
Undone** mit **Sami Mirò**,  
ca. 180 €. Rock von **Zara**,  
ca. 45 €. Hut von **Marc  
Cain**, ca. 100 €. Bag von  
**Steffen Schraut** über **QVC**,  
ca. 100 €. Heels von  
**Tamaris**, ca. 70 €

DANKE

*... für den Support und  
die Gastfreundschaft an  
das Team des Hotels  
„stilwerk Strandhotel  
Blankenese“. Infos:  
stilwerkhotels.com*



## AUF KURS

*Wer es locker und leger mag, kommt mit der weiten Bluse und der angesagten Bermuda auf seine Kosten. Natürlich dürfen passende Accessoires im Streifen-Design nicht fehlen.*

Hemdbluse von **Persona by Marina Rinaldi**, ca. 150 €. Bermuda von **Sandro**, ca. 175 €. Armreifen im Set von **Zara**, ca. 20 €. Clutch von **Bijou Brigitte**, ca. 35 €

# Weltmeisterlich

Wir wissen nicht, ob wir die Fußball-WM gewinnen werden. Aber mit diesen modischen Teamplayern schaffen wir es ganz sicher ins Fashion-Finale!



Shirt, ca. 170 €.  
Shorts, ca. 185 €.  
Sneaker, ca. 245 €.  
Alles von **Marc Cain**

Poloshirt aus  
Stretch von  
**Bogner**, ca. 250 €



Schultertasche von  
**Fila** über Deichmann,  
ca. 20 €



Sweatjacke von **Adidas**  
**Originals**, ca. 75 €



Quartzuhr  
von **Plein**  
**Sport**,  
ca. 175 €



Jersey-  
Pants mit  
Tailleband  
von **Joop!**,  
ca. 180 €



Kurze Jog-Pants von  
**Pieces**, ca. 20 €



Sneaker im  
Retro-Look von  
**Tamaris**, ca. 90 €



Monoshade-Sonnenbrille von  
**Friends Like These**, ca. 25 €



# Blumen-Arrangement

Zu floralen Prints passen unifarbene Naturtöne. Wie man so ein modisches Bouquet mit modernem Twist stylt? Ganz einfach: mit blühender Fantasie ...



1 Sonnenbrille von **Michael Kors**, ca. 135 € 2 Jacke aus hellem Denim von **bugatti**, ca. 130 € 3 Blümchenkleid von **Princess goes Hollywood**, ca. 180 € 4 Halskette von **Anni Lu**, ca. 120 € 5 Plateau-Sandaletten von **Lola Cruz**, ca. 265 €



1 Ovale Shades von **Swarovski**, ca. 210 € 2 Ohrhänger von **LOTT.gioielli**, ca. 130 € 3 Bluse mit Lochmuster von **Brax**, ca. 80 € 4 Ledergürtel von **Reiss**, ca. 75 € 5 Shorts aus Leinen mit floralem Print von **Riani**, ca. 245 € 6 Hoher Wedges aus Sisal und Bast von **Castañer**, ca. 80 €



1 Strohhut von **P.A.C.**, ca. 40 € 2 Cat-Eye-Brille von **Michael Kors**, ca. 140 € 3 Blumenshirt mit Schmucksteinen von **Mos Mosh**, ca. 95 € 4 Chinohose mit breitem Umschlag von **Brax**, ca. 110 € 5 Uhr von **S.Oliver**, ca. 80 € 6 Loafer aus Leder von **Timberland**, ca. 160 €

Bluse, ca. 110 €.  
Long-Skirt mit  
Hibiskusblüten,  
ca. 130 €.  
Beides von  
**St. Emile**, über  
Peter Hahn



**1** Sonnenbrille von **Bijou Brigitte**,  
ca. 15 € **2** Blazer mit feinem  
Blumendruck von **Circolo 1901**,  
ca. 430 € **3** Bandana-Tuch von  
**Arket**, ca. 30 € **4** Stricktop von  
**Brax**, ca. 60 € **5** Pencil-Skirt von **Liu  
Jo**, ca. 175 € **6** Slingback-Heels mit  
Netzeinsätzen von **Festa**, ca. 250 €

# Das perfekte Handgepäck

Bereit zum Boarding: In der Sommersaison sind die neuen Beuteltaschen, auch **Bucket Bags** genannt, unsere liebsten Reisebegleiter

Beuteltasche mit Korpus in Raffiaoptik von **bugatti**, ca. 90 €

bugatti

Mit Palmen-Print  
von **Bimba Y Lola**,  
ca. 260 €



In farbiger  
Flechtoptik  
von **Furla**,  
ca. 295 €



Aus Leder  
von **Gianni  
Chiarini**,  
ca. 335 €



Aus Nylon  
von **Bogner**,  
ca. 130 €



Schmuck-  
stück von  
**ViaMailBag**,  
ca. 345 €



Aus festem  
Canvas von  
**Anine Bing**,  
ca. 250 €



In Häkeloptik  
von **Guess**,  
ca. 185 €



Mit Maxi-Initialen von  
**Armani Exchange**, ca. 125 €



# FASHION



**Himmlisch**  
Bluse im  
Tunika-Stil von  
**Madeleine**,  
ca. 145 €,  
[madeleine.com](http://madeleine.com)



# STAR

## SOMMERLICHE BLUSE MIT STEHKRAGEN UND SPITZENDETAILS

„Das pastellige Himmelblau und die transparenten Trompetenärmel machen die Tunikabluse zu einem tollen Hingucker. Die fein gearbeitete Häkelspitze ist ein weiterer Eyecatcher, sodass ich dazu einfach eine schlichte Hose kombiniere. Ein toller Look für die ersten warmen Tage.“



Gudrun Merkel,  
Grafik

# MODENEWS

## Happy Holiday

Mit diesen angesagten Modelooks lässt es sich schon vom nächsten Urlaub träumen. In der aktuellen Kollektion von More & More spielen nicht nur himmlische Blautöne eine Rolle, auch sommerliche Prints und feine Stickereien im lässigen Boho-Stil sind bereit für die Sommersaison. Und super kombinieren lassen sich die Teile auch!  
Infos: [more-and-more.de](http://more-and-more.de)



Rock mit Motiv-Print, ca. 90 €. Von **More & More**



Bluse aus Baumwolle, ca. 80 €. Jeans mit Stickerei, ca. 100 €. Beides von **More & More**



## HAUT-SCHMEICHLER

Die „Silk Touch“ Kollektion von Sassa ist aus natürlichen und weichen Materialien gefertigt, atmungsaktiv und hat perfekt abgestimmte Passformen. Set ab ca. 60 €. Infos: [sassa.eu](http://sassa.eu)



## Farbe an die Füße

Das Label Shirakawa von Gründer Sérgio Cunha verbindet japanische Ästhetik mit portugiesischer Handwerkskunst. Coole Kombi! Slipper, je ca. 130 €. Infos: [shirakawaliving.com](http://shirakawaliving.com)

## SMART SHOPPING

Gutes Design gibt's für jedes Budget!



€€€  
850 €  
Valentino Garavani

FIRST CLASS

## AUF STREIFE

Der schönste Sonnenschutz sind gestreifte Strohhüte im französischen Deauville-Stil. Bon voyage!



€€  
30 €  
Janice

ECONOMY

# Schritt für Schritt zu mehr innerer Stärke

Das Leben ist nicht ohne. Ständig wirft es uns neue Hindernisse in den Weg. Doch mit den richtigen Tools im Gepäck, können wir sie nicht nur überwinden, wir können auch an ihnen wachsen





**W**as das Leben schöner und vor allem leichter macht – damit kennt sich Eva

Wlodarek bestens aus. Als Psychotherapeutin half die 79-Jährige jahrzehntelang Menschen aus Krisen. Längst ist es zu ihrer Mission geworden, ihr Wissen lebensnah und leicht verständlich weiterzugeben. In ihrem neuesten Buch „50 Tools für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung“ zeigt sie mit oft simplen Dos und Don'ts, wie viel wir in unserem Leben selbst in Bewegung setzen können. Einige ihrer Tipps stellen wir ab Seite 32 vor. Warum wir unserem Glück oft selbst im Weg stehen und was wir dagegen tun können, verrät Eva Wlodarek hier ...

**Sie schreiben unter anderem Ratgeber und haben mit über 70 Ihren YouTube-Kanal gegründet, auf dem Sie psychologische Tipps geben und der inzwischen sehr erfolgreich ist. Was treibt Sie an?**

Ich bin eher zufällig dazugekommen und habe dann mit großer Freude entdeckt, welch wunderbare Möglichkeit das bietet, psychologisches Handwerkszeug vielen zugänglich zu machen. Ich bereite jedes Video sehr gründlich vor. Und wenn ich dann in den Kommentaren lese: „Das hat mein Leben verändert.“ Oder: „Jetzt habe ich endlich den Mut gefunden, etwas zu tun, wovor ich lange Angst hatte.“ Dann bin ich manchmal wirklich zu Tränen gerührt und denke: Genau dafür lohnt sich die Mühe.

**Haben Sie so etwas wie ein SOS-Tool, das Krisensituationen leichter macht?**

Das Tool „Radikale Akzeptanz“ ist im Grunde immer anwendbar, denn es ist die Basis für jede Veränderung. Es bedeutet, eine unangenehme Situation vollständig anzunehmen, ohne sie zu leugnen oder innerlich dagegen anzukämpfen. Das heißt nicht, dass man resigniert, sondern dass man die Realität als solche anerkennt. Denn dann werden wir handlungsfähiger und finden schneller eine Lösung.

**Ihr Erfolg zeigt es: Warum sind wir offenbar gerade ziemlich bedürftig, was psychologische Hilfe angeht?**

Dafür gibt es mehrere Gründe, die sich gegenseitig verstärken. Zum einen sind



### **UNSERE EXPERTIN**

**Dr. Eva Wlodarek**  
ist Psychotherapeutin,  
Bestseller-Autorin und  
YouTuberin („Dr. Wlodarek  
Life Coaching“)

viele Lebensbereiche komplexer und unübersichtlicher geworden. Da wünscht man sich Orientierung. Zum anderen ist psychologisches Wissen heute viel zugänglicher. Begriffe wie Selbstwert, Trauma, Narzissmus oder Bindung sind längst nicht mehr nur Fachbegriffe, sondern im Alltag angekommen. Dadurch erkennen viele Menschen ihre eigenen Themen schneller und suchen aktiv nach Lösungen. Es ist also nicht unbedingt mehr Bedürftigkeit, sondern auch ein gesteigertes Bewusstsein dafür, eigene Themen wahrzunehmen und anzugehen.

**Welche Tipps haben Sie, wenn es darum geht, unsere Resilienz, also unsere seelische Widerstandskraft, zu stärken?**

Das ist ein längerer Prozess. Der erste Schritt besteht darin, Veränderungen zu akzeptieren. Wer lernt, Wandel anzunehmen, bleibt innerlich flexibler. Ebenso wichtig ist es, Zuversicht zu entwickeln und darauf zu vertrauen, dass man die Herausforderung bewältigen kann. Hier hilft es, eine Liste zu machen, was Sie alles schon im Leben erreicht haben. Nützlich ist auch, sich nach einer Enttäuschung neue Ziele zu setzen, um den Blick wieder nach vorn zu richten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist es, Fehler als Lernmöglichkeit zu sehen, nach dem Motto: Entweder ich gewinne, oder ich lerne. Auch ein stabiles soziales Netz trägt wesentlich zur Resilienz bei, es bietet Unterstützung und Entlastung.

**Häufig machen andere uns das Leben schwer. Was raten Sie im Umgang mit schwierigen Menschen?**

Das kommt natürlich auf die Situation an. Empfehlenswert ist aber meist, ruhig zu bleiben und nicht sofort emotional zu





## 10 Dinge, für die das Leben zu kurz ist

reagieren. Das verhindert, dass die Situation eskaliert. Dann sollte man klar und respektvoll kommunizieren, was einen stört, zum Beispiel mit Ich-Botschaften: „Ich empfinde das gerade als schwierig, weil ...“. Eventuell ist es auch nötig, Grenzen zu setzen und zu sagen, welches Verhalten man nicht akzeptiert. Und es tut auch gut, sich bewusst zu machen, dass das Verhalten des anderen oft mehr über ihn aussagt als über einen selbst. Das schafft innere Distanz.

### Haben Sie so etwas wie ein persönliches Lieblings-Tool?

Oh ja – Dankbarkeit. Wenn ich bedrückt bin, zähle ich bewusst drei Dinge auf, für die ich dankbar bin. Das verändert meine Stimmung sofort positiv. Empfehlen kann ich auch ein Dankbarkeitstagebuch. Darin notiert man abends in Stichpunkten, was am Tag schön war oder gut gelaufen ist, auch Kleinigkeiten. Dieses einfache Tool stärkt eine positive innere Haltung. Es gibt dazu den schönen Satz von Benjamin Franklin: „Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind, sondern die Dankbaren sind glücklich.“

Es gibt einiges, das Sie unbedingt unterlassen sollten, um in Ihrem Leben mehr Raum für Glück, Freude und Aktivität zu schaffen. Wir leben meist nach dem Motto: „Alle Menschen sind sterblich, nur ich nicht.“ Oft braucht es ein aufrüttelndes Ereignis, wie eine schlimme Diagnose oder den plötzlichen Tod eines lieben Menschen, um sich wieder an die eigene Endlichkeit zu erinnern. Aber auf solche dramatischen Weckrufe sollten Sie nicht warten. Und auch nicht darauf, dass Ihnen das Alter bewusst macht, wie begrenzt Ihre Zeit ist. Deshalb habe ich hier 10 Dinge für Sie zusammengestellt, die Sie nicht tun sollten, weil dafür Ihre Lebenszeit einfach zu wertvoll ist:

1. Sich über Kleinigkeiten ärgern
2. Sich langweilen
3. Warten, dass sich etwas von selbst ändert
4. Immer noch gekränkt sein
5. Sich Sorgen machen
6. Interessen aus Bequemlichkeit vertagen
7. Energie an Menschen verschwenden, die einem nicht guttun
8. Bleiben, obwohl man unglücklich ist
9. Sich nicht schön finden
10. Kein Risiko eingehen

## So machen Sie Schluss mit schlechter Laune und fühlen sich sofort besser

1. Schreiben Sie sich Ihren Frust von der Seele. Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben Sie zehn Minuten lang nonstop über alles, was Sie quält, ärgert oder bedrückt.
2. Lenken Sie sich ab.
3. Gönnen Sie sich etwas Gutes.
4. Machen Sie jemandem eine Freude.
5. Hören Sie Musik.

## 10 Dinge, die älter machen – Hindernisse für eine vitale Ausstrahlung

1. Sie reden häufig über Krankheiten.
2. Sie meinen: „Das lohnt sich für mich nicht mehr.“
  3. Sie lernen nichts Neues.
4. Sie sind nur mit Gleichaltrigen zusammen.
  5. Sie haben keine Aufgabe mehr.
  6. Sie kleiden sich zu praktisch.
  7. Sie haben im Alltag zu viel Routine.
  8. Sie bewegen sich zu wenig.
  9. Sie wollen immer recht haben.
  10. Sie denken sich alt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich nicht unnötig alt machen. Sie sind eine Persönlichkeit und dürfen mit dem Älterwerden selbstbewusst die Ernte Ihres Lebens einfahren.

## Mich ignoriert man nicht! Wahrgenommen und anerkannt werden

Übersehen oder übergangen zu werden, tut weh. Doch zum Glück gibt es Möglichkeiten, wie Sie das ändern können.

1. Nehmen Sie sich wichtig.
2. Zeigen Sie eine selbstbewusste Körpersprache.
3. Bringen Sie sich aktiv ein.
  4. Zeigen Sie äußerlich Prägnanz.
5. Seien Sie nicht zu nett.

## 5 Dinge aufgeben – für mehr Wohlbefinden

1. Hören Sie auf, jedem gefallen zu wollen.
2. Hören Sie auf, sich zu beklagen.
3. Seien Sie nicht so streng mit sich.
4. Geben Sie es auf, andere verändern zu wollen.
5. Machen Sie sich weniger Gedanken um die Zukunft.



# STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!\*



Kapseln & Stix

hochdosiert

+ Vitamin D3 in 3 Stärken

2.000 I.E.

4.000 I.E.

7.000 I.E.

+ Vitamin K2

+ Magnesium 300 mg

\*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. \*\*IH-GalaxyNG, DE Panel OTC, MAT 12/25 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate. Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com

Entwickelt und hergestellt in  
Deutschland



seit 1948



## 10 Sätze, die Energie rauben und daran hindern, aktiv zu werden

Lassen Sie sich nicht von negativen Gedanken einschränken – gehen Sie Herausforderungen entschlossen und mit Selbstvertrauen an. Diese Sätze sollten Sie nicht als Entschuldigung einsetzen, um passiv zu bleiben:

1. Ich kann doch nicht einfach ...
2. Dazu fällt mir nichts ein.
3. Ich habe einfach Pech.
4. Das kann ich auch noch später machen.
5. Ich sollte ...
6. Das funktioniert bestimmt nicht.
7. Mach du das mal, du kannst das besser.
8. Ist doch nicht so wichtig.
9. Das kriege ich einfach nicht hin.
10. Man kann nicht alles haben.

## 7 Fragen an den Tag

Für die Stoiker, eine berühmte Gruppe von Philosophen im antiken Griechenland, war es wichtig, regelmäßig über den vergangenen Tag nachzudenken. Als Abendroutine analysierten sie ihre Gedanken, Handlungen und Emotionen. Das half ihnen, im Laufe der Zeit ihr Verhalten zu ändern, persönlich zu wachsen und ein bewussteres Leben zu führen

1. Finden Sie eine Schlagzeile für Ihren Tag.
2. Geben Sie Ihrem Tag einen Punktwert.
3. Was war gut an diesem Tag?
4. Was hat Ihnen nicht gefallen?
5. Haben Sie Ihre Tagesziele erreicht?
6. Waren Sie heute der Mensch, der Sie gerne sein möchten?
7. Nehmen Sie sich 3 Dinge vor.

## Neinsagen lohnt sich – 5 Gründe, warum man damit Wert und Selbstachtung gewinnt

1. Sagen Sie Nein, um sich vor Überlastung zu schützen.
2. Sagen Sie Nein, um mehr Zeit für sich zu haben.
3. Sagen Sie Nein, um Ihren Werten treu zu bleiben.
4. Sagen Sie Nein, um klare Beziehungen zu schaffen.
5. Sagen Sie Nein für mehr Selbstrespekt.

# Toxische Gefühle bewältigen

Manche Gefühle wirken wie Gift. Sie beeinflussen Ihre seelische und körperliche Gesundheit. Aber es gibt immer auch ein Gegengift.

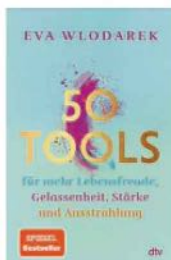
## Neid

**Gegengift:** Wenn Sie neidisch sind, bedeutet das, dass Sie nicht glauben, Sie könnten das Gute jemals selbst bekommen. Ändern Sie diese Denkweise. Fragen Sie sich: „Was muss ich tun, damit ich das auch erreiche?“ Sollten Sie wirklich keine Chance haben, hilft Ihnen diese Vorstellung: Angenommen, Sie würden bekommen, was die beneidete Person besitzt, aber Sie müssten dann auch alles andere von ihr übernehmen, zum Beispiel ihre mangelnde Gesundheit, ihr unattraktives Äußeres oder ihre unglückliche Partnerschaft. Würden Sie das akzeptieren? Vermutlich nicht. Mit dieser Überlegung wird Ihr Neid schwinden.

## Umgang mit Pessimisten – sich die Zuversicht nicht nehmen lassen

Pessimisten neigen dazu, Ihnen die Hoffnung zu rauben. Dagegen können Sie sich erfolgreich wehren.

1. Überprüfen Sie die Autorität.
2. Verschweigen Sie Ihr Vorhaben.
3. Diskutieren Sie nicht.
4. Versuchen Sie nicht, einen Pessimisten in einen Optimisten zu verwandeln.
5. Grenzen Sie sich ab.



### UNSER BUCH-TIPP

Mit den „50 Tools“ gibt uns Eva Wlodarek einen praktischen Werkzeugkoffer an die Hand für (fast) alle Lebenslagen. (DTV, 18 €)



## „Abführmittel waren keine Option für mich.“

Harter Stuhl ist für Betroffene eine wahre Last. Doch es gibt eine vielversprechende pflanzliche Lösung aus der Apotheke.



Sarah Engels,  
45 Jahre

Es gibt viele Gründe, warum der Darm plötzlich streikt – z. B. Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. „Früher hatte ich maximal auf Reisen einen trägen Darm. Mit dem Wechsel tritt harter Stuhl aber immer häufiger auf“, erzählt Sarah Engels (45)\*.

### ABFÜHRMITTEL?

Der Toilettengang wird immer öfter zur Herausforderung und ist oft nur unter Schmerzen möglich. „Man weiß ja auch, dass man auf keinen Fall zu stark pressen darf, weil dadurch Hämorrhoiden entstehen können“, ergänzt Sarah. Zu einem Abführmittel wollte sie dennoch nicht greifen: „Ich habe schon öfter gehört, dass diese synthetischen Mittel einen Gewöhnungseffekt haben und der Darm dann irgendwann gar nicht mehr von allein arbeitet.“

### PFLANZLICHE INNOVATION

In der Apotheke wurde ihr Darm aktiv von Dr. Böhm® empfohlen: Ein Trinkpulver mit 5 pflanzlichen Ballaststoffen. Es unterstützt die Verdauung gleich dreifach:

- 1 Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.<sup>1</sup>
- 2 Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3 Die Darmbewegung wird angeregt.

### EINFACH EINZUNEHMEN

„Das Mittel ist pflanzlich und wirkt sanft. Und dank des fruchtigen Geschmacks lässt es sich auch gut trinken. Schon nach zwei Einnahmen spürte ich, dass meine Verdauung wieder ordentlich arbeitet“, so Sarah Engels.

Bestehen Sie in der Apotheke auf das Original. Nur Dr. Böhm® Darm aktiv enthält die überzeugende 5-fach Kombination. Sollte es nicht verfügbar sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie.

<sup>1</sup>Flohsamen \*Name geändert

## UNSERE EMPFEHLUNG

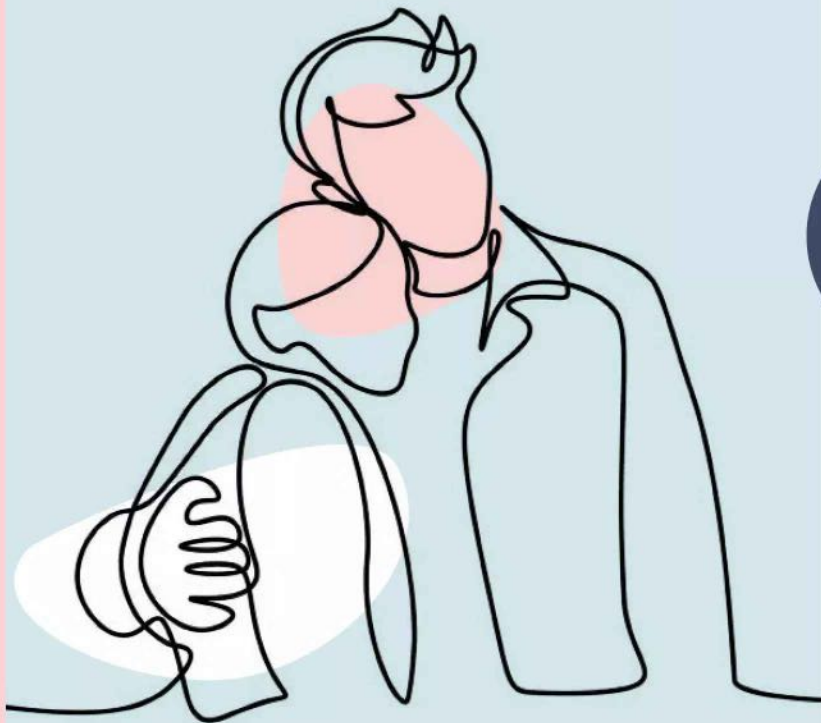
### Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlgeschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag\*



PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)

\*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

AUF DER  
COUCH

*Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat*

## Das Problem:

»Mein Mann tut alles für mich. Trotzdem fehlt mir seelische Nähe«

SOPHIA (59), FOTOGRAFIN

Mein Mann und ich haben uns kennengelernt, als ich 30 war, er ist zwei Jahre älter. Schon damals hat mir seine ruhige, souveräne Art gefallen. Für ihn schien nichts ein Problem zu sein, er ist überaus rational und im besten Sinne selbstbewusst, er muss niemandem etwas beweisen, ist kritikfähig, bescheiden und sicher in allem, was er tut. Ideal eigentlich! Ich hatte mich zuvor immer in Männer verliebt, die eher problemgebeutelte waren. Unsere Themen damals waren meist unsere gegenseitige Befindlichkeit und Gefühlslage – das fand ich gut, andererseits hat es mit diesen Männern nie zu einer richtigen Beziehung geführt. Jan war so ganz anders. Er wusste, was er wollte – mich. Innere Zweifel, Probleme, Unsicherheiten waren ihm schon damals fremd, und so entfielen für uns schon beim Kennenlernen die tiefen

psychologischen Gespräche, die ich mit den anderen immer so gern geführt hatte. Das hat sich auch in all den Jahren nicht geändert. Jan interessiert sich für solche emotionalen Themen nicht, und ich frage mich manchmal, inwiefern er sich überhaupt für mich interessiert. Oft habe ich das Gefühl, ich kenne ihn kaum besser als seine Kollegen: Ich habe ihn noch nie aufgewühlt, nicht mal verletzlich erlebt. Dabei glaube ich nicht, dass er mir etwas verbirgt. Er ist einfach ein extrem ausbalancierter Mensch. Doch mir fehlt die psychische Intimität. Manchmal fühle ich mich ihm ganz fremd. Dabei tut er alles für mich, mehr als umgekehrt. Er hat unser Haus renoviert, kümmert sich um den Garten, kauft ein. Bin ich undankbar? Wenn ich anspreche, dass mir etwas fehlt, reagiert er ungehalten und sauer.

# Das sagt die Expertin:

## »Intimität beginnt mit einer Entscheidung füreinander«



**Claudia Herberger**

ist Trennungs- und Beziehungskoachin und gibt ihr Wissen unter anderem in Online-Events weiter. Mehr Informationen auf [herberger-coaching.com](http://herberger-coaching.com)

**L**iebe Sophia, es ist großartig, dass Sie genau beobachten. Offenbar bringt Jan vieles mit, was Ihnen Geborgenheit und Sicherheit gibt. Es scheint, als sei er ein sicherer Bindungstyp, das ist quasi der Heilige Gral der Bindungsmuster. An der Seite eines solchen Menschen kann vieles heilen, womit man als unsicherer oder vermeidender Bindungstyp kämpft. Trotzdem fehlt Ihnen etwas. Das dürfen Sie ernst nehmen. Es fühlt sich naheliegend an, dass Jan dafür zuständig ist. Wenn Sie ihn ansprechen, reagiert er ablehnend. Es könnte sein, dass Jan sich schlicht bedroht fühlt von der Aufforderung, über Gefühle zu sprechen, und nur die Kritik hört. Bei ihm kommt an: „Du hast etwas falsch gemacht.“ Für viele Männer ist Reden gleichbedeutend mit „Probleme wälzen“. Die Wahrheit: Sie sind selbst zuständig für Ihre Bedürfnisse. Und das bringt etwas Tolles mit sich: Sie können sie sich erfüllen! Diese Selbstermächtigung ist wichtig: raus aus der Reaktion, rein in die Gestaltung. Das bedeutet nicht, dass Sie Jan verändern und ihn für sich passend machen. Es ist viel machtvoller, sich selbst „in die Hand zu nehmen“. Unsere Sehnsüchte sind wichtig und müssen erfüllt werden. Geschieht dies nicht, verzweifeln wir, und je länger das andauert, desto schlimmer wird es.

Wir verfallen in unser kindliches Ich, und in diesem Zustand kann Kommunikation nur misslingen. Mit anderen Männern konnten Sie sich verbal sehr intim austauschen, aber es entstand nur eine Schein-Nähe – eine klare Entscheidung füreinander blieb aus. Intimität beginnt mit einer Entscheidung füreinander. Jan und Sie haben sich getraut. Das ist herrlich und mutig. Ihr verständlicher Wunsch nach seelischer

Nähe lässt sich auch anders erfüllen. Auf die Jan-und-Sophia-Weise. Beginnen Sie mit der Liebessprache. Es gibt fünf, jeder

hat eine „Hauptliebessprache“. In dieser muss man seine Liebeserklärungen erhalten, damit der Liebestank voll ist. Wenn der gefüllt ist, ist man großzügig und kompromissbereit. Ihrer ist gerade vermutlich nicht voll, weil Sie und Jan verschiedene Sprachen sprechen. Jan ist jemand, der viel für seine Liebste macht. Ich vermute, seine Liebessprache ist die Hilfsbereitschaft. Ihre könnte die Kommunikation sein. Jan kann also voller Hingabe das Haus renovieren, den Garten machen oder einkaufen, das ist wunderbar, aber nicht das, was Sie in erster Linie brauchen. Sie können zunächst herausfinden, was Ihre jeweilige Sprache ist, und sich darüber austauschen.

Ihr Bedürfnis kann seine Bedrohung verlieren, wenn Jan weiß, dass es überhaupt nicht um Konflikte geht. Zudem ist es wichtig, Ihren eigenen ungünstigen Annahmen auf die Spur zu kommen (z.B. „Ich muss etwas leisten, um geliebt zu werden“ oder „Ich bin allein“). Sie stammen meist aus unseren ersten Beziehungen (die mit den Eltern), und wenn sie getriggert werden, verfallen wir auch als längst Erwachsene sofort wieder in unser kindliches Ich. Es lohnt, sich diese Muster bewusst zu machen und positiv zu verändern, um dann aus dem erwachsenen Selbst zu kommunizieren. Das gelingt meist, weil es unglaublich einladend für den Partner ist.

Sie sind unzufrieden in Ihrer Beziehung und denken über eine Trennung nach? Unsere Expertin ist zertifizierte Conscious-Uncoupling-Coachin und zeigt Ihnen, wie Sie möglichst schmerzfrei in Ihr neues Leben starten.



# AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht



So räumen Sie Ihr Smartphone auf

## Weg mit all dem Datenmüll

Höchste Zeit für einen digitalen Frühjahrsputz! Diese einfachen Schritte sorgen für mehr Platz und Ordnung

**S**pätestens wenn sich kein Foto mehr speichern lässt, Apps abstürzen oder das Handy quälend langsam reagiert, ist es Zeit, Datenmüll loszuwerden und den Speicher aufzuräumen. Hier erfahren Sie, wie Sie dabei am besten vorgehen.

### LAGE SONDIEREN

Bevor Sie mit dem Löschen beginnen, können Sie mithilfe der Speicherübersicht erst einmal eine Bestandsaufnahme machen. Beim iPhone gehen Sie dafür zu „Allgemein“ und dann zu „iPhone Speicher“, bei Android klicken Sie auf „Einstellungen“ und dann auf „Speicher“. Hier bekommen Sie einen Überblick, wie viel Platz durch Apps, Fotos, Videos, Musik und Messenger Daten belegt wird. In der Regel liegen Fotos, Videos und WhatsApp ganz oben – hier ist das Aufräumen am ergiebigsten.

### FOTOS AUSMISTEN

Es lohnt sich, regelmäßig durch die Fotogalerie zu gehen und doppelte, verwackelte oder versehentlich aufgenommene

## Doppelte Fotos löschen

Fotos und Videos zu löschen. Ab iOS 16 können Sie identische Fotos in der Fotos App des iPhones im Album „Duplikate“ automatisch zusammenführen lassen. Auf Android-Geräten bietet Google Fotos unter „Speicherplatz freigeben“ und im Bereich „Bereinigen“ verschiedene Vorschläge an, mit denen sich überflüssige Bilder schnell entfernen lassen. Zusätzlich helfen spezielle Aufräum-Apps, den Bilderspeicher zu durchforsten, etwa „Clever Cleaner“ für iOS oder „Duplicate Photo Remover“ für Android. Zum Schluss nicht vergessen, auch den Papierkorb bzw. den Ordner „Zuletzt gelöscht“ zu leeren – erst dann ist der Speicher wirklich frei.

### APPS ÜBERPRÜFEN

So manche App brauchen wir nur einmal und nie wieder – und doch lassen wir sie auf dem Handy installiert. Einige von ihnen verbrauchen im Hintergrund Speicher, auch ohne dass wir sie aktiv benutzen. Deshalb gilt: Prüfen Sie in Ruhe, welche Apps Sie tatsächlich regelmäßig verwenden, und deinstallieren Sie den Rest von Ihrem Handy. Das schafft nicht nur Platz, sondern kann das Gerät auch wieder spürbar schneller machen.

### MESSENGER LEEREN

WhatsApp und andere Messenger speichern oft unbemerkt enorme Datenmengen – von Sprachnachrichten über Fotos bis hin zu Videos. In den WhatsApp-Einstellungen finden Sie unter „Speicher und Daten“ den Punkt „Speicher verwalten“. Dort sehen Sie, welche Dateien und Chats besonders viel Platz belegen, und können die größten Speicherfresser direkt löschen. Oft sind mit wenigen Klicks mehrere Gigabyte frei. Scrollen Sie in Ihrer Chatübersicht auch einmal ganz nach unten: Alte Gruppenchats, in denen seit Jahren niemand mehr etwas gepostet hat, können Sie löschen. Damit sich der Speicher nicht sofort wieder füllt, können Sie ebenfalls unter „Speicher und Daten“ automatische Downloads von Fotos und Videos abschalten. Dann werden die Dateien erst heruntergeladen, wenn Sie sie im Chat antippen. Zusätzlich lässt sich unter „Chats“ das automatische Speichern von Bildern in der Handy-Galerie deaktivieren – so landen künftig deutlich weniger Dateien auf Ihrem Smartphone.

### DOWNLOADS LÖSCHEN

Viele Streaming-Dienste wie Netflix oder Spotify erlauben uns, die Inhalte herunterzuladen, um sie offline anzuhören oder anzuschauen. Prüfen Sie mal in den Einstellungen der jeweiligen Apps, ob Sie unter „Downloads“, „Offline-Inhalte“ oder „Gespeicherte Inhalte“ längst angehörte Podcasts oder bereits gesehene Serienstaffeln entfernen können.

### CLOUD NUTZEN

Nutzen Sie die Cloud, um Speicher freizubekommen, ohne Ihre Erinnerungen zu verlieren. Beim iPhone können Sie unter „Einstellungen – [Ihr Name] – iCloud – Fotos“ die iCloud für Ihre Fotos einschalten und „iPhone-Speicher optimieren“ wählen: Dann liegen die Originale in der Cloud, auf dem Handy bleiben nur verkleinerte Versionen, die Sie ganz normal ansehen können. Auf vielen Android-Geräten übernimmt Google Fotos diese Aufgabe: Sichern Sie Ihre Bilder in der App unter „Sichern und synchronisieren“ in der Cloud und löschen Sie anschließend über „Speicherplatz freigeben“ nur die Kopien vom Gerät, die bereits hochgeladen wurden. Wichtig: Beim iPhone löscht das Entfernen eines Fotos in der Fotos-App bei

## Chats bei WhatsApp entrümpeln

aktivierter iCloud auch die Cloud-Version. In Google Fotos sollten Sie zum Aufräumen am besten den Punkt „Speicherplatz freigeben“ nutzen – dann werden nur Kopien vom Gerät entfernt, nicht Ihre Sicherung in der Cloud.



## 4 Job-Regeln, die Sie vergessen können

Denn diese Karriere-Mythen schaden mehr, als sie nützen. Dafür zählen andere Dinge

**D**ie Frau weiß, wovon sie spricht: Nachdem sie ihren Job in einem großen Konzern an den Nagel gehängt hatte, probierte Jannike Stöhr für ihr Buch „Das Traumjob Experiment“ (Eichborn) 30 Jobs in einem Jahr aus. Wow! In ihrem Podcast „Endlich erfüllt arbeiten“ gibt sie Tipps für die Karriere und berufliches

Ankommen. Für uns hat sie vier Aussagen hinterfragt, an denen sich immer noch viele im Job orientieren.

### „Wer immer fleißig und angepasst ist, kommt beruflich voran“

Das sagt die Expertin: „Das galt lange, und in einigen hierarchisch organisierten Unternehmen ist es auch immer noch so. Ob diese Einstellung allerdings zur beruflichen Zufriedenheit führt – das zweifle ich stark an. Denn so besteht die Gefahr, dass ich über meine Grenzen gehe und im Burnout lande. Übrigens steht man sich in jungen, modernen Unterneh-

men, in denen Kreativität und Out of the box Denken gefragt sind, mit so einer angepassten Arbeitsweise eher im Weg.“

### „Privat- und Berufsleben muss man trennen!“

Das sagt die Expertin: „Authentizität ist ein wichtiger Grundpfeiler, wenn wir sinnerfüllt arbeiten wollen. Darum halte ich es nicht für richtig, in zwei verschiedene Rollen zu schlüpfen: in das berufliche und das private Ich. Allerdings heißt das nicht, dass man die Arbeit mit nach Hause nimmt und sie in der Freizeit erledigt – da muss man eine klare Grenze ziehen. Aber wenn es

darum geht, sich privat mit Kollegen auszutauschen dann trägt das sehr zur Verbundenheit bei, die wiederum auch ein wichtiger Pfeiler für sinnvoller Arbeiten ist.“

### „Wenn die Kollegen über den Chef lästern, sollte man sich raushalten“

Das sagt die Expertin: „Während meiner Zeit in einem großen Konzern war es das verbindende Element zwischen uns Kollegen, beim Lunch in der Kantine gemeinsam über den Chef zu lästern – das war

unser Ventil und tat im ersten Moment gut. Aber: Es verbindet zwar – jedoch im Negativen. Und das ist letztlich wenig hilfreich. Sich kritisch auszutauschen ist wichtig, aber dabei sollte man gemeinsam nach konstruktiven Lösungen für die Probleme suchen, statt immer nur um sie zu kreisen.“

### „Mütter können nicht erfüllt arbeiten“

Das sagt die Expertin: „Bei meiner ersten Schwangerschaft hat mich dieser Mythos in eine Krise gestürzt. Ich dachte, ich

müsste jetzt mein ganzes Berufsleben aufgeben. Aber dann merkte ich, dass es nicht nur funktioniert, sondern dass ich heute sogar erfüllter arbeite als früher. Weil ich einiges umgestellt habe. Ich arbeite wirtschaftlicher und bin effizienter. Das geht aber natürlich nur, wenn man den Partner mit ins Boot holt und die Aufgaben klar verteilt. Mit einem eindeutigen Ziel vor Augen kann das nämlich ganz wunderbar funktionieren.“

## Pickel ade!

### Was tun bei hartnäckigen Hautentzündungen?

Pickel sind oft besonders schmerzhaft: Sie fühlen sich hart an, sind druckempfindlich und verschwinden nur langsam. Ursache sind meist verstopfte Poren (durch Talg und abgestorbene Hautzellen), die sich unter der Hautoberfläche entzünden.

Hormonelle Schwankungen, Stress oder unzureichende Pflege können diese Entzündungen zusätzlich verstärken. Entscheidend ist eine schonende Behandlung, die die

Entzündung löst, ohne die Haut weiter zu reizen.

### Der Geheimtipp aus der Apotheke

**ilon® Salbe classic** mit pflanzlichen Wirkstoffen hilft, Eiter zu lösen, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und lindert Schwellungen sowie Schmerzen. Gleichzeitig fördert sie die Durchblutung und unterstützt die natürliche Regeneration der Haut.<sup>12</sup>



PZN 10056674 (25 g)

ANZEIGE

1. Pianta, E., Günnewich, N., Zimmermann, C., Petrini, O., Diaz-Miyar, J., & Fragoso-Corti, C. (2025). In vitro antibacterial and antifungal activity of a skin ointment and its active pharmaceutical ingredients larch turpentine, turpentine oil, and eucalyptus oil. *Skin Pharmacology and Physiology*, 1-14. 2. Appel, K., Rose, T., Zimmermann, C., & Günnewich, N. (2024). In Vitro Anti-inflammatory Effects of Larch Turpentine, Turpentine Oil, Eucalyptus Oil, and Their Mixture as Contained in a Marketed Ointment. *Planta Medica*, 90(13), 1023-1029. **ilon Salbe classic**. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinalöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 12/2024) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden



# Unsere Beauty-Gamechanger

Manche Make-up- und Skincare-Produkte fühlen sich wie ein Sieg an, weil sie einem das Gefühl geben: Okay, jetzt hab' ich das Spiel in der Hand. Profis aus der Beauty-Branche und Kolleginnen aus dem FÜR SIE-Team verraten ihre Heroes, ohne die sie nirgendwo aufschlagen



Christiane Härtel,  
Ressor Beauty

*„Erste Liebe, Studium, erster Job – dieses Bronzing-Gel hat mit mir alles durchgestanden. Denn es begleitet mich tatsächlich, seit ich 16 Jahre alt bin. Warum? Es verleiht mir den Frisch-aus-dem-Urlaub-Teint, den ich so mag!“*



Versorgt mit Feuchtigkeit:  
„Bronzing Gel“ in „62“ von  
**Sensai**, 50 ml, ca. 46 €



Mit Jojoba-Öl:  
„Baby Cheeks  
Blush“ von  
**Westman Atelier**  
in „Petal“,  
ca. 56 €, über  
niche-beauty.com

Yasmin von Schlieffen-Nannen,  
Inhaberin der PR-Agentur  
Mrs. Politely

## MEIN FRESH-UP

„Dieser Blush hat seinen festen Platz in meinem Alltag, ob im Auto oder auf dem Schreibtisch. Immer wenn ich ein bisschen mehr Farbe und Fröhlichkeit brauche, sorgt er im Handumdrehen für frische Wangen. Samtig und weich in der Textur kann ich den Blush ganz leicht mit den Fingern verblenden.“





Frauke Habben, Kosmetikwissenschaftlerin bei Dermasence



Ideal auch als Make-up-Grundlage: „SolvineaMed Sonnenschutz-Gesichtsfluid LSF50+“ von **Dermasence**, 50 ml, ca. 19 €

„Ich habe in meine tägliche Beauty-Routine einen Sonnenschutz aufgenommen. Schließlich ist eine Creme mit SPF die beste Anti-Aging-Pflege – sie schützt vor Pigmentflecken, lichtbedingter Hautalterung und Hautkrebs. Keine Creme der Welt kann das aufholen, was UV-Schäden jeden Tag anrichten.“



Mit innovativer Triangel-Form für Präzision: „Dream Blend Concealer Brush“ von **Lavera**, ca. 20 €



Sara Honerkamp, Teamlead Corporate Communications bei Lavera

### AUF DIESES TOOL IST VERLASS

„Ein echter Gamechanger ist für mich dieser präzise Concealer-Pinsel mit abgeschrägter, flexibler Spitze. Er passt sich optimal den Konturen rund um die Augen an und erreicht selbst schwer zugängliche Partien – ideal, um Concealer akkurat aufzutragen und sanft zu verblenden. Und das Beste: Er funktioniert nicht nur rund ums Auge, sondern auch um die Lippen herum.“



Halbglänzendes Finish: „Amplified Lipstick“ in „Impassioned“, ca. 23 €. Hochglänzend: „Lustreglass Lipstick“ in „Well, well, well“, ca. 29 €, beides von **Mac**, über [zalando.de](http://zalando.de)



Stephanie Andresen, Ressort Grafik

„Jahrelang habe ich nach dem optimalen Lippenstift für mich gesucht. Er sollte dezent sein und trotzdem meinen Lippen einen Hauch Frische verleihen. Meine Lösung: Ich schminke in Schichten. Zuerst trage ich die pinke Farbe auf, danach tupfe ich den Nude-Ton darüber. Mein perfektes Match!“



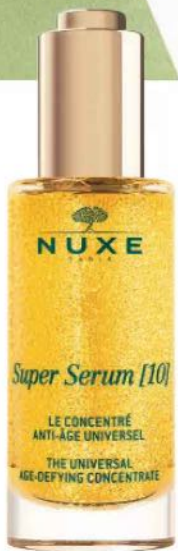


Verena Liensberger, PR & Marketing Manager bei M. Asam

„Beim Make-up brauche ich einen Allrounder! Deshalb liebe ich dieses multifunktionale Produkt mit selbstanpassender Textur. Es gleicht den Hautton sichtbar aus, ohne dass man lange den perfekten Farbton suchen muss, und sorgt sofort für ein natürliches, ebenmäßiges Finish. Gleichzeitig ersetzt es mehrere Schritte in der Routine – von Primer bis Puder – und macht die Anwendung dadurch deutlich unkomplizierter.“



Die leichte Textur passt sich jedem Teint an: „Magic Finish Make-up Mousse“ in „Classic“ von M. Asam, 30 ml, 27 €



Bekämpft Falten und Pigmentflecken: „Super Serum [10]“ von Nuxe, 50 ml, ca. 103 €



Saskia Ramminger, National Training & Sell-Out-Manager bei Nuxe

„Jede Frau möchte doch eine Pflege, die wirklich wirkt – auch ich! Mein Liebling ist dieses Serum. Durch die Verbindung von natürlicher Hyaluronsäure mit fraktionierten Pflanzenöl-Mikrokügelchen können die Wirkstoffe tief in die Haut geschleust werden. Der Teint wird glatter, straffer und sichtbar ebenmäßiger.“



Stärkt die Wimpern mit einem Vitaminpeptid: „Ligne Noire Eyeliner“ von Sisley, ca. 61 €



Nicole Wurst, Fotoredaktion

## AUF GANZER LINIE ÜBERZEUGEND

„Ohne Lidstrich? Ohne mich! Deshalb muss mein Eyeliner ein High-Performer sein. Mein Favorit ist dieser Liner mit präziser Spitze. Hier genügt ein Strich für ein gutes Ergebnis, er ist farbecht, hält lange ohne zu verwischen und ist extrem ergiebig.“

## HALLO SCHÖNHEIT



Felicitas Sen,  
Ressort Beauty

„Dieser matte, dunkle Bronzer darf in meiner Beauty-Bag nicht fehlen. Denn ich setze das Puder multifunktional ein: Es sorgt für Kontur im Wangenbereich, hebt optisch meine Lider, wenn ich es in der Lidfalte auftrage, und verleiht meinem Teint, großflächig aufgestäubt, eine leichte Sunkissed-Bräune.“

Leicht zu verblenden:  
„Hoola Powder Bronzer“ in  
„Medium Deep“ von  
**Benefit**, ca. 38 €



Diana Hoffmann,  
Gründerin der Marke  
Thats Me Organic

## CREME STATT BEAUTY-DOC

„Es muss nicht immer die Schönheitsbehandlung beim Dermatologen sein. Eine hochwertige Lifting-Creme kann das Hautbild auch schon positiv verändern. Das Keyprodukt meiner Beauty-Routine ist diese Creme: Sie verbindet einen sofort spürbaren Straffungseffekt mit langfristiger Pflege durch ausgewählte, pflanzliche Inhaltsstoffe.“



Die pflanzliche  
Alternative zur  
Injektion: „My  
Luxury Lifting  
Cream“ von **Thats  
Me Organic**, 50 ml,  
ca. 50 €



Elisabeth Bouhadana,  
Scientific Director L'Oréal Paris

## DIESE INNOVATION PUNKTET

„Mein Motto: vorbeugen und korrigieren. Deshalb bin ich von diesem Serum auch so begeistert. Es kombiniert den patentierten Wirkstoff Melasyll™ mit vier weiteren Inhaltsstoffen, die helfen, bestehende Pigmentflecken und Falten zu mildern. Gleichzeitig setzt Melasyll™ aber auch sehr früh im Hautprozess an, sodass neue Pigmentflecken gar nicht erst sichtbar werden. Diese Verbindung aus Vorbeugung, Korrektur und Anti-Aging macht dieses Produkt für mich zu einem echten Gamechanger in der modernen Hautpflege.“

Mit Melasyll™, Niacinamid und Vitamin C: „Revitalift Laser Anti-Age Cremiges Serum“ von L'Oréal Paris, 50 ml, ca. 20 €



Wisch- und wasserfest: „Invisible Soft Lip Liner Waterproof“ von Artdeco, ca. 8 €



Lili Lorenz-Kirchhoff,  
Inhaberin der PR-Agentur  
Lili Lorenz PR

„Seit meiner Hautkrebserkrankung vor einigen Jahren sind sowohl ausgedehnte Sonnenbäder als auch Solariumbesuche für mich tabu. Dieses Selbstbräuner-Mousse ist für mich deshalb ein echter Gamechanger, da es mir das ganze Jahr über eine natürliche Bräune verleiht – ohne intensives Sonnenbaden. Zudem dürfte inzwischen allgemein bekannt sein, dass UV-Strahlung die Haut vorzeitig altern lässt.“



Vegan, zieht sofort ein und sorgt für eine natürliche Bräune: „Cloud of Oz – Selbstbräunungs-mousse“ von Tan of Oz, 150 ml, ca. 40 €

Julia Wöltjen, Chefredaktion

## SO BLEIBT ALLES IM RAHMEN

„Ich bin ein Fan von knalligem Lippenstift! Dann muss er aber auch perfekte Konturen haben und die Farbe darf sich nicht in die kleinen ‚Barcode-Falten‘ um den Mund absetzen. Mein Must-have ist deshalb dieser transparente Lipliner – er passt zu jeder Farbe und verhindert das Ausfransen.“



# ONE- STICK- WONDER

Makellos geschminkte Augen gelingen heute so leicht wie nie! Wie? Mit Lidschattenstiften. Die sind extrem leicht anzuwenden und bekommen deshalb einen Stammplatz in unserer Beauty-Bag



## Schön unkompliziert

Auftragen, mit den Fingern kurz verblenden, fertig! Lidschattenstifte sind besonders leicht anzuwenden. Was macht sie so besonders? Entscheidend ist die cremig-weiche Textur, die mit der Haut verschmilzt. Zarte Farbeffekte oder Smokey Eyes lassen sich damit mühelos schminken. Farb-Faustregel: Blauen und grauen Augen stehen warme Nuancen wie Bronze und Terrakotta, aber auch Rosé und Mauve. Braunen Augen geben Schokobraun, kühles Grau oder Smaragdgrün Strahlkraft. Grüne Augen harmonisieren mit Erdtönen und Bordeaux.

**1** Mit Metallic-Finish: „Voyeur Eyeshadow Stick“ in „Aurora“ von **Hourglass**, ca. 39 €, über [sephora.de](#)  
**2** Hält 12 Stunden: „Dazzleshadow Eye Sticks“ in „Filthy Martini“ von **Mac**, ca. 29 € **3** Ultracremige Textur: „Total Seduction Lidschatten-Stick“ in „Orgasm“ von **Nars**, ca. 36 € **4** Pflegend, schwitz- und wasserfest: „Eye Stylus Shadow Stick Shimmer“ in „Gilded“ von **Ilia**, ca. 38 €, über [niche-beauty.com](#)  
**5** Aufbaubare Farbe: „Always On Eye Shadow Stick“ in „Night Rider“ von **Smashbox**, ca. 27 €, über [flaconi.de](#)  
**6** Augenärztlich getestet: „Caviar Stick Eye Color Shimmer“ in „Forbidden Rose“ von **Laura Mercier**, ca. 35 € **7** Hält den ganzen Tag: „Long Wear Cream Shadow Stick Mini“ in „Golden Bronze“ von **Bobbi Brown**, ca. 24 € **8** „Ombre Lifeproof“ in „Pflaume“ von **Yves Rocher**, ca. 18 €, über [yves-rocher.de](#)  
**9** Hochpigmentierte Farbe: „Ombre Hypnôse Stylo“ in „03“ von **Lancôme**, ca. 36 € **10** „Long Lasting Eyeshadow Stick“ in „Lilac“ von **Kiko Milano**, ca. 10 € **11** Mit Metallic-Finish: „No Budge Shadow Stick“ in „Perfect Pearl“ von **Elf**, ca. 7 €, über [douglas.de](#)  
**12** Wasser- und wischfest: „The Matte Eyeshadow Stick Longwear & Water-Resistant“ in „64 Smokey Gray“ von **Isadora**, ca. 13 € **13** Perfekt auch als Eyeliner oder Kajal: „High Performance Eyeshadow Stylo“ in „60 Sea Spray“ von **Artdeco**, ca. 13 € **14** Hält bis zu 12 Stunden: „Glidr Shadow Stick“ in „Gleamwood“ von **Anastasia Beverly Hills**, ca. 30 €

# Verräterische

ZONEN



Auch wenn man uns das Alter im Gesicht nicht unbedingt ansieht – es gibt andere Körperstellen, die sind da weitaus auskunftsfreudiger: Die Haut an Hals, Knien und Händen erschlafft durch Sonne, Belastung sowie den Abbau von Kollagen und Fettpolstern schneller und zeigt früher Falten und Pigmentflecken. Doch wir können einiges dagegen tun. Mit Pflege. Mit Ritualen. Und Behandlungsmethoden

## Der HALS

Bei der Pflegeroutine wird er oft vergessen. Dabei ist die Haut am Hals dünner, besitzt weniger Talgdrüsen und kaum stützendes Fettgewebe. Typisch sind feine Querfalten (Stichwort: „Tech-Neck“ durch den gesenkten Blick aufs Handy), eine erschlaffte Kontur und ein Verlust an Elastizität. Die Haut wirkt knitterig, manchmal fast papierartig. Der Grund: Kollagen- und Elastinfasern bauen sich ab, während gleichzeitig die Zellregeneration langsamer wird. Wer gegensteuern möchte, sollte den Hals wie eine Verlängerung des Gesichts behandeln. Produkte, die die Kollagenproduktion ankurbeln, sind daher ideal. Zudem stärken Peptide die Hautstruktur und Hyaluronsäure polstert auf. Wichtig ist auch hier ein täglicher UV-Schutz. Extra-Tipp: Streichen Sie Pflegeprodukte mit sanften Aufwärtsbewegungen vom Dekolleté zum Kinn ein, idealerweise morgens und abends. Kleine Zupfmassagen entlang der seitlichen Halsstränge regen die Mikrozirkulation an und können die Haut langfristig fester wirken lassen.



- 1** Stärkt das Stützgewebe: „Natu collagen Boost Hals & Décolleté Serum“ von **Annemarie Börlind**, 50 ml, ca. 50 €
- 2** Reduziert Linien und Falten: „Smart Clinical Repair Lifting Face + Neck Cream“ von **Clinique**, 50 ml, ca. 100 €
- 3** Mit fünf Minuten Sofort-Effekt: „Neck – Décolleté“ von **Remescar**, 40 ml, ca. 39 €



- 1** Retinol sorgt für Elastizität, Glättung und Restrukturierung: „Firming Body Treatment“ von **Doctor Mil**, 150 ml, ca. 69 €
- 2** Wirkt gegen Elastizitätsminderung und fahle Haut: „Bio-Rejuvenating Body Lotion“ von **Kat Burki**, 100 ml, ca. 102 €
- 3** Mit verjüngenden Eigenschaften: „Glow Argan & Vit C Körperöl“ von **The Today Project**, 30 ml, ca. 17 €

## Die KNIE

Sie stehen selten im Fokus – außer natürlich, wenn wir kurze Röcke oder Shorts tragen. Dabei haben sie eine ganz eigene Hautstruktur: Sie ist dicker, wird stärker beansprucht, hat weniger Talgdrüsen und eine Neigung zu Trockenheit. Durch ständige Bewegung verliert die Haut zusätzlich an Elastizität. Typisch sind erschlaffte Hautpartien oberhalb der Kniescheibe, feine Fältchen und eine oft rau, ungleichmäßige Oberfläche. Reichhaltige, straffende, aber schnell einziehende Formulierungen sind hier echte Gamechanger: Pflanzliche Lipide wie Sheabutter bringen Geschmeidigkeit zurück, Koffein oder Peptide können die Hautstruktur verbessern, Vitamin C wirkt als Kollagen-Booster. Extra-Tipp: Massagen, wie etwa kreisende Bewegungen rund um das Knie und sanftes Ausstreichen nach oben. Das regt die Durchblutung an und festigt das Gewebe.





## Minimalinvasive BEHANDLUNGEN

Moderne Anti-Aging-Verfahren setzen auf Energie statt auf das Skalpell. Radiofrequenz, Ultraschall oder Laser senden gezielte Impulse in die Hautschichten; dort entsteht kontrollierte Wärme. Sie aktiviert die Fibroblasten – Zellen, die Kollagen und Elastin bilden. Besonders wirksam ist das Radiofrequenz-Microneedling (z. B. Morpheus8). Feine Nadeln leiten Wärme gezielt in tiefere Hautschichten. Dort steigt die Kollagenproduktion, das Gewebe verdichtet sich spürbar. Die Methode eignet sich besonders für Bereiche, in denen Strukturaufbau wichtig ist – und kommt ohne lange Ausfallzeit aus. Für eine sichtbar festere, glattere Haut empfehlen Expertinnen und Experten meist zwei bis drei Sitzungen im Abstand von vier bis sechs Wochen. Jede Behandlung dauert zwischen 45 und 60 Minuten; die Kosten variieren je nach Praxis und Region. Behandlungen mit Morpheus8 bietet unter anderem Med Esthetic in Hamburg an. Mehr Infos unter [plastischechirurgie-hamburg.com](http://plastischechirurgie-hamburg.com).

## Die HÄNDE

Keine Körperpartie ist so sichtbar. Die Hände sind ständig in Bewegung und permanent Umweltfaktoren ausgesetzt. Auch hier wird mit den Jahren die Haut immer dünner, das Unterhautfettgewebe nimmt ab – wodurch Sehnen und Adern stärker hervortreten. Pigmentflecken entstehen durch UV-Schäden, die Haut verliert an Dichte und Spannkraft. Das Ergebnis: Hände, die mehr über unser Leben erzählen, als uns lieb ist. Handcremes mit Wirkstoffen wie Niacinamid sind daher ideal – sie wirken aufhellend und sorgen für eine ebenmäßige Haut. Auch brauchen unsere Hände die Extraportion Feuchtigkeit, da diese der Haut mit jedem Waschen entzogen wird. Extratipp: Handcremes wie eine Maske anwenden. Dafür abends eine dicke Schicht Pflege auftragen, Baumwollhandschuhe darüber – und über Nacht wirken lassen. Ergänzend regen kurze Druckmassagen der Handflächen und Finger die Durchblutung an und lassen die Haut sofort rosiger erscheinen.



