18
26

FÜR SIE

fuersie.de
FÜR SIE

MEHR SEITEN · MEHR STYLE · MEHR FÜR SIE ·
Die große Sonderausgabe

DAS BESTE FÜR IHRE HAUT
Welche Pflege zu Ihnen passt

SCHLANK IM SCHLAF
Es funktioniert wirklich!

ÄLTER WERDEN, SCHÖN LEBEN
Was wir uns für die Zukunft wünschen

APEROL ZUM ANBEISSEN
Fruchtig-herbe Dessert-Rezepte

HERBST-SPECIAL

Das wird TREND

Mode: Von Navy-Looks bis Cottage-Styles
Beauty: Die Make-up-Highlights der Saison
Living: Wohn-Ideen für mehr Gemütlichkeit & Stil

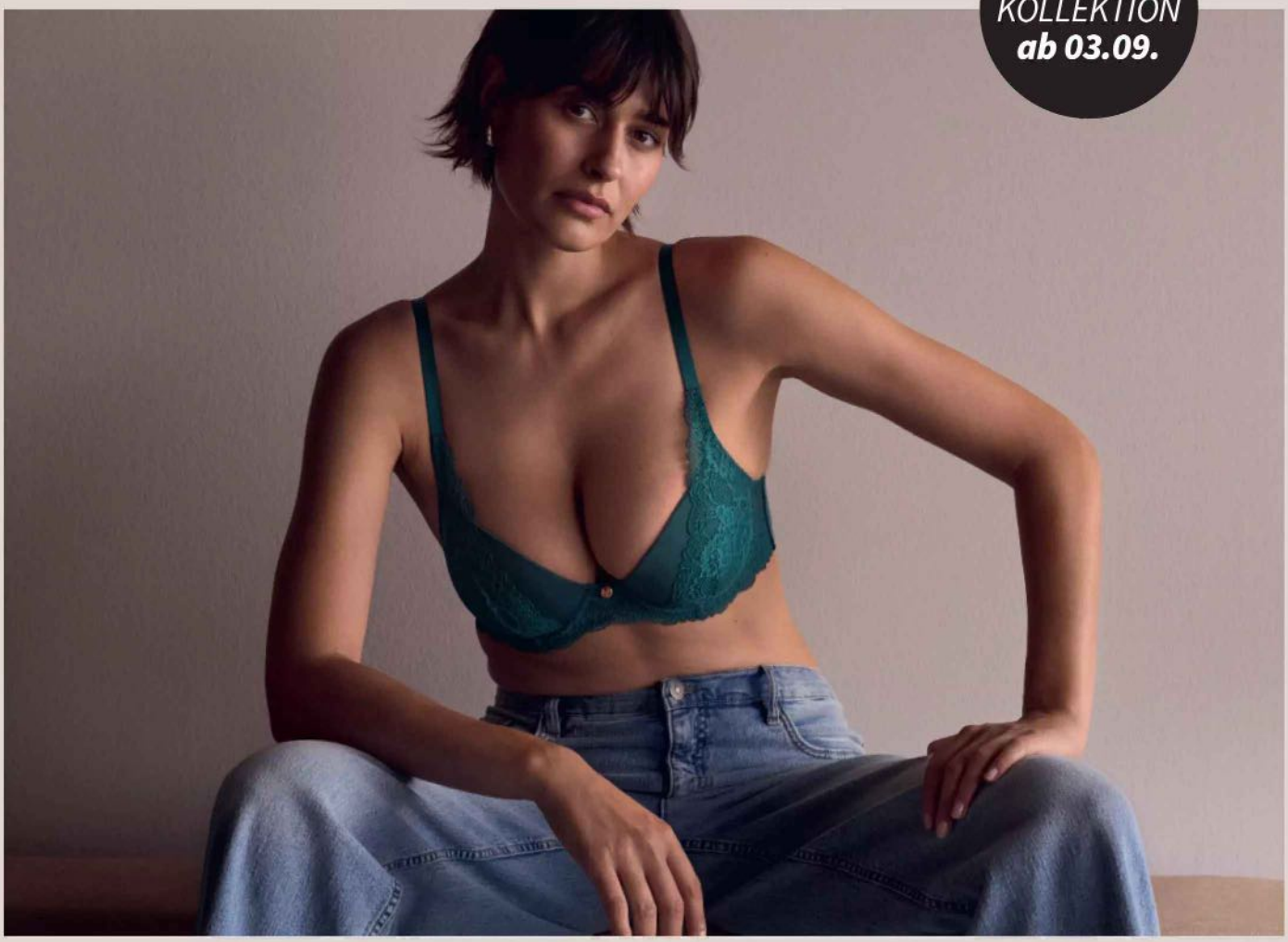
Nr. 18 · Mi 26.8.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF

Das wird Trend • Älter werden, schön leben • Schlank im Schlaf

BENELUX € 5,20, DÄNEMARK DKK 49,95, FRANKREICH € 6,00, GRIECHENLAND € 6,50, ITALIEN € 6,00, KROATIEN € 6,00, PORTUGAL (CONT.) € 6,00, SLOWENIEN € 6,00, SPANIEN € 6,00, KANAREN € 6,20
PRINTED IN GERMANY

bonprix.

NEUE KOLLEKTION **ab 03.09.**



BHs, die Du ***lieber an- als ausziehst.***

ZUR KOLLEKTION



14 FASHION-FAVORITEN
Die schönsten Trends für den Herbst

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

FÜR SIE

Alle 14 Tage neu!

MAGAZIN

6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um die letzten Sommerabende zu genießen und zu stricken
12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Welches kleine Vergügen gönnen Sie sich?
13 **STANDPUNKT** Macht KI uns dumm?

STIL

14 **DAS WIRD TREND** Lässige Country-Looks, elegante Marine-Styles und warme Pastelltöne sind jetzt angesagt
30 **LIEBLINGS-ACCESSOIRES** Die neuen Stiefel, Taschen, Sneaker und Loafer
36 **DIE MUST-HAVES DER SAISON** Die besten Stylingtipps der Modeprofis
42 **FASHION-STAR** Kuscheliger Cardigan
43 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

44 **ÄLTER WERDEN, SCHÖN LEBEN** Was wir uns für die Zukunft wünschen
52 **EXPERTENRAT** „Ich kaufe mich glücklich"
54 **AUF DEN PUNKT** Der große Cortisol-Check und Hafer – das heimliche Superfood
57 **FRAGEBOGEN** Was im Leben wirklich zählt
100 **WAHL OHNE QUAL** Die besten Entscheidungshilfen
136 **DAS ANDERE LEBEN** Mit 19 Jahren verlor Sandra ihr Gedächtnis

HALLO SCHÖNHEIT

58 **DIE MAKE-UP-HIGHLIGHTS DER SAISON** Das ist der Colour-Code vom Catwalk
62 **SCHAFFT SOFORT MEHR VOLUMEN** Trendhaarschnitt Butterfly-Cut
64 **DAS BESTE FÜR IHRE HAUT** Welche Pflege passt zu mir?
70 **BEAUTY-TALK** Mit der 90er-Ikone Jennie Garth
72 **SCHÖNE HAUPTSACHE** Diese Seren pflegen die Kopfhaut
74 **BEAUTY-STAR** Nährende Haarmaske
75 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

77 **SCHLANK IM SCHLAF** Wie wir gut erholt und entspannt Ballast verlieren
86 **DIE ZUKUNFT DER MEDIZIN** Interview über Hightech und Heilpflanzen
90 **ZECKEN-UPDATE** Wie Sie sich jetzt schützen
92 **SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN** Fünf SOS-Tipps
96 **FÜR SIE-LEXIKON** Warum ist Cholin wichtig?
98 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

104 **WOHN-IDEEN FÜR MEHR GEMÜTLICHKEIT UND STIL** Mit neuen Stoffen, Tapeten und Accessoires
113 **FREDERIKES LANDLEBEN** Schönes Eisenkraut

GUTES ESSEN

114 **ROTE BETE** bringt Farbe auf den Teller
120 **APEROL ZUM ANBEISSEN** Fruchtig-herbe Dessert-Rezepte
126 **GENUSS NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

130 **INTERVIEW** Isabel Allende über die Kraft von Geschichten
134 **INSPIRATION** Unsere Buch-Tipps

REISE

140 **STÄDTE-ZWILLINGE** Günstigere Alternativen zu teuren Metropolen

IN JEDER AUSGABE

4 FÜR SIE hautnah: Neues aus dem Leben der Redaktion
127 Rätsel
145 Impressum/Kontakt
145 Horoskop
146 Vorschau



58 FARB-WAHL
Diese Looks geben im Herbst den Ton an

Titel: Michael Reh/seasons.agency

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

FÜR SIE

Hautnah

AUS DEM LEBEN DER REDAKTION



Hinter jeder Ausgabe der FÜR SIE steckt ein Team, das nicht nur mit viel Leidenschaft arbeitet, sondern auch mit einer ordentlichen Portion Humor. Das ist manchmal auch nötig, denn wenn wir kurz vor Redaktionsschluss noch an Überschriften feilen und drei neue Ideen diskutieren, müssen wir trotz allem einen kühlen Kopf bewahren und gemeinsam an einem Strang ziehen. Dieses Miteinander möchten wir künftig noch stärker mit Ihnen teilen – damit Sie die Menschen kennenlernen, die hinter den FÜR SIE-Geschichten stehen. In der neuen Rubrik „Hautnah" geben wir ganz persönliche Einblicke in unser Redaktionsleben – offen, herzlich und authentisch. Dasselbe gilt auch für den neuen „FÜR SIE-Fragebogen", den wir entwickelt haben, um Ihnen spannende Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen vorzustellen. Was genau das ist? Auf Seite 57 erfahren Sie es. Viel Spaß beim Lesen!

Tim Affeld

Chefredakteur





Dreamteam (v. li.): Angelina Demeuth (Communications Henkell Freixenet), Vanessa Lehmann (Head of Communications Henkell Freixenet), Christiane Härtel (FÜR SIE) und Inga Zwanzig (Communications Henkell Freixenet)

PARTY UNTER DER SONNE SPANIENS! Freixenet, der Weltmarktführer für Schaumwein, stellte auf Mallorca den In-Drink 2026 vor. Unsere Kollegin Christiane Härtel feierte mit, genoss den Solare Spritz, die netten Gespräche mit tollen Leuten und die atemberaubende Natur.

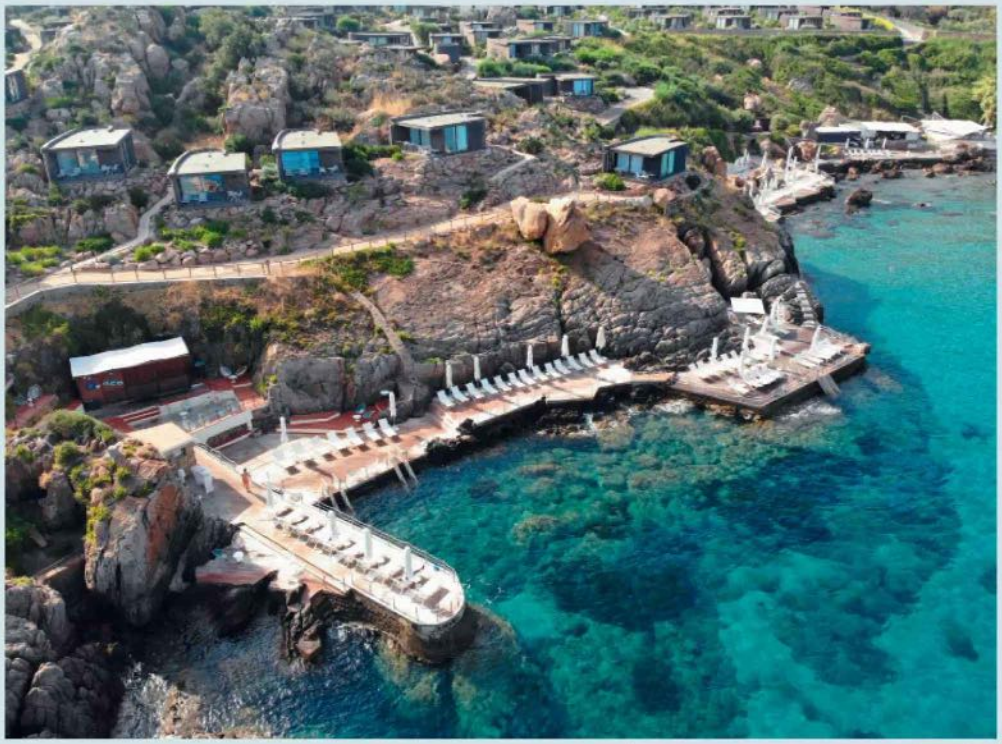


Spritzig, zitronig mit Noten von Rosmarin und Thymian: Freixenet Solare wird mit Schaumwein und Mineralwasser gemixt

FÜR SIE Select Unser Liebling

DIESER BUTTON ist unser neues Gütesiegel. Damit heben wir ausgewählte Inhalte und Produkte hervor – als persönliche Empfehlung der Redaktion.

Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE, privat, PR



Sizilien bot die perfekte Kulisse für das Modeshooting





Francesco Siviero (oben li.) hat sein Eventbüro direkt im „Club Med". Er organisierte das Shooting im Rathaus von Cefalù. Modechef Joerg Bluhm (Foto li.) und Assistentin Paula Kube fühlten sich fast wie im Urlaub

NOMINIERT Überraschung für Redakteurin Susanne Helmer: Ihre Kurzgeschichte schaffte es auf die Shortlist des Literaturpreises „Grassauer Deichelbohrer". Susanne genoss die feierliche Preisverleihung im bayerischen Grassau mit all den anderen Autorinnen und Autoren. Wir freuen uns mit ihr und sagen: Herzlichen Glückwunsch!



DIE PREISVERLEIHUNG
Grassaus Bürgermeister Stefan Kattari überreicht unserer Kollegin die Urkunde

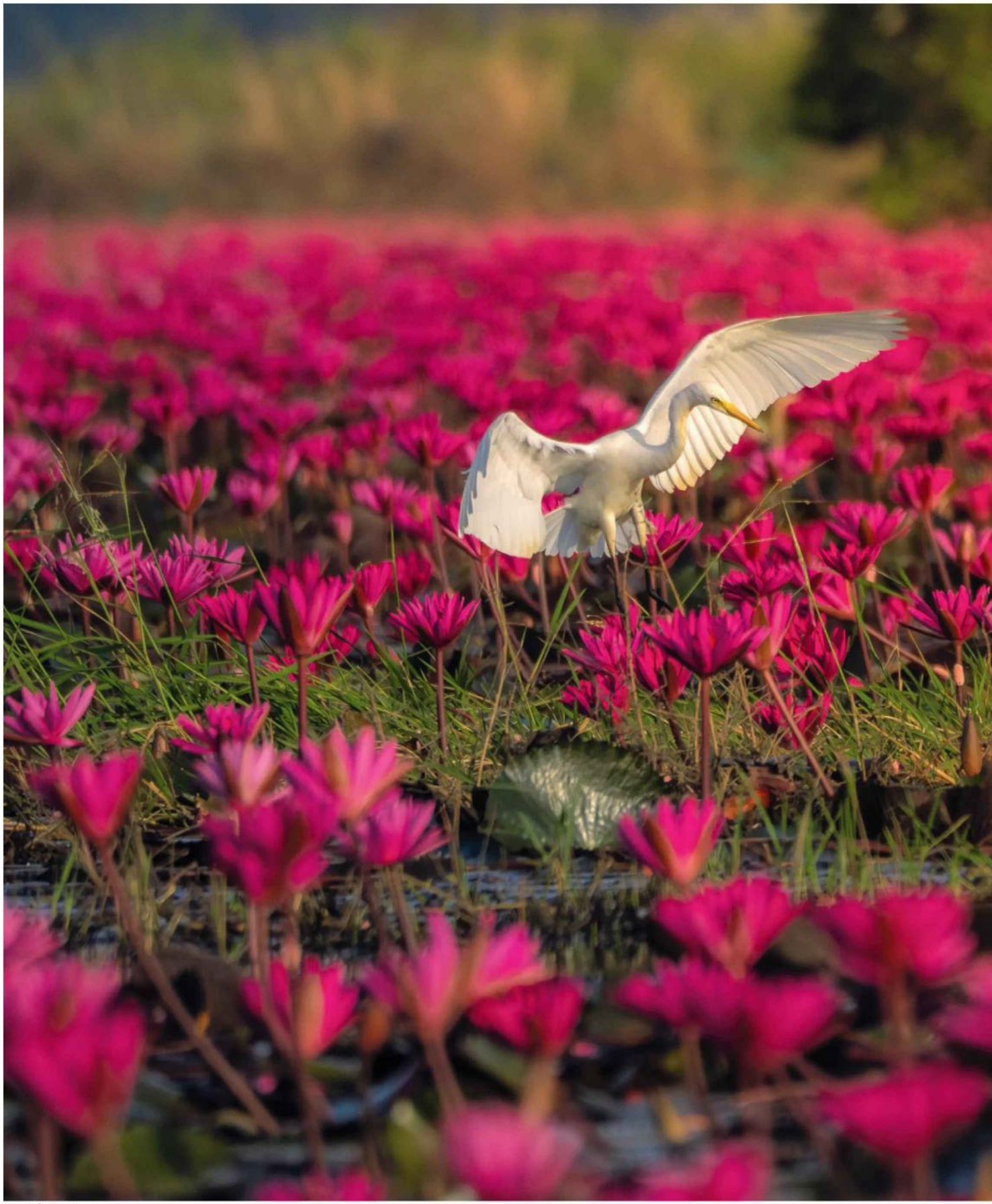


FRAUENGESPRÄCH
Für unseren Report zum Thema „Wie wir im Alter leben wollen" traf Kollegin Inken Bartels Bestseller-Autorin und Alters-Aktivistin Silke Burmester (li.). „Silke kämpft seit Jahren gegen die Unverschämtheit, lebenserfahrene Frauen abzuwerten. Einfach bewundernswert!" Das Interview und die Geschichten weiterer Frauen – ab S. 44.



Sizilien

Für unser Trend-Shooting (ab Seite 14) ging es für das FÜR SIE-Modeteam nach Sizilien – genauer gesagt in den „Club Med" nahe des Küstenstädtchens Cefalù. Die stilvollen Superior-Häuser und das Restaurant „La Riva" liegen direkt am Meer (Foto oben) – Dolce-Vita-Gefühl inklusive. Sonne, gutes Essen und herzliche Gastfreundschaft: Alle Beteiligten haben die Zeit dort in vollen Zügen genossen und wären am liebsten noch geblieben. Aber der Rückflug war gebucht – und in Hamburg wartete ein Berg an Arbeit. Arrivederci, Sicilia!



JETZT
ist die perfekte Zeit ...



... die letzten warmen Sommerabende auszukosten

Die Natur um uns herum scheint eine Weile innezuhalten, bevor der Herbst übernimmt. Ein Silberreiher, der lautlos über ein Lotusfeld gleitet, fängt die besondere Stimmung des Spätsommers ein: voller Leichtigkeit, Ruhe und einem leisen Gefühl des Abschieds. Vielleicht nehmen wir die letzten warmen Tage so intensiv wahr, weil wir spüren, dass sie nicht mehr selbstverständlich sind. Übrigens: Lotus öffnet seine Blüten am Morgen und schließt sie am Abend wieder. Wer denselben Teich zu zwei verschiedenen Tageszeiten besucht, erlebt ihn daher zweimal völlig anders.

JETZT
ist die perfekte Zeit ...



FÜR SIE Select – Unser Liebling



Natur pur: Das Gut Karlshöhe ist eine grüne Oase im Hamburger Nordosten

... die Stricknadeln klappern zu lassen

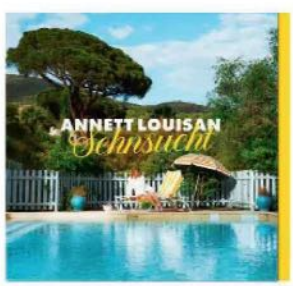
... und zwar mitten in der Natur! Das „Hamburg Knit Festival“ lädt am 5. und 6. September auf Gut Karlshöhe zu einem Wochenende voller Kreativität und guter Gesellschaft ein. FÜR SIE wird als Medienpartner mit an Bord sein. Das Programm ist abwechslungsreich: Rund 28 Aussteller präsentieren nachhaltige Garne, dazu gibt es spannende Workshops, Strick-Yoga und gemeinsames Werkeln bei Musik. Unter dem Motto „Let's get knotty“ kommen hier alle zusammen, die die Liebe zum Handarbeiten teilen. Mit dabei als Special Guest: der internationale Strickdesigner Stephen West. Infos und Tickets gibt es auf hamburgknitfestival.de.



Auf Gut Karlshöhe fühlen sich nicht nur Strickfans wohl. Die Rauhwolligen Pommerschen Landschafe gehören fest zum idyllischen Naturerlebnis vor Ort

... bittersüßen Songs zu lauschen

Sie ist die Königin der leisen Töne und eine der prägendsten Stimmen der deutschen Musikszene. Mit „Sehnsucht“ veröffentlicht Annett Louisan jetzt ihr mittlerweile elftes Studioalbum – und zeigt sich so persönlich wie selten zuvor. In ihren neuen Chansons spürt sie den Sehnsüchten des Lebens nach: dem Wunsch nach Freiheit, der Suche nach dem eigenen Platz, Momenten des Glücks, aber auch Enttäuschungen und Wendepunkten. Ihre gewohnt pointierten, poetischen Texte verbinden feinen Wortwitz mit emotionaler Tiefe und erzählen von den Erfahrungen einer Frau, die viel erlebt hat und sich dennoch immer wieder neu entdeckt. Dabei nimmt die 49-Jährige auch ihr Leben als Frau, ihre ostdeutsche Geschichte und die Frage nach persönlicher Freiheit in den Blick. Es ist ein Album über das, was uns antreibt – und über den Mut, sich selbst treu zu bleiben. Nicht nur musikalisch schlägt die Künstlerin ein neues Kapitel auf: Mit „Atelier Louisan“ hat sie ihre eigene Plattenfirma gegründet und damit noch mehr kreative Freiheit gewonnen.
Ab September geht sie mit den neuen Songs auf große Tour. Hier ein paar Termine: Am 12. September tritt sie in der Hamburger Elbphilharmonie auf, am 23. Oktober in Erfurt und am 22. November in Wien.



Das neue Album heißt „Sehnsucht“ und erscheint am 11. September

ANNETT LOUISAN
Sängerin



Unverwechselbare Stimme und pointierte Texte mit Charme: Annett Louisan begeistert seit mehr als 20 Jahren ihr Publikum

JETZT
ist die perfekte Zeit ...



... FÜR GUTE KARTEN
DIE SPIELKARTEN VON JOSÉ GOURMET ZIEREN ILLUS VON KÜNSTLERN, DIE AUCH DIE IKONISCHEN DOSENETIKETTEN DER MARKE GESTALTET HABEN, CA. 20 €, ÜBER CHARLESANDMARIE.DE



ANDREA BOCELLI
Tenor



... den Fortschritt mit einer Gala zu feiern

Der italienische Star-Tenor Andrea Bocelli (67) hat gemeinsam mit dem Tabak-Konzern Philip Morris International eine Initiative ins Leben gerufen: „Believe. Further" will den Dialog über den Fortschritt fördern und neue Innovationen nachhaltig unterstützen. Die Kampagne hat sich zudem auf die Fahne geschrieben, Brücken zwischen den Forschungsgebieten zu bauen. Passenderweise fand die Auftakt-Gala in der Brückenstadt Venedig statt.



... KUNST ZU GENIESSEN

Die Schau „This is the Modern World: Durchbrüche in der Kunst 1900-1960" zeigt wegweisende Werke aus einer Zeit voller Veränderung, neuer Ideen und mutiger Experimente – zu sehen ab 4. September in der Hamburger Kunsthalle. Das hier abgebildete Kunstwerk ist von Heinrich Hoerle: „Mann und Frau" von 1933.



... für ein cleveres Workout

Kostet nichts und ist jederzeit möglich – „Rucking". Dahinter steckt nichts weiter als Spazierengehen mit einem beschwerten Rucksack. Das Extra-Gewicht macht aus der Runde ein sanftes Ganzkörper-Training, verbrennt mehr Kalorien als gewöhnliches Gehen und ist dabei gelenkschonender als viele Sportarten. Zum Beschweren reichen Wasserflaschen. Erste Effekte sollen sich nach zwei bis drei Einheiten pro Woche à 30 bis 60 Minuten zeigen. Also: Rucksack packen und den Spaziergang auf die nächste Stufe heben.

Fotos: Mischa Lorenz, Getty Images (2), Gut Karlhöhe (2), Believe.Further 2026, Elke Walford/SHK/Hamburger Kunsthalle/ARTOT-IEK, Adobe Stock, PR; Stills: PR; Text: Susanne Helmer

TIME TO WIN!
with STAEDTLER

SO GEHT'S

1. Kaufe STAEDTLER Produkte im Wert von 10,- €
2. Kassenbon hochladen
3. Quizfrage beantworten
4. Nimm an der Verlosung teil

Jetzt mitmachen!

Teilnahmezeitraum
01.07.26 – 30.09.26

1x



Reisegutschein im Wert von 5.000 €

1x



Mountainbike im Wert von 2.500 €



STAEDTLER Schulstarter Set im Wert von 250 €

15x

+ GARANTIERTER SOFORTGEWINN

-10€

Online-Gutschein für THERME ERDING

www.staedtler.com

STAEDTLER®



DIE FRAGE

*Welches kleine **Vergnügen** gönnen Sie sich regelmäßig?*

Ein Stück Schokolade, ein heißes Bad, eine Viertelstunde mit dem Lieblingsbuch, der Cappuccino im Stammcafé: Wir haben Sie nach Ihren persönlichen Wohlfühlmomenten gefragt

Petra (52): „Jeden Samstagmorgen gehe ich zum Bäcker und hole zwei frische Croissants – nur für mich. Dann setze ich mich auf meine Terrasse, mache mir einen richtig guten Kaffee und genieße in aller Ruhe. Mein Mann und die Kinder wissen: Diese halbe Stunde gehört mir."

Veronika (62): „Nach einem Bandscheibenvorfall vor fünf Jahren lasse ich mich einmal im Monat professionell massieren. Das ist für mich Gesundheitsvorsorge und Selbstfürsorge in einem."

Theresa (42): „Sonntagmorgens lese ich noch im Bett die Wochenendausgabe meiner Zeitung – mit einem zweiten Kaffee, den mir mein Mann bringt. Herrlich."

Heidrun (68): „Ich kaufe mir alle zwei Wochen frische Blumen für die Küche. Nichts Teures, oft nur ein einfacher Strauß vom Supermarkt. Aber wenn ich morgens in die Küche komme und diese Farben sehe, hebt sich meine Stimmung sofort."

Carola (38): *„Ich gönne mir jeden Abend nach dem Zubettbringen der Kinder ein heißes Bad mit Lavendelöl. Ich zünde eine Kerze an und lasse den Tag hinter mir. Diese Viertelstunde ist meine Insel im Alltagschaos. So schlafe ich viel besser und bin entspannter."*

Julia (34): „Jeden Mittwoch nach der Arbeit verbringe ich eine Stunde im Buchladen. Ich stöbere, blättere, setze mich in die Leseecke und entscheide mich dann für ein Buch – manchmal kaufe ich es, manchmal nicht."

Elke (53): „Ich gönne mir jeden Freitagabend ein Glas guten Rotwein und schaue eine alte Folge meiner Lieblingsserie. Früher habe ich immer funktioniert, war für alle da. Seit meiner Pensionierung vor drei Jahren habe ich gelernt: Es ist völlig in Ordnung, auch mal etwas nur für sich zu tun."

Sabine (71): „Ich gehe zweimal die Woche nachmittags mit meinen Freundinnen ins Café am Marktplatz und bestelle mir ein Stück Torte. Immer etwas anderes: Schwarzwälder Kirsch, Apfelkuchen, Bienenstich. Und nebenbei beobachte ich die Leute, bessere Unterhaltung gibt es nicht."

Klara (43): „Ein- bis zweimal die Woche, bestelle ich mir Essen. So kann ich mir ohne Aufwand eine kleine Auszeit schenken und einfach etwas Leckeres genießen."

+++ ***Ines:*** *„Am Ende des Monats gönne ich mir Pralinen aus meiner Lieblingskonfiserie."* +++ ***Wencke:*** *„Mittwochs gehe ich ins Schwimmbad. Danach fühle ich mich wie neugeboren."* +++ ***Gabi:*** *„Sonntagmorgens ausschlafen, ohne Wecker. Das ist für mich der wahre Luxus!"* +++

REDEN SIE MIT!
Die Frage für Heft 19 lautet: „Was hätten Sie Ihrem jüngeren Ich gern über die Ehe gesagt?" Senden Sie uns Ihre Antwort per E-Mail mit Angabe Ihres Alters an redaktion@fuersie.de, Betreff: Die Frage, Heft 19

Foto: Getty Images

STANDPUNKT

„Ich frag mal eben Chatty …"

Macht Künstliche Intelligenz uns dumm?

Viele Menschen nutzen KI täglich – für Kochideen, als Info-Quelle oder zum Zusammenfassen komplexer Texte. Da kommt schon mal die Frage auf, ob Tools wie ChatGPT nur eine clevere Hilfe sind oder ob wir uns damit das Denken abtrainieren



Susanne Helmer, Ressort Lifestyle

Mein Kühlschrank gibt eine Zucchini und Frischkäse her, im Regal steht noch eine Dose Kichererbsen. Was lässt sich daraus Schönes zaubern? Und wie kann ich eigentlich eine Zutat ersetzen, die ich für ein bestimmtes Rezept brauche? In solchen Fällen frage ich inzwischen oft ChatGPT und bekomme Vorschläge, die kreativer und passender sind als alles, was mir eine Suchmaschine liefert. Darin sehe ich auch kein Problem. Allerdings ertappe ich mich inzwischen auch dabei, mir Online-Artikel zusammenfassen zu lassen. Natürlich ist das praktisch, gerade wenn es schnell gehen muss. Aber ich frage mich immer öfter: Spare ich wirklich nur Lesezeit oder spare ich mir langsam auch das Nachdenken? Macht Künstliche Intelligenz mich dümmer? Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, habe ich nach Studien gesucht. Das Ergebnis: Es kommt – wie so oft – drauf an. Unser Gehirn ist



KI als kreativer Helfer? Maßgeblich bleibt, wer den Stift führt

ökonomisch. Es ist ganz natürlich, dass wir gewisse Arbeiten auslagern. Forschende nennen das „cognitive offloading". Wir lernen zum Beispiel keine Telefonnummern mehr auswendig, weil sie im Smartphone gespeichert sind. Und statt uns eine Route auf einer Karte anzuschauen und einzuprägen, fahren wir nach Navi. Das Problem beginnt dort, wo wir nicht mehr nur Routineaufgaben abgeben, sondern ganze Denkprozesse. Wenn KI für uns analysiert, bewertet und formuliert, ohne dass wir uns selbst damit auseinandersetzen, üben wir genau jene Fähigkeiten weniger, die unser Denken schärfen. Ein Beispiel: Wir bekommen eine wichtige E-Mail bei der Arbeit. Statt selbst zu überlegen, wie wir angemessen antworten können, übernehmen wir den Vorschlag der KI fast unverändert. Das spart Zeit, ja. Aber wir trainieren auch nicht mehr, Argumente zu ordnen, Prioritäten zu setzen und unseren eigenen Standpunkt zu formulieren, und schicken am Ende vielleicht eine Antwort ab, die gar nicht wirklich zu uns oder zur Situation passt.

Heißt das, wir sollten KI lieber gar nicht nutzen? Keineswegs. Denn auch das zeigen Studien: Wer zuerst selbst nachdenkt und die KI als Sparringspartner nutzt, kann profitieren und seine Fähigkeit zum kritischen Denken sogar stärken. So werde ich es künftig auch handhaben: Erst selbst denken, dann ChatGPT fragen.

Illustration: Getty Images; Foto: privat



PUNKTGENAU

Muster bleiben unter sich. Zu dem Punktelook immer schlichte, einfarbige Teile wählen.

Schluppenbluse und Stretchrock von **Rich & Royal**, je ca. 80 €. Jacke aus Kunstleder von **Rich & Royal**, ca. 195 €. Mini-Bag in Glattleder von **Aigner**, ca. 395 €

SO SCHÖN WIRD DER HERBST

Der Ausblick auf die nächsten Wochen: Softe Sorbettöne und Karamellfarben sorgen für Wärme, auch Marine-Styles und Country-Looks bescheren uns ein Hoch – egal, wie das Wetter wird …

FOTOS NADINE FISCHER **PRODUKTION** JOERG BLUHM



Haarreif mit Schleife von **Sister Jane**, ca. 30 €

Maxirock mit gesmoktem Bund von **Oui**, ca. 150 €

Boxy-Jacket von **Baum und Pferdgarten**, ca. 285 €

Bluse mit Schleife von **Seidensticker**, ca. 95 €

Shoulder-Bag von **Marge Sherwood**, ca. 245 €

Riemchen-Heel von **Carvela**, ca. 160 €

Polka-Dots

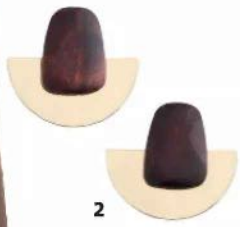
Das ikonische Muster hat in dieser Saison seinen großen Auftritt. Die Pieces versprühen Nostalgie. In Kombi mit Basics wirkt der Look aber supermodern.

Vanilla-Sky

Im Sommer war strahlendes Gelb in. Jetzt wird der Ton softer und zugleich wärmer. In Kombi mit kräftigen Braun-Nuancen kommt Vanilla-Sky perfekt zur Geltung.



1



2



1



2

3

4



3

4



5



5

1 Plüschjacke von **Brax**, ca. 230 € **2** Ohrringe von **Next**, ca. 25 € **3** Kleid mit asymmetrischem Dekolleté von **Vero Moda**, ca. 70 € **4** Crossbody-Bag von **Massimo Dutti**, ca. 160 € **5** Riemchen-Heels von **Kazar**, ca. 180 €

1 Sonnenbrille von **Dolce & Gabbana**, ca. 325 € **2** Blazer von **Luisa Cerano**, ca. 395 € **3** Polo-Shirt von **Mrs & Hugs**, ca. 140 € **4** Hose von **Luisa Cerano**, ca. 295 € **5** Loafer mit Kettenriegel von **Deichmann**, ca. 30 €

STYLING-PARTNER

Zu dem gelben Sorbetton passt Goldschmuck perfekt.

Blazer in Jersey von **Tchibo**, ca. 60 €. Shirt, ca. 17 € und gelbe Jeans, ca. 25 €, beides von **Tchibo**. Creolen und Halskette von **Bruna the Label**, ca. 195 € und 130 €. High Heels von **Catwalk**, ca. 35 €



1 Sonnenbrille im Aviator-Look von **Pull & Bear**, ca. 20 € **2** Strickjacke mit Schlaufen von **Jane Lushka**, ca. 130 € **3** Jumpsuit von **Vera Mont**, ca. 195 € **4** Lederarmband mit Designer-Logo von **Loewe**, ca. 280 € **5** Ikonische Tasche in Laternenform von **Longchamp**, ca. 360 € **6** Stiefelette von **Brax**, ca. 150 €



COOLE ELEGANZ

Schwarze Accessoires passen perfekt zu den angesagten Grautönen. Mit Silberschmuck wird's cool, wählt man goldene Schmuckstücke, wirkt der Look elegant.

Rolli aus Schurwolle von **Falke**, ca. 170 €. Rock mit Faltenwurf von **Patrizia Pepe**, ca. 180 €. Brille von **fielmann**, ca. 140 €. Ohrringe von **Eliza Weiss**, ca. 295 €. Tasche von **Gianni Chiarini**, ca. 235 €. Strumpfhose von **Falke**, ca. 25 €. Loafer von **Sebago**, ca. 250 €

Graphit-Colours

Grautöne und Mineralfarben sind das neue Schwarz. Die Farbe ist weicher und wärmer und sieht als Ton-in-Ton-Look besonders harmonisch aus. Wollen Sie dezent ein Highlight setzen? Dann tragen Sie dazu eine Mini-Bag in Bordeaux oder in Waldgrün.



1 Creolen in Silberfarben von **Bijou Brigitte**, ca. 20 €
2 Kleid aus Sweatshirtstoff von **Marant Étoile**, ca. 495 €
3 Tweedmantel mit aufgesetzten Taschen von **Lili Sidonio**, ca. 135 €
4 Grauer Kitten-Heel mit schmalem Gurtband von **Marc Cain**, ca. 230 €



1 Schal von **Polo Ralph Lauren**, ca. 115 € **2** Pilotenbrille von **Ray-Ban**, ca. 175 € **3** Cardigan von **Lili Sidonio**, ca. 80 € **4** Satintop von **C&A**, ca. 25 € **5** Midirock aus leichtem Gabardine von **bugatti**, ca. 120 € **6** Slipper von **Gabor**, ca. 120 €

Seaside-Style

Es bleibt maritim. Auch in der Herbstsaison gehen wir mit dem sportlich-eleganten Navy-Look auf große Fahrt!



