

# FÜR SIE

## DAS HERZ SCHÜTZEN

Diese kleinen Routinen machen Sie gesünder

## LEBEN WIE AUF EINER FINCA

Deko-Ideen, die für Urlaubsgefühl sorgen

**Die neue italienische Küche**  
Überraschende Rezepte

## Gesunde & glatte Haut

Deutschlands Top-Ärzte verraten die besten Wirkstoffe

## MAL ALLES ANDERS MACHEN

5 Frauen über ihren spannenden Neustart

# Die neuen TREND-FARBEN

**Der große Mode-Ratgeber**  
**Welche Farben stehen mir wirklich – und wie kombiniere ich sie am besten?**

BEWELTUNG & S. 20: PAKENMARKT 49,95 €; GRIECHENLAND & 6.200: ITALIEN & 6.000: PORTUGAL (CONTE) & 6.200: SLOWENIEN & 6.200: SPANIEN & 6.200: KANAREN & 6.200: PIRINEN IN GERMANIEN

Nr. 11 • Mi 20.5.2026  
Deutschland 4,30 €  
Österreich 4,50 €  
Schweiz 8,00 CHF





# goovi

good. easy. natural.

## SHAPE YOUR BOOTY

### ENTDECKE MICHELLE'S IN & OUT CELLULITE\* ROUTINE

IN 4 SCHRITTEN



ERHÄLTlich BEI MÜLLER, FACHPARFÜMERIEN, GALERIA UND AUF GOOVI.COM

 [www.goovi.com](http://www.goovi.com)

 @goovi\_de

\*Gegen die Hautunreinheiten von Cellulite. Der kosmetische Effekt führt nicht zu einer Gewichtsabnahme.

# Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



## ROSIGE ZEITEN

Dass unser Model Natalia mit einem Lachen durch die Straßen von Perugia zog, lag nicht nur an der beeindruckenden Altstadt. Auch die farbig-frischen Looks, die sie für das Shooting trug, versprühten sofort gute Laune. Was noch tonangebend war auf der Reise nach Umbrien, sehen Sie ab Seite 14. Ciao!

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images; Fotos: Dirk Messner für FÜR SIE, Matthias Flügge, privat

**B**lau. Wenn ich an dieses Wort nur denke, sehe ich sofort Sommerhimmel, Jeans, Meereswellen – und, zugegeben, meinen übervollen Kleiderschrank. Ja, ich gebe es zu: Meine Lieblingsfarbe ist Blau. In allen Schattierungen. Neulich fragte mich eine Kollegin: „Was sagt das eigentlich über dich aus?“ Psychologen behaupten, wer Blau liebt, sei zuverlässig, loyal und harmoniebedürftig. Ich mag diese Idee. Sie klingt nach jemandem, der immer ein offenes Ohr, ein Taschentuch und im Idealfall eine Tafel Schokolade dabei hat. Blau-Menschen, heißt es, mögen Klarheit, Tiefe und Ehrlichkeit. Vielleicht ziehen uns deshalb Himmel und Meer so magisch an: weil sie uns das Gefühl geben, dass alles gut werden kann – auch wenn der Alltag mal wieder im Chaos-Modus läuft. Aber so sehr ich Blau liebe: Die Modewelt bleibt nicht stehen, nur weil mein Kleiderschrank daran festhält. In dieser Ausgabe wagen wir deshalb den Blick über den blauen Tellerrand – und stellen Ihnen die neuen Trend-Farben der Saison vor. Wir zeigen, welche Töne jetzt auf den Laufstegen auftauchen und wie man sie im Alltag trägt (ab S. 14). Außerdem stellen wir Ihnen fünf starke Frauen vor, die ihr Leben mutig in die Hand genommen und einen echten Neustart gewagt haben – inspirierende Geschichten, die zeigen, dass Veränderung in jedem Alter möglich ist (ab S. 30). Wir verraten Ihnen die Lebensweisheiten der 106-jährigen Tetsuyo Ishii, deren Gelassenheit jede Trend-Farbe überstrahlt (ab S. 88). Und weil gutes Aussehen nicht nur eine Frage des Stils ist, haben wir für Sie alle Wirkstoffe unter die Lupe genommen, die für Ihre Haut wirklich wichtig sind (ab S. 44). Damit Sie strahlen können – in Blau, in Trend-Farben und vor allem von innen.

Viel Spaß mit der neuen FÜR SIE wünscht Ihnen

*Tim Affeld*

Chefredakteur



## ENTDECKUNGSTOUR

Unsere Autorin Heike Weichler ist völlig hingerissen von der Lutherstadt Wittenberg und der traumhaften Umgebung. Was eine Deutschlandkarte und der Zufall mit ihrem Trip nach Sachsen-Anhalt zu tun haben, lesen Sie ab Seite 116.

LA ROSETTA

Alle 14 Tage neu!

# Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht  
**FÜR SIE** 

## MAGAZIN

- 6 JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT ...** zum Wurzeln-schlagen, Beerensammeln und so vieles mehr
- 12 EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**  
Welche Wahrheit haben Sie lange verdrängt?
- 13 STANDPUNKT**  
Was stimmt mit den jungen Männern nicht?

## STIL

- 14 TREND-FARBEN** Was steht mir? Wozu passt mein Lieblingston? Die große Farbberatung
- 24 GO FOR GOLD** Perlen und Kristalle strahlen jetzt goldfarben um die Wette
- 26 SPITZENKLASSE** Der Klassiker ganz feminin: Weiße Blusen verzaubern mit zarter Spitze
- 28 FASHION-STAR** Maxikleid mit Blumendruck
- 29 MODE-NEWS**

## MEIN LEBEN UND ICH

- 30 MAL ALLES ANDERS MACHEN** Fünf Frauen berichten von ihrem Neustart
- 36 EXPERTENRAT** „Meine Tochter liebt einen wesentlich älteren Mann“
- 38 AUF DEN PUNKT** Heißluftfritteusen im Test, Handy-Detox und Neues vom Nutri-Score
- 88 WEISHEITEN EINER 106-JÄHRIGEN** Eine Japanerin verrät das Geheimnis ihres langen Lebens
- 112 DAS ANDERE LEBEN: SCHMETTERLINGSGLÜCK**  
Wie eine Dänin in der Natur zu sich fand

## HALLO SCHÖNHEIT

- 44 GESUNDE & GLATTE HAUT** Vier Dermatologen erklären die bekanntesten Wirkstoffe
- 52 JETZT KANN DER SOMMER KOMMEN**  
Das Beste für heiße Tage
- 56 HEUTE IST WASCHTAG**  
Die perfekte Haarwaschroutine
- 58 BEAUTS STAR** Blush- und Eyeshadow-Duo
- 59 BEAUTY-NEWS**

# 14

**ABER BITTE MIT FARBE**  
Die Trend-Töne des Sommers und welche wem am besten stehen



## 116

**SCHÖNES SACHSEN-ANHALT**  
Ein Kurztrip in die Lutherstadt Wittenberg und Umgebung



## 26

**SPITZENKANDIDATEN**  
Der Sommerliebbling „Weiße Bluse“ zeigt sich von seiner romantischen Seite



## 30

**LEBEN IST VERÄNDERUNG**  
Fünf Frauen erzählen von Umbrüchen und Aufbrüchen

## CHECK-UP

- 61 **DAS HERZ SCHÜTZEN** Wie wir Thrombosen und Infarkten wirksam vorbeugen
- 70 **GESUNDE HAUT VON KOPF BIS FUSS** Unser großer Derma-Kompass
- 76 **FÜR SIE-LEXIKON** Wofür brauche ich Kalium und wo steckt es drin?
- 78 **MEDIZIN-NEWS**

## MEIN ZUHAUSE

- 80 **LEBEN WIE AUF EINER FINCA** Deko-Ideen mit Urlaubsflair. So holen wir uns das mediterrane Lebensgefühl nach Hause
- 86 **WOHN-NEWS**
- 87 **FREDERIKES LANDEBEN** Pssst ...

## GUTES ESSEN

- 92 **DIE NEUE ITALIENISCHE KÜCHE** Jazz-Musiker Till Brönner entführt nach Rom
- 98 **WIR LIEBEN WALDMEISTER** Süße Köstlichkeiten mit dem Geschmack unserer Kindheit
- 102 **GENUSS-NEWS**

## KULTUR & INTERVIEW

- 106 **INTERVIEW** Musiker Johannes Oerding über Abschiede und Neuanfänge
- 108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

## REISE

- 116 **KURZTRIP NACH WITTENBERG** Unsere Autorin erkundet die schönsten Winkel Sachsen-Anhalts

## IN JEDER AUSGABE

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

### FUERSIE.DE

Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermächtigte.  
Plus: geniale Gewinnspiele



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



**52**  
**HELLO HITZE!**  
Cooler Beauty für heiße Tage



**106**  
**OFFENE WORTE**  
Musiker Johannes Oerding im Interview



**80**  
**URLAUB FÜR ZUHAUSE**  
Tolle Deko-Ideen

**92**

**ITALIENISCHE MOMENTE**  
Römische Küche mit Jazz-Trompeter Till Brönner



# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

## ... um tiefe Wurzeln zu schlagen

Wie der Baum, der trotz Hitze und Trockenheit fest in der Erde der malerischen Wüste verankert ist, können auch wir lernen, standhaft zu bleiben. Das gelingt am besten, indem wir uns bewusste Momente der Ruhe gönnen. Wie wäre es mit einer kurzen Meditation am Morgen, einem Tag ohne digitale Ablenkung oder einer entspannten Wanderung durch die Natur, um Kraft zu tanken und sich wieder mit der inneren Mitte zu verbinden? Für Letzteres muss es übrigens nicht gleich die Wüste in Namibia sein. Schöne Orte gibt es in Deutschland zum Glück überall – auch direkt vor der eigenen Haustür. Weitere Infos unter [wanderbares-deutschland.de](http://wanderbares-deutschland.de)





# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

VALENTINA  
TEINITZER  
Floral-Artist

In toller Blüte: Mit  
ihrer Blumenkunst  
entführt uns  
Valentina Teinitzer  
in magische Welten

## ... um Blumen sprechen zu lassen

Als Kind liebte es Valentina Teinitzer, auf Wiesen und Feldern herumzustreifen und aus ihren gepfückten Wildblumen fantasievolle Sträuße zu binden. Oder einfach im Orchideenzimmer ihrer Großmutter zu sein, das voller exotischer Pflanzen steckte. Nach dem Abi will sie deshalb Floristin werden, entscheidet sich aber doch erst einmal für ein Studium. Während der Kurzarbeit in der Pandemie wird Valentina Teinitzer jedoch klar, dass der Job als Contract-Managerin in der IT nicht das ist, was sie aus echter Leidenschaft macht. Also nimmt sie all ihren Mut zusammen – und kreierte sich ihren Traumjob kurzerhand selbst: Sie gründet das Studio de Pasquale und arbeitet fortan als Floral-Artist. Unternehmen wie Porsche, Rolex, Mercedes-Benz oder Weleda werden bald auf sie aufmerksam und lieben ihre floralen, skulpturalen Kunstobjekte. „Ich will tiefe Gefühle und außergewöhnliche Ideen durch die emotionale Kraft der Blumen kommunizieren. Und zwar auf coole und elegante Art und Weise, inspiriert durch den italienischen Lebensstil“, sagt Teinitzer über sich. Doch nicht nur im Marketing oder fürs Set-Design bei Fotoshootings kann man ihre traumhaft schönen Welten bestaunen, auch in der Kunstszene hat sie sich einen Namen gemacht. 2023 gewann sie etwa den dritten Preis für Installationskunst auf der renommierten Florenz Biennale, zudem wurde sie zur World Art Dubai und Art Miami eingeladen. Ihr Credo „Meine Kreativität leben und damit andere berühren“ geht auf.



## ... UM IN IMPRESSIONISTISCHE WERKE ABZUTAUCHEN

Die „Alte Nationalgalerie“ in Berlin würdigt vom 22. Mai bis 27. September einen der wichtigsten Kunsthändler seiner Zeit: Paul Cassirer, der die Verbreitung des französischen Impressionismus, wie Claude Monets „Sommer“ (1874), in Deutschland förderte.



... FÜR DINNER  
AUF DEM BALKON  
Am liebsten mit diesen  
traumschönen Tisch-  
accessoires: Wasserkrug,  
ca. 87 €, Ölflasche,  
ca. 80 €,  
libertylondon.com

# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

## ... Lissabons Farbenpracht zu genießen

Die portugiesische Hauptstadt ist die bunteste City der Welt – zumindest, wenn man Fotos der Metropole analysiert: Forscher haben typische Straßen- und Urlaubsaufnahmen digital ausgewertet und dabei in Lissabon über 2,6 Millionen verschiedene Farbtöne identifiziert. Besonders die pastellfarbenen Häuser, die kunstvollen Kachelfassaden und die gelben Straßenbahnen prägen demnach das außergewöhnlich bunte Stadtbild Lissabons. Mit Porto landet übrigens noch eine portugiesische Stadt weit vorn im Ranking, nämlich auf Platz drei. Hach, da würden wir nur zu gern bald selbst mal hindurchschlendern.



## ... um unseren Zuckerkonsum gründlich zu überdenken

Noch schnell einen gesüßten Kaffee vor der Yoga-Stunde? Lieber nicht! Zucker liefert uns zwar kurzfristige Energie, verstärkt aber die Stressreaktion des Körpers: Cortisol steigt, die Herzfrequenz bleibt erhöht. Eine Studie der Universität Konstanz zeigt, dass Zucker unsere Fähigkeit, uns zu entspannen, beeinträchtigt. In einem Experiment sollten die Teilnehmer entweder Wasser oder Limo trinken – anschließend gab es eine Massage. Die Messung der Herzaktivität zeigte, dass das Nervensystem bei den Personen mit dem Zuckergetränk, trotz körperlicher Entspannung, stärker aktiviert war.

**... MIT UNSEREN KINDHEITSHelden  
EIN MODISCHES STATEMENT ZU SETZEN**

Das waren noch Zeiten, als Snoopy, Charlie Brown & Co. durch unsere Kinderzimmer geisterten. Wie schön, dass wir dank „Essentiel Antwerp“ mit diesen süßen Accessoires in unseren nostalgischen Erinnerungen schwelgen dürfen. Lila und gelb gestreifter Beutel, ca. 165 €, rosa und gelbe Ohringe mit Snoopy und Hundehütte, ca. 75 €, beides über [essentiel-antwerp.com](http://essentiel-antwerp.com)



### ... unseren heimischen Wäldern zuzuhören

Schon das kurze Lauschen von sanften Waldgeräuschen kann unser Wohlbefinden spürbar steigern. Zu diesem Ergebnis kommt eine umfangreiche Studie deutscher Forschungsinstitute. Besonders spannend: Die Teilnehmenden empfanden vertraute Naturklänge aus heimischen Wäldern als deutlich intensiver und erholsamer als exotische Geräusche aus tropischen Regionen. Offenbar berührt uns das Vertraute oft tiefer, als wir denken. Ein weiterer faszinierender Effekt zeigte sich ebenfalls: Je mehr unterschiedliche Tierstimmen die Befragten wahrzunehmen glaubten, desto besser fühlten sie sich insgesamt.



**... ZUM BEERENSAMMELN**  
 Besonders, wenn sie unserer Handtasche eine Portion Sommervibe verpassen.  
 Taschenanhänger von Ganni, ca. 140 €, breuninger.com

### ... uns mal wieder richtig auszupowern

Kurze, intensive Bewegungseinheiten können unserer Gesundheit mehr bringen als lange, ausdauernde Aktivitäten. Das zeigt eine Studie im „European Heart Journal“. Entscheidend ist demnach nicht, wie lange wir uns bewegen, sondern wie intensiv. Ob ein schneller Sprint zum Bus oder zügiges Treppensteigen – wer sich regelmäßig kurz auspowert, senkt sein Risiko für Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes und sogar Demenz.



**Salus**



# EISEN POWER

## FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und gut verträglich.  
 Mit wertvollen Kräuterauszügen.  
 Mit Vitamin C für eine optimale Eisenaufnahme.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Floradix mit Eisen:  
 Wirkstoff: Eisen. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Enthält Invertzucker (Honig), Fructose und Glucose.  
 Bitte Packungsbeilage beachten.  
 Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Unsere Kraft liegt in der Natur



## Welche Wahrheit über sich selbst haben Sie lange verdrängt?

Es gibt Erkenntnisse, vor denen wir lange davonlaufen – bis sie uns einholen.

Welche Tatsache konnten Sie schließlich nicht mehr wegschieben?

**Sabine (54):** „Dass ich meine Ehe nur noch aus Gewohnheit führe. Jahrelang habe ich mir eingeredet, dass das eben so ist nach 28 Jahren – dass die große Liebe zur Routine wird. Aber irgendwann musste ich mir eingestehen: Wir leben aneinander vorbei.“

**Karin (47):** „Ich liebe meine Kinder über alles, aber manchmal bin ich genervt und überfordert. Lange dachte ich, das darf ich nicht mal denken. Erst eine Freundin öffnete mir die Augen: Das macht mich nicht zu einer schlechten Mutter, sondern zu einem Menschen.“

**Jenny (38):** „Dass ich im falschen Beruf arbeite – zwar gut bezahlt, aber unglücklich. Deshalb habe ich jetzt gekündigt und starte neu.“

**Marion (61):** „Ich war immer die Kümmerin: für den Mann, die Kinder, die Eltern, die Freundinnen. Alle haben mich als selbstlos bewundert. Aber dabei habe ich mich nur selbst vergessen. Jetzt, wo die Kinder aus dem Haus sind, stehe ich da, frage mich: Wer bin ich eigentlich ohne meine Rolle als Mutter, Ehefrau, Tochter?“

**Louise (35):** „Dass ich meine Essstörung nie wirklich überwunden habe. Nach außen bin ich seit Jahren ‚gesund‘, aber in meinem Kopf zähle ich immer noch Kalorien, kontrolliere jeden Bissen, habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich ‚zu viel‘ gegessen habe.“

**Silke (49):** „Ich habe Jahrzehnte damit verbracht, zu warten, bis ich endlich die richtige Figur hätte, um mein Leben zu genießen. Dabei ist das Leben längst passiert.“

**Senta (63):** „Dass ich Alkohol als Bewältigungsstrategie nutze, wenn der Stress zu groß wird. Es sind auch nicht selten zwei oder drei Gläser. Lange habe ich mir gesagt: Das machen doch alle. Aber mittlerweile weiß ich: Das ist mein Problem.“

**Tanja (52):** „Meine beste Freundin sehe ich insgeheim als Konkurrentin. Wir kennen uns seit 30 Jahren, aber ich ertappe mich dabei, wie ich vergleiche: Wer hat den besseren Job, den attraktiveren Mann, die erfolgreicheren Kinder? Ich schäme mich dafür, aber es ist die Wahrheit.“

**Michaela (42):** „Ich träume seit Jahren davon, mich selbstständig zu machen, aber finde immer Ausreden. Zu riskant, falscher Zeitpunkt, die Kinder. Die Wahrheit ist: Ich habe Angst zu scheitern.“

+++ **Jana:** „Dass ich egoistisch sein darf. Jahrelang dachte ich, das wäre was Schlechtes.“ +++

**Rosie:** „Dass ich meine Schwiegermutter nicht mag. Seitdem wir das geklärt haben, läuft’s besser.“ +++

**Gabi:** „Dass ich lieber mit einer Frau als mit einem Mann zusammen bin.“ +++

### REDEN SIE MIT!

Die Frage für Heft 12 lautet: „Wann ist die Welt für Sie am schönsten?“ Senden Sie uns Ihre Antwort per E-Mail mit Angabe Ihres Alters an [redaktion@fuersie.de](mailto:redaktion@fuersie.de), Betreff: Die Frage, Heft 12

# STANDPUNKT

## Gleichstellung war gestern

## Was stimmt mit den jungen Männern nicht?

Eine aktuelle Umfrage zeigt: Junge Männer der Generation Z vertreten oft traditionellere Geschlechterrollen als ältere. Fast ein Drittel meint, Ehefrauen gehören an den Herd und sollten Männern gehorchen. Für unsere Kollegin ein Aufreger!



Maren Pletziger,  
Ressort Lifestyle

Wir werden diskriminiert! Nein, hier geht es nicht um den Gender Pay Gap oder die Ungleichverteilung der Hausarbeit. Obwohl es Realität ist, dass wir Frauen immer noch nicht gleichgestellt sind, wächst (verblüffenderweise) bei jungen Männern zwischen 18 und 35 Jahren das Gefühl, durch den Feminismus mittlerweile schwer benachteiligt zu sein. Das ergab eine von Ipsos in Auftrag gegebene repräsentative Studie. Die Bilanz ist erschreckend: Im Vergleich zu Männern der Boomer-Generation (also der Jahrgänge 1946 bis 1964) macht die Gen Z eine erstaunliche Rolle rückwärts im traditionellen (ich finde: gestrigen) Wertesystem. Schauen wir uns die Ergebnisse mal genauer an: 61 Prozent der Befragten finden, dass im Hinblick auf Gleichstellung hierzulande schon genug getan wurde, und 59 Prozent beklagen, dass Männern zu viel abverlangt wird, um Frauen zu unterstützen. Kein



Hat die Jugend Bandsalat im Kopf?  
Anders können wir uns die repräsentativen Studienergebnisse nicht erklären

Scherz! Fast jeder dritte Studienteilnehmer meint, eine Ehefrau sollte ihrem Ehemann immer gehorchen. Zum Vergleich: Bei den männlichen Babyboomern pflichten dem „nur“ 13 Prozent bei. Auf die Frage, ob es für Probleme sorgt, wenn eine Frau mehr verdient als ihr Partner, antworteten 29 Prozent der jungen Männer mit Ja. Und es wird noch gruseliger: Ein Viertel der Gen-Z-Männer lehnt zu unabhängig oder selbstständig auftretende Frauen ab. Karriere, so der Umkehrschluss, dürfen bitte nur

die Kerle machen. Dagegen ist die Erziehung der Kinder Frauensache. 21 Prozent der Befragten sind überzeugt, dass Care Arbeit sie weniger maskulin wirken lässt. Wie bitte?

Mir läuft es kalt den Rücken runter – und ich frage mich, wie sich diese Denkweisen festsetzen konnten. Auch Robert Grimm, promovierter Soziologe und Leiter der Abteilung für Politforschung bei Ipsos Deutschland, bezeichnet diese Studienergebnisse als „erschreckend“ und erklärt die konservativen Einstellungen junger Männer mit gesellschaftlichem Druck, toxischen Influencern auf Social Media und Identitätsproblemen. Junge Männer stünden in einem Spannungsfeld, in dem Männlichkeit kritisch diskutiert werde, zugleich aber auch Erwartungen wie Wehrdienst und beruflicher Erfolg bestünden. „Ich glaube, dass sich da so manch einer in einem Wertespannungsfeld befindet, das nicht so leicht zu navigieren ist.“

# Ciao Colore!

Ob in Mailand oder Mainz: Wir genießen den Sommer in frischen Farben – und gehen damit als leuchtendes Beispiel voran

**FOTOS** DIRK MESSNER  
**PRODUKTION** NADJA RÖHNER

## STYLING-TIPP

Tomatenrot wirkt mit Pieces in Beige und auffälligem Goldschmuck besonders edel

## COOLER AUFTRITT

*Fantastico! Die Kombi aus roter Bluse und Leder-Culotte zieht die Blicke auf sich.*

Kurzarmbluse mit Schluppe von **H&M**, ca. 40 €. Culotte aus Leder von **Gestuz**, ca. 320 €. Riemchensandaletten von **H&M**, ca. 40 €

#### STYLING-TIPP

Wer nicht von Kopf bis Fuß Rosa tragen möchte, setzt auf Graunuancen – das beruhigt das Outfit und gibt dem Look eine erwachsene Note

#### KNALLIGES ROSA? MA CERTO!

*Cleane und gradlinige Schnitte lassen Rosa cool und nicht zu verspielt aussehen.*

Blazer von **Zara**, ca. 60 €. Top, ca. 25 €, Hose, ca. 30 €, beides von **C&A**. Sonnenbrille von **Carolina Herrera**, ca. 250 €. Ohrringe von **Smilla Brav**, ca. 85 €.

Bag von **Aigner**, ca. 395 €. Pumps aus Leder von **Högl**, ca. 160 €

**STYLING-TIPP**

Unterschiedliche Blau-Nuancen sind ein tolles Zusammenspiel. Weiß gibt der Kombi das sommerliche Upgrade

**BLAU, BELLA!**

*Selbstverständlich lassen sich Blautöne super untereinander mischen. Der Look sieht so schön harmonisch aus.*

Kurze Lederjacke von **Max & Co.**, ca. 460 €. Blusenkleid von **Peter Hahn**, ca. 150 €. Ohringe von **Bijou Brigitte**, ca. 15 €. Riemchenheels von **Zara**, ca. 40 €



**STYLING-TIPP**

Butter-Yellow – die Trendfarbe der Saison! Besonders elegant mit metallischen Tönen wie Gold und Silber

**VANILLE? SO SÜSS!**

*Das fließende Kleid mit Plisseefalten im soften Ton kann man überall wunderbar tragen. Und wenn es kühler wird, den Cardigan aus Alpaka-Mix dazu anziehen.*

Cardigan von **Luisa Cerano**, ca. 295 €. Kleid von **ba&sh**, ca. 360 €. Sonnenbrille von **Chloé**, ca. 410 €. Ohringe von **Bijou Brigitte**, ca. 15 €. Ledertasche von **H&M**, ca. 130 €. Pumps von **Deichmann**, ca. 30 €




**STYLING-TIPP**  
Zu der frischen Farbe  
passen dezente  
Erdtöne wie Braun  
oder Cognac  
besonders gut

## LIME-TIME

*Zitrusfarben sind Gute-Laune-Garanten und versetzen uns im Handumdrehen in sommerliche Stimmung. Toll auch der Kontrast zwischen sportiver Jacke und luftigem Dress.*

Jacke in Lederoptik von **Essentiel Antwerp**, ca. 345 €. Kleid, ca. 70 €, Ring, ca. 15 €, beides von **H&M**.  
Clutch aus Kunstleder von **Valentino Handbags**, ca. 145 €. Sandaletten von **Tamaris**, ca. 60 €



**STYLING-TIPP**

Grün zu Grün? Aber ja, wenn die Nuance ein zarter Pastellton ist – das wirkt beruhigend und harmonisch

**AB INS GRÜNE**

*Das satte Grün bekommt durch die pinkfarbenen Akzente ein modisches Fresh-up.*

Cardigan von **Essentiel Antwerp**, ca. 245 €. Kleid im raffinierten Häkel-Look von **Marc Cain**, ca. 480 €. Halskette von **Zara**, ca. 25 €. Tasche in Veloursleder von **Liebeskind Berlin**, ca. 140 €

Punto di Vista

LILA MACHT  
LAUNE

*Anziehen und  
wohlfühlen – das  
lockere Kleid funk-  
tioniert wie hier mit  
Pumps, aber auch mit  
weißen Sneakern.*

Kleid von **ba&sh**,  
ca. 290 €, Armreif von  
**Eliza Weiss**, ca. 30 €.  
Pumps aus Lackleder  
von **Scarosso**, ca. 365 €

**STYLING-TIPP**

Ideler Kombipartner:  
Bordeaux. So sieht  
der Look gleich  
elegant aus



**STYLING-TIPP**  
Mit Orange ist das Outfit so wunderschön wie ein Sonnenuntergang

## HELLO SUNSHINE

*Strahlend schön: Das Set aus Bluse und Hose bekommt mit dem gemusterten Tuch einen spannenden Dreh. Der Look ist auch super für abends – mit Accessoires in Gold.*

Kurzarmbluse, ca. 310 €, Hose, ca. 370 €, beides von **Casa Nata**. Ohrringe von **Zara**, ca. 15 €. Tuch von **Essentiel Antwerp**, ca. 75 €. Sandalen von **Birkenstock**, ca. 150 €

**DANKE** für die Gastfreundschaft und den tollen Support an das Team des Hotels „La Rosetta Perugia“. Infos unter [hilton.com](http://hilton.com)

# WELCHE FARBE STEHT MIR?

Je höher die Temperaturen, desto mehr Lust haben wir auf lebendige, helle und leuchtende Töne. Welche Nuancen zu welchem Typ passen, verraten wir hier

## Pink Rosé

Frauen mit goldblonden bis schwarzen Haaren und einem blassen oder olivfarbenen Teint steht Fuchsia besonders gut. Ein pastelliges Rosé passt wiederum zu aschblonden bis kastanienbraunen Haaren und rosiger oder goldener Haut.



- 1 Cardigan von **From Future**, ca. 225 €
- 2 Rock von **Baum & Pferdgarten**, ca. 170 €
- 3 Mules aus Veloursleder von **Alma en Pena**, ca. 160 €
- 4 Hose in schmalem Schnitt von **Cambio**, ca. 150 €



## Vanille

Pastellnuancen schmeicheln immer – besonders aber Frauen mit blassem Teint und rotbraunen Haaren.

- 1 Doppelreihler von **Selected Femme**, ca. 160 €
- 2 Shopper im Reptil-Design von **Pierre Cardin**, ca. 60 €



## Limette

Optimal für den nordischen Typ, ansonsten lässt sich die Farbe besser als Akzent kombinieren.

- 1 Schurwoll-Hemdbluse von **Windsor**, ca. 360 €
- 2 High-Heel-Sandaletten mit Bindeband von **Sacha**, ca. 90 €



## Tomatenrot

Für Frauen mit rötlichen oder braunen Haaren sowie olivfarbener Haut ist dieser Ton wie gemacht.

- 1 Longsleeve mit  $\frac{3}{4}$ -Ärmeln von **Arket**, ca. 30 €
- 2 Rock in Midi-Länge von **Y.A.S.**, ca. 60 €



## Violett

Ein sattes Lila steht Frauen toll, die dunklere, olivfarbene Haut und dunkelbraune oder schwarze Haare haben. Für alle anderen eignet sich Flieder besonders gut.

- 1** Pulli mit Zopfstrickmuster von **Polo Ralph Lauren**, ca. 215 €  
**2** Schal von **Uta Raasch** über Peter Hahn, ca. 80 €



## Grün

Dieser intensive Ton ist perfekt für rosige Haut, aschblondes oder hellbraunes Haar. Oliv passt besser zu dunkleren Typen, Pastellgrün zu Frauen mit blondem Haar.

- 1** Blazer in tailliertem Schnitt von **More & More**, ca. 140 €  
**2** Jogger-Pants von **Marc Cain**, ca. 195 €



## Royalblau

Diese kräftige Nuance unterstreicht helle Haut und dunkles Haar optimal – ein perfektes Match!

- 1** Umhängetasche von **Venezia**, ca. 145 €  
**2** Locker geschnittener Blazer aus Leinen-Mix von **Phase Eight**, ca. 195 €  
**3** Hemdblusenkleid mit Bindegürtel von **Weekend Max Mara**, ca. 330 €



## Sonnengelb

Die Farbe lässt einen frischen, hellen Teint und goldenes bis hellbraunes Haar strahlen.

- 1** Pullover mit Rippstrickmuster von **Max & Co**, ca. 170 €  
**2** Ohrhänger von **Izia**, ca. 90 €

Halsketten,  
je ca. 60 €,  
Armbänder,  
je ca. 50 € und  
Ring, ca. 45 €. **Alles von  
Leonardo  
Jewels**






Kordelband  
mit Blüte von  
**Maje**, ca. 75 €



Langes  
Kettenset von  
**Pilgrim**,  
ca. 40 €

# Golden Girl


Mit Perlen und funkelnden Kristallsteinen  
wird Goldschmuck jetzt zum stylishen  
Eyecatcher. Was für ein Glanz!