**1** Reduziert Altersflecken, versorgt mit Feuchtigkeit: „Super Anti-Aging Hand Cream“ von **Dr. Barbara Sturm**, 50 ml, ca. 60 € **2** Aufhellend mit Glättungs-Effekt: „Brightening Hand Cream SPF 50“ von **Reviderm**, 50 ml, ca. 40 € **3** Mit Arginin und Niacinamid: „Pflegende Handcreme A90“ von **Typology**, 50 ml, ca. 20 €

# BEAUTY



# STAR

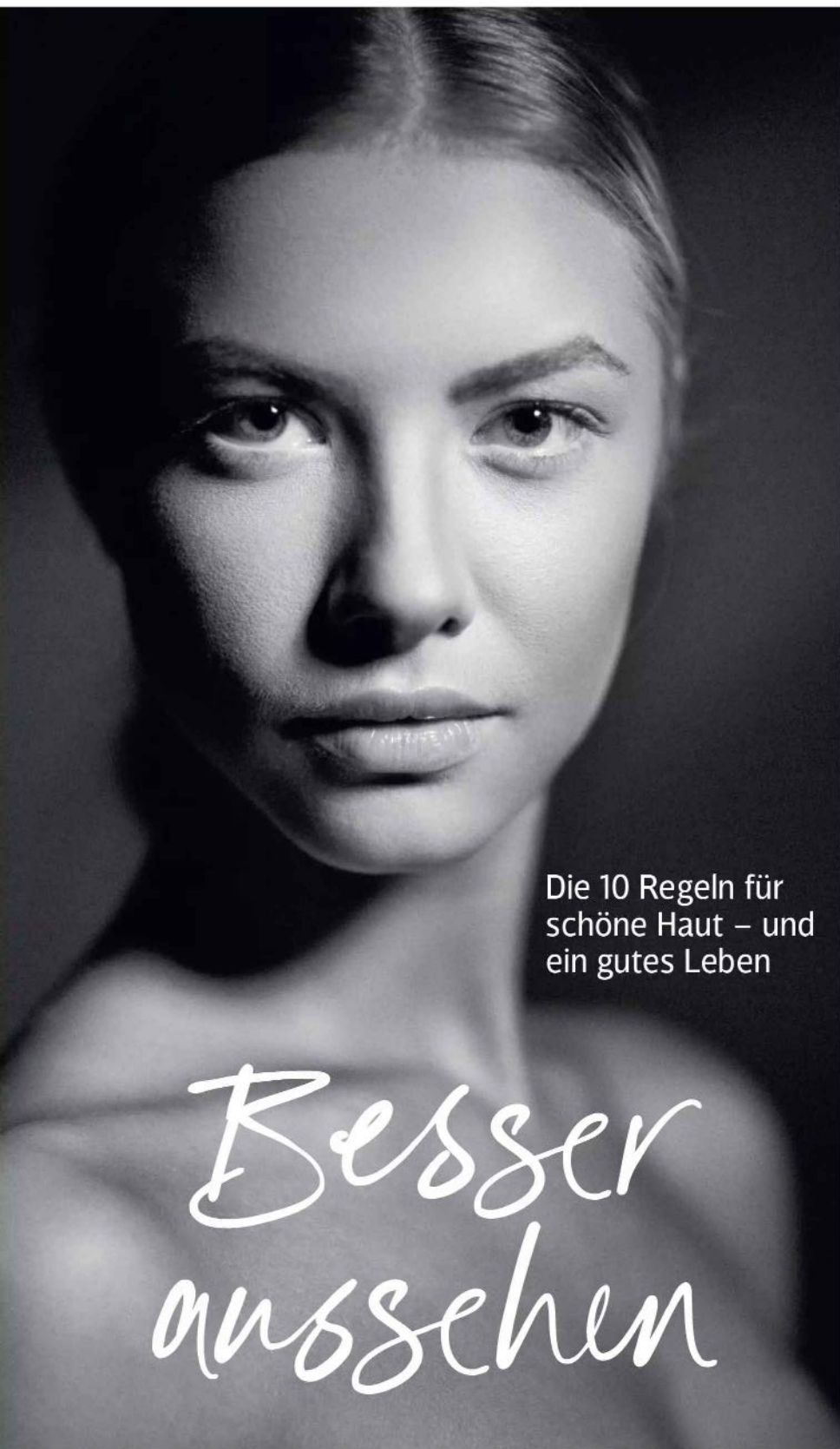
## PUNKTGENAUE KOPFHAUTPFLEGE

„Ich färbe meine Ansätze regelmäßig – und neuerdings reagiert meine Kopfhaut darauf super sensibel: mit Juckreiz und kleinen Pickelchen. Da muss dann schnell Linderung her! Mein Retter? Das „Sensitiv Kopfhaut Serum“, das sich dank des innovativen Applikators super easy und punktgenau auftragen lässt. Ob großflächig nach dem Haarewaschen oder direkt auf gereizte Stellen – das Serum lindert sofort und bringt mir Ruhe, wo ich sie am dringendsten brauche.“

Herzsamen besänftigen, stärken die Barriere und spenden Feuchtigkeit: „Sensitiv Kopfhaut Serum“ von **Rausch**, 100 ml, ca. 20 €



Felicitas Sen,  
Ressort Beauty



Die 10 Regeln für  
schöne Haut – und  
ein gutes Leben

Besser  
aussehen

Was das Buch „How to look better“ so besonders macht? Es geht nicht um schnelle Tricks, sondern um die Erkenntnis, dass gutes Aussehen von vielen Faktoren abhängt – vor allem von der inneren Einstellung

Schönheit entsteht nicht nur an der Oberfläche. Sie ist kein Ergebnis perfekt aufgetragener Creme oder straffer Haut allein. Echte Ausstrahlung entsteht dort, wo Lebensstil, Gesundheit und innere Haltung nach dem „One Health“-Prinzip ineinandergreifen. Genau hier setzt Dermatologe Prof. Dr. Volker Steinkraus an. In seinem Buch „How to Look Better“ verbindet er wissenschaftliche Erkenntnisse mit jahrzehntelanger Praxiserfahrung – und formt daraus zehn Maximen, die deutlich tiefer gehen als die üblichen Beauty-Tipps. Sachlich fundiert und zugleich sehr persönlich erzählt er von dem Wunsch vieler Menschen, „besser auszusehen“, und davon, warum die Antwort nicht in schnellen Lösungen liegt, sondern in klugen Entscheidungen. Ausschlaggebend ist, wie man lebt, schläft, isst, Beziehungen pflegt, Stress verarbeitet und das Älterwerden akzeptiert. Sein Leitgedanke? „Prodesse et delectare“ nützen und erfreuen. Denn echte Schönheit entsteht dort, wo Hülle und Kern zusammenfinden, wo das Äußere das Innere widerspiegelt und wir lernen, beides mit Respekt und Achtsamkeit zu behandeln.

#### 1. AKZEPTIERE DIE UNVERMEIDBARKEIT DES ALTERNS

Wer gut aussehen will, sollte aufhören, der Jugend hinterherzujagen – und stattdessen lernen, schön zu altern. Zu altern ist kein Makel, sondern Teil des Lebens. Ja, wir können den Prozess verlangsamen, aber nicht aufhalten. Und das ist völlig in Ordnung. Was wirklich zählt: eine Lebensweise, die guttut – mit bewusster Ernährung, Bewegung, die Freude macht, erholsamem Schlaf und

Menschen, die uns wichtig sind. Wer so lebt, strahlt länger und gewinnt diese unverwechselbare innere Souveränität, die weit mehr zählt als glatte Haut.

## 2. AUSREICHEND SCHLAFEN

Schlaf ist ein wahres Geschenk für unser Aussehen: Während wir träumen, regeneriert sich der Körper von innen heraus. Zellen erneuern sich, Fältchen glätten sich und am Morgen blickt uns im Spiegel ein frischerer Teint entgegen. Wer dagegen zu wenig schläft, merkt es schnell: Die Haut wirkt fahl, trocken, müde – und altert schneller. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus hilft enorm. Auch abendlicher Verzicht auf Koffein und Alkohol, ein kühles, dunkles Schlafzimmer und tagsüber genug Bewegung an der frischen Luft machen den Unterschied.

## 3. WEISE ESSEN, TRINKEN UND TRAINIEREN

Unser Körper weiß eigentlich genau, was er braucht: viel Frisches, am besten pflanzlich, wenig Zucker und Fertigprodukte, ausreichend Wasser, kaum Alkohol – und Bewegung, die sich gut anfühlt. Jede Zelle, auch die der Haut, bekommt dann das, was sie zum Strahlen braucht. Drei ausgewogene Mahlzeiten ohne ständiges Snacken, täglich etwa 30 Minuten zügiges Gehen (gern an der frischen Luft!) und etwas Krafttraining: Das reicht, um sich lebendiger zu fühlen und dies auch auszustrahlen.

## 4. NICHT RAUCHEN

Jede Zigarette hinterlässt Spuren – und zwar früher, als viele denken. Rauchen fördert nämlich gewebeschädigende Sauerstoffradikale und aktiviert Enzyme, die Kollagen zerstören. Die Haut verliert ihren Glow, wirkt gräulich, grob, die Poren vergrößern sich. Falten erzählen dann nicht vom Leben, sondern vom Kollagen, das schneller abgebaut wird.

## 5. VORSICHTIG BRÄUNEN

Sonne tut uns gut und lässt uns frischer aussehen – keine Frage. Aber sie fördert auch Falten, Pigmentflecken, im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs. Besonders empfindliche Stellen wie Gesicht, Dekolleté und Hände verdienen



### DER AUTOR

**Prof. Dr. Volker Steinkraus** ist Dermatologe und Gründer des Dermatologikum in Hamburg, zudem hat er die modulare Pflegelinie „Prof. Dr. Steinkraus“ entwickelt. Mehr Infos: steinkraus.com

deshalb einen täglichen Sonnenschutz mit hohem UVB- und UVA-Schutz (SPF 30, besser 50/50+). Die intensive Mittagssonne lieber meiden. Kurze, regelmäßige Momente draußen – ohne Sonnenbrand – reichen völlig, um sich wohlzufühlen und genug Vitamin D zu tanken.

## 6. DIE HAUT MIT EVIDENZBASIERTER PFLEGE VERBESSERN

Entscheidend für eine schöne Haut ist nicht die Anzahl der verwendeten Cremes und Co., sondern deren Qualität. Ein paar gut formulierte Produkte mit wirksamen Inhaltsstoffen, konsequent angewendet, genügen völlig. Die Basis: morgens und abends eine milde Reinigung und ein Moisturizer, der zum eigenen Hauttyp passt. Wer mag, kann seine Beauty-Routine gezielt veredeln: Retinoide und Vitamin C für den Kollagenaufbau, Faltenglättung und Pigmentausgleich. Vitamin E, Niacinamid (stärkt die Barriere, reguliert Pigmente), Hyaluronsäure sowie ausgewählte Peelings (AHA, BHA, PHA, Bernsteinsäure) und Ectoin können die Pflege sinnvoll ergänzen.

## 7. FREUNDSCHAFTEN IN ALLEN ALTERSSTUFEN PFLEGEN

Freunde sind Balsam für die Seele. Sie geben Halt, bringen uns zum Lachen, senken nachweislich Stress. Und weniger Cortisol bedeutet entspanntere Gesichtszüge, weichere Mimik und damit ein jüngeres Erscheinungsbild. Gemeinsames Lachen kurbelt die Durchblutung an, versorgt die Haut besser mit Sauerstoff – der Teint wirkt rosiger, die Augen wacher. Besonders bereichernd ist ein bunter Freundeskreis mit Jüngeren, Gleichaltrigen und Älteren: Die einen bringen frische Perspektiven und Leichtigkeit, die anderen Lebenserfahrung und Gelassenheit. Wichtig ist, Zeit mit Menschen zu verbringen, die Energie schenken, statt sie zu rauben.

## 8. INTIMITÄT UND SEXUALITÄT GENIEßEN

Innige Berührungen sind wie Medizin: Sie beruhigen das Nervensystem, senken Stresshormone, stärken das Immunsystem – und lassen auch die Haut entspannter und lebendiger wirken. Intimität braucht keine Jugend und keine Perfektion, sondern Vertrauen und Präsenz. Kleine Gesten machen den Unterschied: längere Umarmungen, öfter mal Händchenhalten, bewusste Zärtlichkeit im Alltag. Diese Momente der Nähe wirken bis tief in den Körper hinein und hinterlassen sichtbare Spuren – im besten Sinne.

## 9. UNTERSCHIEDLICHE ANSICHTEN TOLERIEREN

Innere Gelassenheit zeigt sich im Gesicht – wirklich. Wer anderen Meinungen Raum geben kann, ohne sofort in die Defensive zu gehen, wirkt souveräner und ruhiger. Toleranz bedeutet nicht, alles zu schlucken. Es geht darum, zu unterscheiden: Was kann ich stehenlassen, auch wenn ich es anders sehe? Und wo werden meine Grenzen wirklich überschritten? Nicht auf jede Provokation anzuspringen, aber bei echten Übergriffen klar Position zu beziehen – das schützt die eigene Energie, die Nerven und sorgt für eine Ausstrahlung, die von innen kommt.

## 10. LOCKER BLEIBEN UND LÄCHELN

Wenn Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln im Einklang sind, lösen sich Verspannungen aus Gesicht und Körper wie von selbst. Kleine Rituale können hier helfen: bewusst durchatmen, die Schultern lockern, einfach mal lächeln – auch ohne besonderen Grund. Wer entspannt und in sich stimmig lebt, wirkt automatisch sympathischer, jünger, strahlender.



### UNSER BUCH-TIPP

Wie wir gelassen und schön altern verrät Prof. Dr. Volker Steinkraus im Buch „How To Look Better. 10 Maximen für eine schöne Haut – und ein besseres Leben“, Murmann Verlag, ca. 29 €.

# BEAUTYNEWS

## Schöne Retusche

Ab jetzt brauchen wir keinen digitalen Weichzeichner mehr! Diese Mousse-Foundation aus der „Your Skin Perfected – Prep, Set, Go!“-Kollektion von Artdeco kann alles, was die Technik auch kann, nur eben in der Realität! Es verfeinert die Poren, es sorgt für einen ebenmäßigen Teint und schenkt dem Gesicht ein natürliches, mattes Finish.



Frei von Paraben und PEG-Derivaten: „Wonder Blur Mousse“ in „1“ von Artdeco, 25 ml, ca. 19 €



## Wacher Blick!

Schlecht geschlafen? Dunkle Augenringe? Dann kommt jetzt Puder drüber! Diese Formulierung lässt die Schatten dank der Color Correcting Pigmente verschwinden. Einfach über den Concealer auftragen und toll aussehen. Die neuen „Secret Brightening Under Eye Setting Powder“ gibt es in fünf unterschiedlichen Nuancen von Laura Mercier, ca. 36 €.

## SAUER MACHT GESCHMEIDIG

Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach eine Bodylotion daraus! Denn die „Citrus Body Milk“ von Korres sorgt nicht nur mit dem zitrischen Duft für gute Laune, sondern auch mit Aloe vera, Sheabutter, Panthenol und Provitamin B5 für geschmeidig zarte Haut. Unser absolutes Must-have für die warmen Monate.

Übrigens: Die Marke hat jetzt ihre komplette Körperlinie überarbeitet – noch cleaner, noch wirksamer und mit einem neuen Design. 200 ml, ca. 18 €



# FÜR SIE

IMPRESSUM

erscheint alle 14 Tage mittwochs in der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG,  
Gänsemarkt 21-23, 20354 Hamburg

Unser Leser-Telefon bei Fragen zum Heft: 040/411 88 25-301 (Mo-Do, 9.30-17 Uhr)

E-Mail: [redaktion@fuersie.de](mailto:redaktion@fuersie.de), [www.fuersie.de](http://www.fuersie.de), [www.facebook.com/fuersie](http://www.facebook.com/fuersie)

Fragen zum Abonnement: 05 41/8 00 09-246

**Chefredakteur:** Tim Affeld (verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)

**Stellv. Chefredakteurin:** Julia Wöltjen

**Art Direction:** Stephanie Andresen

**Textchef:** Dennis Kayser

**Fotochefin:** Nicole Wurst

**Redaktionsmanagement:** Beate Lamberti

**Fashion & Living:** Joerg Bluhm (Ltg.), Nadja Röhner

**Beauty:** Christiane Härtel (Beauty Director), Felicitas Sen

**Report & Lifestyle:** Inken Bartels (Ltg.), Kathrin Mechkat (stellv. Ltg.), Susanne Helmer,  
Maren Pletziger (Senior Editor), Michaela Puschmann, Sörre Wieck

**Gesundheit:** Anett Bauchspieß

**Fotoredaktion:** Rebecca Maiberg (stellv. Ltg.), Kristina Even,  
Joanna Lutynska (Photo Director Fashion & Beauty), Aileen Schliiffke

**Grafische Gestaltung:** Gudrun Merkel, Martina Sievers

**Assistentin der Chefredaktion:** Anna C. Siemers

**Art-Buying/Kaufm. Assistenz:** Elena Harms

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Christa Thelen

**Online-Redaktion (Ltg.):** Maximiliane Leoni Freundl (Editorial Director)

Der Inhalt dieser Zeitschrift ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Klambt-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

**Verleger:** Lars Joachim Rose

**Geschäftsführung:** Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst

**Brand Director:** Celine Geldmacher

**Marketing- und Eventmanagerin:** Lisa-Marie Straßer

**Anzeigen:** BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München  
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe [brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)

**Head of Publisher Management:** Julia Hartz von Zacharewicz

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Heike Schmiedeke

**Buchung der Wortanzeigen:** Harms and More, Telefon: 0 40/54 80 37 92,

E-Mail: [anzeigen@harmsandmore.de](mailto:anzeigen@harmsandmore.de), [www.harmsandmore.de](http://www.harmsandmore.de)

**Vertrieb:** MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, [www.mzv.de](http://www.mzv.de)

**Vertriebsleitung:** Markus Klei, Klambt Pressevertrieb GmbH,  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Joerg Bluhm

... ist ein Fan von  
Outdoor-Events:  
„Auf dem See im  
größten Hamburger  
Park ‚Planten un  
Blomen‘ finden ab  
Mai wieder die  
Wasserlichtspiele  
statt. Dazu gibt es  
passende Musik.  
Mit Freunden,  
Snacks und gekühl-  
ten Getränken wird  
das ein super  
Open-Air-Konzert.“

Inken Bartels

... genießt die Spar-  
gel Saison. „Ich esse  
die weißen Stangen  
in allen Variationen:  
gekocht, gebacken.  
Und sehr gern kurz  
angebraten mit  
Knoblauch, etwas  
Salz, Zitrone und  
Petersilie – schmeckt  
toll zu Pasta.“

Maren Pletziger

... hat in eine  
neue Nagellack-  
Farbpalette investiert  
(Neonpink! Zitronen-  
gelb!) und ist be-  
geistert, welchen  
Effekt diese kleinen  
„Beauty-Eingriffe“  
auf den gesamten  
Look haben.

**FÜR SIE im Abonnement bestellen bei:** FÜR SIE Kundenservice, Postfach 2840, 49018 Osnabrück, Telefon: 05 41/8 00 09-246,

Fax: 05 41/8 00 09-250, E-Mail: [abo@fuersie.de](mailto:abo@fuersie.de), [abo.klambt.de/fuer-sie/jahresabo](mailto:abo.klambt.de/fuer-sie/jahresabo). Der Jahresabonnement-Preis für 24 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands inkl. Zustellgebühr 103,20 Euro (Auslandspreise auf Anfrage).

**Einzelheftbestellung:** [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de), E-Mail: [Kundenservice@meine-zeitschrift.de](mailto:Kundenservice@meine-zeitschrift.de)

**Im Lesezirkel** und als Bordexemplar darf FÜR SIE nur mit Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von FÜR SIE und der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. ISSN 0016-2450.



**Litho:** HanseMedia24 GmbH, Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg

**Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh



**Teilnahmebedingungen für das Preisrätsel & Gewinnspiele und Datenschutzhinweis:**

Sämtliche Gewinne werden unter allen Teilnehmern (mit richtiger Lösung) verlost. Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre, ausgenommen Mitarbeiter der Mediengruppe Klambt und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die im Rahmen von Gewinnspielen erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung der Gewinnspiele. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: [www.klambt.de/datenschutz](http://www.klambt.de/datenschutz)

**FÜR SIE**  
bequem im Abo

# Mehr Zeit für mich – jetzt 6 x FÜR SIE testen!

Ihre Vorteile:

- > **6 HEFTE FÜR 16,80 €** statt 25,80 €.
- > **PORTOFREI** direkt nach Hause.\*
- > **1 x GRATIS** bei Zahlung per Bankeinzug.

## > IHR GESCHENK:

**3er-Set Engels Kerzen „Kräuter im Glas“ (408867)**  
Erntefrischer Duft für die Küche. Drei Duftkerzen im wiederverwendbaren Glas mit Bambusdeckel. Höhe 9 cm, Durchmesser 8,5 cm.

**35 %  
sparen!**



Mehr **Prämienauswahl** im Aboshop:

**abo.klambt.de/fuer-sie**

Oder gleich anrufen:

**0541-80 009 246**

**Aktion 6MIKIG – FS06BEPR (Bankeinzug)/FS06RGPR (Rechnung).** Bestellung per E-Mail bitte an: **abo@fuer-sie.de**

\*Im 1. Abojahr zahlen Sie keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40 € pro Heft.

Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter [abo.klambt.de/agb/](http://abo.klambt.de/agb/); Datenschutzhinweise unter [www.klambt.de/datenschutz](http://www.klambt.de/datenschutz). FÜR SIE erscheint bei der Klambt GmbH & Co. KG, Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Gänsemarkt 21 – 23, 20354 Hamburg, Handelsregister HRA 201486 Mannheim. Vertrieb: Klambt Pressevertrieb GmbH, Speyer

Hygiene im Haushalt

# Die 15 wichtigsten Fragen rund um ein gesundes Zuhause

Zwischen Küche und Klo lauern Millionen kleiner Krankheitserreger. Unser großes Update für ein Umfeld, das uns gesund und in Balance hält



**E**in sauberes Zuhause ist weit mehr als eine Frage der Optik – es ist ein entscheidender Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Denn auch wenn wir sie nicht sehen: In jedem Haushalt leben Millionen von Mikroorganismen. Die meisten davon sind harmlos, einige sogar nützlich. Doch unter bestimmten Bedingungen können sich auch krankmachende Keime vermehren – mit Folgen für unseren Körper. Gerade in der Küche, im Bad oder auf Alltagsgegenständen wie Spülschwämmen können sich Milliarden Bakterien sammeln. Auch scheinbar saubere Oberflächen sind nicht keimfrei: Auf nur zehn Quadratzentimetern eines Toilettenrands können beispielsweise bis zu 33.000 Bakterien nachgewiesen werden. Die gute Nachricht: Unser Alltag ist trotzdem kein Hochrisikogebiet. Denn nur ein kleiner Teil dieser Mikroorganismen ist tatsächlich krankheitserregend. Die weniger gute: Wenn Hygiene vernachlässigt wird, können genau diese Keime Infektionen auslösen – von klassischen Magen-Darm-Erkrankungen durch Lebensmittelkeime bis hin zu Atemwegsproblemen durch Schimmel oder allergischen Reaktionen durch Hausstaubmilben. Viele dieser Erreger werden ganz banal über die Hände oder gemeinsam genutzte Oberflächen übertragen. Wie relevant Hygiene ist, zeigt auch ein Blick in andere Bereiche: In Deutschland erkranken jedes Jahr Hunderttausende Menschen an Infektionen, die durch unzureichende Hygienemaßnahmen begünstigt werden – allein im medizinischen Bereich sind es schätzungsweise 400.000 bis 600.000 Fälle jährlich. Zwar lassen sich diese Zahlen nicht eins zu eins auf Privathaushalte übertragen, doch sie machen deutlich, wie groß der Einfluss von Hygiene auf unsere Gesundheit grundsätzlich ist. Gleichzeitig warnen Experten vor übertriebener Keimangst.



### „Entscheidend ist das richtige Maß Reinheit“

Ein komplett steriler Haushalt sei weder möglich noch sinnvoll. Im Gegenteil: Wird Hygiene übertrieben, kann das langfristig sogar das Immunsystem schwächen. Entscheidend ist also nicht maximale Reinheit, sondern das richtige Maß – gezielte Sauberkeit dort, wo sie wirklich zählt. Genau hier setzt ein moderner Blick

auf Haushaltshygiene an: mit Wissen statt Aktionismus, mit klaren Routinen statt Putzstress. Welche Bereiche besonders sensibel sind, welche Maßnahmen tatsächlich schützen – und wo wir ganz entspannt bleiben können –, zeigen die folgenden 15 Fragen und ihre oftmals überraschenden Antworten!

## 1 Wo sammeln sich die meisten Keime?

In der Küche – vor allem in Spülschwämmen, Lappen und auf Schneidebrettern. Experten empfehlen, Schwämme spätestens nach einer Woche auszutauschen und bei 60 Grad in der Waschmaschine zu reinigen. Alternativ gelten Spülbürsten mit austauschbarem Kopf als hygienischer. Für Oberflächen eignen sich Küchenreiniger mit Fettlösekraft oder Allzweckreiniger (z.B. „Denkmit Limettenzauber“).

## 2 Was macht in der Küche noch krank?

Rohes Fleisch und Geflügel können Keime übertragen. Wichtig sind getrennte Schneidebretter (z.B. farblich markiert für Fleisch und Gemüse). Ein Kühlschrankthermometer hilft, die ideale Temperatur von 5–7 Grad zu kontrollieren. Arbeitsflächen sollten nach dem Kochen mit heißem Wasser und Reiniger gesäubert werden. Bei Bedarf – etwa nach Kontakt mit rohem Geflügel – kann punktuell ein Desinfektionsreiniger für Lebensmittelbereiche sinnvoll sein.

## 3 Wie halte ich meinen Kühlschrank sauber?

Der Kühlschrank ist ein sensibler Ort für Lebensmittel und sollte alle zwei bis vier Wochen gereinigt werden. Vorab abgelaufene Produkte entsorgen, dann Innenflächen mit warmem Wasser und mildem Reiniger säubern. Offene Lebensmittel stets abgedeckt oder in verschlossenen Behältern lagern und rohe von frischen Produkten trennen. Ein Thermometer hilft, die ideale Temperatur von 5–7 Grad einzuhalten – das schützt die Hygiene und verlängert die Haltbarkeit.

## 4 Wie verhindere ich Schimmel im Bad?

Feuchtigkeit ist der Hauptauslöser. Nach dem Duschen helfen ein Duschabzieher und regelmäßiges Stoßlüften. Gegen Kalk- und Seifenreste wirken Bad- oder Kalkreiniger mit Zitronen-



# JETZT BESSERSCHLÄFER WERDEN!



**NEU**  
EXTRA STARK



- ✓ **Extra stark**  
Mit der höchsten Dosis\* beruhigender Passionsblumenkraft
- ✓ **Natürlich besser schlafen**  
Gut einschlafen, erholsam durchschlafen, fit aufwachen<sup>1</sup>
- ✓ **Führt störende Reize herunter<sup>2</sup>**



**Jetzt 2 Euro sparen!**



Packungsgröße 20 Filmtbl.  
AVP 13,60 €, PZN 19395780  
**Aktion gültig bis 30.09.2026**  
Nur solange der Vorrat reicht!

Einlösbar in teilnehmenden Apotheken deutschlandweit.  
Hinweis für Apotheken: Vollautomatische Abwicklung über KYTE-TEC.

\*Höchste Dosis Passionsblumenextrakt pro Tablette; 1 Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; 2 Campos et al. (2025) BioChem 5.3:21

**Lioran® centra 450 mg.** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

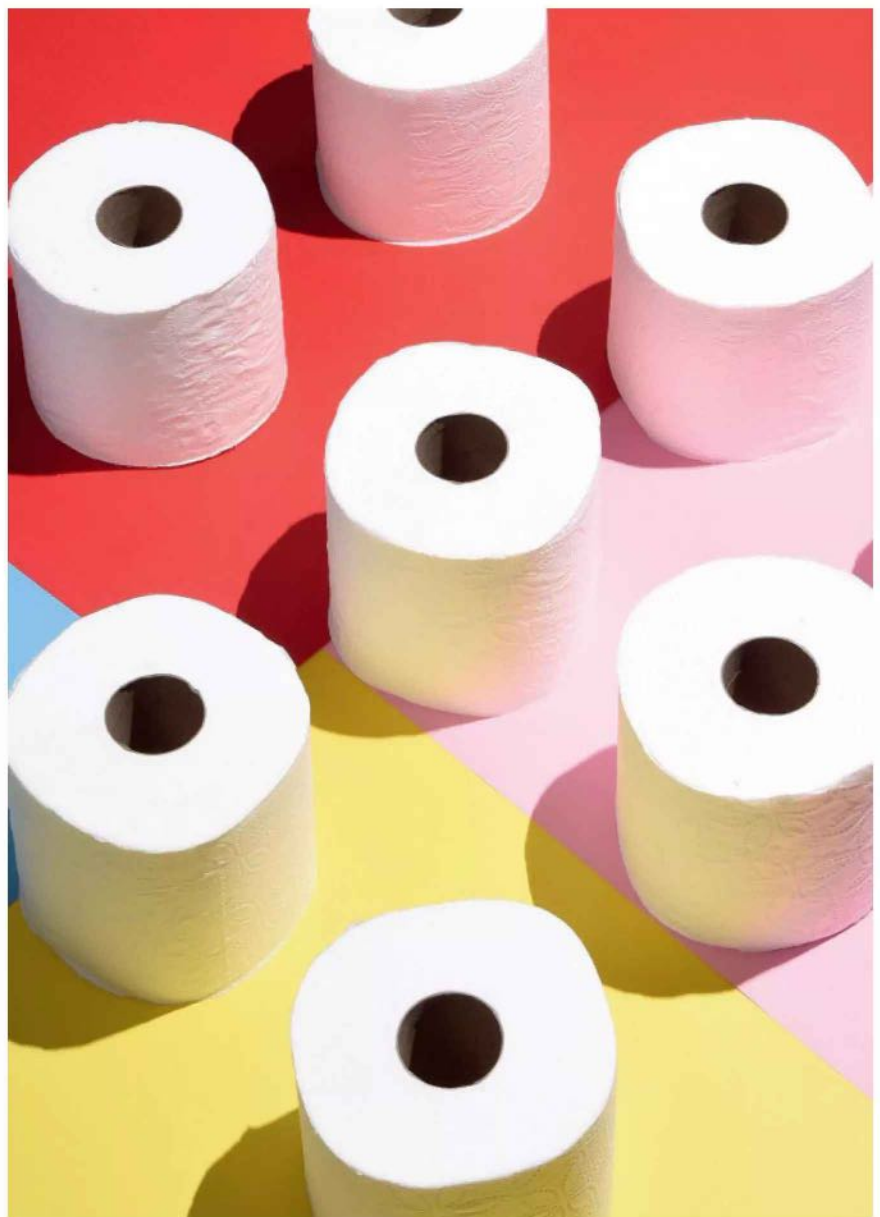
oder Essigsäure. Kleine Schimmelflecken lassen sich mit Schimmelentferner auf Alkoholbasis behandeln. Ein Hygrometer zeigt an, ob die Luftfeuchtigkeit dauerhaft über 60 Prozent liegt – dann sollte häufiger gelüftet werden.

### 5 Welche Mittel sollten bei Haushaltsunfällen griffbereit sein?

Zur Grundausstattung gehören Pflaster (z.B. „Mivolis Pflasterstrips Sensitiv“), sterile Kompressen, Mullbinden, Schere, Pinzette und Einmalhandschuhe. Für die Wunddesinfektion eignen sich Produkte mit Povidon-Iod wie die „Betaisodona Salbe“. Ergänzend sollten Kühlpacks sowie Schmerzmittel vorhanden sein.