Blazer mit leichtem Glanz von **Next**, ca. 85 €

Pulli von **Pinko**, ca. 165 €



Strickjacke mit Streifen von **Peter Hahn**, ca. 180 €



Hose von **Seductive**, ca. 295 €



Maxirock aus Satin von **Juvia**, ca. 150 €



Streifenhemd von **Brax**, ca. 90 €



Stiefelette von **Deichmann**, ca. 90 €

Tasche von **Marge Sherwood**, ca. 230 €



Slingbacks von **Charles & Keith**, ca. 80 €



MEER-KONTRASTE

Satte Farben und Streifen machen den Look aus. Mit einer blauen Wide-Leg-Jeans bekommen Shirt und Cardigan einen lässigen Twist.

Streifenshirt, Strickjacke und Hose von **Tchibo**, ca. 25 €, ca. 35 € und ca. 40 €. Slipper von **Graceland**, ca. 30 €



1 Cat-Eye-Sonnenbrille von **Le Specs**, ca. 75 € **2** Troyer von **Dreimaster**, ca. 80 € **3** Culotte aus blauem Kord von **Brax**, ca. 130 € **4** Schultertasche von **Jordan**, ca. 55 € **5** Sneaker im Retro-Look von **Skechers**, ca. 75 €

Toffee-Töne

Dieser Trend war auf vielen Fashion-Shows zu sehen. Besonders Pieces aus Wolle wirken edel in der Farbe.





1 Jacke aus weichem Woll-Mix mit Stehkragen und Bindegürtel von **bugatti**, ca. 295 € **2** Rüschenbluse mit Blumenprint von **Molly Bracken**, ca. 65 € **3** Box-Bag aus Leder von **Furla**, ca. 210 € **4** Wickelrock von **Comma**, ca. 95 € **5** Riemchen-Heel von **Charles & Keith**, ca. 70 €

DAS SÜSSE STYLE-REZEPT

Helle Karamell- und Biskuittöne lassen sich gut miteinander kombinieren. Im Mix mit Gold wird es noch luxuriöser.

Wollmantel von **Riani**, ca. 695 €. Bluse und Hose aus Leinenmix, beides von **Peter Hahn**, ca. 130 € und 110 €. Brille von **Le Specs**, ca. 140 €. Halstuch von **Peter Hahn**, ca. 60 €. Braune Stiefeletten von **Paul Green**, ca. 185 €



1 Kleine One-Shoulder-Bag von **Demellier**, ca. 495 € **2** Goldene Ohrhänger von **Lié Studio**, ca. 280 € **3** Satinkleid mit Lingeriespitze von **Rich & Royal**, ca. 95 € **4** Klassischer Trenchcoat von **C&A**, ca. 60 € **5** Stiefel im Knitter-Look von **Deichmann**, ca. 50 €

1 Sonnenbrille in Hornoptik von **Massimo Dutti**, ca. 80 € **2** Kurzjacke in flauschigem Teddyfell von **Brax**, ca. 195 € **3** Bluse mit Foularddruck von **bugatti**, ca. 120 € **4** Loafer in Veloursleder von **Riani**, ca. 295 € **5** Ledertasche von **Melvin & Hamilton**, ca. 270 € **6** Hose von **Brax**, ca. 110 €



Sonnenbrille von **Chloé**, ca. 330 €



Halstuch mit Paisleymuster von **Oui**, ca. 45 €

Tailleur von **Joseph Ribkoff**, ca. 255 €



Ohrhänger von **Olivia Dar**, ca. 240 €



Strick-pulli von **Ganni**, ca. 295 €





Shopper von **Multitudes**, ca. 65 €

Rosewood-Revival

Der warme Rosenholzton war schon in den Seventies die Lieblingsfarbe der Fashionistas. Jetzt kommt er in neuen Styles in unseren Kleiderschrank und löst den bonbonfarbenen Barbie-Look ab.



Spitzenkleid von **JOOP!**, ca. 275 €



Hose in Samtoptik von **Brax**, ca. 130 €



Slingback-Heels von **River Island**, ca. 50 €



Ledertasche von **Marc Jacobs**, ca. 350 €

Stiefelette von **Billi Bi**, ca. 310 €



EINFACH SCHÖN

Ein Outfit im Puderton wirkt weniger verspielt und mädchenhaft, wenn die Teile clean designt sind und ohne Volants und Rüschen auskommen.

Hosenanzug aus Long-Blazer und weiter Hose. Von **C&A**, Jacke, ca. 50 €, Hose, ca. 40 €. Zopfpulli von **C&A**, ca. 20 €. Handschuhe und Tasche von **Marc Cain**, ca. 170 € und ca. 260 €

Cottage-Club

Mit Karo, Glencheck und Co. machen wir einen Ausflug aufs Land. Wobei der Countryside-Stil durchaus auch in der City phänomenal aussieht.



1 Sonnenbrille von **Michael Kors**, ca. 135 € **2** Kleid mit Karomuster von **Mos Mosh**, ca. 170 € **3** Wollschal von **bugatti**, ca. 90 € **4** Mantel von **Brax**, ca. 250 € **5** Mini-Bag mit Logo von **Love Moschino**, ca. 215 € **6** Stiefel mit Stretcheinsatz von **bonprix**, ca. 45 €



1 Jacke von **bonprix**, ca. 75 € **2** Ohrhänger von **Seenberg**, ca. 140 € **3** Bluse von **Mrs & Hugs**, ca. 120 € **4** Rock von **Mrs & Hugs**, ca. 160 € **5** Tasche von **Multitudes**, ca. 165 € **6** Stiefel von **Deichmann**, ca. 90 €



DIE NEUE LANDLUST

Der Stil ist inspiriert vom britischen Landhaus-Look. Muster dürfen gemischt werden, sofern die Farben aufeinander abgestimmt sind. Kombinieren Sie nicht mehr als zwei Styles und wählen Sie Accessoires in warmen Naturtönen.

Wollpulli von **Luisa Cerano**, ca. 295 €. Glockenrock im Karomuster von **Oui**, ca. 150 €. Halsband aus Seide von **Aigner**, ca. 95 €. Strumpfhose von **Falke**, ca. 25 €. Loafer von **Marc Cain**, ca. 260 €





1



2



3



4



8



7



5



6

ALLES AUF ROT

Dunkle Rottöne sehen im Allover-Look besonders edel aus.

Karojacke von **Oui**, ca. 195 €. Pulli und Hose aus Schurwolle, beides von **Falke**, ca. 140 € und ca. 220 €. Stiefeletten von **Tamaris**, ca. 70 €

Cranberry-Chic

Den intensiven Beerenton sehen wir jetzt überall. Die Farbe strahlt Wärme und Behaglichkeit aus und passt gut zu Strick und langflorigen Stoffen. Gold und Orange sind harmonische Styling-Partner.

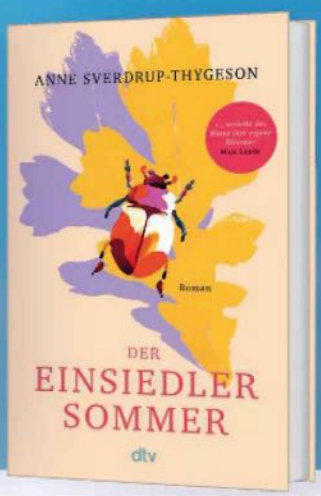
1 Ohrhänger von **Vanessa Baroni**, ca. 160 € **2** Strick-Poloshirt von **Gant**, ca. 160 € **3** Blazer von **C&A**, ca. 60 € **4** Anhänger von **Aigner**, ca. 90 € **5** Hose von **C&A**, ca. 40 €, **6** Mules von **River Island**, ca. 70 € **7** Strickkleid von **maje**, ca. 195 € **8** Coat von **Elena Mirò**, ca. 340 €

Haare/Make-up: Agnesha Kollien mit Produkten von Chanel; Assistenz: Paula Kube; Text: Joerg Bluhm; Booking: Elena Harms

Lesegenuss für lange Sommertage

Paris vergisst keine Liebe





Die Kraft von Freundschaft und Natur

BÜCHER FÜR ALLE

Wiedersehen mit den Hummer-frauen







Eiskalter Thrill!

Ein Mann telefoniert mit seiner Kindheit

dtv

Noch mehr Ideen unter: www.dtv.de

© schoelldesign, Hintergrund KI-generiert



Von oben nach unten:
Leo-Loafer von **Sebago**, ca. 250 €.
Modell in Schwarz von **Tchibo**, ca. 70 €.
Brauner Halbschuh von **bonprix**, ca. 30 €

Neue Lieblinge

Cosy-Sneaker, elegante Stiefel und die angesagtesten Trend-Bags.
In die It-Pieces der Herbstsaison verliebt man sich s-o-f-o-r-t



Slipper in Kontrastfarben von **Hugo**, ca. 195 €



Mit Schmuck-steinen von **Marc Cain**, ca. 260 €



Loafer im Leo-Look von **Crickit**, ca. 170 €

Loafer-Love

Passt zu schmalen Hosen und knielangen Röcken. Der Slipper ist ein Style-Multitalent und löst jetzt Ballerinas ab.



Loafer mit Farbverlauf von **Melvin & Hamilton**, ca. 225 €



Mit Schmuckplättchen von **La Strada**, ca. 70 €



In Brauntönen von **Deichmann**, ca. 45 €



Slipper in schwarzem Glanzleder von **Brax**, ca. 140 €



Tasche in Pastell von **Demellier**, ca. 495 €



Mit Golddetails von **Pinko**, ca. 380 €



Schultertasche von **bonprix**, ca. 30 €



Handtasche in Reptiloptik von **Núnoo**, ca. 170 €



Shoulder-Bag von **Marge Sherwood**, ca. 355 €



Python-Piece von **Lauren Ralph Lauren**, ca. 365 €



Aus weichem Veloursleder von **Sandro**, ca. 425 €



Bag mit Logo-Print von **MCM**, ca. 680 €

East-West-Bags

Die neuen Trend-Taschen haben eine längliche, schmale Form. Daher der Name: Sie reichen von Osten nach Westen. Mit den langen Schulterriemen sind sie tolle Eyecatcher.



Von links nach rechts: Tasche im Salbeiton von **Calvin Klein**, ca. 120 €. Mit Goldschnallen von **Buffalo**, ca. 25 €, über deichmann.com. Bag in Orange von **Liebeskind Berlin**, ca. 195 €



Von oben nach unten: Heller Sneaker mit Dekobändern von **Skechers**, ca. 95 €. Brauner Schuh mit weißen Applikationen von **Kennel & Schmenger**, ca. 260 €. Sneaker in dunklen Rottönen von **Tamaris**, ca. 80 €

Cosy-Sneaker

Warme Braun- und Cranberrytöne, Teddyfutter und weiche Profilsohlen machen die neuen Sneaker zu Trendsettern.



Glitzerschuh von **Crime London**, ca. 240 €



Musterbeispiel in Toffee-Tönen von **Thesing**, ca. 210 €



Mit Plüsch gefüttert von **Deichmann**, ca. 25 €



Im Snake-Print von **Moaconcept**, ca. 235 €



In Bordeauxtönen von **Brax**, ca. 130 €

High-Boots

Schaftstiefel mit Absatz haben jetzt einen Höhenflug. Dazu trägt man lange Boho-Kleider oder weite Jeans. Modemutige stylen die Stiefel über schmalen Hosen.



Lederboots mit Fransen von **Pinko**, ca. 385 €



In Velours-leder von **Lauren Ralph Lauren**, ca. 295 €

FÜR SIE Select Unser Liebling





Galaktisches Modell von **Charles & Keith**, ca. 120 €



Boots in Reptilmuster von **Billi Bi**, ca. 380 €



Im Cowboy-Style von **La Strada**, ca. 120 €

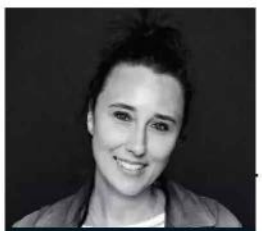
Mit Schaftstulpe und Dekoschnalle von **Deichmann**, ca. 60 €

Stiefel im Knitter-Look von **Michael Kors**, ca. 325 €

Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE; Stills: PR; Text: Joerg Bluhm

Die Must-haves der Saison

Hier zeigen Modeprofis ihre Lieblingsstücke für den Herbst und geben Stylingtipps, wie man die Teile am besten kombiniert



Nicole-Beatrice Hubert ist Senior PR bei der Unifa Gruppe

Die Barrel-Jeans von True Religion

„Die lässig weite Passform sorgt für ein entspanntes Tragegefühl. Zu der Jeans trage ich Pullis in Batik-Optik, dann wird es ein cooler Boho-Look."



Jeans in runder Form mit Quernähten, ca. 260€



Strickjacke im Dandy-Style, ca. 380 €

Der Cardigan im Argyle-Muster von Luisa Cerano

„Der Cardigan ist ein stylisher Jackenersatz für den Herbst. Mit Bluse und Krawatte bekommt das Love-Piece einen leicht boyishen Twist."



Nicole Bal ist Head of PR and Marketing bei Luisa Cerano



Mantel „Risely“ aus Woll-Satin, ca. 495 €

Der Blazer-Mantel von Drykorn

„Nach vielen Saisons lässiger Silhouetten ist dieser Mantel mein neues Must-have. Sein Hourglass-Cut mit definierter Taille und starker Schulter steht für eine selbstbewusste Weiblichkeit. Der ovale Ärmel unterstreicht die perfekte Schnittführung.“



Angela Kunst ist Chief Product Officer Womenswear bei Drykorn

Die Shoulder-Bag von Aigner



Christian Alexander Beck ist der Creative Director bei Aigner

„Die Sellina-Bag vereint für mich alles, wofür Aigner steht: zeitlose Eleganz, außergewöhnliche Handwerkskunst und eine markante Formensprache. Die Größe und die langen Henkel machen sie zum idealen Begleiter für jeden Tag.“



Ledertasche mit Kontrastnähten, ca. 595 €

Die Fliegerjacke von Oui



Blouson aus Nylon mit Kunstpelzkragen, ca. 280 €

„Ich liebe diese Jacke, weil sie Sportlichkeit und Eleganz verbindet. Und dank des abnehmbaren Kragens lässt sich der Look im Handumdrehen verändern. Ein perfektes 2-in-1-Piece für die Übergangszeit.“



Philine Schroth ist Konfektionsdesignerin bei Oui

Das Sweater-Set von Witt



Karolin Stangl ist bei Witt als Team Lead Creative Product Development-Babyboomer beschäftigt

„Ein Outfit, das man von morgens bis abends tragen kann. Der Sweatshirtstoff ist innen aufgeraut, hält warm, engt nicht ein und ist herrlich bequem."



Zweiteiler aus Sweatstoff, Shirt, ca. 40 €, Rock, ca. 30 €

Die Kult-Sneaker von Crickit



Style-Sneaker aus weichem Leder, ca. 170 €

„Dieser Schuh ist mehr als ein Accessoire – er ist ein Statement. Der ‚Paria Leo Babyblau' vereint ikonisches Design mit müheloser Leichtigkeit."



Hanna Visser ist Head of Design bei Crickit

Die Kette von Bijou Brigitte



Sandra Hannich ist Senior Manager PR & Communications bei Bijou Brigitte

„Auffälliger Schmuck in natürlichen Farben und organischen Formen liegt im Trend. Die Mischung aus Gold, Grün und warmen Naturtönen passt perfekt zur Herbstgarderobe und macht selbst schlichte Looks zu echten Hinguckern."



Halskette mit farbigen Schmucksteinen, ca. 20 €

Die Oversize-Jacke von Windsor



Frank Wojczewski ist Chefdesigner bei Windsor

„Die Jacke interpretiert den klassischen Bikerjackenstil neu – cool, luxuriös und zugleich mühelos lässig. Ein echtes Statement-Piece mit modernem Charakter."



Long-Jacket aus doppellagigem Schurwollgewebe, ca. 1150 €

Die Shark-Boots von Deichmann



Stiefel mit Schnürdetails und spitz zulaufender Front, ca. 60 €

„Die eleganten Schaftstiefel sind ikonisch, stylish und unterstreichen die feminine Seite jeder Frau. Besonders liebe ich sie zu Kleidern oder Röcken, weil genau dieser Style den Look spannend und selbstbewusst macht."



Katharina Martin ist Teamlead Fashion und Produkt PR bei Deichmann

Der Fransen-Cardigan von Brax



Gina Condé ist Director Womenswear bei Brax

„Mein absoluter Herbstliebling ist die Jacke mit dekorativen Fransendetails. Sie macht jedes Outfit zum Fashion-Highlight und lässt sich super zu Jeans oder Lederstyles kombinieren."



Strickjacke in Naturfarben, ca. 150 €

Fotos: Michelle Jeremic/studioggegenüber, Boris Borisov, Kristian Schuller, Courtesy of Aigner/Brax/Bugatti/Deichmann/Drykorn/Joop, Witt, PR; Stills: PR; Text: Joerg Bluhm

Die Doubleface-Weste von bugatti



Lena Brinkmann ist Head of Product Womenswear bei bugatti

„Die feminine Silhouette, die hochwertige Verarbeitung und die besondere Leichtigkeit machen die Weste zu einem vielseitigen Key-Piece. Sie lässt sich mühelos in unterschiedlichste Looks integrieren."



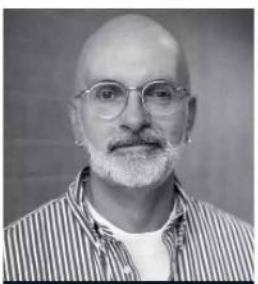
Weste aus doppellagigem Woll-Mix, ca. 275 €



Kurzjacke aus langflorigem Plüsch, ca. 295 €

Die Felljacke von JOOP!

„Dieser naturfarbene Fake-Fur-Blouson in Nerzoptik ist mein absoluter Top-Favorit. Er ist supersoft, kuschelig und gibt jedem Outfit eine luxuriöse und glamouröse Note."



Markus Brunner ist Head of Design JOOP! Womenswear

FASHION STAR



Cardigan-Chic
Kurzjacke aus Bio-Baumwolle mit Jaquardmuster von **Gudrun Sjödén**, ca. 100 €, *gudrunsjoden.com*



Inken Bartels, Ressort Lifestyle

KURZJACKE MIT PLAKATIVEM STRICKMUSTER

„Der Cardigan im angesagten Petrolton hat eine aufwendig gearbeitete Struktur, die für eine hochwertige Haptik sorgt. Das sogenannte Jaquardmuster besteht aus großen Blüten und Blättern, der obere Teil der Jacke hat eine filigrane Häkeloptik, die man auch Pointelle-Passe nennt. Alles in allem ein kleines Kunstwerk, das jeden Basic-Look sofort aufwertet. Einfach toll!“

Fotos: Gudrun Sjödén, privat

MODENEWS

Ganz schön sportlich

Bei dem Label Soba steht hochwertige Activewear auf dem Programm. Zeitloses Design, hochwertige Materialien und bequeme Schnitte stehen an erster Stelle und vereinen Komfort und Ästhetik. sobamoves.com



Mit Shape-Effekt und im Layering-Look: Top, ca. 55 €, Leggings, ca. 85 €, beides von **Soba**



Hoodie, ca. 50 €, Sweater, ca. 45 €, beides von **Tchibo**

GUTE SACHE!

Alle Gewinne aus der Kollektion Tchibo x HOOD x Viva con Aqua fließen in ein soziales Projekt, das weltweit den Zugang zu sauberem Trinkwasser verbessert.Top! tchibo.de



Halsketten je ca. 15 €, alle von **Bijou Brigitte**

Herzig

Das Münchener Oktoberfest beginnt am 19. September und wir sind ganz verliebt in die zauberhaften Halsketten, die jedes Dekolleté verschönern. bijou-brigitte.com

Fotos + Stills: PR

SMART SHOPPING

Gutes Design gibt's für jedes Budget!

FIRST CLASS

€€€

275 €

Tom Ford



FÜR ÜBERFLIEGER

Schwungvolle Pilotenbrillen im Maxi-Format sind jetzt auch beim Bodenpersonal groß im Kommen.

ECONOMY

€€

20 €

Stradivarius




1933

DAS BESTE IST NOCH LÄNGST NICHT VORBEI

Wie wollen wir im Alter leben?

Rund 13 Millionen Babyboomer gehen in den nächsten Jahren in Rente. Doch von Ruhestand, Füße hoch und Feierabend wollen die meisten nichts wissen. Aber wie wollen wir die kommende Zeit gestalten? Vier Frauen erzählen von Neuanfängen, Wohnmodellen und Freiheiten

Anne Weber-Ploemacher (61), Ruhestands-Coachin

„Mir ist lebenslanges Lernen wichtig“



Mit 50 spürt Anne Weber-Ploemacher sie zum ersten Mal, diese Unzufriedenheit. Immer wieder geistert ihr die Frage durch den Kopf: Da muss doch noch was anderes kommen? 30 Jahre arbeitet sie erfolgreich als selbst ständige PR-Beraterin. Doch irgendwann schwinden Begeisterung und Sinn. Anfangs lässt sie sich bremsen von den eigenen Ängsten und Zweifeln. Ein Neustart mit über 50, das ist doch Wahnsinn! Schließlich verordnet sie sich ein Sabbatical und beginnt eine Ausbildung zur Coachin. Inzwischen berät die 61-Jährige Menschen, die im Ruhestand sind oder kurz davorstehen.

Frau Weber-Ploemacher, denken Sie eigentlich an Ruhestand?

Überhaupt nicht. Dazu finde ich meine Arbeit viel zu spannend und auch viel zu bereichernd. Ich kann mir nicht vorstellen, nichts zu tun und die Zeit einfach so verstreichen zu lassen. Wie mir geht es vielen um die oder auch jenseits der 60. Da ist noch genug Lust und Kraft, etwas zu tun. Was das sein könnte, darüber macht es Sinn, sich rechtzeitig Gedanken zu machen. Das braucht oft Zeit und manchmal auch einen Gesprächspartner, der diese Reflexion leitet. Genau das mache ich als Ruhestands-Coachin.

Warum ist es so wichtig, sich aktiv mit der neuen Lebensphase zu beschäftigen?

Der Job gibt uns meist viel mehr als Geld. Er gibt uns Struktur, soziale Beziehungen und oft auch ein Gefühl von Sinn, von Selbstwirksamkeit und Wertschätzung. Wenn all das plötzlich wegfällt, ist das schon ein großer Umbruch. Manche denken, der Ruhestand ist wie ein Dauerurlaub, aber das ist falsch. Erst genießt man es noch: kein Wecker, kein nerviger Chef. Aber spätestens nach ein paar Monaten ist die

»



sogenannte Honeymoon-Phase vorbei. Und dann? Viele lassen den Ruhestand einfach auf sich zukommen, nach dem Motto: „Das wird sich schon finden." Das tut es bei einigen sicher auch, aber bei vielen eben auch nicht, und dann sind die Tage lang. Die Boomer sind die erste Generation, die nach dem klassischen Arbeitsleben oft noch eine lange Zeitspanne vor sich hat, in der die Menschen fit sind – und damit vor der Frage stehen: Wie will ich die Zeit gestalten und sinnvoll nutzen?

Wie gehen Sie bei Ihrer Arbeit vor?
Die meisten Menschen, die zu uns kommen, haben durchaus Ideen, was sie machen möchten und wie die nächsten Jahre aussehen könnten. Oft aber ist das ein einziges Sammelsurium, das es erst einmal zu entwirren gilt: Was wollte man schon immer mal machen? Was hat einen früher begeistert? Wir haben ein Tool entwickelt, das „Spurwechsel-Rad". Es umfasst sieben Lebensbereiche wie Gesundheit und Körper, Beruf und Berufung, persönliche Entwicklung oder Finanzen und Sicherheit.

Was sind die nächsten Schritte?
Oft stellt sich dann schnell heraus, welcher Lebensbereich gerade am wichtigsten ist, und da gehen wir tiefer rein. Wenn der Bereich persönliche Entwicklung Priorität hat, fragen wir zum Beispiel: Wer möchtest du im Ruhestand sein? Welche Werte sollen dein Leben bestimmen? Dadurch entstehen sehr konkrete Ideen. Wenn es gewünscht wird, unterstützen wir auch bei der Umsetzung.

Wie sehen Sie Ihr Leben in den nächsten 10, 15 Jahren?
Vielleicht halte ich Vorträge und mache einen Podcast und gebe so meine Erfahrungen weiter. Ich sehe mich auf jeden Fall im Austausch mit Menschen. Durch meine Kinder, die 19 und 22 sind, habe ich viel Kontakt zu jüngeren Leuten. Ich hoffe, dass das auch in Zukunft so bleibt. Ein paar Monate im Jahr würde ich gern im Süden leben und von dort aus arbeiten. Zu meinen Kernwerten gehören Selbstentwicklung und lebenslanges Lernen. Und das möchte ich, wenn ich geistig fit bleibe, auch tun. Dadurch fühle ich mich sehr lebendig.

Auf *spurwechsel-ruhestandscoaching.de* gibt es weitere Infos zu Anne Weber-Ploemachers Arbeit. Auf der Seite kann man sich auch ein kostenloses Arbeitsbuch zum Thema herunterladen und findet Termine für Workshops und Vorträge. Vom 2. bis 8. November findet ein Spurwechsel-Retreat in Südfrankreich statt.

Melanie Köster (53), Kosmetikerin

„Ich träume von einem Tiny House“



Als ich zum ersten Mal bei Facebook ein Tiny House gesehen habe, war ich begeistert: Wie praktisch ist das denn? Ein kleines, portables Zuhause auf wenigen Quadratmetern, und doch hat man alles, was man zum Leben braucht. Seitdem lässt mich der Gedanke nicht mehr los – besonders, wenn ich an die Zukunft denke. Ich weiß, dass ich mit meiner Rente im Alter keine großen Sprünge machen kann. Die Aussicht, mir später eine schöne Mietwohnung oder sogar Eigentum leisten zu können, ist für mich komplett unrealistisch – dessen bin ich mir bewusst. Genau darum begeistert mich die Idee vom Tiny House immer mehr: als eine Wohnform, die auch mit kleiner Rente bezahlbar ist und mir trotzdem das Gefühl gibt, ein eigenes kleines Reich zu haben. Je nach Ausfertigung gibt es so ein Tiny House für unter 30.000 Euro, ein Stellplatz kostet dann etwa 300 Euro monatlich – inklusive Nebenkosten. Dazu kommt noch etwas, das mir sehr wichtig ist: Flexibilität. Ein Tiny House bedeutet ja nicht nur, klein zu wohnen, sondern auch, beweglich zu bleiben. Wenn sich Lebensumstände ändern oder ein Ort nicht mehr passt, gibt es die Möglichkeit, noch einmal neu zu denken. Im Alter wünsche ich mir keine Enge, sondern eine Wohnform, die Freiheit lässt. Natürlich kann man so ein Haus nicht einfach irgendwo abstellen. Gerade in Deutschland ist das komplizierter, als viele denken, weil man dafür Genehmigungen braucht. Deshalb finde ich bestehende Tiny-House-Siedlungen oder ausgewiesene Plätze so spannend. Rund um Hamburg gibt es zum Beispiel verschiedene Standorte und Projekte, auf die man sich bewerben kann. Dort lebt man nicht allein auf irgendeiner Fläche, sondern als Teil einer kleinen Nachbarschaft. Genau dieser Gemeinschaftsaspekt ist für mich ein weiterer großer Reiz. In manchen Anlagen gibt es ein Gemeinschaftshaus mit Waschmöglichkeiten, Gästezimmern oder anderen Räumen, die man mitnutzen kann. Das gefällt mir, weil es eine schöne Balance schafft: Man hat sein eigenes kleines Zuhause und seinen Rückzugsort, ist aber trotzdem nicht isoliert. Für später stelle ich mir das perfekt vor – eigenständig leben und zugleich Menschen in der Nähe haben. Ein weiterer Vorteil: Ein Tiny House würde mich dazu bringen, bewusster und minimalistischer zu leben. Ich weiß von mir selbst, dass ich zu viele Dinge habe und mich nur schwer davon trenne. Aber so eine Wohnform würde mich zwingen, genauer hinzuschauen: Was brauche ich wirklich? Was ist mir wichtig? Was darf mich begleiten – und was nicht mehr? Darin liegt für mich etwas Befreiendes. Mich reizt an dieser Vorstellung deshalb nicht nur das kleine Haus an sich. Mich reizt das Lebensgefühl dahinter: ein eigenes Nest, das bezahlbar bleibt, ein Ort, der Schutz gibt, ohne zu beschweren, und die Chance, mich im Laufe des Älterwerdens von vielem zu lösen, was ich gar nicht mehr brauche. Vielleicht ist das für mich der schönste Gedanke am Tiny House: dass kleiner wohnen sich nicht nach Verzicht anfühlen muss, sondern nach einem Gewinn an Ruhe, Nähe und Freiheit.



Sie möchten mehr über Tiny Houses, Modelle und mögliche Stellplätze erfahren? Hier gibt es Infos: *tiny-houses.online*



Johanna Just (82), Rentnerin

„Meine Mitbewohnerin hält mich jung“

Wenn ich meine Wohnungstür öffne, dann ist da nicht nur mein eigenes Zuhause, sondern auch ein kleines Stück Welt. Seit vielen Jahren teile ich meine Berliner Wohnung mit jungen Frauen aus ganz unterschiedlichen Ländern. Im Moment lebt Thu bei mir, eine junge Vietnamesin, die für ein Praktikum in der Stadt ist. Für mich ist dieses Zusammenleben mittlerweile gar nicht mehr wegzudenken. Es bringt Leben in meine Wohnung, hält mich offen für andere Kulturen – und hilft mir dabei, mein Zuhause zu behalten. Ich lebe seit über dreißig Jahren in dieser Altbauwohnung, und sie ist für mich viel mehr als nur ein Ort zum Wohnen. Sie ist meine Heimat. Aber ich habe nur eine kleine Rente und allein könnte ich mir diese Wohnung auf Dauer eigentlich nicht leisten. Natürlich habe ich darüber nachgedacht, mir etwas Kleineres zu suchen. Aber immer, wenn ich andere Wohnungen besichtigt habe, bin ich traurig geworden. Ich habe sofort gespürt: Ich möchte hier nicht weg. Also musste ich einen Weg finden, wie ich bleiben kann. Früher habe ich das Zimmer über das Goethe-Institut vermietet, heute über Sonay Soziales Leben – einen Verein in Berlin, der Jung und Alt durch tolle Projekte zusammenbringt. Über die Jahre haben bei mir junge Frauen aus aller Welt gewohnt – unter anderem aus Südkorea, Mexiko, Venezuela und jetzt Vietnam. Jede hat etwas mitgebracht: ihre Geschichte, ihre Kultur, ihren Blick auf die Welt. Für mich ist das ein großes Geschenk. Zum Beispiel habe ich mich in meinem Leben nie für Fußball interessiert, aber mit Sofia, der jungen Mexikanerin, die eine Zeit lang bei mir lebte, habe ich mich sehr darüber gefreut, dass die Welt bei der WM erfahren konnte, was für ein schönes Land Mexiko ist und wie nett die Menschen dort sind – anders als das negative Bild, das US-Präsident Trump uns immer vermittelt. Auf der anderen Seite bekomme ich auch mit, welche Probleme die jungen Frauen teilweise hier in Deutsch-



EIN HERZ UND EINE SEELE
Seit vier Monaten teilt sich Johanna Just (li.) mit Studentin Thu (27) ihre Wohnung

land haben – Sofia zum Beispiel durfte nicht in Deutschland bleiben, weil sie nach ihrem Studium nicht innerhalb kurzer Zeit einen Job gefunden hat. Das tat mir sehr leid und ich bin heute noch mit ihr über WhatsApp in Kontakt. Auch mit einer jungen Südkoreanerin, die längere Zeit bei mir lebte, treffe ich mich heute noch regelmäßig. Ich lerne durch diese jungen Frauen immer wieder Neues, über ihre Herkunft, ihre Hoffnungen, ihre Schwierigkeiten. Das berührt mich und hält mich innerlich in Bewegung – auch sprachlich. Denn meist läuft die Verständigung auf Englisch, das ich zwar gut verstehe, aber nicht so gut sprechen kann. Was aber auch kein Problem ist, denn notfalls kommt eben eine Übersetzungs-App zum Einsatz. Besonders schön finde ich, dass dieses Zusammenleben Nähe schafft, ohne einzuengen.

Jede lebt ihr eigenes Leben, jede hat ihren Rückzugsort und trotzdem ist da dieses gute Gefühl, nicht allein zu sein. Gerade im Alter ist das für mich wichtig. Ich hatte Angst vor Einsamkeit, vor einem stillen Rentnerdasein. Stattdessen erlebe ich Lebendigkeit, Austausch und auch Sicherheit. Mit 82 Jahren ist es im dritten Stock eines Altbaus beruhigend zu wissen, dass noch jemand da ist. Thu hat für den Notfall auch die Kontaktdaten meiner Tochter – ein gutes Gefühl! Ich bin wirklich froh, Sonay gefunden zu haben. Für mich ist das nicht nur eine Wohnlösung. Es ist eine wunderbare Art, im Alter verbunden zu bleiben – mit anderen Menschen und mit der ganzen Welt.

Die Generationen-WG ist ein Sozialprojekt des Berliner Trägers Sonay Soziales Leben, das ältere Menschen und junge Erwachsene zusammenbringt. Die Idee: bezahlbares Wohnen, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung unter einem Dach. Neben der Generationen-WG gibt es jetzt auch das neue Projekt „Wohnen für Hilfe Berlin“, das sich an ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf richtet – ein Angebot, das es mittlerweile auch in vielen anderen Städten gibt. Mehr Infos zu den Projekten: *sonaysozialesleben.org*, *wohnen-für-hilfe-berlin.de* und *vdk.de*



Silke Burmester (60), Autorin und Alters-Aktivistin

„Teilhabe ist für mich elementar“





*Wann, wenn nicht jetzt? Silke Burmester findet: Nach der familiären Kümmerphase und den lästigen Wechseljahren beginnt für uns Frauen eigentlich die interessanteste aller Lebensphasen – auch wenn man uns von außen ständig etwas anderes einzureden versucht. Um uns in den Austausch, ins Machen und zum Leuchten zu bringen, gründete die Hamburgerin vor sechs Jahren die Community „Palais F*luxx für Rausch, Revolte und Wechseljahre“. In ihrem neuen Buch „Leuchten, jetzt!“ geht Silke der spannenden Frage nach: Wie können wir in einer Gesellschaft gut alt werden, in der uns Frauen ab der Lebensmitte vor allem Abwertung und Ignoranz entgegenschlagen? Klar ist: Es ist höchste Zeit, gesellschaftliche Normen neu zu definieren.*

Stellen Sie sich vor, Sie könnten uns Frauen etwas zurufen. Welche Botschaft hätten Sie?

Das würde in die Richtung der Widmung meines Buches gehen. Ich habe es allen Frauen gewidmet, die davor sind, sich zu trauen. Viele von uns konnten ihr Potenzial bisher nicht richtig entfalten, weil sie so mit dem Sich-um-andere-Kümmern beschäftigt waren. Die Widmung ist ein Appell, doch mal zu überlegen, was jetzt dran sein könnte und gelebt werden will. Und sich dann auch zu trauen, es zu tun. Das Tolle ist ja: Wir können etwas ändern, weil wir nicht mehr klein und doof sind, sondern inzwischen diese Wunderweiber sind mit einer Entschlossenheit, wie sie nur über Jahrzehnte erwachsen kann. Das, was uns jetzt ausmacht, ist das Ergebnis eines körperlichen Prozesses, der es – trotz der mitunter gruseligen Wechseljahrsbeschwerden – gut mit uns meint. Und uns für die nächste große Lebensphase ungeahnte Kräfte schenkt.

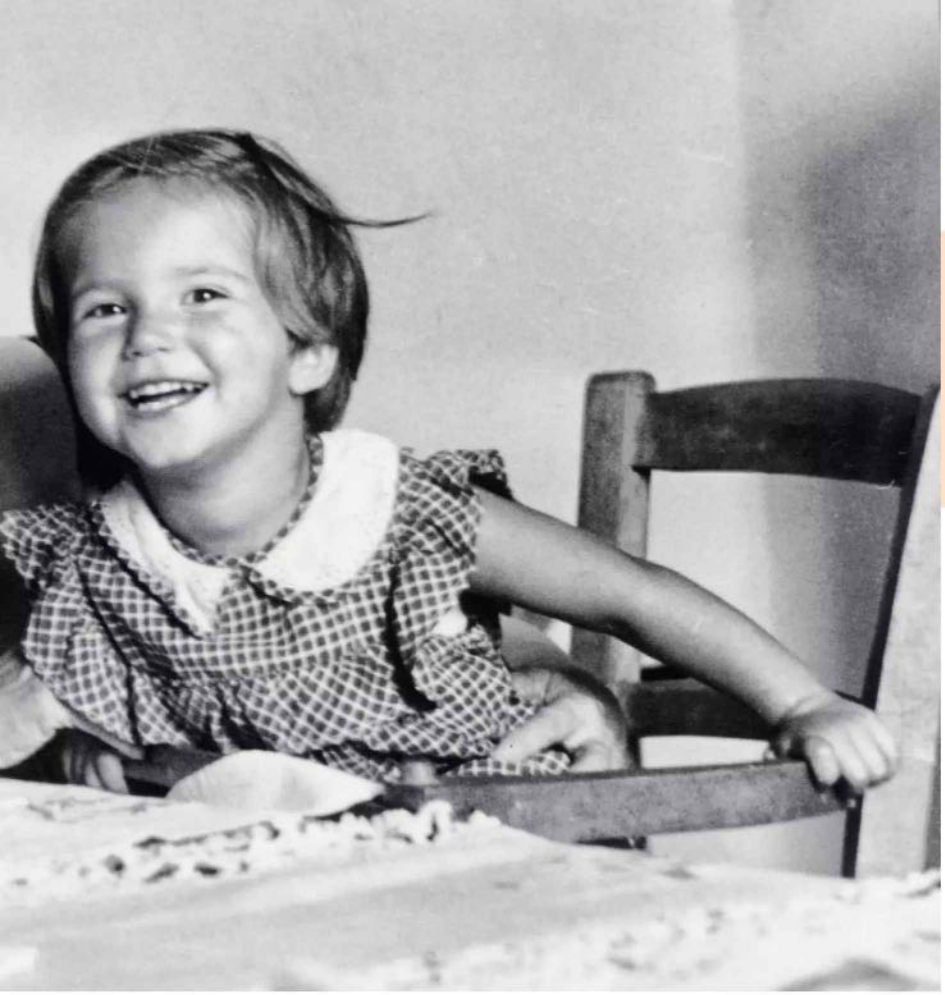
Wie gehen Sie mit den Tücken des Älterwerdens um?