Ringtrio von  
**s. Oliver**,  
ca. 80 €




Halskette von  
**Vanessa Baroni**,  
ca. 105 €



Ohringe von  
**Bimba y Lola**,  
ca. 90 €



Perlenarmband von  
**Cheeky Chain Munich**,  
ca. 35 €



Ohrhänger von  
**Maximova  
Jewelry**,  
ca. 240 €



Goldringe im  
2er-Set von  
**Missoma**,  
ca. 175 €

Transparente  
Chiffonbluse mit  
Kurbelstickerei von  
**Peter Hahn**, ca. 140€

# Einfach spitze!

Die klassische weiße Bluse hat sich in dieser Saison fein gemacht und kommt mit Stickereien, Bordüren und liebevollen Details zu uns in den Kleiderschrank



Bluse mit Spitze von **Seidensticker**, ca. 130 €



Mit Volants und Schnürbändern von **MC2 Saint Barth**, ca. 185 €



Blusenshirt im Folklore-Look von **Allsaints**, ca. 195 €



Stehkra- genbluse mit Blüten von **Oui**, ca. 120 €



Im Retro-Style von **Cream**, ca. 50 €

Hemd mit Bordüren von **Madeleine**, ca. 150 €



Spitzeneinsätze bei der Bluse von **Joseph Ribkoff**, ca. 235 €



Mit zarter Blütenstickerei von **Brax**, ca. 90 €

# FASHION



**Blüentraum**  
Long-Dress von  
**St. Emile**,  
über Peter Hahn,  
ca. 225 €,  
[peterhahn.de](http://peterhahn.de)



# STAR

**WEITES MAXIKLEID MIT VERSPIELEM BLUMENDRUCK**

„Ein tolles One-Piece, mit dem ich sofort perfekt angezogen bin. Tagsüber im Büro trage ich zum Blumenkleid flache Sandalen in hellen Fliedertönen, abends zum Sommerfest bekommt das Dress ein Upgrade mit Heels und einem breiten Taillengürtel. Super!“



Aileen Schlicke,  
Ressort Foto

# MODENEWS

## Saint-Tropez-Flair

Inspiziert von der Côte d'Azur: Die neue Resort-Linie von H&M Studio ist eine Art Liebesbrief an den südfranzösischen Sommer: lässige Kleider, Kaftans und French-Chic-Pieces.  
Infos: [hm.com](http://hm.com)



Sweater, ca. 50 €, Rock und Brille, je ca. 60 €. Alles von **H&M Studio**



Corsagenkleid von **H&M Studio**, ca. 250 €



Shirts und Hose, je ca. 70 €, Kleid, ca. 100 €, Bluse, ca. 80 €. Alles von **Gudrun Sjödén**

## Alles in Lila

In der neuen Kollektion von Gudrun Sjödén werden Fliederfarben und Violetttöne perfekt gemixt.  
Infos: [gudrunsjoden.com](http://gudrunsjoden.com)



## SO WIRD'S PERSÖNLICH

Das Label Mimi's Glow steht für farbenfrohe Taschen und Accessoires, die individuell mit Patches oder Initialen verschönert werden können. Ab ca. 30 €. Infos: [mimisglow.com](http://mimisglow.com)

## SMART SHOPPING

Gutes Design gibt's für jedes Budget!



€ € €  
1500 €  
Roger Vivier

FIRST CLASS

## LEICHT & LUFTIG

Slingbacks in Makramee-Optik sind zu langen Hemdblusenkleidern ein elegantes Style-Upgrade.



€ €  
80 €  
Tamaris

ECONOMY

LEBEN  
IST   
VERÄNDERUNG

## Fünf Frauen erzählen von Umbrüchen und Aufbrüchen – und über den Mut, ihr Leben in die Hand zu nehmen

**S**eit ihrem achten Lebensjahr steht Andrea L'Arronge vor der Kamera. Wir kennen sie aus unzähligen TV-Produktionen: „Traumschiff“, „SOKO Kitzbühel“, „Anwalt Abel“. Privat hat sich die 69-Jährige vor einigen Jahren von ihrem Mann getrennt – und sich einen lang gehegten Traum erfüllt.

**In den letzten Jahren ist viel in Ihrem Leben passiert. Angefangen hat alles mit der Trennung von Ihrem Mann nach über 30 Jahren Ehe.**

Na ja, angefangen hat eigentlich alles damit, dass ich mich über längere Zeit in meinem Leben nicht mehr wohlfühlt habe. Meine Ehe funktionierte einfach nicht mehr, von beiden Seiten. Ein Schlüsselmoment für mich war ein Vortrag des Mediziners und Psychotherapeuten Rüdiger Dahlke mit dem Thema „Krankheit als Ausdruck der Seele“. Ich hatte zu der Zeit wahnsinnige Schulterbeschwerden und kein Arzt konnte mir helfen. Ich habe Rüdiger Dahlke dann gefragt, wofür Schulterbeschwerden stehen, und er sagte: „Sie können wahrscheinlich Ihr Leben nicht leben, laufen wie ein Vogel mit beschnittenen Flügeln durch die Gegend.“ Und damit hatte er ins Schwarze getroffen. Ich war einfach nicht in der Lage, meine Bedürfnisse auszudrücken.

**So geht es vielen Frauen.**

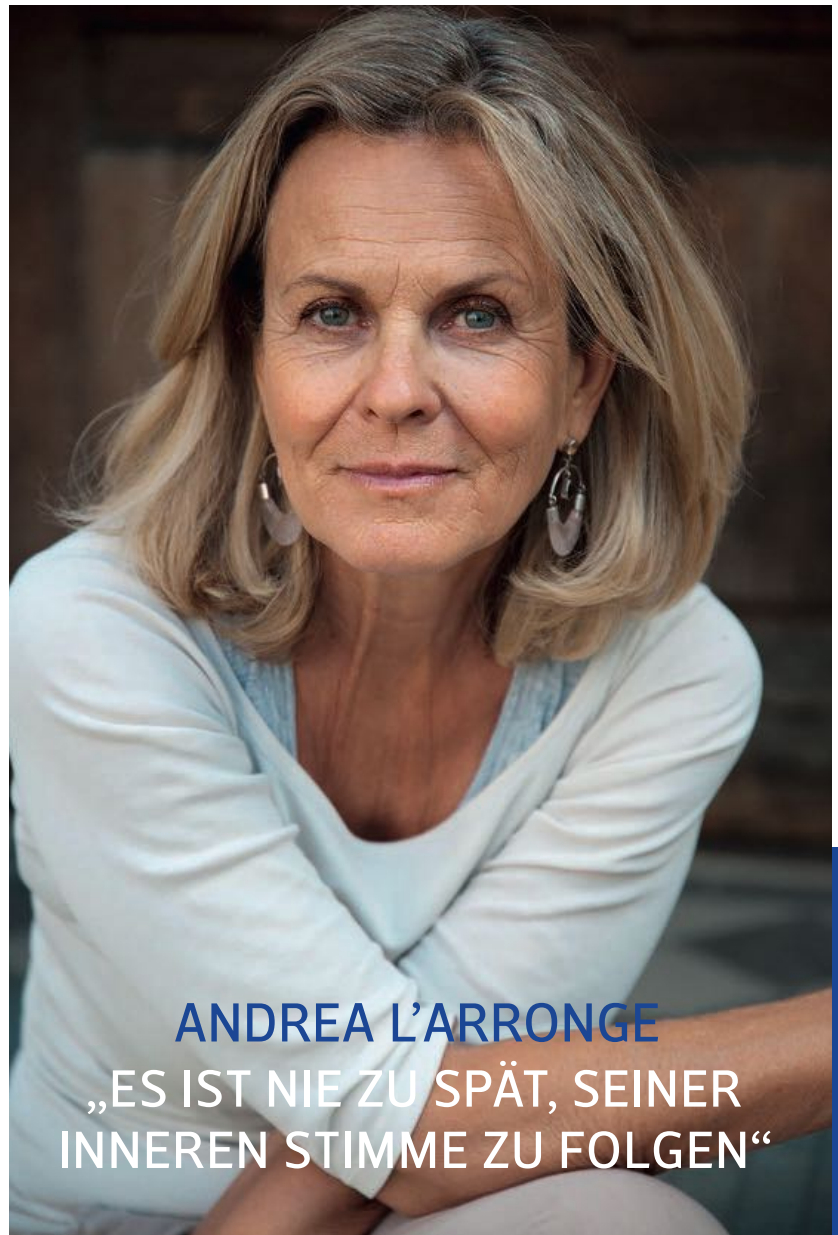
Ja, wir sind einfach so konditioniert: immer bescheiden sein, sich kümmern und anpassen. Bei mir ging es dann darum, diese Konditionierung zu lösen, und dazu gehörte eben auch, meine Ehe zu beenden und neue, eigene Wege zu gehen. Es geht dabei nicht gegen Männer. Aber wenn eine Ehe eigentlich keine mehr ist, man nur noch aushält

### SCHAUSPIELERIN & AUTORIN

Mit ihrem aktuellen Buch „Der Zitronenbaum in meinem Garten“ möchte Andrea L'Arronge inspirieren und Mut machen, Träume zu leben.  
Infos: [andrea-larronge.de](http://andrea-larronge.de)

und erträgt, dann kann das krank machen und dann sollte man etwas verändern. Und dafür – das ist meine feste Überzeugung – ist es nie zu spät. **Wie kommt es, dass Sie inzwischen in Italien leben?**

Ich habe immer davon geträumt, im Süden zu leben. Und nach der Trennung hatte ich das Gefühl: Jetzt kann ich das. Das hatte nichts mit Mut zu tun. Ich wusste einfach: Das muss ich jetzt machen. Dass ich die Sprache zu der Zeit gar nicht gut konnte, um



**ANDREA L'ARRONGE**  
„ES IST NIE ZU SPÄT, SEINER INNEREN STIMME ZU FOLGEN“

Handwerker für die Renovierung des alten Hauses, das ich gekauft hatte, zu organisieren, das waren so Dinge, darüber hatte ich gar nicht nachgedacht. Aber ich bin fatalistisch veranlagt und glaube einfach, wenn man auf seine innere Stimme hört, fügt sich irgendwie alles. Das Ganze war nicht nur lustig, sondern auch anstrengend, aber ich habe es hingekriegt – und bin mittlerweile richtig stolz auf mich.



**NINA  
GRYGORIEW**  
„DIE WECHSEL-  
JAHRE HABEN  
MICH KALT  
ERWISCHT“

**WECHSEL-  
JAHRS-BERATERIN  
& AUTORIN**

Im vergangenen Jahr gründete Nina Grygoriew die Plattform „be-moxie.de“, auf der sie in Webinaren und Workshops aufklärt. In Coachings begleitet die 55-jährige Frauen individuell durch die Wechseljahre. Ihr Buch „Ausflippen“ ist gerade erschienen. Infos: [be-moxie.de](http://be-moxie.de)



**W**enn ich auf die letzten acht Jahre zurückblicke, muss ich sagen: In meinem Leben hat sich fast alles verändert. Auslöser waren meine Wechseljahre, die mit 47 aus dem Nichts über mich hereinbrachen. Da meine Gynäkologin mir in Sachen Schlafstörungen, Hitzewallungen und Migräneattacken leider keine sehr große Hilfe war, begann ich, mich selbst schlau zu machen – und wurde dabei ziemlich wütend: Warum musste ich mir das alles selbst beibringen? War das nicht eigentlich die Aufgabe meiner Ärztin? Am Ende habe ich aus dieser Wut und meinem mittlerweile sehr umfassenden Wissen meinen neuen Beruf gemacht und eine Beratung für Wechseljahre und Frauengesundheit gegründet. Ich möchte Frauen dabei unterstützen, gut durch diese manchmal doch sehr chaotische Zeit zu kommen. Denn es sind ja nicht nur die hormonellen Schwankungen, die einen in der Lebensmitte umhauen können. Bei mir war es der Tod meiner Mutter, der genau in diese Phase fiel. Zudem schied ich aus dem Unternehmen aus, für das ich 25 Jahre gearbeitet hatte, und machte mich mit 53 zum ersten Mal in meinem Leben selbstständig. Ich war zeitweise gleichzeitig traurig, panisch und euphorisch. Bei anderen Frauen verlassen in dieser Zeit die Kinder das Zuhause, die Eltern werden pflegebedürftig, Partnerschaften gehen in die Brüche – man hat da nicht selten den großen Wunsch, einfach mal auszufliegen.

Genau deshalb habe ich mein Buch geschrieben. Ich will Frauen ermutigen, das auch endlich mal zu tun, wenn ihnen danach ist: ausfliegen. Nein sagen, aussortieren, was nicht mehr zu ihnen passt, überprüfen, wer sie mal waren, wer sie jetzt sind und in Zukunft sein wollen. Das ist natürlich nicht ganz leicht. Mir hat am meisten geholfen, mir eher eine neue Richtung vorzunehmen, in die ich gehen möchte, und kein großes Ziel, das stresst und an dem man scheitern kann. Und ich habe gemerkt, dass es manchmal auch reicht, einigermaßen würdevoll durch schwierige Zeiten zu kommen, statt ständig 110 Prozent abliefern zu wollen.



**FAARWEL** heißt ihr Bestattungsladen auf St. Pauli. In Kürze eröffnen Julia Kreuch (li.) und Renske Steen in Hamburg einen zweiten Laden. Und im Herbst erscheint ihr Buch: „Vom Sprechen übers Sterben stirbt man nicht“ (Heyne). Infos: faarwel-bestattungen.de

## JULIA KREUCH & RENSK STEEN TRAUMJOB: BESTATTERIN

**D**as Leben ist so. Irgendwann verschieben sich die Themen, Interessen ändern sich, die Sinnfrage wird lauter. Und damit einher geht oft die Sehnsucht nach beruflicher Veränderung. Julia Kreuch (43) und Renske Steen (43) sind dieser Sehnsucht nachgegangen – und haben sich gemeinsam in Hamburg als Bestatterinnen selbstständig gemacht.

**Wie schwer fiel es Ihnen, das Bekannte und Sichere hinter sich zu lassen und den beruflichen Neustart zu wagen?**

**RENSKE STEEN:** Das war schon schwer. Ich habe Musikwissenschaft studiert und in Konzerthäusern im Kommunikations- und Marketingbereich gearbeitet. Eigentlich war das immer mein Traum, und ich war total froh und auch stolz, in der Branche überhaupt einen Job bekommen zu haben. Aber gleichzeitig hat mich auch vieles genervt. Ich habe da so vor mich hin gewurschtelt und hatte das Gefühl: Es ist total egal, ob ich da bin und kleine Film-

chen für Social Media drehe. Vor gut zehn Jahren habe ich dann ein Interview mit dem Berliner Bestatter Eric Wrede gehört, auch ein Quereinsteiger. Das war für mich die Initialzündung. Ich habe gedacht, alles, was ich kann: Kommunikation, Social Media, Online-Marketing, das machen viele Bestatter gar nicht – da könnte ich echt was voranbringen. So fing ich an, neben meinem Job stundenweise bei einem Bestattungsunternehmen hineinzuschnuppern. Da habe ich auch Julia kennengelernt, die ebenfalls neben ihrem eigentlichen Beruf dort gearbeitet hat. Bis ich dann endgültig gekündigt habe, habe ich noch lange nachgedacht und abgewogen.

**JULIA KREUCH:** Bei mir war das auch ein langer Prozess. Zwar wusste ich durch Praktika und den Job als Hilfskraft, dass mir die Arbeit viel gibt und ich das kann, dennoch fiel es mir schwer, mich von meinem alten Leben zu lösen. Ich habe als Vertrieblerin für ein großes Unternehmen gearbeitet, hatte mir etwas aufgebaut und wirklich viel Geld verdient. Da deutliche

## „UNSER BERUF GIBT UNS UNHEIMLICH VIEL“

Abstriche zu machen, fand ich schon schwierig. Irgendwann wurde die Spanne immer anstrengender. Auf der einen Seite habe ich verstorbene Menschen für den Abschied fertig gemacht und mit Trauernenden gesprochen – und eine Stunde später habe ich in meiner anderen Welt über Hunderttausende Euro verhandelt. Ich habe mir dann eine Deadline gesetzt. Und am Ende war klar: Ich mach das jetzt!

**Der Umgang mit Tod und Trauer und mit Verstorbenen klingt für viele nicht gerade nach einem Traumjob.**

**J. K.:** An meine erste Verstorbene kann ich mich noch genau erinnern. Das war während meines ersten Praktikums. Mein Opa war Tierarzt gewesen, tote Tiere hatte ich schon viele gesehen, aber verstorbene Menschen noch nie. Ich war sehr aufgeregt. ➤➤

Mit zwei Kolleginnen, die mich wirklich gut vorbereitet hatten, habe ich den Raum betreten, in dem die Verstorbene lag. Die Kolleginnen sagten: „Mach alles in deinem Tempo, und wenn es nicht geht, gehst du wieder raus.“ Sie sprachen auch mit der Verstorbenen: „So, Frau so und so, wir machen Sie jetzt fertig. Ihre Mutter kommt nachher, um sich zu verabschieden.“ Ich kam dann ganz schnell mit der Situation zurecht. Keine zehn Minuten später habe ich der Verstorbenen die Haare geföhnt. Ich weiß noch heute, wie sie hieß und aussah, und finde es irgendwie schön, dass es mit mir nun noch einen Menschen mehr gibt, der sich sein ganzes Leben lang an sie erinnern wird. Als dann die Mutter kam, war das noch mal ein ganz besonderer Moment. Sie war so unglaublich dankbar, dass wir diesen Abschied möglich gemacht haben. Ich finde es immer noch erstaunlich, wie viel Dankbarkeit und Wertschätzung Menschen uns in ihrem größten Schmerz entgegenbringen.

**Wie kam es dazu, dass Sie sich zusammen selbstständig gemacht haben?**

**R. S.:** Wir hatten uns ja durch die Arbeit kennengelernt und gemerkt, wenn wir unser Wissen und Können zusammenschmeißen, dann wird's richtig gut. Irgendwann auf einem unserer Wege zum Krematorium haben wir im Auto per Handschlag besiegelt, dass wir uns zusammen selbstständig machen. Rückblickend eine ganz schön fixe Idee. Es hat dann noch ein paar Jahre gedauert, in denen wir allerhand Fortbildungen gemacht und ganz viel gelernt haben.

**Wie hat die Arbeit Ihr Leben verändert?**

**R. S.:** Wir haben auf jeden Fall gelernt, dass man nichts auf später verschieben sollte. Wir leben jetzt! Und niemand von uns weiß, wie lange wir hier sind und das tun können, was wir wirklich tun wollen.

**J. K.:** Ich habe keine Angst vorm Tod und möchte selbst in der Hand haben, wann es so weit ist, auch weil wir viel über die prekäre Pflegesituation mitbekommen. Und wenn ich eines Tages gestorben bin, weiß ich, dass Renske mir eine richtig schöne Beerdigung ausrichten wird.



## MELANIE PIGNITTER ENDLICH SCHMERZFREI

**M**itte 2015 landete ich ohne Vorwarnung in der größten Krise meines bisherigen Lebens. Ich wachte eines Morgens auf und litt plötzlich unter einseitigen Kopfschmerzen. Laut Dr. Google verschwindet so ein Migräneanfall nach ein, zwei Tagen. Doch der Schmerz blieb, Wochen, Monate, sogar Jahre – und zwar 24/7. Ich war nicht mehr in der Lage, mein Leben zu leben, ich konnte nicht mehr arbeiten, keine Freunde treffen. Dinge, die für andere alltäglich sind, wurden für mich zur Tortur. Ich ließ nichts unversucht, investierte Tausende von Euro in Ärzte, Heil- und Alternativmediziner. Doch eine physische Ursache für meine Krankheit konnte nicht gefunden werden. Die Ärzte hatten mich

aufgegeben und gesagt: „Du wirst dein Leben lang Schmerzpatientin bleiben. Das musst du jetzt akzeptieren.“ Ich war verzweifelt, rutschte in eine schlimme Depression. Mich begleitete immer stärker das Gefühl: Sterben wäre besser, als das hier aushalten zu müssen.

Ich begann zu schreiben. In meinem Tagebuch formulierte ich Abschiedsbriefe an Menschen und an das Leben. Ich schrieb über die Last der Schmerzen und meine Verzweiflung. Gleichzeitig fing ich aber auch an, zu fantasieren und mir vorzustellen: Was, wenn doch alles gut wird und die Geschichte ein Happy End bekommt? Wenn all das hier für irgendwas gut ist? Die Ärztin hatte gesagt, ich müsse den Schmerz akzeptieren, aber wie konnte ich das?! Als ausgebildete

Dr. Böhm®

# „DAS SCHREIBEN HAT MICH GERETTET“

Mentaltrainerin wusste ich allerdings, dass Akzeptanz ein wichtiges Tool ist, damit wir nicht permanent um das kreisen, was wir nicht wollen. Also begann ich zu üben.

Ich erinnere mich an einen Jahrestag mit meinem Partner. Wir wollten essen gehen, meine Kopfschmerzen waren monströs. Ich habe mir dann vorgestellt, wie der Schmerz an meinem Kopf klebt, und ich sage: „Heute akzeptiere ich dich und du kannst mitkommen, aber morgen hoffe ich wieder auf Veränderung.“ Ich fing an, mein eigenes Selbsthilfe-Trainingsprogramm zu entwickeln. Dazu gehörten unter anderem Visualisierungen. Zum Beispiel stellte ich mir täglich vor, schmerzfrei an meinem Lieblingsstrand in Spanien zu liegen.

Ich brauchte sehr viel Geduld, bis sich etwas veränderte – aber heute bin ich schmerzfrei nach 600 Tagen Dauerschmerz. Und nicht nur das: Meine Schwester las irgendwann einige meiner Texte und meinte: „Da musst du was draus machen.“ Und so entstand mein Blog „Honigperlen“ und mein achttes Buch über Wandel und Selbstliebe ist gerade erschienen. Ich kann wirklich sagen: Das Schreiben hat mich gerettet. Und so merkwürdig es klingen mag: Ich bin dem Schmerz dankbar, denn er hat mich dorthin gebracht, wo ich heute bin.

**BESTSELLER-AUTORIN, COACH & MENTAL-TRAINERIN**  
In Podcasts, Büchern und Webinaren gibt die 41-jährige ihr Wissen über Resilienz, Innere-Kind-Arbeit und Selbstliebe weiter. Auf Instagram hat Melanie Pignitter über 300.000 Follower, @honigperlenmelanie

## UNSERE BUCH-TIPPS



**1** Andrea L'Arronge, „Der Zitronenbaum in meinem Garten. Durch innere Freiheit zu mehr Lebensfreude“, Westend Verlag, 24 € **2** Nina Grygoriew, „Ausflippen. Anleitung für einen Ausnahmezustand“, Kneipp Verlag, 22 € **3** Melanie Pignitter „Wiedersehen mit mir selbst zwischen Pasta und Limoncello“, Gräfe und Unzer, 20 €

## DIE LÖSUNG BEI hartem Stuhl



**Pflanzlich** Nahrungsergänzungsmittel

## Dr. Böhm® Darm aktiv

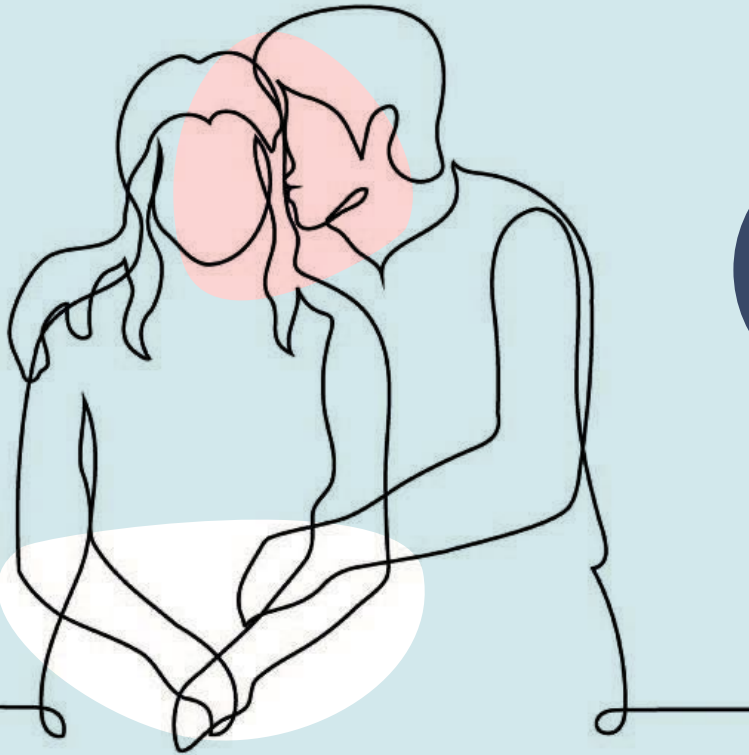
- ✓ 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag<sup>1</sup>

<sup>1</sup>PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Die Nr. 1 aus Österreich\*

drboehm.com

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich Offtake seit 2012.



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:

# »Meine Tochter liebt einen wesentlich älteren Mann«

VERONIKA (54), MEDIZINISCH-TECHNISCHE ASSISTENTIN

Meine Tochter Clara ist 24, ihr neuer Freund 47. Das erste Mal, als sie mir von ihm erzählte, habe ich das Gespräch möglichst schnell auf etwas anderes gelenkt – ich wollte es einfach nicht hören. Denn ich finde: Der Altersunterschied geht gar nicht! Dann habe ich Jan kennengelernt. Er ist ruhig, höflich, aufmerksam und schaut Clara an, auf eine Art, die ich nicht so leicht in Worte fassen kann: respektvoll, vielleicht sogar bewundernd. Und trotzdem bleibt bei mir ein Unbehagen.

Ich grübele darüber, was Clara in ihm sucht: eine Vaterfigur, Geborgenheit, Stabilität? Mein Mann, also ihr Vater, und ich sind nach wie vor zusammen. Klar, so ein Familienleben ist nie konfliktfrei. Außerdem hat Clara noch zwei jüngere Geschwister. Haben wir uns zu wenig um sie gekümmert? Blieben ihre Bedürfnisse zu oft auf der Strecke? Oder bin ich es, die solche Erklärungen braucht, weil die Alternative, dass sie einfach einen

Menschen liebt, der gut 20 Jahre älter ist, mich irgendwie ratlos zurücklässt? Was mich zusätzlich beschäftigt: Claras Leben wird sich an seines anpassen, nicht umgekehrt. Er hat seinen Beruf, seine Wohnung, seine Gewohnheiten. Clara studiert noch und sprach immer davon, noch einmal länger ins Ausland zu gehen.

Aber nicht nur das. Er hat auch zwei Kinder, die zehn und zwölf sind. Wenn Clara irgendwann Kinder möchte, sind seine noch älter – und dann wird er mit dem Thema wohl kaum noch einmal von vorn anfangen wollen. Das sage ich ihr auch hin und wieder. Aber es ist ihr egal. „Mama, ich lebe jetzt. Keiner weiß, was morgen ist“, lautet ihre Standardantwort. Manchmal ärgere ich mich über mich selbst. Tue ich nicht genau das, was ich an meiner Mutter nie mochte: das stille Urteilen, die ungefragten Ratschläge ... Clara wirkt glücklich, dennoch schaffe ich es einfach nicht, mich für sie zu freuen.

# Das sagt die Expertin:

» Vertrauen entsteht daraus, dass wir dem anderen zutrauen, seinen Weg zu gehen«

**L**iebe Veronika, es ist gut nachvollziehbar, dass Sie sich irritiert und verunsichert fühlen. Wenn ein Kind einen Weg einschlägt, der deutlich von den eigenen Vorstellungen abweicht, kann das innerlich zu einem Konflikt zwischen Fürsorge und Kontrolle sowie zwischen Vertrauen und Angst führen. Ihr Unbehagen zeigt sich auf mehreren Ebenen und wird für Sie spürbar.

Da ist zum einen ein deutlicher Altersunterschied, der Fragen zu Lebensphasen, gemeinsamen Perspektiven und möglichen Abhängigkeiten aufwirft. Zum anderen berührt die Situation auch Ihre Rolle als Mutter, verbunden mit dem Wunsch, zu verstehen, einzuordnen und vielleicht Einfluss zu nehmen. Nicht zuletzt entstehen Fragen, die sich auf Sie selbst beziehen, etwa, ob Sie etwas übersehen haben oder ob Ihrer Tochter etwas gefehlt haben könnte.

Beziehungen erfüllen unterschiedliche Funktionen. Sie geben Halt, ermöglichen Entwicklung oder bringen neue Seiten in uns zum Vorschein. Was Ihre Tochter in dieser Partnerschaft findet, kann letztlich nur sie selbst beantworten. Auch Ihre Gedanken zur Zukunft, etwa zur Lebensplanung oder zu Kindern, sind verständlich. Vieles lässt sich heute noch nicht abschließend klären. Ihre Tochter ist auf die aktuelle Beziehung fokussiert, während Sie mögliche Entwicklungen im Blick haben. Beides ist nachvollziehbar. Die zentrale Frage ist daher weniger, ob Sie diese Beziehung gutheißen, sondern wie Sie den Kontakt zu Ihrer Tochter so gestalten, dass er tragfähig bleibt. Dafür braucht es Klarheit über die eigenen Gefühle sowie die Fähigkeit, Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken. Es ist entlastend, den eigenen Standpunkt einzunehmen, ohne ihn zum Maßstab für Ihre Tochter zu machen. Sie dürfen sagen, was Sie bewegt,



## Dr. Julia Belke

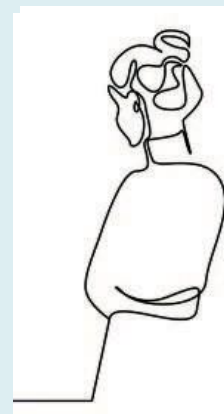
ist Psycho- und Traumatherapeutin und arbeitet mit Online-Aufstellungen, um Stressoren dauerhaft zu löschen.  
Infos: [juliabelke.at](mailto:juliabelke.at)

was Ihnen Sorgen macht und was Sie irritiert. Nicht mit dem Ziel, Clara zu verändern, sondern um sich selbst zu zeigen.

Wenn Sie Ihre Haltung als persönliches Erleben formulieren,

entsteht weniger Druck und mehr Raum für einen echten Austausch. Wird der eigene Standpunkt hingegen zum Maßstab, entstehen schnell Spannungen. Ihre Tochter fühlt sich bewertet oder eingeeignet, während auf Ihrer Seite Frustration wachsen kann. So entsteht Enge, wo eigentlich Offenheit möglich wäre.

Ein respektvoller Umgang mit Unterschieden bedeutet, die eigenen Werte und Grenzen zu kennen und zugleich zu respektieren, dass der andere eigene Werte und Grenzen hat. Darin zeigen sich Autonomie und eine Beziehung auf Augenhöhe. Vertrauen entsteht nicht daraus, dass wir alles verstehen oder gutheißen, sondern daraus, dass wir dem anderen zutrauen, seinen Weg zu gehen und dabei in Verbindung bleiben. Vielleicht kann es hilfreich sein, einen Blick auf Ihre eigene Beziehung zu Ihrer Mutter zu werfen. Sie beschreiben, dass Sie etwas wiedererkennen, das Sie früher als schwierig erlebt haben. Das kann verunsichern oder Schuldgefühle auslösen und den Blick auf das eigene Kind verstellen, wenn noch ungeklärte Themen wirken. Indem Sie sich das bewusst machen, entsteht die Möglichkeit, heute anders zu reagieren und freier zu entscheiden. So könnte es im Moment vor allem darum gehen, bei sich zu bleiben, Ihrer Tochter Raum zu lassen und im Gespräch zu bleiben, weniger zu bewerten und stattdessen neugierig zu sein auf das, was Ihre Tochter in dieser Beziehung erlebt.



In Julia Belkes Online-Shop findet man eBooklets zu unterschiedlichen Themen wie: Grenzen setzen, Beziehung und Autonomie

# AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht

Was Sie über Airfryer wissen müssen

## Mehr als nur heiße Luft



Heißluftfritteusen erobern immer mehr Küchen. Was sie können, was nicht, und worauf Sie beim Kauf achten sollten

**K**rusprige Pommes, saftiges Gemüse, fluffiger Kuchen – und das alles mit wenig oder sogar ohne Öl? Der Airfryer macht's möglich! Wer einen besitzt, lässt den Backofen öfter aus. Sie wollen einen anschaffen? Hier beantworten wir die wichtigsten Fragen rund um die angesagten Heißluftkünstler.

### WIE FUNKTIONIERT EIN AIRFRYER?

Ein Airfryer ist im Grunde ein Mini-Umluftofen: Ein Heizelement erwärmt die Luft, ein Ventilator wirbelt sie im Garraum herum. Durch diese zirkulierende Heißluft werden Lebensmittel von außen gleichmäßig erhitzt und gebräunt – ähnlich wie in einer Fritteuse, aber mit wenig oder sogar ohne zusätzliches Öl. Viele Geräte haben einen Garkorb oder eine Schublade mit gelochtem Einsatz. So kann die Luft rund um die Lebensmittel zirkulieren. Die Temperatur lässt sich meist zwischen 80 und 200 Grad einstellen. Oft gibt es spezielle Programme für Pommes, Hähnchen, Kuchen oder Gemüse.

# Pluspunkt: Die Geräte sind schnell

## WELCHE VORTEILE BIETEN DIE GERÄTE?

Gerichte gelingen mit deutlich weniger Fett: Statt in Öl zu schwimmen, brauchen etwa selbstgemachte Pommes nur einen dünnen Ölfilm, TK-Pommes brauchen gar kein zusätzliches Fett. Das spart Kalorien und ist gesünder als klassisches Frittieren. Ein weiterer Pluspunkt: Die Geräte sind schnell. Der kleine Garraum heizt in wenigen Minuten auf, viele Gerichte sind in unter 20 Minuten fertig. Bei typischen Portionen verbrauchen sie dabei meist weniger Energie als der Backofen. Außerdem sind Airfryer vielseitig: Man kann mit ihnen nicht nur „frittieren“, sondern auch backen, aufwärmen, tosten und rösten.

## WAS KANN ICH DARIN ZUBEREITEN?

Als Faustregel gilt: Alles, was im Backofen bei Umluft funktioniert, geht – eventuell etwas kleiner portioniert – auch im Airfryer. Super gelingen neben Pommes auch Wedges, Kroketten, Chicken-Nuggets, Hähnchenschenkel oder -brust, kleine Steaks und Fischfilets. Gemüse wie Paprika, Brokkoli, Blumenkohl oder Zucchini kann man auch perfekt im Airfryer zubereiten. Genau so

wie Aufbackbrötchen, Mini-Pizzen, kleine Kuchen oder Muffins. Nicht so gut geeignet sind eher flüssige Teige ohne Form, Essen mit feuchter Panade, große Bratenstücke oder sehr fettreiche, tropfende Speisen.