### 6 Wie oft sollte ich Handtücher wechseln?

Handtücher sollten im Normalfall alle drei bis vier Tage gewechselt werden, da sich durch Feuchtigkeit, Hautpartikel und Seifenreste schnell Bakterien und Keime ansammeln. Bei Krankheit, starkem Schwitzen, nach sportlicher Betätigung oder bei Nutzung durch mehrere Personen empfiehlt sich ein täglicher Wechsel, um die Hygiene zu gewährleisten und Hautirritationen zu vermeiden. Am besten hängen Sie Handtücher nach der Benutzung gut belüftet auf, verwenden für Gesicht und Körper separate Tücher und waschen sie bei mindestens 60 Grad. Für helle Handtücher sorgt ein Vollwaschmittel mit Bleichkomponenten zusätzlich für hygienische Sauberkeit.



### 7 Ist mein Schlafzimmer ein Hygienerisiko?

Hausstaubmilben fühlen sich in warm feuchtem Klima wohl. Ein Staubsauger mit HEPA-Filter reduziert Feinstaub und Allergene effektiv. Matratzen sollten alle drei Monate gewendet werden, Bettdecken täglich gelüftet und Bettwäsche einmal die Woche gewechselt werden. Für Allergiker sind milbendichte Matratzen-Encasings empfehlenswert.

Bei empfindlichen Personen kann ein Luftreiniger mit HEPA Filter zusätzlich helfen, Staub, Pollen, Tierhaare und feinste Partikel aus der Luft zu entfernen.

### 8 Wie pflege ich meine Waschmaschine?

Wer viel bei 30 oder 40 Grad wäscht, sollte mindestens einmal im Monat ein 60-Grad-Programm laufen lassen. Maschinenreiniger oder Entkalker entfernen Biofilme und Ablagerungen.

## „Wenige, gut ausgewählte Produkte genügen“

Nach dem Waschgang Tür und Waschmittelschublade offenstehen lassen – so trocknet die Maschine besser durch.

### 9 Wie halte ich mein Klo sauber?

Die Toilette sollte mindestens einmal pro Woche gründlich gereinigt werden, bei stärkerer Nutzung auch öfter. Hausmittel wie Essig oder Natron können helfen, leichte Kalkablagerungen zu lösen und Gerüche zu neutralisieren. Für gründliche Hygiene sind jedoch spezielle WC-Reiniger empfehlenswert. Bürste unter den Rand führen, Schüssel ausspülen und auch Sitz, Deckel und Außenseite regelmäßig abwischen, um Keime zu reduzieren.

### 10 Welche Krankheiten können auf meiner Couch entstehen?

Auf Polstermöbeln sammeln sich mit der Zeit Schweiß, Hautschuppen, Krümel und Staub – ideale Bedingungen für Keime. Dadurch können sich unter anderem Hausstauballergie, Hautreizungen oder Pilzinfektionen entwickeln. Auch Bakterien können sich vermehren und unangenehme Gerüche verursachen. Regelmäßiges Absaugen, Lüften und gelegentliches Reinigen der Bezüge hilft, die Keimbelastung deutlich zu reduzieren.

### 11 Wie oft sollte ich häufig berührte Flächen idealerweise reinigen?

Türklinken, Lichtschalter, Wasserhähne, Kühlschrankgriffe oder Fernbedienungen gehören zu den sogenannten Kontaktflächen und werden im Alltag besonders häufig berührt. Dadurch können sich hier Keime schneller ansammeln als auf anderen Oberflächen. Es reicht in der Regel aus, diese Bereiche ein- bis zweimal pro Woche mit einem milden Allzweckreiniger zu säubern. Wichtig ist dabei weniger die Häufigkeit als die Regelmäßigkeit und Gründlichkeit. Mikrofasertücher sind besonders geeignet, da sie Schmutz und Mikroorganismen gut aufnehmen, ohne dass aggressive Reinigungsmittel nötig sind. Leben



# nasic<sup>®</sup> auch bei Heuschnupfen.



24 h  
Wirkung

NUR 1X  
TÄGLICH

- wirkt 2-fach: befreit die Nase und beruhigt so die Augen
- macht nicht müde
- beschwerdefrei Tag und Nacht



nasic<sup>®</sup> Mometason Heuschnupfenspray  
Anwendungsgebiete: nasic Mometason Heuschnupfenspray wird bei Erwachsenen zur Behandlung der Beschwerden eines Heuschnupfens (saisonale allergische Rhinitis) angewendet, sofern die Erstdiagnose des Heuschnupfens durch einen Arzt erfolgt ist. Wenn Sie sich nach 7 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Warnhinweis: Nicht die Austrittsöffnung des Nasenapplikators durchstechen. Enthält Benzalkoniumchlorid. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



**„Das Katzenklo mit heißem Wasser und sanftem Haushaltsreiniger säubern“**

Hundedecken und -kissen alle ein bis zwei Wochen bei 60 Grad waschen (am besten mit einem hygienischen Vollwaschmittel). Näpfe täglich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen – bei Rohfütterung besonders gründlich. Spielzeug aus Gummi oder Kunststoff regelmäßig mit heißem Wasser abspülen. Stoffspielzeug bei 60 Grad waschen. Bei stark haarenden Tieren empfiehlt sich ein Staubsauger mit Tierhaar Aufsatz oder eine spezielle Polsterbürste. Für Katzenhalterinnen wichtig: Die Katzentoilette täglich von Kot befreien. Komplettes Streu mindestens einmal pro Woche wechseln. Die Toilette selbst regelmäßig mit heißem Wasser und einem milden Haushaltsreiniger säubern (keine stark parfümierten Mittel – Katzen reagieren empfindlich). Futter- und Wassernäpfe täglich reinigen. Schlafplätze regelmäßig absaugen und waschbare Bezüge bei 60 Grad reinigen. Darüber hinaus Parasiten im Blick behalten: Regelmäßige Tierarztkontrollen sowie – je nach Tierart und Lebensweise – empfohlene Wurmkuren oder Flohprophylaxe schützen nicht nur das Tier, sondern auch den Menschen.

## 13 Wie gehe ich mit Putzlappen und Reinigungstüchern um?

Reinigungstücher und Schwämme kommen ständig mit Schmutz, Feuchtigkeit und Keimen in Kontakt – und können sich daher selbst schnell zu einer Keimquelle entwickeln. Deshalb ist der richtige Umgang entscheidend für die Haushaltshygiene. Grundsätzlich sollten für unterschiedliche Bereiche separate Tücher verwendet werden, idealerweise farblich gekennzeichnet – etwa ein Tuch für die Küche, eines fürs Bad und eines für Böden oder andere Flächen. So wird verhindert, dass Keime von einem Bereich in den anderen übertragen werden. Nach der Benutzung sollten die Tücher gründlich ausgespült und möglichst trocken gelagert werden. Spätestens nach ein bis zwei

mehrere Personen im Haushalt oder gibt es Besuch, kann eine häufigere Reinigung sinnvoll sein. Bei Erkältungen oder Magen-Darm-Infekten empfiehlt es sich, diese Flächen täglich zu reinigen, um die Ansteckungsgefahr zu reduzieren. Punktuell kann in solchen Fällen auch ein Desinfektionsreiniger eingesetzt werden.

## 12 Sind Haustiere ein Hygieneproblem?

Nein – mit den richtigen Routinen nicht. Für Hundehalterinnen gilt: Pfoten nach dem Spaziergang mit einem feuchten Mikrofasertuch oder lauwarmem Wasser reinigen – besonders bei Regen oder Streusalz im Winter.

Tagen empfiehlt es sich, sie bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine zu reinigen. Wichtig ist auch, die Tücher danach vollständig trocknen zu lassen, da Feuchtigkeit das Keimwachstum begünstigt. Stark verschmutzte oder unangenehm riechende Lappen sollten konsequent ersetzt werden.

## 14 Welche Rolle spielt Mülltrennung?

Mülltrennung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch wichtig für unsere Gesundheit. Organische Abfälle wie Essensreste oder Obstschalen zersetzen sich schnell und können dabei Keime, Bakterien und Schimmel entwickeln, die Magen-Darm-Infektionen oder Lebensmittelvergiftungen begünstigen. Besonders im Sommer oder bei höheren Temperaturen sollten Bioabfälle daher möglichst täglich entsorgt werden. Auch Restmüll muss regelmäßig geleert

werden, um die Ansammlung von Keimen und Schädlingen wie Fliegen oder Ameisen zu verhindern. Mülleimer selbst sind ebenfalls eine potenzielle Keimquelle. Sie sollten mindestens einmal pro Woche gründlich mit heißem Wasser und einem Reiniger gesäubert und gut getrocknet werden. Müllbeutel und ein Deckel helfen, Gerüche und Keime einzudämmen. Wer Müll regelmäßig trennt, leert und den Mülleimer sauber hält, schützt sich also nicht nur vor unangenehmen Gerüchen, sondern auch vor Krankheiten, die durch Keime und Schimmel entstehen können.

## 15 Wie schon ich meine Hände beim Putzen?

Handschuhe schützen die Hände bei Hausarbeit zuverlässig vor Reinigungsmitteln, Schmutz und Feuchtigkeit, die sonst die Haut austrocknen und reizen können. Besonders bei häufigem Putzen oder beim Umgang mit aggressiven Mitteln beugen Handschuhe Rissen, Rötungen und Ekzemen vor. Ergänzend pflegt eine hochwertige Handcreme (z.B. „Eucerin UreaRepair“) die Haut intensiv, spendet Feuchtigkeit und stärkt die natürliche Schutzbarriere. Am praktischsten ist es, die Creme direkt beim Waschbecken oder Putzbereich zu platzieren – so erinnert man sich nach jedem Reinigen daran, die Hände zu pflegen. Wer diese Kombination regelmäßig nutzt, kann Hautschäden vermeiden, das Risiko von Irritationen senken und behält selbst bei häufiger Hausarbeit geschmeidige, gesunde Hände.

# SCHONHALTUNG IST DIE EINE LÖSUNG.



KI generiert

doc® Ibuprofen Schmerzgel  
**DIE BESSERE!**

**BESSER IBU.  
AUS DER TUBE.**



Bei entzündungsbedingten Gelenk- und Rückenschmerzen.

doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel, Wirkstoff: Ibuprofen, Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzot, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand 12/2023





# Warum Kollagen so wichtig ist

Es hält die Haut straff, die Haare stark und die Nägel fest. Doch schon ab Mitte zwanzig produziert unser Körper immer weniger davon. Wir erklären, was Kollagen ist – und wie Sie den Abbau bremsen können

**K**ollagen ist das am häufigsten vorkommende Protein in unserem Körper – und ein echter Alleskönner. Es bildet das Gerüst für Haut, Knochen, Sehnen und Knorpel und sorgt dafür, dass unser Bindegewebe straff und elastisch bleibt. In der Haut verleiht

es Spannkraft und Geschmeidigkeit, in den Haaren gibt es Struktur und Glanz, in den Nägeln sorgt es für Festigkeit. Es gibt verschiedene Kollagentypen, wobei Typ I am häufigsten vorkommt – vor allem in Haut, Knochen und Sehnen. Typ II ist im Knorpel zu finden. Typ III ebenfalls in der

Haut sowie in den Blutgefäßen. Doch mit zunehmendem Alter produziert unser Körper immer weniger Kollagen – ab Mitte zwanzig sinkt die Produktion jährlich um etwa ein Prozent. Die Folge: Erste Fältchen entstehen, die Haare werden dünner, die Nägel brüchiger.

## AUCH GELENKE UND BLUTGEFÄSSE PROFITIEREN

Dabei wirkt Kollagen nicht nur äußerlich: Auch Gelenke, Bänder und sogar unsere Blutgefäße profitieren von stabilen Kollagenstrukturen. Gerät das fein abgestimmte System aus dem Gleichgewicht, macht sich das oft gleich mehrfach bemerkbar – von nachlassender Hautfestigkeit bis hin zu Gelenksteifigkeit nach längeren Belastungen.

## BESONDERS WICHTIG IN DEN WECHSELJAHREN

Ab 40 wird der schleichende Kollagenabbau deutlich spürbar. Äußere Faktoren wie UV Strahlung, Rauchen, Stress und unausgewogene Ernährung beschleunigen diesen Prozess zusätzlich. Mit den Jahren nimmt nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität des gebildeten Kollagens ab – die Fasern werden spröder und weniger elastisch. Auch hormonelle

Veränderungen – etwa in den Wechseljahren – können den Kollagenabbau verstärken. Sinkende Östrogenspiegel wirken sich direkt auf das Bindegewebe aus, die Haut wirkt trockener und feiner, Konturen verlieren an Klarheit.

## SO KURBELN SIE IHRE KOLLAGENPRODUKTION AN

Entscheidend ist eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen. Vitamin C spielt dabei eine Schlüsselrolle, denn es ist direkt an der Kollagensynthese beteiligt. Auch Zink, Kupfer und Silizium unterstützen die Bildung und Stabilität des Strukturproteins. Eine kollagenfreundliche Ernährung umfasst proteinreiche Lebensmittel wie Fisch, Eier und Hülsenfrüchte sowie viel frisches Obst und Gemüse – besonders Beeren, Paprika und Zitrusfrüchte liefern reichlich Vitamin C. Auch Knochenbrühe gilt als natürliche Kollagenquelle.

## WENN ERNÄHRUNG ALLEIN NICHT AUSREICHT

Zur Unterstützung von innen können kollagenhaltige Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Besonders Präparate, die Kollagen mit Biotin, Zink, Selen und Vitamin C kombinieren, unterstützen ganzheitlich. Wichtig ist die regelmäßige Einnahme über mehrere Wochen – die Wirkung zeigt sich erst mit der Zeit. Achten Sie bei der Auswahl auf hochwertige Produkte mit klar deklarierten Inhaltsstoffen und – idealerweise – hydrolysiertem Kollagen: Es liegt in kleinere Bausteine gespalten vor, kann so besser aufgenommen werden. Präparate ersetzen jedoch keine ausgewogene Ernährung und keinen gesunden Lebensstil. Wer zudem auf Sonnenschutz, genügend Schlaf, Stressreduktion und den Verzicht auf Nikotin achtet, schafft die beste Basis dafür, dass Kollagen seine Aufgaben im Körper möglichst lange optimal erfüllen kann.



# Deine Schönheit beginnt mit Silicium



**hübner® Haut Haare Nägel + Bindegewebe, Original silicea-Balsam**  
Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem, disperskolloidalem Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Beim Auftreten von Krankheitszeichen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 04/19 Anton Hübner GmbH & Co. KG, 79238 Ehrenkirchen, [www.huebner-vital.com](http://www.huebner-vital.com)



Entdecke die Vielfalt  
[www.huebner-vital.com](http://www.huebner-vital.com)

**hübner® Haut Haare Nägel Direkt**  
Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



# hübner

Deine Gesundheit. Unser Schwarzwald.



## Die stille Krankheit: Eierstockkrebs

# Was Frauen jetzt wissen müssen

**V**öllegefühl, Blähungen, Rückenschmerzen – wer denkt da schon an eine lebensbedrohliche Erkrankung? Genau darin liegt die Tücke von Eierstockkrebs: Er verursacht lange Zeit kaum Symptome, und wenn, dann sind sie so unspezifisch, dass viele Frauen sie als normale Wechseljahresbeschwerden abtun. Rund 7.000 Frauen erkranken in Deutschland jedes Jahr neu daran – meist nach den Wechseljahren. Doch was, wenn die Diagnose eine junge Mutter trifft? Jennifer erhielt ein Jahr nach der Geburt ihrer Tochter mit gerade 35 Jahren die Schockdiagnose: Eierstockkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Ihre Geschichte zeigt, wie schwer es ist, als junge Frau mit unspezifischen Symptomen ernst genommen zu werden. Über Monate wurden ihre Beschwerden als normale Nachwehen der Geburt abgetan – bis sie mit starken Schmerzen in der Notaufnahme landete. Prof. Dr. Beyhan Ataseven, Direktorin der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Universität Bielefeld am Klinikum Lippe in Detmold, erklärt im Interview, warum die Erkrankung oft so spät erkannt wird, welche Symptome man ernst nehmen sollte und wie moderne Therapien die Prognose verbessern.

Für viele Frauen kommt die Diagnose aus heiterem Himmel und meist dann, wenn die Erkrankung bereits fortgeschritten ist. Warum Eierstockkrebs so schwer zu erkennen ist, welche Risikofaktoren eine Rolle spielen und welche Therapien es heute gibt



Jennifer (38), Bankkauffrau

**„Sie werden heute schon nicht sterben“**

**I**ch war gerade frisch Mutter geworden, als mein Körper begann, mir Warnsignale zu senden. Nach der Entbindung hatte ich immer wieder Unterleibsschmerzen und ein Druckgefühl. Dann kamen Rückenschmerzen, ständiger Harndrang, Hautausschlag und Darmbeschwerden dazu. „Irgendwas stimmt hier nicht“, sagte ich meiner Frauenärztin – wieder und wieder, über Monate hinweg. Die Antworten? „Kommt von der Entbindung.“ „Ist vom Stillen.“ „Stressbedingt als junge Mutter.“ Fünf Monate später zeigte der Ultraschall erstmals Bauchwasser. Das käme vom Eisprung, hieß es. Ich war beim

Orthopäden, beim Hausarzt, bei der Heilpraktikerin. Zeitweise dachte ich, ich hätte Endometriose. Schließlich erwähnte ich die Krebsvorgeschichte in meiner Familie – Brustkrebs bei meiner Großmutter, eine Gebärmutterveränderung bei meiner Mutter. Die Reaktion meiner Gynäkologin: „Sie werden heute schon nicht sterben.“ Ich ging raus und dachte: Okay, du bist eine Hypochonderin. Ich weiß es noch genau: Drei Wochen, bevor ich die Diagnose bekam (etwa ein Jahr nachdem die ersten Symptome auftraten), saß ich abends auf der Couch und sagte zu meinem Mann: „Ich glaube, ich bin ernsthaft krank.“



Und dann kam dieser furchtbare Abend – unerträgliche Schmerzen und Fieber. Nach einem Ultraschall beim Hausarzt sollte ich sofort ins Krankenhaus gehen. Nach dem CT kam der Arzt rein – mein Mann und meine vierzehn Monate alte Tochter Cleo waren dabei. „Wir haben etwas gesehen, ausgehend vom Eierstock.“ Mein erster Gedanke, als ich Cleo ansah: „Ein Glück, dass du schon da bist.“ Dann begriff ich die ganze Tragweite: Endstadium. Ich schickte meine Familie nach Hause und kehrte bis zur Entlassung nach der OP nicht mehr zurück. Monatlang nicht gehört worden zu sein – das hat mich innerlich zerrissen. Sobald ich erwähnte, dass ich 35 bin, hieß es: „Dann ist es bestimmt was anderes.“ Hätten wir Anfang

## „Der Krebs kann den Körper, aber nicht meine Seele haben“

des Jahres ein CT gemacht, wäre der Krebs vielleicht im Frühstadium gewesen. Stattdessen hörte ich mit meinem kleinen Kind im Arm, dass die Chance gering sei, es aufzuwachsen zu sehen. Ich holte mir sofort psychoonkologische Unterstützung, weil ich wusste: Das schaffe ich nicht allein. Es war wie ein K.-o.-Schlag, bei dem man Hilfe braucht, um wieder hochzu kommen. Die OP war massiv – vom Brustbein bis zum Schambein wurde alles entfernt, was möglich war. Ich durfte Cleo danach nicht hochheben. Versuch das mal einem vierzehn Monate alten Kind zu erklären, das die Ärmchen nach dir ausstreckt! Die Chemotherapie brachte extreme Schmerzen, ich verlor meine langen braunen Haare, nahm durch Kortison 15 Kilo zu. Mit 35 kam ich direkt in die Wechseljahre. Mein Selbstbild

war auf einmal ein anderes – und diese Leichtigkeit im Leben, einfach weg. Um wieder Kontrolle zu gewinnen, fing ich an zu handeln: Patientenverfügung, ein Familienhörbuch für Cleo aufnehmen. Es half mir, mich nicht ohnmächtig zu fühlen. Der Krebs kann meinen Körper haben, aber nie meine Seele – das wurde mein Leitsatz. Heute bin ich seit über zwei Jahren kreisfrei, nehme täglich Tabletten,

die verhindern sollen, dass sich neues Tumorgewebe bildet. Die Nebenwirkungen (manchmal fühlt es sich so an, als hätte ich Watte im Kopf) nehme ich in Kauf. Die Zeit, die ich jetzt habe, empfinde ich als großes Geschenk. Ich versuche, jeden Tag bewusst zu erleben – die kleinen Momente – vor allem mit Cleo. Das gemeinsame Lachen, wenn wir zusammen ein Buch anschauen. Dafür kämpfe ich.



## AUF DAS EIGENE KÖRPERGEFÜHL HÖREN

# „Nehmen Sie anhaltende Beschwerden ernst“

### UNSERE EXPERTIN

**Prof. Dr. Beyhan Ataseven** ist Direktorin der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Universität Bielefeld am Klinikum Lippe in Detmold



**E**ierstockkrebs betrifft zwar häufiger Frauen über 50 – doch auch jüngere Patientinnen können erkranken, wie Jennifers Fall zeigt. Gerade weil die Beschwerden oft diffus bleiben, ist ein gutes Körpergefühl entscheidend: Anhaltende Veränderungen sollten ärztlich abgeklärt werden, auch wenn sie zunächst harmlos wirken. Welche Symptome wirklich alarmieren sollten, wer ein erhöhtes Risiko hat und welche Fortschritte es heute in der Behandlung gibt, erklärt Prof. Dr. Beyhan Ataseven, Direktorin der Universitätsklinik für Frauenheilkunde am Klinikum Lippe in Detmold, im Gespräch.

#### **Frau Prof. Dr. Ataseven, was macht den Eierstockkrebs so tückisch?**

In frühen Stadien ist er meist „stumm“ und wird, wenn überhaupt, nur durch Zufall entdeckt. Die Erkrankung verursacht lange Zeit keine eindeutigen Symptome, vielmehr unspezifische Beschwerden wie einen Blähbauch oder ein Druckgefühl im Bauchraum. Lange Zeit ist das auch nicht mit Ultraschall oder Laborwerten so richtig zu fassen, sodass diese Symptome häufig nicht direkt als Zeichen für

#### **Eierstockkrebs erkannt werden. Zur Früherkennung von Brustkrebs gibt es das Mammografie-Screening, und bei Eierstockkrebs?**

Für diese Erkrankung gibt es leider keine sinnvollen Maßnahmen. Das heißt: Wir können bei symptomfreien Frauen durch regelmäßige Bestimmung von Tumormarkern oder durch regelmäßige Ultraschalluntersuchungen die Erkrankung nicht so früh entdecken, dass daraus tatsächlich ein Überlebensvorteil entsteht. Drei Viertel der Tumore werden erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt.

#### **Jennifers Beschwerden wurden als normale Nachwehen nach der Geburt abgetan. Warum werden gerade junge Frauen oft nicht ernst genommen?**

Beim Eierstockkrebs sind in 85 bis 90 Prozent der Fälle Frauen über 50 betroffen – deshalb geht man bei jungen Frauen zunächst nicht von Eierstockkrebs aus. Bei Jennifer standen die Beschwerden im zeitlichen Zusammenhang mit der Entbindung, weshalb die Vermutung näher lag, dass es sich um Beschwerden im Zusammenhang mit der Rückbildung, Verdauungsproblemen oder hormonellen Veränderungen handeln könnte. Entscheidend ist aber: Wenn Beschwerden über Wochen oder Monate anhalten, muss das unbedingt weiter abgeklärt werden.

#### **Welche Symptome sollten Frauen unbedingt ärztlich abklären lassen, auch wenn sie auf den ersten Blick harmlos erscheinen?**

Neu aufgetretene Beschwerden wie Blähbauch, Bauchumfangszunahme, Völlegefühl, diffuse Bauch-

schmerzen, häufiger Harndrang oder Verdauungsprobleme – wenn sie über mehrere Wochen anhalten, nicht besser werden oder sich verschlechtern. Als Faustregel gilt: Was nicht innerhalb einer absehbaren Zeit von allein verschwindet, sollte spätestens nach drei bis fünf Wochen ärztlich untersucht werden. Im fortgeschrittenen Stadium kann der Bauch durch Bauchwasser größer werden, während gleichzeitig das Gewicht abnimmt. Wichtig zu wissen: Diese Symptome sind in den allermeisten Fällen kein Krebs, aber nicht selten haben Patientinnen bei der Diagnosestellung bereits einen Leidensweg von einem halben Jahr oder länger hinter sich.

#### **Was raten Sie Frauen, die das Gefühl haben, von den Ärzten nicht ernstgenommen zu werden?**

Patientinnen können meist sehr gut einschätzen, ob Beschwerden ganz neu und anhaltend sind oder schon länger bestehen. Wenn Haus- oder

## „Eierstockkrebs wird meist nur durch Zufall entdeckt“

Frauenärzte den Symptomen nicht weiter nachgehen, sollte man sich eine Zweitmeinung einholen. Meist werden Patientinnen nach einer gewissen Zeit zu uns in die Kliniken überwiesen – zum Beispiel mit der Fragestellung, ob bei chronischen Bauchschmerzen eine weiterführende Diagnostik erforderlich ist. ➔

### Welche Frauen haben ein erhöhtes Risiko, zu erkranken?

Das Alter ist wie bei vielen anderen Tumorerkrankungen ein wichtiger Risikofaktor, lässt sich aber nicht vermeiden. Entscheidend ist die Familiengeschichte: Bei einer Häufung von Brust- oder Eierstockkrebs in der Familie – auch bei männlichen Angehörigen mit Brustkrebs – sollte man eine genetische Beratung in Betracht ziehen. Ein bekanntes Beispiel ist Angelina Jolie, bei der aufgrund familiärer Häufung eine BRCA1 Mutation

## „Alter und familiäre Vorbelastung können das Risiko erhöhen“

festgestellt wurde. Eine solche Mutation erhöht das Risiko, im Laufe des Lebens an Eierstockkrebs zu erkranken, auf bis zu 44 Prozent – verglichen mit nur eineinhalb Prozent in der Normalbevölkerung.

### Können Sie einmal kurz erklären, was sich hinter BRCA verbirgt?

Wir haben Mitte der 1990er Jahre die Gene BRCA1 und BRCA2 entdeckt. Dabei handelt es sich um sehr wichtige Reparaturgene, die unser Erbgut schützen. Wenn diese Gene einen Defekt oder Schaden haben, können sie ihrer Funktion – nämlich der Reparatur – nicht mehr so gut nachkommen. Dadurch kann das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs deutlich erhöht sein. In unseren Breiten vermuten wir, dass etwa eine von 300 bis 500 Frauen eine solche Mutation hat.

### Man vermutet zudem, dass mit der Zahl der Eisprünge auch das Risiko für Eierstockkrebs steigen kann.

Das ist statistisch nachweisbar. Allerdings haben die allermeisten Patientinnen, die ich behandle, mindestens ein oder mehrere Kinder. Man sollte also nicht denken, dass man als kinderlose

Frau automatisch ein stark erhöhtes Risiko hat. Umgekehrt ist man als Mutter nicht vor Eierstockkrebs geschützt. Schützend wirkt zum Beispiel die Antibabypille.

### Wie lässt sich Eierstockkrebs heute behandeln?

Die Therapie beruht auf drei wichtigen Säulen, die sich in der Regel nicht gegenseitig ersetzen können. Erste Säule ist die Operation, bei der alle sichtbaren und tastbaren Tumore möglichst vollständig entfernt werden. Die zweite Säule ist die Chemotherapie mit den Medikamenten Carboplatin und Paclitaxel, die sich seit 20 Jahren bewährt haben. Als dritte Säule kommen zielgerichtete Therapien hinzu. Das heißt, wir versuchen nach Möglichkeit biologische Marker zu identifizieren und dann gezielt zu behandeln. Hier konnte vor etwa zwölf Jahren die erste zielgerichtete Therapie durch Blockierung der Gefäßneubildung – eine sogenannte VEGF-Blockade –

etabliert werden. Diese Therapie wird in der Regel über 15 Monate als Infusion verabreicht. In neuerer Zeit sind weitere Enzyblocker hinzugekommen, die sogenannten PARP-Inhibitoren. PARP ist ein Enzym, das in der Tumorzelle besonders stark ausgeprägt ist und einen wichtigen Mechanismus für ihr Überleben darstellt. Die beste Prognose erreichen wir meist durch die Kombination dieser drei Säulen.

### Wann wird operiert?

Das hängt vom Zustand der Patientin ab. Wenn sie fit genug ist und das Tumorausmaß so ist, dass man davon ausgehen kann, den Tumor vollständig entfernen zu können, ist es sinnvoll, gleich zu Beginn zu operieren. Ist die Patientin durch die Erkrankung bereits geschwächt, geben wir in manchen Fällen zunächst eine kurze Chemotherapie – das nennen wir neoadjuvante Chemotherapie. Nach etwa drei Zyklen kann dann die Operation geplant werden.

## Was ist ein BRCA-Test – und für wen ist er wichtig?

**BRCA1 UND BRCA2** sind Gene, die normalerweise DNA-Schäden reparieren und vor Krebs schützen. Bei einer Mutation steigt das Risiko erheblich:

Frauen mit BRCA1-Mutation haben ein Lebenszeitrisko von bis zu 70 Prozent für Brustkrebs und bis zu 44 Prozent für Eierstockkrebs. Bei BRCA2 liegt es bei 69 Prozent für Brustkrebs und 17 Prozent für Eierstockkrebs.

**DER BRCA-TEST** ist eine Blutuntersuchung, bei der das Erbgut auf Mutationen analysiert wird. Vorab ist eine humangenetische Beratung verpflichtend, die über Chancen, Risiken und Konsequenzen aufklärt. Das Ergebnis liegt nach etwa 2-3 Wochen vor.

**DER TEST KOSTET** privat zwischen 3.000 und 5.000 Euro. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten bei mindestens drei Fällen von Brust- oder Eierstockkrebs in der Familie, zwei Erkrankungen vor dem 51. Lebensjahr bei Verwandten ersten Grades oder einer eigenen Brustkrebserkrankung vor dem 36. Lebensjahr.

**BEI NACHGEWIESENER MUTATION** können die Eileiter und Eierstöcke prophylaktisch entfernt werden – das senkt das Risiko für Eierstockkrebs um bis zu 96 Prozent. Auch eine vorbeugende Brustamputation mit Wiederaufbau reduziert das Brustkrebsrisiko um 90 Prozent.