Die 60 finde ich schon schwierig zu schlucken. Allein, dass sich auf einmal die Krankenkasse meldet und lauter Vorsorgeuntersuchungen für mich im Programm hat. Ich bin da noch im Verdauungsprozess. Körperlich bin ich ein bisschen steifer geworden und versuche jeden Morgen Gymnastik zu machen, auch wenn ich dazu keine Lust habe – da siegt die Vernunft. Ich denke aber auch nicht die ganze Zeit: ‚O Gott, o Gott, ist das jetzt alles furchtbar!‘ Eher: ‚Es ist schon eigenartig, aber mal gucken, wie wir das lustig hinkriegen.‘ Es ist ein bisschen wie bei diesem alten Fanta-Werbespruch: „Spaß ist, was ihr draus macht!“ Ich habe irgendwann kapiert: Es ist an mir, wie ich Situationen erlebe und mit ihnen umgehe.

Was ist Ihnen dabei wichtig?

Ich denke sehr viel darüber nach: Wer möchte ich sein und wie will ich mein Leben gestalten. Das mag auch mit dem Mangel an Vorbildern zusammenhängen. Die Generation unserer Eltern taugt als Vorbild für tolles Älterwerden eher weniger. Viele haben sich irgendwann hingesetzt und darauf gewartet, dass das Leben zu Ende geht. Mir ist es wichtig, lebendig zu bleiben, was auch mal heißen

Fotos: Sonja Tobias/wildfoxrunning, Getty Images (4), iStock, privat, Interviews und Text: Inken Bartels, Michaela Puschmann



kann, festzustellen, dass man lange keine Gäste mehr hatte und mal wieder Leute zum Abendessen einladen sollte. Teilhabe an der Gesellschaft ist für mich elementar.

Für Ihr Buch haben Sie mit unterschiedlichen Frauen ab 50 gesprochen. Was haben Sie über die Generation erfahren?

In zwei Bereichen wird besonders deutlich, was lebenserfahrene Frauen wollen und was nicht: im Beruflichen und im Familiären. Im Job haben die Frauen keinen Bock mehr auf Bullshit. Viele kommen mit ineffizienten Strukturen nicht länger klar, mit Vorgesetzten, die weniger qualifiziert sind als man selbst. Auch nicht mit diesem New Work Blödsinn, sie haben keine Geduld mehr mit Idioten. Es gibt zwar keine verlässlichen Zahlen, aber meiner Meinung nach ist es kein Zufall, dass sich so viele Frauen um die 50 selbstständig machen. Im Familiären wollen sie – ganz platt ausgedrückt – nicht länger den Dreck der anderen wegmachen. Das Ich und die eigenen Bedürfnisse treten in den Vordergrund

In den letzten Jahren ist die Zahl der sogenannten Silberhochzeitstrennungen, die von der Frau ausgehen, erheblich gestiegen.

Das hat viel damit zu tun, dass wir heute, anders als unsere Mütter, eigenes Geld verdienen. Aber selbst, wenn die Rente nicht besonders hoch ausfällt, weil die Frau in Teilzeit gearbeitet hat, ist das für viele kein Grund, die unglückliche Situation auszuhalten. Für viele Frauen fühlt sich das Leben mit Männern nicht mehr stimmig an. Oder sie sind froh, dass die Libido versiegt ist und Sex keine Rolle mehr spielt. Aber ich habe auch Frauen getroffen, die sagen: „Jetzt will ich es noch mal wissen!“, und die sich nun wieder ihren Körpern und ihrer Sinnlichkeit zuwenden. Es ist erstaunlich, wie viele Ehen sich in dieser Zeit öffnen. Auch haben viele jüngere Liebhaber, denn jüngere Männer finden ältere Frauen oft ziemlich hot.

Ihr Buch soll eine Anstiftung sein. Wozu wollen Sie anstiften?

Zu Gemeinschaft und Solidarität. Aktuell sind rund 20 Millionen Frauen in Deutschland fünfzig Jahre und älter. Das ist ein Viertel der Bevölkerung. Ein Viertel, das potenziell solidarisch sein könnte, weil das Gefühl entstehen kann, im selben Boot zu sitzen. Denn unsere Erfahrungen in und nach der Lebensmitte ähneln einander sehr. Und es hat doch etwas Beruhigendes, sagen zu können: „Was, du auch?!“ Es enthebt uns dem Gefühl, mal wieder nicht toll genug zu sein. Die eine, die den Mann nicht halten konnte. Die eine, die dick geworden ist oder keinen Job mehr findet. Dabei ist es ganz einfach: Niemand in dem Alter ist „toll genug“. Alle haben kaputte Knie, weniger Energie oder einen Ehemann, den man heute nicht mehr wählen würde. Ist das nicht großartig?! Man muss sich gar nicht mehr schlecht fühlen! Es liegt in der Natur des Älterwerdens – es ist völlig normal. Ich finde das herrlich entlastend!



UNSER LESE-TIPP

Silke Burmesters Buch tut einfach gut: von den Vorteilen der Wechseljahre über ungeahnte Superkräfte bis hin zu Sex und Sinnlichkeit – was für ein Mutmacher. „Leuchten, jetzt!“ Ullstein, 23 €



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:

»Ich kaufe, um mich weniger leer zu fühlen«

SABINE (56), MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE

Es beginnt oft mit einem Klick. Nur kurz schauen, denke ich dann. Nur mal sehen, was es gibt. Eine Bluse vielleicht, neue Sneaker, schöne Gläser, ein Serum, das zehn Jahre jünger machen soll. Nichts, was ich wirklich brauche. Aber Dinge, die mir das Gefühl geben, dass gleich etwas besser wird. Nur ein bisschen. Nur für einen Moment. Mein Mann arbeitet viel, die Kinder haben inzwischen ein eigenes Leben. Und ich sitze in der Küche, trinke Kaffee, nehme mein Handy in die Hand – und lande wieder in einem Onlineshop. Lange habe ich mir eingeredet, das sei doch harmlos. Andere gehen spazieren, ich stöbere eben. Mode ist mein Hobby! Und ist es nicht auch ein sympathi scher Wesenszug, dass man sich gern etwas gönnt und nicht alles verkneift? Aber irgendwann merkte ich, dass ich mich kaum noch davon lösen kann. Aus zehn Minuten werden oft vierzig, aus dem Stöbern eine Bestellung. Manchmal bin ich so im Wahn, dass ich Termine verpasse, die mir eigentlich guttun. Neulich habe ich es beispielsweise nicht zum Yoga-Kurs geschafft, weil ich mich in Rabatten, Warenkörben und Versandbestätigungen verloren hatte.

Wenn dann die Pakete kommen, ist da erst dieses kleine Hoch: Vorfreude, Aufregung, das Gefühl von etwas Neuem. Und kurz danach fühle ich Scham. Was hat mich bloß geritten? Das habe ich doch alles schon! Ich trage die Sachen schnell nach oben, räume Pullover und Schuhe hinten in den Schrank und verstecke Kartons hinter Decken. Meinem Mann erzähle ich nichts davon, was ich so alles ausgebe, er würde es nicht verstehen – und erst recht verrate ich nicht, dass ich Rechnungen aufschiebe! Je mehr ich darüber nachdenke, desto weniger wundert mich mein Verhalten. In meiner Kindheit wurde viel über Konsum geregelt. Wenn etwas gut lief, wurde gekauft. Wenn etwas schwierig war, oft auch. Meine Eltern waren materialistisch, Statussymbole bedeuteten Anerkennung. Dinge waren bei uns nie nur Dinge – sie standen für Erfolg, Liebe, Sicherheit. Wahrscheinlich habe ich früh gelernt, dass Kaufen trösten kann …

Illustrationen: iStock, Alexander Palacios

Das sagt die Expertin:
»Nicht jeder Lustkauf ist problematisch«



Dr. phil. Nadine Farronato ist Fachpsychologin für Psychotherapie und u.a. auf Verhaltenssüchte spezialisiert (www.praxis-martinskirchplatz.ch)

Vielleicht fragen Sie sich, ob Ihr Shopping-Verhalten noch normal ist – oder ob es längst problematisch geworden ist. Entscheidend ist nicht, ob Sie gern schöne Dinge kaufen. Kritisch wird es dann, wenn Sie beim Kaufen wiederholt die Kontrolle verlieren: wenn Sie mehr ausgeben, als Sie sich vorgenommen haben, häufiger kaufen, als Sie eigentlich wollen, und sich gedanklich immer stärker damit beschäftigen. Spätestens wenn daraus negative Folgen entstehen – etwa Schulden, Streit, heimliches Kaufen, Leistungsprobleme im Job oder der Rückzug aus anderen Lebensbereichen –, sollten Sie sehr aufmerksam werden.

Nicht jedes Ablenken im Internet ist gleich eine Kaufsucht. Ein wichtiger erster Schritt ist eine ehrliche Selbstbeobachtung. Fragen Sie sich: Greife ich besonders dann zum Kaufen, wenn ich gestresst, traurig, einsam oder überfordert bin? Belohne ich mich fast nur noch mit Konsum? Nutze ich Kaufen als Trost, Ablenkung oder Stimmungsaufheller? Wenn Konsum immer häufiger die schnelle Lösung für schwierige Gefühle wird, lohnt es sich, genauer hinzusehen. Denn Kaufsucht entsteht meist nicht aus einem einzigen Grund. Oft spielen mehrere Faktoren zusammen: frühe Lernerfahrungen, ein niedriger Selbstwert, belastende Lebensphasen, Einsamkeit oder das Gefühl, innerlich leer zu sein. Wer schon als Kind erlebt hat, dass Trost, Anerkennung oder Belohnung über materielle Dinge laufen, speichert dieses Muster oft tief ab. Kommt dann im Erwachsenenleben eine Krise oder emotionale Belastung hinzu, kann Kaufen wie ein schneller Ausweg wirken.

Dass sich Kaufen so gut anfühlt, ist kein Zufall. Schon die Vorstellung, sich etwas zu gönnen, aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Beim Aussuchen, Kaufen und Warten auf das Paket wird Dopamin ausgeschüttet. Genau deshalb kann Shopping kurzfristig wie ein Kick wirken. Das Problem: Wenn Sie Ihr Belohnungssystem immer wieder auf diese Weise anregen, verlieren andere Dinge oft an Reiz. Gleichzeitig schwächt sich die Impulskontrolle – also genau die Fähigkeit, vernünftig abzuwägen und inneren Drängen zu widerstehen. Ein Teufelskreis.

Die gute Nachricht ist: Sie können lernen, aus diesem Muster auszusteigen. In der kognitiven Verhaltenstherapie geht es genau darum. Sie lernen, Ihre Auslöser zu erkennen: In welchen Situationen wird der Drang besonders stark? Welche Reize können Sie vermeiden – etwa durch das Sperren von Shoppingseiten, weniger verfügbare Zahlungsmittel oder klare Kaufregeln? Noch wichtiger ist aber, andere Wege im Umgang mit Gefühlen einzuüben: jemanden anrufen, spazieren gehen, Musik hören, bewusst durchatmen, rausgehen, Sport treiben, den Körper regulieren. Entscheidend ist die Erfahrung: Der Drang steigt nicht endlos an. Er flaut wieder ab, wenn Sie ihm nicht sofort nachgeben.

Kaufsucht ist tückisch. Anders als bei anderen Süchten können Sie nicht vollständig abstinent leben, denn einkaufen müssen Sie ja weiterhin. Umso wichtiger ist es, zu unterscheiden: Brauche ich das wirklich – oder will ich damit gerade ein Gefühl regulieren? Wenn Sie sich hier wiedererkennen, gilt vor allem eines: Schämen Sie sich nicht, sondern holen Sie sich Unterstützung. Kaufsucht ist keine Charakterschwäche, sondern eine ernst zu nehmende Impulskontrollstörung.



AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht



CORTISOL-CHECK

Wie gestresst bin ich wirklich?



Maren Pletziger,
Ressort Lifestyle

Weil sich unsere Kollegin innerlich häufig im Alarmzustand befindet, ließ sie ihren Cortisolspiegel messen. Das Ergebnis hat sie überrascht!

Wie wuppst du das alles?“, fragen mich meine Freundinnen, „dein Tag hat doch auch nur 24 Stunden!“ Seltsamerweise scheint man mir nicht anzumerken, wie überfordert und erschöpft ich mich manchmal fühle. Nach außen halse ich mir bereitwillig noch mehr Arbeit auf („Kein Problem, ich kümmere mich um die Organisation der Familienfeier!“), aber innerlich bin ich angespannt ohne Ende. Mit der Konsequenz, dass ich irgendwann regelrecht zusammenklappe – oder ausraste. Ich frage mich: Ist das Nervositätslevel normal? Oder habe ich zu viel Cortisol im Körper, was eine Erklärung für Bluthochdruck wäre, für Schlafschwierigkeiten, für Verspannungen,



Ist es normal, dass ich mich so abgeschlagen fühle?

Herz-Kreislauf-Probleme, Thrombose und Niedergeschlagenheit? Nicht zuletzt ist das Stresshormon Treiber vorzeitiger Hautalterung, und weil ich meinen Körper verstehen und notfalls gegensteuern will, habe ich mir das Cortisol-Kit von „MavieMe“ bestellt. Die Anwendung ist einfach: Über den Tag verteilt entnimmt man zu bestimmten Uhrzeiten Speichelproben, die dann unkompliziert verschickt und von einem zertifizierten Labor ausgewertet werden. Nach einer Woche gibt's das Ergebnis. Ich bin gespannt!

Es stellt sich heraus: Mein Cortisolwert ist leicht erhöht, aber das ist noch kein Grund zur Besorgnis. Mein Tag startet zwar mit einem relativ hohen Wert von 15,2 nmol/L, aber dieser sogenannte „Cortisol Awakening Response“ ist normal, weil er wach macht und dem Körper Energie für den Tag bereitstellt. Ich könne, so die Analyse, „den Alltag zum größten Teil gut bewältigen“. Puh. Mein Nervensystem ist doch robuster, als ich dachte. Fühlt sich gut an! Ich nehme mir trotzdem vor, mich bewusst runterzuregeln, wenn ich mal wieder akut unter Strom stehe. Der Test hat mir ja gezeigt, dass ich mich regulieren kann! Lydia Meidlinger, psychosoziale Beraterin bei „MavieMe“, betont, dass Stress nicht automatisch krank macht. „Er ist zunächst eine natürliche Reaktion unseres Körpers. Adrenalin und Cortisol aktivieren unseren Körper in Sekunden: Puls und Aufmerksamkeit steigen, Energiereserven werden mobilisiert – wir werden handlungsfähig. In akuten Situationen sichert uns die Ausschüttung der Hormone das Überleben und steigert unsere Leistungsfähigkeit.“ Sie stellt klar: „Stress ist also grundsätzlich sinnvoll, solange auf Aktivierung auch wieder Erholung folgt. Entscheidend ist daher, wie gut wir für Ausgleich sorgen.“ Positiver Stress (zum Beispiel Sport) ist sogar ein echter Health-Kick: „Gesundheit entsteht aus einem guten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Wie ein Einatmen und Ausatmen. Beides ist wichtig.“

Apropos: Ich habe folgende Atemtechnik für mich entdeckt: vier Sekunden durch die Nase einatmen, sieben Sekunden den Atem halten, acht Sekunden prustend ausatmen. Nach vier Wiederholungen ist der Druck raus. Ein gutes Gefühl.

Stress lass nach

5 Tipps

zur Selbstregulation

1

Kälte: Ein Coolpack oder eine eisige Dusche lösen körperliche Reaktionen aus, die die Körperchemie positiv verändern

2

Moderates Training: Schon 20 Minuten helfen, den Kopf freizubekommen

3

Lavendel ist ein natürlicher Stress-Bekämpfer (z.B. in „Lasea“ von Dr. Schwabe)

4

Snacken: Nüsse stärken die Nerven

5

Apps wie „Headspace“ bieten geführte Meditationen



KLEINE FLOCKEN, GROSSE WIRKUNG

Ein Hoch auf Hafer

Das heimische Getreide ist ein wahres Superfood und tut uns so richtig gut

Sie essen morgens gern Porridge oder streuen sich eine Handvoll Haferflocken in Ihr Müsli, Ihre Früchte-Bowl oder Ihren Joghurt? Wunderbar, damit starten Sie mit einem sehr nahrhaften und supergesunden Frühstück in den Tag. Was genau macht Hafer so gesund? Hier die wichtigsten Fakten ...

Er hält den Darm fit

In 100 Gramm Haferflocken stecken etwa zehn Gramm Ballaststoffe. Die Pflanzenfasern bringen unseren Darm in Schwung und fördern das Wachstum gesunder Darmbakterien. Außerdem kurbeln sie unsere Verdauung an, helfen bei Magen-Darm-Problemen und beugen Verstopfungen vor.

Er hilft beim Abnehmen

Zwar haben Haferflocken durchaus Kalorien (350 pro 100 Gramm), gleichzeitig aber schützen uns die Flocken dank ihrer Inhaltsstoffe vor Heißhungerattacken. Die enthaltenen Ballaststoffe, allen voran Beta-Glucan, sind es, die dafür sorgen, dass Hafer uns schön lange satt macht. Noch dazu ist er reich an Eiweiß, das ebenfalls gut sättigt. Die langkettigen Kohlenhydrate wiederum kann der Körper nur langsam verdauen, was unseren Blutzuckerspiegel stabil hält.

Er senkt das LDL-Cholesterin

Der Ballaststoff Beta-Glucan kann noch mehr: Er verringert das schädliche LDL-Cholesterin in unserem Blut, indem er Gallenflüssigkeit, die viel Cholesterin enthält, im Darm bindet. Wer den Cholesterinspiegel senken möchte, sollte täglich ca. drei Gramm Beta-Glucan zu sich nehmen – das entspricht etwa 80 Gramm Haferflocken.

Er sollte eingeweicht werden

Wenn man Haferflocken mindestens dreißig Minuten vor dem Verzehr in Wasser, Milch oder in einem Pflanzendrink einweicht, macht sie das tatsächlich noch gesünder. Dabei reduziert sich nämlich ihr Gehalt an Phytinsäure, die sonst Mineralstoffe und Spurenelemente bindet, sodass unser Körper sie schlechter aufnehmen kann.

Fotos: mauritius images, Dennis Kayser, iStock

FÜR SIE Fragebogen

Menschen, die bewegen

Was im Leben wirklich zählt

In unserer neuen Rubrik geben inspirierende Persönlichkeiten ganz private Einblicke und teilen ihre Erfahrungen, Werte und Wünsche. Denn von anderen zu lernen, kann neue Perspektiven eröffnen



DR. CONSTANZE PAETEL

Referentin für medizinisches Marketing bei Doppelherz

Die 60-Jährige wuchs in Kiel auf, wo sie auch Abitur machte und Biologie studierte. Ihre Leidenschaft für die Wissenschaft führte sie in die Schweiz – und für ihre interdisziplinäre Promotion bis nach Südafrika. Nach Stationen in der klinischen Forschung kam sie 2006 zu Queisser Pharma nach Flensburg, wo sie seitdem für die Traditionsmarke Doppelherz tätig ist.

1 Wie würde Ihre beste Freundin Sie in drei Worten beschreiben?
Meine beste Freundin würde mich vermutlich als empathisch, loyal und immer wissbegierig beschreiben. Sie sagt, ich könne komplexes Wissen verständlich und humorvoll vermitteln.

2 Wie beginnt Ihr Morgen – haben Sie ein Ritual, auf das Sie nicht verzichten möchten?
Ein idealer Morgen beginnt für mich mit Ruhe, einer Tasse Kaffee und einem Gang in den Stall, um meine Hühner in den Garten zu lassen. Freundliches Gegacker inklusive.

3 Was ist Ihr Guilty Pleasure?
Kuchen und Torten – allerdings nur, wenn sie mit Liebe gebacken oder echtes Bäckerhandwerk sind. Dafür mache ich jederzeit gerne eine Ausnahme.

4 Gibt es ein Erlebnis, das harmlos wirkt, Sie aber tief geprägt hat?
Die Geburt meiner Tochter war mein Wendepunkt. Mit einem Mal trug ich die Verantwortung für ein neues Leben – und mein Blick auf die Welt veränderte sich völlig.

5 Welcher Satz oder Gedanke hat Ihr Leben nachhaltig verändert?
Dazu fällt mir ein bekanntes Zitat von Dr. Eckart von Hirschhausen ein: „Ärger, den man nicht gehabt hat, hat man nicht gehabt." Wir bestimmen, wie viel Raum Dinge bekommen.

6 Was ist der beste Rat, den Sie je bekommen haben – und von wem kam er? Und welcher hat sich im Nachhinein als Irrweg erwiesen?
In der Schule hatte ich mitgenommen: Fehler sind schlecht. Seit ich wissenschaftlich arbeite, weiß ich: Fehler sind oft der Weg zu neuen Erkenntnissen und Teil des Fortschritts.

7 Welchen Menschen in Ihrem Leben haben Sie vielleicht unterschätzt – und was hat Sie eines Besseren belehrt?
Meine Mutter! Erst mit der Gründung einer eigenen Familie habe ich erkannt, was für eine unglaubliche Leistung sie vollbracht hat: Vier Kinder trotz Berufstätigkeit großzuziehen, ist eine Meisterleistung.

8 Was hätten Sie in Ihrem Leben gern früher gewusst?
Wie sehr Ernährung und Bewegung unsere Gesundheit beeinflussen. Dieses Wissen hätte ich gerne früher gehabt, denn Gesundheit ist etwas, das wir täglich mitgestalten können.

9 Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie dabei nicht scheitern können?
Ich wäre Jockey beim Hamburger Derby – einmal dieses einzigartige Gefühl erleben, im bedeutendsten Rennen des deutschen Galopprennsports an den Start zu gehen.

10 Wenn Sie eine Botschaft auf ein riesiges Plakat schreiben könnten, das alle sehen – welche wäre das?
Tu dir etwas Gutes – sei nett zu anderen.

Foto: Queisser Pharma - Flensburg

DER COLOUR-CODE VOM CATWALK

Die fantastischen vier Farben

Vier Töne, unzählige Looks: Diese Make-up-Trends bringen Augen, Lippen und Teint jetzt stilvoll zum Strahlen







1 Für klare Linien und weiche Übergänge: „Eye Definer" in „01 Black" von **Dr.Hauschka**, ca. 15 €
2 Perfekt für alle Smokey-Eyes-Looks: „Hypnôse Palette" in „14 Smokey Chic" von **Lancôme**, ca. 37 €
3 Mit dünner Präzisionsspitze: „Ink Eyeliner Waterproof" in „010 Stay in Black" von **Catrice**, ca. 4 €
4 Separiert die Wimpern perfekt, sorgt für Länge und Fülle: „Get Wet Waterproof Mascara" in „Farbe" von **Kess Berlin**, ca. 24 €

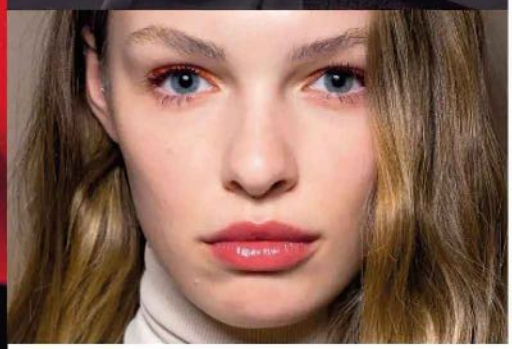
SCHWARZ

Modern und rebellisch

Schwarz zeigt sich jetzt lässig statt perfekt. Verwischte Smokey-Eyes, unsaubere Lidstriche und betonte Wasserlinien wirken modern. Profi-Trick: Den Kajal auf Höhe der Pupille kurz aussparen – so bleibt der Blick offen und das Auge wirkt optisch größer.







ROT

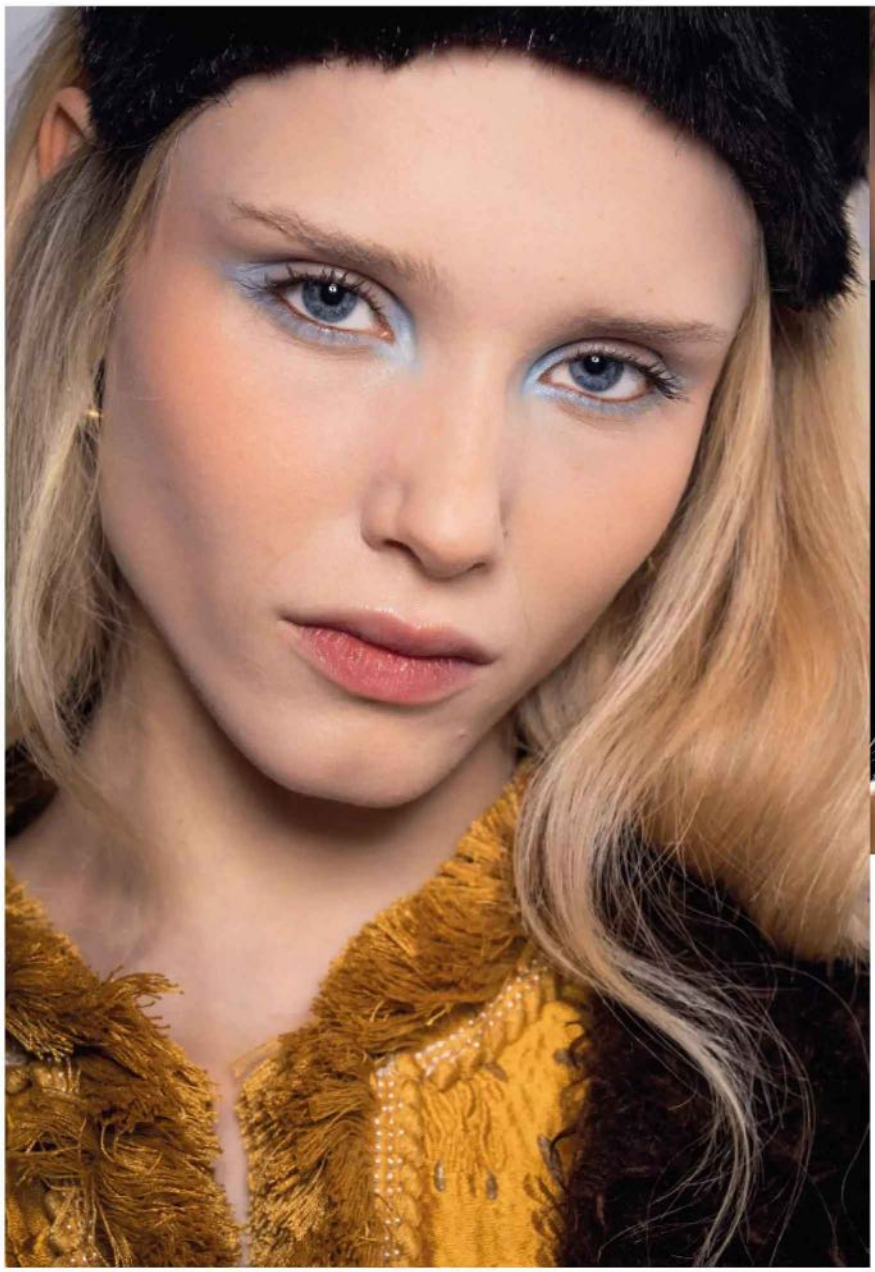
Cool und mutig

Der Lippenklassiker erobert jetzt auch Augen und Wangen. Kaminrote oder burgunderfarbene Töne sorgen für moderne Frische, besonders entlang des unteren Wimpernkranzes. Ein Hauch Mascara hält den Look elegant und ausbalanciert.



1 2 3 4

1 Die cremige Textur lässt sich mühelos verblenden: „High Pigment Eyeshadow" in „18 Matte Red" von **Kiko Milano**, ca. 9 € **2** Für Wangen und Lippen: „N°1 De Chanel Balsam" in „1 – Red Camellia" von **Chanel**, ca. 51 € **3** Mit Weichzeichner-Effekt und glättender Wirkung: „Rouge Dior" in „769 Rouge Ardent Satiny Finish" von **Dior**, ca. 50 € **4** Definiert die Lippenkontur: „Color Riche Le Lipliner" in „300 – Le Rouge Paris" von **L'Oréal Paris**, ca. 4 €







BLAU

Trendy

Von Eisblau bis Kobalt: Blaue Lidschatten setzen jetzt modische Statements. Dezenter gelingt der Trend mit Kajal oder Mascara. Besonders schön bringt Blau braune Augen zum Leuchten, lässt aber auch blaue und grüne Irisfarben intensiver wirken.

1 Hochpigmentierter Stift mit glatter und fester Spitze: „Khôl Couture Waterproof“ in „N° 4 – Cobalt“ von **Givenchy Beauty**, ca. 24 € **2** Pflegt die Wimpern mit Peptiden: „Drama Volume Mascara“ in „03 Blue“ von **Korres**, ca. 25 € **3** Lässt sich müheloser auftragen und verblenden: „Powder Eye Shadow“ in „Blue Pearl“ von **Annemarie Börlind**, ca. 15 € **4** Durch die Form kann man Akzente setzen oder ihn auch flächig auftragen: „Luk – Cremiger Eye Stick “ in „Sapphire 02“ von **Und Gretel**, ca. 28 €



BRAUN

Schmeichelhaft

Der elegante Alleskönner der Saison: Von soften Nude-Looks bis zu dramatischen Schoko-Smokey-Eyes wirkt die Trendfarbe natürlich und edel. Besonders harmonisch: Augen, Wangen und Lippen in warmen Braunnuancen aufeinander abstimmen.



1 Nachfüllbar und mit Volumen-Effekt: „Perfect Moisture Lipstick" in „220 Chocolate Kiss" von **Isadora**, ca. 16 € **2** Sorgt für Volumen ohne zu verklumpen: „Vertigo Drama Mascara" in „02 Coffee Brown" von **Armani Beauty**, ca. 46 € **3** Für Augen und Gesicht: „Color + Glow Enhancer" in „09 Bronze Agate" von **Shiseido**, ca. 35 € **4** Farbecht und wischfest: „High Impact Gel Tech Eyeliner" in „Black Honey" von **Clinique**, ca. 29 €



Fotos: Launchmetris Spotlight (10), iStock; Skills: PR; Text: Christiane Härtel

frei öl

MIT 5x ANTI-AGE-EFFEKT:

Anti-AgeÖl

Strafft, glättet, regeneriert, schützt und verleiht einen strahlenden Glow.

Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu **28%**

Verbesserung der Faltentiefe um bis zu **30%**

Ø Erhöhung der Hautglätte nach **15 Min.**

Erhältlich auf www.freioel.com, in Apotheken oder im MED-Regal in ausgewählten Drogerien:

APOTHEKE

ROSSMANN Mein Drogeriemarkt

Müller

Aus Liebe zu Deiner gesunden Haut.



GOLDIE HAWN

DER BUTTERFLY-CUT À LA GOLDIE HAWN IST ZURÜCK

Vereicht Flügel

Leicht und schmeichelhaft: Der ikonische Stufenschnitt der Seventies ist wieder angesagt und schenkt selbst feinem Haar mehr Volumen


SUKI WATERHOUSE

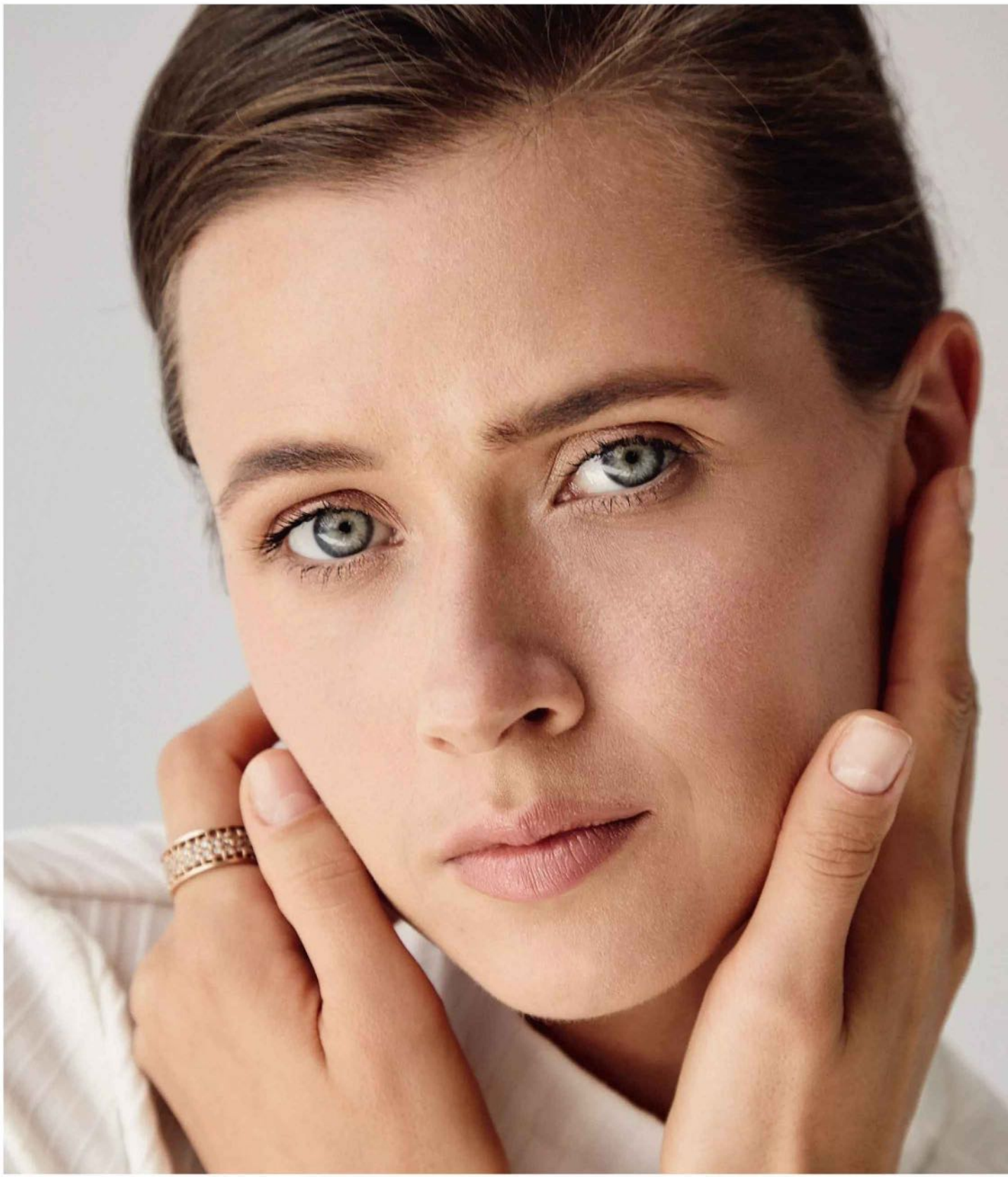

CARA DELEVINGNE



1 Stylt das Haar: „Bamboo Touch Rundbürste Thermal" in „63/80 MM" von **Olivia Garden**, ca. 23 €, über Douglas.de **2** Gibt Ansätzen und Längen Fülle: „Volumizing Mousse" von **Moroccanoil**, 250 ml, ca. 28 € **3** Für Struktur und Textur: „EIMI Sugar Lift" von **Wella Professionals**, 150 ml, ca. 10 €

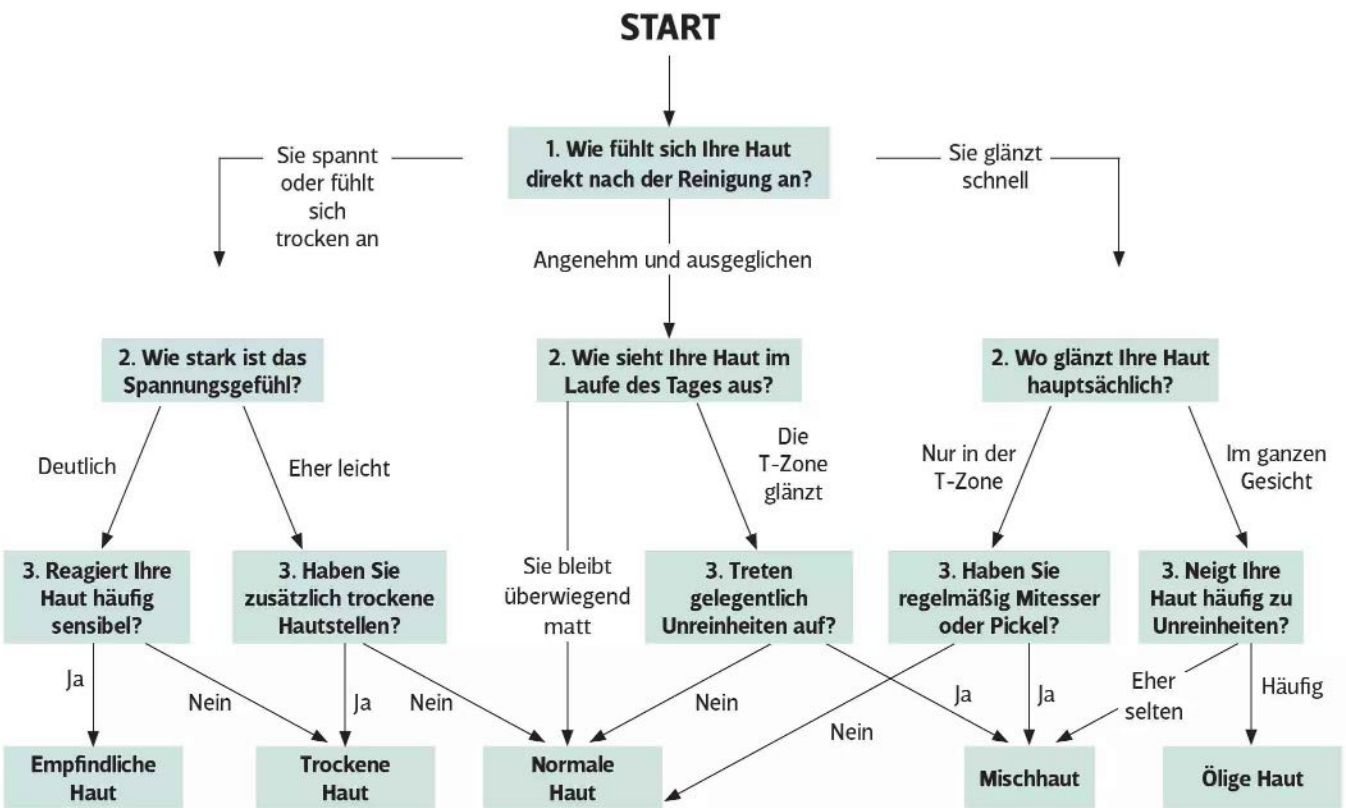
Einst machte Schauspielerin Goldie Hawn den weich gestuften Look berühmt, dank Instagram und TikTok sorgt er heute wieder für Leichtigkeit und Schwung auf den Köpfen. Beim sogenannten Butterfly Cut umrahmen kürzere und längere Stufen das Gesicht wie zarte Schmetterlingsflügel. Das Haar fällt leicht, es sieht fast schwebend aus. So entsteht der Eindruck von mehr Fülle, ohne dass die Länge verloren geht. Der Effekt: feines Haar wirkt voller, kräftiges Haar gewinnt an Lebendigkeit. Die Stufen lassen sich außerdem individuell an die Gesichtsform und die Haarstruktur anpassen und sehen toll zu Curtain Bangs aus. Für das Styling etwas Volumenschaum ins handtuchtrockene Haar geben und die Partien mit einer Rundbürste föhnen, die Spitzen dabei leicht nach innen und außen drehen.