## WIE REINIGE ICH EINEN AIRFRYER?

Ziehen Sie den Stecker und lassen Sie das Gerät abkühlen. Allzu lange sollten Sie im Anschluss mit der Reinigung nicht warten, sonst haften Fett und Soßenreste zu sehr an. Korb und Schublade können Sie herausnehmen und gegebenenfalls im warmen Spülwasser einweichen. In der Regel dürfen die Teile auch in die Spülmaschine, die Betriebsanleitung gibt darüber Auskunft. Den Innenraum wischen Sie am besten mit einem weichen Tuch und etwas Spülmittel aus. Verwenden Sie dafür aber keine Scheuermittel oder Stahlwolle. Die Heizspirale sollten Sie gelegentlich mit einem leicht feuchten Tuch vorsichtig abwischen, wenn sie abgekühlt ist.

## BRAUCHE ICH ZUSATZ-EQUIPMENT?

Nein, aber einige Produkte können nützlich sein. Spezielles

Airfryer-Backpapier mit Löchern erleichtert die Reinigung und verhindert Ankleben. Extra Einsätze und Formen für Kuchen oder Muffins sind kein Muss, erweitern aber Ihre Möglichkeiten. Zusätzliche Gitter und Doppel-Einsätze helfen, mehrere Ebenen gleichzeitig zu nutzen. Was Sie sicher nicht brauchen, ist „Airfryer-Backpulver“. Normales Backpulver tut's auch.

## WELCHES MODELL IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Die richtige Größe ist entscheidend. Für ein bis zwei Personen reichen ca. drei bis vier Liter Volumen. Für Familie oder häufige Gäste besser fünf Liter oder mehr einplanen. Achten Sie auch auf die Lautstärke: Airfryer sind Ventilatorgeräte. Es gibt Modelle mit geringerer Geräuschentwicklung. Wichtig sind auch klare Symbole und einfache Programme sowie eine automatische Abschaltung.

## HEISSLUFTFRITTEUSE GESUCHT? UNSERE EMPFEHLUNGEN:



**Cosori CP158-AF**  
mit einem  
Garraum  
(103 Euro)



**Silvercrest  
SHFDV 2470 A1**  
(von Lidl)  
(100 Euro)



**Ninja AF180DE**  
(116 Euro)



**Cosori CAF-R901-AEU**  
mit zwei Garräumen  
(177 Euro)

# So entziehen Sie sich dem Smartphone-Sog

## Schluss mit der Handy-Dauerablenkung

Liegt das Telefon neben uns, fällt es schwer, die Finger davonzulassen. Haben wir es in der Hand, verplempern wir Zeit. So gelingt der Ausstieg

**D**ie Bundesregierung plant derzeit ein Social-Media-Verbot für unter 14-Jährige. Ziel ist ein besserer Schutz vor exzessiver Nutzung sozialer Medien und ihren möglichen Folgen für Kinder und Jugendliche. Und jetzt mal Hand aufs Herz: Geraten wir Erwachsene nicht auch viel zu oft in den ständigen Strom aus Posts, Videos und Benachrichtigungen? Ärgern wir uns nicht selbst viel zu oft über vergeudete Zeit, ständige Unterbrechungen mitten in Gesprächen und schlechten Schlaf, weil wir uns spätabends im Bett mal wieder nicht vom Smartphone lösen konnten? An Einsicht mangelt es in der Regel nicht. Viele Menschen nehmen sich immer wieder vor,

weniger Zeit am Handy zu verbringen. Sie installieren Apps zur Kontrolle der Bildschirmzeit oder stellen feste Nutzungsregeln auf. Und trotzdem bleibt die Umsetzung im Alltag schwierig, weil Social-Media-Apps so gestaltet sind, dass sie unsere Aufmerksamkeit möglichst lange halten – und weil wir das Handy aus Gewohnheit immer wieder in die Hand nehmen. Studien zeigen, dass unsere Konzentration schon leidet, wenn das Smartphone nur sichtbar in Reichweite liegt, selbst wenn es ausgeschaltet ist. Sind wir dem Handy-Sog also machtlos ausgeliefert? Nein, ganz bestimmt nicht. Hier kommen ein paar einfache, aber umso wirksamere Tipps.



### ALGORITHMUS DURCHSCHAUEN

Apps spielen Videos in Endlosschleife ab und zeigen uns unzählige Posts an – und zwar vor allem Inhalte, auf die wir besonders reagieren. So entsteht ein Feed, der uns gezielt bindet. Machen Sie sich bewusst, wie stark diese Mechanismen uns manipulieren.



## FÜR HÜRDEN SORGEN

Die Berliner Suchtberaterin Nadine Lukaschek erzählt:

„Einige, die ich berate, schließen ihr Gerät im Briefkasten ein, wenn sie nach Hause kommen. Wenn man im fünften Stock ohne Aufzug wohnt, ist das eine Hürde.“ Vielleicht reicht aber auch ein kleiner Handytresor mit Timer im Deckel.

## NEUE REGELN SETZEN

Legen Sie Zeiten und Orte in der Wohnung fest, an denen das Smartphone nicht benutzt werden darf, etwa beim Essen, im Schlafzimmer oder in der ersten Stunde nach dem Aufstehen. Am wirksamsten ist es, wenn Sie die Regeln gemeinsam mit der ganzen Familie erstellen.

## SCHWARZ-WEISS EINSTELLEN

Klingt banal, kann aber auch helfen: Stellen Sie Ihren Bildschirm auf Schwarz-Weiß, dann wirken Social-Media-Inhalte schon weit weniger attraktiv.

## UNTER MENSCHEN GEHEN

Wer von zu Hause aus arbeitet, dem rät Nadine Lukaschek, ins Büro, in eine Bibliothek oder ein Café zu fahren. „Hauptsache raus aus der Wohnung, in der man sich unbeobachtet fühlt und permanent zum Smartphone greift“, so die Expertin auf „Zeit Online“.

## BLOCKER-APP NUTZEN

Hilfreich ist die App „One Sec“, die den Zugriff schon beim Öffnen von Social-Media-Apps unterbricht – etwa durch eine kleine Pause oder eine Reflexionsfrage. Das soll helfen, sich die Nutzung bewusster zu machen. Ergänzend kann die App mit Sperren arbeiten. In besonders hartnäckigen Fällen lässt sich ein Passwort festlegen, das von einer vertrauten Person verwaltet werden kann.

## WECKER ZULEGEN

Für viele ist das die Top-Ausrede, das Handy mit ins Schlafzimmer zu nehmen: „Mein Smartphone ist mein Wecker.“ Die Lösung ist ganz einfach: Schaffen Sie sich wieder einen analogen Wecker an.

## DARAN DENKEN, WAS ES BRINGT

Es lohnt sich, sich klarzumachen: Weniger Scrollen bedeutet nicht nur Verzicht, sondern bringt Ihnen wertvolle Momente zurück: endlich wieder mehr Konzentration, mehr Begegnung, mehr Ruhe im Alltag. Diese Vorstellung hilft, dem Smartphone-Sog zu widerstehen.



## Neues vom Nutri-Score

Die Lebensmittelampel wurde überarbeitet



Von grün auf rot? So manches Produkt trägt nun eine andere Ampelfarbe. Was das bedeutet und wo die aufgedruckte Skala an ihre Grenzen stößt

Vielleicht ist es Ihnen beim Einkaufen schon aufgefallen: Ein Joghurt, der früher mit einem grünen B gekennzeichnet war, trägt plötzlich ein gelbes C. Dahinter steckt keine Rezepturänderung, sondern eine Überarbeitung des Nutri-Score-Systems.

### WAS ZEIGT DIE AMPEL?

Die Lebensmittelampel, die in Deutschland seit Ende 2020 auf vielen Lebensmitteln prangt, ist eine Nährwertkennzeichnung, die Produkte von A (dunkelgrün) bis E (rot) einstuft, wobei A für eine günstige und E für eine ungünstige Nährwertbilanz innerhalb einer Produktgruppe steht. Hersteller entscheiden selbst, ob sie die Skala auf die Packung drucken.

### WAS WURDE GEÄNDERT?

Produkte mit viel Zucker, Salz oder gesättigten Fettsäuren werden nun strenger bewertet. Bei gesüßten Joghurts, salzigen Fertiggerichten oder Säften kann deshalb aus einem guten B leicht ein C oder D werden. Gleichzeitig werden Vollkorn und Ballaststoffe stärker belohnt, wovon zum Beispiel ungesüßte Müslis oder bestimmte Brotsorten profitieren.

### WO HAKT ES NOCH?

Trotz strengerer Kriterien bleiben Missverständnisse: Ein grünes A macht ein Lebensmittel nicht automatisch gesund, ein oranges D macht es nicht „verboten“. Der Nutri-Score erleichtert nur den Vergleich innerhalb einer Produktgruppe, etwa bei TK-Pizza. Er berücksichtigt aber weder Zusatzstoffe noch Verarbeitung oder Herkunft. Unser Tipp: Nutzen Sie die Ampel zur schnellen Orientierung, aber nicht als einzige Entscheidungsgrundlage.

# FÜR SIE

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 Schliifke

**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

Nicole Wurst

... läutet bald die  
Freibad-Saison ein:  
„Denn das bedeutet  
für mich nicht  
nur Schwimmen,  
sondern auch Lesen.

Ganz besonders  
freue ich mich auf  
den Krimi aus der  
Susan-Ryeland-  
Serie von Anthony  
Horowitz.“

Beate Lamberti

... probiert sich  
gerade durch alle  
Erdbeer- und Spar-  
gelrezepte, die sie  
(natürlich auch in der  
FÜR SIE) finden  
kann: „Meine liebste  
Jahreszeit!“

Anna Siemers

... ist seit Kurzem Fan  
der Farbe „Butter-  
gelb“: „Mein neuer  
Pulli in diesem  
Trendton war ein  
Spontankauf. Ich  
dachte bislang  
immer, dass die Farbe  
mir nicht steht. Aber  
ich habe schon ganz  
viele Komplimente  
bekommen.“

**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)



# Der große **Wirkstoff- CHECK**

Peptide? Ectoin?  
Niacinamid? Klingt  
alles irgendwie nach  
Hightech und Luxus,  
aber: Wofür ist das  
eigentlich gut – und  
was braucht meine  
Haut wirklich? Vier  
Dermatologen  
erklären, was hinter  
den bekanntesten  
Inhaltsstoffen  
steckt, und geben  
ihr Urteil zur  
Wirksamkeit ab



**W**er kennt das nicht? Man steht in der Drogerie, hält zwei Seren in der Hand und hat keine Ahnung, worin die Unterschiede liegen. Retinol oder Bakuchiol? Hyaluron oder Ceramide?

Und was bitte ist Ectoin? Die Versprechen auf den Verpackungen klingen alle gut, die Preise schwanken zwischen acht und achtzig Euro – und die Verwirrung wächst mit jedem weiteren Produkt. Was können die Wirkstoffe

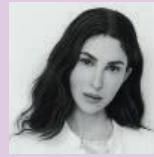
wirklich? Klingt manche einfach nur gut? Wir haben deshalb vier der renommiertesten Dermatologen Deutschlands gefragt, ob sie die wichtigsten Pflege-Inhaltsstoffe für uns erklären und beurteilen können.



**Dr. med. Lela Ahlemann** ist Fachärztin für Dermatologie, Ernährungsmedizin, Proktologie und Phlebologie mit eigener Praxis in Hagen und eine der erfolgreichsten Medical-Creatoren auf Social Media (insgesamt ca. 467 Follower).



**Dr. med. Stefan Duve** ist Facharzt für Dermatologie, Gründer der Skincare-Marke „Doctor Duve“. Er leitet das Haut- und Laserzentrum an der Oper in München. Schwerpunkt: Anti-Aging und Laser- und Filler-Behandlungen.



**Dr. Emi Arpa** ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie mit Privatpraxis für ästhetische Medizin und Dermatologie in Berlin. Zu ihren Patientinnen zählen Promis wie Sylvie Meis. 2023 launchte sie ihre Skincare „Dr Emi Arpa“.



**Prof. Dr. Volker Steinkraus** ist Dermatologe mit Schwerpunkten in der Mikroskopischen Diagnostik und der Dermatochirurgie. 1997 gründete er das Dermatologikum in Hamburg. Zudem hat er die modulare Pflegelinie „Prof. Dr. Steinkraus“ entwickelt.

## ECTOIN

### MOLEKÜL FÜR ZELLSCHUTZ

Das Stressschutzmolekül, das von Natur aus von Mikroorganismen in extremen Lebensräumen gebildet wird – etwa in Wüsten oder Salzseen – verhält sich in der Hautpflege wie ein Schutzmantel für die Zellen. Es stabilisiert die Struktur, bindet Wasser rund um die Zellen und hilft der Haut, mit Umweltstress wie UV-Strahlung, Feinstaub oder Klimaanlage besser klarzukommen.

**Dr. Ahlemann** Schützt Zellen vor Stress und stabilisiert die Barriere. Besonders sinnvoll bei empfindlicher und trockener Haut.



**Dr. Duve** Aufgrund der schützenden, beruhigenden und extrem wasserbindenden Eigenschaften eignet sich Ectoin vor allem für trockene, empfindliche und sensible Haut.



**Dr. Arpa** Es verbessert auch die Feuchtigkeitsversorgung. Besonders sinnvoll als ergänzender Wirkstoff in Kombination mit aktiven Inhaltsstoffen.



**Prof. Dr. Steinkraus** Faszinierender Wasserspeicher. Exzellentes Wirkprinzip, aber letztlich kein Gamechanger.



## PEPTIDE

### KLEINE BOTENSTOFFE

Peptide sind kurze Aminosäureketten, die in der Haut als Signalmoleküle fungieren – sie bringen die Zellen z.B. dazu, mehr Kollagen und Elastin zu produzieren. Je nach Art des Peptids variiert dabei die Wirksamkeit:

Sie können Fältchen mildern, die Hautdichte verbessern oder Mimikfalten entspannen.

### Dr. Ahlemann

Peptide können die Kollagenproduktion stimulieren. Die Wirksamkeit hängt jedoch stark vom jeweiligen Peptid ab.



**Dr. Duve** Eine große Gruppe von Wirkstoffen, die in der modernen Kosmetik häufig zum Einsatz kommen. Und dennoch: Meiner Meinung nach völlig überschätzt!



**Dr. Arpa** Sie können die Hautstruktur verbessern und die Haut glatter erscheinen lassen. Ihre Wirkung ist moderater als die von Retinoiden, dafür sind sie gut verträglich.



**Prof. Dr. Steinkraus** Ich kenne keine einzige kontrollierte Studie oder Anwendungsstudie, in der die Wirknachweise von Peptiden schlüssig beschrieben oder nachgewiesen wurden.



## CICA

### HEILPFLANZE FÜR GESTRESSTE HAUT

Centella Asiatica, auch Cica genannt, wird in Asien seit Jahrhunderten bei Wunden, Entzündungen oder Hautirritationen eingesetzt. Die Inhaltsstoffe wie Asiaticosid, Madecassosäure und Asiatsäure, wirken entzündungshemmend, unterstützen die Wundheilung und die Hautbarriere.

**Dr. Ahlemann** Besonders geeignet für empfindliche oder gereizte Haut.



**Dr. Duve** Eignet sich besonders zur Beruhigung und Regeneration der Haut. Cica wird immer beliebter – und das zu Recht!



**Dr. Arpa** Es kann Rötungen reduzieren und die Regeneration der Haut fördern. Ideal als ergänzender Wirkstoff bei gestresster Haut.



**Prof. Dr. Steinkraus** Trotz des Fehlens kontrollierter Studien ein nachvollziehbares Wirkprinzip. Cica gehört zu den Biomimetika, die die Kraft der Natur in Hautpflege integrieren.



## NIACINAMID

### VITAMIN-ALLESKÖNNER FÜRS GESICHT

Die Vitamin-B3-Form ist vielseitig einsetzbar: Sie stärkt die Barriere, reguliert Talg, verfeinert Poren, wirkt entzündungshemmend und hellt Pigmentflecken auf – alles auf einmal. Hohe Konzentrationen, um zehn Prozent oder mehr, könnten aber bei empfindlicher Haut für Rötungen sorgen.

**Dr. Ahlemann** Ein vielseitiger Wirkstoff – er stärkt die Barriere, wirkt entzündungshemmend und kann Pigmentflecken sowie Talgproduktion regulieren.



**Dr. Duve** Top-Wirkstoff! Oft unterschätzt neutralisiert er freie Radikale, stärkt die Barriere und wirkt vorzeitiger Hautalterung entgegen.



**Dr. Arpa** Ist besonders für ölige und Mischhaut geeignet. Niacinamid wirkt ausgleichend auf die Talgproduktion, verfeinert und stärkt die Barriere.



**Prof. Dr. Steinkraus** Baustein von NAD+ und NADP und damit ein essenzieller Player im Energiestoffwechsel aller Organe, inklusive der Haut.



## AHA

### CHEMISCHES PEELING FÜR MEHR LEUCHTKRAFT

Alpha-Hydroxysäuren wie Glykol- oder Milchsäure lösen sanft die Kittsubstanz zwischen abgestorbenen Hornzellen, wodurch die alten Hautschüppchen entfernt werden können. Die Haut wirkt dadurch glatter, frischer, Pigmentunregelmäßigkeiten können mit der Zeit weniger auffallen, feine Linien erscheinen weicher.

**Dr. Ahlemann** Kann abgestorbene Hautzellen lösen und die Hautstruktur verbessern.



**Dr. Duve** Ist im Anti-Aging-Bereich und auch bei Akne äußerst wirksam. Allerdings weniger bei trockener, empfindlicher Haut geeignet.



**Dr. Arpa** Ist besonders bei Hyperpigmentierung und unebenem Hautbild sinnvoll.



**Prof. Dr. Steinkraus** Für jeden Hauttyp geeignet und in Konzentrationen von 10–15 Prozent ideal als „leave on“-Produkt (morgens oder abends nach der Reinigung). Löst alte Hautzellen, bindet Feuchtigkeit, wirkt hautreinigend. Wichtig: Morgens Sonnenschutz nicht vergessen.





# HYALURON

## DER WASSERMAGNET FÜR PRALLE HAUT

Hyaluronsäure ist ein körpereigener Stoff, der Wasser bindet wie ein Schwamm. In der Pflege kann sie – je nach Molekülgröße – an der Oberfläche aufpolstern oder tiefer in die Hautschichten eindringen und dort Feuchtigkeit binden. Trockenheitsfältchen wirken dadurch schnell glatter, die Haut fühlt sich praller und elastischer an.

**Dr. Ahlemann** Hervorragender Feuchtigkeitsspender, der die Haut kurzfristig praller macht.



**Dr. Duve** Eignet sich für alle Hauttypen. Für mich persönlich gilt Hyaluron mittlerweile als unverzichtbar.



**Dr. Arpa** Je nach Molekülgröße wirkt sie oberflächlich hydratisierend oder kann tiefere Hautschichten

penetrieren und dort feuchtigkeitsbindend wirken.



**Prof.Dr. Steinkraus** Verbessert leider weder die Struktur noch die Funktion der Haut, ist aber der beste „Kurzstreckenläufer“, den wir kennen. Sorgt für maximale Durchfeuchtung der oberen Hautschichten.



# CERAMIDE

## DER MÖRTEL FÜR DIE HAUTBARRIERE

Diese hautidentischen Lipide, die in der Hornschicht wie Zement zwischen den Zellen sitzen, halten die Barriere dicht, beugen Feuchtigkeitsverlust vor und schützen vor Umwelteinflüssen von außen und lindern Reizungen.

**Dr. Ahlemann** Besonders wichtig bei trockener oder geschädigter Haut.



**Dr. Duve** Für trockene, geschädigte Haut absolut empfehlenswert.



**Dr. Arpa** Sehr wichtig für trockene und empfindliche Haut. Sie gelten als zentraler Wirkstoff zur Stabilisierung der Hautbarriere.



**Prof.Dr. Steinkraus** Bestandteil der hauteigenen Hydrolipidemulsion und mit 40–50 Prozent die wichtigste Fraktion der epidermalen Lipide. Wirkt pflegend, hautschützend und regenerierend.



## BHA

### SALICYLSÄURE BEI VERSTOPFTEN POREN

BHA ist eine fettlösliche Säure, die besonders effektiv bei unreiner und zu Akne neigender Haut ist. Die Fettlöslichkeit ist der entscheidende Unterschied zu AHA. Salicylsäure kann direkt in die Pore eindringen, dort Verhornungen lösen, überschüssigen Talg entfernen und gleichzeitig Entzündungen beruhigen.

**Dr. Ahlemann** Wirkt fettlöslich in den Poren und ist besonders effektiv bei Akne und Mitessern.



**Dr. Duve** Bietet sich vor allem bei verstopften Poren, Komedonen und Akne an und gilt für mich bei der Pflege von unreiner, fettiger Haut als unerlässlich.



**Dr. Arpa** Es hilft, Talg und Verhornungen zu lösen und Unreinheiten zu reduzieren. Gleichzeitig wirkt es klärend auf das Hautbild.



**Prof. Dr. Steinkraus** Optimal gegen Unreinheiten. Wegen der Fettlöslichkeit sehr gute Aufnahme in die Haut und daher in hohen Konzentrationen toxikologisch nicht unbedenklich. Konzentrationen von 1–2 Prozent sind risikolos.



# RETINOL

## POWER-VITAMIN GEGEN FALTEN

Wenn es einen Wirkstoff gibt, über den die Wissenschaft kaum noch diskutiert, dann ist es Retinol. Die Vitamin-A-Form stimuliert die Zellerneuerung, kurbelt Kollagen an, glättet Fältchen, verbessert die Textur und hellt Pigmentunregelmäßigkeiten auf. Bei sensibler und sehr empfindlicher Haut kann es bei der Anwendung jedoch zu Irritationen kommen, daher sollte man den Wirkstoff am besten in seine Routine einschleichen.

**Dr. Ahlemann** Einer der bestuntersuchten Anti-Aging-Wirkstoffe.



**Dr. Duve** Retinol ist der Goldstandard, wenn es um Anti-Aging geht. Achtung: Empfindliche Hauttypen sollten sich vorsichtig an den Wirkstoff herantasten.



**Dr. Arpa** Retinol gilt als Goldstandard im Anti-Aging,

Es ist besonders wirksam bei Falten, einem unebenen Hautbild und Akne.



**Prof. Dr. Steinkraus** Das breite Wirkungsprofil ist durch eine exzellente Studienlage abgesichert. Bei richtiger Handhabung jedem anderen Wirkstoff überlegen. Idealerweise abends anwenden.



# PANTHENOL

## PROVITAMIN GEGEN RÖTUNGEN

Panthenol, das Provitamin B5 aus der Wundsalbe, klingt nach Kindheitserinnerungen – und ist in der Gesichtspflege genauso verlässlich wie damals. Auf der Haut wirkt es regenerierend, feuchtigkeitsspendend und beruhigt Rötungen, Entzündungen und Juckreiz.

**Dr. Ahlemann** Wirkt beruhigend und unterstützt die Hautregeneration. Besonders hilfreich bei irritierter Haut.



**Dr. Duve** Gilt als echter Allrounder und ist für eine entzündungshemmende, juckreizlindernde Wirkung bekannt. Es ist für extrem trockene Haut ein Muss.



**Dr. Arpa** Panthenol ist ein gut verträglicher Wirkstoff, der feuchtigkeitsspendend wirkt und die Haut beruhigen kann.



**Prof. Dr. Steinkraus** Repariert Mikroverletzungen und hält die Haut weich und geschmeidig. Exzellenter Zusatz für hautberuhigende Pflegeprodukte.



# SQUALAN

## LIPID FÜR GESCHMEIDIGKEIT

Squalan ist die stabile, pflegende Version von Squalen, einem Bestandteil unseres natürlichen Talgs. Meist wird es heute aus Oliven oder Zuckerrohr gewonnen. Es stärkt die Lipidbarriere, versiegelt Feuchtigkeit und hinterlässt ein seidiges, nicht fettendes Finish. Es ist nicht komedogen, also verstopft die Poren nicht, und ist außerordentlich gut verträglich.

**Dr. Ahlemann** Ein Lipid, das die Haut geschmeidig macht und den Feuchtigkeitsverlust reduziert.



**Dr. Duve** Es hält die Haut geschmeidig und ist aufgrund seiner guten Verträglichkeit selbst für sensible Haut geeignet.



**Dr. Arpa** Für alle Hauttypen geeignet. Eine gute Ergänzung in feuchtigkeitsspendenden und barrierestärkenden Routinen.



**Prof. Dr. Steinkraus** Entspricht einem körpereigenen Lipid der Talgdrüsen. Wirkt pflegend, hautschützend und regenerierend.



# BAKUCHIOL

## PFLANZENALTERNATIVE FÜR RETINOL

Wer Retinol liebt, aber nicht verträgt, findet in Bakuchiol eine echte Alternative. Gewonnen aus der Babchi-Pflanze, wirkt es ähnlich: Es fördert die Kollagenproduktion, Zellerneuerung und den Pigmentausgleich – ohne Irritationen, ohne erhöhte Lichtempfindlichkeit.

**Dr. Ahlemann** Wird oft als Retinol-Alternative beschrieben. Die Studienlage ist jedoch deutlich kleiner.



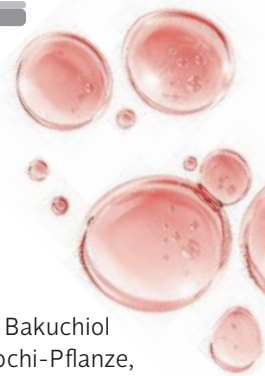
**Dr. Duve** Gilt als „kleiner Bruder“ von Retinol und kommt dabei ohne die typischen Nebenwirkungen wie Reizungen aus. Es hat aber auch eine deutlich schwächere Wirkung. Definitiv überschätzt!



**Dr. Arpa** Besonders geeignet für empfindliche Haut. Studienlage weniger umfassend und basiert auf einer geringeren Anzahl unabhängiger Studien.



**Prof. Dr. Steinkraus** Schwaches Ersatzprodukt für Retinol. Keine überzeugende Studienlage.



## VITAMIN C

### DER ZELL-BESCHÜTZER

Es ist der Inhaltsstoff, der unserem Teint den ultimativen Glow verpasst. Vitamin C ist eines der stärksten Antioxidantien in der Hautpflege. Es schützt vor freien Radikalen, kurbelt die Kollagenbildung an und hemmt die Melaninproduktion.

**Dr. Ahlemann** Wichtig ist eine stabile Formulierung, dann kann es Pigmentflecken reduzieren und die Kollagenbildung unterstützen.



**Dr. Duve** Bestens erforschter, effektiver Wirkstoff. Für nahezu alle Hauttypen geeignet (bei sensibler Haut gilt: anfangs langsam vortesten). Für mich wirklich unverzichtbar!



**Dr. Arpa** In Kombination mit täglichem Sonnenschutz unterstützt Vitamin C die Haut im Umgang mit UV-bedingtem oxidativem Stress.



**Prof. Dr. Steinkraus** Wirkt nur, wenn es beim Auftragen noch nicht oxidiert ist und der pH-Wert des Produkts niedrig ist (< 4.0). Zusätzlich muss die Konzentration hoch genug sein (10–20 Prozent), da sonst keine nennenswerte Aufnahme durch die Haut stattfindet.



## AZELAINSÄURE

### FÜR EINEN EBENMÄSSIGEN TEINT

Rosazea, Couperose, erwachsene unreine Haut, Pigmentflecken – Azelainsäure greift all das auf einmal an, dabei erstaunlich sanft. Sie wirkt antibakteriell, talgregulierend, entzündungshemmend und hemmt gleichzeitig die Melaninbildung.

**Dr. Ahlemann** Entzündungshemmend und antibakteriell. Sehr sinnvoll bei Akne und Rosazea.



**Dr. Duve** Häufig in Pflegeprodukten gegen Akne oder Melasma. Aus meiner Sicht handelt es sich jedoch um einen überschätzten Wirkstoff mit begrenzter Wirksamkeit.



**Dr. Arpa** Kann das Hautbild klären und Pigmentflecken verbessern. Sie ist sogar für empfindliche Haut geeignet.



**Prof. Dr. Steinkraus** Bewährter Wirkstoff. Sehr gut verträglich und besonders geeignet bei unreiner Haut (Akne) sowie bei einer leichten Neigung zur Rosazea.



## Q10

### DAS COENZYM, DAS ZELLEN JUNG HÄLT

Q10 ist der alte Bekannte im Regal. Das körpereigene Coenzym spielt in den Mitochondrien eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung und wirkt gleichzeitig als Antioxidans gegen freie Radikale. Zudem wirkt es effektiv gegen die durch Zucker verursachte Hautalterung (Glykation), bei der die Kollagenfasern verhärtet.

**Dr. Ahlemann** Ein Antioxidans, das oxidativen Stress reduzieren kann. Die Effekte sind meist moderat.



**Dr. Duve** Eignet sich vorrangig zur Regeneration altersgeschädigter Haut.

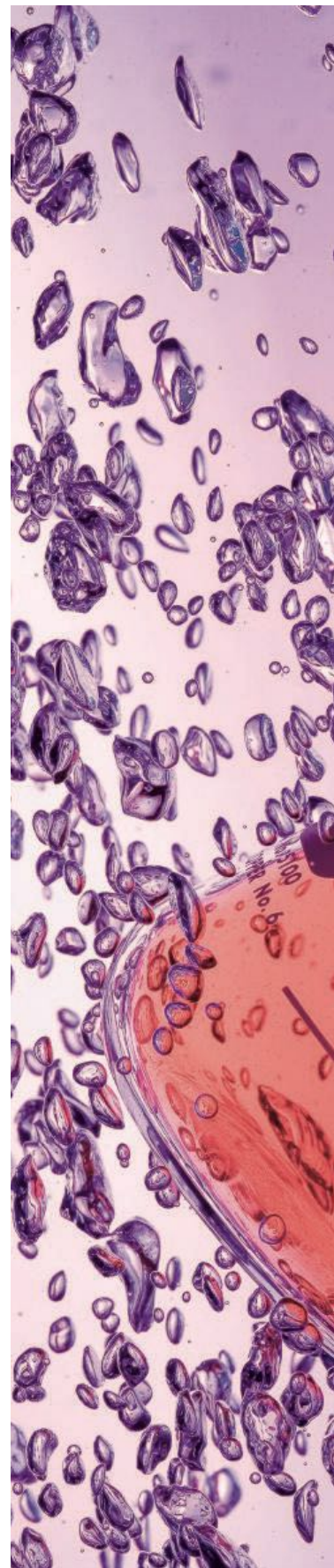


**Dr. Arpa** Wirkt antioxidativ, ist vor allem als präventiver Wirkstoff im Anti-Aging-Kontext relevant. Im Vergleich zu Retinoiden oder Vitamin C ist seine Wirkung moderater.

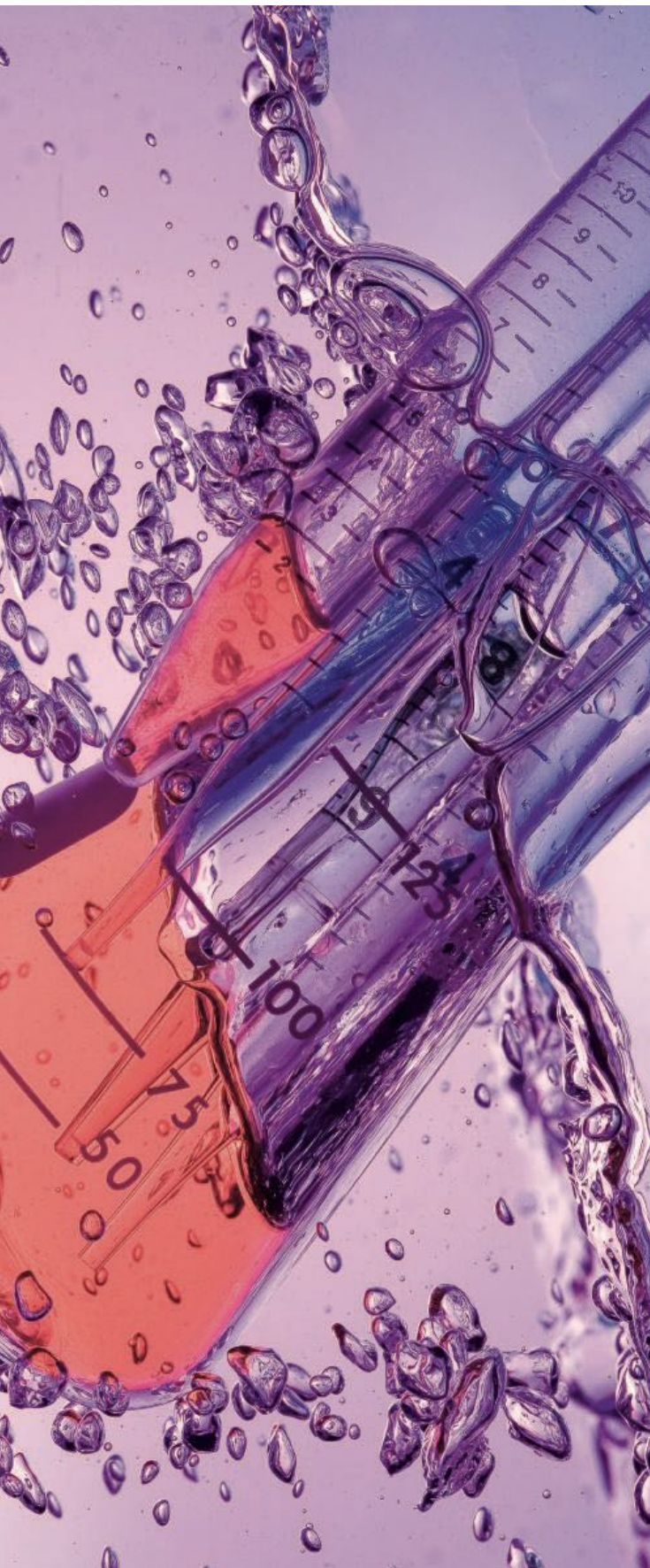


**Prof. Dr. Steinkraus**

Bietet ein faszinierendes Wirkprinzip bei insgesamt dünner Studienlage.