Weitere Infos und Hilfe: [brca-netzwerk.de](http://brca-netzwerk.de)



### **Wie belastend sind Operation und Chemotherapie für Patientinnen?**

Die Operation ist meist ein ausgedehnter Eingriff mit einem Bauchschnitt vom Brustbein bis in den Unterbauch, bei dem oft auch Tumoranteile am Bauchfell oder anderen Organen entfernt werden müssen – die Zeit danach kann strapaziös sein. Die Chemotherapie

kann Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit, Haarausfall oder erhöhte Infektanfälligkeit mit sich bringen. Heute wird sie in der Regel ambulant durchgeführt werden und die meisten Patientinnen kommen gut durch die Therapie.

### **Jennifer wurde mit PARP-Inhibitoren behandelt: Wie wirken die?**

Sie werden als Tabletten oder

# 7.040

FRAUEN ERKRANKEN IN DEUTSCHLAND JEDES JAHR AN AN EIERSTOCKKREBS (OVARIALKARZINOM) – MEIST NACH DEN WECHSELJAHREN. BEI 10 PROZENT IST ER ERBLICH BEDINGT.

Quelle: Robert Koch-Institut

Kapseln eingenommen und wirken vor allem dann sehr gut, wenn eine BRCA-Mutation im Tumor oder im Blut vorliegt oder wenn der Tumor eine sogenannte homologe Rekombinationsdefizienz, kurz HRD, aufweist. Sie blockieren das Enzym PARP, das für die Reparatur der DNA in Tumorzellen wichtig ist. Wenn dieses Enzym blockiert wird, können die Tumorzellen ihre DNA nicht mehr ausreichend reparieren und sterben im besten Fall ab.

### **Was hat sich in den letzten Jahren sonst noch in der Therapie getan?**

Wir haben gelernt, deutlich effektiver und radikaler zu operieren, ohne dass die Risiken gestiegen sind. Zudem nutzen wir heute nach der Chemotherapie sinnvolle Erhaltungstherapien, die idealerweise einen Tumorrückfall vermeiden sollen beziehungsweise die Zeit bis zum nächsten Rückfall deutlich hinauszögern können. In den letzten zehn bis 15 Jahren konnten wir Fortschritte erzielen – das ist eine gute Botschaft für Patientinnen.

### **Welchen Rat geben Sie unseren Leserinnen mit auf den Weg?**

Das Wichtigste ist Aufmerksamkeit für den eigenen Körper. Nehmen Sie anhaltende Veränderungen ernst – auch wenn die Symptome unspezifisch erscheinen – und lassen Sie diese ärztlich abklären. Bleiben Sie hartnäckig, wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt. Auch wenn es beim Eierstockkrebs keine etablierte Früherkennung gibt: Je früher eine Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Behandlungschancen.

# UV-Schutz im Alltag – worauf es wirklich ankommt

FÜR SIE  
SPRECH-  
STUNDE



Im Gegensatz zu Bienen können wir schädliche UV-Strahlung weder sehen noch spüren. Deshalb unterschätzen wir oft, wie stark unsere Haut durch Sonneneinstrahlung täglich belastet wird – nicht nur am Strand, sondern Tag für Tag

**D**ie Auswahl ist groß, die Verunsicherung oft größer: Chemische oder mineralische Filter? Was bringen hybride Produkte? Und wie viel Creme braucht man wirklich? Dermatologe Dr. Peter Weisenseel erklärt, welcher Sonnenschutz für welchen Hauttyp und welche Lebenssituation geeignet ist.



## UNSER EXPERTE

Dr. Peter Weisenseel ist Facharzt für Dermatologie am Dermatologikum Hamburg

### Mineralischer oder chemischer Schutz?

Beide haben Vor- und Nachteile, die man abhängig von der Situation, in der man einen Sonnenschutz benötigt, für sich nutzen kann. So eignet sich für einen Tag am Strand oder draußen beim Sport meist eher chemische Sonnencreme, da sie oft wasser- und schweißbeständiger ist.

### Wie funktionieren chemische und wie mineralische Filter?

Mineralische Sonnencreme reflektiert UV-Strahlen direkt auf der Hautoberfläche und dringt daher nur bedingt in die

Haut ein. Im Gegensatz dazu ziehen chemische Sonnencremes in die Haut ein und wandeln UV-Strahlen in Wärme um. Beide Varianten haben spezifische Eigenschaften, wobei mittlerweile vielfach Mischformen erhältlich sind, bei denen chemischer Sonnenschutz durch mineralische Inhaltsstoffe ergänzt wird.

### Welche Vorteile bieten Hybridprodukte?

Sie wirken sofort nach dem Auftragen und sind wasser- und schweißfester durch den chemischen Anteil. Gleichzeitig lassen sie sich meist besser verteilen als rein mineralische Sonnencremes und hinterlassen

keinen weißen Film. Bei empfindlicher Haut oder Allergien gegen chemische Filter können sie eine gute Alternative sein, da der chemische Anteil geringer ist. Bei Sportarten mit viel Schweiß und Wasserkontakt schützen Hybridprodukte zudem etwas stabiler.

### Welchen Filter trägt man wann auf?

Chemische Sonnenchutzfilter sollten auf die unbehandelte Haut aufgetragen werden, damit sie einziehen können. Mineralische Filter können über die Tagescreme gelegt werden. Make-up kann auch auf den Sonnenschutz aufgetragen werden.



kann aber gut darauf verzichtet werden.

**Warum sollte man eine geöffnete Sonnencreme nach dem Sommer nicht weiter verwenden?**

Der Inhaltsstoff Octocrylen kann sich nach längerer Zeit in den potenziell krebs-erregenden Stoff Benzophenon umwandeln. Viele Hersteller haben Octocrylen aus diesem Grund aber bereits entfernt.

**Schadet zu viel Sonnenschutz der Haut?**

Zu mir kommen regelmäßig vor allem junge Frauen mit Reizungen im Gesicht, die durch kombinierte oder zu intensive Anwendungen von Pflegeprodukten und Sonnencremes entstehen können.

**Die 5 wichtigsten SONNENSCHUTZ-REGELN**

**1. Die richtige Menge macht's**

Für das Gesicht einen halben Teelöffel, für den Körper etwa drei Esslöffel Sonnencreme verwenden. Nur so erreicht man den angegebenen LSF.

**2. Rechtzeitig auftragen**

Chemische Filter brauchen 15–20 Minuten Einwirkzeit. Am besten also schon zu Hause eincremen, bevor man losgeht.

**3. Regelmäßig nachcremen**

Alle zwei Stunden erneuern – und sofort nach dem Schwimmen oder Abtrocknen, auch bei wasserfesten Produkten.

**4. Hautalterung vorbeugen**

UV-Strahlung wirkt ganzjährig, auch im Büro (durchs Fenster!). Aus medizinischer Sicht ist nicht jeden Tag Sonnenschutz nötig (siehe Interview), kann aber vorzeitiger Hautalterung vorbeugen.

**5. Die richtige Reihenfolge**

Chemische Filter auf die unbehandelte Haut auftragen. Mineralische Filter können über die Tagescreme gelegt werden.

Viele Tagescremes gibt es für die sonnenreiche Jahreszeit auch mit UV-Filter.

**Welche Sonnenschutzmittel sollte man eher meiden?**

Produkte mit Mikroplastik, Parabenen oder chemischen Filtern wie Benzophenon 3, Homosalaten, Octocrylen und Oxybenzon. Wichtig zu wissen: Auch mineralische Sonnencremes können potenziell problematische Stoffe enthalten. Bei einer geschädigten Hautbarriere sollte zudem kein mineralischer Sonnenschutz mit UV-Filtern auf Nanopigmentbasis verwendet werden.

**Gilt: Je wärmer, desto stärker die Sonne?**

Nein, Wärmegefühl und UV-Intensität gehen nicht immer im Gleichschritt einher. Vor allem durch kühlen Wind oder bei leicht bedecktem Himmel wiegen wir uns oft in falscher Sicherheit. Auch im Schatten trifft durch Reflexion ein Großteil der UV-Strahlung auf unsere Haut.

**Also besser immer UV-Schutz benutzen?**

Nicht unbedingt. Auf dem Arbeitsweg mit dem Fahrrad oder in der Mittagspause im Freien ist an sonnenreichen Tagen durchaus ein UV-Schutz sinnvoll. An völlig verregneten Tagen oder trüben Wintertagen

# MEDIZINNEWS

## Warum Östrogen die Gelenke schützt

Das Sexualhormon Östrogen hemmt Entzündungsprozesse im Körper, fördert die Kollagenbildung und unterstützt die Gelenkschmierung. Sinkt der Östrogenspiegel in den Wechseljahren, können Gelenkschmerzen, Steifigkeit und Entzündungen zunehmen – besonders an Händen, Knie, Schultern und Nacken. Bei akuten Beschwerden helfen Schmerzgels (wie z.B. „Diclox forte“ von Ratiopharm) oder pflanzliche Alternativen wie Arnika-Salbe. Auch Wärme, sanfte Bewegung und entzündungshemmende Ernährung (Omega-3-Fettsäuren) unterstützen.

## 85%

DER BEFRAGTEN KENNEN DIE TYPISCHEN SYMPTOME DES GRÜNEN STARS (GLAUKOM) NICHT. DABEI IST FRÜHERKENNUNG DER ZENTRALE FAKTOR, UM MEDIZINISCH ENTGEGENZUWIRKEN. DENN ERST BEI FORTGESCHRITTENER SCHÄDIGUNG TRETEN GESICHTSFELDAUSFÄLLE AUF. AUGENÄRZTE EMPFEHLEN AB 40 JAHREN ALLE 2–3 JAHRE EINE VORSORGEUNTERSUCHUNG MIT AUGENDRUCKMESSUNG UND SEHNERV-KONTROLLE, AB 60 JAHREN JÄHRLICH.

Quelle: Aktuelle Umfrage der OSG Augenzentren „So Sieht Deutschland“

## SANFT ZUR HAUT, STARK GEGEN MÜCKEN

Die warmen Monate laden dazu ein, so viel Zeit wie möglich im Freien zu verbringen. Doch häufig werden diese unbeschwerteten Momente von Mücken und Zecken getrübt – und gerade empfindliche Haut reagiert oft auf herkömmliche Insektenschutzmittel mit Rötungen oder Juckreiz. Dermatologen empfehlen für sensible Haut Präparate mit Icaridin und Eucalyptus citriodora Öl – beide Wirkstoffe gelten als gut verträglich und bieten langanhaltenden Schutz. Enthält die Formulierung zusätzlich Dexpanthenol (z.B. „Antibrumm Lotion“), profitiert die Haut gleich doppelt: Der Inhaltsstoff hemmt Entzündungen und spendet Feuchtigkeit.



Fotos: iStock



# Mit viel Power

**Mineralstoffe wie Magnesium spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel. Warum eine optimale Versorgung hilft, fit ins Frühjahr zu starten**

**A**ufs Rad schwingen und den Frühling genießen – schönes Wetter lockt jetzt viele nach draußen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Fahrradtour am Muttertag? So manche stellen jedoch fest, dass sie nach dem langen Winter noch nicht so leistungsfähig sind. Die Ausflüge ermüden, es fehlt an Energie.

Zentraler Baustein im Energiestoffwechsel des menschlichen Körpers ist der Mineralstoff Magnesium. Ein ausreichender Magnesiumspiegel trägt etwa zur Verringerung von Müdigkeit bei und ist somit wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit. Magnesium wird außerdem für die gesunde Funktion

von Muskeln und Nerven benötigt. Der Körper ist dafür auf eine ausgewogene Ernährung angewiesen, denn er kann den Mineralstoff nicht selbst herstellen.

## VERLUST BEI SCHWITZEN

Es kann sinnvoll sein, unterstützend Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zu nutzen. Erwachsene haben einen täglichen Magnesiumbedarf von 300 bis 350 Milligramm. Bei Menschen, die Sport treiben, viel Muskelarbeit leisten oder schwitzen, kann er erhöht sein. Und wer mit einer Diät gegen den Winterspeck angeht, nimmt eventuell zu wenig Mineralstoffe zu sich.



## CLEVER ESSEN

**Tipp für eine ausgewogene Ernährung:** Eine gute Quelle für Magnesium sind naturbelassene Lebensmittel wie Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.



## Magnesium

ist wichtig für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven!



Kapseln 1 x täglich hochdosiert



Direkt-Granulat 1 x täglich hochdosiert



Trink-Granulat 1 x täglich



Kapseln natürlich **pur** & vegan!

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

**Mineralstoffkompetenz**

Nur in Ihrer Apotheke!



**FARBSENSATION**

Bordüren aus zarter Spitze halten den üppigen Blumenstrauß zusammen. Die intensiv duftende Fliedersorte „Sensation“ fällt durch purpurrote Blüten mit einem charakteristischen weißen Rand auf

# Ein echter ÜBER-FLIEDER

Der zarte Lila-Ton ist nicht nur in der Mode angesagt. Fliederblüten kommen jetzt als Deko ganz groß raus. So setzt man sie in Szene



## SÜSSE TRÄUME

Zu den Blumenarrangements aus weißem und violettfarbenem Flieder passen Tagesdecke und Kissenbezüge im romantischen Grandma-Style. Ähnliche Bettwäsche und Kissen mit Lochstickerei über [otto.de](http://otto.de)



**COUNTRY-COTTAGE-VIBES**  
Langstielige Fliederzweige in unterschiedlichen Lilatönen sind typisch für einen ländlichen Garten. Dazu passen Drahtkörbe, Behälter aus gestanztem Blech und Stühle im Vintage-Look. Ähnliche Gartenmöbel und Accessoires in Shabby-Chic über [loberon.de](http://loberon.de)



#### EINFACH MAL SCHÖN ABHÄNGEN

Fliederzweige der Sorte „Syringa“ blühen hier in kleinen Glasflaschen auf. Dazu die Flaschen mit Maschendraht umwickeln und aufhängen



#### WILLKOMMENSGRUSS

Ein kleiner Fliederzweig, mit einem Paketband um eine Leinenserviette gebunden. Das wirkt liebevoll und einladend. Leinenservietten über [linentales.de](http://linentales.de). Ähnliche Dessertteller über [rivieramaison.com](http://rivieramaison.com)



*Zarte Fliederblüten und Deko im Vintage-Look vertragen sich prächtig*

#### ARRANGEMENT FÜR GENIESSER

Ein wahrer Augenschmaus: Amuse-Gueule-Löffel, kleine Servietteller und dazu zarte Fliederblüten. Ähnliche Löffel über [luchs-direkt.de](http://luchs-direkt.de)

**SCHÖNER LICHTBLICK**

Der Blütenkranz kann aus Draht gefertigt werden. So kommen Windlichter auch am Tag zur Geltung. Gerne in Gruppen aufstellen



*Helle Fliederblüten und  
Aquavellfarben sind eine  
romantische Kombi*

**BLUMENFREUNDE**

Die Edelrose „Pacific Blue“ im eleganten Pastellton ist der perfekte Begleiter für den lavendelfarbenen Flieder. Das Wechselspiel zwischen den zarten Dolden des Flieders und der Rose mit ihrer üppig gefüllten Blütenform wirkt spannend



**KRANZ DE LUXE**

Hier machen weißer und pastellfarbener Flieder die Runde. Dafür die kurz geschnittenen Blüten dicht an dicht mit Blumendraht um einen dünnen Holzbinden und mit Chiffonband und Spitzenbordüre verzieren





**PLATZ AN DER SONNE**  
Der Sessel im Antik-Look präsentiert das opulente Bouquet aus blühendem Flieder und wildem Wiesenkübel. Ähnliche Stühle und Polstersessel im gustavianischen Stil gibt es über [home24.de](https://www.home24.de)

# WOHNNEWS

## Into the Blue

In dieser Saison kommen weiche Blautöne an die Wand. Bei dem Onlinelabel Miss Pompadour sind aquafarbene Nuancen angesagt, die den Raum in ein sanftes Licht tauchen und Ruhe ausstrahlen. Einfach himmlisch! Infos: [misspompadour.de](http://misspompadour.de)



Wandfarbe „Blau mit Seifenblasen“ von Miss Pompadour, 2,5 Liter, ca. 60 €



## STUMMER DIENER

Die praktische und formschöne Minigarderobe „WK 424 Aura“ vereint Spiegel, Kleiderstange und Ablagefläche. Aus geölter Eiche, ca. 1420 €. Infos: [wk-wohnen.de](http://wk-wohnen.de)



## Salute!

In Kooperation mit dem Fashionlabel Marni präsentiert Serax die Linie „Midnight Flowers“. Die Gläser der Kollektion sind mit einer feinen floralen Gravur versehen. Je ab ca. 20 €. Infos: [serax.com](http://serax.com)

## AUF ZACK

Die neue Kissenkollektion vom italienischen Traditionshaus Missoni greift jetzt das bekannte Strickmuster in frischen und poppigen Farben auf. Fancy! Je ca. 310 €. Infos: [missoni.com](http://missoni.com)



WE LOVE



## FREDERIKES LANDLEBEN

Unsere Autorin Frederike Treu liebt ihr Häuschen im Grünen – und ihre Jungpflanzen, die sie vor Frost schützt

# Eiskattes Falschül



**E**s gibt Spielverderber im Garten, die vermiesen einem so richtig die Laune. Manche treiben ihre Schandtaten klammheimlich über Nacht und sind am nächsten Morgen wieder verschwunden. Ihre Spuren dagegen leider nicht. Spätfröste beispielsweise schleichen sich auf eisigen Füßen in die Kronen der Apfel- und Quittenbäume und verwandeln den rosa-weißen Blütenschleier in ein bräunliches Trauerspiel. Auch die Obsternte im Herbst ist damit hin. Andere Schreckgespenster kommen, um zu bleiben – und lassen sich nur sehr schwer vertreiben. Wühlmäuse zählen zu den hartnäckigsten Banausen in unseren Beeten. Manchmal trete ich in einen ihrer Gänge, meistens aber stolpere ich beim Gärtnern über die Beweise

für ihren unbändigen Appetit. Blumenzwiebeln und die Wurzeln der schönsten Stauden lassen sie sich so richtig schmecken. Ich vermute, dass wir mit unseren Beeten nicht nur Mäuse-Eltern und -Kinder, sondern auch Großeltern, Tanten, Onkel, Nichten und Neffen ernähren. Die leidenden Pflanzen und vermissten Tulpen sprechen Bände.

Zur harmlosesten Sorte der Spielverderber zählen die Eiseiligen. Während die anderen Quertreiber unberechenbar sind und sich an keine Regeln halten, kann ich mit Mamertus und Pankratius, Servatius, Bonifatius und der Kalten Sophie langfristig planen. Sehr zuverlässig senken sie zwischen dem 11. und dem 15. Mai gnadenlos die Temperaturen. Und zwar so tief, dass manche Blumen, Gemüse- und Obstpflänzchen im Wonnemonat tatsächlich erfrieren. Früher haben diese frostigen Nächte meine Jungpflanzen und mich eiskalt erwischt – im wahrsten Sinne des Wortes. Mittlerweile sind sie rot im Kalender eingetragen und können mich nicht mehr überraschen. Ganz im Gegenteil, sie sind jetzt ein fester Ankerpunkt meines Gartenjahres und markieren den Start in die sonnige Sommersaison und ins ungebremste Blütenglück. Denn erst nachdem die Eiseiligen ihr Spielchen getrieben haben, setze ich die frösteligen Stauden und Gemüsepflanzen ins

Freie. Erst in der zweiten Maihälfte säe ich alle empfindlichen Sommerblumen in die Beete. Ab jetzt träume ich von kunterbunten, duftenden Blütenwolken, die sich leicht im sanften Wind wiegen, während Hummeln und Schmetterlinge ihre bezaubernden Tänzchen veranstalten. Was für ein Sommerglück! Es sei denn, die Nacktschnecken fallen ein. Aber an diese Spielverderber möchte ich jetzt bitte nicht denken.

### 3 SOMMERBLÜHER, DIE NACH DEN EISEILIGEN INS FREIE ZIEHEN

**FUCHSIEN:** bezaubern mit ihren extravaganteren Glockenblüten in schönsten Rosa-, Pink- und Rottönen. Weil sie frostempfindlich sind, setzt man sie am besten in Kübel, die in der kalten Jahreszeit ins Winterquartier umziehen.

**GERANIEN:** gibt es in unterschiedlichsten Sorten. Duftgeranien beispielsweise entzücken nicht nur das Auge, sondern auch die Nase. Sie verströmen unterschiedlichste Aromen – von Minze über Orange und Rose bis hin zu Schokolade.

**ZINIEN:** sind klassische Sommerblumen, die bis in den Herbst hinein Farbe in die Beete und in die Vasen bringen. Ausgesprochen praktisch: Je mehr Blüten man für die Vase schneidet, desto mehr produzieren die Pflanzen nach.

Fünf Schwestern für eine bessere Welt

# „Wir brauchen mehr Miteinander“



TÜLIN

TUĞBA

TUNA

TEZCAN

DÜZEN

**HOCH HINAUS**  
Das Autorinnen-Quintett wuchs mit sechs weiteren Geschwistern in Niedersachsen auf. Gemeinsam überwinden sie viele Widerstände und wurden vielfach für ihr gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet



**HOFFUNGSSPENDERIN**  
Tuğba unterstützt u.a. Mädchen  
im Irak mit ihrer Initiative  
„Scoring Girls“

Als Menschenrechtsaktivistinnen setzen sich die Tekkal-Schwwestern für eine bessere Welt ein. Nun haben die fünf ein Buch geschrieben. Und mit uns über Wut, Wärme und alles dazwischen gesprochen ...

**S**ie gehören zu Deutschlands wichtigsten Stimmen im Kampf für eine freie Welt. Düzen, Tuğba, Tülin, Tezcan und Tuna Tekkal setzen sich mit ihrer Menschenrechtsorganisation Háwar.help seit über zehn Jahren mit aller Kraft für Frauen und Mädchen ein, die Gewalt, Flucht oder Diskriminierung erfahren. In ihrem Buch „Wut & Wärme“ (Brandstätter Verlag) erzählen die fünf Schwestern mit kurdisch jesidischen Wurzeln nun erstmals ihre Familiengeschichte. Es geht um Verletzlichkeit, Stärke, Hoffnung. Unser Gespräch mit ihnen ist eine Begegnung, die Herzen öffnet und zum Handeln inspiriert ...

**Es klingt nach einem Mammutprojekt: Wie ist es Ihnen gelungen, zu fünft ein Buch zu schreiben?**

**TÜLIN:** Ganz ehrlich: Es war nicht immer leicht, aber genau das ist auch unsere Stärke. Wir sind fünf Schwestern mit ganz unterschiedlichen Perspektiven, Temperamenten und Stimmen. Und anstatt das glattzubügeln, haben wir genau das zugelassen. Wir haben viel diskutiert, auch gestritten, aber immer mit dem Ziel, etwas Gemeinsames zu schaffen.

**Ihr Gemeinschaftswerk heißt „Wut & Wärme“ – warum ist Wut so eine wichtige Kraft?**

**DÜZEN:** Unsere Arbeit – all das, was wir erreicht haben und noch vorhaben – ist ohne Wut nicht zu verstehen. Sie entsteht aus der Ungerechtigkeit gegenüber marginalisierten Menschen und ist ein zentraler Motor für Veränderung. Entscheidend ist, was wir aus dieser Wut machen: Sie muss sich verwandeln – in Kraft, Ressourcen und konkretes Handeln. Wut darf uns nicht lähmen, sie muss uns in Bewegung bringen.

**TUNA:** Das Wort Wut ist per se politisch. Wir sind kurdisch jesidische Frauen, und Wut hat immer eine wichtige Rolle gespielt, weil unsere Existenz und Daseinsberechtigung immer infrage gestellt worden sind. Ich halte Wut für eine der wichtigsten politischen Energien und bin auch dankbar, dass ich zwei warmherzige und manchmal wütende Töchter habe.

**TÜLIN:** Wut braucht aber auch Wärme und Leichtigkeit – also Empathie, Verbindung und Menschlichkeit. Erst in dieser Kombination entsteht etwas, das wirklich Wirkung hat: keine laute

## WHO-IS-WHO?

**DÜZEN** Politologin, Publizistin und Gründerin von Háwar.help und GermanDream. Das sagen ihre Schwestern: „Düzen steht für Freiheit, schon seit sie sich in unserer 4-Zimmer-Wohnung gegen alle Erwartungen und Normen gewehrt hat. Sie hat uns alle Türen geöffnet.“

**TUĞBA** Die ehemalige Bundesliga-Kickerin spielte u.a. für den 1. FC Köln. Mit ihrem Herzensprojekt „Scoring Girls“ stärkt sie Mädchen mit Flucht- oder Diskriminierungserfahrung. Das sagen ihre Schwestern: „Tuğba steht für Humor, Urvertrauen und einen ausgeprägten Sinn für Fairness.“

**TÜLIN** Als DJane verbindet das Nesthäkchen Kreativität mit Haltung: Sie verantwortet den Bereich „Partnership & Network“ bei Háwar.help und GermanDream. Das sagen ihre Schwestern: „Tülin steht für das Leben, für Balance und Stolz. Sie ist ein Vorbild für viele, weil sie sichtbar macht, was viele erleben, und es zu etwas macht, das mittlerweile 100.000 Menschen auf ihrem Instagram-Kanal feiern.“

**TUNA** Teil der Geschäftsführung von Háwar.help. Sie engagiert sich seit Jahren für gesellschaftlichen Zusammenhalt und politische Bildung. Das sagen ihre Schwestern: „Tuna steht für Wärme, das Verbindende, ein Zuhause, das uns immer offensteht. Und für Kampf, weil sie als alleinerziehende Mutter einen schweren Weg geht.“

**TEZCAN** Die dreifache Mutter ist Geschäftsführerin und Mitgründerin von GermanDream sowie Háwar.help. Das sagen ihre Schwestern: „Tezcan steht für Wachsamkeit, weil sie alles im Blick hat, weil sie immer bereit ist, uns alle zu verteidigen, und sieht, wenn uns etwas entgleitet.“

Mehr Infos zur Arbeit der Schwestern:  
havar.help, germandream.de



Empörung oder Aggression, die wieder verpufft, sondern eine Haltung, die bleibt und wirklich etwas verändert.

**Viele Frauen lernen früh, ihre Wut zu zügeln. Sie auch?**

**TUNA:** Uns hat zum Glück niemand beigebracht, dass wir unsere Wut zügeln müssen. Heute glaube ich, dass es ein Geschenk war. Außerdem musste man sich in einer Großfamilie durchsetzen.

**TEZCAN:** Als kurdische Jesidinnen sind wir mit Frauen aufgewachsen, die sich ihre Stimme genommen haben. Nicht, weil sie durften, sie mussten es tun.

**DÜZEN:** In unserem kurdischen Kulturkreis gibt es ein zentrales Mantra: Widerstand ist Leben. Heute sehe ich das Ungezügelte als eine meiner wichtigsten Lehren. Früher galt es als Beleidigung, heute ist es für mich ein Kompliment – ich möchte gar nicht gezügelt sein.

**TUĞBA:** Ich war rückblickend lange angepasst. Harmoniebedürftig. Aber irgendwann merkte ich: Ich verliere mich selbst. Erst auf dem Fußballplatz habe ich gelernt, dass Wut Kraft geben kann, wenn man sie ernst nimmt und auf sich selbst hört. Sie hat mich bis in die Bundesliga gebracht, und mein Schmerz hat sich in den Wunsch verwandelt, anderen zu helfen und sie zu unterstützen.

**Gab es beim Schreiben Momente, die besonders viel Mut erfordert haben?**

**TUĞBA:** Ich habe lange überlegt, ob ich über meine Kandidatur für den Vorstand des 1. FC Köln schreiben soll. Diese Zeit hat mich sehr geprägt, weil im Fußball selten über Missstände und gesellschaftliche Probleme gesprochen wird. Ich bin froh, dass ich die richtigen Worte gefunden habe, um klarzumachen: Als kurdisch-jesidische Frau wurde ich weder vor Rassismus noch vor Sexismus geschützt. Das kann und will ich so nicht stehen lassen.

**TEZCAN:** Für mich erforderte es Mut, über finanzielle Herausforderungen zu schreiben, die wir als Sozialunternehmerinnen neben unserem Aktivismus haben. Denn das ist immer noch ein Tabu. Dabei gilt: Auch wir brauchen Unterstützung – und damit appellieren wir zugleich



**STANDHAFT**  
Düzen und ihre Schwestern  
Tuna, Tuğba, Tülin und Tezcan  
bei einer Kundgebung am  
Brandenburger Tor

an Zivilgesellschaft, Unternehmen und Politik.

**TÜLIN:** Ein Punkt, der für mich persönlich besonders schwer war, war die Beziehung zu meiner Mama. Ich schreibe im Buch ja auch darüber, dass ich mich früher für sie geschämt habe. Und heute schäme ich mich dafür, dass ich mich geschämt habe. Und allein diesen Satz aufzuschreiben, das hat richtig was mit mir gemacht. Weil da so viel drinsteckt: aufwachsen zwischen zwei Welten, dazugehören wollen, nicht auffallen wollen. Und gleichzeitig eine Mutter haben, die einfach sie selbst ist – stark, laut und anders.

**Ihre Mama ist Analphabetin und spielt eine wichtige Rolle in Ihrem Leben – wie hat sie es geschafft, Sie zu Kämpferinnen zu erziehen?**

**DÜZEN:** Jeden Tag hat sie uns gezeigt, wie man für seine Rechte kämpft – und für die Rechte anderer. Zu uns war sie oft streng, aber nach außen hat sie uns verteidigt wie eine Löwin.

**TÜLIN:** Vielleicht ist genau diese Kombination das Entscheidende: Härte im Leben, aber Wärme im Miteinander. Heute ist sie ja der heimliche Superstar unserer

Arbeit, und ich glaube, das berührt so viele Menschen, weil sie für etwas steht, das oft übersehen wird: für eine Generation von Frauen, die so viel getragen hat, aber selten gesehen wurde.

**Von ihr haben Sie also auch ganz viel Wärme mitbekommen. Wann spüren Sie dieses Gefühl heute am meisten?**

**TÜLIN:** Wenn Menschen trotz Unterschied sagen: „Komm, wir setzen uns trotzdem zusammen.“ Oder wie bei uns zu Hause: Wir diskutieren, wir regen uns auf, wir sind komplett unterschiedlich, aber am Ende sitzen wir wieder alle am Tisch. Und meine Mama sorgt dafür, dass keiner geht, ohne gegessen zu haben.