Fotos: Getty Images (2), imago images; Stills: PR; Text: Felicitas Sen



Meine perfekte Skincare-Routine

Trocken, ölig oder empfindlich? Jede Haut ist anders und hat individuelle Bedürfnisse. Deshalb kommt es auf die richtigen Wirkstoffe an. Welche Pflege am besten zu Ihnen passt? Finden Sie es heraus!





Empfindlich

Wenn die Haut sich schnell rötet und spannt, dann braucht sie vor allem eines: Ruhe. Statt vieler Produkte ist eine Routine mit wenigen, gut verträglichen Inhaltsstoffen ideal. Morgens und abends kommt ein milder, alkoholfreier Cleanser zum Einsatz. Anschließend hilft ein beruhigender Toner, die Haut ins Gleichgewicht zu bringen. Wirkstoffe wie Panthenol oder Ceramide stärken die Hautbarriere und lindern Irritationen. Eine reichhaltige, parfümfreie Pflege mit Hyaluron versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, ohne sie zusätzlich zu reizen. Tagsüber einen Sonnenschutz (mindestens LSF 30) wählen, der für empfindliche Haut geeignet ist.



1 2 3 4

1 Mit Thermalwasser: „Les Essentiels Gesichtsreinigungsschaum" von **Avène**, 150 ml, ca. 26 € **2** Spendet Feuchtigkeit mit Meeresschlick-Extrakt: „Med + Anti Stress Serum" von **La Mer**, 30 ml, ca. 30 € **3** Beruhigt: „Ultra Calming Ageless Face Cream" von **The Organic Pharmacy**, 50 ml, ca. 53 € **4** Optimal verträglich für sensible Haut: „Photoderm Ultra-Fluid AR+ SPF 50+" von **Bioderma**, 40 ml, ca. 25 €

Trocken

Das Gesicht spannt und neigt zu feinen Trockenheitsfältchen? Dann muss eine Routine her, die Feuchtigkeit spendet und gleichzeitig die Hautbarriere stärkt. Ein cremiger Reiniger, der die Haut nicht zusätzlich entfettet, gefolgt von einem hydratisierenden Toner, sind hier die optimalen ersten Steps. Seren mit Hyaluronsäure und Ceramiden binden Feuchtigkeit und unterstützen die natürliche Schutzfunktion. Tagsüber sorgen Cremes mit Ectoin und Squalan für Geschmeidigkeit, ein feuchtigkeitsspendender LSF 50 schützt vor UV-Strahlen. Nachts darf die Pflege noch etwas reichhaltiger sein. Ein sanftes Peeling ein- bis zweimal pro Woche hilft, abgestorbene Hautschüppchen zu lösen und die Aufnahme von Wirkstoffen zu verbessern.



1



2



3



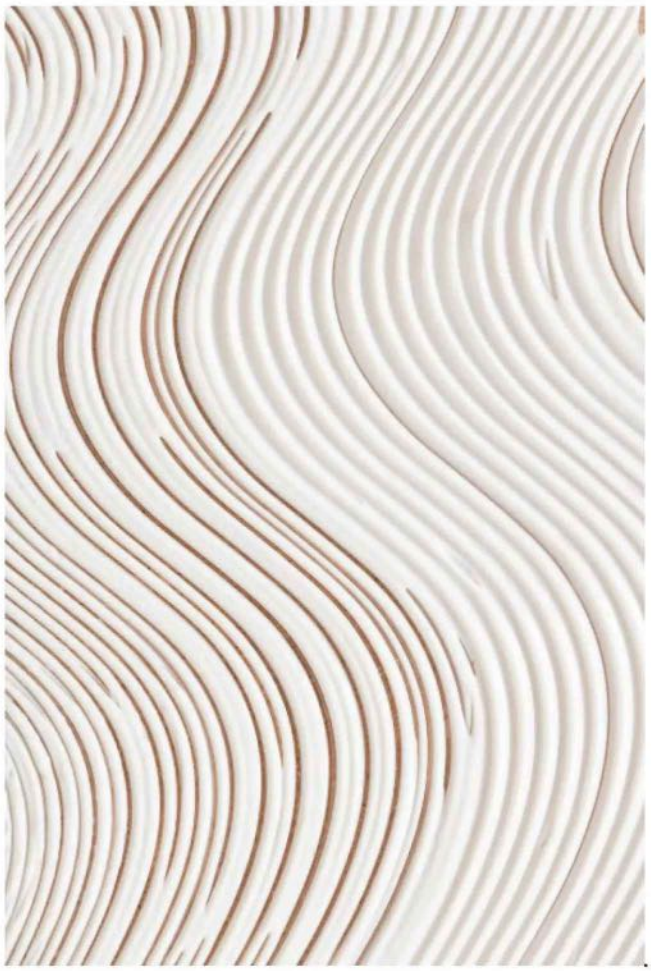
4



5

1 Reinigt sanft mit Hafer: „Green Clean Gentle Creamy Cleanser" von **Farmacy**, 150 ml, ca. 25 € **2** Stabilisiert die Barriere: „Ectoin Hydro-Barrier Serum" von **The Inkey List**, 30 ml, ca. 18 € **3** Mildert Falten mit Bio-Hibiskus: „My Age festigende Tagespflege" von **Lavera**, 50 ml, ca. 19 € **4** Unterstützt den Reparaturprozess der Haut: „Advanced Night Repair Synchronized Multi-Recovery Complex" von **Estée Lauder**, 30 ml, ca. 72 € **5** Ultraleichter UV-Schutz für jeden Tag: „Fusion Water Magic Repair SPF 50" von **Isdin**, 50 ml, ca. 32 €





Normal

Wenn die Haut gut ausbalanciert ist, benötigt sie vor allem Pflege, die ihren natürlichen Zustand erhält. Ein feuchtigkeitsspendender Toner und Seren mit Antioxidantien wie Vitamin C schützen vor freien Radikalen und verleihen dem Teint einen frischen Glow. Eine Feuchtigkeitspflege unterstützt die Haut dabei, ihr natürliches Gleichgewicht zu halten, während ein täglicher Sonnenschutz zuverlässig vor lichtbedingter Hautalterung und Pigmentflecken schützt. Ein sanftes Peeling sowie eine feuchtigkeitsspendende Maske ein- bis zweimal pro Woche schenken zusätzliche Frische und lassen den Teint ebenmäßig und strahlend wirken.


1



2



3


4

1 Reinigt mit Panthenol und Allantoin: „Jelly Joker" von **Geek & Gorgeous**, 150 ml, ca. 10 € **2** Mit 15 Prozent reiner Ascorbinsäure und Hyaluron: „Vitamin C Booster" von **Beyer & Söhne**, 30 ml, ca. 49 € **3** NAD+-Booster wirkt straffend: „Regeneration E Tagescreme" von **Dado Sens**, 50 ml, ca. 40 € **4** Ultraleichter Schutz bewahrt vor Pigmentflecken: „Relief Sun Aqua-Fresh Rice + B5" von **Beauty of Joseon**, 50 ml, ca. 13 €

Ölig

Glanz, vergrößerte Poren oder immer wieder Pickel? Fettige Haut produziert mehr Talg als nötig, während sich unreine Haut zusätzlich durch Mitesser, verstopfte Poren und Entzündungen bemerkbar macht. Beide Hautbilder brauchen daher eine barrierestärkende Pflege. Ein Gel- oder Schaumreiniger entfernt überschüssigen Talg, ohne auszutrocknen. Anschließend regulieren Toner oder Seren mit Salicylsäure oder Niacinamid die Talgproduktion und verfeinern das Hautbild. Auch hier braucht die Haut Feuchtigkeit – am besten in Form einer nicht komedogenen Creme. Wichtig: ein mattierender Sonnenschutz. Ein BHA-Peeling oder eine Tonerdemaske (zwei- bis dreimal pro Woche) reinigt die Poren und beugt Unreinheiten vor.



1



2



3



4

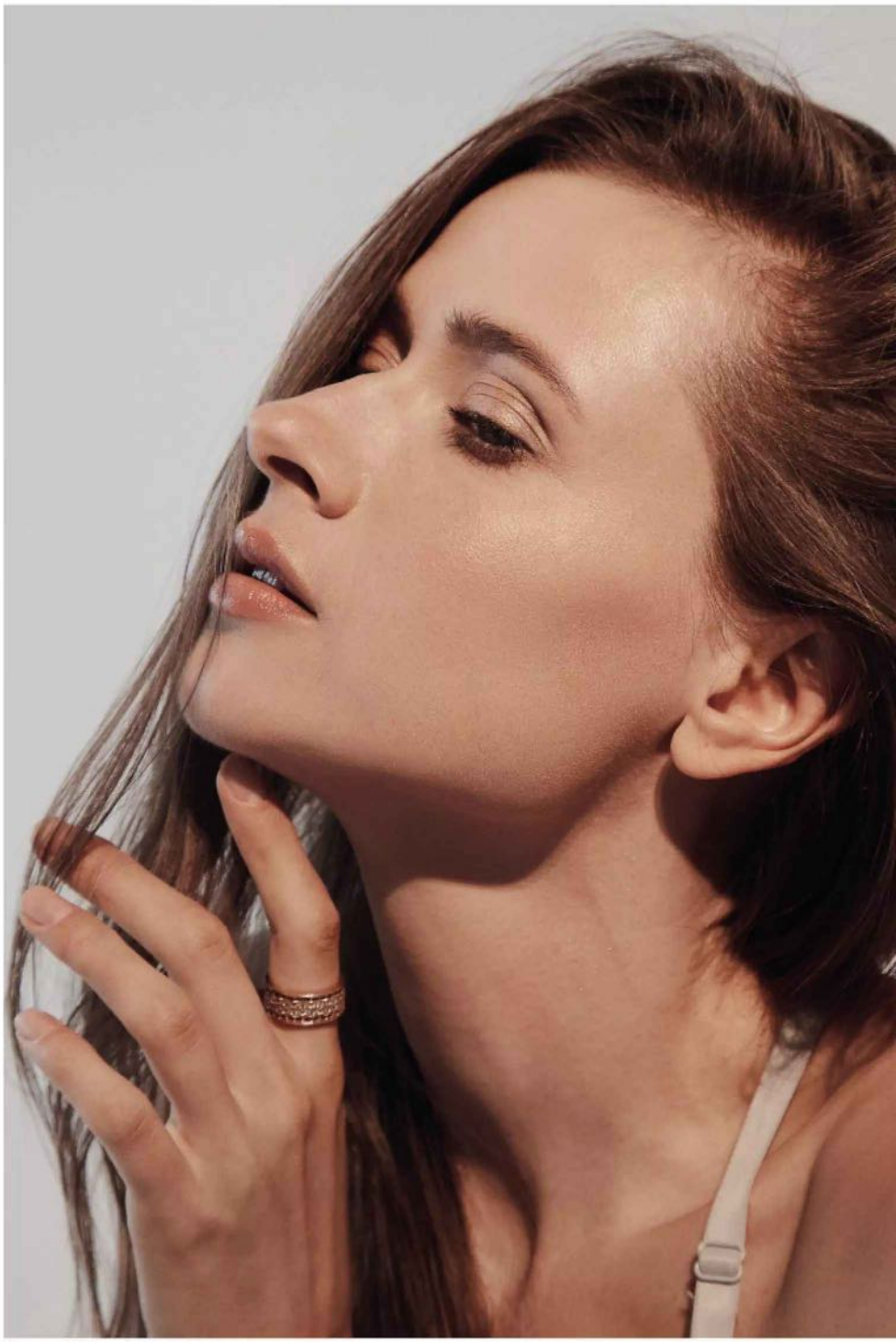


5

1 Mit Glycol- und Salicylsäure: „Mousse Reinigungsschaum" von **Dermasence**, 200 ml, ca. 16 € **2** Optimiert die Fett- und Feuchtigkeitsbalance: „Pore Refining Serum" von **Santaverde**, 30 ml, ca. 32 € **3** Entzündungshemmendes Fluid: „Oleosa Control Fluid" von **Reviderm**, 50 ml, ca. 43 € **4** Für ein gesundes Mikrobiom: „Skin Health Intensive Moisture Balance" von **Dermalogica**, 50 ml, ca. 55 € **5** Schützt vor Lichtschäden, gegen Unreinheiten: „Anthelios Oil Control Fluid LSF 50+" von **La Roche-Posay**, 50 ml, ca. 25 €

Mischhaut

Glänzt die T-Zone, während Wangen und Augenpartie eher trocken sind? Dann braucht die Haut eine Pflege, die ausgleicht. Ein milder Cleanser entfernt überschüssigen Talg und Schmutz, anschließend bringt ein ausgleichender Toner die Haut ins Gleichgewicht. Leichte Seren oder Pflegeprodukte mit Niacinamid helfen, die Talgproduktion zu regulieren und das Hautbild zu verfeinern. Eine leichte, nicht komedogene Feuchtigkeitspflege versorgt trockene Partien, ohne die Poren zu belasten. Ein sanftes Peeling zwei- bis dreimal pro Woche – besonders in der T-Zone – kann die Haut zusätzlich klären.





1



2



3



4

1 Entfernt Talgüberschüsse, ohne auszutrocknen: „Mischhaut – Mildes Reinigungsgel“ von **Annemarie Börlind**, 150 ml, ca. 23 € **2** Mattiert und bringt die Haut ins Gleichgewicht: „Special Regulating Cream“ von **Dr. Schrammek**, 50 ml, ca. 39 € **3** Wirkt talgregulierend sowie hautschützend: „(13) Niacin Serum 20%“ von **Prof. Dr. Steinkraus**, 30 ml, ca. 105 € **4** Fruchtsäuren und feinste Peeling-Partikel verfeinern das Hautbild: „Smoothing Facial Peel“ von **Doctor Duve**, 75 ml, ca. 79 €

Fotos: Getty Images (2), Adobe Stock (3); Stills: PR; Text: Felicitas Sen



JENNIE GARTH IM BEAUTY-TALK

„Wir sollten unsere eigene beste Freundin sein“

Sie war DAS Beauty-Idol der Nineties. Heute hat die Schauspielerin Schönheit für sich neu definiert

Neunziger-Ikone? Ja, aber das ist eigentlich noch untertrieben. Jennie Garth (54) war das Gesicht dieser Dekade. Die Blondine, die als Kelly Taylor in „Beverly Hills, 90210" Woche für Woche die Wohnzimmer der Welt eroberte und dabei nebenbei festlegte, wie Schönheit und Style auszusehen hatten, inspiriert heute nicht nur als Schauspielerin und Bestseller-Autorin („I Choose Me"), sondern auch als neues Kampagnengesicht von IT Cosmetics mit einer ganz anderen Botschaft: weniger Perfektion, mehr Natürlichkeit und Selbstfürsorge. Im Interview spricht Garth über die Schönheit des Älterwerdens und weshalb wahre Ausstrahlung immer dort beginnt, wo wir lernen, uns selbst mit Freundlichkeit zu begegnen.

Die 90er erleben gerade ein Revival. Wenn Sie einen Trend aus dieser Zeit zurückholen könnten, welcher wäre das?
Besonders gern würde ich den Baby-doll-Look mit Combat Boots wieder tragen. Das war feminin, aber gleichzeitig lässig – und hat einfach Spaß gemacht.
In Ihrer Serienrolle Kelly Taylor waren Sie damals für viele Frauen ein Beauty-Vorbild. Wenn Sie an diese Zeit zurückdenken – was würden Sie Ihrem jüngeren Ich heute mit auf den Weg geben?
Definitiv: Weniger ist mehr. Wir haben damals unglaublich viel Make-up getragen – Foundation, dunklen Lidstrich, extrem schmale Augenbrauen. Heute mag ich es viel natürlicher. Außerdem bin ich froh, dass wir damals nicht unter dem ständigen Druck von Social Media standen. Es gab viel weniger Vergleiche.
Was hat sich noch für Sie verändert?
Schönheit bedeutet für mich heute vor allem, dass ich mich in meiner Haut wohlfühle, statt einem bestimmten Ideal hinterherzulaufen.
Wie sieht Ihre Beauty-Routine heute aus?
Sie ist erstaunlich unkompliziert:



SERIEN-STAR Freundschaft, Liebe und jede Menge Drama: Jennie Garth als Kelly Taylor in „Beverly Hills, 90210" (vorne)

Reinigung, Toner, Serum und Feuchtigkeitspflege. Ich lege Wert auf Produkte, die zu meinem Lebensstil passen. Für mich geht es darum, meine Haut langfristig gesund zu erhalten.
Und beim Make-up?
Im Alltag trage ich meistens nur sehr wenig. Etwas Mascara und ein getönter Balm reichen mir oft aus. Ein glamouröser Look muss natürlich auch mal sein – aber privat fühle ich mich mit einem natürlichen Make-up einfach am wohlsten.
Passt deshalb auch die Zusammenarbeit mit IT Cosmetics so gut zu Ihnen?
Absolut. Ich war schon immer Fan von IT Cosmetics. Als ich vom neuen, leicht deckenden „Do It All Sheer Tint Face Balm" gehört habe, wollte ich sofort Teil dieser Kampagne sein. Frauen in meinem Alter suchen keine Produkte mehr, die ihre Haut überdecken, sondern solche, die natürliche Ausstrahlung unterstreichen.
In Ihrem Buch „I Choose Me" schreiben Sie darüber, sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Wann haben Sie gemerkt, dass genau das nötig ist?
Viele Frauen verbringen einen großen Teil ihres Lebens damit, sich um andere zu kümmern – um die Familie, die Kinder oder den Job. Ich habe gemerkt, dass dabei oft zu wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse bleibt. Genau daraus ist die Idee für mein Buch entstanden.
Was bedeutet „I Choose Me" für Sie ganz konkret im Alltag?
Es sind oft die einfachen Dinge: genug schlafen, ausreichend Wasser trinken, mich bewegen und bewusst essen. Früher habe ich zuerst daran gedacht, was alle anderen brauchen. Heute frage ich mich häufiger: Was brauche ich eigentlich?
Sie sprechen sehr offen über das Älterwerden. Warum fällt uns das oft so schwer?
Weil wir uns häufig an unrealistischen Erwartungen messen. Dabei ist Älterwerden etwas Natürliches. Ich versuche, mir selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen. Natürlich sehe ich Veränderungen im Spiegel – aber sie erzählen meine Geschichte. Das gehört zum Leben dazu.
Longevity ist derzeit eines der Top-Themen. Was bedeutet ein langes, gesundes Leben für Sie?
Für mich hat das nichts mit einem möglichst jungen Aussehen zu tun. Es geht um Herzgesundheit, Muskelkraft, Beweglichkeit und darum, möglichst lange aktiv zu bleiben.
Gibt es einen Gesundheitstipp, auf den Sie schwören?
Schlaf. Früher konnte ich problemlos mit wenig Schlaf auskommen. Heute weiß ich, wie wichtig Erholung für Körper und Geist ist. Außerdem achte ich sehr auf Beweglichkeit – Pilates, Stretching und Krafttraining gehören deshalb fest zu meinem Alltag.
Sie hatten zwei Hüft-OPs. Hat das Ihren Blick auf Bewegung verändert?
Absolut. Ich habe gelernt, geduldiger mit meinem Körper zu sein. Heute trainiere ich bewusster. Es geht mir nicht darum, möglichst hart zu trainieren, sondern langfristig stark und beweglich zu bleiben.
Achten Sie auch auf Ihre Ernährung?
Ja. Ich ernähre mich vegan und versuche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Außerdem reduziere ich Gluten und raffinierten Zucker.
Wenn Sie unseren Leserinnen eine Botschaft mitgeben könnten – welche wäre das?
Dass wir lernen sollten, unsere eigene beste Freundin zu sein. Wenn Frauen ihre Erfahrungen teilen, merken sie, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind. Genau darin liegt unglaublich viel Kraft – und am Ende auch ein Stück Frieden.

INTERVIEW **FELICITAS SEN**

Fotos: PR IT Cosmetics, imago images/Zuma Press



VON GRUND AUF SCHÖN

Feuchtigkeit, Balance, Barriereschutz: Pflegende Scalp-Seren machen die Kopfhaut jetzt fit für den Herbst

Nach einem Sommer voller Sonne, Salz auf der Haut und Wind im Haar, braucht die Kopfhaut erst einmal Urlaub. Sie ist aus dem Gleichgewicht geraten. Während wir die Haarlängen mit Masken, Ölen und Leave ins verwöhnen, bleibt der Ansatz nämlich oft unbeachtet. Genau hier entfalten Kopfhaut Seren mit z.B. Hyaluronsäure, Panthenol oder Peptiden ihr Können. Sie durchfeuchten die Kopfhaut intensiv, lindern Spannungsgefühle und unterstützen die Regeneration der Hautbarriere, ohne das Haar zu beschweren. Am besten wird das Serum am Abend scheitelweise auf die gereinigte, noch leicht feuchte Kopfhaut gegeben und sanft mit den Fingerspitzen eingearbeitet. So verteilen sich die Inhaltsstoffe gleichmäßig und die Pflege kann über Nacht wirken. Damit Seren allerdings ihr volles Potenzial entfalten, lohnt sich zuvor ein sanfter Reset: Ein mildes Shampoo befreit die Kopfhaut von Rückständen. Ein Peeling, einmal pro Woche angewendet, entfernt zusätzlich abgestorbene Hautschüppchen. Der perfekte Start für einen hairlichen Herbst!



1 Pflegt und stärkt die Haarfollikel durch entzündungshemmende, antioxidative Wirkstoffe: „G•Line G•1 Overnight Boosting Peptide Serum" von **Typebea**, 100 ml, ca. 45 € **2** Mit leistungsstarker Anti-Aging-Pflege für Kopfhaut und Haar: „The Perfect Partners Sérum Revitalisant Fortifiant" von **Hair Rituel by Sisley**, 90 ml, ca. 32 € **3** Ist dank Allatonin und Panthenol besonders für eine trockene Kopfhaut geeignet: „Haar & Kopfhaut – Beruhigendes Pflegespray" von **Guhl**, 150 ml, ca. 4 € **4** Sorgt mit Peptiden und Phyto-Retinol für eine gesunde Haut: „Let There Be Hair Scalp Serum" von **Lolavie**, 30 ml, ca. 53 €



5 Das Serum in Schaumform pflegt und stimuliert das Haarwachstum: „Scalp Foam" von **Hairgain**, 50 ml, ca. 40 €, über amazon.de **6** Ideal nach der Sonne: „Natural Moisturizing Factors + HA" von **The Ordinary Hair Care**, 60 ml, ca. 18 € **7** Panthenol beruhigt, Salicylsäure peelt sanft: „Salicylic Scalp Treatment" von **The Inkey List**, 150 ml, ca. 17 € **8** Sorgt mit Salicyl- und Hyaluronsäure für Reinheit und Frische: „Elvital Hydra Hyaluronic Pure Serum" von **L'Oréal Paris**, 102 ml, ca. 12 €

SCALP-TREATMENTS BEIM PROFI

Hydra-Facial-Kopfhaut-Treatment: Die Tiefenreinigung entfernt Stylingrückstände und stimuliert mit Peptidseren die Haarfollikel. Ideal bei dünner werdendem Haar und trockener Kopfhaut. ***Von Keravie, ca. 500 €, diamond-aesthetics.de***

Jet-Peel für die Kopfhaut: Ein Hochdruckstrahl reinigt porentief und bringt feuchtigkeitsspendende, beruhigende Wirkstoffe ohne Nadeln ein – ideal für einen Neustart nach dem Strandurlaub. ***Von Jetpeel, ca. 170 €, sabeaute.de***

Scalp-Detox: Ein professionelles Enzym- oder Fruchtsäure-Peeling entfernt Talg und abgestorbene Hautzellen. Super bei extremem Schwitzen beim Sport oder Hitze, fettigem Haar oder Schuppen. ***Von Ayumi, ca. 99 €, ayumi-headspa.de***

Scalp Renewal Head Spa Treatment: Pflanzliche Wirkstoffe pflegen die Kopfhaut, wirken verjüngend und stärken die Haarwurzeln. Für glänzendes, kräftiges und junges Haar. ***Von Aveda, ca. 80 €, aveda.secretgarden-hamburg.com***

Foto: Adobe Stock; Stills: PR; Text: Felicitas Sen

BEAUTY STAR





Fotos: iStock, Adobe Stock, privat; Still: PR

MEIN VERWÖHNRITUAL

„Unter der Woche muss Haarpflege bei mir schnell gehen: shampoonieren, Conditioner einarbeiten, ausspülen – mehr Zeit bleibt selten. Am Wochenende gönne ich mir dafür eine intensive Kur als Verwöhnritual. Diese tiefenwirksame Pflege regeneriert nicht nur die Längen und minimiert Spliss, sie macht auch optisch im Bad was her. Immer wenn ich den hübschen Tiegel sehe, freue ich mich schon auf meine kleine Wellness-Auszeit."



Felicitas Sen, Ressort Beauty

Mit Olivenbaum-Blatt-Extrakt und Panthenol für geschmeidige, gesunde Spitzen: „Deep Treatment Masque" von **Newsha**, ca. 40 €, *newsha.de*

BEAUTYNEWS



Pfingstrosen, Fresie und Ahornsirup: „Bottled Beyond For Her“ von **Boss**, EdP, 30 ml, ca. 80 €

Starker Auftritt!

Mit dem neuen Duft „Bottled Beyond for Her“ feiert Boss Powerfrauen mit klaren Visionen – und hat sich dafür die perfekte Botschafterin gesucht: Hollywood-Schauspielerin Jessica Chastain. Die Oscar-Preisträgerin verkörpert genau das, wofür der Duft mit frischen Noten und warmer Tiefe steht: Stärke, die nicht laut sein muss, um zu beeindrucken.



Spätsommer-Vibes

Für den Glow nach dem Urlaub: Der Roller für Gesicht und Körper schenkt z.B. Beinen, Schultern, Dekolleté und Wangen eine Extrapor tion Pflege mit Vitamin A. Der Effekt: Die Haut wirkt sofort strahlender und die Sommer bräune bleibt länger erhalten. Ein kleines Beauty-Ritual, das unser Gefühl von Sonne und Leichtigkeit verlängert.

Mit Seefenchel, Jojobaöl und Vitamin A: „GlowUp Roll-On“ von **FreiÖl**, 50 ml, ca. 10 €



WELLNESS AT HOME!

Porentiefe Reinheit wie nach einem Hamam-Treatment gefällig? Dann greifen wir ab jetzt zu dieser massierenden Hightech-Körperbürste! Die Silikonnoppen und die sanfte Pulsation entfernen schonend abgestorbene Hautschuppen und befreien die Haut von allen Rückständen des Tages. Super: Das Gerät ist absolut wasserdicht!

„Luna 4 Body“ in „Lavender“ von **Foreo**, ca. 160 €



Fotos: iStock, PR; Stills: PR

FÜR SIE
bequem im Abo



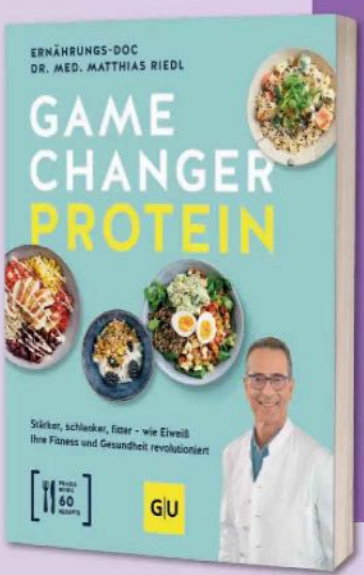
Mehr Zeit für mich – jetzt 6 x FÜR SIE testen!

Ihre Vorteile:

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

35 % sparen!

- **IHR GESCHENK: Buch zur Wahl**
  - „Game Changer Protein" von Dr. Matthias Riedl
  - „Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip" von Dr. M. Riedl
  - „Figur in Balance" von Peggy Reichelt



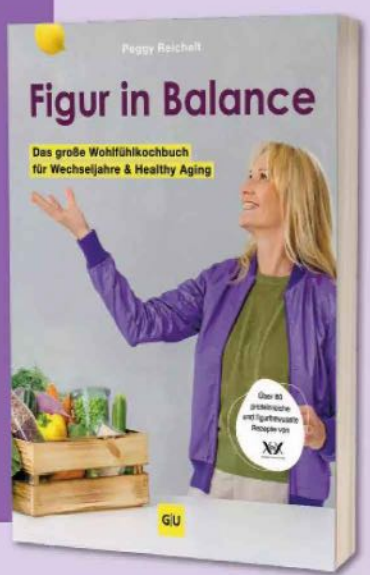
(410778)

ODER



(408106)

ODER



(410767)

Mehr **Bücher & Prämien** im Aboshop:
abo.klambt.de/fuer-sie

Oder gleich anrufen:
0541–80 009 246

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

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

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



Wie erholsame Nächte Hunger, Hormone und Stoffwechsel beeinflussen

Schlank im Schlaf

Wie wir schlafen, entscheidet darüber, wie wir Fett verbrennen und hormonell im Gleichgewicht bleiben. So gelingt besserer Schlaf ab der Lebensmitte



Fast jede Frau steht irgendwann in der Lebensmitte staunend auf der Waage: „So viel?“ Die Anzeige kriecht stur nach oben. Klassische Maßnahmen bewirken nichts. Wir essen weniger, verzichten auf Snacks und gönnen uns nur noch selten ein kleines Stück Kuchen. Und trotzdem sitzt die Jeans enger. Also bewegen wir uns mehr und lassen uns vom Schrittzähler Tag für Tag eine Runde um den Block treiben. Doch was, wenn dann immer noch nichts passiert? Oder im Gegenteil, sich noch mehr überschüssige Pfunde ansammeln? Sollte man sich vielleicht einfach abfinden mit dem höheren Gewicht? Aber tatsächlich geht es hier ja nicht nur allein um die Optik. „Wie viel Bedeutung man dem eigenen Gewicht beimisst, muss jede für sich selbst entscheiden“, sagt Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns, Fachärztin für Allgemeinmedizin aus Berlin. „Wichtig ist nur, dass diese Entscheidung gut informiert getroffen wird. Ein stabiles, gesundes Gewicht entlastet Herz und Gefäße, verbessert die Insulinwirkung und senkt das Risiko für Typ 2 Diabetes. Neben dem eigenen Wohlbefinden ist darum auch die Gesundheit ein Thema.“ Besonders das tief liegende Bauchfett kann dem Körper zusetzen. Es ist hormonell aktiv, fördert Entzündungen und erhöht den Blutdruck. So steigt das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfall. Außerdem begünstigt das Bauchfett eine Fettleber. Die wird dann zu einer weiteren Entzündungszentrale im Körper und kann ihrer Entgiftungsaufgabe immer schlechter nachkommen. Diese Punkte sind wesentliche Gründe, warum Ärztinnen und Ärzte zu einem gesunden Gewicht raten: Es entlastet auf allen Ebenen. Ein entscheidender Hebel auf dem Weg dahin ist ein guter Schlaf.

NÄCHTLICHER ALARM STATT FETTVERBRENNUNG

Wer schlecht schläft, schaltet seinen Stoffwechsel auf „Speichern statt Verbrennen“. In zu kurzen oder unruhigen Nächten sinkt die Ausschüttung von Wachstumshormonen, die normalerweise den Fettabbau und die Muskelregeneration unterstützen. Gleichzeitig steigt das Stresshormon Cortisol. Die Leber gibt mehr Zucker ins Blut ab und der Insulinspiegel klettert nach oben. Eine Achterbahnfahrt von Stress- und Blutzuckerwerten

kann zu innerer Unruhe und Herzklopfen führen – und dazu, dass wir nachts öfter aufwachen, vor allem in den frühen Morgenstunden. Statt in Ruhe Fett zu verbrennen, rüttelt uns der körpereigene Alarmmodus aus dem Schlaf.

RAUS AUS DEM TEUFELSKREIS: SCHLAF WIRD AM TAG GEMACHT

„Viele Frauen in der Perimenopause wundern sich, warum sie plötzlich nachts aufwachen, obwohl sie früher durchschliefen", sagt Dr. med. Kirschner-Brouns. „Doch hormonelle Veränderungen machen den Stoffwechsel sensibler. Der Körper reagiert schneller auf Stress, auch auf inneren." Wenn das Östrogen sinkt, reagieren die Körperzellen weniger sensibel auf Insulin. Zucker bleibt länger im Blut, und der Körper muss mehr Insulin ausschütten, um ihn zu regulieren. Gleichzeitig fehlt durch das schwankende Progesteron das

Der Körper braucht Ruhe, um Fett zu verbrennen

verlässliche, natürliche Beruhigungsmittel fürs Nervensystem. Nun reagiert der Körper schneller mit Stresshormonen wie Cortisol – sogar auf kleinere Blutzuckerschwankungen. Was früher unbemerkt blieb, holt uns deshalb heute öfter mal gegen drei Uhr morgens aus dem Land der Träume. Dieser Teufelskreis lässt sich wie der durchbrechen. Bessere Nächte stabilisieren Insulin, senken Cortisol und bringen die nächtliche Fettverbrennung wieder in Gang.

Kleine Impulse für erholsame Nächte

Anspannung lässt sich nicht immer vermeiden, wohl aber regulieren. Kleine Impulse beruhigen das Nervensystem

Bewusste Atmung

Eine tiefe, verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus, also den Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Besonders wirksam ist der „physiologische Seufzer": zweimal kurz durch die Nase einatmen, dann langsam durch den Mund ausatmen. Auch die 4–7–8-Atmung kann helfen, Körper und Gedanken zu beruhigen.

Abends abschalten

Smartphone, Mails und Social Media halten das Stresssystem aktiv. Deshalb helfen feste Medienzeiten und ein digitales Abschalten ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Unwichtige Push-Nachrichten sollten deaktiviert sein.

Summen oder Tönen

Sanftes Summen, etwa ein langgezogenes „mmm" oder „om", stimuliert den Vagusnerv, der den Körper vom Alarm- in den Ruhemodus begleitet. Atmung und Herzschlag verlangsamen sich, innere Unruhe lässt oft spürbar nach.