Fotos: Adobe Stock (2), iStock (5), Tim Loebbert, Florian Grill, Marcio Rangel, Stephan Schminck; Text: Christiane Härterl



# KOLLAGEN

## STRUKTURPROTEIN FÜR GLATTE HAUT

Kollagen ist verantwortlich für Festigkeit und Spannkraft. In Cremes arbeitet Kollagen allerdings vor allem an der Oberfläche: Es bindet Feuchtigkeit, bildet einen glättenden Film und lässt die Haut kurzfristig praller erscheinen. Das klingt angenehm, ersetzt aber nicht den körpereigenen Kollagenaufbau. Kollagen als Nahrungsergänzung ist ein eigenes Thema; einige Studien zeigen hier positive Effekte auf die Hautelastizität.

**Dr. Ahlemann** In Skincare ein guter Feuchtigkeitsspender, baut jedoch kein eigenes Kollagen in der Haut auf, da die Moleküle zu groß sind.



**Dr. Duve** Meiner Meinung nach ist es sehr fraglich, welchen Effekt Kollagen-Präparate auf die Haut haben.



**Dr. Arpa** Äußerlich angewendet wirkt es vor allem hydratisierend und verbessert das

Hautgefühl. Es dringt nicht in tiefere Hautschichten ein. Daher ist es eher als pflegender Zusatzstoff einzuordnen.



**Prof. Dr. Steinkraus** Ein Makromolekül, das von der Haut nicht aufgenommen werden kann. Als Feuchtigkeitslieferant in Masken von außen jedoch ein interessanter Wasserlieferant für die Hornschicht.



# KREATIN

## ENERGIEKICK BEI GESTRESSTER HAUT

Kreatin speichert Energie für Zellen. In Kosmetik stärkt es die Haut gegen Stressfaktoren wie UV-Strahlung oder Umweltbelastung, wirkt antioxidativ und kommt in Anti-Aging-Tagescremes zum Einsatz. Die Wirkung ist jedoch subtil – mehr Resilienz als sichtbares Lifting.

**Dr. Ahlemann** Als Supplement für Muskel- und Gehirnfunktion. Direkte Effekte auf die Haut sind bislang kaum untersucht.



**Dr. Duve** Es soll auf zellulärer Ebene wirken, um die Hautzellen zu regenerieren. Es findet sich in vielen Kosmetika. Meiner Meinung nach völlig überschätzt.



**Dr. Arpa** Es kann den Energiestoffwechsel der Hautzellen fördern. Dermatologisch ist es eher als ergänzender Wirkstoff einzuordnen.



**Prof. Dr. Steinkraus** Die Datenlage bei äußerer Anwendung ist schwach, sodass es in der Lokaltherapie und zur Verbesserung der Struktur und Funktion der Haut bis dato keinen hohen Stellenwert hat.





# Jetzt kann der Sommer kommen

Mit diesen Beauty-Must-haves – von erfrischendem Duschgel bis hin zur perfekten Foundation – starten wir strahlend schön in die heißen Sommermonate



Erfrischt mit Aloe vera: „Aqua Intense: Hyaluron-Duschgel“ von **M. Asam**, 100 ml, ca. 20 €



Spritzig: „Good Vibes“-Duschgel von **CD**, mit Bergamotte und pinkem Pfeffer, 300 ml, ca. 2 €



Duftet lieblich: „Raspberry Rendezvous Antiperspirant Spray“ von **Dove x Bridgerton**, 150 ml, ca. 4 €

Feuchtigkeit mit Lichtschutz: „Body Bounce SPF 50“ von **Sun Matters**, 150 ml, ca. 30 €



**1** Iris trifft auf süßes Karamell: „La vie est belle L'Original Hair & Body Mist“ in „L'Original“ von **Lancôme**, 100 ml, ca. 40 €  
**2** Amber und Yuzu beleben: „The Mista Hair & Body Fragrance Mist“ von **Fenty Hair**, 90 ml, ca. 31 €, über [sephora.de](https://www.sephora.de)



Kühlt und durchfeuchtet: „The Ritual of Seshens Body Gel“ von **Rituals**, 250 ml, ca. 25 €, über [rituals.com/de](https://www.rituals.com/de)

Bodycare für die nächste Hitzewelle

Wenn die Temperaturen steigen, sehnt sich unsere Haut nach leichter, wirksamer Pflege, die herrlich erfrischt und zuverlässig schützt. Zitrus-Duschgele schenken einen belebenden Kick für den perfekten Start in den Tag. Danach verwöhnen feuchtigkeitsspendende Körpergele mit Hyaluron die Haut – ideal auf leicht feuchter Haut angewendet, für einen extra-coolenden Frischeeffekt! Eine Bodylotion mit UV-Schutz kombiniert intensive Pflege mit Sonnenschutz – so clever und bequem! Und Bodyöle können die Haut sichtbar straffen oder ihr mit feinem Schimmer einen verführerischen Sommer-Glow verleihen. Den Duft- und Frischekick liefern zarte Bodysplashes (ohne Alkohol), die sogar in der Sonne verwendet werden können. Sie erfrischen Körper und Haar.



Strafft die Kurven: „Bum Bum Body Firmeza Oil“ von **Sol de Janeiro**, 100 ml, ca. 49 €

Pflegt und lässt die Haut schimmern: „Huile Prodigueuse Or Florale Roll-On“ von **Nuxe**, 60 ml, ca. 34 €





Definiert:  
„Extensionist  
Telescopic Lash  
Mascara“ in  
„Waterproof“  
von **L'Oréal  
Paris**, ca. 14 €



Tönt nach und nach:  
„Gradual Glow Self  
Tanning Serum“ von  
**Pixi**, 50 ml, ca. 22 €,  
über [pixibeauty.com](http://pixibeauty.com)



Macht das  
Make-up  
schweiß-  
resistent:  
„Airbrush  
Flawless  
Fixings-  
pray“ von  
**Charlotte  
Tilbury**, 100  
ml, ca. 39 €

Leichte Looks, die halten

In den Sommermonaten wird auch im Gesicht alles leichter, dafür sorgen smarte Hydrations-Foundations und hauchzarte CC-Cremes. Sie zaubern einen natürlich ebenmäßigen Teint, ganz ohne zu beschweren. Wer die Sonne lieber dosiert genießt und trotzdem einen sonnig gebräunten Look möchte, greift zu Gradual-Tan-Produkten mit Selbstbräuner, der sich sanft Schicht für Schicht intensivieren lässt. Tipp: Pflege und Make-up im Sommer immer kurz einziehen lassen, bevor die nächste Schicht folgt – so sitzt der Look länger perfekt. Für extra Halt bei Hitze sind wasserfeste Mascaras und Setting-Sprays echte Beauty-Must-haves. Und süße Sommer-Vibes auf Händen und Füßen kreieren jetzt Lacke in zarten Pastelltönen.



1



2



3

**1** Stärkt den Nagel: „Nail Smoothie Nageltreatment“ von **Gitti**, 15 ml, ca. 22 € **2** Sanftes Flieder: „Shine & Stay Nagellack“ in „090“ von **Trend it up**, 8 ml, ca. 2 € **3** Schimmerndes Hellblau: „Dior Vernis“ in „Azur“ von **Dior**, 10 ml, ca. 34 €, limitiert

Federleicht:  
„Studio Water-  
weight SPF 30  
Foundation“ von  
**MAC**, 30 ml,  
ca. 48 €



Nimmt Hitze-  
Rötungen: „Red  
Correct – getönte  
Korrekturpflege“  
von **Eborian**,  
40 ml, ca. 45 €

Fotos: Venus Stock/Twinkle Images, Picture Press, iStock, Stills: PR, Text: Felicitas Sen



Frische trifft auf Schutz

Auch in der Gesichtspflege gilt im Sommer: Weniger ist mehr! Leichte Cremes auf Wasserbasis sind jetzt ideal, da sie im Handumdrehen einziehen und die Haut erfrischen, ohne sie zu beschweren. Wer Pflege und Schutz clever kombinieren möchte, greift zu Formeln mit integriertem, hohem UV-Schutz. Für den schnellen Frischekick zwischendurch sorgen Gesichtssplashes, die die Haut beleben und sogar über dem Make-up angewendet werden können. Rund um die Augen sind wasserbasierte Texturen perfekt, da sie angenehm kühlen, Schwellungen abschwächen und für einen wachen, strahlenden Blick sorgen.



**1** Schützt vor Lichtschäden: „Hyaluron-Filler + Elasticity Ultraleichte Tagespflege LSF 50“ von **Eucerin**, 50 ml, ca. 43 € **2** Erfrischt mit Spirulina: „Astaxanthin Hyaluron Anytime Hydra Spray“ von **Caremare**, 50 ml, ca. 19 €, über caremare.com **3** Mit 300 Peptiden und LSF: „Rénergie H.p.n. Uvmune SPF 50 Cream“ von **Lancôme**, 50 ml, ca. 130 € **4** Abschwellend mit fermentierter Hyaluronsäure: „Water Bank Hyaluronic Blue – Augenkontur-Creme“ von **Laneige**, 25 ml, ca. 39 €, über sephora.de **5** Hydratisiert und polstert auf: „Pro-Collagen Banking Water Cream“ von **Dermalogica**, 50 ml, ca. 83 €



# Die perfekte Haarwasch-Routine

Kennen Sie die ideale Reihenfolge von Shampoo, Conditioner & Co.? Sie sorgt dafür, dass das Frisch-Gewaschen-Gefühl möglichst lange anhält und das Haar nachhaltig gepflegt bleibt

**F**risch vom Friseur fühlt sich das Haar einfach toll an: weich, glänzend, leicht – und das kommt nicht nur durchs Profi-Styling, sondern auch durchs richtige Waschen. Denn Haarewaschen ist mehr als nur „Shampoo rein, ausspülen, fertig“. Mit der richtigen Reihenfolge, der passenden Menge – ja, die Klecksgröße macht den Unterschied – und ein

paar einfachen Handgriffen holen wir das Beste aus dem Pflegeprozess raus. Wichtig dabei: Bitte nicht jeden Tag den Kopf unter die Brause halten! Ein- bis zweimal pro Woche reicht meistens völlig aus, um Haar und Kopfhaut gründlich zu reinigen und ihnen Pflege zu schenken. Mit der richtigen Wassertemperatur (nicht zu heiß!) und den richtigen Produkten!

## 1 Shampoo

Beim ersten Waschgang wird mit einer walnussgroßen Menge Shampoo die Vorreinigung durchgeführt: Alles gründlich bis zur Kopfhaut einmassieren und ausspülen, so werden vor allem Stylingreste, Talg und Schmutz gelöst.



## 2 Shampoo

Beim zweiten Waschgang reicht eine etwas kleinere Menge Shampoo: Schön aufschäumen! Das sorgt jetzt dafür, dass die pflegenden Inhaltsstoffe besser wirken und dem Haar mehr Geschmeidigkeit und Glanz verleihen.



## 3 Maske

Jetzt wird die Haarmaske auf das handtuchtrockene Haar aufgetragen und gleichmäßig in Längen und Spitzen verteilt. Ein golfballgroßer Klecks wirkt intensiv pflegend, spendet Feuchtigkeit und stärkt die Haarstruktur.



## 4 Conditioner

Der Conditioner folgt auf die Haarmaske, weil er die Haarpflege abschließt und die äußere Schuppenschicht des Haares wieder glättet. So sorgt eine Klecksgröße von zwei Mandeln für Geschmeidigkeit, bessere Kämmbarkeit, tollen Glanz und versiegelt die Pflege im Haar.



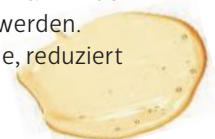
## 5 Hitzeschutz

Er wird ins handtuchtrockene Haar gegeben, bevor Föhn, Glätteisen oder Lockenstab zum Einsatz kommen. Seine Aufgabe ist es, eine Schutzschicht um das Haar zu legen, damit es durch die Hitze nicht geschädigt wird.



## 6 Öl

Als Finish darf Haaröl vor oder nach dem Stylen sparsam (etwa erbsengroß) in die Längen oder ganz am Ende ins trockene Haar gegeben werden. Es glättet die Haaroberfläche, reduziert Frizz und verleiht Glanz.



# BEAUTY



# STAR

## ZWEI IN EINEM

„Farbharmonische Beauty-Looks sind ja gerade angesagt. Prima, denn ich habe schon immer etwas von meinem Rouge auch auf die Augenlider gegeben. Das sah natürlich aus und der Aufwand war auch gering. Doch jetzt habe ich etwas Besseres gefunden. Dieses Produkt vereint Eyeshadow und Blush – und die Töne passen einfach perfekt zu mir! Das Rosé zaubert mir einen frischen Teint und der schimmernde Pfirsichton bringt meine blauen Augen zum Strahlen – ohne aufdringlich zu sein.“

Pflegt mit Zitterpflanz und botanischer Hyaluronsäure: „Duo Blush & Eye Shadow“ von **Annemarie Börlind**, ca. 25 €, limitiert



Christiane Härtel,  
Ressort Beauty

# BEAUTYNEWS



## Back to Nature

Gisele Bündchen war jahrelang das bestbezahlte Model der Welt – und alle beneideten sie vor allem um ihre traumhaften Haare. Klar, dass sie

auf „Wahre Schätze Haar Honig“ von Garnier setzt.

Die natürliche Formel mit Akazienhonig nährt die Längen intensiv, verleiht strahlenden Glanz und hilft, Spliss zu reduzieren – und das übrigens nicht nur bei Supermodels.



„Haar Honig Reparier-Serum“ von Garnier, 115 ml, ca. 7 €

## Flüssiges Gold für die Lippen

Wir wünschen uns alle schöne, geschmeidige Lippen, und dafür braucht es vor allem reichhaltige Pflege. Diese glänzende Ölformulierung mit Jojoba-, Haselnuss- und Weinrosenöl macht sie butterzart und verleiht einen natürlich gepflegten Look. Lieben wir!

„Lip Comfort Oil“ in „Honey“ von Clarins, 7 ml, ca. 24 €



## DUFTER START IN DEN TAG

Ist es nicht herrlich, wenn die Morgensonne warm durchs Fenster scheint und uns sanft weckt? Genau dieses Gefühl fängt der Raumduft aus Zitrone, Lavendel und Bergamotte ein. Er riecht wunderschön frisch und belebend. Die Duftstäbchen verteilen die naturreinen ätherischen Öle besonders gleichmäßig und sorgen für eine entspannende Atmosphäre – für einen schönen Start in den Tag.

„Morgensonne“-Raumduft von Looops, 100 ml, ca. 48 €, über [organicluxury.de](http://organicluxury.de).



# vital

## Der GESUNDHEITS-EXPERTEN-TALK

Wissen ist die beste Medizin

Gesund bleiben oder wieder werden – das möchten wir Alle.  
Von Schulmedizin bis alternative Heilmethode – wie ein gesunder  
Lebensstil gelingt und auch noch Spaß macht, erfahren Sie  
14-täglich im Vital Gesundheits-Expertentalk.

Clarissa Corrêa da Silva spricht im Vital-Podcast mit namhaften  
Gesundheits-ExpertInnen über die wichtigsten Fakten zu  
Ernährungstrends, Behandlungsmethoden, Vorsorge und  
und gibt lebensnahe Tipps zum Bewältigen der mentalen  
Herausforderungen des Alltags.



*hier  
reinhören*

### Mit Clarissa Corrêa da Silva

Noch vitaler, noch informativer & und noch mehr  
Tipps für ein bewusstes und gesünderes Leben!



Mehr Infos unter [www.vital.de/podcast](http://www.vital.de/podcast)

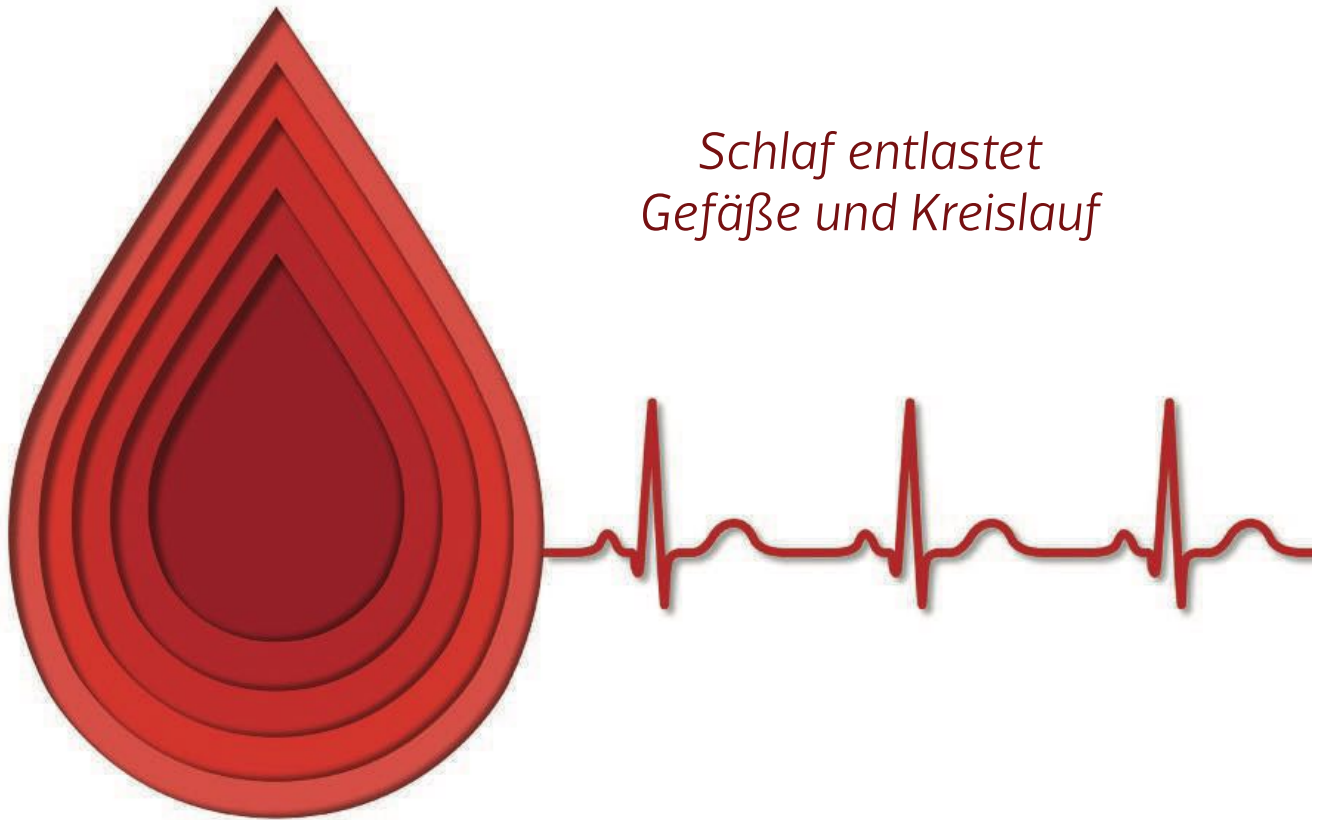
Folge uns   

A stylized illustration of a blood vessel. The vessel is shown in cross-section, with a dark red interior and a lighter red outer wall. Inside the vessel, there are several red blood cells, represented as red rings with a darker center, and several white blood cells, represented as white cubes. The cells are scattered throughout the vessel, suggesting a flow of blood.

# Fluss des Lebens

Fließt unser Blut gleichmäßig, bleibt das Herz entlastet und die Gefäße gesund. Gerät es jedoch ins Stocken und wird zäh, wächst das Risiko für gefährliche Gerinnsel. Mit kleinen, bewussten Alltagsroutinen lässt sich Thrombosen und Herzinfarkten wirksam vorbeugen





## Schlaf entlastet Gefäße und Kreislauf

**M**orgens sind die Beine schwer, nach langem Sitzen spannt es in den Waden, manchmal klopft das Herz schneller als gewohnt. Kleine Signale, die leicht übersehen werden. Doch sie können darauf hinweisen, dass das Blut nicht mehr so frei fließt wie früher. Wird es zähflüssiger, gerät ein fein abgestimmtes System aus dem Gleichgewicht: Das Herz muss stärker arbeiten, die Gefäße stehen unter höherem Druck, und das Risiko für Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. „Dickes Blut“ entsteht meist nicht über Nacht, sondern schleichend. Bewegungsmangel, zu wenig Trinken, chronischer Stress und eine stark verarbeitete Ernährung mit viel Zucker und tierischem Fett verändern über Jahre die Fließeigenschaften. Auch hormonelle Umstellungen in den Wechseljah-

ren spielen eine Rolle. Denn Östrogene wirken gefäßschützend und entzündungshemmend. Sinkt ihr Spiegel, kommt es schneller zu Entzündungen im Körper; Blutfette und Gerinnungsfaktoren können ansteigen. Gleichzeitig verändert sich häufig die Fettverteilung hin zum Bauch, was weitere Entzündungen fördert. Das Blut wird dadurch zähflüssiger. Die Lebensmitte ist deshalb ein guter Zeitpunkt, um das Thema Blutgesundheit im Alltag bewusst mitzudenken.

### ENTZÜNDUNGEN MACHEN DAS BLUT ZÄHFLÜSSIGER

Mediziner sprechen beim „dicken Blut“ von einer erhöhten Viskosität: Der Anteil der Blutzellen im Verhältnis zur Flüssigkeit steigt. Gleichzeitig nehmen bestimmte Eiweiße zu, allen voran das Fibrinogen. Dieses Gerinnungsprotein steigt besonders bei chronischen Entzündungen an und macht

das Blut dicker. Chronische Entzündungsprozesse gelten sogar als eine der Hauptursachen für zähes Blut. Sie entstehen nicht durch akute Infekte, sondern werden begünstigt durch Bauchfett, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen oder eine zuckerreiche, stark verarbeitete Kost. Fettgewebe, besonders im Bauchraum, schürt leise Entzündungen, die Blutfette und Gerinnungstoffe ansteigen lassen. Das Blut verliert so an Leichtigkeit. Die gute Nachricht: Diese Prozesse können wir beeinflussen, zum Beispiel mit einer entzündungshemmenden Ernährung. Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten Polyphenole, Schwefelverbindungen oder Enzyme, die Entzündungen dämpfen und die Fließeigenschaften des Blutes günstig beeinflussen. Eine abwechslungsreiche Küche mit viel Gemüse, Kräutern, Beeren,

Zwiebelgewächsen und Gewürzen hält das Blut in Schwung (siehe ab Seite 66). Wer regelmäßig trinkt, sich bewegt und viele verschiedene Pflanzen isst, hat bereits ein hochwirksames Präventionsprogramm gestartet.

### NAHRUNGSERGÄNZUNG MIT BEDACHT

Pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke, die die Fließfähigkeit des Blutes und die Durchblutung verbessern, können sinnvoll sein, sollten aber erst nach ärztlicher Rücksprache zum Einsatz kommen. So kann zum Beispiel durch die Einnahme von Ginkgo-basierten Präparaten mit dem standardisierten Spezialextrakt EGb 761 (z.B. „Tebonin“) die Durchblutung im Gewebe unterstützt und damit die Versorgung mit Sauerstoff und

Nährstoffen gefördert werden. Das Präparat wird unterstützend bei alters- und durchblutungsbedingtem Tinnitus sowie Schwindel eingesetzt.

### BEWEGUNG, WASSER, SCHLAF: NATÜRLICHE BLUTVERDÜNNER

Schon 30 Minuten Gehen täglich verbessern die Fließeigenschaften des Blutes messbar. Denn die Beinmuskeln arbeiten wie eine Pumpe. Durch das rhythmische Anspannen wird das Blut aus den Venen zurück zum Herzen gedrückt, Stauungen lösen sich. Gleichzeitig setzen aktive Muskeln Botenstoffe frei, die sogenannten Myokine. Diese wirken entzündungshemmend und entlasten

damit auch die Fließeigenschaften des Blutes. Bewegung bringt das Blut also nicht nur mechanisch in Schwung, sondern hilft dem Körper, ganz grundlegend wieder in Balance zu kommen. Ideal sind Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Nordic Walking. Aber auch Yoga oder Pilates fördern den venösen Rückfluss und die Sauerstoffversorgung. Ebenso wichtig wie regelmäßige Bewegung ist ausreichendes Trinken. Bereits eine leichte Dehydrierung macht das Blut schon dicker. Als Richtwert für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme gelten etwa 30 bis 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht – bei 70 Kilogramm sind das rund zwei bis zweieinhalb Liter täglich, bevorzugt Wasser oder ungesüßter Kräutertee. Bei Herz- oder Nierenerkrankun-



## FÜR MEINE MUSKELN\* MAGNESIUM-POWER FÜR UNTERWEGS



- ▶ **ULTRA stark: Hochdosiertes Magnesium**
- ▶ **ULTRA lecker: Mit Orangen-Geschmack**
- ▶ **ULTRA einfach: Einnehmen ohne Wasser**

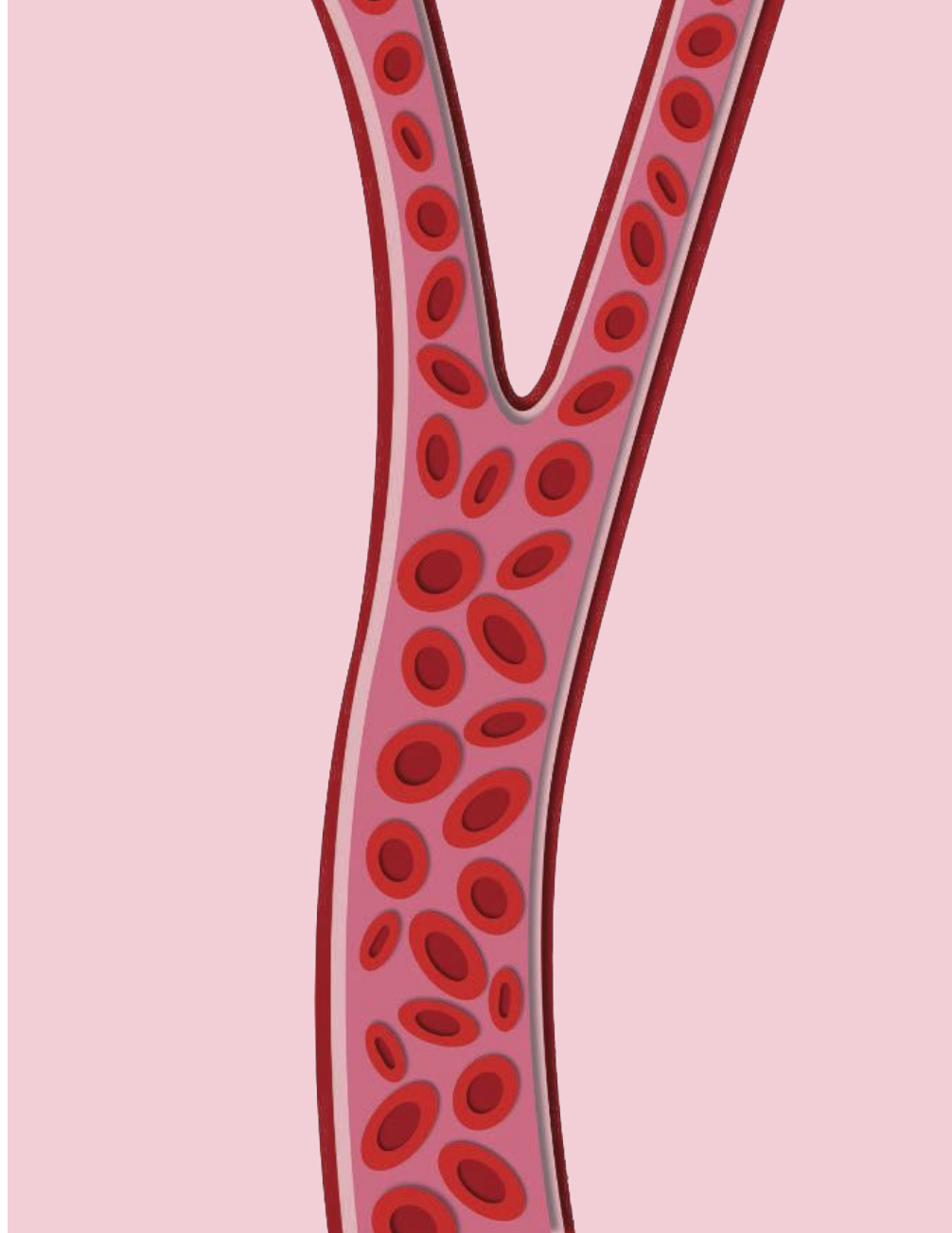
gen sollte die Trinkmenge mit dem Arzt oder der Ärztin abgestimmt werden. Eine weitere Stellschraube ist guter Schlaf. Während der Nachtruhe schaltet der Körper von Aktivität auf Erholung um. Stresshormone sinken, Reparaturprozesse laufen an. Das Immunsystem wechselt vom proentzündlichen in einen antientzündlichen Modus. Fehlt diese nächtliche Erholung, bleibt der Organismus im Alarmmodus stecken: Stresshormone halten die Gefäße in erhöhter Spannung, Zucker- und Fettwerte steigen, und die Gefäßwände verlieren an Elastizität. Das Blut trifft dann auf mehr Widerstand – Herz und Kreislauf müssen stärker arbeiten.

### GEFÄSSE TRAINIEREN, STRESS LOSLASSEN

Stressabbau schützt die Gefäße und das Blut. Atemübungen, Meditation oder ruhige Spaziergänge helfen dabei, das vegetative Nervensystem in Richtung Ruhe und Regeneration zu beeinflussen. Schon kurze Entspannungsphasen können Stresshormone senken und die Gefäßspannung positiv regulieren. Gefäße sind keine starren Rohre. Sie reagieren flexibel, ziehen sich zusammen und weiten sich wieder – eine Fähigkeit, die sich gezielt trainieren lässt. Wechselduschen und Saunagänge (wichtig: ausreichend trinken!) setzen Temperaturreize, durch die sich die Gefäße abwechselnd verengen und erweitern. Das verbessert die Durchblutung bis in die kleinsten Kapillaren, unterstützt die Sauerstoffversorgung des Gewebes und beschleunigt den Abtransport von Stoffwechsel- und Entzündungsstoffen. Auch der venöse Rückfluss wird gefördert, wodurch Stauungen

reduziert und die Gefäße elastischer bleiben. Ergänzend wirkt regelmäßige Bewegung wie ein natürliches Gefäßtraining: Muskelarbeit unterstützt den Blutfluss und entlastet das Gefäßsystem nachhaltig. Ob sich die Fließeigenschaften des Bluts verändern oder belastet sind, lässt sich medizinisch gut beurteilen. Der Hämatokrit zeigt die „Konzentration“ des Blutes, während Fibrinogen und CRP auf Entzündungen hinweisen. Erhöhte Triglyzeride und Homocystein können zusätzlich Gefäße und Stoffwechsel belasten. In der

Gesamtschau ergeben diese Werte ein Bild darüber, wie gut das Zusammenspiel von Stoffwechsel, Entzündungsgeschehen und Gefäßgesundheit funktioniert. Daraus lassen sich auch Hinweise ableiten, welche Lebensstilfaktoren besonders wichtig sind, um den Blutfluss und die Gefäßfunktion zu unterstützen. Viele dieser Einflussfaktoren liegen im Alltag: viel Bewegung, kluge Ernährung, guter Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress wirken zusammen und tragen dazu bei, das Gefäßsystem gesund und elastisch zu halten.



## Signale, die auf dickes Blut deuten

*Zähflüssiges Blut zeigt sich selten eindeutig. Diese Anzeichen können jedoch Hinweise geben und sollten ärztlich eingeordnet werden.*

### TYPISCHE BESCHWERDEN

Zähflüssiges Blut entwickelt sich meist schleichend. Die Warnzeichen sind unspezifisch. Häufig genannt werden kalte Hände und Füße, Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme. Auch Kribbeln in Fingern oder Zehen, eine blässere Haut oder ein Schweregefühl in den Beinen können auf eine verlangsamte Durchblutung in den kleinsten Gefäßen hindeuten.

Wichtig: Diese Beschwerden haben oft auch andere Ursachen – etwa einen niedrigen Blutdruck, Eisenmangel oder Stress.

### WANN ZUM ARZT?

Wer solche Beschwerden wiederholt oder über längere Zeit bemerkt, sollte dies bei der Ärztin oder beim Arzt ansprechen. Sinnvoll sind Basischecks wie Blutdruck, Blutzucker, Blutfette sowie – je nach Situation – ein Blick auf das Blutbild und auf die Entzündungswerte. Ärztinnen und Ärzte können dann einschätzen, ob weitere Untersuchungen nötig sind. Dringend abgeklärt werden sollten plötzlich auftretende Sehstörungen, Brustschmerzen, einseitige Beinanschwellungen, Atemnot oder viele blaue Flecken ohne Grund. Letztere deuten oft auf Gerinnungsstörungen hin. Bei bestehenden Gefäßerkrankungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder einer Hormontherapie sind regelmäßige ärztliche Kontrollen unabdingbar.



# Verstopfte Nase?

## nasic® wirkt ab dem 1. Sprühstoß\*



nasic® neo mit 2-fach Wirkung  
**befreit + schützt**

befreit schnell  
und langanhaltend\*\*

hilft die Nase von innen  
zu heilen und schützt so  
die Nasenschleimhaut



\*Wirkeintritt innerhalb von 5–10 Minuten. \*\*Bis zu 3 × täglich.

nasic® neo. Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden (Läsionen), anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen in Verbindung mit akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis). nasic® neo ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren bestimmt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln – Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

# 20 mal Prävention aus der Küche

Viele Lebensmittel enthalten natürliche Pflanzenstoffe, die Gefäße schützen, Entzündungen dämpfen und den inneren Fluss unterstützen können

## 1 OMEGA-3-FETTSÄUREN

EPA und DHA aus Fisch oder Algenöl hemmen die Bildung entzündungsfördernder Substanzen und beeinflussen die Blutplättchenaktivität günstig. Gut belegt ist ihre Wirkung auf Blutfette und Gefäßelastizität. Pflanzliche Varianten mit Alpha-Linolensäure (Lein-, Hanföl) wirken schwächer, ergänzen aber sinnvoll.

## 2 KNOBLAUCH

Der Wirkstoff Allicin kann die Zusammenlagerung von Blutplättchen verringern und den Blutdruck leicht senken. Allicin ist allerdings hitzeempfindlich. Knoblauch daher am besten erst kurz vor Ende des Kochens hinzufügen.

## 3 GRÜNTEE

Catechine wie EGCG schützen die Innenwände der Gefäße vor schädlichen Einflüssen und dämpfen Entzündungen. Sie können zudem dazu beitragen, dass Blutplättchen weniger leicht verklumpen.

## 4 KURKUMA

Das gelbe Gewürz enthält Curcumin, das entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Studien zeigen eine milde, dosisabhängige Hemmung der Aktivität von Blutplättchen. Curcumin wird vom Körper nur begrenzt aufgenommen – die Aufnahme verbessert sich in Kombination mit Pfeffer oder etwas Fett.

## 5 ZWIEBELN

Schwefelverbindungen verbessern die Elastizität der Gefäße und bremsen die Verklumpung von Blutplättchen. Der Effekt ist am stärksten bei rohen oder kurz gegarten Zwiebeln.

## 6 INGWER

Seine Scharfstoffe beeinflussen die Blutplättchen ähnlich wie eine kleine Dosis Aspirin. Gleichzeitig wirkt Ingwer entzündungshemmend und fördert die Durchblutung.

## 7 TOMATEN

Der Pflanzenstoff Lycopin kann die Verklumpung von Blutplättchen leicht hemmen. Besonders gut verfügbar ist er in erhitzten Tomatenprodukten, am besten in Kombination mit etwas Öl.

## 8 CHILI UND CAYENNEPEFFER

Der Scharfstoff Capsaicin erweitert die Blutgefäße und regt die Durchblutung an. Tierstudien und kleine Humanstudien zeigen entzündungshemmende und leicht antithrombotische Wirkungen.

## 9 ANANAS

Das Enzym Bromelain hat eine entzündungshemmende Wirkung und kann am Abbau von Blutgerinnungseiweißen beteiligt sein. In Enzympräparaten ist dieser Effekt gut untersucht, als frische Frucht fällt er deutlich milder aus. So oder so bringt Ananas eine willkommene Abwechslung in die entzündungsarme Ernährung.

## 10 KAKAO

Flavane und die Aminosäure Arginin fördern die Gefäßweitstellung und verbessern sanft die Mikrozirkulation. Entscheidend ist ein hoher Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent.

## 11 GRANATAPFEL

Seine Polyphenole unterstützen die Funktion der Gefäßinnenwände und dämpfen Entzündungen. Studien weisen auf einen leichten Einfluss auf Blutplättchen hin – besonders bei regelmäßigem Verzehr.

## 12 KIWI

Der tägliche Verzehr von zwei Kiwis kann die Verklumpung von Blutplättchen leicht senken. Zusätzlich liefert die Frucht reichlich Vitamin C. ➔



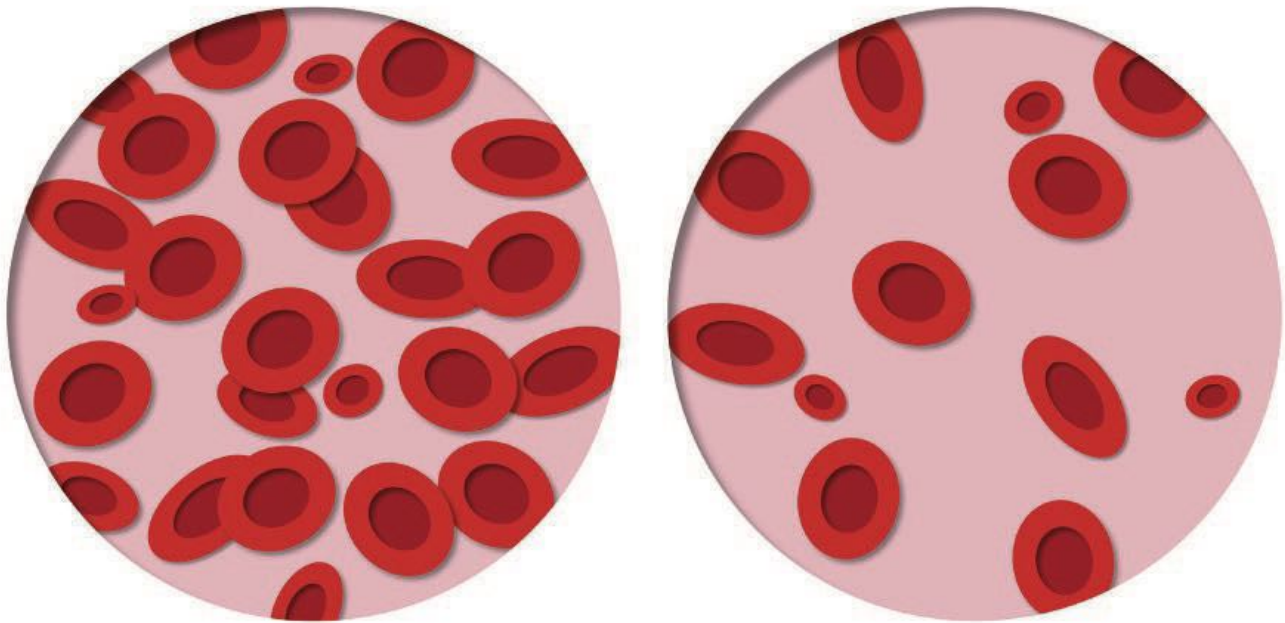
ganz  
meine  
Natur

**Belegte Wirksamkeit** bei typischen Wechseljahresbeschwerden – nicht nur bei **Hitzewallungen**, sondern auch bei **Schlafstörungen** und **depressiven Verstimmungen**.<sup>1</sup>



Ohne künstliche Hormone<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Heger M et al.: Menopause 2006; 13 (5): 744-759. <sup>2</sup>Fachinformation femiLoges, aktueller Stand femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhaharberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose und Saccharose. Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhaharberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 11/2023  
Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de



*Mit Brennnesseltee, Beeren und Hibiskusblüten im Flow bleiben*

**13 ROTWEINTRAUBEN (-SAFT)**  
 In ihrer Schale steckt Resveratrol, ein Pflanzenstoff mit antioxidativer und leicht hemmender Wirkung auf die Aktivität von Blutplättchen. Der gefäßschützende Effekt lässt sich auch ohne den Alkohol aus Wein erzielen – zumal übermäßiger Alkohol das Blut verdickt.

**14 BEEREN**  
 Ihr hoher Gehalt an Anthocyanen und anderen Polyphenolen schützt die Gefäße vor oxidativem Stress und unterstützt die Funktion der Gefäßinnenwände. Der Einfluss auf die Blutgerinnung ist mild, aber im Rahmen einer herzgesunden Ernährung gut belegt.

**15 ALGEN**  
 Mikroalgen wie Spirulina und Chlorella enthalten Polysaccharide, die Blutgerinnung und Blutfettwerte leicht günstig beeinflussen können. Als Nahrungsergänzung gelten sie allgemein als sicher, sollten bei gleichzeitiger Einnahme von Gerinnungshemmern jedoch ärztlich abgeklärt werden.

**16 BRENNNESSEL**  
 Sie wird traditionell zur „Blutreinigung“ eingesetzt, genauer gesagt zur Unterstützung von Stoffwechsel und Ausscheidung. Ihre sekundären Pflanzenstoffe und ihr hoher Kaliumgehalt unterstützen die Durchblutung, etwa als Tee.

**17 ZIMT**  
 Der Inhaltsstoff Cinnamaldehyd wirkt gefäßerweiternd und entzündungshemmend. In Laborstudien zeigten sich zudem antithrombotische Effekte. Für den regelmäßigen Verzehr Ceylon-Zimt statt Cassia-Zimt wählen.

**18 ROSMARIN**  
 Ätherische Öle und Rosmarinsäure fördern die Durchblutung und schützen die Gefäßinnenwände. Stärkt Kreislauf und die Kreislaufregulation.

**19 HIBISKUSBLÜTEN**  
 Als Tee zubereitet wirken sie antioxidativ, gefäßerweiternd und leicht blutdrucksenkend.

**20 ROTE BETE (-SAFT)**  
 Die Knolle liefert reichlich Nitrate, die im Körper zu gefäßerweiterndem Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt werden. Das verbessert die Durchblutung und kann den Blutdruck leicht senken. Voraussetzung ist eine gesunde Darmflora: Bestimmte Darmbakterien übernehmen diese Umwandlung; eine pflanzen- und ballaststoffreiche Ernährung unterstützt den Prozess.



Das  
Wunder  
des  
Schlafens

# Regeneration ist kein Luxus

Vielmehr ist die nächtliche Ruhephase  
essenziell für unsere Gesundheit

**W**ie lange wir schlafen müssen, um uns gut zu fühlen, ist individuell verschieden. Doch ganz gleich, ob wir Frühaufsteher oder Nachttauben sind: Schlaf ist für uns lebenswichtig, genauso wie Essen und Trinken. Wenn wir schlafen, ist das aktive Bewusstsein ausgeschaltet, wir nehmen unsere Umwelt nicht mehr oder nur eingeschränkt wahr. Das Gehirn jedoch bleibt aktiv: Während der Körper ruht, sortiert das Denkgorgan die Erlebnisse des Tages. Die Wundheilung wird forciert und auch die Fettverbrennung erfolgt größtenteils in der Nacht. Schlaf bedeutet also intensive Erholung und Regeneration.

## Die vier Schlafphasen

Auch wenn wir nichts davon mitbekommen: Gesunder Schlaf besteht beim Men-

schen aus mehreren aufeinanderfolgenden Phasen, die zusammen ungefähr 90 Minuten dauern. Auf die Einschlafphase folgt der Leichtschlaf, dann der mitteltiefe und der sehr tiefe Schlaf. Diese letzte Phase ist der Traumschlaf. In 90-minütigen Zyklen wiederholen sich die Phasen vier- bis siebenmal pro Nacht.

## Lebenswichtige Funktion

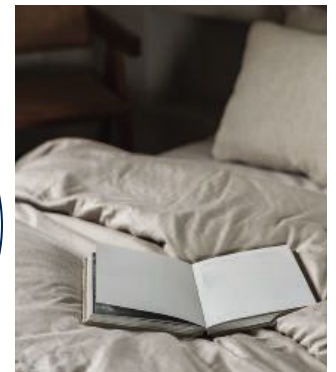
Ausreichender, erholsamer Schlaf mit mehreren Schlafzyklen ist nicht nur wichtig für die Lebensqualität, sondern essenziell für die körperliche und mentale Gesundheit. OYONO® Nacht Intens kann ein schnelleres Einschlafen fördern<sup>1</sup>, das Durchschlafen ermöglichen<sup>2</sup> und den erholsamen Schlaf unterstützen<sup>3</sup>.



Die Inhaltsstoffe  
(1,9 mg Melatonin, Baldrian,  
Lavendel, Ashwagandha) werden  
zeitlich versetzt über einen Zeitraum  
von bis zu 8 Stunden freigesetzt

## Routinen für neue Energie

Digital Detox, dazu viel frische Luft und das neue Lieblingsbuch stets griffbereit: Routinen können ein neues Schlafverhalten begünstigen.



**MANCHMAL BRAUCHT ES UNTERSTÜTZUNG,** um die Schlafqualität zu verbessern. OYONO® Nacht Intens kann eine Option sein. Die innovative 3-Phasen-Tablette unterstützt das schnellere Einschlafen<sup>1</sup>, ermöglicht Durchschlafen<sup>2</sup> und unterstützt den erholsamen Schlaf<sup>3</sup>.

## Gut schlafen,<sup>1-5</sup>

durchschlafen und erholt in den neuen Tag starten: Einfach den QR-Code scannen und mehr über OYONO® Nacht Intens erfahren.

[oyo.no.de](https://www.oyono.de)



<sup>1</sup> Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. <sup>2</sup> Baldrian unterstützt das Durchschlafen. <sup>3</sup> Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.

Unser großer Derma-Kompass

*Gesunde  
Haut von  
Kopf bis  
Fuß*

Unsere Haut ist unser größtes Organ – und hat an jeder Körperstelle ganz eigene Bedürfnisse. Wir erklären, was Gesicht, Hände, Füße und Co. wirklich brauchen, und wie Apps und Online-Dermatologen helfen

**S**ie ist unser schützender Mantel und ein ehrlicher Spiegel unserer Gesundheit: die Haut. Mit einer Fläche von rund 1,7 bis 2 Quadratmetern leistet sie täglich Erstaunliches – hält Keime fern, reguliert unsere Körpertemperatur und versorgt uns mit lebenswichtigem Vitamin D. Zudem zeigt sie, wie es um unsere innere Balance bestellt ist: Stress, Ernährung und Schlaf hinterlassen ihre Spuren, oft bevor wir sie selbst bewusst wahrnehmen. Studien belegen, dass fast die Hälfte aller Erwachsenen in Europa innerhalb eines Jahres mindestens eine Hauterkrankung erlebt – sei es Akne, Neurodermitis, Rosazea oder trockene Haut. Dabei sind Juckreiz, Spannungsgefühle oder Rötungen nicht nur ein kosmetisches Problem: Sie wirken sich auf Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Alltag aus. Nur wer ihre Signale ernst nimmt, kann langfristig ihr gesundes Strahlen erhalten. Denn unsere Haut ist nicht nur Hülle, sondern ein lebendiges Organ – das wertvollste Kleid, das wir je tragen werden. Pflegen wir sie also: Zone für Zone.

## Die Kopfhaut: Mit Selbstmassagen die Durchblutung anregen

Wenn wir über Haarpflege sprechen, denken wir meist ans Haar selbst. Dabei ist es die Kopfhaut, die über Glanz, Wachstum und Gesundheit unseres Haares entscheidet. Sie ist eng mit Haarfollikeln und Talgdrüsen durchzogen und reagiert äußerst sensibel auf Stress, Ernährung und falsche Pflege. Eine Studie der Universität Hamburg konnte zeigen, dass chronischer Stress das Milieu der Kopfhaut nachhaltig verändert: Der pH-Wert steigt, die Schutzbarriere schwächt sich ab und es kommt häufiger zu Schuppenbildung oder Juckreiz. Auch Hormonschwankungen, zum Beispiel in den Wechseljahren, beeinflussen die Talgproduktion erheblich. Für die Pflege empfehlen Experten Shampoos ohne Silikone und Sulfate, da sie das natürliche Mikrobiom

der Kopfhaut schonen. Gewaschen werden sollte das Haar zwei- bis dreimal pro Woche. Wohltuend sind regelmäßige Kopfhautmassagen mit den Fingerkuppen: Sie regen die Durchblutung an und fördern das Haarwachstum. Schon fünf Minuten täglich zeigen nach mehreren Monaten sichtbare Wirkung. Wer unter Schuppen leidet, sollte wissen, dass Schuppenpilz – medizinisch seborrhoische Dermatitis genannt – weit verbreitet und kein Zeichen mangelnder Hygiene ist. Shampoos mit Zink-Pyrithion oder Selenisulfid helfen gezielt. Ein häufig unterschätzter Faktor: Hitze durch Föhn oder Glätteisen trocknet nicht nur das Haar, sondern auch die Kopfhaut aus. Am besten mit mittlerer Temperaturstufe und etwas Abstand arbeiten.

## Hals und Dekolleté: Mit Seren und Sonnenschutz pflegen

Viele Frauen investieren viel in ihre Gesichtspflege und hören dann am Kinn auf. Dabei altert die Haut an Hals und Dekolleté oft schneller als das Gesicht selbst: Sie ist dünner, hat weniger Talgdrüsen und trägt die Folgen jahrelanger UV-Exposition häufig deutlicher. Hautalterungszeichen am Hals entstehen laut Dermatologen oft zehn bis fünfzehn Jahre früher, als die meisten Frauen bemerken. Die Kollagendichte nimmt hier besonders rasch ab – vor allem in der Perimenopause, wenn der Östrogenspiegel sinkt. Denn Östrogen stimuliert direkt die Kollagensynthese. Die einfachste Gegenmaßnahme: Führen

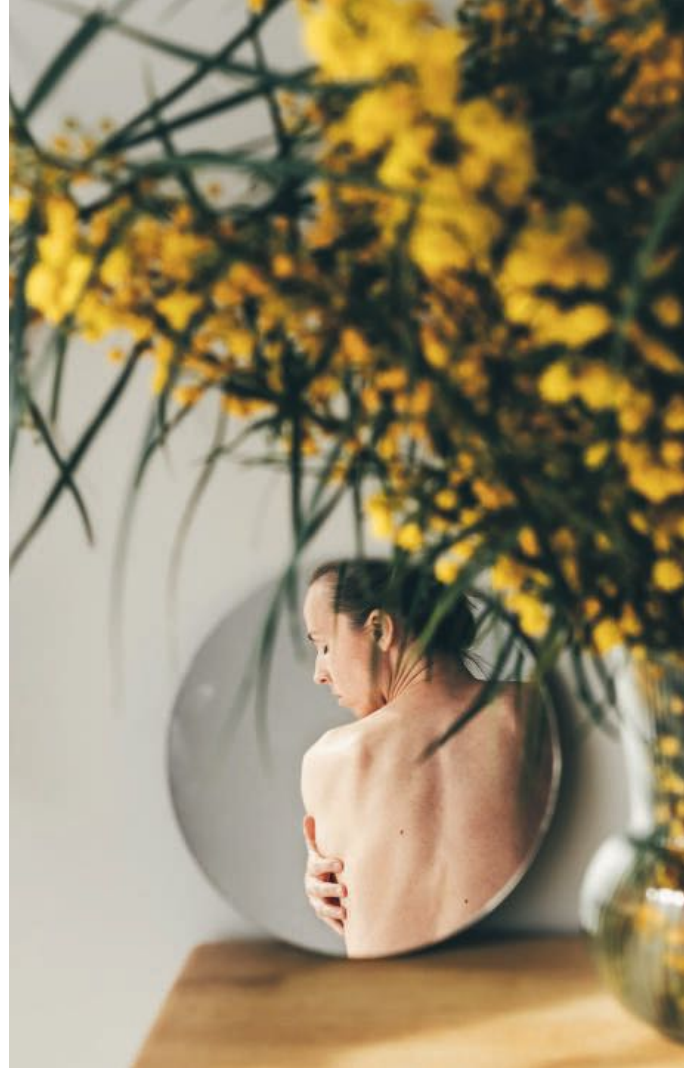
Sie Ihre Gesichtspflege konsequent bis Hals und Dekolleté fort – sowohl Serum als auch Sonnenschutz. Halscremes mit straffenden Wirkstoffen wie Peptiden oder Hyaluronsäure können das Erscheinungsbild zusätzlich verbessern. Ein oft übersehener Tipp kommt aus der Schlafforschung: Wer auf dem Rücken schläft oder ein spezielles Seidenkissen nutzt, beugt hartnäckigen Schlaffalten im Dekolleté vor, die sich kosmetisch kaum noch korrigieren lassen. Gezielte Massagestriche nach oben und außen fördern den Lymphfluss und wirken Schwellungen entgegen.



## Gesicht: Die Hautbarriere smart stärken

Das Gesicht ist die Zone, der wir die meiste Pflege widmen – und zugleich die empfindlichste. Die Haut ist hier dünner, intensiver UV-Strahlung ausgesetzt und ständig in Bewegung. Eine zentrale dermatologische Erkenntnis ist die Bedeutung der Hautbarriere: Sie besteht aus Lipiden, Ceramiden und dem Natural Moisturizing Factor und sorgt dafür, dass Feuchtigkeit in der Haut gehalten und Reizstoffe abgewehrt werden. Ist sie gestört, kann es zu Trockenheit, Irritationen und beschleunigter Hautalterung kommen – verstärkt durch Umweltfaktoren wie Feinstaub. Ab Mitte 40 prägen hormonelle Veränderungen das Hautbild zunehmend. Vor allem der sinkende Östrogenspiegel führt dazu, dass Kollagen und Hyaluronsäure vermehrt abgebaut werden – die Haut verliert an Dichte, Elastizität und Feuchtigkeit. Gleichzeitig verschiebt sich das hormonelle Gleichgewicht: Androgene können die Talgproduktion beeinflussen, während der Rückgang von Proges-

teron die Haut empfindlicher macht und ihre Regeneration verlangsamt. Auch die Hautbarriere wird anfälliger. Umso wichtiger ist eine durchdachte, reduzierte Pflegeroutine. Feuchtigkeit, Lipide, antioxidativer Schutz und konsequenter UV-Schutz sind jetzt entscheidend. Besonders sinnvoll sind medizinische Hautpflegeprodukte, die gezielt auf hormonell veränderte Haut abgestimmt sind (z.B. die „Chrono retare“-Serie von „Dermasence“). Serum, Emulsion und Augenpflege setzen auf reichhaltige Formulierungen mit nährenden Lipiden sowie antioxidativen und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen, die die Elastizität fördern, die Spannkraft verbessern und feine Linien glätten. Bei aller Pflege gilt jedoch: Weniger ist oftmals mehr. Zu viele Produkte können die Haut eher reizen als unterstützen. Reinigung, Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz bilden die wissenschaftlich fundierte Basis – alles Weitere ist eine gezielte Ergänzung.



**Weniger ist oftmals mehr**

## Bauch: Spannkraft von außen und innen

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut am Bauch sichtbar: Sie verliert an Spannkraft, wird trockener und zeigt häufiger feine Linien oder Dehnungsstreifen. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Menopause, in deren Verlauf der Körper weniger Kollagen und Elastin produziert – beides entscheidend für Festigkeit und Elastizität der Haut. Umso wichtiger ist jetzt eine gezielte Pflege: Reichhaltige Cremes und Öle mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Hyaluron oder pflanzlichen Lipiden helfen, die Haut geschmeidig zu halten und die Hautbarriere zu stärken. Ebenso effektiv sind regelmäßige Massagen in kreisenden Bewegungen, die die Durchblutung anregen und die Hautstruktur verbessern können. Ergänzend unterstützt leichte Bewegung, etwa sanftes Bauchmuskelttraining, die Spannkraft von innen. Extra-Tipp: Mit sorgfältig ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln (wie z.B. „Doppelherz Kollagen 1000“ von „Doppelherz“) stärken wir mit einer Kombination aus Kollagenhydrolysat, Vitamin C, Biotin, Beta-Carotin und den Spurenelementen Kupfer und Mangan die Haut ganzheitlich von innen.



## Intimzone: Sensibel reinigen

Die Haut der Intimzone wird häufig vernachlässigt oder – im anderen Extrem – mit aggressiven Produkten überpflegt. Dabei ist sie besonders schutzbedürftig: dünner als andere Hautpartien, stark durchblutet und Heimat eines empfindlichen Mikrobioms. Die Vagina ist ein selbstreinigendes Organ. Ihr natürliches Mikrobiom, dominiert von Laktobazillen, hält den pH-Wert bei gesunden Frauen zwischen 3,8 und 4,5 und schützt so vor Infektionen. Parfümierte Waschlotionen, Intimsprays oder Duschgel im Inneren stören dieses Gleichgewicht und erhöhen das Risiko für Scheidenpilz und bakterielle Vaginose – das belegen zahlreiche gynäkologische

Studien eindeutig. Für die innere Reinigung reicht klares, lauwarmes Wasser vollkommen aus. Für den äußeren Bereich, also die Vulva, kann eine pH-neutrale Intimwaschlotion mit einem pH-Wert zwischen 3,8 und 4,5 verwendet werden – ein Muss ist sie jedoch nicht. Parfümierte Produkte, Deos oder Duschgel haben in diesem Bereich generell nichts zu suchen. In und nach den Wechseljahren kann die Schleimhaut austrocknen – medizinisch spricht man von vulvovaginaler Atrophie. Östrogenhaltige vaginalcremes oder Hyaluronsäure-Gels helfen gezielt. Ein offenes Gespräch mit der Gynäkologin lohnt sich hier sehr.

## Hände: Auf reichhaltige Pflege setzen

Die Hände sind die Körperstellen, die am meisten Kontakt mit der Außenwelt haben. Wasser, Reinigungsmittel, Kälte, Sonne – all das hinterlässt Spuren in Form von Trockenheit, Rissen oder Pigmentflecken. Häufiges Händewaschen zerstört die natürliche Schutzbarriere durch das Auswaschen von Lipiden. Dermatologen sprechen von der sogenannten Wet-work-Schwelle: Sobald die Hände täglich länger als zwei Stunden feucht sind, braucht es aktive Barrierepflege, um Schäden zu verhindern. Eingecremt werden sollten die Hände direkt nach dem Waschen – nur dann kann die Feuchtigkeitscreme wirken, bevor die Haut vollständig abtrocknet. Besonders wirksam sind Urea-Cremes mit einem Harnstoffgehalt von fünf bis zehn Prozent, die Feuchtigkeit tief in der Hornschicht binden. Noch intensiver wirkt eine Okklusionspflege: Tragen Sie abends eine reichhaltige Handcreme auf und schlafen Sie mit dünnen Baumwollhandschuhen darüber – die Haut erholt sich über Nacht spürbar. Bitte vergessen Sie den Lichtschutzfaktor auf den Handrücken nicht: Pigmentflecken entstehen dort primär durch UV-Schäden und sind, einmal vorhanden, nur schwer zu behandeln.

## Die besten Apps für gesunde Haut

Unsere Haut verändert sich ständig – umso wichtiger ist es, den Überblick zu behalten. Digitale Helfer auf dem Smartphone können dabei unterstützen, Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen und die eigene Haut besser zu verstehen. Aber Achtung: Einen Besuch beim Arzt ersetzen sie nicht.

**SkinVision** Hilft dabei, Muttermale und Hautveränderungen per Foto zu analysieren, und bewertet das Hautkrebsrisiko mithilfe von KI. Ideal zur regelmäßigen Selbstkontrolle.

**Ada** Eine kostenlose Health-App, die auch Hautsymptome abfragt und erste Einschätzungen liefert. Gut geeignet, um Hautprobleme in einem ersten Schritt einzuordnen.

**Miiskin** Ermöglicht das Fotografieren und Vergleichen von Hautstellen über längere Zeit und dokumentiert Veränderungen.

**Skinive** Der von Dermatologen empfohlene KI-gestützte Hautscanner erkennt über 50 Erkrankungen wie Akne, Ekzeme, Psoriasis, Melanome und Co. und nennt Lösungsvorschläge.



## Erste Hilfe vom Online-Dermatologen

Ihre Haut zeigt Veränderungen oder kleine Probleme – doch der Termin beim Hautarzt lässt auf sich warten? Online-Dermatologen können helfen und im Vorfeld eine erste Einschätzung geben ...

**1. Dermafy** Sie laden Fotos Ihrer Hautstelle hoch und füllen einen kurzen Fragebogen aus – innerhalb von meist 24 Stunden bekommen Sie eine fachärztliche Diagnose, eine Therapieempfehlung und auf Wunsch ein Privatrezept. [dermafy.de](https://dermafy.de)

**2. easyDerma** Auch hier gilt: Foto hochladen, Symptome beschreiben und innerhalb von etwa 24 Stunden einen Arztbrief mit Diagnose und Empfehlung erhalten. Es gibt auch Pakete für mehrere Checks (z.B. bei chronischen Hautproblemen). [easyderma.de](https://easyderma.de)

**3. dermanostic** Die digitale Hautarzt-Plattform bietet rund um die Uhr Zugang zu dermatologischen Einschätzungen, oft schon innerhalb von etwa sechs Stunden. Diagnosen, Therapiepläne und Privatrezepte sind möglich – manche gesetzlichen Krankenkassen kooperieren mit diesem Service. [dermanostic.com](https://dermanostic.com)

**4. OnlineDoctor** Ein großer Vermittler, der Sie mit über 750 Hautärzten verbindet – auch oft kostenlos über die Krankenkasse oder mit Übernahme durch die Kasse. Nach Fotos und Fragebogen bekommen Sie meistens innerhalb weniger Stunden eine fachärztliche Einschätzung. [onlinedoctor.de](https://onlinedoctor.de)

**5. SkinDoc24** Ein deutscher telemedizinischer Dienst, bei dem erfahrene Dermatologen Ihre Fotos und Angaben prüfen und Ihnen innerhalb kurzer Zeit eine Diagnose und Empfehlung senden. [skindoc24.de](https://skindoc24.de)



## Veränderungen der Haut aufmerksam im Auge behalten

### *Beine: Wechselduschen ausprobieren*

Die Beine tragen uns durchs Leben und stehen dabei unter besonderem mechanischen Druck. Cellulite, Krampfadern, trockene oder raue Haut: Sie haben ihre ganz eigenen Herausforderungen, die eine angepasste Pflege verlangen. Cellulite – medizinisch Gynoid-Lipodystrophie genannt – betrifft über 85 Prozent aller Frauen nach der Pubertät, unabhängig vom Gewicht. Sie entsteht durch die spezifische Struktur der Bindegewebsstränge im weiblichen Fettgewebe und ist ein biologisches Merkmal, kein Krankheitsbild. Aktuelle Studien zeigen, dass regelmäßiges Ausdauertraining und gezielte Kraftübungen die Durchblutung und Gewebestraffung verbessern können. Kosmetisch helfen koffeinhaltige Cremes kurzfristig, da Koffein die Lipolyse in den Fettzellen anregt – eine dauerhafte Lösung ersetzen sie jedoch nicht. Ein- bis zweimal pro Woche sollte ein Peeling angewendet werden, um abgestorbene Hornhautzellen zu lösen. Besonders effektiv sind Zuckerschubbs mit Öl, da sie gleichzeitig pflegen. Die Körperlotion danach mit aufwärts streichenden Massagebewegungen von den Füßen Richtung Hüfte aufzutragen, fördert den Venentransport und den Lymphfluss. Regelmäßige Wechselduschen – abwechselnd warm und kalt – stärken die Venenwände und sind ein einfaches Mittel gegen schwere, müde Beine.

## Füße: Urea-Booster nutzen

Die Füße tragen das gesamte Körpergewicht und sind dabei am stärksten mechanischer Belastung ausgesetzt. Dennoch werden sie bei der täglichen Pflege meist als Letztes bedacht – ein Fehler, der sich mit Hornhaut, Rissen und schmerzhaften Entzündungen rächt. Rissige Fersen, medizinisch Rhagaden genannt, entstehen, wenn übermäßig verhornte Haut nicht mehr flexibel genug ist und bei Druck einreißt. Laut Podologinnen betrifft dies bis zu 20 Prozent der Erwachsenen – Frauen häufiger als Männer, vor allem durch das Tragen offener Schuhe, die die Ferse austrocknen lassen. Tiefe Rhagaden können Eintrittspforten für Bakterien sein und sollten ernst genommen werden. Die wirksamste Tagesroutine ist so einfach wie wirkungsvoll: eine Harnstoffcreme mit 10 bis 25 Prozent Urea täglich auftragen. Urea löst verhornte Haut enzymatisch und wirkt gleichzeitig feuchtigkeitsbindend – keine andere Zutat ist in der Podologie besser belegt.

## Was Ihre Haut ganzheitlich stärkt

1. Schlaf priorisieren: Gehen Sie möglichst vor 23 Uhr ins Bett und schlafen Sie sieben bis acht Stunden. Dunkelheit fördert die Ausschüttung von Melatonin – wichtig für die nächtliche Hautregeneration.
2. Täglich Antioxidantien einbauen: Trinken Sie regelmäßig grünen Tee oder essen Sie Beeren, Paprika und Brokkoli – sie liefern Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe.
3. Omega-3 gezielt zuführen: Zweimal pro Woche fetten Fisch (z.B. Lachs oder Makrele) essen oder alternativ Omega-3-Kapseln (EPA/DHA) einnehmen.
4. Zucker reduzieren: Süßigkeiten, Softdrinks und Weißmehlprodukte möglichst einschränken – sie fördern Glykation und damit vorzeitige Hautalterung.
5. Selen ergänzen: Bei unreiner oder gestresster Haut können Nahrungsergänzungsmittel mit dem Spurenelement Selen (z.B. „Cefasel nutri“ von „Cefak“) sinnvoll sein.

Kneipp



## ENTDECKE DIE LECKEREN MAGNESIUM + B<sub>12</sub> GUMMIES

Für Muskeln, Energie und Nerven.  
Mit Magnesium in Citrat-Qualität.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Wofür brauchen wir Kalium und wo steckt es drin?

Nächtliche Wadenkrämpfe, Herzstolpern oder Müdigkeit – dahinter kann ein Mineralstoff-Ungleichgewicht stecken. Kalium gehört zu den wichtigsten Elektrolyten im Körper und ist unverzichtbar für Herz, Muskeln und Nerven. Es befindet sich vor allem in den Körperzellen und ist an der Weiterleitung elektrischer Signale beteiligt – wichtig für Muskelkontraktionen, Nervenreize und die Regulation des Herzrhythmus. Außerdem unterstützt Kalium den Blutdruck- und Flüssigkeitshaushalt.

## UNTERSCHÄTZTES DUO

Kalium arbeitet im Körper eng mit Magnesium zusammen. Beide Mineralstoffe sind an der Reizweiterleitung in Nerven und Muskeln beteiligt. Fehlt Magnesium, können Zellen Kalium schlechter speichern – dadurch kann das Gleichgewicht im Mineralstoffhaushalt leichter gestört werden. Deshalb ist es sinnvoll, bei Beschwerden beide Mineralstoffe im Blick zu behalten. Verschiedene Faktoren können den Kaliumhaushalt beeinflussen – dazu zählen Crash-Diäten, stark verarbeitete und salzreiche Lebensmittel, intensiver Sport mit viel Schweißverlust oder wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden.

## HÄUFIGE BESCHWERDEN

Auch Medikamente, etwa Entwässerungsmittel bei Bluthochdruck, können den Kaliumspiegel verändern. Ein leichter Mangel macht sich oft eher subtil bemerkbar, etwa durch Müdigkeit, eine allgemeine Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme. Auch Muskelkrämpfe, Herzstolpern oder innere Unruhe können auftreten, sind jedoch nicht automatisch auf



Komplexe Themen, einfach erklärt: In dieser Rubrik entschlüsseln wir wichtige Begriffe rund um Gesundheit und Wohlbefinden



einen Mangel zurückzuführen. Bei anhaltenden Symptomen sollte abgeklärt werden, ob ein Ungleichgewicht vorliegt.

## DIE BESTEN KALIUM-QUELLEN

Besonders reich an Kalium sind Bananen, Orangen, Aprikosen, Avocado, Spinat, Tomaten, Brokkoli und Süßkartoffeln. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind kleine Kalium-Pakete mit zusätzlichen Ballaststoffen. Auch Nüsse, Kerne und Milchprodukte tragen zur Versorgung bei. Da Kalium wasserlöslich ist, lohnt es sich, Kochwasser für Suppen zu nutzen. Schon einfache Umstellungen helfen: Joghurt mit Banane zum Frühstück, Linsensalat mit Tomaten zum Lunch, Ofengemüse am Abend.

Außerdem sollte man den Salzkonsum reduzieren und Fertigprodukte meiden.

## WENN ERNÄHRUNG NICHT REICHT

Bei nachgewiesenem Mangel (ein Bluttest gibt Klarheit), erhöhtem Bedarf durch Sport oder bei Einnahme bestimmter Medikamente können Kalium- und Magnesium-Präparate (z.B. „Taxofit Magnesium 400 + Kalium Depot Tabletten“ von Klosterfrau) sinnvoll sein. Da der Kaliumspiegel jedoch eng mit der Herz- und Nierenfunktion zusammenhängt, sollte die Einnahme ärztlich begleitet werden. Für die meisten gesunden Menschen gilt: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten deckt den Bedarf zuverlässig und sicher ab.

*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)





## HERZ IM FOKUS:

### Warum Omega-3-Fettsäuren so wichtig sind

Rund 100.000 Mal schlägt unser Herz täglich – und verdient dafür beste Fürsorge. Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA unterstützen nachweislich die normale Herzfunktion. Eine Analyse von 36 Studien mit fast 29.000 Teilnehmenden zeigt zudem, dass Menschen mit höheren Omega-3-Werten im Blut ein geringeres Risiko für Herzprobleme haben. Da 98 Prozent die empfohlenen Werte nicht erreichen, kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein – etwa mit einem Mikroalgenöl-Präparat (z.B. „omega3-Loges pflanzlich“), das DHA und EPA in der langkettigen Form liefert, die der Körper direkt verwerten kann.

### Ein Pils, doppelter Schutz

Pneumokokken-Bakterien sind nicht nur der häufigste Auslöser bakterieller Lungenentzündungen – sie können durch Entzündungsreaktionen im ganzen Körper auch Blutgefäße und Herzmuskel schädigen und so bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen das Risiko für Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen erhöhen. Eine einmalige Impfung kann dieses Risiko deutlich senken und wird von der STIKO für alle ab 60 Jahren sowie für Personen ab 18 mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, COPD oder Asthma empfohlen. Da Pneumokokken das ganze Jahr über aktiv sind, ist die Impfung – anders als die Grippeimpfung – jederzeit sinnvoll.



### NATÜRLICH GEGEN BAUCHBESCHWERDEN

Gerade in der Grillsaison mit üppigem Essen und unregelmäßigen Mahlzeiten gerät der Magen-Darm-Trakt schnell aus dem Takt und es kann häufiger zu Völlegefühl, Blähungen und Krämpfen kommen. Pfefferminz- und Kümmelöl (z.B. in „Carmenthin“) können helfen, die Muskulatur zu entspannen und Krämpfe zu lindern.



## WUNDEN IM SOMMER: SCHNELL UND RICHTIG HANDELN

Im Sommer passieren kleine Verletzungen schneller, als man denkt. Was viele unterschätzen: Bei Wärme und Feuchtigkeit können sich Bakterien, Pilze und Viren besonders schnell vermehren – selbst kleine Wunden können sich dann entzünden. Eine zügige und gründliche Desinfektion ist daher der wichtigste erste Schritt, noch vor dem Pflaster. Für die Haus- und Reiseapotheke empfiehlt sich ein breit wirksames Antiseptikum, etwa mit Povidon-Iod (z.B. „Betasisodona“).

# 59%

DER DEUTSCHEN WACHEN TÄGLICH ODER  
MEHRMALS PRO WOCHE NICHT ERHOLT AUF.  
PASSIONSBLUMENEXTRAKTE KÖNNEN DAS NERVEN-  
SYSTEM BERUHIGEN, INNERE UNRUHE LINDERN  
UND DAS EINSCHLAFEN ERLEICHTERN.

Quelle: TK-Schlafstudie

## Neuer Schnelltest für sauberes Wasser

Was bisher Laboranalysen mit bis zu 24 Stunden Wartezeit erforderte, könnte bald unkompliziert vor Ort möglich sein: Forschende der Bundesanstalt für Materialforschung und Prüfung haben einen Schnelltest entwickelt, der in weniger als einer Minute Hinweise auf verunreinigtes Wasser liefert. Ideal für alle, die Regenwasser nutzen, im Gartenteich planen oder im Urlaub auf die Wasserqualität angewiesen sind. Man braucht dafür: einen Teststreifen, sein Smartphone, einen kleinen 3D-gedruckten Aufsatz mit LED-Licht und einen einzigen Wassertropfen.



# 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

# Finca-Feeling

Lässig, hell und klar: Der Wohnstil „Mediterranean Modern“ holt das südliche Lebensgefühl direkt in unser Zuhause. Natürliche, traditionelle Materialien treffen auf modernen Minimalismus und verleihen den eigenen vier Wänden Urlaubsatmosphäre

## RUNDREISE

Die fantasievoll bemalten Teller aus Steingut versprühen Holiday-Vibes. Aus der „Shama“-Kollektion von Bloomingville, je ab ca. 25 €





**NATURTALENTE**  
Paisleydrucke und Ethnoprints  
vertragen sich gut mit Möbeln aus  
Bambus oder Rattan. Alle Möbel  
und Accessoires von Bloomingville



**WIE IM TRAUMURLAUB**

Dunkle Hölzer, hell gekalkte Wände und Möbelfronten in Flechtoptik sorgen im Schlafzimmer für exotisches Flair. Bett „Alya“ aus Akazienholz von Maisons du Monde, ca. 980 €



**BESTER BLICKFANG**

Zu der Vase aus handgemalter Keramik passen langstielige Gräser. Vase „Obsa“ von Bloomingville, ca. 25 €



**BUNTE MISCHUNG**

Die wetterfesten Outdoorkissen sind handgefertigt und bieten draußen einen luxuriösen Komfort. Kissen von Palais, je ab ca. 95 €

# So stylen Sie den Finca-Stil

Die Farbe Weiß prägt die Wände der Häuser auf den Balearen – sie schenkt den Räumen Großzügigkeit und strahlende Helligkeit. Sandfarbene Farbnuancen und sanfte Mineraltöne ergänzen diesen Look ideal. Dazu passt ein klares, schnörkelloses Interieur aus unbehandelten Hölzern mit markanter, dunkler Maserung. Für lebendige Akzente sorgen Wohnaccessoires wie Körbe, Teppiche und Lampenschirme aus geflochtenen Naturmaterialien. Die Textilien mit farnefrohen Ethnomustern wirken, als wären sie direkt auf dem Markt in Palma entdeckt worden. Wer es ruhiger mag, setzt einen kleinen Olivenbaum im Terrakottatopf auf den Esstisch. So entsteht im Handumdrehen ein authentisches mediterranes Flair, das sofort von Urlaub träumen lässt.



**BOHO-CHIC**

Die Mosaikmuster nehmen den Metalltischchen die Strenge. Dazu gesellen sich Lounge-Sessel aus Rattangeflecht. Alle Möbel und Accessoires von Bloomingville



**FRISCHE LUFT  
MACHT HUNGRIG**  
Auf der sonnigen Terrasse entsteht dank des geflochtenen Tisches, der harmonisch passenden Stühle und des Sisalteppichs echtes südländisches Urlaubsfeeling. Hier schmecken Melone & Co. gleich doppelt so gut. Alles über [maisonsdumonde.com](https://www.maisonsdumonde.com)

*Geschirr im  
Handcraft-Stil  
sorgt für eine  
lässige Note*



Lampenschirm  
„Bubble“ aus  
Rattan von  
**Bazar Bizar**,  
ca. 240 €



Teller „Orange“ aus  
bemaltem Steingut  
von **&Klevering**,  
4er-Set, ca. 45 €



**GLANZSTÜCKE**  
Das goldfarbene  
Edelstahl-Besteck ist ein  
stilvoller Hingucker auf  
jedem Tisch: Besteck  
„Ollin“ von Bloomingville,  
12er-Set, ca. 110 €



Löffelset „70's“  
von **HK Living**,  
ca. 20 €



Muschelkissen  
„Marita“ von  
**Westwing  
Collection**,  
ca. 40 €

Kissen „Isla Palm“  
von **Maisons du  
Monde**, ca. 50 €



Sessel „Rika“ aus  
Rattan von  
**House Doctor**,  
ca. 480 €



Vase „Maricala“  
aus Steingut von  
**Bloomingville**,  
ca. 75 €



Rattanhocker  
„Nest“ von  
**Cane-Line**,  
ca. 530 €

# WOHNNEWS

## Wir lieben es cool

Ganz puristisch zeigt sich die neue Kollektion von Musterring. Den Esstisch „Nica“ gibt es in unterschiedlichen Ausführungen, die Stühle aus der „Nevio“-Serie sind in Stoff oder Leder erhältlich. Infos: [musterring.com](http://musterring.com)



Bitte Platz nehmen Polsterstühle, je ab ca. 600 €, Tisch mit Säulenfuß, ab ca. 4350 €. Alles von **Musterring**



## PARADIESISCH

Die neue Zusammenarbeit von Anthropologie mit dem angesagten Fashionlabel Farm Rio bringt uns fantasievoll bestickte Baumwoll-Servietten auf den Tisch. Von Anthropologie, 2er-Set, ca. 15 €. Infos: [anthropologie.com](http://anthropologie.com)



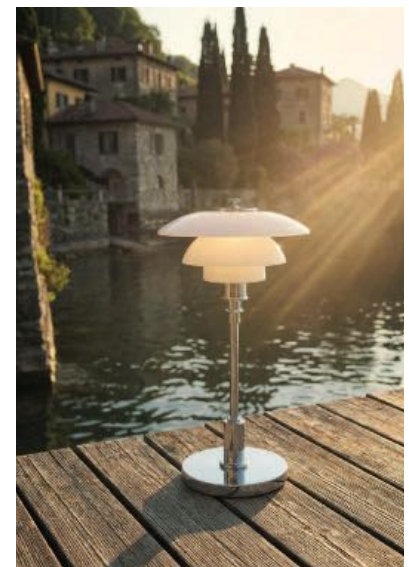
## Alles in Butter

Für den Kühlschrank fast zu schade: Die dekorativen Butterdosen mit schwungvollem Henkel sind aus glasierter Keramik, die am Frühstückstisch sofort für gute Laune sorgen. Hergestellt in Handarbeit. Von Onomao, je ca. 45 €. Infos: [onomao.com](http://onomao.com)



## NEHM ICH MIT!

Pünktlich zur Sommersaison präsentiert Louis Poulsen den Leuchten-Klassiker als kleine kabellose Variante Tischleuchte „PH 1 / 1 Portable“, ca. 480 €. Infos: [louispoulsen.com](http://louispoulsen.com)



Fotos + Stills: PR



## FREDERIKES LANDLEBEN

Unsere Autorin Frederike Treu liebt  
ihr Häuschen im Grünen – und  
weiße Blüten im Garten

# Psst!



**L**eise kann manchmal ganz schön laut sein. Bei ruhig gesungenen Songs, die nur von Gitarre oder Klavier begleitet werden, höre ich nicht nur genauer hin. Diese stillen Melodien wandern auch schnurstracks in Herz und Seele. Beim Streit treffen mich leise ausgesprochene Worte meines Mannes viel mehr als lautes Gepolter. Ich würde diese Taktik ja selbst gern nutzen, doch leider reißt mich der Schwung des Gefechts viel zu schnell mit. Auch bei Mustern und Farben gilt für mich: Leise Unis in besonderen Tönen können so viel mehr ausdrücken als die schnatternden Leos, Karos und Blütenchenmuster.

Apropos Farben: Im Garten liebe ich ein Meer aus Rosa, Pink und

unterschiedlichen Blautönen. Zartes Rosa und kräftiges Pink verbreiten beste Laune und Sommergefühle, die Blautöne holen dazu den Himmel in die Beete. Wunderschön. Und trotzdem ist alles nichts ohne das leise Weiß. Ganz ruhig hält es sich im Hintergrund, scheinbar unauffällig. Nie drängt es sich ins Rampenlicht, zieht aber trotzdem Bienen und Blicke auf sich. Die hellen Mini-Blüten der Prachtkerzen schweben wie ein Schleier über den Beeten, die cremigen Schalen der Herbstanemonen erhellen den Beethintergrund, Im Frühling verwandelt sich die Spiere in einen fluffigen Schneeball und im Sommer balanciert die Ballhortensie ihre dicken, wolkenweißen Kugeln. Nie laut. Aber immer unüberhörbar.

Weiß hat gleich mehrere Superkräfte. Es ist Ruhepol im Blütenmeer und Vermittler, wenn quietschige Töne einander ins Gehege kommen. Deshalb setze ich es für die entspannte Balance in kleinen Tupfen zwischen die bunten Krachmacher in den Beeten. Vor grünen Hecken und zwischen grünen Bodendeckern platziere ich gern schneeweiße Blüten. Sie bringen die unterschiedlichen Grüntöne, aber auch Blattformen und Strukturen erst so richtig zur Geltung. Außerdem können bunte Tupfer eine schattige Ecke niemals so aufhellen wie schlichtes,

stilles Weiß. Es leuchtet laut unter Bäumen und zwischen hohen Farnen und Funkien. Weil alabasterfarbene Blüten in der Dämmerung so richtig an Strahlkraft gewinnen, pflanze ich sie als kleine Leuchtfeuer auch an die Terrasse und an Wege. Manchmal frage ich mich, ob ich nicht gleich den ganzen Garten in diese Töne tauchen sollte. Aber ich glaube, mir würde das gut gelaunte Quasseln und Schnattern der anderen Farben ganz schön fehlen.

## DIE 3 SCHÖNSTEN WEISSEN BLÜTEN

**RIESEN-LAUCH:** Seine üppigen Kugeln bestehen aus hunderten winziger Blüten. In Weiß strahlen sie besonders hübsch. Für die Show im Mai und Juni muss man die Zwiebeln im Herbst an einen sonnigen Standort pflanzen.

**MARGERITE:** Mehr Sommerflair geht nicht: Wenn die Sonne am schönsten scheint, öffnen die Margeriten ihre weißen Strahlenblüten mit dem dottergelben Punkt in der Mitte. Je nach Sorte blühen sie zwischen Mai und September.

**PHLOX:** Diese klassische Bauerngartenstaude ist herrlich unkompliziert und blüht nicht nur den ganzen Sommer über, sie duftet auch bezaubernd. Und wer ein paar laute Töne möchte: Es gibt Phlox in den tollsten Farben.

„Am Ende des  
Tages möchte  
ich denken:  
,Ah, ich  
habe gelebt.  
Es war ein  
gutes Leben'“



## TETSUYO ISHII AUS JAPAN

# Weisheiten einer 106-Jährigen

Wie schafft man es, in diesem hohen Alter so viel Energie und Lebensfreude auszustrahlen? Einer von Tetsuyos Vital-Tipps ist: Unkraut jäten

**E**in kleines Haus mit Garten im ländlichen Japan. Der Alltag hier ist ruhig und beschaulich – und genau darin liegt eine besondere Kraft. Hier lebt Tetsuyo Ishii mit stolzen 106 Jahren – wach, präsent und selbstbestimmt. Während andernorts Stress und Druck den Alltag prägen, wirkt Tetsuyos Lebenskonzept wie aus einer anderen Zeit: einfacher, langsamer, geerdeter. Die ehemalige Grundschullehrerin, die hier alle nur „Sensei“ (japanisch für „Frau Lehrerin“) nennen, wurde 1920 in der Nähe von Hiroshima geboren. Mit 26 Jahren heiratete sie ihre große Liebe Yoshihide und lebt, seit sie 83 Jahre alt ist, als Witwe. Obwohl sie kinderlos blieb, ist sie heute in bester Gesellschaft. Nichten, Nachbarn und ehemalige Schüler statten ihr regelmäßig Besuche ab und hängen an ihren Lippen. Wie schafft man es, so zufrieden und würdevoll zu altern wie die heitere 1,50 Meter große Dame? Sie verrät es Freunden und Verwandten – und im Buch „...Und

plötzlich bist Du 102“ (Kailash), das vor vier Jahren in Japan zum Bestseller avancierte und nun zum ersten Mal ins Deutsche übersetzt wurde.

### 1. IN BEWEGUNG BLEIBEN

Ob ihre disziplinierten Dehnübungen nach dem Aufstehen am Morgen um 6.30 Uhr, die Hausarbeit in ihrem zweistöckigen Häuschen auf dem Land oder das Unkrautzupfen im Garten, in dem sie 21 verschiedene Gemüsesorten und ein Blumenmeer anbaut: In Tetsuyos Rentnerinnen-Alltag kommt der ganze Körper zum Einsatz. Das Motto der zierlichen Frau, die sich selbst als „Meisterin im Unkrautjäten“ bezeichnet: „Ich möchte eine rostfreie Hacke sein. Oder: Wer rastet, der rostet.“ Und wenn sie mal weitere Strecken zurücklegen muss, dann steigt sie einfach in ihr „Tattattat“, ein knallrotes elektrisches Seniorenmobil, mit dem sie im Fahrtwind lächelnd zum zwei Kilometer entfernten Familiengrab flitzt.



**GARTENGLÜCK**  
In ihren Beeten ackert Tetsuyo das ganze Jahr über – und zeigt stolz ihre Ernte



**VERBUNDENHEIT**  
In ihrem Haus bekommt sie regelmäßig Besuch von ehemaligen Schülern und Verwandten wie ihrer Nichte Naoe



### LEBENSFREUDE

Die Japanerin erlaubt sich nicht nur beim Anblick des Kuchens zu ihrem 101. Geburtstag kindliche Begeisterung



### 2. BEZIEHUNGEN PFLEGEN

Obwohl Tetsuyo alleine lebt, bekommt sie regelmäßig Besuch von ihren Verwandten und ehemaligen, teilweise schon über achtzigjährigen Schülern. Dann schwelgt sie mit ihren Gästen in Erinnerungen oder hört einfach nur aufmerksam zu. Einmal die Woche trifft sie sich schon seit 1973 mit Nachbarinnen im von ihr mitgegründeten „Freundschaftsclub“. Dann wird gemeinsam mit der japanischen Zither musiziert und geklönt. Sie nimmt Anteil am Leben anderer und teilt ihren positiven Blick auf die Dinge. „Nach einem Plausch gehen alle bestens gelaunt nach Hause“, weiß Tetsuyo.

### 3. ACHTSAME ERNÄHRUNG

Die Japanerin kocht sich morgens eine Miso-Suppe mit getrockneten Sardinen zum Frühstück und startet so pünktlich um 7.30 Uhr mit einer warmen Mahlzeit in den Tag. Mittags um 12 Uhr bereitet sie sich gerne Pfannengemüse zu und isst dazu Reis. Ihr kulinarisches Herz schlägt außerdem für Ramen und Curry. Abends bekommt die Asiatin seit ein paar Jährchen ihr Essen geliefert. Um der Nahrung

Respekt zu zollen, sagt sie vor jeder Mahlzeit: „Itadakimasu“ (Guten Appetit!) und danach: „Gochiso“ (Es war ein Festessen!). Ihr Lieblingsgetränk? Grüner Sencha-Tee!

### 4. GEHIRN-TRAINING

Neben dem Lesen von Büchern oder der Tageszeitung nimmt sie sich Zeit fürs Knobeln, Rechnen und Rätseln. Außerdem führt die ehemalige Pädagogin seit über 30 Jahren Tagebuch. „Selbst wenn ich Sorgen habe, wird mein Herz leichter, weil ich alles aufschreibe“, sagt die 106-Jährige über ihr allabendliches Ritual. Besonders viel Spaß macht es ihr, handschriftliche Dankesbriefe an Freunde zu verfassen oder Grußkarten zum neuen Jahr zu verschicken. „Ich habe große Freude an kleinen Dingen. Wenn ich körperlich und geistig aktiv bin, schlafe ich tief und fest bis zum Morgen.“ Ihre Tage organisiert sie mit einem Küchenkalender. „Wenn ich den Kalender anschau, stelle ich mir die Gesichter meiner Freunde vor, die ich laut Plan treffen werde. Diese Vorfriede lässt mich jeden Tag voller Energie beginnen.“

### 5. NICHT JAMMERN

Natürlich quälen die Seniorin auch mal trübe Gedanken. Denen begegnet sie aber entschlossen – zum Beispiel durch kleine Highlights wie einer frischen Dauerwelle beim Friseur. „Wenn



ich mich niedergeschlagen fühle, mache ich Pläne, um mich zu beschäftigen und in die Gänge zu kommen“, erklärt sie. Sie findet, dass ältere Menschen ein Vorbild für die jüngere Generation sein sollten. „Ich möchte mein Leben großzügig leben, ohne mich zurückzuziehen oder nach unten zu schauen“, erklärt sie ihre Haltung. Gute Laune? Eine Entscheidung!

## 5 Regeln für ein erfülltes, langes Leben

1. Liebe dich selbst von ganzem Herzen.
2. Folge deinem eigenen Tempo.
3. Schätze die Zeit für dich allein.
4. Mach „prima, prima“ zu deinem Motto.
5. Liebe die gewöhnlichen Dinge.



**DANKBARKEIT**  
Die Kirschblüte in  
Mimiyoshi erfüllt  
Tetsuyo jedes  
Jahr aufs Neue mit Freude



**MIT KÖPFCHEN**  
Die ehemalige  
Lehrerin liest,  
schreibt und  
rätselt jeden Tag



## „Gute Laune ist eine Entscheidung“

### 6. DEN GLAUBEN NÄHREN

Im kleinen Haus der Japanerin steht ein Familienaltar, vor dem sie jeden Abend alte Sutras, also spirituelle Merksätze, rezitiert und so ganz im Hier und Jetzt aufgeht. Aber auch aus Besuchen im Tempel zieht die Witwe Kraft. „Vor dem Buddha zu sitzen, beruhigt meinen Geist.“ Besondere Freude bereitet ihr dort das hingebungsvolle Singen in der Glaubensgemeinschaft.

### 7. TRAUER ZULASSEN

Dass Tetsuyo niemals Mutter wurde, hing ihr lange nach. In einer Zeit, in der eine Großfamilie Standard war, litt die junge Frau sehr unter dem damaligen „Makel“ der Kinderlosigkeit. Umso mehr Zufriedenheit fand sie in ihrer

Arbeit als Grundschullehrerin, die damals weit über das Vermitteln von Lesen, Schreiben und Rechnen hinausging. Sie schenkte ihren Schützlingen jede Menge Aufmerksamkeit und Liebe. Als ihr Mann starb, sagte er ihr: „Jetzt brauchst du dir keine Sorgen um Kinder zu machen.“ Ein Moment, in dem sie zum ersten Mal spürte, dass sie die Last gemeinsam trugen. Heute hat sie den Schmerz von damals in Dankbarkeit für all die schönen Dinge in ihrem Leben verwandelt.

### 8. DEN ABSCHIED PLANEN

Um es ihren Nichten leicht zu machen, hält die Frohnatur seit ihrem 80. Geburtstag Wünsche und Gedanken rund um ihren Tod fest. So hat sie bereits festgelegt, welchen

Kimono sie auf ihrer letzten Reise tragen möchte, Ideen für ihre Trauerrede zusammengetragen und Dankesgeschenke für das Kondolenzgeld ausgesucht. Alles nach ihrem Ü100-Credo: „Jage nicht den Dingen nach, die du nicht mehr tun kannst. Schätze, was du tun kannst, und verwandle es in Zuversicht, dass du noch mehr tun kannst.“

**KATHRIN MECHKAT**



### UNSER BUCH-TIPP

Seitenweise Inspiration aus einem Jahrhundert-Leben: „... Und plötzlich bist du 102“ von Tetsuyo Ishii und Chugoku Shimbun, Kailash, 160 Seiten, 18 Euro

GUTES ESSEN

# Gusto italiano

Jazz-Trompeter Till Brönner nimmt uns mit in die Küche seiner Kindheit: nach Rom. Seine Lieblingsrezepte sind bodenständig und dabei voller Geschmack. Buon Appetito!

Als Kind lebte der Musiker eine Zeitlang in der Ewigen Stadt. „Ein Trip nach Rom ist für mich noch immer verlässlich mit unzähligen Déjà-vus für die Sinne verbunden.“





## SPAGHETTI AL FRUTTI DI MARE

REZEPT AUF SEITE 97

Süße Tomaten,  
Orangenaroma und frische  
Petersilie verfeinern die  
intensiven Meeresaromen



„Ricotta und Sardellen sind eine ungewohnte, aber hervorragende Kombination. Man darf nicht bei den Sardellen sparen; bei kleineren Exemplaren nehme ich deswegen ein paar mehr. Das Gericht darf – typisch römisch! – durchaus fettig sein. Und man muss sich nach dem Essen auch nicht für ölige Finger schämen.“

## CROSTINI CON RICOTTA E ACCIUGHE

REZEPT AUF SEITE 97

Perfekter Auftakt: Die köstlichen Ricotta-Anchovis-Crostini verbinden Knusprigkeit und Cremigkeit, salzige Tiefe und frische Zitrusnoten



„Die römische Küche ist durchaus deftig“, sagt Till Brönner. Seiner Kochleidenschaft geht er nach, sobald sein Tourplan es erlaubt

„Das Gericht ist in Frankreich fast noch populärer als in Italien. Viele wissen aber nicht, dass die französische Haute Cuisine aus der italienischen Küche zu Hofe hervorgegangen ist, als Caterina de' Medici 1547 den französischen Thronfolger Henri von Orléans heiratete und ihre eigenen Köche mit nach Frankreich brachte.“

„Oft vermutet man hinter diesen wahnsinnig leckeren Gerichten besonders raffinierte Rezepte. Aber wenn man eine italienische Mamma nach Rezepten fragt (...), bekommt man ganz einfache Antworten. (...) Es gibt in der italienischen Küche nie irgendwelche Tricks.“

CARCIOFI CON  
RUCOLA E PINOLI

REZEPT AUF SEITE 97

*Fein abgerundet: leicht  
herbe Artischocke trifft auf  
Honigsüße und geröstete  
Pinienkerne*





„Für dieses Gedicht eines Gericht gehört Gino eigentlich ein kleines Denkmal gesetzt. Alleine die Idee, ein Lamm zu panieren, war mir vollkommen neu. Dass es in dieser Kombination aber so dermaßen lecker schmecken und aussehen würde, hätte ich nie gedacht. Mein persönliches Highlight in diesem Buch!“

Lammkotelett mit Rotwein-Karamellsauce und Kartoffeln: Das Rezept stammt von dem Gastronomen Gino Vinci, einem Freund des Musikers

## COSTOLETTE DI AGNELLO E PATATE ALLA GINO

FÜR 4 PORTIONEN

### LAMMKOTELETTS

- › 400 g Kartoffeln
- › 16 Lammkoteletts aus dem Lammkarree
- › 50 g Weizenmehl
- › 2 Eier
- › 150 g Semmelbrösel

- › Olivenöl
- › 4 Stängel Salbei
- › 1 Knoblauchzehe
- › Salz, Pfeffer

### ROTWEIN-KARAMELSAUCE

- › 100 g Zucker
- › 100 ml Rotwein
- › 4 Zweige Rosmarin

**1.** Die Kartoffeln schälen und würfeln, in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Für die Rotwein-Karamellsauce den Zucker mit einem Schuss Wasser in

einem nicht zu kleinen Saucentopf braun karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen, aufkochen lassen und das Karamell auflösen. Topf vom Herd nehmen. Rosmarin im Ganzen zugeben und die Sauce in einer Schüssel auf Eiswürfeln erkalten lassen.

**2.** Lammkoteletts in Mehl und in verklepperten Eiern wenden, mit Semmelbröseln panieren und auf einen separaten Teller legen. Die blanchierten Kartoffelwürfel in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und schwenkend Farbe annehmen

lassen. Eine weitere Pfanne mit reichlich Olivenöl erhitzen. Die Lammkoteletts hineingeben und nicht zu heiß braten, bis sie von beiden Seiten goldgelb bis hellbraun sind, gewaschenen Salbei und geschälten Knoblauch zugeben und mitbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Koteletts mit den Kartoffeln, den Rosmarinzweigen und der Rotwein-Karamellsauce auf Tellern anrichten.

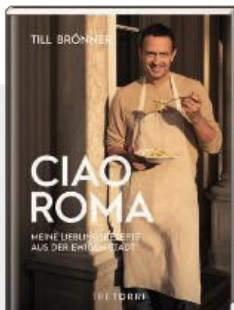


## CROSTINI CON RICOTTA E ACCIUGHE

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe      Bio-Zitrone
- 4 Scheiben Ciabatta    ➤ 8 Sardellen
- Olivenöl                ➤ 20 Kapern
- 100 g Ricotta            ➤ grob gemahlener
- Saft und Abrieb        schwarzer Pfeffer
- 1/2 unbehandelten

**1.** Die Knoblauchzehe schälen. In einer Pfanne oder im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze die Brotscheiben von beiden Seiten ca. 5 bis 6 Minuten knusprig rösten. Die gerösteten Brotscheiben mit den Knoblauchzehen einreiben. Jede Scheibe mit etwas Olivenöl beträufeln, dann mit Ricotta bestreichen und mit einem Spritzer Zitronensaft würzen. Jeweils mit 2 Sardellen und 5 Kapern belegen. Mit grob gemahlenem Pfeffer und Zitronenabrieb bestreuen und sofort servieren.



### UNSER BUCH-TIPP

In „Ciao Roma“ präsentiert der Jazzmusiker Till Brönner seine Lieblingsrezepte aus der Ewigen Stadt, dazu gibt er Musik-, Wein- und Menü-Tipps. (Tre Torri Verlag, 35 €)



## SPAGHETTI AL FRUTTI DI MARE

FÜR 6 PORTIONEN

- ca. 1,2 kg gemischte Meeresfrüchte (z. B. Scampi, Krabben, kleine Tintenfische, Krebsfleisch)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 500 g Kirschtomaten (z. B. Pachino)
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 500 g Spaghetti
- 1 Bund Petersilie
- Abrieb 1 unbehandelten Bio-Orange

**1.** Für den Meeresfrüchtefond die Köpfe und die Schalen der Krustentiere entfernen, jedoch aufbewahren. Die Meeresfrüchte entsprechend putzen, waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Knoblauchs, Köpfe sowie Schalen darin anbraten und etwas andrücken, sodass die Flüssigkeit austritt. Dann mit dem Weißwein ablöschen und 200 ml Wasser zugeießen. Den so zubereiteten, würzigen Meeresfrüchtefond durch ein Sieb gießen, auffangen und beiseitestellen.

**2.** Die Tomaten waschen und halbieren. In einer zweiten Pfanne den restlichen Knoblauch im übrigen Olivenöl andünsten, Tomaten zufügen, die in Stücke geschnittenen Meeresfrüchte und das Krebsfleisch zugeben und kurz mitdünsten. Wenn die Tomaten weich sind, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Nun den Meeresfrüchtefond zugießen, alles noch einige Minuten kochen lassen, damit sich alle Aromen verbinden können. Bei mittlerer Hitze köcheln.

**3.** In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser knapp al dente garen, abgießen und zu den Meeresfrüchten in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und einen Moment ziehen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Pfanneninhalte auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie und dem Orangenableib bestreut servieren.



## CARCIOFI CON RUCOLA E PINOLI

FÜR 6-8 PORTIONEN

- 150 g Rucola            ➤ 6 EL Olivenöl
- 16 Kirschtomaten    ➤ 1 TL flüssiger Honig
- 3 EL Pinienkerne    ➤ Salz, Pfeffer
- 8 Artischocken oder ➤ Pecorino zum
- Artischockenböden    Servieren
- 3-4 EL Zitronensaft

**1.** Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und auf einen Teller geben. Artischocken putzen, den Stielansatz und die äußeren Blätter entfernen. Obere zwei Drittel der Spitze abschneiden und die restlichen Blätter entfernen. Blätterkelch und Heu aus dem Inneren entfernen. Die Artischockenböden in Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Für das Dressing 1 bis 2 EL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das restliche Öl nach und nach zu einem cremigen Dressing untermischen. Zum Servieren den Rucola in einer großen Schüssel platzieren. Artischockenscheiben und Tomaten auf dem Rucola verteilen und mit Pinienkernen garnieren. Mit dem Dressing beträufeln und mit reichlich gehobeltem Pecorino servieren.

GUTES ESSEN

# Meisterlich!

Ob Macarons, Cupcakes oder kleine Törtchen: Aromatischer Waldmeister verleiht den süßen Köstlichkeiten das gewisse, frühlingsfrische Etwas



## Waldmeister-Törtchen

REZEPT AUF SEITE 101

*Lockerer Biskuit, leichte Creme, feinherbe Noten und fruchtige Erdbeeren vereinen sich zu einem zartschmelzenden Dessert*



## Waldmeister-Macarons

REZEPT AUF SEITE 101

*Knusprige Hülle, samtige Buttercreme: Das Feingebäck ist nicht nur köstlich, sondern auch ein Hingucker in Apfelgrün*



*Frisch trifft süß:  
Die Cupcakes  
begeistern mit  
spritziger Limette  
und einer sanften  
Kräuternuance*

## Limetten-Cupcakes mit Waldmeister-Frosting

FÜR CA. 12 STÜCK

### FÜR DEN TEIG

- › 120 g weiche Butter
- › 150 g Zucker
- › 2 Eier (M)
- › 2 TL Backpulver
- › Salz
- › Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- › 175 g Weizenmehl (Typ 550)
- › 120 ml Milch

### FÜR DAS FROSTING

- › 80 g weiche Butter
- › 300 g Doppelrahm-

- frischkäse
- › 40 g Puderzucker
- › 5 EL Waldmeister-sirup
- › Matchapulver oder grüne Lebensmittelfarbe (Paste oder Pulver)
- › frischer Waldmeister
- › 1 Bio-Zitrone

### AUSSERDEM

- › Papier-Muffin-förmchen

**1.** Backofen auf 180 Grad vorheizen, 12 Papierförmchen ins Muffinblech setzen. Für den Teig Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier nacheinander einrühren. Backpulver, Salz, Limettenschale und -saft sowie Mehl zugeben, zum Schluss die Milch untermischen.

**2.** Teig in die Förmchen verteilen und Muffins im Ofen auf mittlerer Schiene 30 Min. backen. Herausnehmen, Muffins aus der Form heben und auf einem Kuchengitter mindestens 1 Std. abkühlen lassen.

**3.** Für das Frosting Butter schaumig

rühren, erst Puderzucker, dann Frischkäse und Waldmeistersirup untermischen. Masse nach Belieben noch mit Matchapulver oder grüner Lebensmittelfarbe einfärben.

**4.** Das Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und dekorativ auf die Muffins spritzen. Mit Waldmeisterblättchen und Zitronenscheiben garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 25 Min.

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

**PRO STÜCK** ca. 341 kcal, EW 5 g, F 22 g, KH 30 g



## Grüne Waldmeister-Macarons

FÜR CA. 15 STÜCKE

### FÜR DIE FÜLLUNG

- > 15 g Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- > 15 g Zucker
- > 150 ml Milch
- > 50 ml Waldmeister-Sahnelikör
- > grüne Lebensmittelfarbe (Paste)
- > 80 g weiche Butter
- > 25 g Puderzucker

### FÜR DIE MACARONSCHALEN

- > 100 g gemahlene blanchierte Mandeln
- > 100 g Puderzucker
- > 60 g Eiweiß (ca. 2 Eier (M))
- > grüne und gelbe Lebensmittelfarbe (am besten Paste)
- > 25 g Zucker

**1.** Für die Füllung Puddingpulver und Zucker mit 4 EL Milch glatt rühren. Die übrige Milch aufkochen und das angerührte Puddingpulver unter Rühren dazugeben. Die Mischung kurz aufkochen, den Likör unterrühren, die Masse nach Belieben mit Lebensmittelfarbe leicht grün färben und in eine Schüssel umfüllen. Den Pudding mit Frischhaltefolie zugedeckt 1 Std. auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

**2.** Butter und Puderzucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe ca. 5 Min. weißcremig aufschlagen. Den Pudding esslöffelweise dazugeben, jeweils ca. 20 Sek. einarbeiten. Die Buttercreme 1 Std. kühl stellen.

**3.** Für die Macaronschalen Mandeln und Puderzucker fein mahlen und sieben. Das Eiweiß anschlagen und so viel grüne und etwas gelbe Lebensmittelfarbe dazugeben, dass ein kräftiges Apfelgrün entsteht. Dann unter Rühren den Zucker einrieseln lassen und alles auf höchster Stufe 8 Min. zu sehr festem Eischnee schlagen. Eischnee unter die Mandelmischung heben, bis eine glatte, zäh fließende Masse entstanden ist.

**4.** Zwei Backbleche mit Backpapier oder Back-Silikonmatten belegen.

Die Macaronmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Größe 8) füllen und damit 48 gleichmäßige Tupfen aufspritzen. Von unten gegen die Bleche klopfen, um die Tupfen zu glätten. Dann die Macaronschalen ca. 30 Min. trocknen lassen. Inzwischen den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

**5.** Die Macaronschalen im Backofen ca. 13 Min. backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Die Waldmeister-Buttercreme auf 24 Schalen auftragen. Übrige Schalen daraufsetzen und leicht andrücken. In einer luftdicht schließenden Box mindestens 6 Std. kühl stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 45 Min.

**KÜHLZEIT** ca. 8 Std.

**WARTEZEIT** ca. 40 Min.

**PRO STÜCK** ca. 91 kcal,

EW 2 g, F 5 g, KH 8 g



## Waldmeister-Käse-Sahne-Törtchen

FÜR CA. 8 STÜCK

- > 7 Eier (M)
- > 150 g Zucker
- > Salz
- > 75 g Weizenmehl (Typ 550)
- > 25 g Kokosraspel
- > 25 g zerlassene Butter
- > 5 Blatt weiße Gelatine
- > 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- > 50 ml Waldmeisterlikör
- > 1 Bio-Zitrone
- > 125 g Speisequark (Magerstufe)
- > 125 g Sahne
- > Zum Garnieren: 3–4 Löffelbiskuits
- > 150 g Erdbeeren
- > ca. 2 EL Puderzucker
- > frischer Waldmeister

**1.** Backofen auf 200 Grad vorheizen, Blech mit Backpapier belegen. 4 Eier mit 50 g Zucker und 1 Prise

Salz ca. 7 Min. cremig schlagen. Mehl in eine Schüssel sieben, mit Kokosraspeln mischen und mit Schneebeesen unter die Eicreme heben. Flüssige Butter untermischen. Teig auf Blech glatt streichen und im Ofen auf der zweiten Schiene von unten 12 Min. backen.

**2.** Küchentuch mit 2 EL Zucker bestreuen. Biskuitboden auf das Tuch stürzen. Backpapier mit Wasser einpinseln. Kurz warten. Papier sanft abziehen. Mit Ausstecher (rund, 10 cm Ø) aus Biskuitboden Kreise für 8 Tortenböden plus einige Deckel ausstechen, beiseitelegen.

**3.** Restliche Eier trennen. Gelatine kalt einweichen. Eigelbe mit der Hälfte des Restzuckers (50 g) cremig schlagen. Milch und Likör bis kurz vorm Siedepunkt erhitzen, dann allmählich unter die Eigelbmasse rühren. Masse in einer Schüssel im heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis sie andickt. Gelatine ausdrücken, in heißer Eigelbcreme unter Rühren auflösen, 5 Min. abkühlen lassen.

**4.** Zitrone heiß waschen, dann 2 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Quark, Zitronenschale und -saft unter die Eigelbcreme rühren. Masse kühl stellen, bis sie geliert. Eiweiß mit Restzucker (50 g) steif schlagen. Sahne auch steif schlagen. Erst Sahne, dann Eiweiß mit Schneebeesen unter die Mischung heben.

**5.** Biskuitkreise in 8 Vorspeisenringe (à 10 cm Ø) legen. Quark-Sahne-Mischung in Ringe füllen, glatt streichen, 2–3 Std. kühl stellen.

**6.** Ringe entfernen, Törtchen auf Teller platzieren, wahlweise mit oder ohne Biskuitdeckel. Einige Erdbeeren mit etwas Puderzucker pürieren und auf die Törtchen geben. Mit zerbröseltem Löffelbiskuits bestreuen, mit Erdbeerstücken und frischem Waldmeister garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 50 Min.

**KÜHLZEIT** ca. 3,5 Std.

**PRO STÜCK** ca. 314 kcal,

EW 11 g, F 16 g, KH 30 g

# GENUSSNEWS



**DAS PRICKELT**  
Rosmarin sorgt für  
aromatische Tiefe

## #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 Sonnig** Hella hat mit „Hella Mandarine“ ein neues stilles Mineralwasser mit Geschmack herausgebracht – und das macht mit seiner milden Fruchtigkeit richtig Lust auf Sommer, ca. 1 €
- 2 Schokoladig** Die Overnight Oats „Peanut Brownie“ von 3 Bears aus Haferflocken, gerösteten Erdnüssen und feinem Kakao sorgen für Dessert-Feeling zum Frühstück, 400 g (8 Portionen), 7 €
- 3 Blumig** Die Lakritzkugeln „Violet“ vereinen vollmundige Lakritzaromen mit weißer Schokolade und einer feinen Veilchen-Note, ca. 9,50 € pro Dose (175 g), über mynaschwerk.de



1



2



3



- 1 Manufaktur Jörg Geiger – Bio Rosé alkoholfrei** Würzig, perlend, superfruchtig, ca. 13 €, über [manufactum.de](http://manufactum.de)
- 2 Mionetto 0,0%** Überzeugt mit angenehmer Süße am Gaumen und feinen Zitrus- und Apfelnoten, ca. 10 €
- 3 PAIX – BEAU VIVA Rosé** Der alkoholfreie Crémant zeigt sich fruchtig-frisch mit trockenem Finish, ca. 20 €
- 4 Freixenet 0,0% Alkoholfrei** Vanillenoten runden die Fruchtigkeit des kalorienreduzierten Getränks ab, ca. 7 €
- 5 Motzenbäcker Hakuna matata** Seine Grundlage: Bio-wein aus vier Rebsorten, ca. 13 €, über [manufactum.de](http://manufactum.de)

Zu gewinnen

# Summer-Lifestyle in Ischgl

Das Gourmet & Relax-Resort TROFANA ROYAL ist Österreichs einziges 5-Sterne-Superior-Resort mit 7 Gault-Millau-Hauben und einem MICHELIN-Stern in zwei verschiedenen Restaurant-Konzepten. Der 2.500 m<sup>2</sup> große Spa- und Wellnessbereich mit Pools, Saunen und einer vielfältigen Auswahl an Anwendungen schafft den perfekten Rahmen für tiefgehende Entspannung. Verlost werden 2 Ü/HP für zwei Personen im Doppelzimmer\*. Wert: 1400 Euro. Infos: trofana-royal.at  
 Senden Sie uns die Lösung bis zum 5. Juni 2026. Postanschrift: **FÜR SIE** Rätsel Ausgabe 11/26, Postfach 15 45, 67325 Speyer.  
 E-Mail: [gewinnspiele@fuersie.de](mailto:gewinnspiele@fuersie.de). Weitere Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 43.



\* Eigene Anreise und Buchung nach Verfügbarkeit; Gutschein nur in der Sommersaison einlösbar (ab Mitte Juli).

Bezeichnung	Neuheit, noch nie Dagewesenes	Sammlung alt nord. Dichtung	Ruhe ständler	mit der Hand greifen, fassen	die Ackerkrume lockern	europ. Staat am Polarkreis	germanische Gottheit	unglaublich, empörend	Hormon d. Bauchspeicheldrüse	blutsaugendes Insekt	schwerer Vertrauensbruch
Massenzustrom					Vorname d. Schauspielers Conrery			Lösung			
Zeitgeschmack			einerlei; gleichartig			Fluss durch Paris				Raum im Eisenbahnwagen	mit den Füßen stoßen
					jedoch, hingegen			elegant; gewitzt (engl.)			
Vergeltung	regionale od. ständische Kleidung	amerik. Erfinder (Thomas Alva)	chem. Zeichen für Mangan		Lösung	Frau, die ein fremdes Kind stillt	Schrank oder Fach für Spirituosen				
			Lufttrübung	Bundesstaat der USA				ein Balte			
Luft einziehen und ausstoßen	nämlich			Anpflanzung	ein Rauschgift	Ertrag einer Kapitalanlage	lieber, wahrscheinlicher	engl. Adelstitel: Herzog		Gebühr; Schätzwert	
			Grundstoffteilchen			bayerisch ugs. für Fahrrad					
ironisch-witzige Kunstgattung	ungekocht	Kassenzettel; Gutschein		Hauptstadt Westaustraliens			früherer Lanzenreiter				
Kfz-Zeichen Hansestadt Rostock		Mädchen im Wunderland	in der Nähe von		Kredit	Hersteller; Verkäufer	Tierkreiszeichen		natürlicher Kopfschmuck	ugs. für nein	
			dt. Schauspieler; ... Schweiger	französisches Baisergebäck	Roman von Stephen King						
Musik; an keine Tonart gebunden	weibliches Ungeheuer	enthaltensame Lebensweise	sich lebhaft bewegen (sich ...)					Stockwerk	Gürtellinie, Leibesmitte	Apparat, Hilfsmittel	
Lösung	Dreifingerfaultier		Nussstrauch	spanische Baleareninsel	Vogelweibchen, Huhn	Abk. für Bundeskriminalamt	Sohn des Agamemnon				
						ökologische Produkte					Laubbaum
akust. Auto-signalgerät	ein Nestorpapagei			Handwerksbetrieb						altägyptischer Sonnengott	
			obere Gesichtspartie			griechische Göttin	britischer Sagenkönig				
Ärger, Wut	stehendes Binnengewässer			abgegrenztes Gebiet		kleines Lasttier				spanischer Artikel	
			Schling-urwaldpflanze			Platz, Stelle		Wasser-vogel			

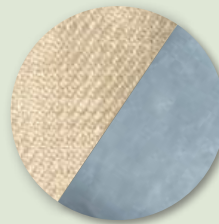
Foto: PR

Die Lösung aus Heft 9/26 lautet: „Eine Frage gibt die andere“. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

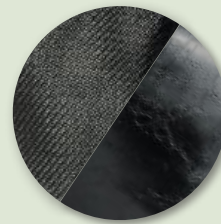
# SURIFREY



red  
(410654)



blau  
(410655)



black  
(410652)



beige  
(410653)

## 1. CITYSHOPPER „2 IN 1“ – Vier Farben zur Wahl!

Der Shopper „SFY FANY“ in Web-Optik ist ein richtiger Eyecatcher. Komfortabler Innenraum mit Fächern, zwei Henkel, ein extra Schultergurt (verstellbar) PLUS eine herausnehmbare Innentasche machen ihn zu einem unverzichtbaren Begleiter.

Maße: 45 x 15 x 28 cm, Material: Baumwolle, Polypropylen, Innenfutter: Feinsynthetik.



## 2. Gutschein\*\* oder Verrechnungsscheck im Wert von 35 € zur Wahl

Sie erhalten einen Gutschein Ihrer Wahl von Rossmann (408805) oder Rewe (409772), oder einen Verrechnungsscheck (403538), den Sie bequem einlösen können.

**Geschenk  
GRATIS  
für Sie!**

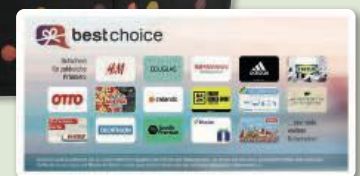


## stelton

### 3. Stelton French Press „Emma“ + 10€-Tchibo-Gutschein

Skandinavisches Design gepaart mit perfekter Funktionalität. Umweltfreundliche Kaffeezubereitung ohne Einwegfilter. Material: Edelstahl und Glas.

Volumen: 1 l. Dazu schenken wir Ihnen einen 10€-Tchibo-Gutschein. (410234)



## reisen-thel

### 4. reisen-thel Carrybag „dots“ + 20€-Shoppinggutschein

Für Shopping oder Picknick! Strapazierfähiger Stoff, leichter Alu-Rahmen, ummantelter Griff zum Umklappen. Maße: B 48 x H 29 x T 28 cm. Dazu

schenken wir Ihnen einen 20€-Bestchoice-Gutschein. (409439)

**FÜR SIE**  
bequem im Abo

# 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-Mail-Adresse geschickt wird. **Bitte geben Sie hierfür Ihre E-Mail-Adresse an.**

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

- Cityshopper „2 in 1“:  blau  black  red  beige
- Gutschein\*\* oder Verrechnungsscheck:  
 35 €-Rossmann-Gutschein  35 €-REWE-Gutschein  35 €-Verrechnungsscheck
3. Stelton French-Press „Emma“ + 10 €-Tchibo-Gutschein
4. reisen thel Carrybag + 20 €-Bestchoice-Gutschein

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

Straße, Nummer \_\_\_\_\_

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

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

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.

Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat.

1 Heft GRATIS bei Bankeinzug sichern!

D E \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_

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

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_  
Aktion: JADS826

INTERVIEW

JOHANNES  
OERDING

„Ich habe  
gelernt, Gefühle  
mehr zuzulassen“

Nach einer Auszeit meldet sich der Sänger mit seinem neuen Album „Hotel“ zurück. Ein Gespräch über Verletzlichkeit, Abschiede und Neuanfänge

**Z**um Interview in Hamburg erscheint der 44-Jährige bestens gelaunt. Er nimmt sich Zeit, wirkt entspannt. Nach dem Tod seines Vaters und der Trennung von Kollegin Ina Müller (60) hat sich Johannes Oerding selbst eine Pause verordnet und die Welt bereist – und Kraft und Inspiration gesammelt für neue Songs.

**Ein Hotel ist ein Ort, der für viele nach Urlaub klingt – für Sie aber offenbar etwas ganz anderes bedeutet.**

Für mich ist ein Hotel kein Sehnsuchtsort, sondern eher ein Symbol für mein Leben der vergangenen 20 Jahre. Ich bin ständig unterwegs gewesen, habe in unzähligen Hotelzimmern geschlafen, immer zwischen Ankommen und Weiterziehen. Diese Räume sind ja oft sehr anonym, fast austauschbar. Du bist da, aber eigentlich auch nicht. Und genau dieses Gefühl wollte ich für mein neues Album einfangen: dieses Dazwischen. Du kommst irgendwo an, aber du bleibst nicht. Du bist umgeben von Menschen, aber oft trotzdem allein.

**Das klingt nach einsamen Momenten.**

Ich glaube, das gehört zu diesem Beruf dazu, auch wenn das viele von außen nicht sehen. Auf der Bühne stehst du vor Tausenden Menschen, bekommst Applaus, Energie, Nähe – und ein paar Stunden später sitzt du allein in deinem Zimmer. Das ist ein krasser Kontrast. Früher habe ich das einfach weggedrückt und funktioniert. Aber irgendwann holt dich das ein.

**Sie haben sich 2024 dann bewusst eine Auszeit genommen. War das eine spontane Entscheidung?**

Nein, das war ein Prozess, der sich über Jahre aufgebaut hat. Ich habe gemerkt, dass ich mich selbst verliere. Ich war ständig in Bewegung, aber innerlich

wurde es immer leerer. Und dann gab es diesen Moment, in dem ich auf der Bühne stand und einen Song gesungen habe, der eigentlich total emotional ist – und ich war mit meinen Gedanken ganz woanders, überlegte, was ich am nächsten Tag im Supermarkt einkaufen muss. Ich habe gemerkt: Ich fühle das gar nicht mehr. Das war ein Schock. Für mich, aber auch, weil ich dachte: Das ist unfair gegenüber den Menschen, die in der Halle sind und sich berühren lassen wollen.

**Und dann kam die Entscheidung zu einem harten Cut?**

Ich musste aus allem raus und wieder zu mir kommen. Deshalb habe ich mir ein Sabbatjahr genommen, bin gereist, war viel allein. Und das war am Anfang überhaupt nicht romantisch, sondern eher beängstigend. Plötzlich hast du keine Struktur mehr, keine Termine, keinen Plan. Du bist einfach nur mit dir selbst konfrontiert. Und das ist gar nicht so leicht, wie man denkt.

**Was war das Schwierigste an dieser Zeit?**

Stillstand auszuhalten. Ich bin jemand, der immer gemacht hat, immer gearbeitet, immer produziert. Und plötzlich sitzt du da und weißt nicht, was du mit dir anfangen sollst. Ich habe zwei Monate gebraucht, um überhaupt runterzukommen. Wirklich runterzukommen. Erst danach kam so etwas wie Ruhe. Und dann auch wieder Kreativität.

**Man spürt, dass Sie auf „Hotel“ viel Persönliches verarbeitet haben.**

Ich schreibe ja schon immer autobiografisch, aber diesmal vielleicht noch direkter. Die vergangenen Jahre waren intensiv. Der Tod meines Vaters hat mich 2024 sehr getroffen, auch wenn er für längere Zeit sehr krank war und der Verlust deshalb nicht aus dem Nichts kam.

## „Die Trennung von Ina war eine Zäsur“

Aber das war ein Einschnitt, den ich in so einer Intensität nicht erwartet hatte. Man denkt immer, man ist vorbereitet – aber das ist man nicht.

**Wie hat Sie der Verlust verändert?**

Auch wenn wir nicht immer den wärmsten Umgang miteinander hatten, war mein Vater immer ein wichtiger Anker für mich. Und wenn dieser Anker plötzlich weg ist, gerät vieles ins Wanken. Ich habe angefangen, anders über Zeit nachzudenken. Darüber, wie endlich alles ist. Und auch darüber, wie wichtig Beziehungen sind. Wen ruft man an, wenn es einem schlecht geht? Mit wem teilt man sein Leben wirklich? Das sind Fragen, die plötzlich sehr präsent werden.

**Parallel dazu ist auch Ihre Beziehung zu Ina Müller zu Ende gegangen.**

Ja, das war natürlich ebenfalls eine Zäsur in meinem Leben. Aber wir haben einen guten Weg gefunden, sind weiterhin freundschaftlich miteinander verbunden, haben viel Respekt füreinander. Das ist mir wichtig! Ich bin kein Mensch, der Dinge einfach kappt. Ich versuche, Verbindungen zu erhalten, auch wenn sich etwas grundlegend verändert.

**Hat diese Phase Sie emotional offener gemacht?**

Ich habe definitiv gelernt, Gefühle mehr zuzulassen. Früher habe ich vieles eher kontrolliert. Heute lasse ich Dinge auch einfach mal da sein: Traurigkeit, Zweifel, Unsicherheit – das gehört ja alles dazu. Und ich glaube, genau das hört man auch in den neuen Songs.

INTERVIEW ALEXANDER NEBE



### Der Mann mit der Gitarre

„Hotel“ ist wohl sein bisher persönlichstes Album. In nachdenklichen Songs wie „Wolken“ oder „Parallel“ verarbeitet Johannes Oerding Abschiede von geliebten Menschen. Im Sommer spielt er auf diversen Open-Airs.

# NEUE BÜCHER



## Die Welle des Lebens

Eine berührende Geschichte über die heilende Kraft des Meeres – über Trauer und den Weg zurück ins Leben. Marissa hat als Kind ihre Mutter

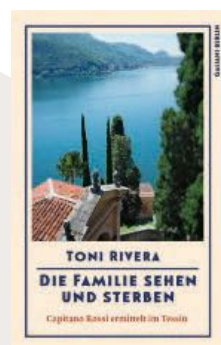
verloren und lebt mit ihrem Vater in Thailand. Eine Mädchenfreundschaft gibt ihr Halt – bis eine zweite Katastrophe sie erschüttert. Erst Jahre später beginnt sie, sich ihren Erinnerungen und Ängsten zu stellen. Tara Menon findet eine überzeugende Balance zwischen Marissas Gefühlen und den dramatischen Ereignissen um sie herum. Ein naturgewaltiger Roman über Verletzlichkeit und Stärke. Dumont, 23 €

### KRIMI TRIFFT KOMÖDIE



#### CARO CLAIRE BURKE: „YESTER YEAR“

Liebe Kinder, cooler Mann, tolle Farm: Als traditionelle Hausfrau ist Social-Media-Star Natalie scheinbar glücklich – bis sie aus ihrer Rolle ausbrechen möchte. Tiefschwarze Komödie über Tradwives, originell und spannend. Heyne, 24 €



#### TONI RIVERA: „DIE FAMILIE SEHEN UND STERBEN“

Sein erster Fall führt Capitano Enzo Rossi an den Luganersee und in die eigene Vergangenheit. Regionalkrimi und Liebeserklärung an die Schönheit des Tessins: Der Autor ist in der Gegend aufgewachsen. Galiani, 17 €

# Die Kunst des Loslassens

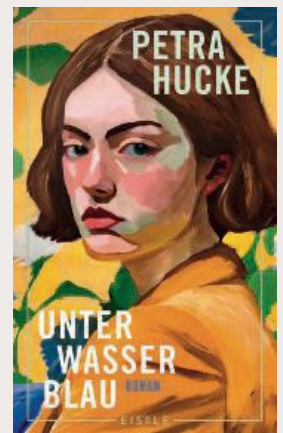
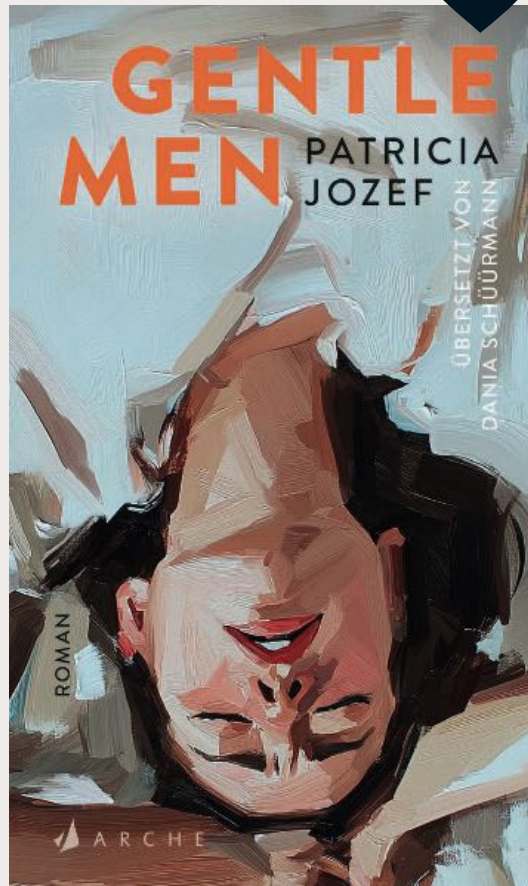


## 1 „Gentlemen“

Marieke und Vik sind ein gutes Paar und liebevolle Eltern. Nur im Bett herrscht Flaute. Als Marieke in Sexanzeigen Partner sucht, muss sie lernen, Gefühle und Geschäft zu trennen. Realistische, feinfühliges Story über die Sehnsucht nach Sinnlichkeit in langen Beziehungen.

## 2 „Unterwasserblau“

Der Tod ihres Vaters führt Jessica zurück zu Mutter, Schwester und in die Geschichte alter Verletzungen und verpasster Chancen. Hier wird intensiv und packend vom Drama einer toxischen Familie und der Suche nach Befreiung erzählt.

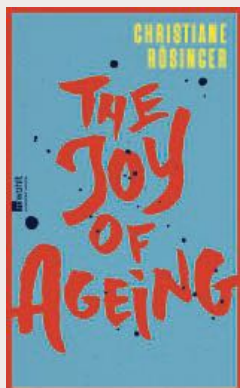


1 Patricia Jozef: „Gentlemen“ (Arche, 25 €)

2 Petra Hücke: „Unterwasserblau“ (Eisele, 24 €)

1

2



## AUF MEINEM NACHTTISCH

Michaela Puschmann, Ressort Lifestyle



**CHRISTIANE RÖSINGER: „THE JOY OF AGEING“**  
Kein Ratgeber übers Älterwerden. Sondern bissig-witzige Erinnerungen, Gedanken und der Tipp: weniger klagen, mehr leben. Dabei weiß Christiane Rösinger, dass es nicht einfach ist, eine entspannte Haltung zum Altwerden zu finden. Aber als Musikerin, Autorin und Großmutter will sie nicht länger hinnehmen, wie die Gesellschaft mit Frauen wie ihr umgeht. So schreibt die Mitsechzigjährige von Hautpflege und Hormonen, von den alten

Griechen, bei denen durchaus positiv gealtert wurde, und amüsiert sich über Selbstoptimierungstrends. Und (fast) jeder Satz versprüht Gelassenheit. Denn Älterwerden heißt für sie: weniger Gefühlsverwirrung, mehr Seelenfrieden. Es bedeutet, nicht mehr jeden Trotteln ernst zu nehmen und keine Rechenschaft abzulegen. Wer alt ist, muss überhaupt nichts mehr. Ein Buch so lustig und befreiend wie Sekt zum Frühstück und Tanzen im Pyjama. Rowohlt Hundert Augen, 24 €



KINO

### Ticket ins Leben

*Der desillusionierte Chansonnier Antoine Toussaint (Gérard Darmon) trifft im Zug nach Genf auf die lebensfrohe, unkonventionelle Victoire (Valérie Lemerrier). Und auch, wenn er es versucht – es ist verdammt schwer, sie wieder loszuwerden. Aber – will er das überhaupt? Die wunderbare französische Komödie ist zugleich ein warmherziges Plädoyer für zweite Chancen. Kinostart: 28.5.*

### Mother Mary

Für ihr Bühnen-Comeback sucht Popstar Mother Mary (Anne Hathaway) die Hilfe ihrer einstigen Freundin und Modedesignerin Sam (Michaela Coel). Dabei brechen alte Wunden auf und es wird ziemlich toxisch ... Surrealer Psychothriller mit opulenten Looks und tollem Cast.

**Kinostart: 21.5.**



## STREAMING

Die Playlist  
der Redaktion



### THE FOUR SEASONS

Nach der ersten Staffel um die sechs Freunde (u.a. Steve Carell, Tina Fey), die zu jeder Jahreszeit einen Kurztrip zusammen machen, muss die Clique nun lernen, mit Trauer, Neubeginn und Patchwork-Familienstrukturen umzugehen ... **Netflix, ab 28.5. (Staffel 2)**



### ACHTSAM MORDEN

Den Job als Strafverteidiger hat Björn (Tom Schilling) gekündigt – jetzt stellt er sich zwischen Mafia-Geschäften und Familie ganz achtsam seinem „inneren Kind“. Und das hat es in sich ... Selbstfindungstrip voller schwarzem Humor. **Netflix, ab 28.5. (Staffel 2)**



### LOL

In Staffel 7 von „LOL: Last One Laughing“ versammelt Michael Bully Herbig erneut zehn Comedians und Promis für sein Studio-Experiment: Alle dürfen andere zum Lachen bringen, aber selbst auf keinen Fall lachen! Denn wer lacht, fliegt natürlich raus. Mit dabei sind unter anderem Carolin Kebekus, Olaf Schubert, Max Giermann und Michelle Hunziker.

Jetzt bei Prime Video

### DIE BESTEN SONGS FÜR DIE GRILLPARTY!

- 1 The Doors – Light My Fire  
Nicole Wurst, Fotoredaktion
- 2 Johnny Cash – Ring of Fire  
Michaela Puschmann, Ressort Lifestyle
- 3 Donna Summer – Hot Stuff  
Gudrun Merkel, Grafik
- 4 Glenn Frey – The Heat is On  
Inken Bartels, Ressort Lifestyle
- 5 Nancy Sinatra & Lee Hazlewood – Summer Wine  
Kathrin Mechkat, Ressort Lifestyle
- 6 Billy Joel – We Didn't Start the Fire  
Maren Pletziger, Ressort Lifestyle
- 7 Alicia Keys – Girl on Fire  
Anja Noltenius, Ressort Fashion
- 8 UB40 – Red Red Wine  
Stephanie Andresen, Grafik
- 9 Jamiroquai – Hot Tequila Brown  
Sörre Wieck, Ressort Lifestyle
- 10 Jerry Lee Lewis – Great Balls of Fire  
Joerg Bluhm, Ressort Fashion

## TV



### WHANG OD - DIE MATRIARCHIN IM DORF DER TATTOO-FRAUEN

Spannende Doku: Im philippinischen Dorf Buscalan lebt die legendäre, aktuell 109-jährige Tätowiererin Whang Od. Menschen aus aller Welt reisen zu ihr, denn sie beherrscht noch die uralte Tätowiertechnik „Batok“. **Arte, 31.5., 19.30 Uhr (auch in der Mediathek)**



**NATURVERBUNDEN**

Die Dänin Lea Korsgaard hat unzählige Tagfalter entdeckt – und eine tiefe Verbundenheit zur Natur

EINE DÄNIN SUCHT DAS GLÜCK IN DER NATUR

# Ein Jahr voller Schmetterlinge

In zwölf Monaten wollte Lea Korsgaard alle Tagfalter-Arten Dänemarks aufspüren. Gefunden hat sie viel mehr



Vogelwicken-Bläuling,  
Räbberg Mose,  
21. Juni



**GERN GEGEHENER  
GAST IM GARTEN**  
Das Tagpfauenauge ist auch  
bei uns heimisch

Vielleicht fing es damit an, dass sich ein großer, samtiger Schmetterling in das Wohnzimmer von Lea Korsgaard verirrt hatte. Seine Farbe erinnerte sie an kräftigen Rotwein. Im Internet fand sie heraus, dass er Trauermantel hieß. Von da an dauerte es noch ein bisschen, bis am Neujahrstag 2022 ihr Entschluss feststand: Sie will alle dänischen, tagaktiven Schmetterlinge innerhalb einer Saison von Frühjahr bis Herbst sehen. Ein Naturabenteuer. Ein wenig verrückt vielleicht. Aber ein machbares Projekt, fernab von ihrem Arbeitsalltag als Chefredakteurin einer digitalen Nachrichtenplattform. Bald stehen 64 verschiedene Arten Tagfalter auf ihrer Liste. Die Insekten-Safari wird ihr Leben verändern.

„Als mir zum ersten Mal die Idee kam, alle dänischen Schmetterlingsarten – insgesamt 64 – innerhalb eines Jahres zu

## Ihre Reise wird zu einer Schatzsuche der besonderen Art

beobachten, wusste ich absolut nichts über sie. Wie so viele andere beherrschte ich die Sprache der Natur nicht. Für mich war sie eine Fremdsprache – so fremd wie Mandarin oder Japanisch“, erinnert sie sich. Und fängt einfach an.

Als Erstes entdeckt sie den Falter namens Kleiner Fuchs bei sich am Feldweg. Jede Art wird fotografiert, notiert und abgehakt. Es werden noch viele folgen, von solchen mit so schönen Namen wie Aurorafalter mit seinen orangefarbenen Flügelspitzen über das Waldbrettspiel bis hin zu Dickkopffaltern. Für ihre neue Leidenschaft plant sie täglich rund zwei Stunden ein – neben ihrer Arbeit als Chefredakteurin und Mutter von drei Söhnen. Für andere

Schmetterlinge wie den Veilchen-Perlmuttfalter, den sie nur an bestimmten Orten im Land finden kann, reist sie mehrere Stunden mit dem Auto an. Nach Nordjütland zum Beispiel. Und dann müssen vor Ort die Wind- und Wetterbedingungen stimmen. Am liebsten mögen es die Falter nämlich sonnig und fast windstill. Zudem hat jeder Schmetterling sein eigenes Zeitfenster – und ist nur in bestimmten Wochen oder Monaten zu sehen. Man braucht also Geduld. Und etwas Glück. Denn bis man einen der gesuchten Schmetterlinge sieht, kann es lange dauern. Man muss die Umgebung genau beobachten. Immer wieder sucht Lea Korsgaard die Hilfe von Experten und anderen





Großer Schillerfalter,  
Pinseshovon,  
21. Juli

Schmetterlingsbegeisterten. Von einem bekommt sie den Tipp, dass der gesuchte Rotkleebläuling in einem bestimmten Graben in Skagen zu sehen sei. Dort angekommen ist die Enttäuschung groß: „Ich fand eine halbe Flasche Weißwein, eine Coladose, eine Bierdose und einen verrosteten Grillrost. Aber keinen einzigen Bläuling.“ An manchen Tagen kehrt sie entsprechend niedergeschlagen zurück. An anderen Tagen kann sie ihr Glück kaum fassen. Ihre Reise wird zu einer Schatzsuche. Und zu einem Augenöffner für die Schönheit der Natur.

Sie gelangt an Orte, die ihr sonst im Alltag verborgen bleiben – kleine Waldstücke, versteckte Wiesen, Moore sowie uralte Meeresböden und Hügel aus dem Kalk von Algenskeletten. Sie verbringt so viel Zeit draußen wie lange nicht mehr. Und bekommt ein Gespür für die Schönheit ihrer Umgebung. Für Pflanzen, deren Namen sie vorher ebensowenig kannte wie die der Falter. Und sie lernt, welche von ihnen die Lieblingsspeisen der Falter und ihrer Raupen sind. Der Große Sonnenröschen-Bläuling liebt beispielsweise den Storchschnabel. Und der Mädesüß-Perlmutterfalter die Kuckucks-Lichtnelke. Es ist eine lange Liste an Pflanzen, die sie im Zuge dieses besonderen Jahres ebenso lernt wie die Eigenschaften der faszinie-



NATURSCHÖNHEITEN

Der Veilchen-Perlmutterfalter und der Rotklee-Bläuling sind nicht leicht zu finden ...



## Ihre Suche nach den Tagfaltern ist auch ein Wettrennen gegen die Zeit

rend anmutigen Insekten, von denen manche Arten sogar wie Zugvögel gen Süden ziehen, wenn es kalt wird.

Lea Korsgaard lernt, wie man sich den flatterhaften Schönheiten am besten nähert, um sie nicht aufzuschrecken. „Ihre Facettenaugen bestehen aus vielen kleineren, sechseckigen Einzelaugen, die alle ein eigenes Bild der Umgebung wahrnehmen. Sie können schnellere Bewegungen wahrnehmen. Nähert man sich ihnen langsam, ist das für sie nicht erfassbar.“ Anschleichen wie eine Katze.

Bei ihren Recherchen stößt sie immer wieder auf andere Themen, zu denen ihr

die Falter den Weg weisen. Zu Schmetterlingen in der griechischen Mythologie. Zu Sammlern wie dem einstigen britischen Premierminister Winston Churchill, der in seinem Gartenhaus auf seinem Landsitz Schmetterlingspuppen züchtete. Oder zum Autor Vladimir Nabokov, der während einer Schmetterlingsexpedition in Colorado an seinem Roman „Lolita“ schrieb. Sie spürt der Schmetterlings-sammlerin Margaret Fountaine aus dem viktorianischen Zeitalter nach, zu deren Zeit das Erkunden von Schmetterlingen eines der wenigen Unterfangen war, das auch Frauen zugestanden wurde. Und





**GUT GEZEICHNET**  
Die Illustrationen für ihr Buch hat Lea Korsgaard selbst gefertigt



*Natural,  
Scholt, Storshov,  
17. Mai*

Moment erschienen sei und sie das Gefühl gehabt habe, auf diese Weise einen Gruß bekommen zu haben, erzählt Lea Korsgaard.

Die Emotionen, die für sie mit der Welt der Schmetterlinge verbunden sind, spürt man in jeder Zeile ihres Buches. Kein Wunder, dass Lea Korsgaard es nicht nur „als ein Buch über Schmetterlinge, sondern als eine literarische Reflexion über das Leben, die Sterblichkeit und unseren Platz in der Welt“ beschreibt.

61 Schmetterlingsarten hat sie bis zum Ende ihrer Reise entdeckt. Ob es irgendwann noch mehr werden? Allzu lange sollte sie nicht warten, bis sie sich wieder auf den Weg macht. Denn viele Arten sind vom Aussterben bedroht. Noch existieren in Europa etwa 500 Arten von Tagfaltern ...

deren Sammlung von 22.000 Exemplaren heute im Natural History Museum in Großbritannien zu sehen ist. Lea Korsgaard zieht sogar Sigmund Freud zurate – und will von ihm wissen, was es mit dieser Leidenschaft und der Suche nach den zarten Geschöpfen auf sich hat (er hatte auch Patienten mit Schmetterlingsphobie!). Bei ihrer Suche, bei der sie längst nicht nur nach Insekten Ausschau hält, stellt sie sich auch selbst die großen Fragen des Lebens.

Schließlich ist ein Schmetterling mit seinen Stadien vom winzigen Ei über die

Raupe und Puppe bis hin zum Falter immer auch ein Zeichen für Metamorphose. Für Wiedergeburt und Hoffnung. Aber auch für Botschaften aus dem Jenseits. Sie erinnert sich, wie ihre eigene Mutter Trost fand dank eines Kleinen Fuchses, der sich nach dem Tod der Großmutter in ihrem Zimmer zeigte, als sie weinte. Er habe ihre Mutter getröstet, weil er genau in diesem



**TANKSTELLE**  
Die nektarreichen blaulila Blütenkerzen der Wildstaude „Echium vulgare“ sind bei Faltern beliebt



**UNSER BUCH-TIPP**

Hommage an die Schönheit der Natur und den Mut, das Staunen wieder zuzulassen, gemixt mit existenziellen Fragen: „Das Jahr der Schmetterlinge“, Ullstein, 22,99 €

Fotos: privat; Illustrationen: Lea Korsgaard; Text: Sörre Wieck

WITTENBERG UND NOCH MEHR SACHSEN-ANHALT

Wie aus einer Schnapsidee ein  
wunderbarer Kurztrip wurde

Was braucht man, um sich vom Leben mal wieder überraschen zu lassen? Ein freies Wochenende und eine Deutschlandkarte. Und dann entscheidet der Zufall, wo es hingeht. Auf diese Weise ist unsere Autorin in der Lutherstadt Wittenberg gelandet. Was für eine Entdeckung





**MALERISCH**  
Eine Gondelfahrt  
gehört im  
Wörlitzer Park dazu



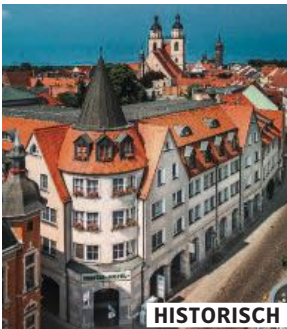
**DANN MAL LOS!**  
Autorin Heike  
Weichler geht  
per Fahrrad auf  
Erkundungstour

**W**as macht man bloß mit einem unverplanten, langen Wochenende? Vernünftiges wie endlich mal die Wohnung streichen? Oder 30.000 Bilder auf dem Handy für ein Fotobuch durchforsten? Kommt nicht infrage. Ein bisschen verrückt soll's sein. Wie wär's mit einem spontanen Kurztrip, bei dem das Ziel durch Zufall bestimmt wird? Einfach in einem alten Schulatlas die Deutschlandkarte aufschlagen, Augen zu und drauftippen. Voilà, der Finger landet auf – Wittenberg in Sachsen-Anhalt. Ah. Was war da noch? Ach ja, der Ort, an dem Luther 1517 mit seinen 95 Thesen am Portal der Schlosskirche die Reformation einleitete. Darum auch der offizielle Name Lutherstadt Wittenberg. Fast 35 Jahre lebte der weltberühmte Theologe hier. Tausende Besucher, sogar aus Japan, den USA und Kanada, wandeln jährlich auf seinen Spuren und bestaunen die UNESCO-Welterbestätten seines Wirkens vom Lutherhaus im ehemaligen Augustinerkloster bis zur Stadtkirche St. Marien.

Und sonst? Zwar leben nur etwa 46.000 Einwohner dort, aber die mittelalterliche Stadt an der Elbe ist wirklich alles andere als provinziell. Das geht schon los mit dem ICE-Anschluss. In den nur zweieinhalb Stunden von Hamburg stöbere ich schon mal im Reiseführer. Jahrhunderte war Wittenberg Residenzstadt von Fürsten und Herzögen, ein gestürzter dänischer König diente sogar als Küster in der Stadtkirche. Und wer hätte das gedacht? 1610 gelang hier der erste Kaiserschnitt Deutschlands. Weil ich für die Stadt nur einen Tag plane und möglichst viel, vor allem Originelles, entdecken möchte, treffe ich Kristin Ruske. Die Tourismusleiterin der Stadt hat mich zu einer speziellen Stadtführung eingeladen. „Schauen wir uns Wittenberg erst mal von oben an“, schlägt sie vor – und treibt mich munter die 289 Stufen hoch auf den mächtigen Rund-



## REISE



**HISTORISCH**  
Das Hotel „Martas“ liegt mitten in der Altstadt von Wittenberg.  
Infos: martas.org



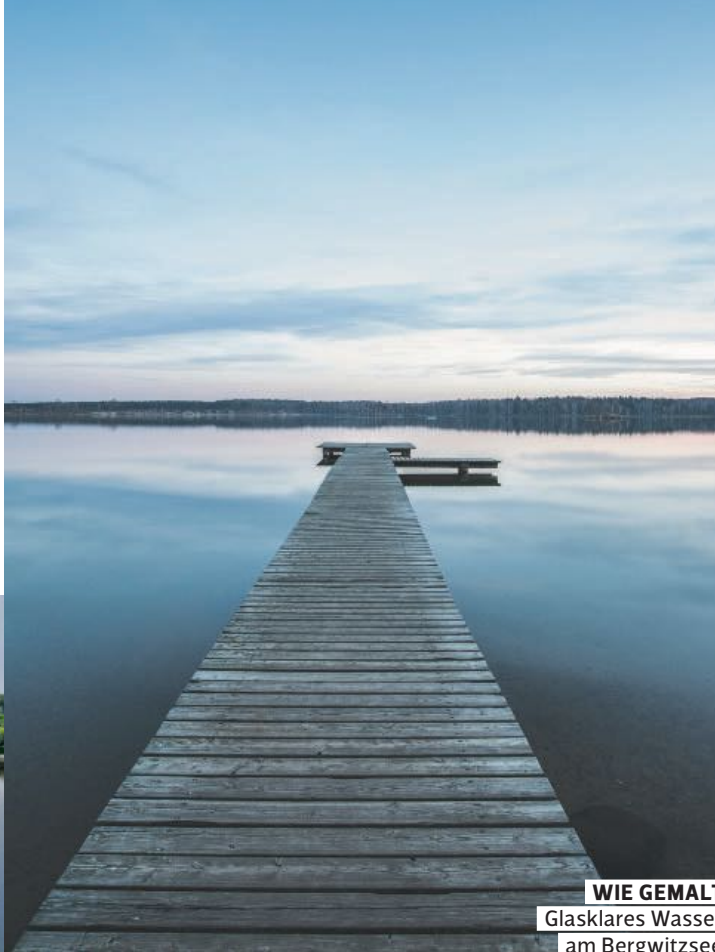
**OSTALGIE**  
... gibt's im „Haus der Alltagsgeschichte“



**WEITER GEHT'S**  
Der beliebte Elbwanderweg verläuft direkt entlang des Flusses

turm der Schlosskirche, der als Wahrzeichen das Stadtbild prägt. Sagenhaft! Über 720.000 Mosaiksteine formen den umlaufenden Kirchenliedtext „Ein feste Burg ist unser Gott“ von Luther. Phänomenal ist auch die Aussicht: über die Altstadt und die wie ein botanischer Garten gestalteten Wallanlagen bis weit hinaus in die idyllische Auenlandschaft entlang der Elbe. Dann, beim Streifzug, verblüfft meine Begleiterin als wandelndes Wittenberg-Lexikon. An jeder Straßenecke fällt ihr eine Anekdote ein: etwas Originelles, Spannendes, Bewegendes. Wo Lessing wohnte, als er an der ehrwürdigen Universität Leucorea studierte, dass Hermann Hesse im Rathaus eine Papierhandlung und Buchbindelei betrieb. Wo die mumifizierte Hand einer hingerichteten Giftmischerin zu sehen ist und wieso Shakespeare eine Szene seines „Hamlet“ hier spielen ließ. Ich könnte ihr stundenlang zuhören, zu schnell vergehen die zwei Stunden Rundgang.

Es ist aber auch beschaulich, sich allein einfach durch die historischen Straßen treiben zu lassen. Im „Cranachhof Markt 4“, einer der ehemaligen Werkstätten des berühmten Renaissance-Künstlers Lucas Cranach dem Älteren, stöbere ich durch Kunsthandwerker-Ateliers mit Arbeiten aus Glas, Papier, Textilien, Malerei, Keramik und Schmuck. Im lauschigen Garten vom Galerie-Café lasse ich die Gedanken schweifen bei



**WIE GEMALT**  
Glasklares Wasser am Bergwitzsee



Matcha Latte und Aprikosen-Tarte. Was erzählte Kristin noch? Goethe ist ein Nachfahre Cranachs? Wieder so ein interessanter Fun Fact. Wittenberg überrascht einfach. Auch mit ein wenig Ostalgie: Im „Haus der Alltagsgeschichte“ staune ich als Ruhrgebiets-Kind in den detailgetreu nachgestellten Räumen, wie zu DDR-Zeiten Wohnzimmer, Bad, Dorfkneipe, Tanzbar oder Kindergarten eingerichtet waren.

Am nächsten Morgen breche ich bei herrlichem Sonnenschein auf. Mit dem Leihfahrrad plane ich eine Tagestour hinaus ins reizvolle Umland. Zunächst immer an der Elbe entlang, die sich hier durch liebliche Auen schlängelt. Hinter jeder Biegung öffnen sich neue Szenen: zum Sonnenbaden verlockende sandige Ufer, Kajakfahrer, die sich im Strom treiben lassen, und Rotmilane, am leuchtend blauen Himmel segelnd. In Sichtweite vom Schloss Coswig überquere ich den Fluss mit einer kleinen Seilfähre. „Soll's ins Gartenreich nach Dessau-Wörlitz gehen?“, fragt der Fährmann gut gelaunt. Eine geradezu unverschämte Ähnlichkeit mit Ben Affleck hat er. „Äh, ja“, stammle ich. „Prima! Für danach hätte ich noch einen Tipp.“ Ich bin wie hypnotisiert von seinem Blick und achte kaum auf seine Worte. Als ich am anderen Ufer etwas wackelig wieder in die Pedale trete, winkt „Ben“ mir nach. Nach 20 Minuten durch Wald und Wiesen erreiche ich das Städtchen Wörlitz durch ein monumentales, dreiflügeliges Torhaus. Schlagartig fühle ich mich wie am Set für einen



**FOTOKULISSE**  
Der historische  
Marktplatz ist  
das Herz der  
Lutherstadt

Historienfilm. Rundum makellose klassizistische Fassaden, Blumenschmuck und Kopfsteinpflaster – und eine Gruppe elegant in passenden Kostümen gekleideter Darsteller, die für einen Werbespot posieren.

Was ist eigentlich die Historie dieses besonderen Flecks? Fürst Leopold III. Friedrich Franz von Anhalt-Dessau (1740 – 1817) war von der Idee beflügelt, als Lebenswerk ausgedehnte Landschaftsparks in seinem Reich zu schaffen. Die Gestaltung sollte inspiriert sein von der Philosophie der Aufklärung, der geistigen und kulturellen Bewegung im 18. Jahrhundert. Der Fürst dachte sehr sozial: Alles sollte auch für sein Volk zugänglich sein und für Zerstreuung und Amüsement sorgen. Der Wörlitzer Park hier ist das Herzstück des „Gartenreichs“ aus sieben Parks und Schlössern, die auch zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Ich lasse mich einfach treiben, in eine Zeitreise ins 18. Jahrhundert. Wie romantisch ist das Gotische Haus, das eher aussieht wie ein orientalischer Palast aus „1001 Nacht“. Als pikant galt damals, dass der Fürst hier seinem stillen Lebensglück mit der Gärtnerstochter und drei gemeinsamen Kindern frönte. Dann lustwandle ich um den Wörlitzer See und setze an Wasserläufen mit knuffigen kleinen Fähren über. Allein schaffen Sichtachsen in der üppigen Botanik aus Baumriesen, exotischen Gehölzen und Blühpflanzen. Immer wieder überraschen die vielen Statuen und verspielten Bauten wie Venustempel, Amaliengrotte oder Palmenhaus. Perfekte Fotomotive!



**KURZE PAUSE**  
Im „Kunsthof  
Markt4“ kann  
man Kuchen und  
Kunst bestaunen

*Eine süße Auszeit  
auf der Sonnenterrasse  
im Café*



**KULTURERBE**  
Im Lutherhaus lebte  
Martin Luther  
über 35 Jahre

Die Zeit verfliegt. Ich könnte Tage hier herumstreifen. Aber: Da war doch noch der Tipp vom Fährmann? Ja, genau. Eine gute Stunde radele ich weiter durch Feld und Wald, dann erreiche ich den Bergwitzsee, das liebste Badegewässer der Wittenberger. Auf der bewaldeten kleinen Halbinsel entdecke ich die verschwiegene Stelle, die „Ben“ erwähnt hatte. Herrlich, ich habe den Fleck ganz für mich allein. Am Schilfrand spüre ich den Sand zwischen meinen Zehen, genieße den Blauschimmer des Wassers und lasse mich ins erfrischende Nass gleiten. Eins ist so klar wie der See: Die Schnapsidee mit dem Schulatlas war prima. Mache ich bestimmt wieder!

#### **INFOS RUND UM DIE LUTHERSTADT**

[lutherstadt-wittenberg.de](http://lutherstadt-wittenberg.de)

Leihräder gibt's im „Fahrradhaus Kralisch“

Buch-Tipp: „Lost Places – Wittenberg, 20 verborgene Orte, Gebäude und Kunstwerke“, Tredition, 18 €

## Beruf & Ausbildung

Ihre berufsbegleitende Ausbildung bzw. Fortbildung an der HEILERSCHULE ECOLE-SAN-ESPRIT. Laufende Kurse und auch Spezialkurse für Fachleute aus dem Bereich Therapie und Medizin. [www.ecole-san-esprit.de](http://www.ecole-san-esprit.de)



**Heilberater**



**Ein neuer Beruf in einer NEUEN Zeit!**

[www.heilberater.de](http://www.heilberater.de)

## Reise

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

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

Urlaub mit Familie & Freunden Mazot-Chalet bis 12 Personen [www.mazot.at](http://www.mazot.at) . Kleinwalsertal

## Auf mystischen Wegen

Entspannt reisen • Kraftorte erleben  
Besonderen Menschen begegnen

Reisekatalog gratis bestellen!

[www.kopp-spangler.de](http://www.kopp-spangler.de)

## Fasten & Wandern

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

## Radreisen

ERLEBNISREISEN MIT DEM RAD Herrliche Raddtouren in Deutschland u. Europa. Perfekt organisiert. [www.rueckenwind.de](http://www.rueckenwind.de)

## Schiffsreisen

RAD & SCHIFF. Mit dem schwimmenden Hotel radelnd unterwegs. [www.eurobike.at](http://www.eurobike.at)

## Wanderreisen

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

Wandern ohne Gepäck. Individuell u. unkompliziert auf den schönsten Wanderrouten Europas. [eurohike.at](http://eurohike.at)

## 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 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, sofort am Telefon: 0211 / 5509898

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

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

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

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

*Wellfeeling*  
World of Inspiration

## Ihre Spargelinspirationen

Da ist er wieder: der Spargel. Sei es klassisch mit Butter und Schinken, als Risotto oder im Salat. Es gibt so viele Möglichkeiten, diese tollen weißen Stangen zu genießen.

**Lassen Sie uns teilhaben an Ihren Ideen und Rezepten.**

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

Ausgabe 15/26 erscheint am 15.7., Anzeigenschluss ist der 10.6.2026.

HARMS TO MORE

**WIDDER** 21.3.–20.4.

Zurzeit beweisen Sie ein goldenes Händchen für Geldangelegenheiten. Nutzen Sie diese stabile Phase, um Investitionen zu planen oder das Budget zu ordnen. Am Monatsende weckt ein Ereignis massiv Ihr Fernweh und Ihre Abenteuerlust. Ein Spontantrip wäre jetzt genau das Richtige, um den Kopf freizubekommen und Kraft zu tanken. Freuen Sie sich auf tolle Impulse!

**STIER** 21.4.–20.5.

Mars schenkt Ihnen zurzeit eine enorm konstante Energie. Sie packen Dinge an, die Sie schon lange vor sich hergeschoben haben. Achten Sie jedoch darauf, Ihre Kräfte weiterhin gut einzuteilen. Merkur unterstützt Sie dabei, kluge finanzielle Entscheidungen zu treffen. Gönnen Sie sich etwas Schönes, aber behalten Sie dabei immer Ihr Budget fest im Blick.

**ZWILLINGE** 21.5.–21.6.

Die Sonne strahlt, und Sie sprühen nur so vor Charme und witzigen Ideen. Das macht Sie zum Mittelpunkt jeder Gesellschaft. Plötzliche Geistesblitze beflügeln Ihren Alltag – schreiben Sie alles auf! Eine Phase der absoluten Ehrlichkeit beginnt. Klären Sie Missverständnisse jetzt direkt, dann steht einem harmonischen und leichten Sommer nichts mehr im Weg.

**KREBS** 22.6.–22.7.

Fortuna steht Ihnen weiterhin treu zur Seite und sorgt für glückliche Fügungen in fast allen Lebenslagen. Dennoch spüren Sie das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe. Nutzen Sie diese Tage für Wellness, ein gutes Buch oder Entspannung im Grünen. Laden Sie Ihre Batterien wieder auf, denn schon bald wartet eine Phase voller Romantik und Geselligkeit auf Sie.

**LÖWE** 23.7.–23.8.

Ihr Sozialleben blüht förmlich auf! Einladungen und Treffen mit Freunden stehen auf der Tagesordnung und bringen Ihnen viel Freude. Ein besonderes Ereignis am Monatsende verspricht leidenschaftliche Momente und künstlerische Durchbrüche. Zeigen Sie sich von Ihrer großzügigen Seite, aber vergessen Sie nicht, auch mal Zeit für sich selbst fest einzuplanen.



**IHRE STERNE VOM  
20. MAI BIS  
2. JUNI 2026**

**JUNGFRAU** 24.8.–23.9.

Im Job laufen Sie zur Hochform auf. Dank Merkur ist Ihr Verstand geschärft, sodass Sie selbst komplizierte Aufgaben spielend lösen. Vorgesetzte nehmen Ihre Leistungen wohlwollend zur Kenntnis. Ein Ereignis rückt familiäre Themen in den Fokus. Vielleicht gibt es zu Hause etwas zu klären? Finden Sie die Balance zwischen beruflichem Ehrgeiz und Geborgenheit.

**WAAGE** 24.9.–23.10.

Sie verspüren einen starken Drang nach Horizont-erweiterung. Ob durch eine Reise oder einen Workshop – Sie wollen Neues lernen. Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturkreisen inspirieren Sie sehr. Finanziell sollten Sie bei gemeinsamen Ausgaben vorsichtig sein. Prüfen Sie Verträge genau, bevor Sie unterschreiben. Diplomatie ist jetzt Ihre größte Stärke.

**SKORPION** 24.10.–22.11.

Ein besonderes Ereignis beleuchtet Ihre Finanzen und Werte. Es ist ein guter Zeitpunkt, um Gehaltsverhandlungen zu führen oder neue Einnahmequellen zu erschließen. In der Partnerschaft ist für knisternde Erotik gesorgt, aber auch für Zündstoff. Vermeiden Sie Eifersucht und setzen Sie stattdessen auf offene Gespräche. Verbindungen werden nun noch intensiver.

**SCHÜTZE** 23.11.–21.12.

Jetzt stehen Sie mal im Rampenlicht. Ihre Ausstrahlung ist magisch! Nutzen Sie diese Energie, um persönliche Ziele voranzutreiben. Achten Sie jedoch auf Ihre Gesundheit und übernehmen Sie sich nicht. Ein ausgewogener Mix aus Aktivität und Entspannung hält Sie fit und gesund. Sie spüren genau, was für Ihren weiteren Weg jetzt wichtig ist.

**STEINBOCK** 22.12.–20.1.

Der Alltag fordert Sie gerade sehr, doch dank Ihrer Disziplin meistern Sie alle Aufgaben mit Bravour. Nehmen Sie sich in der Freizeit Zeit für Kreativität oder genießen Sie einfach mal das Leben. Ein neues Hobby könnte Ihnen viel Freude bereiten. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers und gönnen Sie sich ausreichend Schlaf, um Ihre Reserven gut aufzufüllen.

**WASSERMANN** 21.1.–19.2.

Die letzten Maitage beflügeln Ihre Lebenslust. Sie haben Spaß an Flirts, Partys und unbeschwerten Stunden. Ein Ereignis im Freundeskreis könnte ein wichtiges Projekt zum Abschluss bringen. Zeigen Sie Teamgeist! Tiefgreifende Wandlungen begleiten Sie weiterhin – bleiben Sie authentisch und gehen Sie mutig Ihren Weg. Vertrauen Sie dabei auf Ihre Visionen.

**FISCHE** 20.2.–20.3.

Ihr Fokus liegt derzeit stark auf dem häuslichen Bereich. Vielleicht planen Sie einen Umzug oder verschönern Ihre vier Wände. Es ist die ideale Zeit, um im privaten Kreis Kraft zu tanken. Beruflich winkt Anerkennung für Ihre harte Arbeit. Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht entmutigen, Ihre Intuition weist Ihnen jetzt zielsicher den richtigen Weg.

IHRE NÄCHSTE **FÜR SIE** GIBT ES  
AB MITTWOCH, 3. JUNI 2026

# Vorschau



## DRESS TO IMPRESS

So schön feminin und immer gut angezogen: traumhaft schöne Sommerkleider



## ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

Eis selber machen!  
Raffinierte Rezepte von  
fruchtig bis cremig



## LEBENSLANG GUT SEHEN

Unser großes  
Experten-Interview  
rund um das Thema  
Augen-Gesundheit



## ENDLICH ZEIT ZUM LESEN

Die schönsten und spannendsten Bücher für den Sommer



## AUF ZUR GRILLPARTY

Tolle Rezepte und Deko-Ideen für unvergessliche Sommerabende

## 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)

Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE; Picture Press, FOODkiss, Getty Images, Adobe Stock

# 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:

**Glas-Karaffe mit Becher „Viva“ – Farbe zur Wahl**  
Mit dieser dekorativen Karaffe von Philippi® kommt  
Leichtigkeit auf den Tisch. Das Fassungsvermögen von  
0,7 Litern ist perfekt für den täglichen Gebrauch.

**35 %  
sparen!**



Mehr Prämienauswahl im Aboshop:

[abo.klambt.de/fuer-sie](http://abo.klambt.de/fuer-sie)

Oder gleich anrufen:

**0541-80 009 246**

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

\*Im 1. Abojahr zahlen Sie keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40€/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 Klamt GmbH & Co. KG, Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Gänsemarkt 21 – 23, 20354 Hamburg. Handelsregister HRA 201486 Mannheim. Vertrieb: Klamt Pressevertrieb GmbH, Speyer

# BEAUTY EDITS

ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlsfeld, Deutschland

**XL**  
APPLIKATOR

## LIP SPECIALS

- 1 | LIP WONDER SERUM  
€ 13,95\*
- 2 | COLOR BOOSTER  
LIP BALM  
€ 12,95\*
- 3 | MAGIC FIX  
€ 12,95\*

\*unverbindliche Preisempfehlung

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

pH  
REACTING

**KISS**  
PROOF

# ARTDECO

Established in Munich - since 1985