**TUĞBA:** Ich spüre auch ganz viel Wärme bei den „Scoring Girls“. Wenn all diese unterschiedlichen Mädchen bei unseren Feriencamps oder Trainings zusammenkommen und zeigen, wie einfach es sein kann, aufeinander zuzugehen und Zusammenhalt zu leben. Wenn ich sehe, dass sie dieses Projekt brauchen, dass sie es mit Leben füllen und zu schätzen wissen. Das erinnert mich an Orte, die ich früher gebraucht hätte. Orte, an denen man frei, sicher und Teil von etwas sein kann.



**STARKE WURZELN**

Fatma und Seyhmus Tekkal kamen in den 1970er-Jahren als Angehörige der kurdisch-jesidischen Minderheit nach Deutschland und ermöglichten ihren Kindern ein Leben in Freiheit



**IMMER IN GESELLSCHAFT**

Fotos von allen elf Geschwistern? Schwierig! Hier zu sehen: Tamer, Tuğba, Taner und Teszan (von li.) 1998

## „Unsere Mama ist der heimliche Superstar unserer Arbeit“

**DÜZEN:** Ich habe gelernt, dass Wärme immer bei uns selbst beginnt – in der Art, wie wir mit uns umgehen. Weniger streng zu sein und sich selbst mehr zu verzeihen, ist die Voraussetzung, um Wärme überhaupt empfangen zu können. Es geht nicht nur darum, ob Wärme da ist, sondern ob wir sie zulassen – und das ist nicht leicht, wenn man lange im Kampfmodus war. Aber es ist unsere Aufgabe, und ich bin mittendrin in diesem Prozess.

**Sie sind gemeinsam aufgewachsen und arbeiten eng zusammen. Gibt es trotzdem Momente, in denen Sie sich gegenseitig neu entdecken?**

**DÜZEN:** Ja, zum Beispiel Tuna. Sie hat ihr ganzes Leben gesagt, dass sie niemals in die Öffentlichkeit möchte. Und plötzlich geht sie auf wie eine Blume – auf jeder Lesung ist sie das Highlight! Sie zeigt, dass man als eher leiser Mensch große Ängste überwinden kann. Das finde ich großartig.

**TÜLIN:** Oder auch Tezcan. Sie hat so lange im Inneren alles zusammengehalten, organisiert, getragen, Verantwortung übernommen. Oft, ohne dass es jemand gesehen hat. Und jetzt treten beide mehr nach außen.

**TUĞBA:** Wenn sie mit ihren drei Kindern

zu uns kommt, wird mir bewusst, was sie jeden Tag leistet: eine eigene kleine Familie managen, rund um die Uhr Verantwortung tragen – und trotzdem keine Sekunde weniger für ihre Arbeit geben. Momente wie diese machen mich stolz.

**TEZCAN:** Düzen schafft es immer wieder, dass ich staune – trotz unserer engen Zusammenarbeit. Ihr Mut, ihr Vorgehen und ihr Gespür für das Richtige sind einfach beeindruckend. Das ist eine echte Gabe.

**Was wissen Ihre Schwestern über Sie, das Außenstehende nicht sehen?**

**DÜZEN:** Ich brauche Harmonie und bin zugleich sehr lustig. Familie bedeutet mir unglaublich viel. Politisch bin ich sehr hart und in meinen Forderungen konsequent, aber privat bin ich warmherzig, weich und harmoniebedürftig.

**TUĞBA:** Dass ich auch Zweifel habe, manchmal Ruhe brauche und ins Schwimmen übersritten werden. Nach außen wirke ich wahrscheinlich extrovertierter, als ich bin. Meine Schwestern sagen außerdem, ich sei die größte Besserwisserin der Familie.

**TEZCAN:** Ich bin sehr humorvoll und habe Superkräfte. Nämlich täglich den Spagat zwischen Unternehmerin und Mutter von drei Kindern zu bewältigen.

**Was ist Ihre wichtigste Botschaft an unsere Leserinnen?**

**TUĞBA:** Umgebt euch mit denen, die euch sehen und unterstützen. Lasst euch nicht bremsen von denen, die sagen, ihr könnt etwas nicht. Nutzt eure Wut als Antrieb für das, was euch wichtig ist.

**TÜLIN:** Bleibt verbunden mit euch selbst und miteinander. Ich glaube, dass wir als Frauen oft sehr viel tragen, sehr viel aushalten, aber uns dabei manchmal selbst verlieren. Und wenn wir es schaffen, beides zu verbinden – Stärke und Wärme, Klarheit und Empathie –, dann entsteht genau das, was wir gerade brauchen: nicht noch mehr Gegeneinander, sondern ein echtes Miteinander.



**BUCH-TIPP**

„Wut und Wärme – Wie wir mit Schwesternschaft Deutschland verändern“ von Düzen, Tezcan, Tuğba, Tülin und Tuna Tekkal, 208 Seiten, Brandstätter, 25 €

# Herzhaft Erdbeergrüße

Endlich ist wieder Saison für unser liebstes Früchtchen. Wir brechen zur Abwechslung mal mit dem Beerenkodex und servieren süße Erdbeeren mit Salat, Spargel und Flammkuchen

## TRAMEZZINI MIT ZIEGENKÄSE

REZEPT AUF SEITE 94

Hier bilden die süßen Früchtchen die perfekte Ergänzung zum Ziegenkäse. Das Tolle: Erdbeeren haben kaum Kalorien, dafür aber jede Menge Vitamin C



## ERDBEER-SALAT MIT HÄHNCHEN

REZEPT AUF SEITE 94

Garantiert der Star auf  
jedem Grill-Büffet.  
Das Erdbeer-Dressing sorgt  
für einen tollen Süße-Kick



*Food-Pairing:  
Ihr frisches  
Aroma macht  
Erdbeeren  
zum idealen  
Spargel-Partner*

## PANIERTE HÄHNCHENBRUST MIT ERDBEER-SPARGEL

FÜR 4 PORTIONEN

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>FÜR DIE HÄHNCHENBRUSTFILETS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>› 1,5 kg weißer Spargel</li> <li>› 2 EL Sonnenblumenöl</li> <li>› Salz, Pfeffer aus der Mühle</li> <li>› 1 Ei</li> <li>› 1 EL italienische Kräuter (TK)</li> <li>› 50 g Mehl</li> <li>› 50 g Panko-Mehl</li> <li>› 2 EL Sonnenblumenöl</li> </ul> |
| <b>FÜR DAS GEMÜSE</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>› 2 Schalotten</li> <li>› 250 g Erdbeeren</li> <li>› Salz, Pfeffer aus der Mühle</li> <li>› ¼ Bund Kerbel</li> </ul>  |
|                                    | <p><b>FÜR DIE AJVAR-HOLLANDAISE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› 125 g Butter</li> <li>› 4 Eigelb</li> <li>› 3 EL Weißwein</li> <li>› 1 EL Zitronensaft</li> <li>› 1-2 EL Ajvar</li> </ul>   |

**1.** Die Hähnchenbrust trocken tupfen, horizontal halbieren und mit

Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit den Kräutern in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko-Mehl in 2 weitere tiefe Teller geben. Die Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl, dann in Kräuter-Ei und zuletzt in Panko wenden. Im erhitzten Öl von beiden Seiten 10-15 Min. braten.

**2.** Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln. Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden, den Spargel in Stücke schneiden und mit den Schalotten in dem erhitzten Öl ca. 4 Min. (je nach Dicke der Stangen) braten. Die Erdbeeren zugeben, kurz mitbraten und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Für die Ajvar-Hollandaise die Butter in einem Topf zerlassen. Eigelb und Wein über dem heißen, aber nicht kochenden Wasserbad cremig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und unter Rühren die flüssige Butter einrühren. Die Hollandaise mit dem Zitronensaft, dem Ajvar, Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Den Kerbel waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Hähnchenbrust mit der Spargelmischung und der Ajvar-Hollandaise anrichten, mit Kerbel servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.  
**PRO PORTION** ca. 763 kcal,  
EW 55 g, F 46 g, KH 29 g



## FLAMMKUCHEN MIT SPARGEL

REZEPT AUF SEITE 94

*Rohe Erdbeeren auf den  
Flammkuchen geben und mit  
etwas gemahlenem Pfeffer  
würzen. Der Pfeffer ergänzt  
das Erdbeer-Aroma perfekt*



## TRAMEZZINI MIT ZIEGENKÄSE UND ERDBEEREN

FÜR 4 PORTIONEN

- › 40 g Datteln
  - › 1 Bio-Limette
  - › 1 Knoblauchzehe
  - › einige Blättchen Zitronenmelisse
  - › Cayennepfeffer
  - › Salz, Pfeffer aus der Mühle
  - › 8 Ziegenfrischkäsetaler
  - › 30 g Pinienkerne
  - › 100 g Erdbeeren
  - › 8 Blätter Eichblattsalat (oder Lollo Bionda)
  - › 8 Scheiben Sandwichtoast
- AUSSERDEM**
- › Spieße zum Fixieren

**1.** Datteln entkernen und fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Datteln, etwas Limettenabrieb und -saft, Knoblauch, Zitronenmelisse, etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer mit dem Ziegenkäse cremig verrühren.

**2.** Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne rösten, hacken. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken tupfen. Toastbrot entrinden (Rinde anderweitig, z.B. für Croûtons verwenden). Brotscheiben mit der Käsecreme bestreichen.

**3.** Die Hälfte der Toastscheiben mit Pinienkernen bestreuen, mit Salat und Erdbeeren belegen. Die übrigen Toastscheiben auflegen, vorsichtig andrücken, diagonal halbieren, mit Spießern fixieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.

**PRO PORTION** ca. 284 kcal,  
EW 10 g, F 11 g, KH 34 g



## ERDBEER-SALAT MIT AVOCADO UND HÄHNCHENSTICKS

FÜR 4 PORTIONEN

- › 30 g Cashewkerne
  - › 1 Beet Kresse
  - › 125 g Wildkräutersalat
  - › 1 kleiner Lollo rosso
  - › 100 g (gelbe) Cocktailtomaten
  - › 250 g Erdbeeren
  - › 200 g Wassermelone
  - › 1 rote Zwiebel
  - › 300 g Hähnchenbrustfilet
  - › 1 TL Currypulver
  - › 1 Avocado
- FÜR DAS DRESSING**
- › 4 EL Olivenöl
  - › 1–2 EL Balsamicocreme
  - › 1 EL Erdbeerkonfitüre
  - › Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1.** Die Cashewkerne fein hacken. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Salate waschen und trocken schleudern, den Lollo rosso in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und vierteln. Das Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher in Bällchen herauslösen oder würfeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

**2.** Für das Dressing 80 g Erdbeeren mit 3 EL Olivenöl, Balsamicocreme und Erdbeerkonfitüre pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, im übrigen erhitzten Öl braten und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die Avocado halbieren, den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Salatzutaten in Schalen anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit den gebratenen Hähnchenstücken und mit Kresse und Cashewkernen garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.

**PRO PORTION** ca. 378 kcal,

EW 22 g, F 24 g, KH 17 g

**TIPP** Etwas Parmesan über den Salat hobeln. Der italienische Hartkäse passt hervorragend zum Aromaprofil von Erdbeeren.



## FLAMMKUCHEN MIT SPARGEL UND ERDBEEREN

FÜR 4 PORTIONEN

- FÜR DEN FLAMMKUCHEN**
- › 500 g weißer Spargel
  - › Salz
  - › 1 Prise Zucker
  - › 1 TL Butter
  - › 2–3 Stiele Estragon
  - › 200 g Frischkäse, natur
  - › Pfeffer aus der Mühle
  - › 1 Rolle Flammkuchenteig (Kühlregal, 260 g)
  - › 2 Schalotten
  - › 250 g Erdbeeren
- FÜR DAS DRESSING**
- › 1 Bio-Limette
  - › 1 EL Feigensenf
  - › 2 EL Walnussöl
  - › Salz, Pfeffer aus der Mühle
  - › 2 EL Cashewkerne

**1.** Für den Flammkuchen den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit 1 Prise Zucker und der Butter ca. 10 Min. (je nach Dicke der

Stangen) garen. Den Spargel etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden, die Spargelspitzen beiseite stellen und evtl. längs halbieren.

**2.** Den Estragon waschen, trocken tupfen, die Blättchen in feine Streifen schneiden, mit dem Frischkäse verrühren und mit Pfeffer würzen. Den Flammkuchen mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden.

**3.** Den Backofen auf 220°C vorheizen. Schalotten und Spargelstücke auf dem Teig verteilen und im Ofen in 15–20 Min. backen.

**4.** Für das Dressing die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettenabrieb und den -saft mit dem Senf und dem Walnussöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cashewkerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Min. rösten und zum Dressing geben.

**5.** Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Flammkuchen mit den Erdbeeren und den Spargelspitzen belegen, mit dem Dressing beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 30 Min.

**BACKZEIT** ca. 15–20 Min.

**PRO PORTION** ca. 486 kcal,  
EW 18 g, F 24 g, KH 42 g

**TIPP** Wer Wein zum Flammkuchen servieren möchte: Ein leichter, trockener Rosé kann die ideale Brücke zwischen der Frische des Spargels und der Frucht der Erdbeere schlagen. Z.B.: Torre de Ferro Dão DOC, über Lidl.



*Frischkäse, Erdbeeren  
und Avocado – was  
für ein starkes Trio*

## ERDBEER-AVOCADO WRAPS

FÜR 4 PORTIONEN

- › 1 Zweig Minze
- › 200 g Doppelrahmfrischkäse, natur
- › Salz, Pfeffer aus der Mühle
- › 250 g Erdbeeren
- › 1 Avocado
- › 1–2 TL Zitronensaft
- › 4 Weizentortillas (Fertigprodukt)
- › 4 große oder 8 kleine Scheiben Parma- oder Serranoschinken
- › 4 Scheiben mildwürziger Käse (z.B. mittelalter Gouda)
- AUSSERDEM**
- › Pergamentpapier

**1.** Die Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, fein schneiden, mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und in Scheiben schneiden.

**2.** Die Avocado halbieren, den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.

**3.** Die Tortilla-Fladen im Ofen oder in der trockenen Pfanne kurz erwärmen, mit dem Minz-Frischkäse bestreichen und mit dem Schinken, dem Käse, den Erdbeeren und der Avocado belegen.

**4.** Die Tortilla-Fladen eng aufrollen, mit Pergamentpapier umwickeln, diagonal halbieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 20 Min.

**PRO PORTION** ca. 758 kcal,  
EW 35 g, F 56 g, KH 27 g

# ... und noch etwas Süßes

Hier treffen süße Früchtchen auf eine Extraportion Fantasie. Dabei kommen vier Leckereien heraus, die garantiert nach Frühling schmecken



## RHABARBER-ERDBEER-KUCHEN

REZEPT AUF SEITE 100

*Eine luftig-leichte Baiserhaube krönt dieses fruchtige Gebäck. Darunter verbinden sich Rhabarber und Erdbeeren zu einer süß-säuerlichen Füllung auf zartem Mürbeteig*



## RHABARBER-ERDBEER-CRUMBLE REZEPT AUF SEITE 100

*Knusprig, saftig, aromatisch: Der Crumble vereint frische Früchte mit goldenen Butterstreuseln. Dazu wird eine feine Joghurtcreme gereicht. Einfach himmlisch!*



*Unwiderstehlich – und ein echter Hingucker: Die locker-leichte Torte kombiniert luftigen Biskuit mit feiner Skyrcreme und sommerlichen Erdbeeren und Himbeeren*

## NAKED-ERDBEER-SKYR-CAKE

FÜR 8 STÜCKE

### FÜR DEN BISKUIT

- > 2 Eier
- > 40 g Zucker
- > 60 g gemahlene Cashewkerne
- > 40 g Weizenmehl (Type 550)
- > 1 TL Backpulver

### FÜR DEN BELAG UND DIE VERZIERUNG

- > 4 Blatt weiße Gelatine
- > 200 g Erdbeeren
- > 200 g kleine

- Himbeeren
- > 300 g Sahne
- > 250 g Skyr
- > 1 TL Zitronenabrieb
- > 40 g Zucker
- > 2 EL Zitronensaft
- > 4 EL Erdbeergelee
- > ca. 400 g Erdbeeren für die Dekoration
- > 2–3 Stiele frische Minze

- AUSSERDEM**
- > 1 Springform (20 cm Ø)

**1.** Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Springform mit Backpapier auslegen. Die Eier und den Zucker cremig rühren. Cashewkerne, Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Den Teig in die vorbereitete Springform geben und im

vorgeheizten Backofen 20–25 Min. backen. Den Biskuit auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2.** Für den Belag und die Verzierung die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Die Beeren waschen, putzen und die Erdbeeren würfeln. 250 g Sahne steif schlagen. Skyr, Zitronenabrieb, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die übrige Sahne in einem kleinen Topf auf dem Herd erwärmen und die Gelatine in der Sahne auflösen. 4 EL Skyrcreme nach und nach in die Gelatinemischung rühren, den Mix dann unter die restliche Skyrcreme mischen. Die Creme dritteln und unter ein Drittel die Erdbeeren und unter das zweite Drittel die Himbeeren heben.

**3.** Den Biskuit waagrecht zwei Mal durchschneiden, den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen. Das Gelee erwärmen, den unteren Boden

mit der Hälfte des Erdbeergelees bestreichen und die Erdbeer-Quarksahne darauf geben. Den zweiten Boden auflegen, mit dem übrigen Gelee bestreichen und die Himbeer-Quarksahne daraufgeben. Mit dem letzten Boden abdecken, mit der restlichen Creme auf der Oberfläche und am Rand dünn bestreichen. Die Torte ca. 4 Std. kalt stellen.

**4.** Für die Dekoration die Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte pürieren. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Torte mit dem Erdbeerpüree beträufeln, mit den übrigen Erdbeeren und der Minze garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 1 Std.

**BACKZEIT** ca. 20–25 Min.

**KÜHLZEIT** ca. 4 Std.

**PRO STÜCK** ca. 308 kcal, EW 10 g, F 16 g, KH 29 g

# DONAUWELLE MIT ERDBEEREN

REZEPT AUF SEITE 100

*Warum immer nur Kirschen? Süße  
Erdbeeren verleihen der Donauwelle  
einen frühlingsfrischen Twist*





## RHABARBER-ERDBEER-KUCHEN MIT BAISER

FÜR 12 STÜCKE

### FÜR DEN MÜRBETEIG

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 125 g Butter
- 50 g Zucker
- 1 Ei
- Fett für die Form

- 2 Pck. Vanille-Puddingpulver (zum Kochen)
- 250 g Zucker

### FÜR DAS BAISER

- 2 Eiweiß
- 150 g Zucker
- ca. 30 g Haselnussblättchen

### FÜR DEN BELAG

- 250 g Rhabarber
- 250 g Erdbeeren
- 400 ml Apfelsaft

- AUSSERDEM**
- 1 Springform (26 cm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und das Ei zu einem Mürbeteig verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.

**2.** Für den Belag Rhabarber und Erdbeeren waschen, trockentupfen, putzen und in Stücke schneiden. Rhabarber mit 200 ml Apfelsaft aufkochen. Den übrigen Apfelsaft mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren, dazugeben und nochmals aufkochen. Die Erdbeeren zufügen.

**3.** Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Springform einfetten. Den Teig zwischen Backpapier ca. 3 mm dick ausrollen, den Boden und den Rand der Springform damit auslegen. Die Rhabarber-Erdbeermischung darauf verteilen und ca. 40 Min. im vorgeheizten Backofen backen.

**4.** Für das Baiser die Eier trennen. Das Eiweiß mit dem Zucker ca. 6 Min. steif schlagen. Die Mischung auf dem Kuchen verteilen, dabei dekorative Spitzen ziehen, mit den Haselnussblättchen bestreuen und

weitere ca. 20 Min. backen. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Min.

**KÜHLZEIT** ca. 30 Min. **BACKZEIT** ca. 1 Std.

**PRO STÜCK** ca. 384 kcal,

EW 4 g, F 12 g, KH 64 g

**TIPP** Für noch mehr Aroma die Haselnussblättchen vorher in einer beschichteten Pfanne anrösten.



## RHABARBER-ERDBEER-CRUMBLE

FÜR 12 PORTIONEN

### FÜR DEN CRUMBLE

- 50 g Cashewkerne
- 100 g Weizenmehl (Type 550)
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 300 g Rhabarber
- 500 g Erdbeeren
- Butter für die Formen

### FÜR DIE JOGHURTCREME

- 1 kleine Bio-Orange
- 150 g Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Sahnejoghurt
- 2 EL Puderzucker zum Bestäuben

### AUSSERDEM

- 12 ofenfeste Förmchen

**1.** Für den Crumble die Cashewkerne fein hacken. Mehl, Haferflocken, 60 g Zucker und die Butter zu Streuseln verarbeiten. Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Erdbeeren und Rhabarber mit dem restlichen Zucker vermischen.

**2.** Den Backofen auf 200°C vorheizen und die Förmchen (oder eine Tarte- bzw. Springform) einfetten. Die Rhabarber-Erdbeermischung in den Formen verteilen, mit Streuseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen 25–30 Min. backen.

**3.** Für die Joghurtcreme die Orange heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Joghurt, Orangenschale und den -saft sowie die Sahne verrühren.

**4.** Crumble mit Puderzucker bestäuben und mit Joghurtcreme servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Min.

**BACKZEIT** ca. 30 Min.

**PRO PORTION** ca. 296 kcal,

EW 4 g, F 18 g, KH 28 g



## DONAUWELLE MIT ERDBEEREN

FÜR 20 STÜCKE

- 780 ml Milch (Type 550)
- 2 Pck. Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- 280 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 750 g Erdbeeren
- 420 g weiche Butter
- 100 g Eierlikör
- 6 Eier
- 380 g Weizenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 30 g Backkakao
- 150 g Raspelschokolade (Zartbitter)
- Erdbeeren zum Garnieren
- AUSSERDEM**
- 1 Backblech (30 x 40 cm)

**1.** Aus 750 ml Milch, Vanillepuddingpulver, 50 g Zucker und dem Vanillezucker nach Packungsaufschrift einen Pudding zubereiten, mit Frischhaltefolie abdecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

**2.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. 250 g Butter, den restlichen Zucker (230 g), den Eierlikör und die Eier verrühren. Das Mehl und das Backpulver mischen, hinzufügen, gut verrühren und zwei Drittel des Teiges auf dem vorberei-

teten Backblech verstreichen.

**3.** Den Kakao mit der restlichen Milch klümpchenfrei anrühren, unter den restlichen Teig rühren, sodass dieser sich dunkler färbt. Den dunklen Teig als dünne Schicht oder in Klecksen auf den hellen Teig geben, die Erdbeeren darauf verteilen, leicht in den Teig eindrücken und im Backofen ca. 30 Min. backen. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4.** Die restliche Butter (170 g) schaumig schlagen und den abgekühlten Pudding vorsichtig und esslöffelweise unterrühren. Die Vanillecreme auf den ausgekühlten

Teig streichen und den Kuchen ca. 1 Std. kalt stellen.

**5.** Zum Servieren den Kuchen mit Raspelschokolade bestreuen. Nach Belieben mit Erdbeeren garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**BACKZEIT** ca. 30 Min. **KÜHLZEIT** ca. 1 Std.

**PRO PORTION** ca. 416 kcal,

**EW** 7 g, **F** 23 g, **KH** 43 g

**TIPP** Wenn Sie die Erdbeeren zum Dekorieren halbieren, bestreichen Sie die Schnittflächen mit etwas Tortenguss, so bleiben sie frisch.



Nachhaltiger Genuss mit  
Europäischem Gütesiegel



## Heumilch-Käse: Nachhaltige Qualität mit Muh und Siegel.

**Höchster Geschmack:** durch aromareiche Heumilch

**Gut für's Klima:** Heumilchböden speichern CO<sub>2</sub>

**Fördert die Artenvielfalt:** Wiesen und Weiden blühen auf

**Mehr für's Tierwohl:** viel Auslauf und artgerechte Fütterung

Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter [www.dge.de](http://www.dge.de).  
Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder,  
der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet  
nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# GENUSSNEWS



**CIAO!**  
Im „The Cloud“ mit  
Locals anstoßen

## Place to be in Perugia

In einem Palazzo aus dem 15. Jahrhundert, mitten im Herzen der umbrischen Stadt, verschmelzen historische Mauern mit modernem Design. Ein Grund, weshalb die Cloud Bar im Rosetta Hotel Perugia by Hilton auch ein beliebter Treffpunkt der Locals ist. In himmlischer Atmosphäre lässt man hier bei einem Cocktail den Tag ausklingen. Weitere Infos unter [hilton.com](http://hilton.com)

## #FoodHits

Hier stellen wir vor, was die Foodie-Welt Neues an feinen Leckereien zu bieten hat. Denn wir lieben gute, gesunde und authentische Produkte!

- 1 Feurig** Bringt spanisches Temperament aufs Brot: Salsa Picante Bio-Aufstrich mit Tomate und Chili von Tartex, 135 g, ca. 3 €
- 2 Qual der Wahl** Zum Dahinschmelzen sind die neuen Schokoladentafeln von Tony's Chocolonely, u.a. Vollmilch Pekannuss Karamell Crunch sowie Chocolate Chip Cookie, 180 g, ca. 5 €
- 3 Raucharoma** Die Bio Old Style BBQ Sauce von Händlmaier verleiht Ribs, Pulled Pork & Co. authentischen BBQ-Charakter – ganz ohne künstliche Schnörkel, 250 ml, ca. 3 €



1



2



3



## EINE FLASCHE KUNST, BITTE

Evian feiert sein 200-jähriges Jubiläum und fährt groß auf. Künstler **Jeff Koons** hat für das Wasser aus den französischen Alpen zwei **limitierte Glasflaschen** gestaltet – natürlich mit seinem ikonischen „Balloon Dog“. In Rosa für stilles Wasser und in Blau für Sprudel. Und mal ehrlich: So günstig ist man noch nie an einen echten Koons gekommen, oder? Je 750-ml-Flasche ca. 4 €, [lagrandeepicerie.com](http://lagrandeepicerie.com)

Zu gewinnen

# 15 wohltuende Pflegesets

Seit über 30 Jahren stehen die DERMASENCE-Produkte für Wirksamkeit und Verträglichkeit. Die smart kombinierten Wirkstoffe bieten passende Lösungen für jeden Hauttyp. Starten Sie gut gepflegt in den Frühling: Ein Gewinn-Set besteht aus rötungskorrigierender Tagespflege (LSF 50), Anti-Aging-Fluid, Pflegecreme für trockene Haut und Sonnenschutz-Gesichtsfluid. Gesamtwert: 1500 Euro. Infos: [dermasence.de](http://dermasence.de)  
 Senden Sie uns die Lösung bis zum 22. Mai 2026. Postanschrift: **FÜR SIE** Rätsel Ausgabe 10/26, Postfach 15 45, 67325 Speyer.  
 E-Mail: [gewinnspiele@fuersie.de](mailto:gewinnspiele@fuersie.de). Weitere Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 57.



eine Zahl	Küchen- gerät, Raspel	erfun- den, erson- nen	Lösung	griechi- scher Buch- stabe	ungleich	Bewoh- ner e Stadt im Ruh- gebiet	Kfz.-Z. Land- kreis Rostock	Lösung	danach, nachher	Baum- teil	Wander- hirt	gegen, ent- gegen
Abkür- zung für Minute					Getreide- speicher			Retungs- helfer (Kurz- wort)				aufhö- ren
Feld- ertrag				gefro- renes Wasser		alt- griechi- scher Sänger						
Gebirge auf Kreta			Knie- geige	öihaltige Nutz- pflanze	engli- sche Schul- stadt			Luft ein- ziehen und aus- stoßen				
Karten- glücks- spiel					Wort- schwall	nach Abzug der Kosten	eng- lischer Artikel			Verbund dt. TV- Sender (Abk.)		
			Kurort im Oberharz					Geliebte des Zeus		Stroh- unter- lage		Strich
Wirts- haus- rechnung	Haupt- stadt von Tibet	Ketten- ring	ober- ägypti- sche Stadt	ein Europäer			leicht regnen					
				Pflanzen- welt		Stelle eines Verbre- chens				eine der Nordfrie- sischen Inseln		Schau- spiel
Recy- cling- material	Schick- sal, Ge- schick			beinahe			Lobrede	außer- ordent- lich	Wäh- rungs- einheit in Südafrika			
			eingel- egter junger Hering			nordi- sche Wäh- rungs- einheit			Titel arabi- scher Fürsten			
zum Nenn- wert (Bankw.)	chem. Zeichen für Natrium	Bau- maschine		wüst, leer		Angehö- riger ei- nes Turk- volkes	Gegen- schlag beim Boxen		Harn- stoff (latei- nisch)			
				feiner Unter- schied; Feinheit	in höhe- rem Maß, größere Menge	Pflanzen- faser			ostfran- zösisches Grenz- land		multi- pliziert mit	
US- Filmstar: ... Bullock	Held, Halbgott (griech. Myth.)	Teil von Vietnam				Vorname Strawins- kys			Titel- heldin bei Jane Austen			
Lösung	Musik: Tonge- schlecht	kostbar; mensch- lich vor- nehm	Trick, Kniff		Gedenk- stätte					Gewürz- Heil- pflanze		das Paradies
						Schwur	stehen- des Binnen- gewässer	Elan, Schwung (eng- lisch)	Hafen- stadt in Marokko			
Wasser- sportart					Konzept einer Urlaubs- fahrt							altägypti- scher Sonnen- gott
			ital Autor (Um- berto)			Fluss zur Rhone			franz Herr- scher- anrede			
feine Haut- öffnung	lodernde Flamme; Ger- binde				Einfall, Gedanke			geeignet sein				

Stills: PR

Die Lösung aus Heft 8/26 lautet: „Siege, aber triumphiere nicht“. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.