Bewegung im Freien

Bewegung baut Stresshormone ab, Spaziergänge im Grünen wirken dabei besonders wohltuend. Tageslicht hilft zudem, die innere Uhr zu stabilisieren – eine wichtige Voraussetzung für guten Schlaf.

Wärme als Entspannungssignal

Eine warme Dusche am Abend oder Wärme an den Füßen, etwa durch ein Fußbad oder eine Wärmflasche, kann dem Körper signalisieren, dass jetzt Entspannung möglich ist. Wichtig ist nur, dass die Wärme angenehm bleibt und nicht zu intensiv ausfällt.

Licht-Management

Licht ist einer der stärksten Taktgeber für das Stresshormon Cortisol und das Schlafhormon Melatonin. Helles, kaltes Licht signalisiert dem Gehirn: Es ist mitten am Tag, bleib wach! Warmes, gedimmtes Licht (z.B. warmweiß, unter 3000 Kelvin) dagegen unterstützt den natürlichen Übergang in die Nacht. Wer nach 20 Uhr noch auf Bildschirme schaut, sollte möglichst den Nachtmodus aktivieren.

Kleine Abendrituale

Wiederkehrende Rituale schaffen Verlässlichkeit und helfen beim Abschalten. Ein beruhigender Tee, ein kurzer Tagesrückblick oder eine kleine Hand- oder Fußmassage können den Tag sanft ausklingen lassen. Besonders hilfreich ist es, solche Rituale möglichst regelmäßig zu wiederholen.



Guter Schlaf beginnt tagsüber!

Wie wir wieder besser schlafen, weiß Dr. Kirschner Brouns (siehe Interview auf S. 85): „Guter Schlaf beginnt tagsüber." Licht ist dabei der stärkste Taktgeber. Eine gute Dosis Tageslicht innerhalb der ersten 60 Minuten nach dem Aufstehen stellt unsere innere Uhr neu ein. Helles Morgenlicht signalisiert dem Gehirn: Jetzt beginnt der aktive Teil des Tages. Dadurch wird abends zuverlässiger der Entspannungsmodus eingeleitet. Wer morgens lange mit zugezogenen Gardinen im Dunkeln bleibt, verschenkt diese Möglichkeit – und damit auch spätere Schlafqualität. Ebenso wichtig ist Bewegung – im richtigen Zeitfenster. Krafttraining am Vormittag nutzt das natürliche Cortisol-Hoch des Tages und verbessert die Insulinsensitivität. Muskeln sind neben der Leber unsere größten Zuckerspeicher. Je besser sie trainiert sind, desto mehr Zucker nehmen sie auf – und desto stabiler bleibt der Blutzucker. Dr. Kirschner-Brouns rät zudem zu zwei- bis dreimal in der Woche Ausdauertraining. „Das baut Stress ab, verbrennt Kalorien und kann so das Einschlafen fördern. Aber man sollte bis mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Sport mehr treiben, insbesondere keine Powersportarten wie Zumba, Spinning oder Ähnliches. Denn dann wird das Kreislaufsystem auf Hochtouren gebracht, und es braucht lange, um wieder runterzukommen und entspannt einschlafen zu können."

DER GRUNDUMSATZ WIRD LANGSAM LEISER

Wenn wir ab den Wechseljahren zunehmen, dann selten in großen Sprüngen, wie Dr. Kirschner-Brouns beobachtet: „Die wenigsten Frauen nehmen innerhalb von einem Jahr zehn Kilo zu, sondern innerhalb von fünf oder zehn Jahren. Das ist eine schleichende Angelegenheit." Der Grund liegt weniger in mangelnder Willenskraft als im veränderten Energieverbrauch des Körpers. „Ab 40 verlieren wir langsam an Muskelmasse. Doch unsere Muskeln sind große Kalorienverbrenner." Das gilt sogar dann, wenn wir nicht in Bewegung sind. Ohnehin kommt es zu einer allmählichen Verlangsamung des Stoffwechsels. „Ab 40, Mitte 40 wird oft die Schilddrüse ein wenig träger. Dadurch sinkt der Energieverbrauch. Hinzu kommt: Der weibliche Zyklus benötigt täglich 300 Kalorien. Nach der Menopause werden diese Kalorien nicht mehr verbraucht." Addiert man Muskelabbau, Stoffwechselverlangsamung und hormonelle Veränderungen, kann der tägliche Verbrauch nach der Menopause um bis zu 500 Kalorien sinken – im Vergleich zu den Dreißigern. Klingt gemein, ist aber so. „Wer also genauso isst wie mit 30, nimmt mit 50 eher zu – selbst wenn die Portion auf dem

Heißhunger bei Müdigkeit

Teller gleich bleibt“, erklärt Dr. Kirschner Brouns.

SCHLAF ENTSCHEIDET ÜBER MUSKELN ODER FETT

Die gute Nachricht: Mit der richtigen Lebensweise können wir gegensteuern. Schlaf ist eine zentrale Stellschraube für den Stoffwechsel, auch für den Muskeler halt. Das zeigt eine Studie der schwedischen Universität Uppsala. Nach einer durchwachten Nacht wurde der Zuckerstoffwechsel in den Muskeln gedrosselt, gleichzeitig stieg der Proteinabbau. Die Muskeln begannen gewissermaßen, sich selbst zu zerlegen. Gleichzeitig lagerte der Körper mehr Fett ein. Hinzu kommt oft ein Heißhunger, der sich nur schwer beherrschen lässt. „Das schlaflose Gehirn hat einen erhöhten Energiebedarf“, so Dr. Kirschner Brouns. „Das Verlangen nach Fettem und Süßem wird dann intensiv.“ So landet schließlich doch wieder ein Schokoriegel im Magen, obwohl wir uns fest vorgenommen hatten, nicht mehr zu naschen. „Bei Schlafmangel geraten die Hunger- und Sättigungshormone aus dem Gleichgewicht“, erklärt Dr. Kirschner-Brouns. „Das appetitanregende Ghrelin steigt, während das Sättigungshormon Leptin sinkt.“ Es wird also schwerer, die Finger vom Süßkram zu lassen, wenn wir nicht erholsam schlafen. Schlafmangel bedeutet für den Körper zudem biologischen Stress – der Cortisolspiegel steigt. „Und auch der macht mehr Appetit“, so die Ärztin. Wer mehrere Nächte schlecht schläft, bewegt sich zudem weniger. „Man kommt nach Hause und geht müde aufs Sofa, anstatt etwas zu unternehmen – auch da verbrennt man natürlich weniger Kalorien.“

STRESS REDUZIEREN BEGINNT MIT DEN LEBENSUMSTÄNDEN

Der größte Feind eines guten Schlafs – und damit auch unseres Stoffwechsels – ist Stress. Und ja, es stimmt zwar, dass wir ab der Lebensmitte empfindlicher werden. Aber das Leben selbst hält für die meisten von uns auch eine Menge Baustellen bereit. Die Verantwortung im Beruf, die Dauerorganisation der Familie, die Pflege von Angehörigen, Partnerschaftsthemen ... Wir tragen viel auf unseren Schultern, jonglieren mehrere Rollen und haben selten Gelegen-





heit, um einmal wirklich abzuschalten. Dass wir uns bei sinkenden Östrogen- und Progesteronspiegeln nicht mehr so leicht auf der Nase herumtanzen lassen, könnte man auch als Vorteil sehen, so Dr. Kirschner-Brouns. Wer jetzt lernt, auf seinen Körper zu hören und Grenzen zu setzen, legt das Fundament für eine stabile

Auch die Muskeln brauchen ruhige Nächte

Gesundheit. „Denn aus Stress und schlechtem Schlaf können sich chronische Erkrankungen entwickeln", warnt die Ärztin. „Und Frauen haben im höheren Lebensalter ein um 300 Prozent erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt durch emotionalen Stress." Konflikte in Partnerschaft oder Familie sind für Frauen deshalb gefährlich. „Frauen haben ein größeres Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit. Darum reden sie auch mehr über emotionale Beziehungsthemen als Männer. Sie möchten sich bei ihrem Partner vergewissern, dass sie sich bei ihm emotional sicher fühlen können", erklärt Dr. Kirschner-Brouns. In der Perimenopause geraten viele Beziehungen auf den Prüfstand. In der Altersgruppe 40 bis 50 gibt es laut statistischen Auswertungen die meisten Trennungen. Frauen spüren in dieser Phase deutlich, womit sie leben wollen und womit nicht.

MANCHMAL IST EIN ZWEITES BETT DIE RETTUNG

Doch auch das ganz praktische Vertrauen, dass wir nicht mitten in der Nacht geweckt werden, spielt eine Rolle. Wenn der Partner laut schnarcht, sich unruhig von Seite zu Seite wälzt oder gar um sich schlägt, dann macht ein separates Bett Sinn. Meist ist das für die Beziehungsqualität besser, als sich am nächsten Morgen gerädert und wütend gegenüberzustehen. Tiefschlaf bedeutet loslassen. Wir begeben uns in einen Zustand, in dem wir maximal ausgeliefert sind. Das muss das Nervensystem erst einmal als sicher beurteilen. Deshalb können Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zwar unterstützen. Sie können aber keinen tiefen Schlaf herbeiführen, wenn wir uns nicht grundsätzlich geborgen fühlen.

NACHTS ZWISCHEN EIN UND DREI UHR IST LEBERZEIT

Wenn das erste Mittelchen nicht mehr ausreichend wirkt, greifen viele Schlafgestörte oft zum zweiten, dritten, vierten Mittelchen. Wird dann alles gleichzeitig eingenommen, womöglich noch

Sanfte Hilfe für besseren Schlaf

Diese Nähr- und Pflanzenstoffe unterstützen, ohne uns vollkommen „auszuschalten“

NERVENSYSTEM STABILISIEREN Magnesium entspannt Muskeln und Nervensystem und kann nächtliche Stressreaktionen abmildern. Ein Vitamin-B-Komplex unterstützt den Nervenstoffwechsel sowie die Bildung von Serotonin und Melatonin; ideal ist die Einnahme am Morgen. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und helfen, Stress und Stimmung langfristig ins Gleichgewicht zu bringen. Probiotika stärken die Darm-Hirn-Achse und können so Stressresilienz und Wohlbefinden verbessern.

STRESSACHSE REGULIEREN Zink dämpft die Stressachse, stabilisiert die Nerven und unterstützt die Schlafqualität. Auch das Adaptogen Ashwagandha kann bei Dauerbelastung, innerer Unruhe und Schlafproblemen hilfreich sein. Wichtig sind standardisierte Extrakte aus verlässlichen Bezugsquellen. Bei Leberproblemen, Medikamenteneinnahme, Autoimmunerkrankungen oder Schilddrüsenstörungen die Einnahme vorab ärztlich abklären lassen.

BERUHIGUNG OHNE SEDIERUNG Für den Übergang in den Abend eignen sich sanft beruhigende Pflanzenstoffe. Arznei-Lavendel (z.B. in „Lasea“) wirkt angstlösend und entspannend. Safran (z.B. in „Cefasafra“) kann die Stimmung aufhellen und stressbedingte Unruhe lindern. Auch L-Theanin aus Grüntee beruhigt den Geist und reduziert Grübeln, was ebenfalls das Einschlafen fördert.

BESSER EINSCHLAFEN GABA, ein beruhigender Botenstoff im Gehirn, kann innere Unruhe dämpfen und das Einschlafen erleichtern. Das unterstützen Heilpflanzen wie Baldrian, Melisse und Passionsblume, indem sie den GABA-Stoffwechsel beeinflussen, so nervöse Anspannung lösen. Tryptophan (z.B. aus Milchprodukten oder Nüssen) ist eine Vorstufe von Serotonin und Melatonin. Melatonin (z.B. in „Salus Melatonin 2-Phasen Tabletten“) gibt dem Körper ein klares Schlafsignal, kann bei Einschlafproblemen oder einem verschobenen Schlafrhythmus helfen.



Tiefschlaf braucht Vertrauen

parallel zu Medikamenten, kann das für die Leber viel Arbeit bedeuten. „Da lohnt es sich, einmal in den Beipackzettel zu schauen oder zu recherchieren: Wird dieser Stoff über die Leber abgebaut?“, empfiehlt Dr. Kirschner Brouns. Wenn die Leber stark gefordert ist, kann ein Auslassversuch helfen. Was passiert, wenn Sie heute Abend probeweise auf eines der Mittel verzichten? Unterstützend empfiehlt Dr. Kirschner-Brouns einen klassischen Leberwickel. Dabei wird ein Tuch in heißem – aber nicht brühend heißem – Wasser getränkt und unter den rechten Rippenbogen gelegt. Darüber kann eine Wärmflasche platziert werden, der Oberkörper wird mit einem großen Handtuch eingewickelt. Etwa 30 Minuten sollte die Wärme einwirken. „Sie regt die Durchblutung an und unterstützt die Leberarbeit“, erklärt Kirschner-Brouns. Viele berichten zudem, dass ein abendlicher Leberwickel das Einschlafen erleichtert. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht den Zustand der Leber als entscheidend für einen guten Schlaf an. So gilt hier die Zeit zwischen ein und drei Uhr nachts als „Leberzeit“. Nach dieser Vorstellung ist das Organ in diesen Stunden besonders aktiv. Wenn Menschen regelmäßig zu dieser Zeit aufwachen, interpretieren das TCM-Therapeutinnen und Therapeuten als Hinweis auf eine gestörte Leberenergie oder auf unverarbeitete emotionale Spannungen. Hier stehen sich die westliche Schulmedizin und die fernöstliche Heilkunde erstaunlich nahe.



Bewusst essen, besser schlummern

ZU VIEL LEBERFETT STÖRT DEN SCHLAF

Spannend in diesem Zusammenhang: Die Leber ist nicht bloß dazu da, giftige Stoffe abzubauen. Sie reguliert das Stresshormon Cortisol, baut Insulin ab und kann neuen Zucker produzieren. Wenn sich auch infolge von Stress und Schlafmangel – zu viel Fett in der Leber sammelt, geht das oft mit nächtlichen Blutzucker-Achterbahnfahrten einher. Das macht nervös und stört den Schlaf. Die gute Nachricht: Wenn Menschen mit Übergewicht fünf bis zehn Prozent ihres Körpergewichts abnehmen, können sich auch die Leberwerte deutlich verbessern. Bei mehr als zehn Prozent Gewichtsverlust kann sich eine entzündete Fettleber sogar wieder schrittweise regenerieren – mit positiven Effekten auf Hormonbalance und Schlafqualität. Vielleicht versucht der Körper mit uns zu sprechen, wenn er uns nachts wachrüttelt. Er bittet um mehr Selbstfürsorge und weniger Stress. Wenn wir ihm zuhören, findet er erstaunlich oft selbst zurück ins Gleichgewicht. Und in einen guten Schlaf.

INTERVIEW

„Ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen ist enorm wichtig“



UNSERE EXPERTIN

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und engagiert sich insbesondere für Frauengesundheits-Themen. Die Wissenschaftsjournalistin und mehrfache Buchautorin erklärt in ihrem neuen Buch „Frauen und Schlaf“ (Dumont Verlag, 20 €), wie wir auch ab der Lebensmitte die dringend benötigte Erholung bekommen.



Dr. Kirschner-Brouns, warum schlafen Frauen schlechter als Männer?
Frauen reagieren häufig auf hormonelle Schwankungen – im Zyklus, in der Schwangerschaft, nach der Geburt und später in den Wechseljahren. Östrogen und Progesteron beeinflussen nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch das Schlafzentrum im Gehirn. Wenn diese Hormone schwanken, wird der Schlaf leichter und störanfälliger. Männer erleben zwar ebenfalls hormonelle Veränderungen, aber nicht solche starken Schwankungen.
Was kann man in der Lebensmitte tun, um wieder besser zu schlafen?
In der Perimenopause reagieren wir empfindlicher auf Blutzuckerspitzen. Wenn der Blutzucker stark schwankt, schüttet der Körper Stresshormone aus, um ihn zu stabilisieren. Das macht unruhig und stört die Tiefschlafphasen. Deshalb lohnt es sich, abends bewusst zu essen: moderat, eiweißreich, nicht zu süß, nicht zu fett, gerne spätestens um 18 Uhr. Alkohol lässt den Blutzucker übrigens erst stark ansteigen und dann abfallen. Deshalb schlafen viele zwar zunächst gut ein, wachen aber nachts nach einem Glas Wein immer wieder auf. Etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten wir ohnehin aufhören zu trinken, um nächtlichem Pilgern zur Toilette vorzubeugen.
Und wenn mich eher die innere Unruhe umtreibt?
Ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen ist enorm wichtig für guten Schlaf. Oft kommen wir gar nicht mehr richtig runter. Aufwühlende Nachrichten oder konfliktreiche Gespräche kurz vor dem Schlafengehen halten das Stresssystem aktiv. Heikle Themen sollten deshalb auf den nächsten Tag verschoben werden. Das Smartphone sollte nachts im Flugmodus sein.
Viele entwickeln mit der Zeit Angst vor der nächsten Nacht …
Das verselbstständigt sich oft. Man liegt im Bett und denkt: Wenn ich jetzt nicht schlafe, bin ich morgen nicht leistungsfähig. Dieser Gedanke erzeugt Druck. Einige bauen mit der Zeit sehr elaborierte Schlafroutinen auf – Gewichtsdecke, Lavendelspray, mehrere Nahrungsergänzungsmittel, immer neue Rituale. Natürlich können solche Dinge unterstützen. Aber wenn sich alles nur noch darum dreht, wie die Nacht wird, entsteht wieder Stress.
Wie durchbricht man die Spirale?
Manchmal hilft es, aus dem Perfektionsmodus auszusteigen. Im Urlaub zum Beispiel kann man testweise ein paar Tage später ins Bett gehen und morgens trotzdem zur gewohnten Zeit aufstehen – ein sanfter Schlafentzug. Nach zwei oder drei Tagen ist der Körper so müde, dass er von allein wieder tief schläft. Das schenkt neues Vertrauen in die eigene Schlaffähigkeit.

Fotos: Getty Images (6), Xandra Herdieckerhoff/Lichtpix Fotografie; Text: Deborah Weinbuch

Gesundheit neu gedacht

Die Zukunft der Medizin



Künstliche Intelligenz verändert die Medizin rasant – und immer mehr Frauen setzen zugleich auf wirksame natürliche Therapien. Im Interview erklärt ein Top-Experte, wie Hightech und Heilpflanzen zusammenfinden

Die Schwabe Group zählt weltweit zu den führenden Spezialisten für pflanzliche Arzneimittel und verbindet seit mehr als 160 Jahren Naturheilkunde mit moderner Forschung. Am Hauptsitz in Karlsruhe gestaltet Dr. Traugott Ullrich, Leiter des Geschäftsbereichs „Innovation and Market Access", die Therapien von morgen mit. Wir haben mit dem Mediziner und Manager über Trends, Chancen und Herausforderungen der Health-Branche gesprochen.

Dr. Ullrich, wo sehen Sie die größten Chancen der Künstlichen Intelligenz?
Menschen brauchen in erster Linie menschlichen Kontakt, um gesund zu werden. Das klingt zunächst so, als würde es gegen KI sprechen – tatsächlich spricht es aber für den Einsatz von KI.
Was genau bedeutet das?
Ich sehe zwei zentrale Anwendungsbereiche: Es gibt sehr viele häufige und nicht lebensbedrohliche Erkrankungen – den klassischen Schnupfen, banale Infekte, leichte Beschwerden. Wenn wir mithilfe von KI ärztliche Kapazitäten von solchen Routinefällen entlasten, Patienten schon früh und digital eine qualifizierte Einschätzung und Empfehlung geben, dann muss nicht jeder dieser Fälle direkt zum Arzt. KI kann sagen: „Mit Ihrer Konstellation können Sie in die Apotheke gehen und Folgendes tun – vermutlich geht es Ihnen in zwei Tagen deutlich besser." So wird ärztliche Zeit frei für das, wofür Ärzte eigentlich ausgebildet sind: komplexere Fälle, schwierige Diagnosen, intensive Gespräche.
Wie sieht es aber bei komplizierteren Diagnosen aus? Könnte die KI nicht genau da etwas übersehen?
Viele Ärzte sehen in ihrem ganzen Berufsleben bestimmte seltene Krankheitsbilder kein einziges Mal. Deshalb werden seltene Erkrankungen auch häufig übersehen, falsch behandelt oder erst nach sehr langer Diagnostik erkannt. Hier hat KI enorme Vorteile: Sie kann Muster erkennen, die einem Arzt mangels Erfahrung gar nicht einfallen würden. Sie hilft, schneller zur richtigen Diagnose zu kommen, ohne monatelange Odysseen. In der Mitte – bei den häufigen, aber komplexen Erkrankungen – bleibt die ärztliche Interaktion entscheidend. Genau dort schafft KI Raum für mehr Zeit mit dem Patienten.
Welche Rolle spielt KI in Ihrem Unternehmen?
In unserem Unternehmen spielt KI entlang der gesamten Wertschöpfungskette eine immer wichtigere Rolle. Wir setzen KI schon in einer sehr frühen Phase der Forschung ein: Es gibt sehr viele Pflanzen mit sehr vielen Inhaltsstoffen. Es gibt viele Krankheitsbilder mit zahlreichen Symptomen. KI hilft uns dabei, Muster zu erkennen: Welche Substanzen sind in welchen Pflanzen enthalten? Welche Inhaltsstoffe könnten an welchen Rezeptoren bei bestimmten Erkrankungen etwas bewirken? So entsteht in der frühen Phase eine Ideengenerierung, die in dieser Breite und Geschwindigkeit ohne KI gar nicht möglich wäre.
Was sind die spannendsten Entwicklungen in der Phytotherapie?
Der Bereich Cannabis ist im Moment extrem spannend. Cannabis enthält eine Reihe von Inhaltsstoffen, die für viele Erkrankungen hochinteressant sind. Weil es bislang unter das Betäubungsmittelgesetz fiel, standen Forschung und Anwendung stark unter Einschränkung. Jetzt sehen wir, wie groß das Potenzial ist – zum Beispiel bei chronischen Schmerzsyndromen oder

„Künstliche Intelligenz schafft mehr Zeit und Raum für Patienten"

chronischen psychischen Erkrankungen. Wir stehen noch am Anfang, aber die Möglichkeiten sind enorm.
Haben Sie noch weitere Aussichten für uns?
Ein anderer, in Europa noch wenig entwickelter Bereich ist die Forschung an Pilzen. Im angloameri- »



UNSER EXPERTE

Dr. Traugott Ullrich ist Executive Vice President des neu geschaffenen Bereichs „Innovation and Market Access" bei der Schwabe Group und verantwortet dort die Schnittstelle zwischen Forschung, Regulierung und Marktzugang

„Die Brücke zwischen Tradition und Innovation braucht Erfahrung und Know-how“

kanischen Raum gibt es wesentlich mehr Initiativen dazu. Pilze enthalten eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Wirkstoffe mit ganz unterschiedlichen, potenziell therapeutisch nutzbaren Effekten. Auch das ist ein Feld mit großer Zukunft.

Wie sieht es auf dem Feld der Frauengesundheit aus?

Frauengesundheit war für die Phytotherapie traditionell immer ein wichtiges Feld – sowohl in der Gynäkologie als auch darüber hinaus. Zugleich spielt hier die Gendermedizin eine große Rolle. Wir wissen: Es gibt klare Unterschiede zwischen Frauen und Männern, etwa im Bereich der psychischen Gesundheit. Angststörungen, um ein Beispiel zu nennen, sind bei Frauen deutlich häufiger diagnostiziert als bei Männern. Das kann teilweise daran liegen, dass Frauen eher über psychische Belastungen sprechen. Es gibt aber auch klare Hinweise auf hormonelle und biologische Unterschiede, die zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen. Pflanzliche Präparate bieten hier für viele Erkrankungen, die Frauen besonders betreffen – in der Gynäkologie genauso wie im Bereich psychischer Gesundheit – sehr gute Behandlungsoptionen.

Glauben Sie, dass Pflanzenheilkunde und Schulmedizin in Zukunft mehr zueinanderfinden?

Es geht nicht um „entweder oder“, sondern um „sowohl, als auch“. Dieses Sowohl-als-auch ist mit dem Begriff „integrative Medizin“ sehr gut beschrieben. Wenn man Gesundheitsversorgung patientenzentriert denkt, wird man in vielen Situationen bei einem Therapievorschlag landen, der klassische Medizin und komplementäre Verfahren kombiniert. Das klappt aus mehreren Gründen: Viele Patienten haben eine hohe Affinität zu natürlichen Behandlungsmethoden. Wenn man diese Wünsche als Arzt ernstnimmt und sagt: „Ich verstehe, was Sie bisher angewendet haben, und kombiniere das mit einem chemisch-synthetischen Wirkstoff, den Sie in diesem Fall zusätzlich brauchen“ – dann holen wir den Patienten mit ins Boot. Integrative Ansätze sind fürs System nicht teurer, sondern eher günstiger. Denn wenn wir Wünsche und Erfahrungen der Patienten ignorieren, leidet die Therapietreue. Dann kann das beste Molekül nicht wirken – weil es nicht eingenommen wird.

Wo müsste man ansetzen, um integrative Medizin stärker zu verankern – bei der Ausbildung der Mediziner oder eher in der Politik?

In allererster Linie ist das eine politische Entscheidung: Will man akzeptieren, dass integrative Medizin nicht nur ein Wunsch vieler Patienten ist, sondern ein Weg, mit dem gleichen Geld mehr Gesundheit zu erzeugen? Ein Teil dieser politischen Entscheidung müsste sein, die Ausbildung der Gesundheitsberufe deutlich zu erweitern: Ärzte, Apotheker, Physiotherapeuten, Pflegekräfte, Hebammen. Wenn sich Gesundheitsberufe in Deutschland mit diesen Themen beschäftigen, geschieht das fast immer außerhalb der regulären universitären Ausbildung, aus eigenem Antrieb. In der formalen Ausbildung kommt integrative Medizin bisher praktisch nicht vor.

Gibt es Länder, die als positives Beispiel dienen können?

Ein sehr gutes Beispiel ist die Schweiz. Dort spielt integrative Medizin eine deutlich größere Rolle, sowohl im Gesundheitssystem, als auch in der Ausbildung. Das ist eng verknüpft mit der Haltung der Politik zu diesem Thema.

Zu guter Letzt: Wie trägt die Schwabe Group Ihren Innovationsgeist nach außen?

Wir haben einen Innovationspreis für junge Wissenschaftler, der uns sehr wichtig ist. Die Brücke zwischen Tradition und Innovation braucht Erfahrung und Know-how. Viele unserer Wissenschaftler beschäftigen sich seit 30 Jahren mit diesen Themen. Aber auch sie gehen irgendwann in Rente. Gleichzeitig sind andere Forschungsfelder – etwa Gentherapie – für junge Wissenschaftler oft deutlich attraktiver, weil sie extrem viel Aufmerksamkeit bekommen. Unser Preis soll junge Wissenschaftler motivieren, sich mit pflanzlichen Wirkstoffen zu beschäftigen, und zeigen, dass es auch hier spannende, wissenschaftlich anspruchsvolle Fragestellungen gibt.

Fotos: Getty Images (2), Schwabe Group; Interview: Kathrin Mechkat





Was Sie jetzt wissen müssen

Zecken-Update 2026

Der Sommer neigt sich dem Ende – aber das Zecken-Risiko bleibt. Milde Herbsttage, immer neue Risikogebiete und steigende Fallzahlen: Zecken sind längst kein Saisonproblem mehr

Sie sind kaum sichtbar, bewegungslos und geduldig – und trotzdem gehören Zecken zu den gefährlichsten Tieren Deutschlands. Denn sie übertragen Krankheitserreger, die schwere, teils dauerhafte Schäden hinterlassen können. Allen voran das Virus der Frühsommer-Meningoenzephalitis – kurz FSME – eine Entzündung der Hirnhäute und des zentralen Nervensystems, die zu Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen führen kann. Die gute Nachricht: Dagegen gibt es eine wirksame Impfung. Die weniger gute: Noch immer sind viel zu wenige Menschen ausreichend geschützt – obwohl die Lage 2026 ernster ist denn je. Und wer glaubt, mit dem Ende des Sommers sei das Thema erledigt, der irrt.

DIE ZAHLEN SPRECHEN EINE KLARE SPRACHE

693 gemeldete FSME Erkrankungen verzeichnete das Robert Koch-Institut (RKI) für das Jahr 2025 – der dritthöchste Wert seit Beginn der Aufzeichnungen. Und die Ausbreitung ist nicht zu übersehen: Mittlerweile gilt fast die Hälfte aller deutschen Stadt- und Landkreise als offizielles FSME-Risikogebiet. Im Februar 2026 kamen mit dem Landkreis Nordsachsen und dem Stadtkreis Halle (Saale) gleich zwei weitere Regionen dazu. Was lange als bayerisches oder badisches Problem galt, ist heute in ganz Deutschland angekommen – von der Ostseeküste bis ins Ruhrgebiet. Der Berliner Biologe und Zeckenexperte Dr. Olaf Kahl bringt es auf den Punkt: „Es ist wichtig, sich durch die FSME-Impfung vor der Erkrankung zu schützen, da das Virus bereits beim Einstich durch die Zecke übertragen werden kann." Für einen vollständigen Schutz sind drei Impfungen erforderlich, die über mehrere Monate verteilt werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung allen, die in Risikogebieten mit Zecken in Kontakt kommen können – also praktisch jedem, der in Deutschland Zeit im Freien verbringt.

AUCH AM GRILLPLATZ LAUERT DIE GEFAHR

Wer dachte, das Zecken Risiko lauere vor allem auf Wanderwegen oder in tiefen Wäldern, liegt falsch. Eine aktuelle bundesweite Untersuchung im Auftrag des Pharmakonzerns „Pfizer" hat das Zeckenvorkommen an öffentlichen Grillplätzen und Grillhütten untersucht – mit besorgniserregendem Ergebnis: An



Foto: Getty Images

fast allen zehn untersuchten Standorten wurden in unmittelbarer Nähe der Grillzonen Zecken gefunden. Besonders viele Parasiten entdeckten die Experten am Grillplatz Wolthausen in Niedersachsen, an der Grillzone Isar Süd in München und an der Würfelwiese in Halle an der Saale. Kein Wunder eigentlich: Grillplätze liegen häufig an Waldrändern, auf Wiesen oder an Seeufern – und damit genau dort, wo Zecken ideale Lebensbedingungen vorfinden. Die Methodik war klassisch und bewährt: Mittels der sogenannten Flag Methode – ein Flanelltuch wird über bodennahe Vegetation gezogen – sammelten die Forschenden Zecken an Gebüschen und Wiesen. Das Ergebnis ist eine klare Botschaft: Auch der Grillabend mit Freunden ist ohne Zeckenschutz kein risikofreies Vergnügen – und das gilt gerade jetzt, wo die Spätsommerhitze noch einmal viele Menschen nach draußen lockt.

VORSICHT: ZECKEN SIND LÄNGER AKTIV ALS GEDACHT

Durch milde Winter und warme Herbstmonate sind Zecken inzwischen weit über ihre klassische Saison hinaus aktiv – vereinzelt sogar bis in den November. Der Gemeine Holzbock, die häufigste Zeckenart in Deutschland, ist bereits ab etwa sieben Grad Celsius unterwegs. Der Spätsommer und frühe Herbst – mit seinem bunten Laub und dem Drang, die letzten warmen Tage im Freien zu genießen – ist damit eine besonders unterschätzte Hochrisikozeit.
Hinzu kommt: Zecken lauern nicht nur im hohen Gras. Sie sitzen auf Blättern, Ästen und Pflanzen bis zu einer Höhe von etwa einem Meter – und warten geduldig, bis ein Mensch oder Tier vorbeizieht. Wer jetzt noch durch ein Laubwäldchen streift, im Garten Laub harkt oder mit den Kindern in der Natur spielt, ist daher keineswegs auf der sicheren Seite.

BORRELIOSE: DIE ZWEITE GROSSE GEFAHR

Neben FSME übertragen Zecken auch Borrelien – Bakterien, die die Lyme-Borreliose auslösen können. Im Gegensatz zu FSME gibt es gegen Borreliose keine zugelassene Schutzimpfung. Umso wichtiger ist es, Zeckenstiche von vornherein zu vermeiden oder eine angeheftete Zecke so schnell wie möglich zu entfernen. Denn Borrelien werden – anders als das FSME-Virus – in der Regel erst nach mehreren Stunden übertragen: Je länger die Zecke saugt, desto größer das Risiko. Typisches Frühzeichen einer Borreliose ist eine kreisförmige Rötung um die Einstichstelle, die sich langsam ausweitet. Wer diese sogenannte Wanderröte an sich entdeckt, sollte umgehend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

ÜBER MYTHEN, SCHUTZ UND DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Dr. Kahl empfiehlt nach jedem Aufenthalt im Freien einen gründlichen Zeckencheck – möglichst noch bevor man die Kleidung ablegt. Zecken bevorzugen dünne, warme und geschützte Hautstellen: Kniekehlen, Bauch- und Brustzone sowie den Intimbereich. Bei Kindern finden sich die Parasiten besonders häufig am Kopf, am Haaransatz und im Nacken. Vorbeugend helfen: lange, helle Kleidung – auf hellen Stoffen erkennt man Zecken schneller –, Hosenbeine in die Socken stecken und zeckensichere Wege bevorzugen. Zeckenabwehrmittel mit den Wirkstoffen Deet oder Icaridin bieten zusätzlichen Schutz. Und wer eine Zecke entdeckt, sollte sie sofort mit einer Zeckenzange oder -karte entfernen – möglichst hautnah, ohne Drehen oder Quetschen. Der hartnäckige Mythos, dass der Kopf steckenbleiben und die Zecke weiterleben kann, hat übrigens keinen Wahrheitsgehalt.

JETZT NOCH IMPFEN – ES LOHNT SICH

Wer bisher keine FSME-Impfung hat oder seine Auffrischung vergessen hat: Der Herbst ist ein guter Zeitpunkt, das nachzuholen. Das Grundschema umfasst drei Impfungen – die erste und zweite im Abstand von einem bis drei Monaten, die dritte fünf bis zwölf Monate später. Wer jetzt mit der Grundimmunisierung beginnt, ist bis zum nächsten Frühjahr gut geschützt. Auffrischungen sind danach alle drei bis fünf Jahre empfohlen.
Wer unsicher ist, ob er in einem Risikogebiet lebt, kann auf der Website vom RKI die aktuelle Karte einsehen – sie hat sich in den vergangenen Jahren deutlich nach Norden und Osten ausgeweitet. Und wer den Sommer 2026 ohne Impfung überstanden hat: Der nächste kommt bestimmt. Besser also jetzt handeln, als im kommenden Mai wieder zu zögern.

WENN MENTAL LOAD AUF DEN KOPF SCHLÄGT

5 SOS-Tipps bei Spannungskopfschmerz



Wenn der Druck im Alltag und Job steigt, reagiert oft auch der Kopf. Mit den richtigen Strategien können wir gegensteuern

Der Termindruck im Job, die Einkaufsliste im Kopf, dazu Familienorganisation, Nachrichtenflut und das ständige Gefühl, an alles denken zu müssen: Viele Frauen tragen im Alltag eine enorme mentale Last. Dieser sogenannte Mental Load erschöpft nicht nur emotional, sondern kann sich auch ganz körperlich bemerkbar machen – zum Beispiel durch Spannungskopfschmerzen.

Typisch ist ein dumpfer, drückender Schmerz, der sich oft anfühlt, als läge ein zu enges Band um Stirn und Hinterkopf. Anders als bei Migräne ist der Schmerz meist nicht pulsierend, dafür aber hartnäckig. Häufig kommen Verspannungen im Nacken, Konzentrationsprobleme und das Gefühl hinzu, innerlich „auf Daueranspannung", zu laufen hinzu. Auslöser sind oft Stress, Schlafmangel, zu wenig Bewegung, zu lange Bildschirmzeiten oder eine schlechte Haltung am Arbeitsplatz. Die gute Nachricht: Wer die Signale des Körpers früh wahrnimmt, kann viel tun, um Beschwerden zu lindern – akut und vorbeugend.

1 Raus aus der Anspannung: bewusst Schultern und Kiefer lösen

Bei Spannungskopfschmerzen sitzt das Problem oft nicht nur im Kopf, sondern beginnt im Nacken-, Schulter- und Kieferbereich. Unter Stress ziehen viele unbemerkt die Schultern hoch, pressen die Zähne aufeinander oder verharren stundenlang in derselben Position. Das erhöht die Muskelspannung – und kann Schmerzen verstärken. Ein guter Sofort-Helfer ist deshalb: kurz stoppen und den Körper gezielt entspannen. Schultern bewusst nach unten sinken lassen, den Kiefer lockern, die Stirn entspannen, tief ausatmen. Schon wenige Minuten können spürbar entlasten. Hilfreich ist auch eine kleine Übung im Sitzen: Schultern kreisen, den Kopf sanft zu beiden Seiten neigen und den Nacken vorsichtig strecken. Wichtig dabei: keine ruckartigen Bewegungen. Wer mehrmals täglich solche kleinen Entspannungsmomente einbaut, unterbricht die Stressspirale oft schon, bevor der Kopfschmerz richtig in Fahrt kommt.

2 Bewegung statt Aushalten: den Kreislauf wieder in Schwung bringen

Wer unter Druck steht, neigt dazu, einfach weiterzumachen. Genau das ist bei Spannungskopfschmerzen oft kontraproduktiv. Denn langes Sitzen, starres Arbeiten am Bildschirm und fehlende Pausen fördern Beschwerden. Der Körper braucht dann keinen zusätzlichen Leistungswillen, sondern Bewegung.

Schon ein zehnminütiger Spaziergang, ein paar Schritte an der frischen Luft oder leichtes Dehnen können helfen, den Kreislauf anzuregen und verspannte Muskeln besser zu durchbluten. Besonders im Berufsalltag lohnt es sich, regelmäßige Bewegungsinseln einzuplanen: beim Telefonieren aufstehen, den Drucker im anderen Raum nutzen, in der Mittagspause einmal um den Block gehen. Das klingt schlicht, hat aber Wirkung. Denn Bewegung hilft nicht nur den Muskeln, sondern auch dem Kopf: Sie baut Stresshormone ab und schafft Abstand vom Gedankenkarussell.

3 Reizlevel senken: Ruhe, Wasser und kleine Pausen gezielt nutzen

Oft kommen mehrere Belastungsfaktoren zusammen: zu wenig getrunken, seit Stunden auf den Bildschirm geschaut, keine Pause gemacht, vielleicht das Mittagessen ausgelassen. Auch das kann Spannungskopfschmerzen begünstigen. Deshalb lohnt sich bei akuten Beschwerden ein kurzer Check: Habe ich genug getrunken? Brauchen meine Augen eine Pause? Ist es hier gerade einfach zu laut und hektisch?

Schon kleine Maßnahmen können dann guttun: ein großes Glas Wasser, ein paar Minuten Ruhe, Bildschirmpause, frische Luft, bewusstes Atmen. Wer kann, sollte sich für einen Moment aus der Reizflut zurückziehen – selbst wenn es nur fünf Minuten sind. Denn ein überforderter Kopf profitiert oft davon, wenn äußere Reize reduziert werden. Auch Wärme, etwa durch ein warmes Körnerkissen im Nacken, empfinden viele als angenehm. Entscheidend ist, nicht erst dann zu reagieren, wenn gar nichts mehr geht, sondern möglichst früh gegenzusteuern.



4 Den Mental Load ernst nehmen: Aufgaben im Kopf sichtbar machen

Spannungskopfschmerzen sind oft mehr als ein Zeichen von „zu viel Bildschirm" oder „schlechtem Sitzen". Sie können auch ein Warnsignal dafür sein, dass die mentale Belastung insgesamt zu hoch geworden ist. Denn nicht nur konkrete Aufgaben strengen an, sondern auch das ständige Mitdenken: Wer muss wann wohin? Was fehlt noch? Woran muss ich morgen denken? Was darf ich auf keinen Fall vergessen?

Gerade dieser unsichtbare Organisationsstress wird oft unterschätzt. Umso wichtiger ist es, ihn ernst zu nehmen. Hilfreich kann sein, Aufgaben aus dem Kopf auf Papier zu bringen, Prioritäten zu setzen und ehrlich zu prüfen, was wirklich sofort erledigt werden muss – und was nicht. Auch im privaten Umfeld lohnt es sich, Verantwortung bewusster zu verteilen, statt alles stillschweigend selbst zu tragen. Im Job können klarere Grenzen helfen: realistische Zeitfenster, feste Pausen, weniger Multitasking, möglichst kein Dauer-Reagieren auf alles gleich zeitig. Wer merkt, dass hinter den Beschwerden vor allem dauerhafte innere Anspannung steckt, kann ergänzend auch auf unterstützende Maßnahmen zur Beruhigung setzen – etwa Entspannungsverfahren oder pflanzliche Präparate mit Lavendelöl (wie z.B. „Lasea").

5 Wenn nötig, gezielt behandeln – und Warnzeichen ernst nehmen

Nicht jeder Spannungskopfschmerz verschwindet durch Bewegung oder Entspannung sofort. Wenn

Fotos: iStock; Text: Anett Bauchspieß

Rund 1/4

DER ERWACHSENEN IN DEUTSCHLAND IST VON SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN BETROFFEN. TRETEN SIE HÄUFIGER AUF, KÖNNEN SIE CHRONISCH WERDEN.

Quelle: Deutsche Hirnstiftung

Beschwerden stärker sind oder den Alltag deutlich beeinträchtigen, kann eine gezielte Behandlung sinnvoll sein. Wichtig ist dabei ein bewusster Umgang: Schmerzmittel sollten nicht leichtfertig und nicht zu häufig eingenommen werden. Wer regelmäßig Kopfschmerzen hat, sollte die Ursache ärztlich abklären lassen, statt nur zu überdecken.

Besonders aufmerksam sollte man werden, wenn Kopfschmerzen ungewohnt stark sind, plötzlich neu auftreten oder von Symptomen wie Sehstörungen, Lähmungserscheinungen, Fieber, Schwindel oder Übelkeit begleitet werden. Dann gilt: nicht abwarten, sondern medizinisch abklären lassen. Auch wenn Kopfschmerzen immer wiederkehren, sich verändern oder sehr häufig auftreten, ist ein Arztbesuch sinnvoll. Denn hinter vermeintlichem Spannungskopfschmerz kann in seltenen Fällen auch etwas anderes stecken.

WAS SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN LANGFRISTIG VORBEUGT

So wichtig schnelle SOS-Maßnahmen sind: Auf Dauer hilft am meisten, den eigenen Alltag kopffreundlicher zu gestalten. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, ergonomisches Arbeiten, bewusste Pausen und ein besserer Umgang mit Stress. Auch Entspannungstechniken wie Atemübungen, Yoga oder progressive Muskelentspannung können helfen, die körperliche Grundanspannung zu senken.

Spannungskopfschmerz ist oft ein Warnsignal dafür, dass alles ein bisschen zu viel geworden ist. Wer diese Botschaft ernst nimmt, kann nicht nur akute Beschwerden lindern, sondern dem Körper auch langfristig mehr Balance zurückgeben. Denn manchmal beginnt echte Entlastung genau dort, wo wir aufhören, einfach nur zu funktionieren.



ANZEIGE

Kopf frei für den Alltag

Hilfe bei Kopfschmerzen

Ständiges Planen, endlose To-Do-Listen im Kopf und das Organisieren von Familie und Beruf: Wenn Termindruck und Dauerstress überhandnehmen, reagiert der Körper häufig mit Spannungskopfschmerzen. Dieser dumpfe, drückende Schmerz legt sich wie ein Ring um den Kopf und blockiert uns genau dann, wenn wir einen klaren Verstand brauchen.

Schnelle Hilfe für einen klaren Kopf

Um diesen Schmerz schnell zu lindern, hilft Synofen. Der Schmerzmittel-Allrounder kombiniert die bewährten Wirkstoffe Ibuprofen und Paracetamol. Durch dieses Zusammenspiel wird der Schmerz effektiv gelöst. Und da beide Wirkstoffe niedrig dosiert sind, ist Synofen besonders magenschonend und gut verträglich – ein echter Vorteil im stressigen Alltag. So befreien Sie Ihren Kopf spürbar vom Schmerz und finden rasch wieder in Ihren gewohnten unbeschwerten Rhythmus zurück.



MULTI-DE-08490

Synofen

Wirkstoff: 500 mg Paracetamol, 200 mg Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 2/25.**

Mehr Informationen zu Synofen gibt es auf www.ratiopharm.de/synofen

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

ratiopharm.de



Cholin: Warum ist der Nährstoff so wichtig?

FÜR SIE LEXIKON

Komplexe Themen einfach erklärt: In unserer Rubrik „FÜR SIE Lexikon“ entschlüsseln wir wichtige Begriffe rund um Gesundheit und Wohlbefinden

Cholin ist ein lebenswichtiger Nährstoff, über den bislang erstaunlich wenig gesprochen wird. Der Körper braucht ihn für die normale Funktion von Leber, Gehirn, Nervensystem und Fettstoffwechsel. Er kann Cholin zwar selbst bilden, aber nicht in ausreichender Menge – ein Teil muss über die Nahrung aufgenommen werden.

WAS MACHT CHOLIN IM KÖRPER?

Cholin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Zudem wird es für die Bildung des Neurotransmitters Acetylcholin benötigt, der eine wichtige Rolle bei Gedächtnis, Konzentration und der Muskelsteuerung spielt. Erhöhte Homocysteinwerte werden mit einem erhöhten Risiko für Herz Kreislauf Erkrankungen in Verbindung gebracht.

FÜR WEN IST DER NÄHRSTOFF BESONDERS WICHTIG?

Vor allem in der Schwangerschaft und Stillzeit lohnt sich ein genauer Blick. Denn Cholin ist auch für die normale Entwicklung von Gehirn und Nervensystem des Babys wichtig. Aber auch Menschen, die sich vegan, sehr einseitig oder dauerhaft kalorienarm ernähren, sollten auf ihre Versorgung achten – einfach, weil die wichtigsten Cholinquellen meist tierischen Ursprungs sind.

Cholin im Überblick:

- wichtig für Leber, Fettstoffwechsel, Nerven und Gehirn
- gute Quellen: Eier, Fisch, Fleisch, Milchprodukte
- pflanzlich enthalten in Soja, Hülsenfrüchten, Brokkoli, Nüssen
- sinnvoll im Blick behalten bei veganer Ernährung, Schwangerschaft oder sehr einseitiger Kost
- Präparate mit Cholin können je nach Lebensphase und Ernährung eine Ergänzung sein

WO STECKT ER DRIN?

Besonders viel steckt in Eigelb, Leber, Fisch, Fleisch und Milchprodukten. Pflanzliche Lebensmittel wie Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Nüsse oder Weizenkeime liefern ebenfalls Cholin, meist aber in kleineren Mengen. Wer regelmäßig Eier, Fisch oder Milchprodukte verzehrt, nimmt häufig bereits ausreichend Cholin auf.

WANN KANN EIN PRÄPARAT SINNVOLL SEIN?

Ein ausgeprägter Cholinmangel ist bei gesunden Menschen selten. Eine dauerhaft zu geringe Zufuhr kann sich unter anderem auf die normale Leberfunktion auswirken. Besonders Menschen mit einer sehr cholinarmen Ernährung oder in bestimmten Lebensphasen sollten deshalb auf eine ausreichende Versorgung achten. Dann können auch Präparate mit Cholin (z.B. „Klosterfrau Artischocke plus Cholin Tabletten“) eine praktische Ergänzung sein. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln gilt: Sie ersetzen keine ausgewogene Ernährung, können diese aber in gewissen Situationen sinnvoll ergänzen.

Foto: Getty Images; Text: Anett Bauchspieß



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*

MEDIZINNEWS



Apotheken schützen vor Fakes und Fälschungen

Im Internet kursieren sehr viele dubiose Wundermittel und Heilversprechen. Wer schützt uns davor? Patrick Heinz, Geschäftsführer der Deutschen Gesundheitshilfe, erklärt, warum die Apotheke vor Ort dabei eine entscheidende Rolle spielt

UNSER EXPERTE



Patrick Heinz
ist Geschäftsführer der Deutschen Gesundheitshilfe (DGH)

Herr Heinz, deutschlandweit schließen immer mehr Apotheken. Warum sehen Sie das mit Sorge?
Rund um das Thema Gesundheit hat sich in den letzten Jahren ein Markt entwickelt, der viele – um nicht zu sagen sehr viele – Auswüchse aufweist. Da werden Versprechen gemacht, die an Wunder grenzen. Da werden Menschen aufgefordert, bewährte, von Ärzten verordnete Therapien abzusetzen, nur um oft sehr dubiose Produkte oder Dienstleistungen zu verkaufen. Das ist nicht erfreulich.

Was hat das mit den Apotheken zu tun?
Apotheken können so etwas wie Lotsen sein. Die Kompetenz der Apothekenteams kann helfen, Sinn und Unsinn von Therapien zu unterscheiden und durch das persönliche Wissen um den einzelnen Patienten Fehlentscheidungen vorzubeugen.

Besonders in sozialen Medien häufen sich fragwürdige Gesundheitsversprechen. Wie gefährlich ist das?
Dort verbreiten sich täglich neue Videos von angeblichen Wundermitteln und spektakulären Heilversprechen. Besonders problematisch sind Deepfake-Videos. Darin werden bekannte Ärzte und Wissenschaftler mithilfe künstlicher Intelligenz völlig ohne deren Wissen in dubiose Werbeclips eingebunden. Das ist äußerst bedenklich. Denn gerade kranke oder verunsicherte Menschen geraten durch solche Botschaften leicht unter Druck.

Der Markt rund um Longevity-Präparate wächst rasant: Worauf kommt es da an?
Entscheidend sind die Qualität der Produkte, ihre wissenschaftliche Absicherung sowie eine fachkundige Einschätzung, für wen welche Präparate geeignet sind. Und genau hier kommt eben die Kompetenz der Apotheke vor Ort ins Spiel. In Apotheken können Gesundheitsinformationen eingeordnet, Risiken erkannt und sinnvolle Maßnahmen von fragwürdigen Trends unterschieden werden.

Die persönliche Beratung ist also das entscheidende Plus?
Auf jeden Fall. Denn anders als anonyme Internetanbieter oder soziale Medien bieten Apotheken direkte Erreichbarkeit und persönliche Beratung für eine individuell optimierte Gesundheitsversorgung. Genau das ist entscheidend. Gerade im Longevity-Bereich wird häufig viel zu viel blind eingenommen, oft nach dem Motto ‚Mehr hilft besser'. Apotheken können hingegen Wirkversprechen einordnen und mögliche Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Supplementen bewerten.

Fotos: Getty Images (4), PR



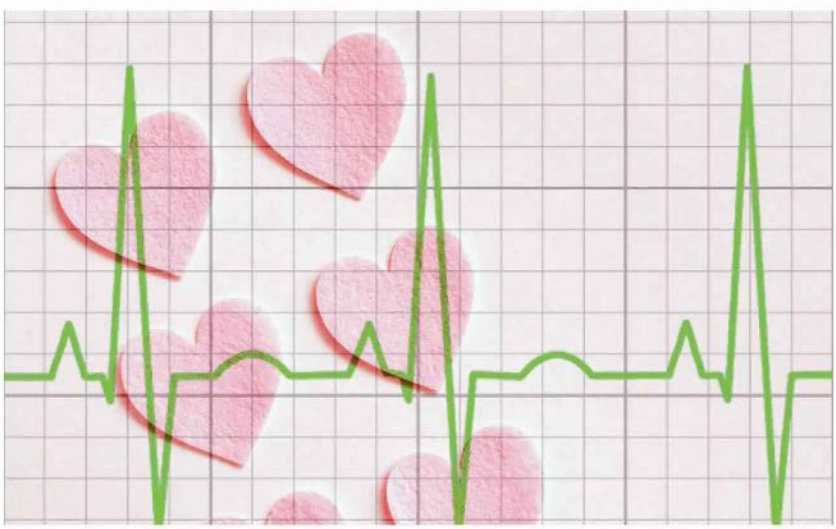
WARUM MAGNESIUM BEI HITZE WICHTIG SEIN KANN

Hohe Temperaturen belasten den Körper gleich doppelt: Er verliert nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Gerade Magnesium ist für die normale Muskel- und Nervenfunktion unverzichtbar, Vitamin B6 unterstützt zusätzlich Energiestoffwechsel und Nervensystem. Umso wichtiger ist es, bei Hitze nicht nur ausreichend zu trinken, sondern auch auf eine mineralstoffreiche Ernährung zu achten. Im Sommer passen etwa Salate mit Bohnen, ein Joghurt mit Nüssen oder ein leichtes Abendessen mit Vollkornbrot und Avocado besonders gut. Bei Bedarf kann auch ein geeignetes Präparat (wie z.B. „Biolectra AktivPlus Energie & Muskeln) sinnvoll sein.

Müdigkeit zeigt sich im Speichel

Forschende der Universität Zürich haben Hinweise darauf gefunden, dass sich akute Übermüdung im Speichel nachweisen lässt. Schon eine durchwachte Nacht verändert offenbar bestimmte Biomoleküle messbar. Bis daraus ein Test für den Alltag wird, sind aber noch weitere Studien nötig. Wer abends schlecht zur Ruhe kommt, kann die Nachtruhe zusätzlich sanft unterstützen – etwa mit pflanzlichen Mitteln wie Passionsblume (z.B. in „Lioran centra"), die das Einschlafen erleichtern können.





OMEGA-3: GUT FÜRS HERZ UND GEHIRN

Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur wichtig für Gehirn und Augen, sondern auch für die normale Herzfunktion. Darauf weist eine internationale Auswertung von 36 Studien hin: Höhere Omega-3-Werte im Blut gingen mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher. Empfohlen werden ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche – idealerweise mit fettreichen Seefischen wie Lachs, Hering, Makrele oder Sardinen. Wer wenig oder keinen Fisch isst, kann auf andere Omega-3-Quellen zurückgreifen – etwa auf Präparate aus Mikroalgen (z.B. „omega3-Loges pflanzlich"), die die langkettigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA liefern.



Bauch oder Kopf? Die besten Strategien

WAHL OHNE QUAL

Wir treffen täglich etwa 20.000 bis 35.000 Entscheidungen. Die meisten sind banal: Was ziehe ich an? Welche Pizza bestelle ich. Andere fordern uns regelrecht heraus … was eine echte psychische Belastung ist!

Vor einigen Jahren machten Wissenschaftler dieses Experiment: Sie bauten einen Verkostungsstand im Supermarkt auf und lockten die Kunden mit der Aussicht auf ein Gratisglas Konfitüre zu sich. Die erste Gruppe bekam nur drei Sorten zur Auswahl: Aprikose, Erdbeere, Pflaume. Die zweite Gruppe hatte fünfmal so viele Optionen (Erdbeer Vanille, Erdbeer Rhabarber …). Und jetzt raten Sie mal: Welche Gruppe ging glücklicher nach Hause? Es war die erste Gruppe. Die zweite war nicht trotz, sondern wegen der vielen Möglichkeiten gestresst und unzufrieden. Sie hinterfragten ihre Entscheidung, denn womöglich hätte ihnen eine andere Geschmacksrichtung noch besser gefallen. Interessant, oder?

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, wichtige Entscheidungen zu treffen?

Weil jede Entscheidung auch Verzicht bedeutet. Wenn ich mich für das eine entscheide, muss ich auf etwas anderes verzichten – und das empfinden viele als Verlust. Dazu kommt die Angst, die falsche Wahl zu treffen, negative Konsequenzen zu erleben oder später Reue zu empfinden. Außerdem leben wir in einer Zeit mit sehr vielen Wahlmöglichkeiten. Das kann überfordern und Stress auslösen. Und Stress blockiert wiederum klares Denken. Auch Verantwortungsdruck spielt eine große Rolle: Wer das Gefühl hat, für die Folgen einer Entscheidung voll einzustehen, tut sich oft besonders schwer. Manchmal fehlt auch ein klarer innerer Kompass – also das Bewusstsein dafür, welche Werte einem eigentlich wichtig sind.

Was kann helfen, besser mit Entscheidungen umzugehen?

Hilfreich ist zum Beispiel ein Perspektivwechsel: Wie denke ich in zehn Minuten, in zehn Monaten oder in zehn Jahren über diese Entscheidung? Das schafft Abstand. Eine weitere Methode ist, sich vier Fragen zu stellen: Was passiert, wenn ich mich so entscheide? Was passiert, wenn ich es nicht tue? Was passiert nicht, wenn ich es tue? Und was passiert nicht, wenn ich es nicht tue? Das klingt simpel, bringt aber oft erstaunlich viel Klarheit.

Und bei alltäglichen Entscheidungen?

Da kann sogar ein Münzwurf helfen. Nicht, weil die Münze die Entscheidung wirklich abnimmt, sondern weil der erste innere Impuls viel verrät. Wenn das Ergebnis fällt, merkt man oft sofort:



UNSERE EXPERTIN

Diplom-Psychologin Sandra Jankowski hat ihre Praxis in Eichwalde bei Berlin. www.zeuthen-psychotherapie.de

Bin ich erleichtert oder enttäuscht? Genau darin steckt häufig schon die eigentliche Antwort.

Welche Rolle spielen Gefühle bei Entscheidungen? Sind sie eher Wegweiser oder Störfaktor?

Beides. Gefühle sind grundsätzlich wichtig, weil sie uns sehr schnell eine innere Bewertung liefern. Gerade bei komplexen Situationen helfen sie uns, überhaupt handlungsfähig zu bleiben. Problematisch wird es, wenn starke Angst oder akuter Stress dazukommen. Dann geraten wir unter Druck, und sowohl das emotionale Empfinden als auch das logische Denken können blockiert werden. Auch Müdigkeit oder schlechte Stimmung wirken sich negativ aus. In solchen Momenten ist es oft klüger, eine wichtige Entscheidung zu verschieben.

Also ist an dem Satz „Schlaf noch mal eine Nacht drüber" tatsächlich etwas dran.

Ja, auf jeden Fall. Wer ausgeruht ist, denkt klarer und ist meist emotional stabiler. Deshalb ist es oft sinnvoll, wichtige Entscheidungen nicht spontan und unter Druck zu treffen, sondern mit etwas Abstand.

„Selbst Umwege bringen persönliche Entwicklung"

Gibt es Menschen, die sich grundsätzlich leichter entscheiden als andere?

Ja. Manche Menschen suchen ständig nach der perfekten Lösung und haben große Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen. Andere wählen die erste Option, die ihre wesentlichen Kriterien erfüllt, und kommen dann ins Handeln. Das spart Kraft – und oft sind diese Menschen am Ende sogar zufriedener.

Wir treffen jeden Tag unzählige Entscheidungen. Warum bringen uns manchmal schon Kleinigkeiten ins Grübeln – etwa die Essenswahl im Restaurant?

Da spielt oft Entscheidungsmüdigkeit eine Rolle. Im Laufe des Tages verbrauchen wir viele mentale Ressourcen für kleine und große Entscheidungen. Am Abend ist der Akku dann einfach leer. Deshalb wirken selbst banale Fragen plötzlich anstrengend.

Was passiert psychisch, wenn man Entscheidungen ständig aufschiebt?

Auf Dauer schwächt das unser Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Wer immer wieder aufschiebt, erlebt sich irgendwann als unsicher und ohnmächtig. Das kann erheblichen Druck erzeugen und die mentale Gesundheit belasten.

Wie kann man mehr Vertrauen in die eigenen Entscheidungen entwickeln?

Indem man es übt – am besten mit kleinen, unwichtigen Dingen. Man kann sich zum Beispiel bewusst vornehmen, manche Alltagsentscheidungen schneller zu treffen, und anschließend zu beobachten: Was ist passiert? War es wirklich so schlimm, wenn es nicht perfekt war? Wichtig ist dabei vor allem, die eigene Fehlertoleranz zu erhöhen. Viele Menschen müssen erst lernen, dass man Entscheidungen korrigieren kann und dass nicht jede falsche Wahl eine Katastrophe ist. Vieles lernt man erst durch Ausprobieren, Irrtum und Korrektur.

Ist Fehlerakzeptanz also ein Schlüssel?

Unbedingt. Wer akzeptiert, dass Entscheidungen immer auf dem Wissensstand des jeweiligen Moments beruhen, geht milder mit sich um. Im Nachhinein ist man fast immer klüger. Aber das bedeutet nicht, dass die damalige Entscheidung automatisch falsch oder dumm war. Hilfreich ist auch, rückblickend nicht nur auf das zu schauen, was schiefgelaufen ist, sondern auf das, was man daraus gelernt hat. Selbst Umwege bringen oft Klarheit oder persönliche Entwicklung.

Wann sollte man eine getroffene Entscheidung noch einmal überprüfen – und wann besser loslassen?

Es kann sinnvoll sein, von Anfang an feste Zeitpunkte für eine Überprüfung einzuplanen, etwa nach einem Monat oder nach einem halben Jahr. Dann schaut man noch einmal nüchtern darauf: Gibt es neue Informationen? Haben sich wichtige Rahmenbedingungen verändert? Gleichzeitig muss man irgendwann auch loslassen können. Sonst dreht man sich endlos im Kreis. Manchmal ist es hilfreicher, zu sagen: Ich habe entschieden, ich habe daraus gelernt, und jetzt richte ich den Blick nach vorn.



Illustration: Quelle: KI-generiert (2); Foto: PR; Text: Maren Pletziger



Die acht besten Entscheidungshilfen

WIDERSPRUCH-STRATEGIE

JA, ABER ... Hinterfragen Sie jede Option bewusst kritisch und suchen Sie nach Widerspruch sowie Gegenargumenten. Schon das gibt klare Hinweise, welche Alternativen möglicherweise besser sind. Zusätzlicher Effekt: Sträuben Sie sich gegen die Widersprüche oder sind sogar verärgert, haben Sie sich innerlich bereits entschieden.

UMKEHRMETHODE

NEIN, DANKE Statt zu fragen „Was ist die beste Entscheidung?“, fragen Sie sich: „Was wäre die schlechteste Entscheidung – und wie vermeide ich sie?“

DER INNERE BEIRAT

WAS MEINST DU? Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Gremium aus fünf Personen, die Sie bewundern – real oder fiktiv. Also zum Beispiel Ihre Chefin, Pippi Langstrumpf, Queen Elizabeth, Annalena Baerbock, Oma. Was würde jede einzelne Person Ihnen raten? Dieser innere Dialog kann überraschend klare Antworten liefern.

UNTERBEWUSST ENTSCHEIDEN

GUTE NACHT! Schreiben Sie kurz vor dem Einschlafen alle Optionen auf – und lesen Sie diese erst am nächsten Morgen. Oft hat das Unterbewusstsein über Nacht sortiert, was der rationale Kopf tagsüber nicht konnte.

PRO-UND-CONTRA-LISTE

DER KLASSIKER Die Gegenüberstellung der Vor- und Nachteile von Alternativen bringt Sie einer Entscheidungsfindung deutlich näher. Wichtig ist: Suchen Sie gleichermaßen nach Pro- und Contra-Argumenten für jede Option, um ein vollständiges Bild zu erhalten. Achten Sie nicht nur auf die Anzahl der Argumente. Auch deren Qualität entscheidet! Eine Option mit nur einem einzigen Nachteil – der aber ein Ausschlusskriterium ist – ist schlechter als eine Alternative mit fünf kleinen Nachteilen.

ZEITUNGSTEST

EXTRABLATT! Stellen Sie sich vor, Ihre Entscheidung stünde morgen groß in der Zeitung. Würden Sie stolz sein, würden Sie sich schämen? Oder ist die Entscheidung womöglich gar nicht so weitreichend, wie Sie jetzt vielleicht denken?

ZWEI-PIZZA-HILFE

ALLES KÄSE! Wenn Sie eine Entscheidung nicht allein treffen können, begrenzen Sie die Gruppe der Ratgeber auf Menschen, die Sie mit zwei Pizzen satt bekommen – also maximal vier Personen. Das Prinzip dahinter: Mehr Meinungen = mehr Verwirrung!

10-10-10-FORMEL

ZEITREISE Versetzen Sie sich gedanklich in die Zukunft und analysieren Sie Ihre aktuelle Entscheidung von dort aus. Bei der Zeitreise hilft die 10-10-10-Methode mit drei einfachen Fragen: Wie denke ich in zehn Minuten, zehn Monaten oder zehn Jahren über meine Entscheidung? Unsere Expertin Sandra Jankowski rät auch zu Achtsamkeitsübungen. „Schon bewusstes Atmen hilft dabei, runterzufahren. Stress ist nämlich einer der wichtigsten Gründe dafür, dass wir uns mit Entscheidungen schwertun.“



KUNSTVOLLE TAPETEN

Diese bildschönen Wandverkleidungen verwandeln jeden Raum in eine glamouröse Showbühne.

DIE NEUEN LIVING-TRENDS

Mit märchenhaften Tapeten und Stoffen, farbenprächtigen Teppichen und einer frischen Tischdeko verleihen wir unserem Zuhause jetzt ein Style-Upgrade



VON DEN TROPEN TRÄUMEN
Die Panorama-Tapete „Yasuni" von Arte zieht mit stilisierten Palmen und großen Blättern alle Blicke auf sich. Die samtige Textiloberfläche verleiht dem Print besondere Tiefe. Ca. 195 € pro m², arte-international.com



RETRO-CHIC FÜR DIE WAND
Die Vliestapete „Archaeological Forms" von Tres Tintas setzt farbige Vasen dekorativ in Szene und verleiht dem Raum ein kunstvolles Mid-Century-Flair. Ca. 100 € pro Rolle, über meinewand.com



SCHÖNE CHOREOGRAFIE
Die Panorama-Tapete „La Danse" von Étoffe.com x Bleu Cobalt zeigt tanzende Frauen und zelebriert damit die Schönheit der Bewegung. Ca. 85 € pro m², etoffe.com

STATEMENT-TEPPICHE

Die neuen Bodenbeläge sind weit mehr als wärmende Fußschmeichler: Mit ihrer dynamischen Formensprache und markanten Optik werden die Teppiche zu echten Eyecatchern.



Exotischer Teppich „Palmistry Pinstripe“ von **Ruggable**, ca. 650 €



Rundstück „Rugs“ von **Kartell**, ca. 2900 €



Grafischer Teppich „Record Player“ von **Color Therapis**, ca. 720 €



Teppich „Shape“ von **moooi**, ca. 3500 €

Schurwollteppich „Cesena“ von **Kibek**, ab ca. 100 €

FÜR SIE Select Unser Liebling



FARBEN-FESTIVAL
Der Teppich „Festival" ist typisch für das Farbenspiel des Designers Paul Smith, den er für The Rug Company entworfen hat. Das klassische Streifendesign erhält durch Überlagerungen eine spannende Note. Ab 5900 €, paulsmith.com



FARBENPRÄCHTIG
In Zusammenarbeit mit der Künstlerin Isabelle de Borchgrave schuf das Maison Pierre Frey die Kollektion „Bebelle“, bei der kontrastreiche Muster auf Tapeten, Stoffen und Teppichen gesetzt sind. Tapete, ab ca. 180 € pro Meter, Bezugsstoff, ab ca. 475 € pro Meter, Teppich ab ca. 1700 €, pierrefrey.com

SPANNENDE STOFFE

Farbenprächtige Folklore-Prints, märchenhafte Tiermotive und Drucke im poppigen Sixties-Style stehen in dieser Saison im Vordergrund. Vor allem schlichte Polstermöbel setzen sie dabei gekonnt in Szene.



FABELHAFT
Der Sessel ist mit dem Stoff „Caspian Velvet" von Emma J. Shipley bezogen und zeigt stilisierte Löwen und Einhörner. Ca. 120 € pro Meter, emmajshipley.com



Wendekissen „Bloom" von **HK Living**, ca. 30 €



Designerkissen „Lacroix Gossip" von **Ètoffe**, 2er-Set, ca. 175 €



Dekokissen „Ziggy" von **Missoni Home**, ca. 280 €



Kissen „Patch Patch Warm" von **Rohleder**, ca. 125 €

TRAUMHAFTE TISCHDEKO

Fantasievolle Designs, leuchtende Farben und schwungvolle Details verleihen jedem Esstisch eine fröhliche, herrlich unbeschwerte Atmosphäre.



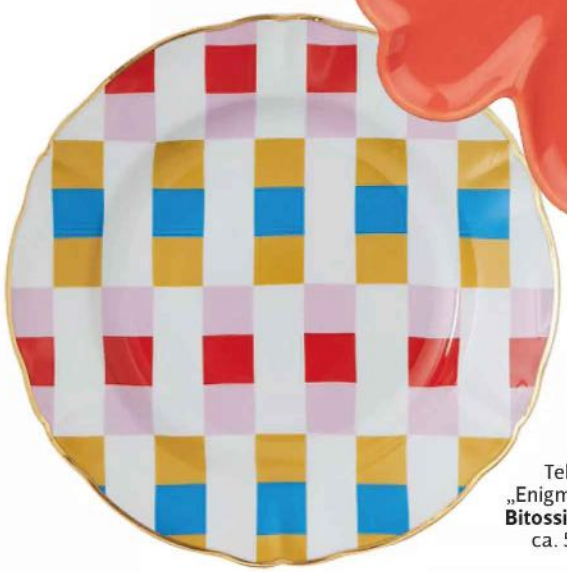
KARO, BITTE ZU TISCH!
Tischsets, Servietten und Untersetzer im bunten Schachbrettmuster, aus der „Dama Verde"-Kollektion von Bitossi, ab ca. 30 €, bitossihome.it



Kuchenteller „Folk" von **&Klevering**, 4er-Set, ca. 55 €



Frühstücksteller „Unikko" von **Marimekko**, ca. 30 €



Teller „Enigma" von **Bitossi Home**, ca. 50 €



Keramikteller „Classics on Acid" von **Seletti**, ca. 75 €



HOLIDAY-FEELING
Sonnensymbole, Karos und Rauten zieren die Porzellan-Kollektion „Apollo Brick“ von La DoubleJ. Die sommerlichen Gelb- und Orangetöne verbreiten eine wundervolle Urlaubsatmosphäre. Ab ca. 150 €, ladoublej.com

DESIGN-GLÄSER

Ein kontrastreicher Farbmix, kräftige Signaltöne und ikonische Formen im Retro-Look sind hier die perfekten Zutaten. Darauf stoßen wir an!



COLOR-COCKTAIL
Die mehrfarbigen Kristallgläser „Optic" kommen am besten zur Geltung, wenn man den Tisch mit pastellfarbigem Geschirr und schlichten Servietten deckt. Gläser im 4er-Set, ca. 60 €, anna-nina.nl



Handgefertigtes Glas „Dot" von **Ichendorf**, ca. 27 €



Martiniglas „Lyon" von **Anna von Lipa**, ca. 45 €



Cocktailglas „Taurin" von **Bloomingville**, ca. 20 €



Champagnerschale „Karisa" von **Westwing Collection**, 4er-Set, ca. 50 €

Fotos: Sylvie Becquet, Arte International, Courtesy of Bitossi, Courtesy of Emma J Shipley, Rug Company, meinewand.com, PR; Stills: PR; Text: Joerg Bluhm



FREDERIKES LANDLEBEN

Unsere Autorin Frederike Treu liebt ihr Häuschen im Grünen – und findet ein eigenwilliges Äußeres genauso spannend wie ein extravagantes Inneres.

I am beautiful



Die Formen flach und schmal oder kurvig und üppig? Das Haar kraus gelockt oder glatt geföhnt? Schönheitsideale diktieren, was begehrenswert ist und was nicht. Glücklicherweise ändern sich die Regeln – ganz langsam. Und glücklicherweise pfeifen immer mehr Menschen auf diese Vorgaben und sehen die Schönheit in Zahnlücken und Sommersprossen, in markanten Nasen und ausladenden Hüften. Ein eigenwilliges Äußeres finde ich genauso spannend wie ein extravagantes Inneres. Wie gut, dass wir alle so unterschiedlich aussehen. Das sollten wir unbedingt feiern und auf die Optik-Regeln pfeifen.

Das Patagonische Eisenkraut tut's. Es pfeift auf die botanischen Schönheitsideale und zelebriert seinen ungewöhnlichen Look. Und der tanzt zwischen den klassischen Pflanzen so richtig hübsch aus der Reihe. Denkt man an Blumen, sieht man vor seinem inneren Auge lauter Blütenblätter, die sich im Kreis versammeln. Wie bei Sonnenhüten, Gänseblümchen oder Margeriten, bei Rosen und Herbstanemonen. Gleich danach fallen einem niedliche Glöckchen ein, elegante Kerzen und zarte Dolden – die schönsten gehören übrigens der Wilden Möhre und dem Bergfenchel. All diese Schönheitsideale und Stereotypen sind dem Patagonischen Eisenkraut schnuppe. Und trotzdem macht es die Beete so viel hübscher, es bringt so viel Flair in den Garten, dass ich einfach nicht genug davon bekommen kann.

Überall ragen die langen, staksig starren Stiele zwischen all den anderen Pflanzen in die Höhe und balancieren winzige violettfarbene Blüten, die sich zu kleinen Büscheln zusammentun. Von sanft grünem Laub und Lieblichkeit keine Spur. Doch dort, wo diese Staude auftragt, streut sie Coolness wie Feenstaub. Rüschige Hortensienbälle verlieren ihren Zuckerguss-Charme, das Meer aus wogenden Gräsern bekommt Struktur, die kunterbunten Sommerblumen werden modern und stilvoll, sobald sich das Eisenkraut unter die Menge mischt. Und der Mix funktioniert problemlos, denn die ungewöhnlichen Staksen gedeihen fast überall. Sie lassen sich nieder, wo es ihnen gefällt, und richten sich zu ihrer imposanten und ungewöhnlichen Form auf. Für so viel selbstbewusste Grazie feiere ich das Eisenkraut. Und nehme mir ein Beispiel an dieser „Schön ist, was sich schön anfühlt"-Attitüde.

3 PFLANZTIPPS FÜR PATAGONISCHES EISENKRAUT

STANDORT: Am liebsten mag die anspruchslose Staude ein sonniges, trockenes Plätzchen. Aber auch im Halbschatten reckt sie sich ohne zu meckern in die Höhe – die locker bis zu 150 cm reichen kann.
PFLEGE: Das Patagonische Eisenkraut ist anspruchslos. Auch in heißen, trockenen Phasen lässt es die violettfarbenen Köpfchen nicht hängen. Die leuchten übrigens von Juli bis November. Eine Gabe Dünger im Frühjahr gibt die Kraft dafür.
PFLANZPARTNER: Der zierliche Riese fügt sich überall gut ein, aber besonders schön wirkt er in einem Meer aus Gräsern. Im Team mit der ähnlich filigranen Prachtkerze verwandelt er das Beet in eine fluffige Wolke.