(410334)

**1. Inspira Beauty-Set, 4-tlg.**

**24H CREAM + EYE CREAM + SERUM + CLEANSING MILK**

Mit CBD Öl, welches für seine Anti-Aging-Eigenschaften bekannt ist. Shea Butter und Macadamianuss-Öl pflegen die Haut streichelzart, ohne sie zu belasten. Pentavitin® spendet für 72 Stunden intensive Feuchtigkeit, Hyaluronsäure glättet die Haut und polstert sie auf. 100% vegane Rezeptur, nicht an Tieren getestet. Das Set hat einen Wert von 177,40 €. [www.inspira-cosmetics.com](http://www.inspira-cosmetics.com)

**Geschenk  
GRATIS  
für Sie!**



GESCHENKKARTE REWE

**2. Gutschein Ihrer Wahl im Wert von 35 €\*\***

Ob bei Rossmann (408805), REWE (409772) oder PENNY (409774). Sie erhalten bequem einen Gutscheincode, den Sie für Ihren nächsten Einkauf in den Filialen einlösen können.

**reishel.**



**3. Kühltaschen-Set „POP“**

Praktisches, farbenfrohes Duo, bestehend aus: Coolerbag (Vol. 20 l) Maße ca. 44 x 24 x 25 cm und S Pocket (Vol. 2,5 l) Maße ca. 22 x 12 x 18 cm, Farbe zur Wahl: Mandarine (409050) oder Pool (409049)

**reishel.**



**4. reishel Carrybag „Leo Macchiato“**

100% hochwertiges recyceltes Polyestergewebe und wasserabweisend. Maße ca. 48 x 29 x 28 cm. (410029)

# Jetzt FÜR SIE lesen & Premium-Geschenk wählen!

## Vorteile im Abo:

- > 24 AUSGABEN LESEN, danach monatlich kündbar.
- > 1 JAHR PORTOFREI direkt zu Ihnen nach Hause.\*
- > 1 HEFT GRATIS bei Zahlung per Bankeinzug.



Gleich anrufen und bestellen:

**0541 – 80 009 246**



Mehr Prämienauswahl im Aboshop:

**abo.klambt.de/fuer-sie**

FÜR SIE ist auch als digitales Magazin im Abo erhältlich.

Coupon bitte senden an: FÜR SIE, Aboservice, Postfach 28 40, 49018 Osnabrück oder per E-Mail an: [abo@fuer-sie.de](mailto:abo@fuer-sie.de)

### **X** Ja, ich möchte FÜR SIE lesen!

Ich bestelle FÜR SIE für zunächst 1 Jahr (24 Ausgaben) zum Preis von zzt. 103,20€ und **sichere mir meine Wunschprämie GRATIS dazu!** (Bitte nebenstehend ankreuzen.) Danach kann ich jederzeit monatlich kündigen. Dazu genügt eine kurze Mitteilung an FÜR SIE. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. \*Im 1. Abojahr zahle ich keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40€/Heft.

\*\*Es handelt sich hierbei um einen Gutscheincode, der an Ihre E-Mailadresse geschickt wird. Bitte geben Sie hierfür Ihre E-Mailadresse an.

Wählen Sie hier Ihre Wunschprämie aus (bitte nur ein Kreuz machen):

- 1. Inspira Beauty-Set, 4-tlg.
- 2. Shopping-Gutschein im Wert von 35€:  Rossmann\*\*  REWE\*\*  PENNY\*\*
- 3. reishel Kühltaschen-Set „Pop“:  Mandarine  Pool
- 4. reishel Carrybag „Leo Macchiato“

▶ Ich zahle bequem per **SEPA-Lastschriftmandat**.

**1 Heft GRATIS bei Bankeinzug sichern!**

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Nummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

IBAN DE \_\_\_\_\_

Geldinstitut \_\_\_\_\_ FSJABEPR

SEPA-Lastschriftmandat  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE83ZZ00000097512. Ich ermächtige die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Bitte ziehen Sie den Bezugspreis von meinem Konto ein. Das SEPA-Lastschriftmandat kann ich jederzeit widerrufen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich verzichte auf mein GRATIS-Heft und zahle gegen halbjährliche Rechnung. Bitte Rechnung abwarten. FSJARGPR

Ich bin damit einverstanden, dass die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG und die Klambt-Style Verlag GmbH & Co. KG mir weitere Medienangebote per E-Mail unterbreiten. Mit der verlagsinternen Weitergabe meiner Daten zu diesem Zwecke bin ich einverstanden. Diese Erklärungen kann ich jederzeit beim jeweiligen Verlag widerrufen.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

AktionsID: JADS526

INTERVIEW

TRINE  
DYRHOLM

*„Wir sollten keine  
Angst vor unseren  
Emotionen haben“*

Ihre Filme sind selten leichte Kost. Denn sie verleiht ihren Rollen viel emotionale Tiefe. Jetzt ist die preisgekrönte dänische Schauspielerin mit „Nachbeben“ im Kino zu sehen

**K**rawatte, Anzug, das blonde Haar offen über der Schulter: Bei unserem Interview in einem Hamburger Hotel anlässlich ihres neuen Films „Nachbeben“ wirkt Trine Dyrholm (54) ziemlich tough – auf eine zugleich sanfte Weise. In dem Drama spielt sie die Mutter eines 18-jährigen Sohnes, der mit Kopfschmerzen ins Krankenhaus kommt und dort auf eine überlastete Neurologin trifft. Bei der Pressevorführung schluchzte das ganze Publikum. Es ist ein Film, der an die Substanz geht und zugleich die Augen für ein kaum bekanntes Phänomen öffnet: das der „Second Victims“, den psychischen Belastungen, denen Ärzte und Pflegekräfte nach folgenschweren Ereignissen ausgesetzt sind. Schuld, Vergebung, Mitgefühl, aber auch Hierarchien, Personal- und Zeitmangel spielen in „Nachbeben“ eine Rolle. Ein so aktuelles wie berührendes Thema, großartig gespielt, das lange nachwirkt.

#### Warum ist dieser Film für Sie ein Herzensprojekt?

„Nachbeben“ handelt von den Menschen hinter den weißen Kitteln. Wir neigen manchmal dazu, in ihnen einfach nur diejenigen zu sehen, die etwas wieder in Ordnung bringen sollen. Aber sie sind Menschen, auch sie machen Fehler.

#### Im Film verfolgt man atemlos die stressige Schicht einer Ärztin. Sie muss unter Zeitdruck viele Entscheidungen treffen und Verantwortung tragen. Was für eine Meinung haben Sie von Ärzten?

Als ich mein Kind zur Welt bringen musste, kam es nicht heraus, also hatte ich am Ende einen Kaiserschnitt. In früheren Zeiten sind Menschen in ähnlichen Situationen gestorben. Ich bin den Personen, die dort arbeiten, einfach dankbar. Zugleich wird dort aber leider so viel systematisiert, statt humanisiert. Das Personal verbringt zu viel Zeit mit

Datenerfassung und solchen Dingen. Aber was ich wirklich schlimm finde, ist, dass wir nicht genügend Respekt vor den Menschen haben, die in Krankenhäusern arbeiten.

#### Sie haben selbst einen 16-jährigen Sohn. Wie schwer ist Ihnen diese Rolle gefallen?

Als die Regisseurin Zinnini Elkington auf mich zukam, sagte sie: „Danke, dass du bereit bist und den Mut hast, mit mir ins Dunkle zu gehen.“ Es ist definitiv unerträglich, über Dinge wie den Tod des eigenen Kindes nachzudenken. Und ja, es war ziemlich schwer, diesen Film zu drehen, aber ich denke dabei nicht konkret an meine eigene Familie, sondern universell an dieses Gefühl.

#### Ihre Figur macht der Ärztin schwere Vorwürfe. „Helfen“ Schuldzuweisungen?

Vielleicht im ersten Moment, weil man dann ein Ventil, einen „Feind“ hat, bei dem man alles abladen kann. Aber letztendlich hilft es nicht weiter.

#### Und der Glaube? Wie ist das bei Ihnen?

Ich bin nicht religiös. Aber ich fühle mich spirituell in dem Sinne, dass ich glaube, dass wir miteinander verbunden sind. Ich glaube an Empathie. Daran, dass wir etwas gemeinsam haben, um das wir uns kümmern müssen.

#### Was im Film sehr berührt, ist die Gleichzeitigkeit der Dinge: hier die trauernde Mutter, dort die Patientin, die aus Dankbarkeit Blumen vorbeibringt.

Wie die Regisseurin sagte: „Jeder Arzt hat seinen Friedhof. Und seinen Park voller Blumen.“ Menschen sterben, andere überleben. Und du bist Teil von beidem. Du machst das, um Leben zu retten, das ist wunderbar. Aber es gelingt nicht immer.

#### „Nachbeben“ zeigt eindringlich, was das bei der Mutter und bei der Ärztin auslöst.

Wir leben in einer Zeit, in der wir nicht akzeptieren, dass wir sterben müssen. Und wir müssen lernen, dass wir nicht

alles im Leben kontrollieren können, im Großen wie im Kleinen. Plötzlich hat man eine Krankheit, mit der man fertig werden muss. Für viele ist es schwer zu akzeptieren, dass die Kinder erwachsen werden und ein eigenes Leben haben. Oder du hast Probleme damit, deinen eigenen Körper zu akzeptieren. Das ganze Leben ist ein langer Prozess des Akzeptierens. Oder der Versuch, damit umzugehen.

#### Was hilft?

Ich habe neulich eine Doku über Schlaganfälle gesehen. Da waren Patienten, denen es gelang, ihre neue Situation schnell zu akzeptieren. Sie hatten ein viel besseres Leben. Denn wenn man ständig dagegen ankämpft, verbringt man sehr viel Zeit damit, nicht in dem Leben sein zu wollen, das man hat.

#### Und außer der Akzeptanz von Dingen, die wir nicht ändern können?

Ich denke, wir sollten keine Angst vor unseren Emotionen haben.

#### Können Sie das näher erklären?

Wir sind es zum Beispiel nicht gewohnt, Trauer in Worte zu fassen. Oder die Kontrolle in der Öffentlichkeit zu verlieren. Weil wir es etwa als Versagen ansehen, wenn wir weinen. Wir sollten derlei Emotionen mehr zulassen.

#### Im Film wird der Ärztin vorgeworfen, zu egozentrisch zu sein. Kreist die junge Generation zu sehr um sich selbst?

Die junge Generation traut sich, verletztlich zu sein – über Emotionen und Panikattacken zu sprechen, ohne sich dafür zu schämen. Auch wenn sie manchmal noch lernen, wann der richtige Moment dafür ist und wann es besser ist, erst eine Situation zu klären, bevor die eigenen Gefühle Raum bekommen. Ich bin sehr stolz auf ihren Mut, diese Themen überhaupt anzugehen, und glaube, sie haben da eine Art Superkraft.

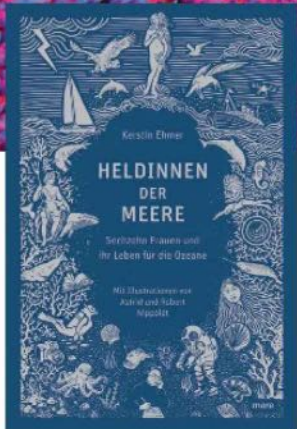
INTERVIEW SÖRRE WIECK



### Intensives Drama

Zu wenig Personal, Zeitdruck, schwere Entscheidungen: Auf der Schlaganfallstation begeht Neurologin Alexandra in „Nachbeben“ einen folgenschweren Fehler ... Ein eindringlicher, berührender Film, den man atemlos verfolgt. (Kinostart: 7.5.)

# NEUE BÜCHER



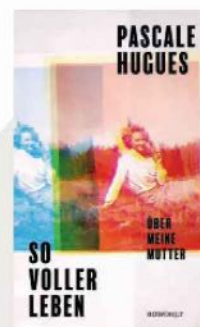
## Die Sehnsucht nach Meer

*Ein Schatz für alle, die schöne Bücher lieben – und das Meer.*

*Kertin Ehmer porträtiert sechzehn Heldinnen der Ozeane: von der adeligen Piratin,*

*die im 14. Jahrhundert den König bedrängt, über Ökologinnen wie Elisabeth Mann Borgese bis zu der Isländerin, die im 19. Jahrhundert mit ihren Fischerbooten Rekordfänge an Land brachte. Eine Liebeserklärung an Forscherinnen, Künstlerinnen und alle, die gesellschaftliche Grenzen ignorierten. Und ein Schmuckstück zum Blättern und Stauen, mit dem man sich an endlose Strände träumen kann. Mare, 34 €*

### TIEFE MUTTERGEFÜHLE



**PASCALE HUGUES:**  
„SO VOLLER LEBEN“

Die Bestsellerautorin folgt den Spuren ihrer Mutter, die 1929 im Elsass geboren wurde und mehrfach Namen, Nationalität und Sprache wechseln musste. Klasse Mix aus Zeitgeschichte und Biografie. Klar und sehr poetisch. Rowohlt, 23 €



**HERA LIND:**  
„DIE LÖWENMUTTER“

Ein bewegender Tatsachenroman über Mutterliebe: In den 1980er Jahren kämpft Fünflingsmutter Claudia um das Glück ihrer Kinder und mit ihrem psychisch kranken Mann. Trotz aller Schicksalsschläge tröstlich und kraftvoll. Heyne, 13 €

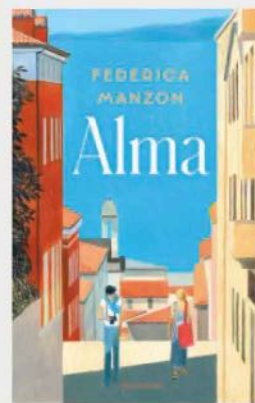
# Bella Italia ...

## 1 „Die Briefträgerin“

Mut, Liebe und die kleinen Schritte, mit denen große Veränderungen beginnen: Ab 1934 verteilt Anna als erste Briefträgerin die Post im beschaulichen Lizzanello und schwärmt heimlich für den Bruder ihres Mannes. Zart, hoffnungsvoll und wunderbar italienisch.

## 2 „Alma“

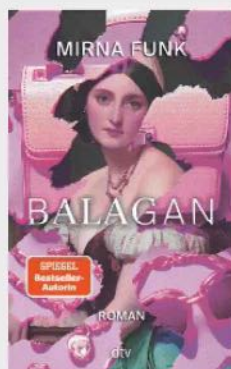
Nach dem Tod ihres Vaters kehrt Alma in ihre Heimatstadt Triest zurück und begegnet ihrer Jugendliebe wieder. Eindrucksvoller Roman über eine Frau zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Psychologisch dicht erzählt.



- 1 Francesca Giannone:  
„Die Briefträgerin“  
(btb, 18 €)
- 2 Federica Manzoni:  
„Alma“ (Pfaueinsel,  
24 €)

1

2



## AUF MEINEM NACHTTISCH

Susanne Helmer, Ressort Lifestyle



### MIRNA FUNK: „BALAGAN“

Eine deutsch-jüdische Geschichte, die einem den Atem raubt. Als Amira den Lagerraum ihres verstorbenen Großvaters in Berlin besucht, erwartet sie hauptsächlich wertlosen, alten Krempel. Aber dann steht sie vor der Kunstsammlung ihrer Familie, die seit dem Zweiten Weltkrieg verschollen ist. Rasant und sehr unterhaltsam erzählt Mirna Funk von den Folgen des Fundes und einer Heldin, die keinen Fehler auslässt – angefangen von einem

betrunkenen Post auf Instagram bis hin zu Erbstreitigkeiten mit der Verwandtschaft. Zwischen Berlin, Genf und Tel Aviv sucht Amira nach dem richtigen Weg, mit der Hinterlassenschaft ihres geliebten Opas umzugehen, und verstrickt sich in Vergangenheitsbewältigung, Nahost-Konflikt und jüdischem Alltag in Deutschland. Eine Geschichte voller Komplikationen. Und zugleich ein erfrischender Roman, der zwischen Geschichte und Gegenwart vermittelt. DTV, 25 €

## KINO



### Der verlorene Mann

Die Ehe von Künstlerin Hanne (Dagmar Manzel) und dem pensionierten Pfarrer Bernd (August Zirner) ist nach vielen Jahren liebevoll, aber eingefahren. Bis Hannes Ex-Mann Kurt (Harald Krassnitzer), inzwischen dement, vor der Tür steht und glaubt, noch mit ihr verheiratet zu sein. Als die beiden ihn aufnehmen, holen sie nicht nur die Vergangenheit ins Haus, sondern auch eine Leichtigkeit, die sie verloren glaubten. **Ab 7. Mai im Kino**



### LOVE ME TENDER

Clémence (Vicky Krieps) lebt in Paris zum ersten Mal offen ihr Begehren für Frauen aus – und verliert dadurch fast alles. Als ihr Ex-Mann ihr das Sorgerecht für den gemeinsamen Sohn entziehen will, kämpft sie vor Gericht nicht nur um Paul. Sie kämpft auch um ihre Freiheit als Frau und Mutter. Eine intensive, moderne Geschichte von Regisseurin Anna Cazenave Cambet, die direkt ins Herz geht.

**Ab 7. Mai im Kino**

### NÜRNBERG

Im Justizthriller „Nürnberg“ von James Vanderbilt trifft Psychiater Douglas Kelley (Rami Malek) auf Hermann Göring (Russell Crowe) und gerät in ein gefährliches Spiel aus Macht, Manipulation und moralischen Grenzen.

**Ab 7. Mai im Kino**



## STREAMING

### UNCONDITIONAL

Ein Mutter-Tochter-Trip, der zum Albtraum wird: Als Gali wegen Drogenhandels verhaftet wird, kämpft ihre Mutter Orna um ihre Freiheit – und gerät dabei selbst in ein gefährliches Netz aus Verbrechen und Korruption.

Ab 8. Mai auf Apple TV



### ETTY

Regisseur Hagai Levi holt die Geschichte der 27-jährigen Jüdin Etty Hillesum ins Heute. Eine Miniserie über eine junge Frau, die inmitten von Krieg und Verfolgung Liebe, Hoffnung und innere Stärke findet.

Ab 13. Mai in der Arte-Mediathek



### DER KASTANIENMANN

Nach fünf Jahren kehren Mikkel Boe Folsgaard und Danica Curcic endlich zurück. In der 2. Staffel hat es das Duo mit einem Stalker zu tun, der in Verbindung zu einem ungelösten Mord an einer Schülerin steht.

Ab 7. Mai auf Netflix



## TV

### „MAMA IST DIE BEST(I)E“

Zweiteilige Krimikomödie mit Adele Neuhauser (re.), die als Society-Lady nach einem zehnjährigen Gefängnisaufenthalt zum schonungslosen Racheengel mutiert. Und zwar für ihre eigene Familie...

ZDF, 18. Mai um 20.15 Uhr



### EUROVISION SONG CONTEST

Österreich verwandelt sich im Mai zur Pop-Bühne Europas: 33 Länder, Emotionen pur und Voting-Nervenzettel satt. Für Deutschland geht Sarah Engels (re.) an den Start.

Das Erste, 16. Mai live um 21:00 Uhr



### OLIVIA

Schauspieler Johannes Hegemann (li.) schlüpft im Biopic „Olivia“ in die Rolle von Deutschlands bekanntester Dragqueen Olivia Jones und nimmt uns mit durch die Lebensgeschichte der Ikone. ZDF, am 13.5 um 20.15 Uhr (und in der Mediathek)

## Die Playlist der Redaktion

### DIE BESTEN SONGS... ... FÜR BALKONIEN

- 1 Les Fleurs – Minnie Riperton  
Michaela Puschmann, Ressort Lifestyle
- 2 Here Comes The Sun – Beatles  
Nicole Wurst, Fotoredaktion
- 3 Lovely Day – Bill Withers  
Inken Bartels, Ressort Lifestyle
- 4 Golden – Harry Styles  
Stephanie Andresen, Grafik
- 5 Sunrise – Norah Jones  
Anett Bauchspieß, Ressort Gesundheit
- 6 Walking on Sunshine – Katrina and the Waves  
Joerg Bluhm, Ressort Fashion
- 7 Electric Feel – MGMT  
Gudrun Merkel, Grafik
- 8 Haus am See – Peter Fox  
Aileen Schliffke, Fotoredaktion
- 9 I Can See Clearly Now – Jimmy Cliff  
Sörre Wieck, Ressort Lifestyle
- 10 Soleil – Francoise Hardy  
Kathrin Mechat, Ressort Lifestyle

Reise-Blogger mit Ü-80

# Die Travel-Grannys

Zu alt für das große Abenteuer? Von wegen! Ellie Hamby und Sandy Hazelip aus Texas können vom Reisen gar nicht genug bekommen



**45 METER ÜBER DEM ABGRUND**  
Auf der „Happy Swing“ am Mount Batur auf Bali hatten Ellie (84, links) und Sandy (85, rechts) mächtig Spaß



**TIERISCH HAPPY**  
Die furchtlose Ellie wollte in Ägypten natürlich einen Kamelritt unternehmen

## „Das Alter wird dich nicht bremsen, solange du große Träume hast“

**A**uf dem Weg zum Mount Batur, einem aktiven Vulkan auf Bali, springt Ellie Hamby (84) ein Schild ins Auge: Happy Swing – Glücksschaukel. Verstoßen knufft sie ihre Freundin Sandy Hazelip (85) in die Seite: „Glücklich sein, das ist doch genau unser Ding! Schauen wir doch mal, was das sein soll.“ Der Fahrer hält an einem 45 Meter tiefen Abgrund – über dem tatsächlich mehrere Schaukeln hängen, vom kleinen Holzbrett bis zu der großen Hollywoodschaukel, auf der Ellie und Sandy ohne zu zögern vergnügt Platz nehmen. Die Einheimischen sind verblüfft – zwei so mutige ältere Damen sind ihnen sicher noch nie untergekommen. Dass es keine Sicherheitsgurte, sondern nur ein paar dünne Schnüre um die Taille gibt, ist für die Freundinnen kein Problem – sie tauschen ein verschwörerisches Grinsen aus, dann geben die Mitarbeiter der Schaukel einen kräftigen Schubs – und die beiden

schweben über dem Abgrund, das Rauschen des Windes und ihre eigenen vergnügten Juchzer in den Ohren. Lebensfreude pur!

Aber erst mal von vorn: Kennen gelernt haben sich die beiden abenteuerlustigen Frauen 1999, nach dem Tod von Sandys Ehemann Don, der sich immer gewünscht hatte, mit Sandy, die Medizinerin ist, und den gemeinsamen Enkeln auf eine medizinische Missionsreise zu gehen. Um diesen Traum für ihn zu leben, fuhr Sandy zu einer Konferenz für humanitäre medizinische Auslandseinsätze nach Dallas. Dort lernte sie den Arzt Kelly Hamby kennen – und seine Frau Ellie. Die beiden erzählten ihr von ihren Missionsreisen nach Sambia, auf die sie regelmäßig Ärzte und Pflegepersonal zur Versorgung der Dorfbewohner mitnahmen. So kam es, dass Sandy kurz nach der Konferenz mit nach Afrika flog. „Wenn Gott eine Tür schließt, öffnet er woanders ein Fenster“, ist einer von



**LA DOLCE VITA**  
Strahlen um die Wette: Der berühmte Trevi-Brunnen in Rom hat es den beiden Texanerinnen schwer angetan

Sandys Lieblingsprüchen – und diese Missionsreise sollte ihr Fenster sein.

In Sambia freunden Ellie und Sandy sich an – eine enge Bindung entsteht aber erst, als auch Ellie im November 2005 ihren Mann Kelly verliert. Jetzt vereint sie die Trauer um ihre Ehemänner, die eines gemeinsam hatten: Beide haben ihre Frauen stets ermutigt, groß zu träumen – und daran soll auch der Tod nichts ändern. Den beiden Witwen ist klar, dass ihr Leben auch ohne ihre Männer nicht stillstehen darf. Statt sich zurückzuziehen, packen sie die Koffer, auf gemeinsame Missionseinsätze in Sambia folgen Reisen in den Nahen Osten, nach Syrien, nach Ägypten. Pauschalurlaub? Luxushotels? Fehlanzeige! Die Freundinnen sitzen am liebsten in einfachen Unterkünften und trinken Tee mit Menschen, deren Alltag von Unsicherheit geprägt ist. Immer ganz nah dran an den Einheimischen, offen und neugierig: „Als ältere Reisende

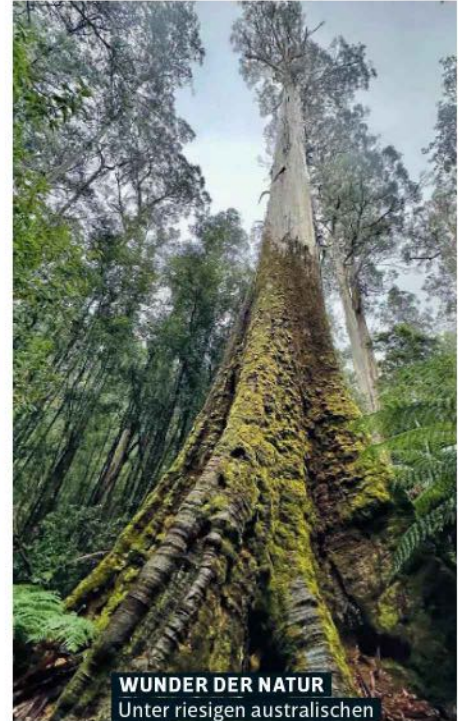




**TAG DER ABREISE**  
In selbstbedruckten T-Shirts begann im Januar 2023 das große Abenteuer: in 80 Tagen um Welt!



**REISEBEKANNTSCHAFT**  
Berührungsgängste sind den beiden fremd: Auf Bali schossen sie dieses Selfie mit dem niedlichen Äffchen



**WUNDER DER NATUR**  
Unter riesigen australischen Eukalyptusbäumen werden alle Sorgen ganz klein

## „Achtzig war ein Meilenstein, aber jeder Geburtstag ist ein Grund, das Leben zu feiern“

werden wir in der Regel eher als harmlos und in gewisser Weise kurios wahrgenommen. Vielleicht wecken wir jene warmen Gefühle in den Menschen, die sie auch für ihre Großmütter empfinden. Doch für Reisende jeden Alters ist ganz sicher die innere Einstellung ein entscheidender Faktor. Auch ohne gemeinsame Sprache reagieren Menschen fast immer auf ein Lächeln und auf echte, respektvolle Neugier. Diese Sehnsucht nach zwischenmenschlicher Verbundenheit ist wohl nahezu universell.“ Weise Worte von zwei klugen Frauen.

In Syrien entkommen sie 2011 nur knapp den eskalierenden Kämpfen, fliehen ohne Visum nach Jordanien – dank der aufopferungsvollen Hilfe Einheimischer: „Im Mittleren Osten – mehr als an jedem anderen Ort – hatten wir das Glück, echten Schutzengeln aus Fleisch und Blut zu begegnen, die uns halfen, wann immer wir an unsere Grenzen stießen.“ Unglaublich!

Ihr größtes Abenteuer soll allerdings

rund zehn Jahre später folgen: Inspiriert von Jules Verne wollen die beiden in 80 Tagen die Welt umrunden – mit über 80! Der Gedanke kam Sandy kurz vor ihrem runden Geburtstag: „Wäre es nicht schön, den Achtzigsten mit einer Reise in 80 Tagen um die Welt zu feiern?“ Als Vorbild nehmen die beiden Phileas Fogg, den fiktiven Jules Verne Helden – und stoßen bei ihrer Recherche darauf, dass der erste reale Mensch, der die Reise unternommen hat, eine Frau war: die unerschrockene Zeitungsreporterin Nellie Bly, die 1889 mit dem Dampfschiff, dem Zug und der Rikscha rund 40.000 Kilometer in 72 Tagen zurücklegte. Wow! Sandy und Ellie wollen ähnliche Verkehrsmittel nutzen – zum einen, weil sie sehr preisbewusst sind, zum anderen, weil sie es lieben, mit dem Zug zu reisen.

Im Februar 2022 soll die Reise starten – doch dann macht die Corona-Pandemie ihnen einen Strich durch die Rechnung. Aber die reisewütigen

Witwen lassen sich nicht unterkriegen: „Achtzig war ein Meilenstein, aber schließlich ist jeder neue Geburtstag eine Gelegenheit, das Leben zu feiern.“ Und so ist es dann ein Jahr später, im Januar 2023, so weit: Ellie und Sandy stehen an Bord der „Ocean Nova“ und wagen die Überfahrt durch die berühmte Drakestraße, die Südamerika mit der Antarktis verbindet – die erste Etappe! Eingehüllt in Kälte und Stauern, zwischen Eisbergen und Pinguinen, spüren sie, wie klein der Mensch ist – und wie groß das Geschenk, überhaupt noch hierzustehen.

Weiter geht es nach Chile, durch bunte Straßen in Valparaíso, bis auf die geheimnisvolle Osterinsel, wo sie staunend vor den steinernen Moai-Figuren stehen. In Lappland beobachten sie die Polarlichter: „Wir wurden Zeugen eines der überwältigendsten Naturschauspiele, das Geheimnisse erahnen lässt, die jenseits des menschlichen Vorstellungsvermögens liegen. Es



#### AM HEILIGEN BERG

Die Aborigines nennen ihn Uluru – bei uns ist der 350 Meter hohe, australische Inselberg als Ayers Rock bekannt



#### WIND UM DIE NASE

Im Hafen von Sydney ließen sie beiden sich bei einer Bootstour ordentlich durchpusten

erschien uns wie ein Segen, eine göttliche Erfahrung, ein Meilenstein unseres Lebens.“ Rom, London, Sansibar, die Victoriafälle in Sambia – jede Station ist mehr als bloß ein Ziel auf einer Landkarte – es sind Kapitel eines neuen Lebensabschnitts, den die beiden spät, aber voller Lebensfreude erobern.