Fotos: Flora Press, privat

Wir machen Rotzeit!

Von Burgerbuns über Pancakes bis hin zu zarten Wan-Tans: Die Rote Bete zeigt, was in ihr steckt und bringt Farbe auf den Teller



HALLOWEEN-BLUT-BURGER REZEPT AUF SEITE 118

Ein echter Schmaus, auch für die Augen: Der Rote-Bete-Bun sorgt für den besonderen Look, dazu gesellen sich ein Rindersteak, Radicchio und Sprossen



ROTE-BETE-PASTA MIT SENF-HONIG-PILZEN REZEPT AUF SEITE 118

Aufregende Kombination: Leuchtende Rote-Bete-Nudeln, erdige Pilze und eine feine Senf-Honig-Note vereinen sich zu einem raffinierten Pastagericht



ROTE-BETE-WAN-TANS MIT KÜRBISKERN-PESTO REZEPT AUF SEITE 118

Asien trifft auf mediterrane Aromen: Rote-Bete-Wan-Tans mit Parmesanfüllung und Kürbiskern-Pesto begeistern mit feinen und würzigen Kontrasten



ROTE-BETE-PANCAKES

REZEPT AUF SEITE 119

Fluffige Rote-Bete-Pancakes und mild-salziger Räucherlachs werden durch leicht scharfen Meerrettich und Kresse perfekt ergänzt. Noch dazu sind diese herzhaften Happen ruckzuck zubereitet



HALLOWEEN BLUT-BURGER

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 ml Rote-Bete-Saft
- ½ Würfel frische Hefe (= 21 g)
- 1 Ei
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 EL Zucker
- Salz
- 40 g weiche Butter
- ¼ TL Thymian, gerebelt
- Ca. 40 g Rote Bete (Glas)
- 200 g Frischkäse, natur
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleiner Radicchio
- 400 g Rindersteak
- 2 EL Olivenöl
- Ca. 40 g Rote-Bete-Sprossen

AUSSERDEM

- Mehl zum Arbeiten

1. Saft erwärmen, Hefe hineinbröckeln, auflösen. Ei trennen. Hefemischung, Mehl, Zucker, ½ TL Salz, Butter und Eigelb verkneten. Abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Erneut kneten, zu 4 Buns formen, 20 Min. gehen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Buns mit Eiweiß bestreichen, mit Thymian bestreuen, 15–20 Min. backen, kühlen lassen.
3. Rote Bete trocken tupfen, mit Frischkäse pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
4. Steak trocken tupfen, beidseitig 5–7 Min. braten, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Buns aufschneiden, beide Seiten mit dem roten Frischkäse bestreichen und unteren Hälften wie folgt belegen: Radicchio, Steakstreifen, Sprossen. Oberen Bunhälften auflegen, Burger servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
RUHEZEIT ca. 1 Std. 20 Min.
BACKZEIT 15–20 Min.
PRO PORTION ca. 681 kcal,
EW 40 g, F 33 g, KH 54g



ROTE BETE PASTA MIT SENF-HONIG PILZEN

FÜR 4 PORTIONEN

- 80 g Schinken, in Scheiben
- 500 g Brokkoli
- Salz
- 3–4 Stiele Basilikum
- 500 g Pasta, z.B. Tagliatelle
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Pinienkerne
- 2 EL Meersalzbutter
- ¼ TL Rosmarin, geschnitten
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Pilze, z.B. Austernpilze, Champignons, Kräuterseitlinge
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Pilzfond
- 3 EL Crème fraîche
- 1-2 TL Senf
- 1-2 EL Honig

1. Schinken knusprig braten, aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brokkoli in Röschen zerteilen, waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Min. kochen. Basilikum waschen, trocknen, Blättchen abzupfen, fein schneiden.
2. Nudeln kochen, dabei den Rote-Bete-Saft mit ins Kochwasser geben. Pinienkerne hacken. Butter erhitzen, Pinienkerne zugeben, leicht bräunen. Rosmarin und Brokkoli zufügen, in der Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pilze putzen, klein schneiden, mit dem Öl ins Schinken-Bratfett geben, anbraten. Crème fraîche und Pilzfond zufügen, aufkochen, etwas einkochen lassen. Mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schinken in „Chips" brechen. Pasta mit Brokkoli und Pilzen anrichten, mit Schinken und Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.
PRO PORTION ca. 736 kcal,
EW 29 g, F 22 g, KH 105 g



ROTE BETE WAN TANS MIT KÜRBIS-KERN PESTO

FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 80 g Parmesan
- 150 g Speisequark (Magerstufe)
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 Ei (M)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 g quadratische Wan Tan-Blätter (ca. 32 Stück)
- 1 Eiweiß (M)
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Kürbiskerne
- 3 EL Olivenöl
- Kürbiskernöl zum Beträufeln

1. Rote Bete trocken tupfen, fein pürieren. Hälfte des Parmesans reiben, den Rest hobeln. Rote Bete mit Quark, Zitronenabrieb, Ei und geriebenem Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Füllung auf die Teigblätter geben, Ränder mit Eiweiß bepinseln, zu Dreiecken falten. In siedendem Salzwasser in 4–5 Min. garen.
3. Für das Pesto die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch abziehen, mit Petersilie, Kürbiskernen, 1–2 EL Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Evtl. etwas Kochwasser ergänzen. Mit Salz abschmecken.
4. Die Wan Tans abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Das Pesto darüber geben und mit dem gehobelten Parmesan und der Petersilie garnieren. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
GARZEIT ca. 5 Min.
PRO PORTION ca. 428 kcal,
EW 20 g, F 19 g, KH 41 g

Rezepte + Fotos: FOODkiss; Text: Susanne Helmer



ROTE-BETE-PANCAKES MIT LACHS UND MEERRETTICH

FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 2 EL Speisequark (0,2 % Fett)
- Salz
- 2 EL Butter
- 80 g Rucola
- 1 Beet Kresse
- 200 g Meerrettich-Frischkäse
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- ca. 50 g Kapernäpfel

1. Rote Beete grob zerkleinern, dann pürieren. Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Quark und ½ TL Salz verquirlen, das Rote-Bete-Püree untermischen. Aus dem Teig portionsweise in der erhitzten Butter in einer Pfanne kleine Pfannkuchen backen.
2. Den Rucola waschen, trocken schleudern und evtl. klein zupfen. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Pancakes auf Tellern anrichten, mit Meerrettich-Frischkäse, Rucola, Lachs, Kresse und Kapernäpfeln garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PRO PORTION ca. 521 kcal,
EW 26 g, F 26 g, KH 44 g

TIPP Die Pancakes lassen sich prima vorbereiten und kurz vor dem Servieren in der Pfanne erwärmen. Für besonders lockere Pancakes den Teig nur kurz verrühren – so bleiben sie schön fluffig. Falls Pancakes übrig bleiben, luftdicht verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz erwärmt schmecken sie wieder wie frisch gebacken.



Frühlingsrollen mit Hummus, knackigem Gemüse und Soja-Dip

ROTE-BETE-FRÜHLINGSROLLEN MIT SPROSSEN

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN HUMMUS:
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 200 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 1–2 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 75 g Joghurt
- Kreuzkümmelpulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE FRÜHLINGSROLLEN:
- 2 Möhren
- 100 g Chinakohl
- 20 g Erdnusskerne (geröstet, gesalzen)
- 100 g gemischte Sprossen (z.B. Rote-Bete-Sprossen, Rotkohl-Sprossen)
- 8 Blätter Reispapier
- 50 ml Apfelsaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUM DIPPEN:
- 5 EL Sojasauce
- ¼ TL Sriracha-sauce
- 1–2 TL Zitronensaft

1. Für den Hummus den Knoblauch abziehen, die Kichererbsen abtropfen lassen und beides mit der Roten Bete, Zitronensaft, Öl und Joghurt pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Möhren schälen. Chinakohl waschen, putzen und mit den Möhren in feine Streifen schneiden. Die Erdnusskerne grob hacken. Sprossen evtl. abbrausen, trocken tupfen.
3. Apfelsaft in einen tiefen Teller geben, evtl. mit Wasser verdünnen. Das Reispapier darin jeweils kurz einweichen. Das Reispapiers mittig mit etwas Hummus bestreichen, mit Gemüse und Sprossen belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Erdnüssen bestreuen. Reispapier über die Füllung schlagen und aufrollen.
4. Für den Dip Sojasauce, Sriracha-sauce und Zitronensaft verrühren. Die Rollen auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Rote-Bete-Hummus sowie dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
PRO PORTION ca. 251 kcal,
EW 8 g, F 9 g, KH 33 g

Aperol zum Anbeißen

Der italienische Aperitif kann mehr als Spritz! Mit seiner fruchtig-herben Note verleiht Aperol Torten, Tiramisu, Kuchen und Cupcakes eine sommerliche Raffinesse. Alle Rezepte funktionieren auch mit alkoholfreiem Bitter



ORANGEN-APEROL-TIRAMISU

REZEPT AUF SEITE 124

Dolce Vita im Glas: Cremige Mascarpone, getränkte Löffelbiskuits und Aperol-Orangen-Sirup machen dieses Tiramisu zu einem himmlischen Desserttraum



APEROL-TARTE REZEPT AUF SEITE 124

Cremige Aperol-Orangen-Füllung trifft auf knusprigen Mürbeteig. Die üppige Dekoration aus Blutorangen und Melisse macht sie außerdem zum Hingucker



APEROL-SPRITZ-FRISCHKÄSETORTE REZEPT AUF SEITE 124

Vollendeter Dessertgenuss: Die unendlich samtige Konsistenz, der fruchtige Spiegel und der knusprige Keksboden machen diese Torte unwiderstehlich. Garniert wird sie mit knackigen Pistazien



APEROL-CUPCAKES REZEPT AUF SEITE 125

Fruchtig-herber Aperol im Teig verbindet sich mit einem cremigen Ricotta-Topping. Die mit Orangenabrieb und Zuckerperlen verzierten Cupcakes sind ein süßes Highlight auf jeder Kaffeetafel



APEROL-TARTE

FÜR 10 STÜCKE

FÜR DEN BODEN
- 175 g Weizenmehl (Type 405)
- 40 g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 85 g kalte Butter
- 1 Eigelb

FÜR DIE CREME
- 2 kleine Bio- (Blut-) Orangen
- 135 g Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 120 ml Aperol
- 3 Eier
- 1 Eigelb
- 2 EL Butter
- Melisse zum Garnieren

AUSSERDEM
- eine Tarteform (Ø 22 cm)
- Fett für die Form, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Die Backform einfetten. Mehl, Zucker, Vanilleextrakt, Butter in Würfeln und das Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen. Zwischen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen, die Form damit auslegen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Den Teig mit Backpapier belegen, die Hülsenfrüchte einfüllen, im Ofen in ca. 25 Min. blindbacken. Hülsenfrüchte und das Papier entfernen und den Teig offen weitere 5 Min. backen.
3. Für die Creme die Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen, bei einer Orange die Schale abreiben, die Orange halbieren und den Saft auspressen. Zucker und Stärke vermischen. Aperol, Orangensaft, Eier, Eigelb und Orangenschale zugeben und im heißen Wasserbad 5–10 Min. schaumig schlagen, bis die Creme andickt. Creme vom Wasserbad nehmen, Butter in kleinen Würfeln unterrühren.
4. Creme auf den vorgebackenen Boden gießen und im Ofen bei 165 °C in ca. 15–20 Min. fertig backen. Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann ca. 3 Std. kalt stellen. Die übrige Orange in Scheiben schneiden. Tarte mit Orangenscheiben und Zitronenmelisse garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Min.
KÜHLZEIT ca. 3 Std. 15 Min.
BACKZEIT ca. 45–50 Min.
PRO STÜCK ca. 313 kcal, EW 4 g, F 14 g, KH 42 g



ORANGEN-APEROL-TIRAMISU

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleine Bio-Orange
- 50 ml Aperol
- 50 ml Weißwein
- 50 g Zucker
- 250 g Mascarpone
- 50 g Puderzucker
- 100 g Sahne
- 8 Löffelbiskuits
- Minzblättchen zum Garnieren

1. Die Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, von einer Hälfte die Schale abreiben. Die Orange halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
2. Orangensaft, Aperol, Wein, Zucker und 70 ml Wasser mischen und aufkochen, sirupartig einkochen lassen. Mascarpone, Puderzucker und Orangenabrieb verrühren. Sahne steif schlagen und nach und nach unterheben.
3. Löffelbiskuits evtl. halbieren, in den Sirup tauchen und mit der Creme abwechselnd in die Gläser schichten. Das Tiramisu mit Orangenscheiben garnieren und mind. 2 Std. kalt stellen. Die Minze waschen, gründlich trocken tupfen, das Tiramisu damit garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
KÜHLZEIT ca. 2 Std.
PRO PORTION ca. 514 kcal, EW 6 g, F 33 g, KH 48 g



APEROL-SPRITZ-FRISCHKÄSETORTE

FÜR 12 STÜCKE

FÜR BODEN UND CREME
- 1 Bio-Orange
- 200 g Butterkekse
- 100 g Butter
- 9 Blatt Gelatine
- 500 g Frischkäse
- 400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 100 ml Aperol
- 1 TL Vanilleextrakt
- 80 g Puderzucker
- 200 g Sahne

FÜR DAS TOPPING
- 3 Blatt Gelatine
- 100 ml Aperol
- 100 ml Prosecco
- 1 Bio-Orange
- 30 g gehackte Pistazien

AUSSERDEM
- eine Springform (Ø 26–28 cm)

1. Form mit Backpapier auslegen. Für den Boden Orange heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben. Orange halbieren, Saft auspressen. Kekse fein zerkleinern. Butter schmelzen, mit 2 EL Orangensaft, etwas Abrieb und Keksbröseln vermengen, auf Backformboden festdrücken, 30 Min. kaltstellen.
2. Für die Creme Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Übrigen Orangensaft mit Frischkäse, Joghurt, Aperol, Vanilleextrakt und Puderzucker verrühren. Gelatine ausdrücken, in Töpfchen bei milder Hitze auflösen und mit 2–3 EL der Frischkäsecreme verrühren. Restliche Creme unterrühren, alles ca. 10 Min. kalt stellen. Sahne steif schlagen und unterheben, sobald die Creme zu gelieren beginnt. Creme auf Boden verstreichen, ca. 2 Std. kaltstellen.
3. Für das Topping Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, ausdrücken, in Töpfchen bei milder Hitze auflösen und Aperol und Prosecco unterrühren. Fruchtspiegel esslöffelweise von innen nach außen auf fest gewordener Creme verteilen, weitere 2 Std. kaltstellen.

Rezepte + Fotos: FOODkiss; Text: Susanne Helmer

Für die Verzierung Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und mit Pistazien auf der Torte verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Min.
KÜHLZEIT ca. 4 ½ Std.
PRO STÜCK ca. 433 kcal,
EW 8 g, F 28 g, KH 36 g



APEROL-CUPCAKES

FÜR 12 STÜCK

FÜR DIE CREME
- 300 g Ricotta (45 % Fett)
- 30 g Puderzucker
- 2-3 EL Aperol
- 2 TL Orangenabrieb

FÜR DEN TEIG
- 150 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 230 g Weizenmehl (Type 405)
- ½ Pck. Backpulver
- 3 Eier
- 250 ml Aperol
- Zuckerperlen

AUSSERDEM
- Spritzbeutel mit Sterntülle,
- Muffin-Papierförmchen

1. Für die Creme Ricotta, Puderzucker, Aperol und Orangenabrieb verrühren, in Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen.
2. Für den Teig Butter und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Eier unterrühren. Aperol zugießen, alles glatt verrühren.
3. Backofen auf 180°C vorheizen, Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Teig in den Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Backofen 25–35 Min. goldbraun backen. Die Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Creme in Tupfen auf die Muffins geben, mit Zuckerperlen verzieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.
BACKZEIT ca. 25–35 Min.
PRO STÜCK ca. 378 kcal,
EW 6 g, F 16 g, KH 52 g



Schnell gemacht und sooo lecker: Der vegane Kuchen ist herrlich saftig und fruchtig

APEROL-RÜHRKUCHEN (VEGAN)

FÜR 20 STÜCKE

FÜR DEN TEIG
- 180 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 275 g Apfelmark
- 430 g Weizenmehl (Type 405)
- 300 ml Pflanzenöl
- 200 ml (Blut-) Orangensaft
- 60 ml Aperol

FÜR GUSS UND VERZIERUNG
- 1–2 Bio-(Blut)-Orangen
- 120 g Puderzucker
- 1–2 TL Aperol
- Minze oder Melisse zum Garnieren

AUSSERDEM
- 1 Kastenform (30 cm)
- Fett für die Form

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Backform einfetten. Zucker, Backpulver und Natron mischen. Apfelmark zugeben und ca. 5 Min. verrühren. Abwechselnd das Mehl und das Öl unterrühren. Den Orangensaft und den Aperol zufügen und verrühren. Teig in die vorbereitete Backform füllen, glatt streichen und im Ofen ca. 55 Min. backen (Stäbchenprobe!). Kuchen für 30 Min. in der Form auf einem Kuchengitter kühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.
2. Orangen waschen, trocken tupfen. Von einer Orange die Schale in Zesten abziehen, die andere Orange in dünne Scheiben schneiden. Aus Puderzucker und Aperol einen Guss rühren. Den Kuchen damit garnieren, mit Orangenzesten bestreuen, trocknen lassen. Kuchen mit Orangenscheiben und frischen Kräutern verziert auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.
BACKZEIT ca. 55 Min.
PRO STÜCK ca. 281 kcal,
EW 3 g, F 14 g, KH 36 g

GENUSSNEWS



FÜR SIE Select Unser Liebling

SOOO ZART! Die Pralinen von „Goldhelm Schokolade“ und FÜR SIE

Doppelt genießen

Sie, liebe Leserinnen, erzählen uns ja oft, wie Sie es sich mit jeder neuen Ausgabe der FÜR SIE gemütlich machen, darin lesen und genießen. Jetzt setzten wir dem Genuss noch einen drauf: Zusammen mit „Goldhelm Schokolade“ haben wir himmlisch zart schmelzende Pralinen kreiert: Schokoladentrüffel mit Pistaziennougat, gefüllt mit Cassis. Mmmh! Sie kosten 8,90 € und sind bestellbar auf goldhelm-schokolade.de

#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 Edler Tropfen Rund zwölf Jahre gereift, begeistert dieser hochwertige Balsamico mit einer harmonischen Balance aus Süße und feiner Säure. 250 ml kosten 26,50 €, giusti.com
2 Mildes Multitalent Das Bio-Olivenöl „Sous Chef“ aus handgeernteten Koroneiki-Oliven ist ideal zum täglichen Kochen, Braten und Verfeinern, 23,50 € je Liter, oel-berlin.de
3 Feiner Würzkick Zartes Meersalz mit rosa Pfeffer sorgt für einen besonderen Crunch und veredelt Steak, Fisch, Gemüse und Dips mit einer elegant-würzigen Note, 55 g für ca. 8 €, viani.de



1



2



3



STIL- UND BRUCHSICHER

Die eleganten Weingläser von Djuce Studio sehen aus wie feines Glas, sind aber aus BPA-freiem Tritan-Kunststoff gefertigt und nahezu unverwüstlich. Sie überstehen nicht nur jeden Sturz, sie sind auch federleicht und spülmaschinengeeignet. Das skandinavisch-minimalistische Design mit feiner Rillenstruktur macht sie zum stilvollen Begleiter für jedes Picknick, aber auch im Alltag zu Hause – überall dort, wo man guten Wein genießen möchte. Das Set mit vier Gläsern kostet ca. 50 €, erhältlich auf djucestudio.com

Fotos: Marco Wicher/Goldhelm, PR; Stills: PR



Zu gewinnen

15 wohltuende Pflegesets

Seit über 30 Jahren stehen die DERMASENCE-Produkte für Wirksamkeit und Verträglichkeit. Die smarten Wirkstoffe bieten passende Lösungen für jeden Hauttyp. So kommen Sie gut gepflegt durch den Sommer. Im Gewinn-Set enthalten: rötungskorrigierende Tagespflege (LSF 50), Anti-Aging-Fluid, Pflegecreme für trockene Hände, kühlende Aloe-Vera-Maske + Kosmetiktasche. Gesamtwert: 1500 Euro. Infos: dermasence.de
Senden Sie uns die Lösung bis zum 11. September 2026. Postanschrift: *FÜR SIE* Rätsel Ausgabe 18/26, Postfach 15 45, 67325 Speyer. E-Mail: gewinnspiele@fuersie.de. Weitere Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 145.

gefüllte, gerollte Fleischscheibe		in der Nähe von		Blasmusiker	Bundesstaat der USA		Fluss zur Rhone		Sterndeuter	Lösung	ein Schulfach (Kzw.)		kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft	Umklammerung beim Boxen	ein Osteuropäer	nicht weit entfernt		Wundmal
kleine Geldspende							Teil des Baumes						modischer Herrenmantel					
				Wortlaut					schwankend, unsicher						Ausruf des Verstehens			
Wahlübung im Sport							Nagetier						rechter Nebenfluss der Donau					
in gerader Richtung		Oper von Verdi		Geliebte des Leander					hoch achten						dt. Schriftsteller (Eugen)		Sumpfgelände	
Behälter mit Deckel					glätten, planieren	niedersächsischer Hafen	Pökelflüssigkeit					Imbiss, Zwischenmahlzeit	Hautsalbe					
									Abschnitt in einem Gesetz		Stadtteil von London					Soldat in der Ausbildung		Fischknochen
Glücksspielannahmestelle	Aufsehen, Skandal		Insekt mit Stachel		trocken; magerer		kochen						Kfz-Zeichen Hamburg	Futterbehälter				
europäischer Strom					Geschenk, Almosen						Stammvater eines Geschlechts							
Messerteil							Felseninsel bei Marseille	kleines stehendes Gewässer						amerik. Schauspieler (Richard)	Kfz-Zeichen Esslingen		chem. Zeichen für Nickel	
				Farb-, Arzneigrundstoff							weibliches Kindeskind		Lösung					
Affodillgewächs, Heilpflanze		lange, schmale Vertiefung		südital. Hafenstadt in Apulien		Stadt auf Bornholm		Abkürzung für Polyethylen		ital. Polarflieger (Umberto)		Mitglied eines kath. Ordens						
							scherzhaft: Schule						Wassermarder		sichtbarer feuchter Dunst		Einrichtung für Bankkunden	
Ehrgeizling	Schottenrock		Aristokratie		Körnerfrucht		Triebwagen der Eisenbahn					wüst, leer				anhand, per, über (lat.)		Musikzeichen
Lösung								griechische Vorsilbe: lebens-	Meerenge der Ostsee					Name mehrerer engl. Flüsse				
Staat in Südasien							einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug					Figur aus der „Zauberflöte"						
				Kreuzesinschrift					frühere ital. Währung (Mz.)					Schlussstellung, Remis im Schach				
Futterpflanze		Traubenernte					an einer höher gelegenen Stelle					laute, kurze Äußerung, Schrei				Kfz-Zeichen Olpe		

Stills: PR

Die Lösung aus Heft 16/26 lautet: „Neue Dinge, neue Namen". Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

SURI FREY




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)

reisenthel.

4. reisenthel 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**

✘ 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):

1. Cityshopper „2 in 1": ☐ blau ☐ black ☐ red ☐ beige
2. Gutschein** oder Verrechnungsscheck:
   ☐ 35 €-Rossmann-Gutschein ☐ 35 €-REWE-Gutschein ☐ 35 €-Verrechnungsscheck
   ☐ 3. Stelton French-Press „Emma" + 10 €-Tchibo-Gutschein
   ☐ 4. reisenthel 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 DE83ZZZ00000097512. 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

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



ISABEL ALLENDE

„Ich wollte nie wie meine Mutter sein“



Die opulente Familiensaga „Das Geisterhaus“ war ihr Durchbruch. Jetzt erscheint mit „Unsere Geschichten“ ein sehr persönliches Buch der gefeierten Bestsellerautorin Isabel Allende

Starke Frauenfiguren, magischer Realismus und politische Hintergründe sind das Markenzeichen der Schriftstellerin Isabel Allende (84). Sie gründete mit „Paula“ die damals erste feministische Zeitschrift Chiles und floh später als Journalistin vor der Diktatur. Seit Jahrzehnten lebt sie in den USA. Dieses Jahr ist ihr Bestseller „Das Geisterhaus“ sogar als Serie auf Prime Video erschienen. Zum Interview zu ihrem neuen Buch „Unsere Geschichten“ treffen wir sie online im Norden von San Francisco. Hinter ihr sieht man nicht viel mehr als royalblaue Türen, passend zu ihrem Outfit. Ist das ein Hotelzimmer? Sie lacht und schüttelt den Kopf. Die Türen habe sie gerade aus Langeweile gestrichen. Warum die aufkam, verrät sie uns ebenso wie ihre Sicht auf die Liebe im Alter und was die Superpower von Geschichten ausmacht.

Was bedeutet Ihnen das Schreiben?
Es ist mein Leben!
Ist es für Sie ein Weg, Menschen und Momente zu bewahren?
Es ist eine Art, sich zu erinnern. Ich war mein ganzes Leben lang auf der Flucht. Ich wurde in Peru geboren, zog nach Chile, als mein Vater die Familie verließ, und lebte bei meinem Großvater. Dann heiratete meine Mutter erneut, und ich begann zu reisen. Mit meinem Stiefvater bereiste ich die Welt, da er Diplomat war; dann wurde ich politischer Flüchtling, später Einwanderer. Ich bin also ständig unterwegs und fange immer wieder von vorn an. Für mich ist das Schreiben eine Art, das Leben festzuhalten, damit ich es nicht vergesse. Und jahrelang, solange meine Mutter lebte – also bis 2019 – habe ich ihr jeden Tag geschrieben, und so habe ich Tausende von Briefen, die wie eine Aufzeichnung jedes einzelnen Tages sind.
Es sind etwa 24.000 Briefe …
Ja, von uns beiden zusammen. Das Schreiben ist für mich unverzichtbar. Gerade habe ich einen Roman fertiggestellt. Der liegt jetzt bei meinem Agenten und wird mir noch zur Korrektur und Überarbeitung zurückgeschickt. Ich habe also ein kleines Zeitfenster, in dem ich nichts zu tun habe – und verzweifelt bin! Also habe ich die Türen hier im Haus gestrichen.

Was haben Sie beim Schreiben über sich selbst gelernt?
Ich bin kein besonders introspektiver Mensch. Ich betrachte und analysiere mich nicht. Allerdings war ich immer wieder mal in Therapie. Das sind die einzigen Momente, in denen ich wirklich über mich selbst nachdenke. Ich interessiere mich dafür, was in der Welt und mit anderen Menschen geschieht. Vielleicht hat mir das Schreiben geholfen, mich auf bestimmte Dinge zu konzentrieren, die mir wichtig sind.
In Ihrem Buch beschreiben Sie auch die Macht von Geschichten …
Die Menschheit braucht Geschichten. Als Individuen brauchen wir Träume und Storys, die Dinge erklären und lehren – Mythen und Legenden. Länder erschaffen Geschichten über sich selbst. In den USA ist es die Selfmade-Story, dass wir das Aushängeschild der Demokratie sind und so weiter. All diese Geschichten halten die Menschen zusammen. Sie mögen nicht wahr sein und sie ändern sich im Laufe der Zeit. Jetzt gerade geht der American Dream den Bach runter.

„Schreiben schützt vor dem Vergessen“

Wie erleben Sie das?
Ich bin sehr besorgt und traurig, denn das Land ist völlig gespalten, es herrschen Hass und Rassismus. Es gibt eine Welle toxischer Männlichkeit gegen Frauen, Vulgarität – all das, was man in seinem Leben nicht haben möchte. Aber wir halten immer noch an der Identität fest, die uns die Geschichte vermittelt. Genauso wie wir unser Leben erzählen und in dieser Erzählung entscheiden, wer wir sind.
Haben Sie da ein Beispiel?
Ich habe gerade heute einen Brief von einem jungen Mann erhalten, der schreibt: „Ich fühle mich unsicher. Ich habe kein Selbstvertrauen. Ich bin nicht mutig. Was soll ich tun?“ Das Erste, was du tun musst, ist, die Erzählung zu ändern. Sieh dich selbst nicht so. Erkläre der Welt nicht, dass du so bist. Wenn du die Erzählung änderst, kannst du die Art und Weise ändern, wie du dich selbst

siehst und wie du in der Welt handelst. Geschichten sind also wirklich wichtig – nicht nur im literarischen Sinne.

Was können Storys noch?

Geschichten verbinden Menschen. Ich lese ein Buch über etwas, das jemandem widerfährt, und fühle mich nicht mehr allein. Viele Leser schreiben mir: „Ich habe ein Buch gelesen und war so berührt, weil mir Ähnliches widerfahren ist." Zudem hat ein Roman eine schlei chende Art, unter die Haut zu gehen: Man fängt mit dem Lesen an und merkt dann zum Beispiel, dass man das Leben eines schwulen Menschen auf eine Weise versteht, an die man vorher nie gedacht hatte. Oder man liest „Onkel Toms Hütte" und bekommt eine ganz neue Sicht auf den Sklavenhandel.

Hatten Sie ein Vorbild?

Nein. Meine Mutter war meine engste Freundin. Ich habe sie vergöttert, sie war mein Ein und Alles, aber ich wollte nicht so sein wie sie. Meine Mutter wurde immer von jemandem unterstützt. Sie hat nie gearbeitet. Sie wurde von ihrem Vater unterstützt, dann von ihrem Mann und schließlich von mir. Ich wollte immer unabhängig sein und für mich selbst sorgen. Ich wollte nicht wie meine Mutter sein, meine Mutter war sehr verletzlich. Sie war klug. Brillant. Sie war eine gute Künstlerin. Sie hätte so viel mehr sein können, wenn sie nicht so unterwürfig gewesen wäre. Ich mag das Wort nicht, aber es ist wahr. Sie hatte die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, und hat es nicht getan, weil sie einfach dem Weg der traditionellen Ehefrau folgte. Sie war mit einem Diplomaten verheiratet, viel unterwegs und wechselte oft das Land, vielleicht hätte sie keinen Beruf ausüben können. Aber sie hätte studieren können, sie lebte zum Beispiel sechs Jahre in Genf. Dort hatte sie viel Freizeit, aber sie tat es nicht und organisierte stattdessen die Cocktailpartys meines Stiefvaters.

Haben Sie oft mit ihr darüber diskutiert?

Natürlich. Als ich mit dem Feminismus anfing, war ich sehr kämpferisch, und meine Mutter bekam Angst. Denn das widersprach allem, was sie ausmachte, und der Art von Leben, in dem sie sich sicher fühlte. Sie fühlte sich sicher, wenn ein Mann da war, der sie beschützte und unterstützte. Ich fühle mich sicher, wenn ich mich selbst versorgen und mich selbst beschützen kann. Meine Mutter sagte stets: „Warum machst du aus allem so ein Drama? Du kannst tun, was du willst, aber sei diskret, mach nicht so viel Lärm." „Mama, man kann keine feministische Revolution ohne Lärm machen." Schließ lich wurde meiner Mutter klar, als ich erfolgreicher wurde und sie andere Menschen sah, dass der Feminismus viel für viele Frauen tat. Das ließ sie die Sache lockerer sehen. Am Ende ihres Lebens sagte sie oft: „Es tut mir leid, dass ich meine Zeit verschwendet habe."



Als Ihr Großvater im Sterben lag, haben Sie ihm aus dem Exil Briefe geschrieben. Daraus ist 1982 Ihr erster Roman „Das Geisterhaus" entstanden. Wie war damals die Situation für Autorinnen? Hatten Sie das Gefühl, respektiert zu werden?

Ganz und gar nicht. Als ich „Das Geister haus" schrieb, sagte meine Agentin, dass ich als Frau doppelt so viel Anstrengung aufbringen müsse wie jeder Mann, um auch nur halb so viel Anerkennung und Respekt zu erhalten. Literatur von Frauen wurde in kleinen Auflagen veröffentlicht, nicht rezensiert und nicht an Universitäten gelehrt. Wenn man sich die Liste der

Autoren ansieht, die bis heute in Literaturkursen in Lateinamerika behandelt werden, findet man nur sehr wenige Frauen. In den letzten 40 Jahren haben die Verlage jedoch erkannt, dass mehr Frauen als Männer Belletristik lesen und sie Bücher lesen wollen, die von Frauen geschrieben wurden. Es gibt also einen riesigen Markt. Und die Verlage begannen, nach Schriftstellerinnen zu suchen. Heute hat sich da vieles verändert.

Mit der Gleichberechtigung hapert es aber immer noch …

Heute sind Frauen auf vielen Gebieten erfolgreicher als Männer. Es gibt eine Generation junger Männer, die sich ausgeschlossen fühlen und mit toxischer Männlichkeit reagieren: Sie haben das Gefühl, mit Frauen konkurrieren zu müssen und dabei zu verlieren. Eine andere Entwicklung ist: Früher reichte das

„Ich wollte immer unabhängig sein“

Gehalt eines Mannes aus, um eine Familie zu ernähren – heute braucht man zwei Gehälter, beide Partner müssen arbeiten. Manche Männer haben noch nicht verstanden, dass Kindererziehung und Hausarbeit gleichberechtigt geteilt werden müssen. Wie trotzt man dem Patriarchat? Man braucht eine kritische Masse an Menschen, die versteht, was vor sich geht, und eine neue Generation großzieht.

Und es geht nur, wenn Männer und Frauen an einem Strang ziehen. Sie haben sich mit 77 Jahren noch einmal verliebt und geheiratet. Wie kam es dazu?

Ich war bereits zweimal verheiratet. Mit meinem ersten Ehemann war ich 29 Jahre zusammen, mit meinem zweiten 28. Danach habe ich allein gelebt, was eine sehr wichtige Zeit für mich war: Ich dachte, ich wäre so daran gewöhnt, mit einem männlichen Partner zusammen zu sein, dass es ein Schock sein würde. Tatsächlich war es das nicht. Mir ging es gut.

Und dann?

Eines Tages hörte mich dieser Mann aus New York im Radio und fing an, mir jeden Tag morgens und abends E-Mails zu schreiben – jeden einzelnen Tag, sechs Monate lang. Ich antwortete ab und zu, aber wir haben uns nie getroffen und uns nie gesehen. Wir haben nie miteinander telefoniert. Und als ich dann nach New York fuhr, wartete er auf mich und lud mich zum Mittagessen und anschließend zum Abendessen ein. Beim Dinner sagte ich: „Hör mal, ich bin über 70 und habe keine Zeit zu verschwenden. Was sind deine Intentionen?“ Der arme Mann war schockiert. Er hatte diese brutale Kon frontation nicht erwartet, und als er sich von dem Schock erholt hatte, sagte er: „Meine Absichten sind wirklich ernst.“ Und am nächsten Tag sagte er: „Lass uns heiraten.“

Wie fühlt sich Verlieben im Alter an?

Als ich jung war, spielte sexuelle Leidenschaft eine große Rolle – das war ein wichtiger Bestandteil der Anziehungskraft. Aber mit 77 weiß man, wer man ist. Ich wusste, was ich wollte: einen Mann, der die gleichen Ansichten, Werte und Sichtweisen auf das Leben und die Menschen mit mir teilt. Jemand, der freundlich ist und gute Manieren hat: Man kann nicht mit jemandem zusammenleben, der die Toilettenspülung nicht nutzt, wie ein, pardon, Schwein isst und alles herumliegen lässt. Was mich wirklich bewegt, ist sein Commitment zu mir, das in all den Jahren nie nachgelassen hat. Er ist dann zu mir nach Kalifornien gezogen und studiert jetzt nebenbei an der Uni die Dinge, die ihn interessieren.

Sie interessieren sich unter anderem für Politik, zugleich geht es in Ihren Büchern immer auch magisch zu. Woher kommt die Faszination dafür?

Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen. Meine Großmutter verbrachte ihr Leben damit, mit dem Paranormalen zu experimentieren, mit der Beschwörung der Geister und Telepathie. So wuchs ich mit der Vorstellung auf, dass es viele Dimensionen der Realität gibt, bei denen es nicht nur um Intellekt und materielle Dinge geht. Die meisten Menschen und Kulturen auf der Welt haben diese spirituelle Komponente, sei es durch Religion, Mythos, Rituale oder Zeremonien – Dinge, die den Menschen mit etwas in Verbindung bringen, das geheimnisvoll und größer ist. Ich glaube, all das entspringt der Angst vor dem Tod: Wir haben solche Angst davor, dass wir diese Mythologie erschaffen und das Gefühl haben, dass es nach dem Tod etwas gibt.

In Ihrem Buch heißt es: „Ich stelle mir den Tod als eine gütige Frau vor, die nach Gardenien duftet und in meinem Garten sitzend auf mich wartet“ …

Meine Tochter starb in meinen Armen, ebenso wie meine Eltern. Natürlich gibt es gewaltsame und ungerechte Todesfälle. Aber normalerweise, nach einem langen Leben etwa, denke ich, der Tod ist sanft.

Ihre Tochter starb mit 28 Jahren nach falscher Medikation im Koma. Sie haben darauf das Buch „Paula“ geschrieben. Wie hat Ihnen das Schreiben da geholfen?

Das Schreiben war für mich der einzige Weg, um zu verstehen, was Paula widerfahren ist, und es zu akzeptieren. Ich habe das Buch vor 33 Jahren geschrieben. Noch heute bekomme ich zwei bis drei Briefe pro Woche von Lesern, die jemanden verloren haben. Das Buch hat mich mit Tausenden Menschen verbunden. Mein Rat ist, sich nicht zu verschließen, sondern seine Geschichte zu erzählen. Das Teilen des Schmerzes wirkt kathartisch.

Sie starten mit dem Schreiben Ihrer Bücher stets am 8. Januar. Verraten Sie uns, worum es im nächsten Werk geht?

Oh nein. Ich bin da sehr abergläubisch und spreche nie über etwas Unfertiges.

INTERVIEW **SÖRRE WIECK**



Einfach magisch

Wie schreibt man ein Buch? Bei ihren Tipps taucht Isabel Allende tief in ihre eigene persönliche Geschichte ein. So ist das Buch weniger ein Ratgeber, als eine faszinierende Biografie der chilenisch-amerikanischen Autorin. Suhrkamp, 22 €

Fotos: Lori Barra

NEUE BÜCHER



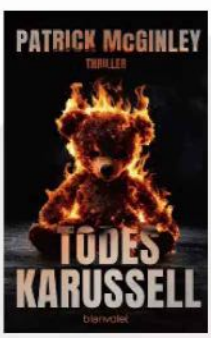


FÜR SIE Select Unser Liebling

Große Erwartungen

Vier Frauen, die ihre (Familien-)Beziehungen neu vermessen: Birgit Bachmann wirft in ihrem tollen Debüt einen tiefen Blick in zwischenmenschliche Erwartungen und Enttäuschungen. Da ist Elvira, die auf der Heimreise aus dem Urlaub beginnt, ihre Ehe auf den Prüfstand zu stellen. Ihre Schwester, die von ihrer Mutter ein gut gehütetes Geheimnis erfährt. Elviras Schwägerin, die erst den Job und dann die Geduld verliert. Ein lebensechtes, spannendes Drama, das einfühlsam dem Spannungsfeld zwischen Geborgenheit und familiären Abgründen nachgeht. btb, 24 €

BEI ANKUNFT MORD



PATRICK MCGINLEY: „TODESKARUSSELL“
Nach diesem Buch werden Sie nie wieder entspannt auf Ihre Koffer warten! Als am Flughafen Berlin ein Toter auf dem Gepäckband liegt, ahnt niemand, dass eine Mordserie folgen wird. Nichts für schwache Nerven. Blanvalet, 13 €

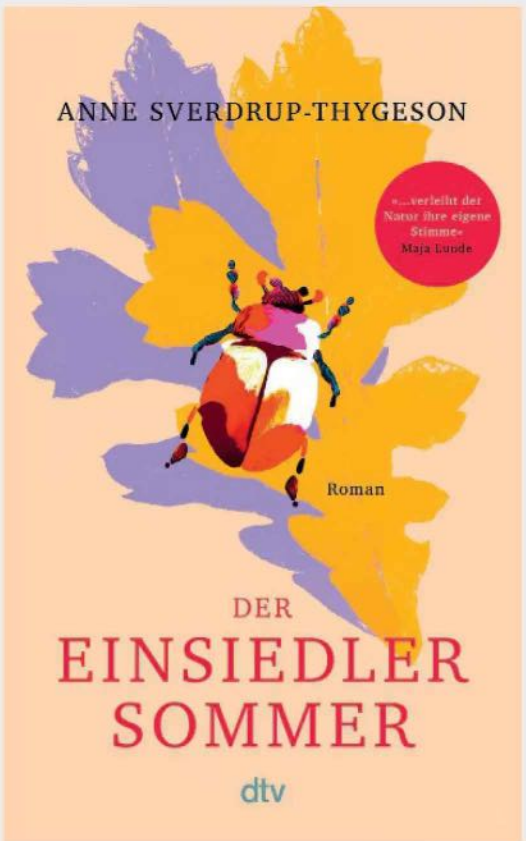


ANDREW WELSH-HUGGINS: „THE MAILMAN“
Ein Paketbote gerät bei einer Lieferung in ein Geiseldrama – der Mann ist nicht so harmlos, wie man meint. Schnörkellos, atemberaubend, voller Überraschungen – ein Thriller ohne eine einzige langweilige Zeile. Hoffmann und Campe, 18 €

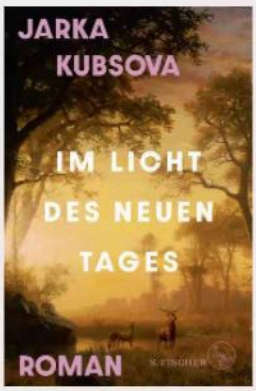
Wahre Wildnis

1 *„Der Einsiedlersommer“*
Biologin Eva will in der norwegischen Provinz den Eremitenkäfer finden, der als ausgestorben gilt. Dort begegnet sie der exzentrischen Einsiedlerin Olga. Ein hoffnungsvoller Roman über Freundschaft und die Kraft der Natur, die es mehr denn je zu schützen gilt.

2 *„Im Licht des neuen Tages“*
Klasse Roman über weiblichen Freiheitsdrang gestern und heute. Als Elli auf den Spuren einer historischen Außenseiterin nach Tschechien reist, muss sie sich ihren eigenen Dämonen stellen. Sehr atmosphärisch!



1



2

1 Anne Sverdrup-Thygeson: „Der Einsiedlersommer“ (dtv, 23 €)
2 Jarka Kurbsova: „Im Licht des neuen Tages“ (S. Fischer, 24 €)



AUF MEINEM NACHTTISCH

Sörre Wieck, Ressort Lifestyle



ROSANNA PIKE: „EINE KLEINE SCHWINDELEI“
Tibb wurde als Vagabundin geboren und hat nie ein eigenes Dach über dem Kopf besessen. Aber ihre Mutter hat ihr beigebracht, wie Frauen sich in der spätmittelalterlichen Männerwelt durchsetzen können. Als sich die Gelegenheit bietet, ersinnen Tibb und ihre Freunde einen trickreichen Schwindel, um ihr Ziel zu erreichen. Doch der Plan läuft anders als gedacht. Bald folgen ihnen nicht nur Fans und Neugierige, sondern auch gefährliche Feinde.

Witzig, überraschend, warmherzig: Rosanna Pikes Roman ist alles andere als ein typischer Historienschinken aus der Tudor-Ära. Die packende Story lebt von originellen Charakteren und behandelt auf zeitlos aktuelle Art Themen wie Wohnungslosigkeit, Homophobie oder religiösen Wahn. Ein Debüt, das es im letzten Jahr auf die Longlist des Women's Prize for Fiction schaffte. Und das wunderbar frech und fröhlich von Glaube, Aberglaube und Mut erzählt. HarperCollins, 19,99 €

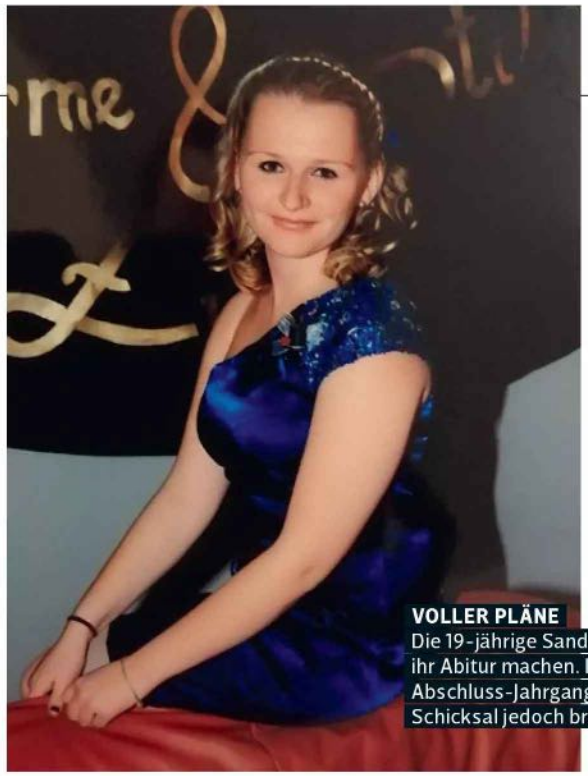
Fotos: Getty Images, privat



Sie hatte ihr Gedächtnis verloren

Ein neues Leben ohne Gestern

Als Sandra den Mann ihres Lebens traf, konnte sie ihm nichts von sich erzählen. Keine Kindheitserinnerung, keine erste Liebe, keine prägenden Momente. Nach einem Herzstillstand mit 19 hatte die junge Frau sich zurück ins Leben gekämpft – ohne Erinnerungen



VOLLER PLÄNE Die 19-jährige Sandra wollte ihr Abitur machen. Im Abschluss-Jahrgang schlug das Schicksal jedoch brutal zu

Seit dem 13. November 2012 ist nichts mehr, wie es war

Wenn Sandra heute von ihrer Hochzeit erzählt, klingt vor allem eins durch: Dankbarkeit. Vor drei Monaten hat die 32-Jährige den Mann geheiratet, der sich ausgerechnet zu einem Zeitpunkt in sie verliebte, als ihr Leben komplett aus den Fugen geraten war. Ihr Herz hatte aufgehört zu schlagen, sämtliche Erinnerungen waren weg. Sie musste alles neu lernen, war gesundheitlich in einem kritischen Zustand.

Es war der 13. November 2012. Sandra, damals 19 Jahre alt, saß in der Schule, in der Abschlussklasse, kurz vor der Matura, dem österreichischen Abitur. Es war die dritte Stunde, Politikunterricht. Nichts deutete darauf hin, dass sich in Sekunden alles verändern würde. „Gar nicht", betont sie auf die Frage, ob es vorher irgendein Warnsignal gegeben habe. Kein Schwindel, kein Unwohlsein, keine Schmerzen.

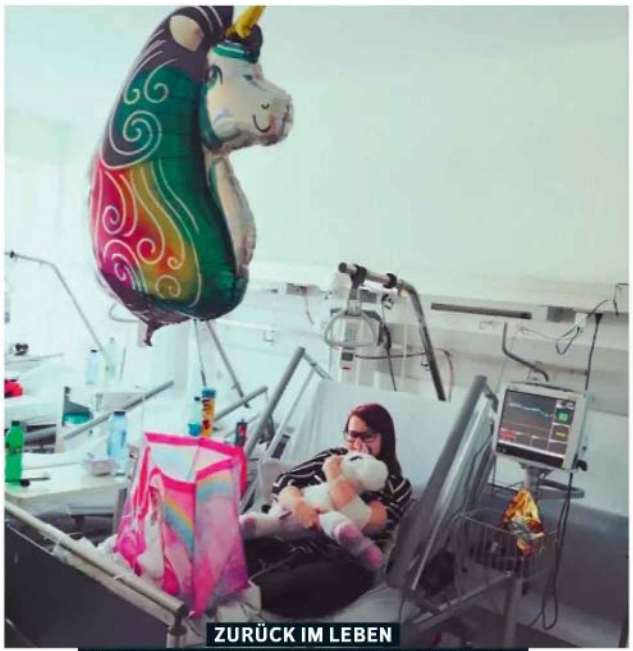
Einer Klassenkameradin zufolge fiel Sandra ein Stift aus der Hand. Sie wollte danach greifen. Dann sackte sie zusammen. Herzstillstand. Sandra selbst erinnert sich daran nicht. Auch was daraufhin geschah, kennt sie nur aus Erzählungen: Einige Schüler begannen sofort mit Erste-Hilfe-Maßnahmen, zwei Schülerinnen aus der Nebenklasse, die Sanitäterinnen waren, wurden geholt und übernahmen. Es wurde eine Herzdruckmassage gemacht und der Notruf abgesetzt. Sandra musste 27-mal defibrilliert werden, war tagelang bewusstlos.

Zu den eindrucksvollsten Momenten ihrer Geschichte gehört ein Traum aus der Zeit ihres Komas. „Ich bin einkaufen in einem großen Laden", sagt sie, „und hör dann einfach eine Stimme hinter mir, eine ganz vertraute." Als sie sich im Traum umdreht, steht dort ihre Oma, die schon Jahre zuvor gestorben war. „Dann haben wir gesagt, wir gehen jetzt einen Kaffee trinken", erzählt Sandra. Die beiden setzten sich zusammen, redeten, und irgendwann sagt ihre Oma zu ihr: „Sandra, es ist Zeit, du musst gehen." Heftig. Sandra verabschiedet sich … „Und dann war da ein Licht. Aber dieses Licht kam nicht näher." Sie lief und lief. „Und dann bin ich aufgewacht."

Sandra fand sich in einer Klinik wieder – und nichts war mehr da, worauf sie sich sonst verlassen konnte. Kein vertrautes Gefühl, keine sichere Erinnerung, kein altes Selbst. „Ich konnte mich nicht mehr an mein früheres Leben erinnern", sagt Sandra. „Meine Familie war mir eigentlich fremd." Die Schülerin musste alles neu lernen. „Wie ein kleines Kind, wie ein Neugeborenes", sagt sie. Nur sei es schneller gegangen, „weil doch in mir noch Verknüpfungen da waren."

In dieser Zeit seien die Ärzte und die Schwestern ihre Bezugspersonen gewesen, erinnert sich Sandra. Die Familie musste sich erst wieder

»



ZURÜCK IM LEBEN
Die junge Frau hat den Herzstillstand überlebt – aber ihre Erinnerungen waren alle weg



HAPPY END
Im Frühling heiratete Sandra ihren Schatz, den sie in der Reha kennengelernt hatte

annähern. Langsam. Vorsichtig. Ohne Druck. „Meine Eltern und mein Bruder haben mir die Zeit gegeben, die ich auch gebraucht habe."

Nachdem sie sich wieder zurück ins Leben gekämpft hatte, kam der seelische Zusammenbruch, „wo ich dann wirklich realisiert habe: Deshalb war ich im Krankenhaus, und das ist jetzt passiert." Von da an begann eine seltsame Form des Wieder-Kennenlernens. Sandra stellte Fragen, viele Fragen. „Mag ich das? Kann ich das? Oder konnte ich das? Mag ich den? Ist das meine Freundin oder nicht?" Ihre Familie und Freunde mussten ihr erklären, wie sie tickte. Die Erinnerung kam nur teilweise zurück. Fotos halfen. Stimmen halfen. Geduld half. Ganz die Alte wurde Sandra trotzdem nicht. „Vor allem beim Essen", erzählt sie. Dinge, die sie früher nicht mochte, fand sie plötzlich lecker. „Tomaten und Spinat." Sie betont: „Natürlich verändert es einen, wenn man so was durchmacht. Nicht nur, was Vorlieben oder Abneigungen angeht. Man lebt bewusster."

„Sowas verändert einen. Plötzlich mag ich Tomaten und Spinat"

Trotzdem wollte Sandra so schnell wie möglich zurück in ihr altes Leben. „Ich wollte die Matura nachmachen", sagt sie. Doch Sandra merkte schnell, dass sie noch nicht so weit war. „Sich das einzugestehen, das war schwierig." Hinzu kam, dass sie dort nicht eine Schülerin unter vielen war, sondern vor allem eines: die junge Frau, die reanimiert werden musste und im Koma gelegen hatte. „Ich musste immer wieder dieselben Fragen beantworten, aber über diese Zeit wollte ich damals nicht reden. Ich wollte einfach normal sein. Ich wollte ein normales Leben führen."

Zu ihrer neuen Normalität gehört auch ein Defibrillator. Ein Gerät, das eingreift, wenn das Herz aussetzt. Doch selbst diese vermeintliche Sicherheit wurde für Sandra wieder zur Angst. Sie erlitt einen Sondenbruch. Das Kabel, das vom Defibrillator ins Herz führt, hatte einen Riss. Der Defibrillator bekam dadurch eine Fehlinformation und löste aus, obwohl ihr Herz gar nicht aussetzte. „Das wünscht man nicht mal seinem





DIE FAMILIE GIBT IHR KRAFT
Gemeinsam mit den Kindern ihres Mannes blickt Sandra nach vorne – doch einst waren Ärzte ihre engsten Bezugspersonen

ärgsten Feind", sagt Sandra. „Brutale Schmerzen einfach."

Die Ärzte konnten sich nicht erklären, warum ihr das passierte. Für Sandra blieb vor allem das Gefühl der Unsicherheit. In der anschließenden Reha sollte sie wieder Vertrauen in ihren Körper, in die Technik entwickeln. Dass dieser Aufenthalt ihr Herz – auf die allerbeste Art – erneut zum Hüpfen brachte, erscheint heute magisch. Dort lernte Sandra nämlich ihren späteren Mann kennen: „Ich war Raucherin und bin ihm versehentlich auf den Fuß getreten, als ich die Kippe ausdrücken wollte", erzählt sie von der ersten Begegnung. Sie kamen daraufhin ins Gespräch aber die Kommunikation lief holprig. Denn er kommt aus Vorarlberg, sie aus Kärnten. „Ich habe ihn null verstanden", schmunzelt Sandra. Dennoch wurden die beiden während der vier Wochen ihrer Behandlung unzer trennlich. „Jede freie Minute haben wir miteinander verbracht." Trotzdem glaubte sie zunächst nicht an eine Zukunft. „Uns trennten sechshundert Kilometer. Ich dachte: Das funktioniert eh nicht."

Denkste! Er meldete sich jeden Tag und half ihr sogar dabei, sich auf die Lehrabschlussprüfung vorzubereiten. An seinem Geburtstag wurden sie ein Paar. Sandra hatte sich im Vorfeld das Hirn zermartert, womit sie ihm eine Freude machen könnte. Dann kam ihr eine zündende Idee: „Warum ihm nicht ein Geschenk schicken? Ich habe Zeit. Ich fahre jetzt nach Vorarlberg." Also packte sie ihre Sachen, setzte sich ins Auto und fuhr sechs Stunden quer durch Österreich. „Dann stand ich vor seiner Tür." Im Nachhinein, sagt sie heute lachend, „es hätte auch schiefgehen können. Aber ich habe mir gedacht: Wenn es nicht funktio niert, dann gehe ich halt wieder zurück nach Kärnten." Heute sagt sie schlicht: „Es funktioniert jetzt seit acht Jahren."

Im Frühjahr hat das Paar geheiratet. Den Antrag bekam Sandra nicht etwa während eines Candle-Light-Dinners, nicht auf einer spektakulären Reise und auch nicht an einem glücklichen Sommertag, sondern im Krankenhaus, wo sich Sandra nach einem erneuten Sondenbruch einer komplizierten Herz-Operation unterziehen musste. Sie hatte zu ihrem damaligen Freund gesagt, dass sie diesen Eingriff nicht machen wolle, ohne verlobt zu sein. Also stellte er ihr die Frage aller Fragen am Krankenbett. Es ist eine Szene, die viel über eine Liebe erzählt, die schon früh

„Und dann war da dieses Licht. Ich bin darauf zugelaufen ..."

beweisen musste, dass sie Ausnahmezu stände aushält. „Es war eine schlimme Situation", betont Sandra. „Ich wollte das Versprechen haben, dass er immer bei mir bleibt, dass er immer da ist." Wer sich ihre Geschichte anhört, der versteht, weshalb das Bedürfnis nach Halt in ihrem Leben so groß geworden ist. Nach Menschen, auf die Verlass ist. Nach einer Liebe, die bleibt.

Heute hat Sandra aus ihrer Geschichte ein Buch gemacht. Nicht, um daraus Kapital zu schlagen. „Ich wollte daran nichts verdienen", sagt sie. Es gehe ihr nicht um Verkäufe, sondern darum, anderen etwas mitzugeben: „dass Erste Hilfe total wichtig ist" und „dass man auch aus dunklen Tälern einfach wieder rauskommen kann".

Vielleicht berührt Sandras Geschichte auch deshalb so sehr, weil sie von all dem erzählt, was ein Leben zugleich zerbrechlich und kostbar macht. Von der Angst, dem Schmerz, den Rückschlägen. Aber auch von der Liebe, die einem genau dann passiert, wenn man am wenigsten damit rechnet.

MAREN PLETZIGER



BUCH-TIPP
„Das Mädchen ohne Gestern: Wie ich alles vergaß und mich selbst neu fand", von Sandra Tiefnig ist im Eigenverlag erschienen und z.B. bei Thalia erhältlich, 11 €

Fotos: Guntram Fechtig, privat (4)

Die kleinen Schwestern der großen Städte

Warum in teure Metropolen reisen, wenn es auch günstiger geht? Wir stellen die heimlichen (und mindestens genauso schönen) Budget-Zwillinge der überlaufenen City-Ziele vor



FARBFERNSEHEN
Der Regenbogen-Gang auf dem Dach des Kunstmuseums „ARoS“ in Aarhus ist ein beliebter Instagram-Spot mit tollem Ausblick



ARCHITEKTUR-PERLE
„Isbjerget“ (Eisberg) heißt dieser stylishe Gebäudekomplex im Hafen von Aarhus

AARHUS – statt Kopenhagen

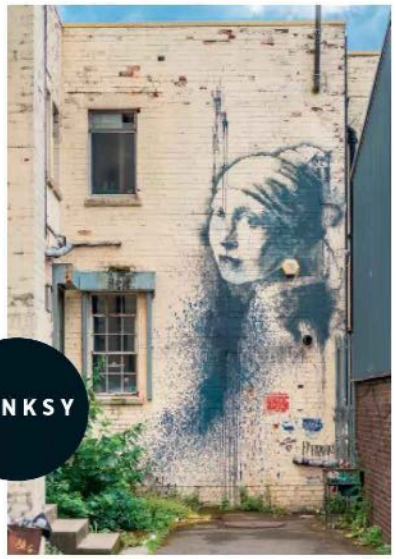
Kunst, Design, Shopping und leckeres Essen: Im Osten Jütlands, direkt an der Aarhusbucht, bekommt Kopenhagen mächtig Konkurrenz. Dem Charme der dänischen Hauptstadt steht Aarhus nämlich in nichts nach: Zwischen den quirligen Restaurants und stylishen Designshops trifft man überall auf Kreative aus aller Welt. In den Bars im lebendigen Latin Quarter pulsiert das Leben, im urbanen Hafengebiet fühlt man sich wie in New York. Pflichtprogramm: ein Spaziergang durch das Regenbogen-Panorama auf dem Dach des „ARoS“-Kunstmuseums. Unvergesslich!

GEHEIMTIPP:
Cocktails trinken in der „St. Pauls Apothek“ – einer umgebauten Apotheke aus dem Jahr 1899.

WEIN MIT VINTAGE-VIBE
In der Weinbar „Vin Danmark“ macht man es sich draußen in Liegestühlen und drinnen auf urigen Vintage-Sofas gemütlich. Toll!



IKONISCHE STREET-ART
„Girl with a pierced Eardrum“ von Banksy ziert eine Hausfassade am Hanover Place im Stadtteil Spike Island, nahe dem Hafengebiet



BANKSY

BRISTOL – das kleine London

Die rebellische kleine Schwester von London: Die Trip-Hop-Legenden Massive Attack und Portishead kommen aus der coolen Stadt im Westen Englands – genauso wie die Street-Art-Ikone Banksy, dessen Werke hier überall zu finden sind, besonders im alternativen Szeneviertel Stokes Croft. Aber Bristol hat noch mehr zu bieten: Von der Clifton Suspension Bridge hat man einen traumhaften Ausblick über die Stadt, und im gemütlichen Clifton Village fühlt man sich fast wie bei Jane Austen.

GEHEIMTIPP:
Im „East Village Café“ den hausgemachten „Rose Cardamom Latte“ genießen.



CLIFTON WOOD
Muss man gesehen haben: die bunten Häuserfassaden im Viertel Cliftonwood und die Clifton Suspension Bridge (unten)



KULTVIERTEL
Bunte Fassaden, trendige Shops, alternative Kneipen und eine quietschlebendige Kunstszene prägen das Szeneviertel Stokes Croft





KUNST GUCKEN
Auf dem Gelände der alten Baumwollspinnerei in Plagwitz kann man in der Galerie „EIGEN + ART“ wechselnde Ausstellungen (hier: „Milky Way“ von Igor Hosnedl) sehen



BUNTES TREIBEN
Die Karl-Liebknecht-Straße in der quirligen Südvorstadt wird von den Locals liebevoll „KarLi“ genannt

LEIPZIG – cool wie Berlin

Roh, kreativ und lebendig: Der Hotspot in Sachsen steht Berlin in nichts nach – ist aber viel unaufgeregter und kommt ohne den ganzen Touristen-Trubel aus. Während es in der Südvorstadt, entlang der „KarLi“, vor Studenten, Vintage-Shops und Streetfood wimmelt, trifft man im kreativen Plagwitz zwischen Kanälen, Ateliers und alten Industriehallen auf Galerien, Street-Art und Off-Spaces, etwa rund um Westwerk und Tapetenwerk. Perfekt zum Treibenlassen und Leute beobachten. Aber auch die Innenstadt mit dem legendären „Auerbachs Keller“ aus Goethes Faust ist einen Besuch wert.

GEHEIMTIPP:
Die Bar „Männerschwarm“ in der Südvorstadt: locker, tolerant, mit guten Drinks und ungezwungener Kiez-Atmosphäre.



URBANER LIFESTYLE
Immer am Kanal entlang – der einstige Industriebezirk Plagwitz hat sich heute zum lässigsten Kreativviertel der Stadt gemausert



URLAUBS-FEELING
Das Fischerdorf Zoutkamp liegt außerhalb der Stadt, ist aber unbedingt einen Besuch wert – Möwen und Fischbuden inklusive!

ALLROUNDER
Ausstellungen, Kinos, Cafés, die städtische Bibliothek und vieles mehr bietet das „Forum Groningen“



GRONINGEN – das süßere Amsterdam

Amsterdam, aufgepasst – hier kommt Groningen: jung, fahrradverliebt und nachts fast noch lebendiger als am Tag. Rund um die „Binnenstad“, die historische Altstadt, und das Studentenviertel beim Park Noorderplantsoen reiht sich eine Bar an die nächste, dazwischen Concept-Stores und Secondhand-Buchläden. Im Ebbingekwartier kann man sich dann durch Streetfood schlemmen und in kreativen Spaces und Open-Air-Spots am Wasser entspannen. Bei den schicken Einrichtungsshops in der Innenstadt, in denen man teilweise die tollsten Vintage-Möbel zum Schnäppchenpreis bekommt, wünscht man sich jedes Mal, man wäre mit einem Transporter angereist. Lustig: Auf dem kultigen „Pannekoekschip“ kann man sich wie ein echter Pirat fühlen – und sich durch eine riesige Pfannkuchenkarte schlemmen. Lecker!

GEHEIMTIPP:
Im „Het Concerthuis“ werden keine Symphonien gespielt, sondern Brunch serviert – und abends Drinks im gemütlichen Wohnzimmer-Flair.



INSIDER-TIPP

LOCAL-HERO
Im „Het Pomphuis“ zaubert Küchenchef Tim Ringers die leckersten Gerichte. Die lassen sich wunderbar auf der Terrasse an der A genießen



PANORAMA
„Hoge der A“ heißt das historische Ufer am Kanal A – hier kann man flanieren, auf der Kaimauer pausieren und den Sonnenuntergang genießen, bevor es weiter zu den Bars in der City geht



KUNSTVOLL
Das Groninger Museum wurde von dem Designer Alessandro Mendini entworfen

Fotos: Getty Images (4), dpa/pa (2), mauritius images (2), iStock, instagram@visit.groningen, Courtesy of Galerie Eigen + Art/Ausstellungsansichten von Igor Hosnedl/Milky Way 2026/Zdenek Porcal/Studio Flusser PR; Text: Michaela Puschmann

Die FÜR SIE-Redaktion ist nicht verantwortlich für den Inhalt dieser Anzeigen.

Beruf & Ausbildung

Ihre berufsbegleitende Ausbildung bzw. Fortbildung an der HEILERSCHULE ÉCOLE-SAN-ESPRIT. Laufende Kurse und auch Spezialkurse für Fachleute aus dem Bereich Therapie und Medizin. **www.ecole-san-esprit.de**



Reise

www.kuschelhotels.de: Romantik+Wellness+Erleben

www.töpferurlaub.de schöner Kultur-Erlebnisurlaub





Lesenswert

Heilung und Gesundheit beginnen im Kopf: Wie du deine Gedanken als Medizin nutzt Finde durch eine neue Sichtweise zu innerer Ruhe und entfalte eine heilsame Wirkung auf dich und dein Umfeld. **www.wellfeeling.net/lesenswert**

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

Weitere Infos auf www.wellfeeling.net

Wellfeeling
World of Inspiration

Zukunftsdeutung

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

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

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

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

Fasten & Wandern

1000 FASTEN-WANDER-WOCHEN Europaweit. Tel. 0631-47472 **www.fasten-wander-zentrale.de**

Wanderreisen

Wandern, Wellness & Genuss Viel Erleben im Herzen Deutschlands. **www.hotel-heinz.de, 02624/9430-355**

Ihre Inspiration zu „Achtsamkeit“

Der Tag beginnt,
doch er ist anders als alle Tage zuvor.

Völlige Stille, totale Entschleunigung,
die Welt scheint aus den Fugen geraten.

Gedanken lassen los,
fliehen aus dem bedrückenden
Nachrichtenkarussell.

Durchatmen.

Erinnerungen schweifen ab,
unbeschwert das Leben genießen.

Achtsamkeit, Miteinander
oft verloren und vergessen.

Was alles selbstverständlich schien,
ist rar in diesen Tagen.

Gesundheit, Familie, Liebe, Zuversicht
das ist das, was wirklich zählt.

Philine E.



Möchten auch Sie eine Anzeige veröffentlichen?

Dann finden Sie auf www.harmsandmore.com alle Informationen und Mediadaten. Oder senden Sie uns eine Email an anzeigen@harmsandmore.de und wir schicken Ihnen die gewünschten Anzeigeninformationen.

Ausgabe 21/26 erscheint am 7.10., Anzeigenschluss ist der 2.9.2026.
Ausgabe 22/26 erscheint am 21.10., Anzeigenschluss ist der 16.9.2026.

HARMS and MORE

HOROSKOP

Ihre Sterne vom
26. August bis 8. September 2026



WIDDER 21.3.–20.4.

Stecken Sie ab Monatsmitte Ihre Energie ins Handwerk. Etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen, schenkt Ihnen eine tiefe Zufriedenheit. Ob Holzarbeiten oder Projekte im Haus – nutzen Sie diese Phase, um praktische Dinge umzusetzen. Das Ergebnis wird nicht nur Sie begeistern.

STIER 21.4.–20.5.

Qualität steht für Sie an erster Stelle. Ob beim Einkaufen oder in Ihren Beziehungen. Sie legen Wert auf Beständigkeit und Verlässlichkeit. Diese Haltung bewahrt Sie vor Enttäuschungen und festigt Ihre Position im Leben. Im Job punkten Sie besonders mit Ihrer Zuverlässigkeit.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Ein gesundes Maß an Information ist wichtig für Ihr Wohlbefinden. Versuchen Sie, die Zeit vor dem Bildschirm aber bewusst zu begrenzen und stattdessen mehr Zeit in der analogen Welt zu verbringen. Ein echtes Gespräch gibt Ihnen viel mehr positive Energie als jede Nachricht.

KREBS 22.6.–22.7.

Die Fürsorge für Ihre Mitmenschen ist zurzeit Ihr großes Thema. Sie spüren genau, wer Unterstützung braucht, und sind mit einem offenen Ohr zur Stelle. Diese Empathie macht Sie zu einem wertvollen Anker in Ihrem Umfeld. Achten Sie dabei aber auch auf Ihre eigenen Grenzen.

LÖWE 23.7.–23.8.

Sie schlüpfen gerne in die Rolle eines Mentors. Ihr Wissen und Ihre Erfahrung sind gefragt, und Sie geben diese gerne an andere weiter. Achten Sie darauf, dabei bodenständig zu bleiben. Ihre Großzügigkeit wird Ihnen viel Sympathie und Respekt einbringen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Merkur verleiht Ihnen zurzeit eine scharfe Logik. Sie können komplexe Probleme spielend leicht lösen und Ihre Gedanken präzise ausdrücken. Nutzen Sie diesen Vorteil im Berufsleben für wichtige Gespräche oder schriftliche Arbeiten. Bleiben Sie dabei aber stets auf das Wesentliche fokussiert.

WAAGE 24.9.–23.10.

Ihr Sinn für Ästhetik und Stil ist gerade besonders geschärft. Vielleicht haben Sie Lust, Ihren Kleiderschrank auszumisten oder Ihren Räumen einen neuen Anstrich zu geben. Das fördert Ihre innere Ausgeglichenheit. Achten Sie aber auf eine Balance zwischen Ihren und den Wünschen anderer.

SKORPION 24.10.–22.11.

Mars verleiht Ihnen eine enorme Intensität in all Ihren Vorhaben. Wenn Sie sich ein Ziel gesetzt haben, verfolgen Sie es nun mit großer Leidenschaft. Diese Kraft ist beeindruckend, sollte aber weise gelenkt werden, um Konflikte zu vermeiden. In der Liebe erleben Sie tiefe Momente.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.

Jupiter regt Ihren Geist an. Ob durch eine Fortbildung oder eine inspirierende Reise – Ihr Horizont erweitert sich zusehends. Diese geistige Flexibilität hilft Ihnen dabei, festgefahrene Situationen in einem neuen Licht zu sehen. Teilen Sie Ihre Erkenntnisse mit anderen.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

Ihr berufliches Fortkommen steht jetzt im Mittelpunkt. Durch Ihre harte Arbeit und Ihre Zuverlässigkeit gewinnen Sie an Ansehen und Einfluss. Nutzen Sie diese Phase, um Ihre langfristigen Karriereziele weiter zu verfolgen. Privat sollten Sie darauf achten, Ihre Liebsten nicht zu vernachlässigen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Sie fühlen sich zurzeit stark mit der Gesellschaft und ihren Entwicklungen verbunden. Vielleicht engagieren Sie sich in einer Bürgerinitiative. Ihr Weitblick ist gefragt und inspiriert andere. Bleiben Sie Ihrer unabhängigen Linie treu, aber suchen Sie auch immer den Schulterschluss mit anderen.

FISCHE 20.2.–20.3.

Neptun verstärkt Ihre Intuition. Sie spüren Dinge, die anderen komplett verborgen bleiben, und können so kluge Entscheidungen treffen. Nutzen Sie diese Gabe für Ihre Arbeit oder zur Heilung alter seelischer Wunden. Ein Rückzug in die Stille hilft Ihnen dabei, diese Schwingungen wahrzunehmen.

Illustration: Getty Images

IMPRESSUM

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, www.fuersie.de, 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 Schliffke
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 Weiter-vermarktung 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 bcn.group
Head of Brand Media Solutions: Meike Nevermann
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Heike Schmiedeke

Buchung der Wortanzeigen: Harms and More, Telefon: 0 40/54 80 37 92,
E-Mail: anzeigen@harmsandmore.de, www.harmsandmore.de

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, www.mzv.de
Vertriebsleitung: Markus Klei, Klambt Pressevertrieb GmbH,
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

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, 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,
E-Mail: 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

KLAMBT

IHRE NÄCHSTE ***FÜR SIE*** GIBT ES
AB MITTWOCH, **9. SEPTEMBER 2026**

Vorschau



SO TRÄGT MAN JEANS JETZT
Die angesagtesten Waschungen und die schönsten Schnitte – für jedes Budget und für jede Figur

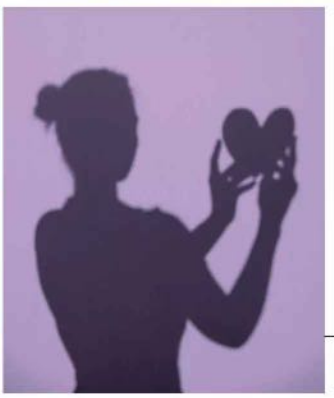
Blumen Glück

TRAUMHAFTE HERBST-DEKO
Die schönsten Kränze und Sträuße der Saison



GESUNDES UND STARKES HAAR
Moderatorin Sylvie Meis verrätat, wie ihr Hair-Longevity-Programm aussieht





DAS BESTE FÜR IHR HERZ
Was es stärkt und worauf Frauen besonders achten sollten



DIE NEUE GEMÜSE-KÜCHE
Köstliche vegetarische Gerichte – regional und gesund

Haben Sie eine Ausgabe verpasst?
Jetzt ein Abo bestellen über
Tel.: 05 41/8 00 09-246 oder
E-Mail: abo@fuersie.de oder online:
abo.klambt.de/fuer-sie/Jahresabo

Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE, Dirk Messner für Sie, Stefanie Hiekmann/DK Verlag, Flora Press, Arte International

LOTTO® Bayern

NIMM DEIN GLÜCK IN DIE HAND.

DOPPELTE CHANCE
DOPPELTES GLÜCK!

Bis zu 1 Mio. € wöchentlich!



DS DOPPELTE SIEBEN

Chance rd. 1 : 10 Mio.

In jeder LOTTO-Annahmestelle und auf lotto-bayern.de

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bioeg.de

Mivolis

Fit und aktiv – Tag für Tag

Für Zellen*, Energie** und geistige Leistungsfähigkeit***



Mivolis Zellschutz:
*[1] Vitamin C und E sowie Zink und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Zink hat zudem eine Funktion bei der Zellteilung.
***[2] Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.

Mivolis GehirnFit:
[1] Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion bei.
*** Pantothensäure als Beitrag zur normalen geistigen Leistung.

Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

dm.de/mivolis

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

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