Aufregend ist dabei nicht nur die spektakuläre Reise, sondern auch der Medienrummel, den Ellie und Sandy auslösen: Auf TikTok werden sie als „The Traveling Grannies“ gefeiert – die reisenden Omas. Dabei haben sie ihre Reiseerlebnisse nur aus Jux auf der Social-Media-Plattform gepostet – und nun schreiben ihnen vor allem junge Menschen: Wie schafft ihr es, so fröhlich zu sein? Wie findet man so eine Freundschaft? Die Antwort ist simpel – und gerade deshalb so berührend: „Der erste Schritt, eine neue Freundschaft zu knüpfen, besteht einfach nur darin, sein Herz zu öffnen und auf andere zuzugehen. Wir raten den Menschen dringend,

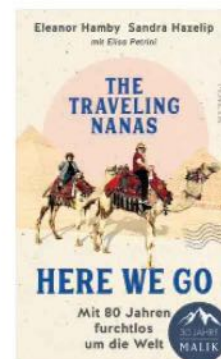
ihr Smartphone beiseitezulegen und zu versuchen, im realen Leben persönlich miteinander zu kommunizieren.“

Am 1. April 2023, genau 80 Tage, nachdem sie zu ihrem großen Abenteuer aufgebrochen sind, landen die beiden wieder in Dallas. Wer jetzt aber glaubt, dass nun mit dem Reisen Schluss ist, kennt Ellie und Sandy schlecht. Sie sprechen von einem „dritten Lebensakt“ – und der ist noch lange nicht zu Ende. Sie möchten weiterhin reisen, solange Körper und Geist es zulassen. Vielleicht keine Höllenfahrten durch Krisengebiete mehr, aber Ziele, die Herz und Horizont öffnen: Menschen besuchen, die sie unterwegs kennengelernt haben, neue Projekte unterstützen, jungen Leuten Mut machen.

Vor allem aber wollen sie weiter erzählen: in Vorträgen, in Gesprächen, in ihrem Buch. Denn ihre Geschichte ist mehr als ein Reiseabenteuer. Sie ist eine Liebeserklärung an das Leben nach der Trauer, an den Glauben, der sie trägt,

und an die Freiheit, die im Alter liegen kann. Ihre Botschaft an alle, die denken, es sei zu spät für neue Träume, ist klar: Du bist nie zu alt, um noch einmal aufzubrechen. Nie zu alt für eine beste Freundin. Nie zu alt für einen Koffer, der gepackt in der Ecke steht und flüstert: Jetzt geht's los!

MICHAELA PUSCHMANN



#### BUCH-TIPP

In „The Traveling Nanas – Here we go“ haben Sandy und Ellie ihre ganze aufregende Geschichte zu Papier gebracht. Inspirierend! Piper, 20 €

# Reise zum Mittelpunkt der Erde

Auf zwei Inseln im Golf von Guinea schöpft die Natur aus dem Vollen, beinahe unberührt von Menschenhand. São Tomé & Príncipe, so heißt der zweitkleinste Staat Afrikas, ist ein kaum bekanntes Paradies, in dem der Tourismus erst allmählich in Fahrt kommt. Unser Kollege erlag sofort dem ursprünglichen Zauber

**GARTEN EDEN**  
Príncipe ist stolzer Besitzer  
des Labels UNESCO-  
Biosphärenreservat



**UNTER PALMEN**  
Kollege Kalle Schäfer sah Affen, Schildkröten und schillernd bunte Paradiesvögel, aber kaum Touristen



**WIE IM BAUMHAUS**  
Die Stelzenbungalows im Hotel „Bom Bom“ haben alle Meerblick

**M**ein Guide Jackson dreht sich kurz nach hinten um und fragt: „Alles in Ordnung?“ Ich nicke, denn immerhin scheint ja die Sonne, es ist tropisch heiß, und der Empfang durch Jackson am Mini Flughafen von Príncipe war ausgesprochen herzlich. Doch nun rumpelt sein Jeep so wüst Richtung Hotel, dass ich jeden Muskel in meinem Körper spüre. „Das ist unsere Begrüßungsmassage“, sagt er lachend. Was es mit der Holperpiste, die sich inzwischen durch dichten Urwald schlängelt, auf sich hat? Die asphaltierten Straßen, erklärt Jackson, vor Jahren der Inbegriff von Modernität auf dieser vergessenen Insel im Golf von Guinea, hätten sich als Fehlschlag erwiesen. Wolkenbrüche sind hier so intensiv, dass das Wasser angesichts der versiegelten Flächen nicht mehr richtig versickern konnte. Darum werden inselweit die Asphaltbänder wieder aufgerissen und durch Pflasterstraßen ersetzt, Stein für Stein, in mühseliger Handarbeit.

Doch Príncipe ist es sich wert. Seit 2012 darf sich die Insel mit dem Label UNESCO-Biosphärenreservat schmücken, ein Prädikat, das verpflichtet. Príncipe muss nun alle zehn Jahre als sogenannte Modellregion, die nachhaltige Entwicklung und Naturschutz verknüpft, nachweisen, ob und wie es diesem Anspruch gerecht wird. Eine Reise in die frühere portugiesische Kolonie führt via Lissabon erst einmal nach São Tomé, Príncipes größere Schwester. Wo genau die Inseln liegen, die Afrikas zweitkleinsten Staat bilden, wusste ich peinlicherweise vorher nicht – ziemlich genau am geografischen Mittelpunkt der Erde. Denn in unmittelbarer Nähe kreuzen sich Längen- und Breitengrad. São Tomé und Príncipe, das ist einer der selten gewordenen Flecken Erde, wo Fremde noch Seltenheitswert haben, trotz aller wilder Schönheit. Nie brauche ich mehr als fünf Finger, um die Touristen zu zählen, die sich mit mir einen der goldgelben Traumstrände teilen, etwa die Praia Banana, wo der kultige Werbespot für Bacardi-



**LUXUS PUR**  
Im „Bom Bom“ wird für Leib und Seele gesorgt



**ALLES KAKAO**  
Claudio Corallo gilt als der wohl beste Chocolatier der Welt

Rum gedreht wurde. Meistens bin ich aber der Einzige, der im warmen Türkisblau schwebt oder unter Palmen Schatten sucht.

Laut und lebensbunt geht es zwar in der Hauptstadt São Tomé mit ihren 53.000 Einwohnern zu, die wie ein einziger Markt unter freiem Himmel wirkt, wo man alles findet, auch Benzin oder Mofas. Ansonsten liegt die Faszination der Inseln in dem, was sie nicht bieten: keine Hektik („Lévé lévé“, etwa „Immer mit der Ruhe“, lautet die Landesdevise), keine Hochhäuser, keine Partyszene, praktisch keine Hotels. „Wenn nur nicht die





**LA VIE EN TÜRKIS**

Praia Banana ist der berühmteste Strand von Príncipe und trotzdem meistens menschenleer



**KOLONIALES ERBE**

Die Kakaoplantage Roça Sundy beherbergt heute im Herrenhaus ein umwerfend schönes Hotel



**AUF DIE ZUKUNFT**

Bildung, gerade für Mädchen, spielt auf den Inseln eine große Rolle

anderen Touristen wären!“, denke ich im Urlaub sonst ständig. Hier kein einziges Mal. Insofern ließe sich behaupten, das Land muss Tourismus erst noch lernen. Trotzdem habe ich hier in drei der schönsten Hotels meines Lebens übernachtet.

Zu verdanken sind sie dem britisch-südafrikanischen Software-Unternehmer Mark Shuttleworth, der schon jung ein Vermögen verdiente. Bei einem Trip nach Príncipe verliebte er sich in die Insel, erkannte aber auch ihre Probleme: Arbeitslosigkeit, Armut, drohende Palmöl-Monokulturen, mangelnde Bildung. Mit seiner Stiftung HBD (Here Be Dragons, etwa: Hier gibt es Drachen, ein Satz, der häufig weiße Flecken auf uralten Landkarten kennzeichnete) und den angegliederten Hotels will er einen Standard dafür setzen, „was im Gleichgewicht zwischen Natur und Mensch, Kultur und Tourismus möglich ist“, wie Mark Shuttleworth sagt. Mit beeindruckendem Erfolg. HBD ist mittlerweile der größte Arbeitgeber der Insel, bildet Einheimische aus, fördert Initiativen zur Abfallvermeidung, zum Recycling und zur Plastikreduzierung. Gleichzeitig fließen die Hoteleinnahmen ins Gemeindeleben, in Naturschutz und Bildung, wobei insbesondere Mädchen gefördert werden. Die Kinder und Jugendlichen in ihren schmutzigen beige-blauen Uniformen sind bei meinen Fahrten

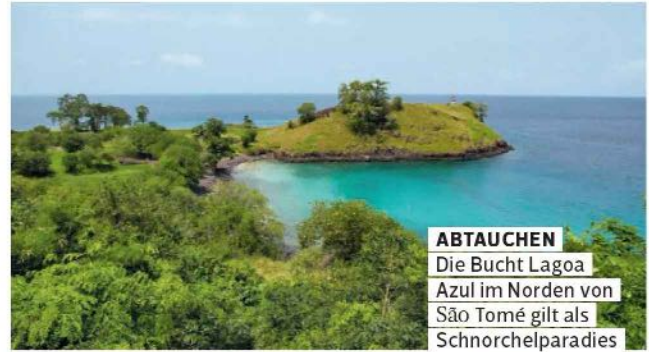
über die Insel nicht zu übersehen. Häufig tauchen sie mitten im Dschungel am Straßenrand auf, weit weg von jedem Dorf. Wie lange sind sie wohl täglich zu Fuß bis zur nächsten Schule unterwegs?

Am Pool oder am Strand zu liegen, ist auf Príncipe ein Leichtes. Aber dieses versteckte Eden nicht zu erkunden, wäre sträflich. Kurz nach Sonnenaufgang, bevor es zu heiß wird, marschiere ich einmal vom Hotel „Sundy Praia“ (eine Urwald-Lodge mit 15 eleganten Zeltvillen) los Richtung Ribeira Izé, der untergegangenen einstigen Hauptstadt. Stundenlang stiefel ich durch den dampfenden Dschungel und bleibe, sofern es geht, in Küstennähe, ich will mich ja nicht heillos verlaufen. Sieht es hier aus wie in „Jurassic Park“ oder eher wie in Mittelamerika? Egal, der Urwald ist absolut magisch. Einmal kreuzen zwei Wildhunde meinen Weg. Menschen sehe ich keine. Und dann stehe ich plötzlich in den Ruinen der ersten Kirche auf Príncipe, die von mächtigen Wurzeln wie Riesenschlangen überwuchert wird. Zu wissen, dass es hier noch (fast) wie vor Jahrhunderten aussieht, als die ersten Portugiesen anlandeten, fühlt sich kostbar an. Genau wie die Wanderung zum 30 Meter hohen Wasserfall Cascata de São Nicolau. Als wir von einem heftigen Schauer überrascht werden, pflücken wir einfach ein paar gigantische, ledrige Blätter vom Wegesrand und halten sie uns wie nachhaltige Regenschirme lachend über die Köpfe.

Mit Vander, einem von Jacksons Kollegen, erkunde ich am urzeitlichen Praia Grande einen der wichtigsten



**WILD UND ARCHAISCH**  
Die Küstenlandschaft ist von Palmen und vulkanischen Felsen geprägt



**ABTAUCHEN**  
Die Bucht Lagoa Azul im Norden von São Tomé gilt als Schnorchelparadies



**WAHRZEICHEN**  
Der Monolith Pico Cão Grande ist fast 700 Meter hoch



**NACHSCHLAG, BITTE!**  
Klein, aber unfassbar fein, sind die acht Menügänge von Sternekoch João Carlos Silva in der „Roça São João dos Angolares“

Brutplätze für Meeresschildkröten. Ich habe Glück, denn es ist die Zeit, in der der Nachwuchs schlüpft. Zu Dutzenden schaukeln sich Baby-Schildkröten aus dem Sand und krabbeln Richtung Wasser. Doch über der Brandung kreisen schon Raubvögel. „Von tausend schafft es im Schnitt eine, zu überleben“, sagt Vander ernüchternd. „Tief tauchen können sie leider erst, wenn sie älter sind.“ Weniger traurig, aber genauso faszinierend ist ein Besuch bei Claudio Corallo, der – wie „New York Times“ und „Frankfurter Allgemeine Zeitung“ einhellig schreiben – auf seinen Plantagen den Rohstoff für die „vielleicht beste Schokolade der Welt“ erntet. Corallo, vor Jahrzehnten aus Italien ausgewandert, erklärt mit leiser Stimme den Weg von der Bio-Bohne zur leckeren Tafel Schokolade. Und wie er es schafft, dass seine Preziosen trotz eines Kakaoanteils von bis zu 100 Prozent überhaupt nicht bitter schmecken. Ich muss mich beherrschen, um seine Boutique nicht zu plündern.

Die imposante Bay of Needles mit ihren vulkanischen Monolithen, die sich wie Zuckerhut-Kopien aus dem Urwaldteppich recken, erkunde ich am nächsten Tag vom Meer aus. Prähistorische Natur wie ein Abenteuerspielplatz, tobende Gischt sprüht mir beim Ritt über die Wellen ins Gesicht. Später ankern wir in einer windstillen Bucht mit smaragdgrünem Wasser, das an flüssige Götterspeise erinnert, und schnorcheln. Abends kehre ich müde, aber glücklich ins „Roça Sundry“ zurück, eine aktive Kakaopflanzung mit einem kolonialen Hotel Herrenhaus, das stilvoll renoviert wurde. In Blickweite zeugen die alten Sklavenunterkünfte von der grausamen Inselergangenheit, die erst mit der Unabhängigkeit von Portugal im Jahr 1975 ein Ende nahm.

Apropos Hotel: Jetzt im Mai soll das „Belo Monte“, die

erste und lange Zeit einzige Herberge auf Príncipe, nach einer Frischzellenkur wiedereröffnen, dann unter der Führung von HBD ([principecollection.com](http://principecollection.com)). Mit den Jahren hatte sie den bröckelnden Charme einer schlafenden Schönheit entwickelt. Auf einer Klippe gelegen, umgeben vom Regenwald, geht der Blick Richtung Westafrika. Der Hausstrand vom „Belo Monte“ ist die Praia Banana, jene Idylle aus der Bacardi-Werbung (Sie wissen schon!). Zweimal war ich dort, einmal via Motorboot mit einem Guide, ein anderes Mal allein im Kajak. Dummerweise hatte ich bloß eine kleine Wasserflasche eingesteckt, als ich lospaddelte. Ehe ich auf dem langen Rückweg zu meinem Lieblingshotel „Bom Bom“, perfekt gelegen zwischen zwei Halbmondstränden (einer für vormittags, der andere nach Westen raus für herrlich kitschige Sonnenuntergänge), zu verdursten drohe, bettete ich lieber einen weiblichen Hotelgast an. Die ältere Dame blinzelt argwöhnisch über den Rand ihrer Sonnenbrille. Aber als sie von meinem Dilemma hört, darf ich meine Flasche mit ihrem Wasser auffüllen. Und während ich im frühlinghaften Deutschland schreibend daran zurückdenke, geht mir der Song zum Strand beziehungsweise zur Werbung nicht mehr aus dem Kopf: „Nothing is as nice as finding paradise and sitting in the summer sun ...“

## Gesundheit & Wellness



[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)  
CHARMANT+ELEGANT+SMART \*\*\*\*S  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
Tel: 0049 (0) 7441-860170



[www.fritz-lauterbad.de](http://www.fritz-lauterbad.de)  
LUXURY+LIFESTYLE+WELLNESS \*\*\*\*\*  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
Tel: 0049 (0) 7441-950990

## Reise

Die neue Urlaubsidee: Aktivurlaub in **Vollendung!** Rad- und Wanderurlaub mit Charme: Stilvolle, landestypische Top-Hotels in Europas schönsten Regionen zum rundum Wohlfühlen, Kulinarik u. Wellness inklusive! Infos & Kataloge: [eurobike.at](http://eurobike.at) | [eurohike.at](http://eurohike.at)

[www.kuschelhotels.de](http://www.kuschelhotels.de):  
Romantik+Wellness+Erleben

[www.töpferurlaub.de](http://www.töpferurlaub.de)  
schöner Kultur-Erlebnisurlaub

## Fasten & Wandern

1000 FASTEN-WANDER-WOCHEN  
Europaweit. Tel. 0631-47472  
[www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de)

## Radreisen

**RADSPASS IN GANZ EUROPA.**  
Traumhaft schöner Radurlaub für Paare, Singles, Familien. Viele Klassiker/neue Touren. [eurobike.at](http://eurobike.at)

## Schiffsreisen

**RAD & SCHIFF.** Mit dem schwimmenden Hotel entlang der schönsten Flüsse. [rueckenwind.de](http://rueckenwind.de)

## Wanderreisen

**Wandern, Wellness & Genuss**  
Viel Erleben im Herzen Deutschlands. [www.hotel-heinz.de](http://www.hotel-heinz.de),  
02624/9430-355

## Seminare & Workshops

Ihre Seminare in Hamburg: Moderne, helle Räume in **TOP Lage** (Winterhude) am WE oder Abends. 2 Räume mit Behandlungsliegen für praktische Anwendungen, 2 Räume für Theorie-Seminare, jeweils für bis zu 20 Teilnehmer. Anbindung: Bus/ Bahn/ Tiefgarage. [info@die-hbk.de](mailto:info@die-hbk.de)  
[www.kosmetikschulehamburg.de](http://www.kosmetikschulehamburg.de)

## Vorsorge

**Patientenverfügung 2026 erhalten**  
Jetzt gratis auf [Afilio.de](http://Afilio.de)  
Als PDF oder per Post  
Mit Ärzten & Anwälten entwickelt  
Einfach, rechtssicher, kostenlos  
[www.afilio.de/link/89449](http://www.afilio.de/link/89449)

## Zukunftsdeutung

**Kartenlegen günstig am Telefon**  
09003 444 789 (1,49€/Min)  
[www.kartenlegen99.com](http://www.kartenlegen99.com)

**Zukunftsfragen?** Sofortige telefonische Hilfe. Lebensberatung, Kartenlegen und Astrologie, treffsicher, seriös und kompetent  
Tel. 0241 / 55968236

**Kartenlegen**, sofort am Telefon:  
0211 / 5509898

45 EUR Kartenlegen zum Festpreis.  
Tel: 02064 / 8282911 o.  
Tel: 0203 / 3947205

**Treffsicheres Kartenlegen**,  
Partnerrückführung, - höchste Erfolgsquote  
Tel. 040 – 20 00 42 14

**Kartenlegen-Hellsehen Gratis**  
15 Minuten für Neukunden geschenkt. [www.tedigo.de](http://www.tedigo.de)  
0800 0 22 50 40

Weitere Infos auf  
[www.wellfeeling.net](http://www.wellfeeling.net)

**Wellfeeling**  
World of Inspiration

## Ihre Inspirationen zu „Frühlingsgefühle“

Die Sonne kitzelt auf der Nase, die milde Brise streichelt die Haut, die Blumen fangen an, die Welt in Farbe zu tauchen, das Leben erwacht! Vögel balzen, Insekten bauen fleißig ihre Nester, Küken schlüpfen, neues Leben entsteht. Der Mensch öffnet die Fenster, der Frühjahrsputz lässt alles wieder glänzen, Balkon und Garten werden fein gemacht. Das Leben verlagert sich wieder hinaus ins Freie. Wie schön das Leben doch sein kann! Und für Sie? Wie empfinden Sie den Frühling?

### Welche Frühlingsgefühle wecken bei Ihnen die Lebensgeister?

Wir freuen uns auf Ihre Inspirationen! Als Dankeschön erhalten Sie eine unserer Frauenzeitschriften geschenkt und Ihre Texte werden auf [wellfeeling.net](http://wellfeeling.net) und eventuell in einer unserer Zeitschriften veröffentlicht. Machen Sie mit unter  
[www.wellfeeling.net/inspirationen](http://www.wellfeeling.net/inspirationen)



## Möchten auch Sie eine Anzeige veröffentlichen?

Dann finden Sie auf [www.harmsandmore.com](http://www.harmsandmore.com) alle Informationen und Mediadaten. Oder senden Sie uns eine Email an [anzeigen@harmsandmore.de](mailto:anzeigen@harmsandmore.de) und wir schicken Ihnen die gewünschten Anzeigeninformationen.

Ausgabe 13/26 erscheint am 17.6., Anzeigenschluss ist der 13.5.2026.

Ausgabe 14/26 erscheint am 1.7., Anzeigenschluss ist der 27.5.2026.

**HARMS AND MORE**

**WIDDER** 21.3.–20.4.

Nutzen Sie Ihre Power für den Endspurt, bevor es etwas ruhiger wird. Im Job setzen Sie sich durch, privat sollten Sie aber Kompromisse eingehen. Ein Kurztrip bringt frischen Wind in die Beziehung. Achten Sie auf Ihre Finanzen, Spontankäufe könnten jetzt teuer werden. Sport hilft Ihnen, den Kopf freizubekommen – probieren Sie doch mal eine neue Aktivität aus.

**STIER** 21.4.–20.5.

Mit der Sonne und dem Neumond in Ihrem Zeichen starten Sie jetzt voll durch. Alte Lasten fallen ab, Sie fühlen sich leicht und voller Energie. Nutzen Sie diesen Schwung für einen Neustart, sei es im Job oder privat. Gönnen Sie sich etwas Luxus, eine Massage oder ein feines Essen. Sie strahlen von innen heraus, das macht Sie für andere unwiderstehlich.

**ZWILLINGE** 21.5.–21.6.

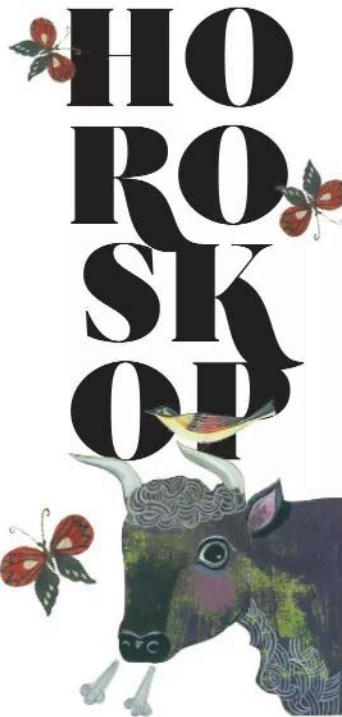
Sie sind der geborene Kommunikator und wickeln gerade jeden um den Finger. Nutzen Sie Ihr Netzwerk für berufliche Chancen. In der Liebe darf geflirtet werden, Singles haben tolle Chancen. Achten Sie darauf, sich genügend Ruhepausen zu gönnen, sonst droht Hektik. Ein kreatives Hobby, wie Schreiben oder Malen, hilft Ihnen, Ihre vielen Gedanken zu sortieren.

**KREBS** 22.6.–22.7.

Glücksplanet Jupiter sorgt weiterhin für Hochstimmung und innere Zufriedenheit. Sie ruhen in sich und sind ein Fels in der Brandung für Ihre Familie. Nutzen Sie die Feiertage für gemeinsame Unternehmungen. Kulinarisch dürfen Sie experimentieren. In der Liebe vertiefen sich die Gefühle. Zeigen Sie Ihrem Partner, wie wichtig er ist. Vertrauen Sie dem Leben.

**LÖWE** 23.7.–23.8.

Sie strotzen vor Selbstvertrauen und wollen hoch hinaus. Beruflich können Sie jetzt punkten, wenn Sie Teamgeist beweisen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Freunde, ein geselliger Abend lädt Ihre Batterien auf. In der Liebe knistert es, seien Sie mutig und machen Sie den ersten Schritt. Achten Sie auf Ihre Gesundheit, genügend Schlaf und Vitamine sind wichtig.



**IHRE STERNE  
VOM 6. BIS  
19. MAI 2026**

**JUNGFRAU** 24.8.–23.9.

Ihr Herrscher Merkur wechselt das Zeichen und bringt Ruhe in Ihre Gedanken. Planungen für Reisen oder Finanzen gelingen jetzt besonders gut. Gönnen Sie sich viel Zeit in der Natur, das erdet Sie ungemein. In der Partnerschaft ist Beständigkeit gefragt. Ein offenes Wort zur richtigen Zeit klärt Missverständnisse. Sie fühlen sich stabil und gut organisiert.

**WAAGE** 24.9.–23.10.

Dank Venus fühlen Sie sich beschwingt und lebenslustig. Kulturelle Events oder Partys stehen ganz oben auf Ihrer Liste. Sie knüpfen spielend leicht neue Kontakte, die auch beruflich nützlich sein können. Vergessen Sie über dem ganzen Trubel aber nicht Ihre Erholung. Ein Wellness-Abend wäre perfekt. In der Liebe genießen Sie die Leichtigkeit des Augenblicks.

**SKORPION** 24.10.–22.11.

Prüfen Sie, wer Ihnen guttut und wo Grenzen nötig sind. Im Job ist Konzentration gefragt, lassen Sie sich nicht ablenken. Körperlich tut Ihnen eine Entschlackungskur gut, trinken Sie möglichst viel Wasser und Tee. Ihre Intuition ist gerade ein verlässlicher Ratgeber. Nehmen Sie sich Zeit für tiefgründige Gespräche, sie bringen Ihnen wertvolle Erkenntnisse.

**SCHÜTZE** 23.11.–21.12.

Der Alltag fordert Disziplin, aber das meistern Sie mit Bravour. Sorgen Sie für Ausgleich durch Bewegung, am besten an der frischen Luft mit einer Radtour oder beim Wandern. In der Liebe brauchen Sie Freiraum, kommunizieren Sie das offen. Planen Sie Ihren nächsten Urlaub, die Vorfreude gibt Ihnen Energie. Berufliche Chancen ergeben sich jetzt durch Zufälle.

**STEINBOCK** 22.12.–20.1.

Kreative Projekte gehen Ihnen leicht von der Hand. Sie finden Lösungen, wo andere Probleme sehen. Genießen Sie die schönen Seiten des Lebens, gutes Essen und Gesellschaft sind Balsam für Ihre Seele. In der Liebe zeigen Sie sich von Ihrer sanften Seite, das verbindet. Gönnen Sie sich am Wochenende eine bewusste Auszeit vom Pflichtprogramm, einfach nichts tun.

**WASSERMANN** 21.1.–19.2.

In Ihrem Zuhause ist Veränderung angesagt – Zeit für frische Farben oder neue Deko. Ihre originellen Ideen kommen gut an, auch im Job. Bleiben Sie flexibel, wenn nicht alles nach Plan läuft. Technisches Detox am Abend hilft Ihnen beim Abschalten. Singles ziehen mit ihrer unkonventionellen Art spannende Menschen an. Pflegen Sie Ihre wertvollen Freundschaften.

**FISCHE** 20.2.–20.3.

Sie sind sehr empfänglich für die Stimmungen anderer. Grenzen Sie sich gut ab, um in Ihrer Mitte zu bleiben. Kreative Hobbys sind dafür ein perfektes Ventil. Finanziell sollten Sie keine Risiken eingehen. Ein Ausflug ans Wasser bringt Ihnen neue Energie. In der Liebe zählen Zärtlichkeit und Verständnis. Hören Sie auf Ihre Träume, sie weisen Ihnen den Weg.

IHRE NÄCHSTE **FÜR SIE** GIBT ES  
AB MITTWOCH, 20. MAI 2026

# Vorschau



## DEKO WIE IM URLAUB

Mit Bast, Sisal und Rattan bringen wir lässige Holiday-Vibes in unser Zuhause



## Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Jetzt ein Abo bestellen über  
Tel.: 05 41/8 00 09-246 oder  
E-Mail: [abo@fuersie.de](mailto:abo@fuersie.de) oder online:  
[abo.klambt.de/fuer-sie/jahresabo](http://abo.klambt.de/fuer-sie/jahresabo)



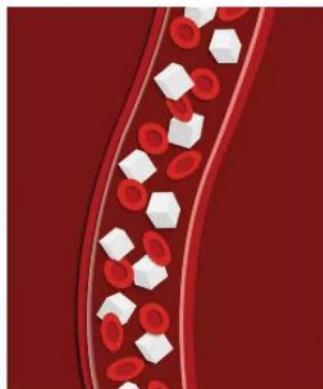
## JETZT WIRD ES BUNT!

Wir zeigen die neuen Trend-Farben, die in dieser Saison den Ton angeben



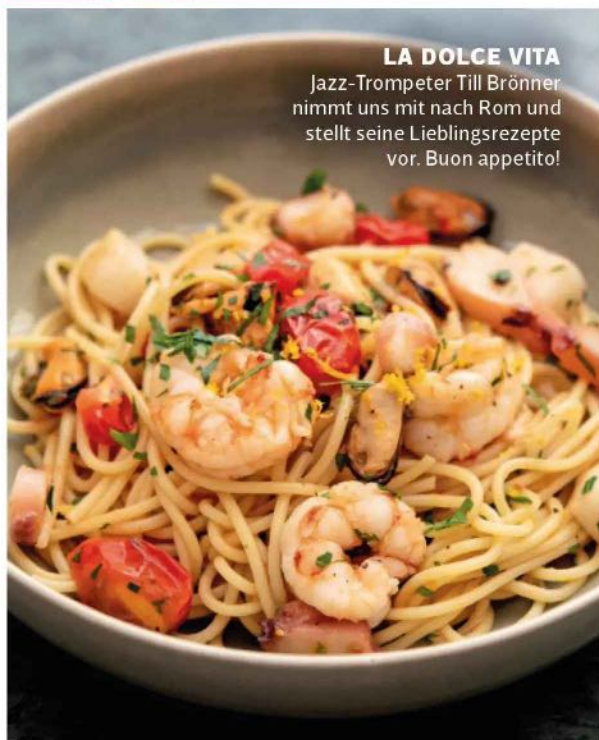
## DER GROSSE SHOPPING-GUIDE

Welche Beauty-Produkte wir für den Sommer unbedingt brauchen



## SO BLEIBT DAS BLUT IM FLUSS

Wie wir Herz und Gefäße entlasten – und Thrombosen und Infarkten vorbeugen



## LA DOLCE VITA

Jazz-Trompeter Till Brönner nimmt uns mit nach Rom und stellt seine Lieblingsrezepte vor. Buon appetito!

Fotos: Dirk Messner für FÜR SIE, Claire Curren Corbett/Venus Stock/Twinkl Images, Johannes Grau/Tre Torri Verlag/Hamburg, dpa/pa, Bloomingville

*In vollen Zügen  
und leeren Abteilen.*

**FÜR SIE**

ePaper – immer dabei!

**45 %  
sparen!**

- > **FÜR SIE ePaper – 1 Jahr nur 55,99 €**
- > **Papierlos lesen – gut fürs Klima**
- > **47,21 € sparen zum Print-Abo**

**Schnell sichern:**

> [abo.klambt.de/FUER-SIE-ePaper](http://abo.klambt.de/FUER-SIE-ePaper)



**Mivolis** <sup>dm</sup>

# Rundum gut versorgt

Unterstütze Deine Muskeln und Nerven<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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



[dm.de/mivolis](https://dm.de/mivolis)

**dm**  
HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN