19|26
FÜR SIE
fuersie.de

FÜR SIE



DIE NEUEN JEANS-TRENDS
... und wie man sie jetzt stylt

DAS BESTE KOMMT NOCH!
Mit 50+ den Job wechseln

Leckeres mit Pflaumen
Tartes und Desserts, die glücklich machen

MEHR VOLUMEN, MEHR GLANZ
TV-Star Sylvie Meis verrät ihre Haar-Tipps

DARAUF SCHWÖRE ICH
Von Beauty bis Technik: Unsere Gamechanger-Produkte

DIE 5 HEILSAMSTEN PILZE
Für Körper & Gehirn

Wie Frauen LÄNGER LEBEN

Die große Herz-Sprechstunde
Warnzeichen erkennen, schneller handeln, clever vorbeugen: So stärken wir unser wichtigstes Organ

Wie Frauen länger leben • Die neuen Jeans-Trends • Leckere Pflaumen-Rezepte

BENELUX € 5.20, DÄNEMARK DKK 49.95, FRANKREICH € 6.00, GRIECHENLAND € 6.50, ITALIEN € 6.00, PORTUGAL (CONT.) € 6.00, SLOWENIEN € 6.00, SPANIEN € 6.00, KANAREN € 6.20
KROATIEN € 6.00
PRINTED IN GERMANY

Nr. 19 · MI 9.2026
Deutschland 4.30 €
Österreich 4.50 €
Schweiz 8.00 CHF

4 190308 104305 19


Gut zu wissen,
dass große Gefühle
manchmal in
kleinen Größen
kommen.
Jetzt unsere
DEICHMANN-
App entdecken
DEICHMANN



14
BLAUES WUNDER
Hier kommen die neuen Jeans-Trends

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

Alle 14 Tage neu!

FÜR SIE

MAGAZIN

6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um sich treiben zu lassen und Schokolade zu gönnen
12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Was hätten Sie Ihrem jüngeren Ich gern über die Ehe gesagt?

STIL

14 **DIE NEUEN JEANS-TRENDS** ... und wie man sie jetzt stylt
24 **TROYER** Die lässigen Pullis erobern unsere Garderobe im Sturm
28 **BOOTS** Die schönsten Stiefel der Saison
30 **FASHION-STAR** Schluppenbluse mit City-Print
31 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

32 **DAS BESTE KOMMT NOCH!** Mit 50+ den Job wechseln
38 **EXPERTENRAT** „Meine Tochter verzieht ihr Kind“
40 **DARAUF SCHWÖRE ICH** Von Beauty bis Technik: die Gamechanger Produkte der Redaktion
45 **FRAGEBOGEN** Was im Leben wirklich zählt
86 **INTERVIEW** Verena Bahlsen über Geborgenheit und Glück
112 **DAS ANDERE LEBEN: ÜBERLEBEN IM OUTBACK** Carolina Wilga irrte nach einem Unfall zwölf Tage ohne Nahrung durch Australiens Wildnis

HALLO SCHÖNHEIT

46 **MEHR VOLUMEN, MEHR GLANZ** TV-Star Sylvie Meis verrät ihre Haar-Tipps
54 **ALLES EINE FRAGE DER TEXTUR** Rouge, Bronzer und Highlighter in fest und flüssig
58 **BEAUTY-STAR** Bodylotion für die Hautbarriere
59 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

61 **WIE FRAUEN LÄNGER LEBEN** Die große Herz-Sprechstunde
68 **LEBEN MIT ADHS** Eine Betroffene berichtet
72 **DIE 5 HEILSAMSTEN PILZE** für Körper und Gehirn
76 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

78 **IM FARBRAUSCH** Blumen-Arrangements, die für gute Laune sorgen
84 **FREDERIKES LANDLEBEN** Hallo Herbstblues!

GUTES ESSEN

92 **VEGGIE FÜR DIE SEELE** Ideen für Selbstfürsorge auf dem Teller
98 **LECKERES MIT PFLAUMEN** Tartes und Desserts, die glücklich machen
104 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

106 **MAX VON DER GROEBEN UND ANTONIA RIËT** Interview mit den Stars aus „Das gewisse Etwas“
108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

REISE

116 **INSEL ALSEN** Kollegin Inken Bartels genoss eine hyggelige Auszeit mit Freundinnen

IN JEDER AUSGABE

4 FÜR SIE hautnah: Neues aus dem Leben der Redaktion
90 Rätsel
121 Impressum/Horoskop
122 Vorschau



54
FEST ODER FLÜSSIG
Welche Textur passt zu mir?

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

Titel: Michael Reh/seasons.agency

FÜR SIE

Hautnah

AUS DEM LEBEN DER REDAKTION



Meine neue Glückszahl ist die 50. Das liegt sicherlich auch daran, dass ich jetzt im September meinen 50. Geburtstag feiere – mit vielen Freunden, leckerem Essen und guter Musik. Zum Glück hatte ich nie ein Problem mit dem Älterwerden. Aber die 50 finde ich besonders schön. Vielen meiner Kolleginnen und Freundinnen geht es ähnlich. Erfahrung trifft auf Freiheit. Man weiß, was man will – und worauf man verzichten kann. Vielleicht ist genau das der größte Luxus dieser Lebensphase. Deshalb mag ich unsere Geschichte ab Seite 32 so sehr. Darin geht es darum, mit 50+ beruflich durchzustarten. Ob das klappen kann? Aber ja! Denn mit den Jahren wachsen auch unsere Stärken: unser Gespür für gute Kommunikation zum Beispiel. Oder die Fähigkeit, in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Vielleicht inspiriert Sie die Geschichte dazu, etwas Neues zu wagen – beruflich oder persönlich. Viel Spaß beim Lesen!

Julia Wöltjen

Stv. Chefredakteurin

FÜR SIE Select Unser Liebling

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



Mode-Chef Joerg Bluhm (Mitte) beim Besuch im Brax-Showroom mit Nina Stackelbeck (Head of PR bei Brax) und Brax-Geschäftsführer Marc Freyberg

„FASHION DAYS" IN DÜSSELDORF Die wichtigsten deutschen Mode-Labels präsentierten in der Rheinmetropole ihre Trends für das Frühjahr 2027. FÜR SIE-Mode-Chef Joerg Bluhm war vor Ort, besuchte Designer, Aussteller und Showrooms und freut sich schon jetzt auf die nächste Saison!



Mode-Meeting mit der FÜR SIE-Redaktion: Foto links: Tanja Bobel (li.) und Lena Brinkmann von bugatti. Foto Mitte: Mit Windsor-Chefdesigner Frank Wojczewski. Foto rechts: Partystimmung mit Mona Buckenmaier von Riani

Fotos: Dirk Messner für FÜR SIE, Dennis Kayser, privat

Urlaub



Füße im Sand, Blick aufs Meer: Redakteurin Anett Bauchspieß verbrachte entspannte Tage an der Côte d'Azur



Redakteurin Kathrin Mechkat war begeistert von ihrem Besuch im Park Güell in Barcelona



Grafikerin Gudrun Merkel genoss die Oper „La Traviata" auf der Seebühne in Bregenz



Model-Bookerin Elena Harms brauste mit Ehemann Marco zu den „Harley Days" auf Sylt

DIE PERFEKTE PFERDESTÄRKE Beim Foto-Shooting für unsere Jeansstrecke (ab Seite 14) waren auch Maja (li.) und Sophie vom Reit- und Fahrverein Wedel mit ihren Pferden dabei. Für unser Mode-Team eine ganz neue Erfahrung: „Es hat so viel Spaß gemacht."





Fotoredakteurin Aileen Schliffke entspannte beim Club-Urlaub an der Algarve



Redakteurin Sörre Wieck bestaunte die Werke von Yayoi Kusama in Köln. Ab dem 11.9. ist die Ausstellung auch in Amsterdam zu sehen (Infos: *stedelijk.nl*)

NATURVERBUNDEN An ihrem Hauptsitz in Calw (Nordschwarzwald) gewährte die Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind Journalisten exklusive Einblicke. Im Mittelpunkt standen der neue Marken-Claim „Science of Nature", Beauty-Innovationen und die Werte, für die das Unternehmen seit Jahren steht. Auch FÜR SIE-Beauty-Chefin Christiane Härtel war eingeladen: „Ein unglaublich informatives Event mit vielen tollen Menschen."





Sommer, Sonne, Tapetenwechsel: Wie herrlich ist es, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen! Auch in der FÜR SIE-Redaktion haben wir die vergangenen Wochen genutzt, um Sonne zu tanken, die Seele baumeln zu lassen, durch quirlige Gassen im sonnigen Süden zu schlendern oder reichlich Kunst und Kultur zu genießen. Jetzt sind wir gut erholt zurück – mit frischen Ideen, viel Inspiration und jeder Menge Vorfreude auf alles, was wir mit in die künftigen Ausgaben der FÜR SIE nehmen.





JETZT
ist die perfekte Zeit ...

... um sich treiben zu lassen

Tief unter der Wasseroberfläche des Indischen Ozeans gleiten Gelbrücken-Füsiliere durch die Strömung. Hunderte Fische finden scheinbar mühelos gemeinsam ihre Richtung. Ihr Schwarm wirkt wie ein stilles Zusammenspiel aus Vertrauen und Orientierung: Jeder bleibt für sich und gehört doch zu einem großen Ganzen. Die Unterwasserwelt lehrt uns eine wertvolle Lektion: Wir müssen gar nicht immer schneller werden, sondern dürfen uns einfügen und treiben lassen. Übrigens: Studien mit Aquarienbesuchern zeigen, dass das Betrachten von Fischen entspannend wirken kann.

JETZT
ist die perfekte Zeit ...



CONNY UND LOTTE
Social-Business-Gründerinnen

Seit 2016 führen Constanze Klotz (li.) und Hanna Charlotte Erhorn ihr Label Bridge&Tunnel. Mehr über ihre Arbeit und ihre Kollektionen unter bridgeandtunnel.de

... für Mode, die etwas bewegt

Bei Bridge&Tunnel werden aus gebrauchten Textilien Designstücke. Zugleich entstehen Job-Chancen für benachteiligte Frauen, die keine Zeugnisse haben oder wegen ihres Alters, ihrer Sprache, Religion, Gehörlosigkeit oder Fluchtgeschichte bislang schwer Arbeit fanden. Conny und Lotte, die Gründerinnen des Hamburger Labels, erzählen, wie sie Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung verbinden.

In Ihrer Textilmanufaktur fertigen Sie mit benachteiligten Frauen und Geflüchteten. Was gab den Anstoß?
Uns hat eine Frage nicht mehr losgelassen: Warum werfen wir so viel Wertvolles weg – Stoffe wie Talente? Je länger wir uns damit beschäftigten, desto klarer wurde: Das muss auch anders gehen. Wir wollten zeigen, dass Mode nicht nur gut aussehen, sondern auch Gutes bewirken kann.

Welche Erfolgsgeschichten berühren Sie besonders?
Wenn jemand nach langer Zeit sagt: „Ich fühle mich wieder gesehen." Oder mit leuchtenden Augen erzählt, wie gut es sich anfühlt, ein eigenes Konto zu haben. Das erinnert uns immer wieder daran, dass Arbeit viel mehr ist als ein Job. Sie schafft Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und Perspektiven.

Was half Ihnen als Gründerinnen, trotz Hürden dranzubleiben?
Ein Social Business aufzubauen heißt, oft erklären zu müssen, dass wirtschaftliches Handeln und gesellschaftliche Wirkung keine Gegensätze sind. Natürlich gibt es Momente des Zweifelns – aber dann erleben wir, wie Frauen durch ihre Arbeit Selbstvertrauen zurückgewinnen oder wie aus ausrangierten Jeans neue Lieblingsstücke werden. Das ist der beste Motivationsschub überhaupt.



... um Tierstimmen zu entschlüsseln

Wer zwitschert, summt und quakt denn da? Das lässt sich jetzt ganz einfach herausfinden: Die Technische Universität Chemnitz hat gemeinsam mit der Universität Würzburg und der Nationalparkverwaltung Bayerischer Wald die App „BirdNET Live“ entwickelt. Sie erkennt Tierstimmen direkt auf dem Smartphone – ganz ohne Internetverbindung. Tausende Vogel-, Säugetier-, Insekten- und Amphibienlaute lassen sich so in Echtzeit bestimmen. Die kostenlose App ist für Android und iOS verfügbar.



... UM VON FERNEN ORTEN ZU TRÄUMEN

Diese liebevoll bestickten Kissen sorgen für Nostalgie, schöne Urlaubserinnerungen und bringen den Vibe der Metropolen aufs heimische Sofa. Sie sind je 45 x 45 cm groß und kosten 85 €, über thepillowdrop.com



... FÜR EINEN FARBENFROHEN DIALOG

In der Ausstellung „Chunqing Huang: Reflections“ im Museum August Macke Haus, Bonn, wirft Chunqing Huang mit ihrer expressiven Malerei einen neuen Blick auf Macke und den Expressionismus (bis 31. Januar 2027). Hier abgebildet: Chunqing Huang „August Macke (Painter's Portrait)“, 2016

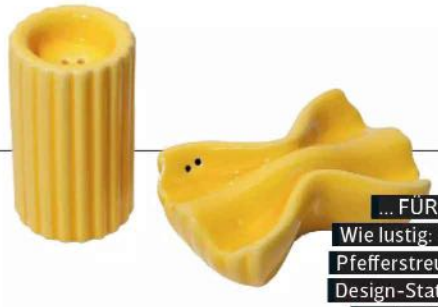


... um Lieblingsweine zu entdecken

Er ist mehr als nur ein Weinführer: Seit 50 Jahren begleitet „Der kleine Johnson“ Weinliebhaber auf ihrer Genussreise. Die detailreich gestaltete Jubiläumsausgabe verrät, welche Tropfen sich lohnen, erklärt die Welt der Rebsorten und Regionen – und macht Lust darauf, beim nächsten Glas noch genauer hinzuschmecken. (ZS Verlag, 24,99 €)



JETZT
ist die perfekte Zeit ...



... FÜR SPASS BEIM WÜRZEN
Wie lustig: Diese charmanten Salz- und Pfefferstreuer von DOIY sind ein kleines Design-Statement aus Keramik: Das Set aus Farfalle und Maccheroni kostet ca. 25 €, über rosaeck.de



... FÜR EIN BISSCHEN ASTRO-ZAUBER BEIM ESSEN
Ob als Glücksbringer für sich selbst oder als besonderes Geschenk: Die liebevoll gestalteten Sternzeichen-Motive von „All the Luck in the World" bringen eine persönliche Note auf den Tisch, pro Stück ca. 15 €, über anthropologie.com



... um sich mehr Schokolade zu gönnen

Aber die dunkle muss es sein! Denn laut einer Studie des Londoner King's College könnte dunkle Schokolade sogar dazu beitragen, dass wir langsamer altern. Untersucht wurde der Einfluss des in Kakao enthaltenen Stoffes Theobromin. Die Wissenschaftler untersuchten 500 Probanden und fanden einen Zusammenhang zwischen einem hohen Theobromingehalt im Blut und einem niedrigeren biologischen Alter. Ein Forschungsergebnis ganz nach unserem Geschmack!



... UM UNTERWEGS ZU GLÄNZEN
Mit ihrem kunstvoll eingewebten Glitzergarn und dem Multicolor-Design ist die Tasche „Riviera" von Ultraviol hat ein Accessoire, das selbst schlichte Looks zum Strahlen bringt. Maße: 25 x 16 x 11 cm, ca. 225 €

Fotos: Chunqing Huang © Wolfgang Günzel, Marie Hölscher, Getty Images (3), iStock, PR, Stills: PR; Text: Susanne Helmer

Anzeige

Sommerfigur?

An formoline denken



Aus Ihrer Apotheke,
unbedingt ins Reisegepäck packen.

formoline L112 unterstützt Sie beim Abnehmen und Gewicht halten – auch im Urlaub.

Mit Unterstützung zur Wohlfühlfigur
Viele sehnen sich nach einer schlankeren Wohlfühlfigur. Hier hilft formoline L112, denn in Kombination mit einer kalorienbewussten Lebensweise können Sie so bis zu 3-mal mehr Gewicht reduzieren als durch eine Diät alleine.[2] Dabei gibt formoline L112 Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen.

Im Urlaub nicht zunehmen!
Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112, auf natürlicher Basis, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

Abnehmen – klinisch belegt[1]
formoline L112, das bewährte Schlankheitsmittel aus der Apotheke, ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer klinischen Langzeitstudie[1] über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmenden konnten im Mittel über 12 kg abnehmen.

- **Leichter Abnehmen**
  3-mal schneller abnehmen als mit einer Diät alleine, klinisch belegt[2]
- **Sehr gute Verträglichkeit**
  Wirk-Ballaststoff Tablette auf natürlicher Basis
- **Starker Kalorienmagnet**
  formoline L112 zieht bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich[3]

Jetzt starten und dranbleiben!
formoline L112 – aus Ihrer Apotheke.

DEE3_0622_1/1_DE_ml

Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • 1) Cornelli, U. et al. (2017): Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): ... Curr Dev Nutr 1, e000919, (2017). • 2) Rondanelli, M., et al. (2023): A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 ... Nutrients, 15(16), 3516. • 3) Cnubben (2016): „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. • IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand April 2026 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de • Bild KI generiert

DIE FRAGE



Was hätten Sie Ihrem jüngeren Ich gern ***über die Ehe gesagt?***

Die Ehe steht für Liebe und Geborgenheit – und bringt doch oft Überraschungen. Wir wollten diesmal wissen, welchen Rat Sie sich selbst zu Beginn gegeben hätten

Martina (52): „Du musst nicht deine komplette Persönlichkeit aufgeben, nur weil du heiratest. Ich habe mit 28 geheiratet und dachte, jetzt müssen wir alles gemeinsam machen. Meine Hobbys und Freundinnen wurden zweitrangig. Erst als ich mir meine eigenen Räume zurückerobert hatte, wurde die Ehe wieder leichter. Heute weiß ich: Eine gute Ehe braucht zwei vollständige Menschen, keine zwei Hälften."

Sandra (47): „Dass Streit nicht das Ende bedeutet. Nach 22 Jahren Ehe weiß ich: Konflikte gehören einfach dazu. Wichtig ist, wie man damit umgeht. Dass man sich danach wieder in die Augen schauen kann und bereit ist, aufeinander zuzugehen."

Kerstin (39): „Sprich über Geld und Gleichberechtigung – auch wenn's unromantisch wirkt. Mein Mann und ich haben lange nicht offen darüber gesprochen. Als ich nach der Elternzeit zurück in den Job wollte, stellte sich heraus, dass er ganz selbstverständlich von Teilzeit ausging. Heute haben wir klare Absprachen über Geld, Hausarbeit und Kinderbetreuung."

Erika (64): *„Dass eine Scheidung kein Scheitern ist. Ich habe 20 Jahre aus Angst vor dem Alleinsein in einer Ehe ausgeharrt, die längst am Ende war. Als ich mich endlich trennte, fiel eine riesige Last von mir ab. Manchmal ist Loslassen die größte Form von Selbstliebe."*

Claudia (63): „Bleibt immer neugierig aufeinander. Eine Ehe lebt davon, dass man sich nie ganz als selbstverständlich nimmt."

Annegret (58): „Dass man die Liebe aktiv am Leben erhalten muss. Ich dachte, die Schmetterlinge bleiben für immer, wenn es die richtige Person ist. Nach ein paar Jahren wurde vieles zur Routine. Erst als wir uns bewusst Zeit füreinander genommen haben, kam die Lebendigkeit zurück."

Britta (42): „Dein Partner ist nicht dafür verantwortlich, dich glücklich zu machen. Ich hatte sehr hohe Erwartungen an meinen Mann – er sollte mich verstehen, unterstützen und mir Sicherheit geben. Als ich merkte, dass ich selbst für mein Glück zuständig bin, wurde es viel entspannter."

Renate (68): „Mach Kompromisse – aber bitte nicht um jeden Preis. Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig. Und eine gute Ehe lebt vom Geben und Nehmen."

+++ ***Enka:*** *„Dass man nicht gleich Kinder kriegen muss und die Zeit zu zweit genießen sollte."* +++ ***Rosel:*** *„Auch Schwiegermütter muss und darf man in die Schranken weisen."* +++ ***Cornelia:*** *„Dass getrennte Betten der Schlüssel zu gutem Schlaf und guter Laune sind."* +++

REDEN SIE MIT!
Die Frage für Heft 20 lautet: „Wofür haben Sie das letzte Mal richtig viel Geld ausgegeben?" Senden Sie uns Ihre Antwort per E-Mail mit Angabe Ihres Alters an redaktion@fuersie.de, Betreff: Die Frage, Heft 20

Foto: iStock

Salus



EISEN POWER

SALUS SEIT 1916

FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und gut verträglich.

Mit wertvollen Kräuterauszügen.

Mit Vitamin C für eine optimale Eisenaufnahme.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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

Seit 1916 familiengeführt

Aus Liebe zum Menschen und zur Natur

Arzneimittel made in Germany

Unsere Kraft liegt in der **Natur**

TIERISCH COOL

Die neuen Jeans-Trends haben modisch richtig viel PS. Mit Vollgas stürzen wir uns jetzt auf Kleider, Hosen & Co.

FOTOS DIRK MESSNER **PRODUKTION** JOERG BLUHM



NEUER DRESSCODE

Jeanskleider sind in dieser Saison wie lange Hemden geschnitten mit Kragen, Knopfleiste und aufgesetzten Brusttaschen.

Mantel von **Marc Cain**, ca. 795 €. Langärmeliges Jeanskleid von **bonprix**, ca. 35 €. Shirt von **Riani**, ca. 150 €. Strumpfhose von **Falke**, ca. 25 €. Stiefeletten von **Tamaris**, ca. 80 €



BESTER BEGLEITER

Die dekorative Jacke im Husarenstil ist ein stylishes Schmuckstück. Dazu eine Jeans im gleichen Farbton wählen, dann wirkt der Look ausgewogen und harmonisch.

Uniformjacke und Jeans von **C&A**, je ca. 40 €. Shirt von **Drykorn**, ca. 60 €. Riemchenheels von **Billi Bi**, ca. 220 €



DENIM DELUXE

Ein klassischer Zweiteiler wirkt immer elegant. Ist der Anzug aus dunklem Jeansstoff, wird der Look modern und stylish. Alternativ zu High-Heels gehen auch Loafer aus schwarzem Glattleder.

Eleganter Jeansanzug von **Myths**, Blazer, ca. 360 €, Hose, ca. 210 €. Pulli im Bordeaux-Ton von **bonprix**, ca. 30 €. Halstuch im Karomuster aus Seide von **Riani**, ca. 150 €. Strumpfhose von **Falke**, ca. 25 €. Riemchen-Heels von **Zara**, ca. 45 €



BLUMIG

Das Outfit kommt ohne auffällige Accessoires aus. Als charmanter Hingucker dienen die Schmuckrosetten aus Jeansstoff.

Kurzjacke und Maxirock mit Blüten aus Denim von **Drykorn**, Jacke, ca. 250 €, Rock, ca. 170 €. Jerseyshirt von **Brax**, ca. 50 €. Strumpfhose von **H&M**, ca. 15 €. Pumps von **Marc Cain**, ca. 245 €



MALERISCH

Wie ein kleines Kunst werk sieht der Anzug aus, der mit Blumenranken bedruckt ist. Dazu passen klassische, unifarbene Basics.

Weicher Kamelhaar-Kaschmir-Mantel von **Duno**, ca. 850 €. Jeansanzug mit Blumenprint von **One Teaspoon**, Hemd, ca. 245 €, Hose, ca. 225 €. Ohrringe von **Bijou Brigitte**, ca. 15 €



DAS ROCKT!

Wir gehen beschwingt in die neue Saison. Weite Midiröcke lassen sich gut mit farbigen Strumpfhosen kombinieren – perfekt für kühlere Tage.

Total-Look aus weichem Baumwoll-Lyocell-Mix von **Tchibo**, Bluse und Rock je ca. 40 €. Darunter ein Shirt im Animalprint von **Riani**, ca. 150 €. Blickdichte Strumpfhose von **Falke**, ca. 35 €. Pumps in glänzender Lackoptik von **bonprix**, ca. 30 €



SHOOTING-STAR

Der gemusterte All-over-Style ist etwas für Modemutige. Der Look wirkt trotzdem modern, aber tragbarer, wenn man die Einzelteile mit schlichten Pieces in Blautönen kombiniert. Silberfarbene Accessoires sorgen für Glanz.

Extravaganter Denim-Look, in einem aufwendigen Ausbrenner-Verfahren designt, von **Veronica Beard**, Jacke mit Taillenschnürung, ca. 645 €, Wide-Leg-Denim, ca. 465 €. Ohrringe im Silberglanz von **Bijou Brigitte**, ca. 20 €. Riemchenheels von **Zara**, ca. 45 €



Danke!

... für die Gastfreundschaft und den tollen Support an das Team des „Reit-und Fahrverein Wedel“ bei Hamburg. reitverein-wedel.de

SHORT STORY

Bermudas haben auch noch im Herbst Hochsaison. Dazu eine Kurzjacke, dann stimmen die Proportionen.

Zweiteiler von **Oui**, Blouson, ca. 180 €, Bermuda, ca. 120 €. Shirt von **Comma**, ca. 50 €. Netzstrümpfe von **Falke**, ca. 15 €. Slingback-Heels von **Riani**, ca. 295 €

Noch mehr Hosen-Hits



1



2



3



4



8



5



7



6

FÜR SIE Select Unser Liebling

1 Jeans mit vorderer Naht von **bonprix**, ca. 35 € **2** Hose mit breitem Saum von **Summum**, ca. 130 € **3** Denim mit großen Taschen von **Brax**, ca. 130 € **4** Jeans mit asymmetrischem Verschluss von **Herrlicher**, ca. 130 € **5** Denim mit ausgestelltem Bein von **Comma**, ca. 100 € **6** Jeanshose mit Bügelfalte von **Oui**, ca. 125 € **7** Barrel-Jeans von **Tchibo**, ca. 45 € **8** Dark-Denim mit weitem Hosenschlag von **C&A**, ca. 30 €

Haare/Make-UP: Jo Paschalis; Stills: PR; Text: Joerg Bluhm; Booking: Elena Harms

CATWALK

MAKE IT FASHION

€39.99

1 110 6474



Jetzt scannen
& alle Styles entdecken.

Im Store. Im Web. Immer.

DEICHMANN

Deichmann SE, Deichmannweg 9, D-45359 Essen



In grobem Rippenstrick von **Oui**, ca. 130 €



Mit feinem Lochmuster von **Oysho**, ca. 45 €



Aus Alpakawolle von **ba&sh**, ca. 290 €

Seemannsgarn

Der beste Fang der Saison! Ursprünglich als wärmender Pulli für Fischer gedacht, erobern die Troyer jetzt unseren Kleiderschrank



Klassiker von **Tommy Jeans**, ca. 110 €



In Multicolor von **Staud**, ca. 340 €

Kurzvariante mit Zopfmuster von **Polo Ralph Lauren**, ca. 210 €





Aus Bio-Baumwolle von **Armedangels**, ca. 140 €

Foto: Reiner Heller für Oui; Stills: PR; Text: Joerg Bluhm

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



orange
(410781)

magenta
(410774)

1. Reise-Set von Valigeria RONCATO
Ideal für das Handgepäckfach im Flugzeug: **Kabinen-Trolley „B-Flying“** (Maße: 55 x 40 x 20/25 cm, vier Doppelrollen,Teleskopstange, Sicherheitsreißverschluss,TSA-Zahlenschloss), **Reiserucksack „Ironik 2.0“** (Maße: 40 x 25 x 15/20 cm, Tragegriff, gepolsterte Schultergurte, extra Außentaschen), Farbe zur Wahl, über roncato.com

Geschenk GRATIS für Sie!



2. Gutschein Ihrer Wahl im Wert von 35 €**
Ob bei Kaufland (409775), PENNY (409774) oder REWE (409772). Sie erhalten bequem einen Gutscheincode, den Sie für Ihren nächsten Einkauf in den Filialen einlösen können.



cloud
(408753)

lavender
(403699)

mellow yellow
(409081)

minty moss
(410233)

sand
(409487)

granite grey
(409486)

3. Stelton Isolierkanne EM77 – Farbe zur Wahl
Schlichtes, zeitloses Design aus Dänemark mit einzigartigem Kippverschluss und sehr hoher Isolierleistung. 1 Liter.

stelton

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.



FÜR SIE ist auch als digitales Magazin im Abo erhältlich.

Gleich anrufen und bestellen:

0541 – 80 009 246

Mehr Prämienauswahl im Aboshop:

abo.klambt.de/fuer-sie

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.

WählenSiehierIhreWunschprämieaus(bittenureinKreuzmachen):

1. RONCATO Reise-Set: ☐ orange ☐ magenta
2. Shopping-Gutschein im Wert von 35 €: ☐ REWE** ☐ PENNY** ☐ Kaufland**
3. STELTON Isolierkanne: ☐ cloud ☐ lavender ☐ yellow mellow ☐ sand ☐ minty moss ☐ granite grey

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

AktionsID: JADS1326

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

Schuh-ting STARS

Stylishe Designs, trendige Farben und raffinierte Details. Mit den neuen Stiefeln stehen Sie auch neben dem roten Teppich im Rampenlicht. Spot an!



Lederstiefel mit Blockabsatz und Profilsohle von **Deichmann**, ca. 90 €



Plateaustiefel mit Blockabsatz von **Tamaris**, ca. 100 €



Boots im Karamellton von **La Strada**, ca. 140 €



In Netzoptik von **Cesare Gaspari**, ca. 170 €



Boots mit Kroko-Prägung von **Aldo**, ca. 280 €



Hoher Stiefel aus Velours-leder von **Sacha**, ca. 230 €



Stiefel im glänzenden Leder-Look von **Tamaris**, ca. 100 €



Aus Veloursleder von **Pretty Ballerinas**, ca. 250 €



Stiefel im Knitter-Design von **Salinyang**, ca. 70 €

Foto + Stills: PR; Text: Joerg Bluhm

FASHION STAR



Stadtplaner
Bluse mit City-Print von **St. Emile**, ca. 150 € über *peterhahn.de*



Joanna Lutynska, Fotoredaktion

SCHLUPPENBLUSE MIT FILIGRANER STADT-GRAFIK

„Ob ins Büro oder zum City-Bummel – die Bluse aus Viskose-Mix ist ein echtes Allround-Talent. Im Office kombiniere ich dazu eine feine Anzughose in Schwarz und schicke Loafer, im Alltag blaue Jeans und coole Sneaker."

Fotos: PR, privat, Still: PR

MODENEWS



Kuschelweich: Rolli, ca. 80 €, Hose, ca. 120 €, Tasche, ca. 150 €. Foto links: Jacke aus Fake-Fur, ca. 150 €, Karohemd, ca. 80 €, Mütze, ca. 40 €. Alles von **Comma**

Cooler City-Chic

Die neue Kollektion von Comma verbindet urbane Lässigkeit mit cleaner Eleganz. Klare Silhouetten und anschmiegsame Materialien sorgen für einen perfekten Everyday-Look im Herbst. comma-store.de



Fotos: Chris March, PR; Stills: PR

GLITZER & GLAMOUR

Die „STEEL"-Linie von Bijou Brigitte umfasst trendige Schmuckstücke in edlen Gold- und Silberfarben, die jeden Basic-Look im Handumdrehen veredeln. Creolen aus Edelstahl, je ab ca. 15 €. bijou-brigitte.com



Hoch soll er leben!

Mit zwei exklusiven Styles feiert Skechers das 20-jährige Jubiläum des „D'Lites". Innovative Technologien, Komfort und Atmungsaktivität machen die Sneaker zum Must-have für Trendsetter. Je ca. 95 €. skechers.de

SMART SHOPPING

Gutes Design gibt's für jedes Budget!



FIRST CLASS

€€€ 1150 €
Max Mara

SÜSSE SACHE

Der Oversize-Blazer in Karamell ist was für Genießer! Der warme Farbton passt super zu Jeans oder zu dunklen Schokofarben. So sweet!



ECONOMY

€€ 320 €
Tatuum



Die zweite Karriere kann die bessere sein!

NEUSTART 50+

Ob freiwillig oder unerwartet: Ein beruflicher Neuanfang in der Lebensmitte kostet Mut – und birgt oft ungeahnte Chancen. Warum Erfahrung so wertvoll ist und wie der Wechsel gelingt

Es ist nie zu spät, beruflich neu durchzustarten. Im Gegenteil: „Beschäftigte mit langjähriger Erfahrung werden dringend auf dem Arbeitsmarkt gebraucht", sagt Karriere- und Bewerbungs-Coachin Marketa Burger. Sie begleitet Angestellte über 50 auf dem Weg in ihre zweite Karriere. Ihre Klienten kommen aus verschiedenen Gründen zu ihr. Oft ist es eine Kündigung nach vielen Jahren im gleichen Unternehmen, begleitet von enormen Existenzängsten. „Aber gerade bei den Frauen stelle ich auch eine gewisse Aufbruchsstimmung fest. Viele haben jahrelang funktioniert, einen guten Job gemacht und sich bisher nicht getraut, Bestehendes zu hinterfragen", erzählt die Expertin. „Sie fragen sich, ob das schon alles war oder ob es nicht doch etwas gibt, das in ihrer jetzigen Lebensphase besser zu ihnen passt. Oft haben sich ihre Werte verschoben und sie wünschen sich zum Beispiel eine sinnstiftendere Tätigkeit."

Nicht selten spiele auch Unzufriedenheit mit dem Unternehmen eine Rolle. „Angesichts ständiger Umstrukturierungen mit immer wieder anderen Chefs und Neuerungen Jahr für Jahr merken viele, dass sie das eigentlich nicht länger mitmachen möchten." Eines eint die Frauen, die auf Marketa Burgers Expertise bauen: die Angst, nicht mehr gebraucht zu werden. „Wer nimmt mich denn überhaupt noch?" werde sie häufig gefragt. Dann müsse sie erst einmal Aufbauarbeit leisten, damit sich die Klientinnen über ihren Wert für den Arbeitsmarkt klar werden. „Die meisten haben ein tolles Paket aus Fähigkeiten und Erfahrungen zu bieten. So manche Beschäftigte im kaufmännischen oder administrativen Bereich hat ganz selbstverständlich über Jahre viel mehr geleistet, als ihr bewusst ist. Sie hat nicht selten den ganzen Laden zusammengehalten und die Unterneh-

»

UNSERE EXPERTIN



Marketa Burger bietet Bewerbungstrainings und Karriere-Coaching für Angestellte über 50 an (marketa-burger.com)

menskultur positiv beeinflusst. Es gilt also herauszuarbeiten, was die Frauen tatsächlich hinterlassen haben, in welchen Bereichen sie die heimlichen Expertinnen sind und wie sie das in Zukunft für sich nutzen können."

Wichtig sei es natürlich, sich stark zu positionieren und Stellen zu finden, die wirklich zu den eigenen Erfahrungen passen. „Mit meinen Klientinnen schaue ich genau: Was können sie, was die Jüngeren eben nicht können? Das geht oft Hand in Hand damit, dass wir eine höherwertige Position anstreben." Frauen mit langjähriger Berufserfahrung punkten mit

„Nicht selten halten Frauen den ganzen Laden zusammen"

besseren kommunikativen Fähigkeiten, Führungsqualitäten, ausgezeichneter Organisation, Resilienz und Krisenfestigkeit. „Die meisten sind ja im Berufsleben durch diverse schwierige Phasen gegangen und können mit Frust umgehen. Sie haben Fusionen miterlebt und vielleicht mit wechselnden oder auch schwierigen Vorgesetzten gearbeitet und wissen, wie es ist, sich da durchzukämpfen."

Allerhand Kompetenzen also, die in einer Bewerbung zum Tragen kommen sollten – und doch neigen viele Frauen dazu, ihr Licht unter den Scheffel zu stellen. „Vor allem die digitalen Kenntnisse fallen ihnen auf die Füße, weil sie glauben, zu schlecht darin zu sein. Das ist allerdings eine Ansicht, die ich überhaupt nicht teile. Arbeitnehmerinnen, die heute Anfang fünfzig sind, sind in der Regel fit in allen relevanten Systemen und halten ihr Wissen auch aktuell. Es gibt meistens keinen Grund, sich dahingehend klein zu machen."

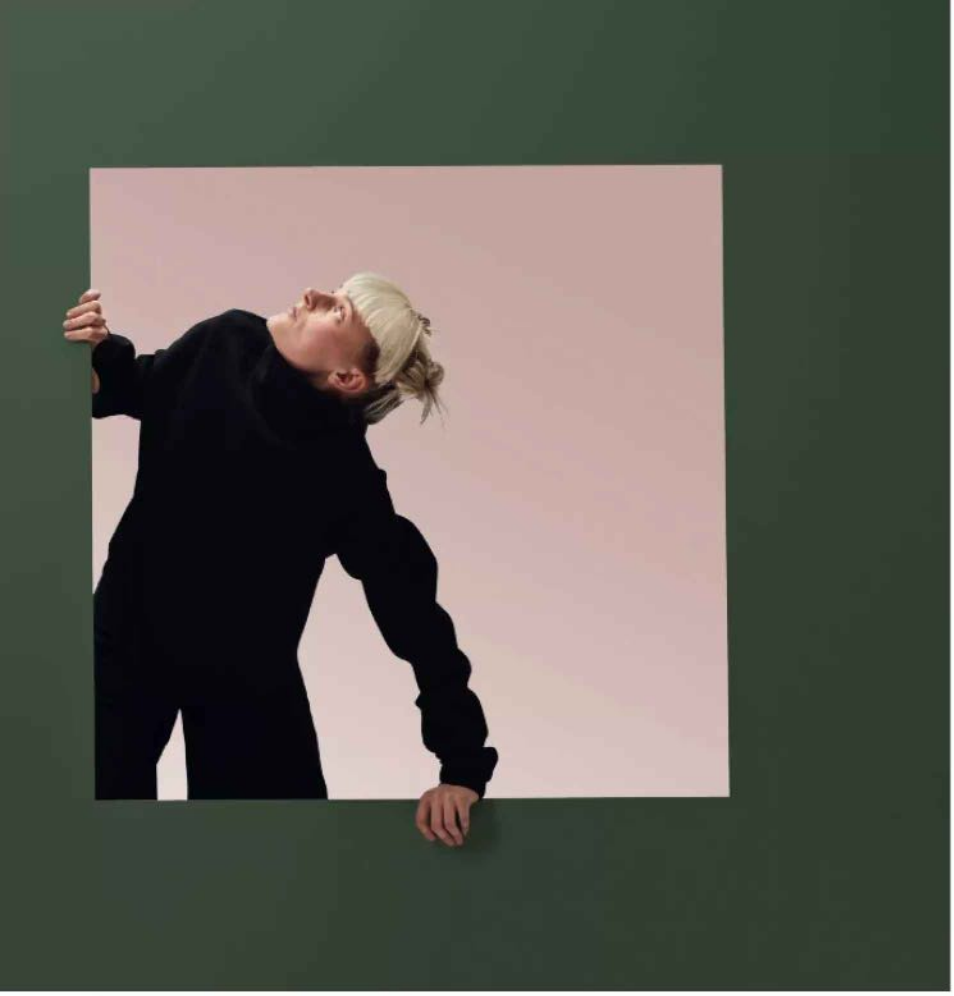
Noch ein Umstand, der viele qualifizierte Frauen nach Marketa Burgers Erfahrung davon abhält, sich auf passende Stellen zu bewerben, ist ein fehlendes Studium. „Viele Frauen um die fünfzig haben nicht studiert, weil das damals längst nicht so selbstverständlich war wie heute. Entdecken sie eine Stelle, für die ein Bachelor gefordert wird, zweifeln sie oft an sich – obwohl sie zwanzig oder mehr Jahre Berufserfahrung mitbringen, die aus meiner Sicht häufig schwerer wiegt als ein Studienabschluss." Die Karriere-Coachin ermutigt ihre Klientinnen in so einem Fall, trotzdem selbstbewusst ins Rennen zu gehen – zumal junge Personaler und Personalerinnen nur den Bachelor kennen und gar nicht wissen, was zum Beispiel eine Verwaltungsfachwirtin ist oder was eine Ausbildung im Büromanagement beinhaltet."

Marketa Burger rät auch dazu, ein Profil auf dem Online-Karrierenetzwerk LinkedIn zu erstellen – und zwar idealerweise nicht erst dann, wenn man seinen Job verloren hat. „Personaler googeln Bewerber, und wenn sie dabei auf ein gut gepflegtes LinkedIn-Profil stoßen, macht das immer einen guten Eindruck." Viele der

„Sie haben den geforderten Bachelor nicht? Bewerben Sie sich trotzdem! Ihre Berufserfahrung wiegt meist schwerer"

Frauen, die sie coacht, sind zunächst skeptisch und wollen sich ungern online präsentieren. Die Expertin beruhigt: Es sei keineswegs notwendig, dort ständig etwas zu posten. Und: „Meistens sind meine Klientinnen dann überrascht, was man bei LinkedIn alles machen und lernen kann, und entwickeln Spaß daran, die Plattform zu nutzen und sich ein Netzwerk aufzubauen."

Egal ob in einer Bewerbung oder online bei LinkedIn: Das eigene Profil muss die Stärken der Interessentin zeigen – das Potenzial, das sie als Mitarbeitende einbringen kann. „Sie müssen klar sagen können, was Ihr Nutzen, Ihr Wert für einen Arbeitgeber ist", erklärt Marketa Burger. Und ganz egal, ob Sie schon aktiv auf Jobsuche sind oder nicht: „Grundlegend ist, dass Sie sich diesen Wert bewusst machen."



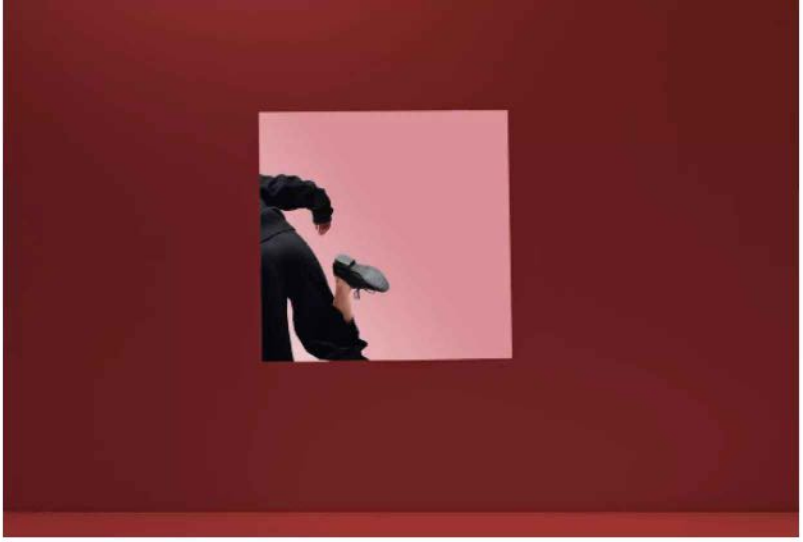


Cornelia Bahr (62), Referentin der Geschäftsleitung

Krönchen richten und nach vorn schauen!

Wenn man seine Arbeit verliert oder unzufrieden mit ihr ist, hat man zwei Möglichkeiten: sich in die Ecke setzen und heulen oder aufstehen, Krönchen richten und nach vorn schauen. Ich habe immer Letzteres gewählt – und genau deshalb mit über 50 noch dreimal den Job gewechselt. Nach neun Jahren als Assistenz einer internationalen Unternehmensberatung zog es mich in vermeintlich ruhigeres Fahrwasser. Veränderungen machen mir keine Angst, aber zu viele Mitarbeiter hatte ich gehen sehen, und jeder nahm ein Stückchen von mir mit. Also hörte ich auf meine innere Stimme und sah mich nach etwas Neuem um. Als ich mit 51 kündigte, war ich über einen Bekannten auf eine Start-up-Firma gestoßen, die einen innovativen Einzelzahnersatz herstellte.

Dort wurde ich die Schnittstelle zwischen Produktion und Geschäftsführung und lernte in drei Jahren viele neue Tools und Aufgabenbereiche dazu. Leider war der Markt dafür noch nicht bereit. Genau in dem Moment, als sich das abzeichnete, holte mich die Unternehmensberatung zurück. Der Chef hatte gewechselt, wir kannten uns bereits von früher und schätzten unsere tolle Zusammenarbeit. Es folgten zwei Fusionen und ein neuer Nachfolger, mit dem es leider gar nicht passte. Ich versuchte es trotzdem. Der Bruch kam nach drei Jahren, als er ein Herzensprojekt von mir abschmetterte: ein Netzwerk für alle Assistentinnen des Unternehmens, schließlich arbeiteten meine Kolleginnen in Amsterdam oder Paris wie ich allein an vorderster Front mit ähnlichen Problemen. Kurz darauf trennten sich unsere Wege. Das war schmerzhaft – genauso wie der eine Monat Arbeitslosigkeit. Rückblickend muss ich aber sagen: Hätte ich nicht schnell etwas Passendes gefunden, hätte ich mir für die Suche mehr Zeit gelassen. Ich würde niemals das Erstbeste nehmen. Das Wichtigste ist für mich, mir treu zu bleiben, mich nicht zu verbiegen und mir meiner Stärken bewusst zu sein. Auch wenn ich dafür vielleicht kein Zertifikat vorzeigen kann. Meine jetzige Stelle beim Daten-Kompetenzzentrum für Städte und Regionen (DKSR) habe ich übrigens über LinkedIn gefunden. Hier bin ich Referentin der Geschäftsleitung und auf den Personalbereich spezialisiert. Ich lerne weiter hin täglich dazu, nehme freiwillig und auf eigene Kosten an Weiterbildungen teil und bin überzeugt: Sollte ich meinen Job verlieren, würde ich wieder etwas finden, das wirklich zu mir passt.



BLICK AUF DEN ARBEITSMARKT

„Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist die Bereitschaft, sich weiterzubilden“

UNSER EXPERTE



Andreas Kraft
ist Pressesprecher der Bundesagentur für Arbeit

Was entscheidet über den Erfolg eines späten Job-Neustarts? Wir haben einen Experten gefragt.

Wie schätzen Sie die Chancen von Frauen über 50 ein, die beruflich noch mal neu anfangen wollen?
Grundsätzlich sind die Perspektiven unter anderem durch Fachkräftemangel und demografischen Wandel besser als noch vor einigen Jahren. Auch Berufserfahrung und Softskills wie Zuverlässigkeit werden von Arbeitgebern zunehmend geschätzt. Gleichzeitig hängen die Chancen stark vom persönlichen beruflichen Profil ab. Für einen Neustart sind Flexibilität und Veränderungskompetenz entscheidend. Da die Voraussetzungen individuell unterschiedlich sind, ist eine Beratung zu möglichen Wegen wichtig. Mit der „Berufsberatung im Erwerbsleben“ (BBiE) bietet die Bundesagentur für Arbeit genau diese Unterstützung an.

Welche Stärken bringen Bewerberinnen 50 plus mit?
Berufserfahrung ist nur einer von vielen Vorteilen. Hinzu kommen Kompetenzen wie Zuverlässigkeit und ausgeprägte Problemlösungsfähigkeiten. Viele Frauen über fünfzig können auf wertvolle Ressourcen zurückgreifen, die sie etwa bei der Kindererziehung oder der Pflege von Angehörigen erworben haben. Zudem haben sie im Laufe ihres Berufslebens gelernt, sich immer wieder auf Veränderungen einzustellen. Diese Anpassungsfähigkeit hilft auch künftig beim souveränen Umgang mit Veränderungen. Gerade bei einem beruflichen Neustart sind viele Bewerberinnen zudem besonders engagiert.

Welche Branchen bieten auch Quereinsteigerinnen Chancen?
Deutschlandweit ist der Fachkräftebedarf in den Engpassberufen besonders hoch – etwa im Gesundheits- und Pflegebereich, im Erziehungs- und Bildungswesen oder im Handwerk. Allgemein kann man feststellen, dass die Bereitschaft, sich weiterzubilden und offen für berufliche Herausforderungen zu sein, die individuellen Beschäftigungsaussichten erhöht.

Und welche Weiterbildungen sind besonders sinnvoll?
Weiterbildungen, die an bestehende Kompetenzen anknüpfen, Wissen aktualisieren und etwa digitale Fähigkeiten erweitern, helfen dabei, sich zukunftssicher aufzustellen. Zielführend sind auch Qualifizierungen in Berufen mit Fachkräftemangel, etwa im Bereich Gesundheit, Soziales oder Logistik. Eine gute Möglichkeit, sich mit dem Thema berufliche Qualifizierung zu beschäftigen, bietet das Internetportal „mein NOW“ (mein-now.de). Es informiert über Weiterbildungen und Umschulungen, bietet Tests zur Selbsteinschätzung und hilft dabei, passende Angebote sowie Beratungsstellen wie die „Berufsberatung im Erwerbsleben“ in der Region zu finden.

Fotos: Getty Images (3), Daniel Karmann/BA, Lukas Pokorny, PR; Text: Susanne Helmer













KOLLAGEN 11.000 PLUS

* Mit Vitamin C als Beitrag zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 11.000 mg Kollagenhydrolysat
- 100 mg Chondroitinsulfat

PZN: 07625039

GLUCOSAMIN 1200 DUO

* Mit Vitamin C als Beitrag zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- 200 mg Chondroitinsulfat

PZN: 17874140

CHONDRO-KOMPLEX

* Mit Vitamin C als Beitrag zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 5.000 mg Kollagenhydrolysat
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- 3-fach Kombination aus Liquidstick, Kapsel und Tablette

PZN: 18839967

Apothekenqualität zum fairen Preis

von deutschen Konsumenten gewählt
MOST TRUSTED BRAND
2026
Reader's Digest

Doppelherz®



AUF DER COUCH

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

Das Problem: »Meine Tochter verzieht ihr Kind«

LOUISE (58), RECHTSANWALTSFACHANGESTELLTE

Meine Tochter und ich hatten immer ein gutes Verhältnis, aber seit sie vor drei Jahren selbst Mutter geworden ist, ist bei uns der Wurm drin – ich verstehe mein eigenes Kind nicht mehr! Wenn ich sehe, wie ihre kleine Tochter ihr auf der Nase herumtanzt, bringt mich das auf die Palme: Die Kleine darf alles, es gibt keine Grenzen, das ganze Leben meiner Tochter richtet sich nur nach dem Kind – „bedürfnisorientierte Erziehung" nennt sie das. Und in der Tat dreht sich alles nur um die Bedürfnisse meiner Enkeltochter, das geht schon bei der Ernährung los: Letztens hat meine Tochter mit der Kleinen bei mir übernachtet, und zum Frühstück gab es Gummibärchen! Meine Tochter meint, ihr Kind darf essen, was es möchte, und wenn man ihm etwas anderes aufzwingen würde, würde man den Willen des Kindes brechen, und das Ganze würde in einer Essstörung enden. Die Kleine darf auch allein entscheiden, was sie anziehen will: Sommerkleider und Sandalen bei winterlichen Temperaturen? Für meine Tochter kein Problem. Sie meint, ihr Kind würde sich schon melden, wenn es ihm zu kalt wird. Feste Schlafenszeiten gibt es auch nicht – selbst wenn meine Enkeltochter morgens in die Kita muss, darf sie am Abend noch so lange rumtoben, wie sie will. Ich stehe immer sprachlos daneben, und manchmal sticht es auch ein bisschen, dass meine Tochter die Art und Weise, wie ich sie und ihren Bruder früher erzogen habe, komplett ablehnt – dabei war ich weiß Gott keine besonders autoritäre Mutter, ich möchte behaupten, dass ich den Kindern immer liebevoll Grenzen gesetzt habe – etwas, das laut meiner Tochter völlig veraltet ist. Es geht mittlerweile sogar so weit, dass sie meine Enkeltochter nicht in meiner Obhut lassen möchte – weil ich ihrer Meinung nach „den Willen der Kleinen brechen" würde. Aber ganz ehrlich: Bei mir gibt es nun mal gewisse Regeln, da ich fest davon überzeugt bin, dass die für die Entwicklung des Kindes wichtig sind. Zumal meine Enkeltochter jetzt schon eine kleine Egomanin ist, weil sie immer ihren Willen bekommt. Reden kann ich mit meiner Tochter leider gar nicht, sie ist überzeugt davon, dass ihr Weg der einzig richtige ist. Was kann ich nur tun, um unser Verhältnis zu retten?

Illustrationen: Adobe Stock; Foto: privat

Das sagt die Expertin:

»Zeigen Sie Ihrer Tochter, dass Sie ihre Art der Erziehung ernst nehmen«



Katharina Pommer
Die Psychologin und Mutter von fünf Kindern ist auch als Podcasterin, Speakerin und Buchautorin erfolgreich. Mehr Infos: mindshift.family

Liebe Louise, es tut mir leid zu hören, dass Sie sich in einer schwierigen Situation mit Ihrer Tochter befinden. Es ist verständlich, dass Sie über die Unterschiede in der Erziehung zwischen Ihnen und Ihrer Tochter, insbesondere wenn es um Ihre geliebte Enkeltochter geht, besorgt sind. Es scheint einige Missverständnisse über den bedürfnisorientierten Erziehungsstil zu geben. Dieser Ansatz bedeutet nicht, dass man alles durchgehen lässt, sondern zielt darauf ab, die Bedürfnisse des Kindes einfühlsam zu verstehen und es unterstützend zu erziehen. Es geht darum, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, in der das Kind sich sicher fühlt und seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen entdecken kann, während es liebevoll begleitet wird. Ein Beispiel für den bedürfnisorien tierten Umgang mit Kleidungsfragen wäre zu sagen: „Liebes, teste mal, ob dir mit dem Kleidchen und den Sandalen wirklich warm genug ist." Packen Sie parallel Winterstiefel und Jacke ein und vertrauen Sie darauf, dass Ihre Enkeltochter rasch eigenständig darauf zurückgreifen wird. Dieser Umgang erlaubt dem Kind, herauszufinden, dass es draußen kalt ist, stellt gleichzeitig sicher, dass es sich nicht erkältet, und signalisiert Ihrer Tochter, dass Sie ihre Art zu erziehen ernst nehmen und sich mit dem Thema „bedürfnisorientierte Erziehung" befasst haben. Vielleicht könnten Sie Ihrer Enkelin vorschlagen, zum Frühstück gemeinsam einen Obstsalat und Waffeln zuzubereiten. Kinder lieben es, mitzuhelfen und sind auf das Ergebnis stolz. Bieten Sie spielerisch Alternativen zu den Gummibärchen an. Ich ermutige Sie dazu, ein Buch über bedürfnisorientierte Erziehung zu lesen. Das ermöglicht Ihnen, bewusst bei Missverständnissen nachzufragen, was Ihrer Tochter wichtig ist, aber auch konkret Ihr eigenes Verständnis der Theorie mitzuteilen. Wenn Ihre Tochter sieht, dass Ihnen ein Miteinander wichtig ist und Sie sich wirklich darum bemühen, ihren Erziehungsstil zu berücksichtigen, könnte das die Basis für weitere Kommunikation sein. Vielleicht könnten Sie auch einen Brief an Ihre Tochter schreiben, in dem Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Bedenken ruhig und einfühlsam ausdrücken.

Ich empfehle, Ihre Enkeltochter nicht als „kleine Egomanin" zu betrachten, sondern sie weiterhin liebevoll im Alltag zu unterstützen und zu ermutigen. Trauen Sie ihr ruhig zu, gesund und munter groß zu werden, trotz unterschiedlicher Herangehensweise an Erziehung. Sofern die Fronten sehr verhärtet sind, kann es auch hilfreich sein, die Unterstützung eines neutralen Dritten, wie eines Familienberaters oder einer Mediatorin, in Anspruch zu nehmen und Ihrer Tochter dadurch zu signalisieren, wie wichtig Ihnen ein gutes Verhältnis mit ihr ist. Sollte Ihre Tochter Ihnen vorwerfen, in der eigenen Erziehung zu wenig einfühlsam gewesen zu sein, lassen Sie sie wissen, dass es Ihnen leid tut, dass Sie Ihr Bestes getan haben und bemüht darum sind, Neues zu lernen. Erinnern Sie sich an gemeinsam erlebte Zeiten, in denen Sie Freude hatten – die Erinnerung an schöne Erfahrungen stärkt das Miteinander. Bleiben Sie offen für neue Ansätze und Veränderungen und seien Sie bereit, Kompromisse einzugehen, um die Beziehung zu Ihrer Tochter zu stärken. Es ist nicht leicht, aber es ist möglich, trotz Uneinigkeit einander nah zu sein.



Stehen Sie auch vor einem Familienproblem und wissen nicht mehr weiter? Katharina Pommer gibt wertvolle Tipps für den Alltag mit großen und kleinen Kindern in ihrem Podcast „Vom Umtausch ausgeschlossen"

AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht



Ausprobiert und nie mehr hergegeben: So manche Artikel wirken Wunder! Das sind die Favoriten der Redaktion

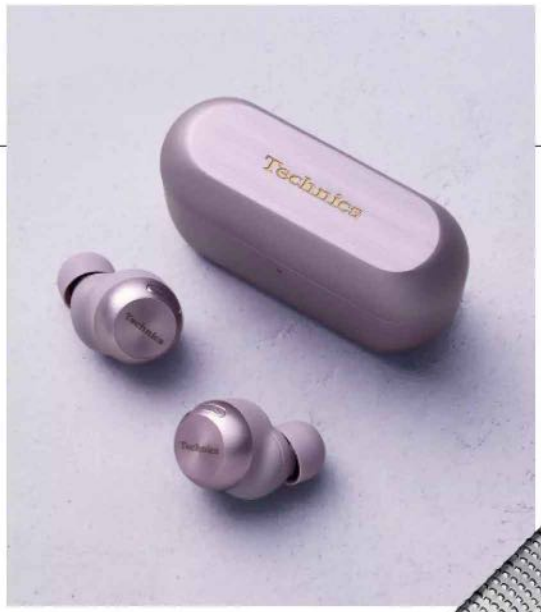


Nicole Wurst, Fotoredaktion

... meinen Nagellacktrockner

„Endlich muss ich nach dem Nägellackieren nicht mehr ewig stillhalten. Ein paar Tropfen auf den frischen Lack – und ganz schnell sind die Nägel trocken. Die Drops pflegen nebenbei Nägel und Nagelhaut mit Vitamin E und Mandelöl."

Essence Express Dry Drops, ca. 2 €

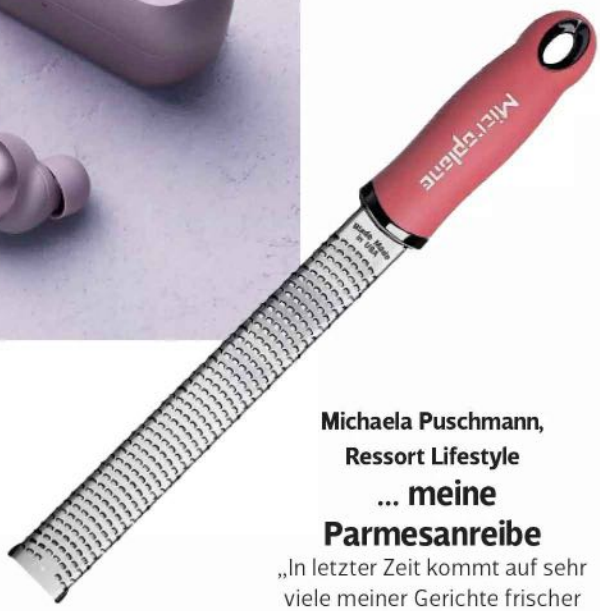


Inken Bartels, Ressort Lifestyle

... meine Ear Buds

„Diese Kopfhörer ersparen mir das ständige Umverbinden: Musik auf dem Smartphone, Videocall am Laptop, danach wieder ein Anruf – die Ear Buds wechseln automatisch zum richtigen Gerät. On top reduziert das adaptive Noise Cancelling störende Geräusche, ob unterwegs im Zug, im Café oder im Großraumbüro."

Technics EAH-AZ100 Moonlight Lilac Edition, ca. 300 €



Michaela Puschmann, Ressort Lifestyle

... meine Parmesanreibe

„In letzter Zeit kommt auf sehr viele meiner Gerichte frischer Parmesan. Mit dieser Reibe ist er im Handumdrehen ganz fein gerieben – ohne Kraftaufwand, ohne Krümelchaos. Und danach ist sie genauso schnell wieder sauber."

Microplane Premium Classic Zester Reibe, ca. 25 €



Anja Noltenius, Ressort Mode

... meinen Tabak-Heater

„Mit ‚Iluma i', der neuesten Generation der Tabak-Heater von Iqos, kann man das Rauchen unterbrechen. Ein Wisch über den Sensor versetzt das Gerät in den Pausenmodus. Perfekt, wenn etwa der Bus früher kommt. So verschwende ich keine Tabak-Sticks."

Tabak-Heater „Iqos Iluma i Electric Purple" ca. 59 €



Susanne Helmer, Ressort Lifestyle

... meinen Handstaubsauger

„Ich bin seit zwei Jahren Mutter und liege gefühlt ständig auf allen Vieren, um Krümel und Essensreste zu entfernen. Der Handstaubsauger lässt alles in Sekunden verschwinden. Auch die Akkuleistung mit 50 Minuten Laufzeit ist super."

SILVERCREST Akku-Handstaubsauger mit Turbodüse, ca. 50 €, erhältlich bei Lidl



Mut beginnt mit Hinsehen

FÜR ANDERE EINSTEHEN – SO GEHT'S

Am 19. September ist der Tag der Zivilcourage. Dank der Tipps von Trainerin Silke Gorges werden wir ab jetzt nicht mehr schweigen, wenn jemand ungerecht behandelt wird

Verantwortung übernehmen

Man mag es kaum glauben, aber je mehr Menschen einen Übergriff beobachten, desto höher ist die Chance, dass niemand eingreift. Verrückt, oder? Liegt an der sogenannten Verantwortungsdiffusion – dem Abwälzen der Verantwortung auf andere. Darum ist es so wichtig, dass wir unser Mindset umprogrammieren und uns *alle* angesprochen fühlen, wenn etwas Unfaires um uns herum geschieht. Das gilt übrigens auch, wenn ein Kollege im Meeting sexistische Sprüche klopft: Auch wenn wir der festen Überzeugung sind, dass die Führungskraft den Chauvi zurechtweisen müsste, sollte uns das nicht daran hindern, selbst ein Machtwort zu sprechen.

Augen auf!

Es klingt banal, aber ein großer Faktor, der uns daran hindert, im Ernstfall einzuschreiten, ist die Tatsache, dass wir den Übergriff gar nicht mitbekommen. Man hört Musik, tippt am Laptop oder am Handy, ist mit den Gedanken ganz woanders oder in ein Gespräch vertieft. Darum: Wir müssen ja nicht gleich zu Else Kling aus der „Lindenstraße" mutieren, können aber trotzdem ein Gespür dafür entwickeln, was um uns herum vor sich geht. Reckt jemand beim Schützenfest den rechten Arm und wir sind uns nicht sicher, ob es sich um eine Nazi-Geste oder einfach nur um einen schrägen Tanzstil handelt, sollten wir die Person noch ein wenig im Auge behalten – um die Situation dann richtig zu bewerten.

Die Perspektive wechseln

Wichtig: das Geschehen immer aus der Betroffenen-Perspektive betrachten. Denn auch eine Geste, die gar nicht böse gemeint ist, kann für das „Opfer" eine Grenzüberschreitung bedeuten. Zum Beispiel, wenn jemandem aus Neugier in die Afro-Krause gefasst oder einer Schwangeren der Bauch getätschelt wird. Da kann der „Täter" fünfmal sagen, dass keine böse Intention dahinter war – wenn die Person es als übergriffig oder rassistisch empfindet, reicht das aus!

Vorsicht bei Social Media

Jeden Inhalt, den man in den sozialen Medien liked oder teilt, sollte man genau prüfen: Woher kommt der Beitrag, wer ist der Urheber? Denn auch wenn es sich erst mal gut anfühlt und man glaubt, durch ein „Like" Stellung zu beziehen, kann man ganz schnell fragwürdige Accounts unterstützen.

Raus aus der Schockstarre

Wichtig ist, die Gefahr der Situation richtig einzuordnen – es macht einen Unterschied, ob ein Kollege im Meeting einen dummen Spruch loslässt oder ob in der U-Bahn jemand gewalttätig angegriffen wird. Im Zweifelsfall: die Polizei lieber zu früh anrufen als zu spät! Außerdem ist es sinnvoll, sich Helfer zu suchen und sie gezielt anzusprechen: „Sie in der roten Jacke – ich brauche Ihre Hilfe!" Und auch, was den Chauvi-Kollegen betrifft, kann man sich mit anderen Kolleginnen verbünden und sich vornehmen, im nächsten Meeting etwas zu sagen. Gemeinsam sind wir immer stärker!



Erschöpft? Antriebslos? Überlastet?*

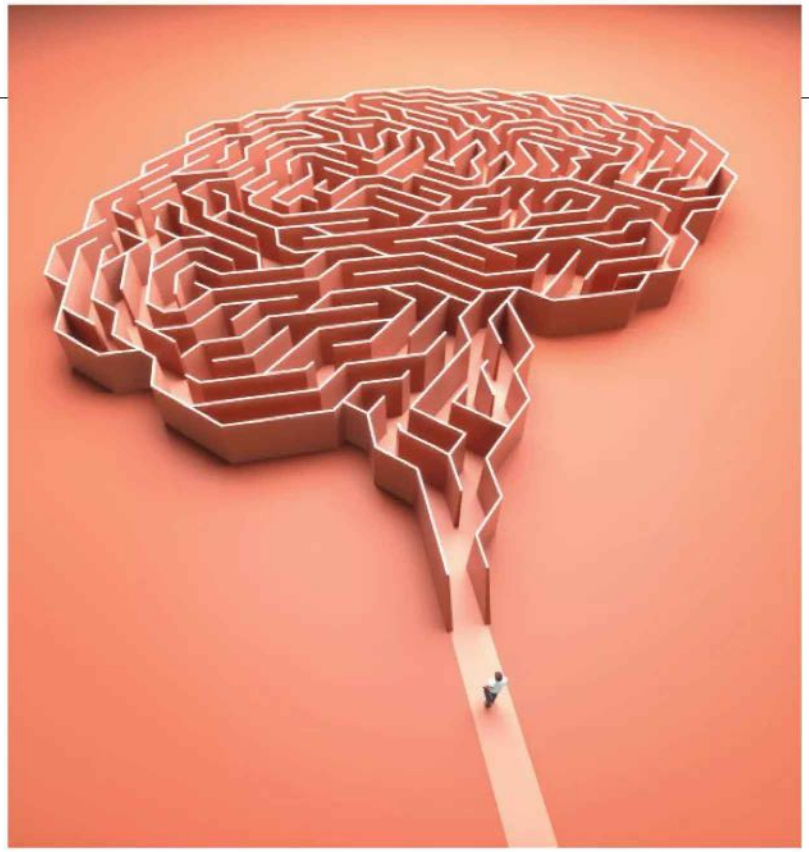


✔ hochwertiger Safran-Extrakt
✔ für Psyche und Nerven*

Nr. 1* in Apotheken

cefak.com

*Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zusammen mit Pantothensäure zur Verringerung von Müdigkeit u. Ermüdung bei. Pantothensäure unterstützt eine normale geistige Leistung. Bei gleichz. Einnahme mit synthet. Antidepressiva (Psychopharmaka) empfiehlt sich die Rückspr. mit dem Therapeuten. Mangels Erfahrungswerten nicht für Schwangere, Stillende u. bei Blutungserkr. empfohlen. KPS/Stix: Nicht für Kinder u. Jugendl. Ftbl.: Nicht für Kinder unter 12 J. **IH-Galaxy[NG], DE Panel OTC, MAT 07/26 Safran-Präparate. Cefak KG, 87437 Kempten



GEHIRNJOGGING FÜR ZWISCHENDURCH

5 Mini-Übungen für einen wachen Kopf

Sind Sie auch so vergesslich? So verpassen wir unseren grauen Zellen im Alltag ein Fresh-up

Unser Gehirn liebt Abwechslung. Schon kleine Unterbrechungen unserer Routine wie Lesen, Stricken, Rätsel lösen oder ein kurzes Gespräch über ein neues Thema trainieren Konzentration und Reaktionsfähigkeit. Unser Gehirn bleibt jung, wenn es regelmäßig gefordert wird – mit kluger Abwechslung. Unsere Tipps:

RÜCKWÄRTS ZÄHLEN – ABER MIT TWIST

Statt von 100 rückwärts zu zählen, abwechselnd in 3er und 7er-Schritten zählen. Fordert das Arbeitsgedächtnis und funktioniert beim Warten.

ALLTÄGLICHES UNGEWOHNT MACHEN

Zähne mit der anderen Hand putzen, die Uhrzeit rückwärts lesen, den Einkaufszettel auswendig statt nach Liste abarbeiten. Klingt simpel, aktiviert aber neue neuronale Verbindungen und hält das Gehirn wach und flexibel.

WORTSPRINT

Suchen Sie sich einen Begriff, zum Beispiel „Herbst“, und nennen Sie innerhalb von 30 Sekunden so viele passende Wörter wie möglich. Kein Stocken erlaubt. Das trainiert die Geschwindigkeit beim Abrufen gespeicherter Informationen und macht Spaß.

KREATIN: ENERGIE AUCH FÜRS GEHIRN

Ein körpereigener Stoff rückt in den Fokus der Gehirnforschung: Kreatin. Es unterstützt nicht nur die Muskulatur, sondern auch den Energiestoffwechsel im Gehirn. Studien zeigen, dass eine gute Versorgung – besonders bei Schlafmangel oder hoher mentaler Belastung – die geistige Leistungsfähigkeit verbessern kann. Wer wenig Fleisch und Fisch isst, sollte seinen Kreatinspiegel checken lassen.

MINI-PAUSEN

Schon wenige Minuten Gehirnjogging über den Tag verteilt helfen, geistig flexibel zu bleiben. Genauso wie ein kurzer Spaziergang den Körper auf Trab bringt – hält eine Denkübung das Gehirn langfristig in Form.

Fotos: Getty Images (2), Adobe Stock; Stills: PR

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



KATHARINA MARTIN

Teamlead Fashion- und Product-PR bei Deichmann

Nach dem Studium der Sprach- und Kommunikationswissenschaften an der Uni Siegen führte Katharina Martins Weg in den Pressebereich der Zentrale von New Yorker in Braunschweig. Seit über 19 Jahren ist die 44-Jährige nun bei Deichmann in Essen tätig – und hat sich dort als ausgewiesene Expertin für Unternehmenskommunikation und Pressearbeit einen Namen gemacht.

1 Wie würde Ihre beste Freundin Sie in drei Worten beschreiben?
Zuverlässig, modebewusst und liebevoll.

2 Wie beginnt Ihr Morgen – haben Sie ein Ritual, auf das Sie nicht verzichten möchten?
Coffee, please! Außerdem schlüpfe ich mehrmals pro Woche in die Joggingschuhe und starte mit einer Runde Laufen in den Tag. Danach fühle ich mich rundum wohl in meiner Haut.

3 Was ist Ihr Guilty Pleasure?
Mein Partner und ich gönnen uns fast täglich Snickers-Eis.

4 Gibt es ein Erlebnis, das harmlos wirkt – Sie aber tief geprägt hat?
Die Ferien mit meiner Oma Alwine. Sie war immer ein Vorbild für mich. Ihre drei Kinder hat sie so gut wie allein großgezogen, weil mein Opa früh verstorben ist. Besonders wichtig war ihr, auch bei uns Enkelkindern, dass wir als moderne Frauen mitten im Leben stehen.

5 Welcher Satz oder Gedanke hat Ihr Leben nachhaltig verändert?
„Lebe im Hier und Jetzt!" Früher wollte ich immer heiraten und zwei Kinder bekommen. Dieser Plan ist nicht aufgegangen. Heute habe ich einen tollen Partner mit seinen drei Jungs und einem Beagle sowie einen eigenen Cocker Spaniel und eine alte Perserkatze. Meine ganz eigene Großfamilie!

6 Was ist der beste Rat, den Sie je bekommen haben?
Wenn etwas nicht wie geplant läuft, neu orientieren und das Beste aus der Situation machen. Besonders meine Freunde helfen mir dabei, ehrlich hinzuschauen, auch wenn die Wahrheit nicht immer angenehm ist.

7 Welchen Menschen in Ihrem Leben haben Sie vielleicht unterschätzt – und was hat Sie eines Besseren belehrt?
Eine Freundin aus Studienzeiten hat mich beeindruckt: Sie ist ihren eigenen Weg gegangen, hat auf ihr Bauchgefühl gehört und so neue Möglichkeiten entdeckt. Sie zeigte mir: „Sag niemals nie und glaub an dich!"

8 Was hätten Sie in Ihrem Leben gern früher gewusst?
Wie man richtig mit Geld umgeht. Als junger Mensch denkt man oft, man hat nicht viel und muss sich deshalb noch nicht mit Anlagen beschäftigen. Genau das würde ich heute anders machen.

9 Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie dabei nicht scheitern können?
Ein eigenes Fashion-Label gründen und modische Designs entwickeln, die auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmt sind.

10 Wenn Sie eine Botschaft auf ein riesiges Plakat schreiben könnten, das alle sehen – welche wäre das?
Finde heraus, was dich glücklich macht! Nur du selbst kannst das wissen.

Foto: PR

HAIR MIT DER POWER!



Pullover von **Weekend Max Mara**, ca. 230 €

Ihre Mähne ist ihr Markenzeichen, deshalb ist Hair-Longevity für Kérastase-Testimonial Sylvie Meis besonders wichtig. Die Moderatorin verrät, wie ihre Haare langfristig stark, gesund und voller Glanz bleiben

FOTOS NADINE FISCHER **PRODUKTION** FELICITAS SEN
HAARE FLORIAN FERINO MIT PRODUKTEN VON KÉRASTASE

Ledermantel von **Joseph**, ca. 2845 €. Kleid von **Joseph**, ca. 595 €



Mantel von **Riani**, ca. 650 €



„Mit Ende 40 verändern sich die Bedürfnisse der Haare. Wichtiger als ein aufwendiges Styling ist mir heute, dass meine Haare auf Dauer gesund, kräftig und glänzend bleiben. Genau das ist es, was für mich Hair-Longevity bedeutet."



Cardigan von **Allude**, ca. 520 €

„Meine Haarpflegeroutine beginnt beim Waschen: mit einem hochwertigen Shampoo, einer Maske oder einem Conditioner. Anschließend arbeite ich ein Haaröl ein und benutze gerne ein Overnight-Serum, das ich sowohl auf die Kopfhaut als auch in die Spitzen gebe."

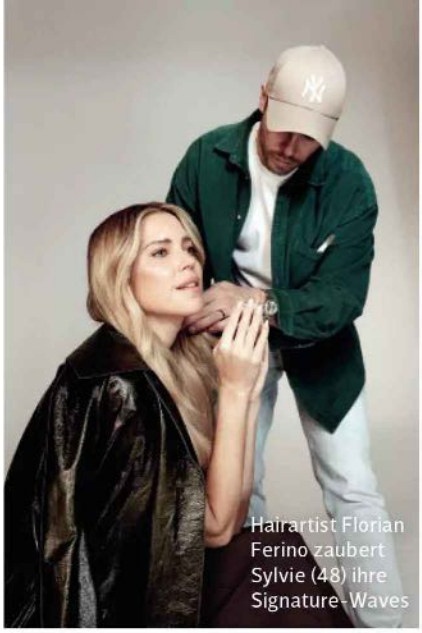


Lederjacke von **Sandro**, ca. 625 €. Lederhose von **Riani**, ca. 650 €



Interview

Was ist das Geheimnis ihres Looks und welche Frisur würde Sylvie Meis gern ausprobieren? Hier erzählt sie es uns



Hairartist Florian Ferino zaubert Sylvie (48) ihre Signature-Waves

Wie würden Sie Ihren Look heute beschreiben?
Ich mag es, wenn Haare Weiblichkeit ausstrahlen, aber gleichzeitig natürlich wirken. Mein Signature-Look ist eine klassische, weiche Welle mit Mittelscheitel – locker, mit viel Bewegung. Abends darf es gerne etwas glamouröser sein, mit mehr Volumen und stärkeren Wellen. Das ist einfach mein Stil.

Worauf legen Sie heute bei Ihren Haaren am meisten Wert?
Für mich steht ganz klar die Gesundheit der Haare im Mittelpunkt. Deshalb war ich auch sehr happy, als Kérastase mich gefragt hat, nationale Markenbotschafterin für die Chronologiste-Linie zu werden. Mit Ende 40 wird Hair-Longevity nämlich immer wichtiger. Die Haarstruktur verändert sich, und durch meinen Beruf mit ständigem Styling brauchen meine Haare intensive Pflege. Es geht längst nicht mehr nur darum, dass sie gut aussehen, sondern dass sie stark sind, glänzen und gesund bleiben. Offen gesagt, ist mir meine Pflegeroutine inzwischen fast wichtiger als das Styling.

Was bedeutet Hair-Longevity für Sie?
Die Haare langfristig gesund zu halten. So wie wir unsere Haut mit den Jahren anders pflegen, brauchen auch die Haare irgendwann mehr Aufmerksamkeit. Es geht darum, ihre Qualität möglichst lange zu bewahren – mit der richtigen Pflege, aber auch mit einem bewussten Umgang.

Was gehört für Sie außer der Haarpflege noch zu einem Longevity-Lifestyle?
Das ist für mich ein Gesamtpaket. Muskelaufbau ist unglaublich wichtig, genauso wie ausreichend Protein, regelmäßige Bewegung und Sport. Ich achte auch auf Supplements wie Magnesium und auf meine mentale Gesundheit. Longevity bedeutet nicht nur, lange zu leben, sondern möglichst lange gesund und kraftvoll zu bleiben – und das schließt die Haare mit ein.

Gab es einen Moment, in dem Ihnen das besonders bewusst wurde?
Ja, definitiv. Während meiner Brustkrebsbehandlung sind meine Haare durch die Chemotherapie ausgefallen. Als sie zurückkamen, waren sie zunächst ganz kurz. Das war einerseits sehr empowernd, weil ich gemerkt habe, dass ich mich auch mit kurzen Haaren feminin fühlen kann. Gleichzeitig war es eben keine Entscheidung, die ich selbst getroffen hatte. Deshalb wollte ich meine Haare wieder langwachsen lassen. Seitdem weiß ich, wie es ist, keine Haare zu haben – und ich bin heute dankbar für jedes einzelne Haar.

War Ihr neuer Look auch ein Neuanfang?
Absolut. Die kurzen Haare haben mir viel Power gegeben. Ich habe mein Gesicht neu entdeckt und war stolz, mich auch mit kurzen Haaren weiblich zu fühlen. Das hätte ich vorher nie gedacht.

Könnten Sie sich jetzt noch mal vorstellen, kürzere Haare zu tragen?
Den Bixie-Schnitt von Zendaya finde ich gerade richtig gut. Das würde ich gerne mal ausprobieren.

Früher hieß es oft, Frauen sollten ab einem bestimmten Alter keine langen Haare mehr tragen. Was halten Sie davon?
Ich finde diese Regel völlig überholt. Heute tragen Frauen in jedem Alter die Frisur, mit der sie sich wohlfühlen. Schönheit hat nichts mit einer bestimmten Haarlänge zu tun, sondern mit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein.

INTERVIEW **FELICITAS SEN**



1 Entwirrt nach dem Waschen: „Smooth Tangle Brush" von **Newsha**, ca. 17 € **2** Verlangsamt die Zellalterung der Kopfhaut: „Longevity Potion Serum" von **Kérastase**, 30 ml, ca. 70 € **3** Intensiviert die Haardichte über Nacht mit Ochrophytaalgen: „Overnight Youth Serum" von **Kérastase**, 90 ml, ca. 74 € **4** Sorgt mit Antioxidantien für Geschmeidigkeit: „All Soft Conditioner" von **Redken**, 300 ml, ca. 28 € **5** Spendet Feuchtigkeit mit luxuriösem Rahua- und Palo-Santo-Öl: „Elixir" von **Rahua**, 30 ml, ca. 164 € **6** Pflegt intensiv mit Hyaluronsäure, Abyssine und Vitamin E: „Chronologiste Masque Intense Régénérant" von **Kérastase**, 200 ml, ca. 71 € **7** Stimuliert die Haarwurzel Wachstumsbooster Follicusan: „Hair Growth Serum" von **Onni**, 100 ml, ca. 50 € **8** Reinigt sanft und nährt geschädigte Längen: „Ultimate Reset Extreme Repair Shampoo" von **Shu Uemura**, 300 ml, ca. 46 €

Make-up: Florian Ferino; Stills: PR; Styling: Nadja Röhner; Text: Felicitas Sen

Alles eine Frage der Textur

Ob pudrig oder cremig: Die Konsistenz von Rouge, Bronzer und Highlighter bestimmt, wie gut sich das Produkt auftragen lässt und wie das Finish auf der Haut wirkt



Fein gepresst

Puder in allen Varianten gehört zu unseren All-Time-Beauty-Favoriten. Die fein gepresste Textur lieben wir, weil sie sich als Bronzer, Rouge oder Highlighter mühelos verblenden und easy in mehreren Schichten aufbauen lässt – von einem zarten Farbhauch bis hin zu definierten Konturen oder einem frischen Glow. Im Vergleich zu cremigen Texturen wirken Puder häufig mattierender und sorgen für ein weichgezeichnetes Finish. Fein gemahlene Pigmente, Mineralien und Silica-Partikel verfeinern z. B. das Hautbild und reduzieren Glanz. Deshalb sind Pudertexturen besonders für Mischhaut und ölige Haut eine gute Wahl. Ein Hauch Bronzer für sanfte Konturen, frische Farbe auf den Wangen oder gezielte Lichtakzente: Mit dem richtigen Pinsel lässt sich alles präzise dosieren. Auf bereits mattierter Haut verschmelzen die Pigmente besonders schön und wirken gleichmäßig. Ein echter Klassiker – und das aus gutem Grund!



Highlighter

Die feine Textur fängt sanft das Licht ein und schenkt der Haut einen natürlichen Glanz.

1 Sechs verschiedene Farben gleichen den Hautton aus: „Météorites – Licht offenbarende Puderperlen“ von **Guerlain**, in „02 Cool/Rosé“, ca. 68 € **2** Setzt strahlende Akzente mit Rosé-Finish: „Buttermelt Highlighter“ von **Nyx Professional Makeup**, in „U Butta Werk“, ca. 13 € **3** Samtig-strahlende Highlights: „Glow-La-La“ von **Benefit**, in „Raya“, ca. 42 €



Bronzer

Mit Puder-Bronzer bekommt das Gesicht im Handumdrehen mehr Dimension – von einem Sunkissed-Teint bis zu definierten Konturen.

1 Konturiert dezent: „Cheek Thrills Bronze & Tone Duos“ von **Morphe**, „Nr. 2“, ca. 22 € **2** Pflegt mit Hyaluron und sorgt für Leuchtkraft in Bronze: „Beauty Bronzing Powder“ von **Gucci**, in „Tan“, ca. 64 € **3** Zaubert Sommerbräune: „Forever Nude Matte Filter“-Bronzer von **Dior**, in „Tan“, ca. 60 €

Rouge

Blush in fester Textur schenkt dem Teint sofort Frische und lässt sich von zart bis kräftig intensivieren.

1 Mikrofeine Perlen geben leuchtende Farbe ab: „Cheek To Chic“ von **Charlotte Tilbury**, in „Love Is The Drug“, ca. 46 € **2** Verfeinert die Poren und hält bis zu 24 h: „Make Me Blush Bold Blurring“ von **Yves Saint Laurent**, in „Peachy Nude“, ca. 52 € **3** Mit Weichzeichner-Effekt, hält bis zu 16 h: „Light Reflecting Luminizing“ in „Self Control“ von **Nars**, ca. 47 €





1 2 3

Highlighter

Ein cremiger Highlighter bringt die schönsten Partien des Gesichts zum Leuchten, ohne die Haut zu beschweren.

1 Feine Mikroperlen fangen das Licht ein: „Angel Aura Bright Highlighter“ von **Nabla**, 30 ml, ca. 32 € **2** Spendet Feuchtigkeit und legt sich wie ein schöner Schleier auf die Haut: „All Glow Highlighter“ von **Gitti**, 14 ml, ca. 35 € **3** Konturiert und reflektiert das Licht: „Lightstruck Liquid“ von **Mac**, in „Bronze Glaze“, 15 ml, ca. 39 €



1 2 3

Rouge

Flüssiges Rouge verleiht den Wangen einen zarten Farbschimmer und wirkt besonders natürlich.

1 Mit perlmuttartigem Finish: „Soft Pinch – Liquid Blush“ in „Encourage“ von **Rare Beauty**, 7,5 ml, ca. 29 € **2** Serum-Formel mit Peptiden pflegt und färbt: „Superdewy Liquid Blush“ von **Revolution**, in „Watermelon Pop Coral“, ca. 8 € **3** Luftige Wasser-Creme-Textur gibt Frische: „Futurist Dewy Cheek Tint“ in „Stolen Glance“ von **Estée Lauder**, 10 ml, ca. 40 €

Bronzer

Cremige Bronzing-Drops verschmelzen mit der Haut, schenken dem Teint natürliche Wärme und zaubern einen sonnengeküssten Look.

1 Feine Bräune für den No-Make-up-Look: „Hy-Sculpt Liquid Bronze“ in „Bamboo“ von **Natasha Denona**, 14 ml, ca. 40 €, über sephora.de **2** Verschmilzt mit dem Teint: „Camo Camo Liquid Bronzer & Contour“ von E.l.f. Cosmetics, ca. 10 € **3** Mit kühlendem Effekt: „Cooling Bronzing Drops“ in „Island Glow“ von **M. Asam**, 30 ml, ca. 17 €



1 2 3

Fließend schön

Cremige und flüssige Texturen fühlen sich besonders leicht auf der Haut an und verschmelzen nahezu unsichtbar mit dem Teint. Dafür sorgen zarte Serum- oder Cremeformulierungen mit pflegenden Ölen sowie Feuchtigkeitsspendern wie Glycerin oder Hyaluronsäure. Im Vergleich zu Pudertexturen wirken sie dank ihres Second-Skin-Effekts besonders natürlich und lassen den Teint lebendig erscheinen. Gleichzeitig legen sie sich geschmeidig auf die Haut und betonen Trockenheitsfältchen meist weniger – ideal für trockene oder reifere Haut. Das Auftragen gelingt unkompliziert mit den Fingern, einem angefeuchteten Make-up-Schwämmchen oder einem dichten Pinsel. Sanft eingeklopft oder verblendet, schenkt Rouge einen frischen Farbhauch, Bronzer zaubert einen sonnengeküssten Look und Highlighter setzt gezielte Lichtakzente. Das Ergebnis: ein ebenmäßiger, strahlender Teint mit einem besonders natürlichen Hautgefühl.

Quelle: KI-generiert; Stills: PR; Text: Felicitas Sen



BEAUTY STAR



Fotos: Adobe Stock, privat; Still: PR

NEUER MITBEWOHNER

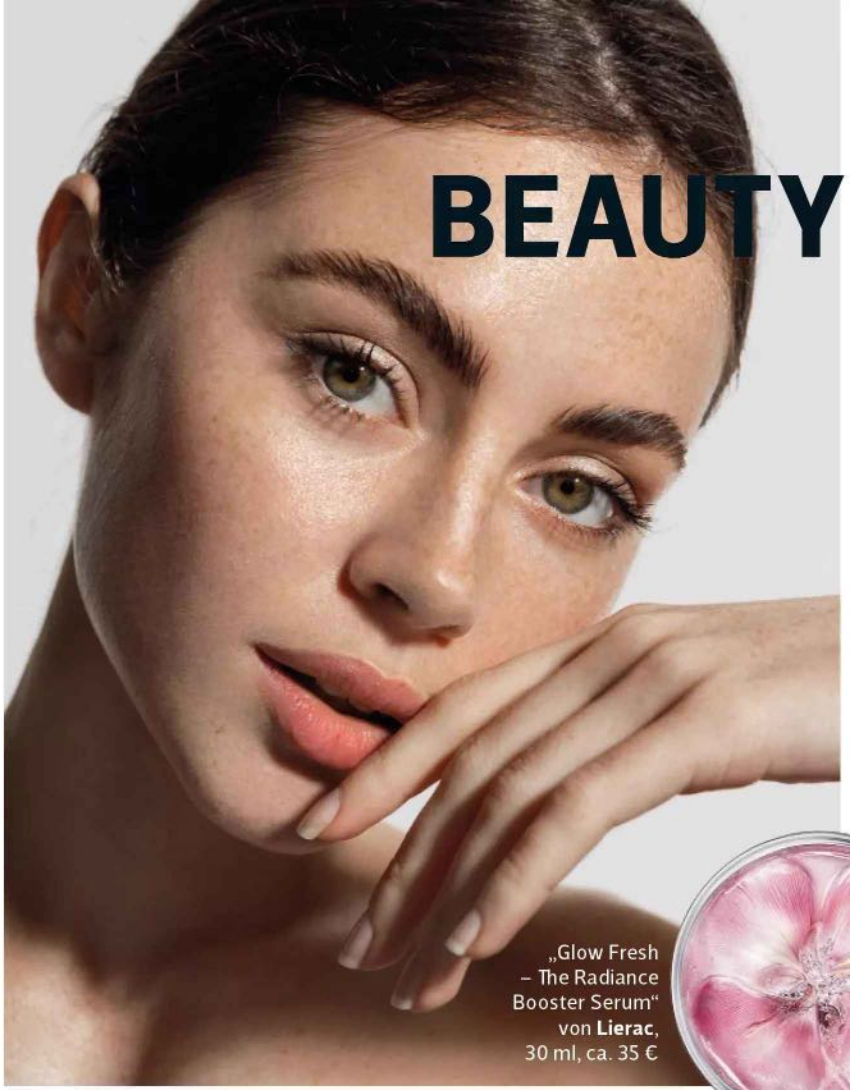
„Mein Badezimmer ist ein Kommen und Gehen neuer Beauty-Produkte – diese Bodylotion hat sich ihren Platz trotzdem gesichert. Warum? Sanddornfruchtfleischöl versorgt die Haut mit wertvollen Lipiden und pflegt sie intensiv, während der Renovial-Effekt die Regeneration der Hautbarriere unterstützt. Besonders mag ich, dass die Emulsion trotz ihrer reichhaltigen Pflege schnell einzieht, keinen Fettfilm hinterlässt und die Haut wunderbar geschmeidig macht."



Christiane Härtel, Ressort Beauty

Besonders für trockene und anspruchsvolle Haut geeignet: „BarrioPro – Barriereaufbauende Körperemulsion" von **Dermasence**, 200 ml, ca. 29 €

BEAUTYNEWS



„Glow Fresh – The Radiance Booster Serum" von **Lierac**, 30 ml, ca. 35 €

Ein frischer Glow

An manchen Morgen hilft weder Kaffee noch gutes Licht – die Haut wirkt trotzdem, als hätte sie die Nacht durchgemacht. Genau dort setzt die neue fünfteilige Pflegelinie „Glow Fresh" von Lierac an. Denn die Wirkstoffkombi aus antioxidativem Tulpenextrakt, Lumiphenols und Hyaluronsäure schenkt Feuchtigkeit und gleicht den Teint aus, um die Strahlkraft der Haut zu unterstützen.



Ein Hauch von Luxus

Yves Rocher erweitert die Linie „Pleines Natures" um drei Körper- und Haarsprays, die solo, im Layering oder als Begleitung zum passenden Parfum funktionieren. „Plein Soleil" bringt sonnige Blütennoten mit Ylang Ylang und Sandelholz ins Spiel. „Cuir de Nuit" setzt auf Vanille, Kakao und Kaffee. Unser Favorit ist aber „Bouquet Ambré" – die warm-florale Version mit Bitterorange, Iris und Weihrauch. „Pleines Natures – Parfümierte Körper- & Haarsprays", 150 ml, ca. 50 €

150 JAHRE – DER LOOK SITZT

Seit der Gründung im Jahr 1876 schreibt Henkel Erfolgsgeschichte: Auf „Henkel's Bleich-Soda" folgte 1907 mit Persil ein weiterer Meilenstein. Heute feiert das Unternehmen 150 Jahre Pioniergeist – und mit ihm alltagprägende Marken. Dazu passt auch Taft: Seit 1955 Teil der europäischen Frisurengeschichte, gehört die Marke seit den 1990er-Jahren zu Henkel.



Fotos: Getty Images, Adobe Stock, PR; Stills: PR

Unser Wohlfühl-Angebot für Sie:

vital
bequem im Abo

2 Ausgaben nur 6,90 € + GESCHENK!



Alle zwei Monate ein entspannender Lesespaß. Für mehr Energie, Balance & Gesundheit.



- 5 € Einkaufsgutschein für Sie!
- 2 Ausgaben für nur 6,90 € zum Testen!
- Portofreie Lieferung!
- 1 Ausgabe GRATIS bei Bankeinzug!

IHR GESCHENK: Gutschein im Wert von 5 €

Wählen Sie Ihren Lieblingsgutschein:
BestChoice (407288), ALDI NORD (410364),
Rossmann (408476) oder REWE (409780)
(e-Code-Gutscheine, E-Mail-Adresse erforderlich)

Einfach online bestellen:

abo.klambt.de/vital

Oder gleich anrufen:

0541 – 80 009 247

Per E-Mail unter: abo@vital.de
Ihre vital gibt es auch als digitales Magazin unter vital.de/digital.
Bitte bei Bestellung angeben: VI_CS_FS – VI02BEPR (bei Bankeinzug) / VI02RGPR (bei Rechnung)

Mehr Prämien:
abo.klambt.de/vital

Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter abo.klambt.de/agb; Datenschutzhinweise unter klambt.de/datenschutz
vital erscheint bei der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG. Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst. Gänsemarkt 21 – 23, 20354 Hamburg. Handelsregister HRA 110861 Hamburg. Vertrieb: Klambt Pressevertrieb GmbH, 67346 Speyer



Länger gesund leben

So stärken wir **unser Herz**

Frauenherzen sind anatomisch kleiner und anfälliger für bestimmte Erkrankungen. Eine Kardiologin erklärt, wie wir Warnzeichen für Herzinfarkt & Co. erkennen und was bei der Vorsorge wichtig ist

WENN DER HORMONSPIEGEL SINKT

„Besonders nach der Menopause sollten Frauen ihr Herz im Blick behalten“

Folge deinem Herzen“ – diesen Rat bekommt man oft, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht oder man zwischen zwei Wegen abwägen muss. Doch unser Herz hat uns noch weit mehr zu sagen, als wir vielleicht denken. Es ist nicht nur Sitz unserer Gefühle, sondern auch ein präziser Anzeiger für den Zustand unseres gesamten Körpers – und es lohnt sich, genauer hinzuhören. Gerade für Frauen. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache bei Frauen – und das Risiko wird noch immer erschreckend oft unterschätzt: So werden Frauen nach einem Herzinfarkt 32 Prozent seltener zur kardiologischen Rehabilitation überwiesen als Männer. Dabei wären bis zu 80 Prozent der vorzeitigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeidbar. Der Weltherztag am 29. September macht jedes Jahr global auf genau diese Zusammenhänge aufmerksam – und erinnert daran, wie wichtig Vorsorge und Aufklärung sind. Wir haben diesen Tag zum Anlass genommen, mit Professor Dr. med. Christiane Tiefenbacher zu sprechen, die seit 2008 als Chefärztin an der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Marien Hospital Wesel arbeitet und Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung ist. Die Herzspezialistin erklärt, welche Risiken Frauenherzen in verschiedenen Lebensphasen drohen, welche Warnzeichen wir kennen sollten – und was wir selbst tun können, um unser Herz zu schützen.

Frau Professor Dr. Tiefenbacher, Viele Frauen bringen einen Herzinfarkt noch immer eher mit Männern in Verbindung. Warum hält sich dieses Bild so hartnäckig?
Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Männern und bei Frauen – also geschlechterunabhängig. Aber die Verteilung ist ein bisschen unterschiedlich. Herzinfarkte kommen immer noch häufiger bei Männern vor. Das Problem für uns Frauen ist, dass wir vor allem in der frühen Phase häufiger daran sterben.

Und woran liegt das genau?
Zum einen werden Frauen mit ihren Beschwerden noch immer häufiger unterschätzt, weil der Herzinfarkt lange als typische Männer- oder „Managerkrankheit“ galt. Zum anderen äußert er sich bei Frauen oft anders. Statt des klassischen Drucks oder Engegefühls in der Brust treten häufiger Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bauchschmerzen oder Übelkeit auf – Symptome, bei denen man zunächst eher an Magenprobleme denkt. Kommen Frauen damit in die Notaufnahme, wird ein Herzinfarkt deshalb oft gar nicht erst in Betracht gezogen.

Warum zeigen Frauen so häufig untypische Symptome?
Das hängt vermutlich damit zusammen, wo und wie die Erkrankung entsteht. Wir wissen heute, dass Herzkranzgefäße bei Männern und Frauen unterschiedlich erkranken können. Bei Männern sind häufiger die großen Gefäße betroffen – und genau das erzeugt diesen klassischen, starken Schmerz in der Brust, den die meisten mit einem Herzinfarkt verbinden. Bei Frauen hingegen sind es oft die kleinen Herzkranzgefäße, die erkranken. Das äußert sich im Schmerz anders – und ist obendrein schwieriger zu diagnostizieren, weil diese Veränderungen in bildgebenden Verfahren nicht immer so deutlich sichtbar sind.



UNSERE EXPERTIN
Professor Dr. med. Christiane Tiefenbacher ist Chefärztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Marien-Hospital Wesel

„Der Herzinfarkt gilt immer noch als Managerkrankheit“

Wenn man solche Beschwerden bei sich selbst bemerkt – ab wann sollte man nicht mehr abwarten, sondern handeln?
Wenn solche Beschwerden in leichterer Form auftreten, ist es



schon mal gut, sich vom Hausarzt abchecken zu lassen – ob man überhaupt ein Risiko für Gefäßerkrankungen hat. Wenn es einem aber wirklich schlecht geht, wenn man merkt, dass irgendetwas nicht stimmt, Kreislaufprobleme dazu kommen oder die Schmerzen nach fünf Minuten nicht nachlassen, dann sollte man auf jeden Fall in eine Notaufnahme gehen.

Was sind denn die größten Risikofaktoren bei Frauen?

Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Rauchen, Diabetes, Übergewicht – dieselben wie bei den Männern. Der entscheidende Unterschied ist: Frauen sind durch ihre Geschlechtshormone länger vor Gefäßerkrankungen geschützt. Das Östrogen verhindert, dass sich Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Herzinfarkte treten bei Frauen deshalb in der Regel etwa zehn Jahre später auf als bei Männern. Das ist ein echter Vorteil – aber im höheren Alter holen die Herzinfarkte bei Frauen dann wieder auf.

Apropos Bluthochdruck, wann sollte man hellhörig werden?

Bluthochdruck besteht nach aktuellen Empfehlungen bei einem Wert über 130 zu 90 mmHg, wenn dieser wiederholt gemessen wird. Das Tückische ist: Er verursacht oft lange keine Beschwerden, kann aber Herz und Gefäße schädigen. Deshalb sollte man seine Werte regelmäßig kontrollieren lassen – auch wenn man sich gesund fühlt.

Lange Zeit dachte man, man könne den Gefäßschutz durch künstliche Hormongabe aufrechterhalten.

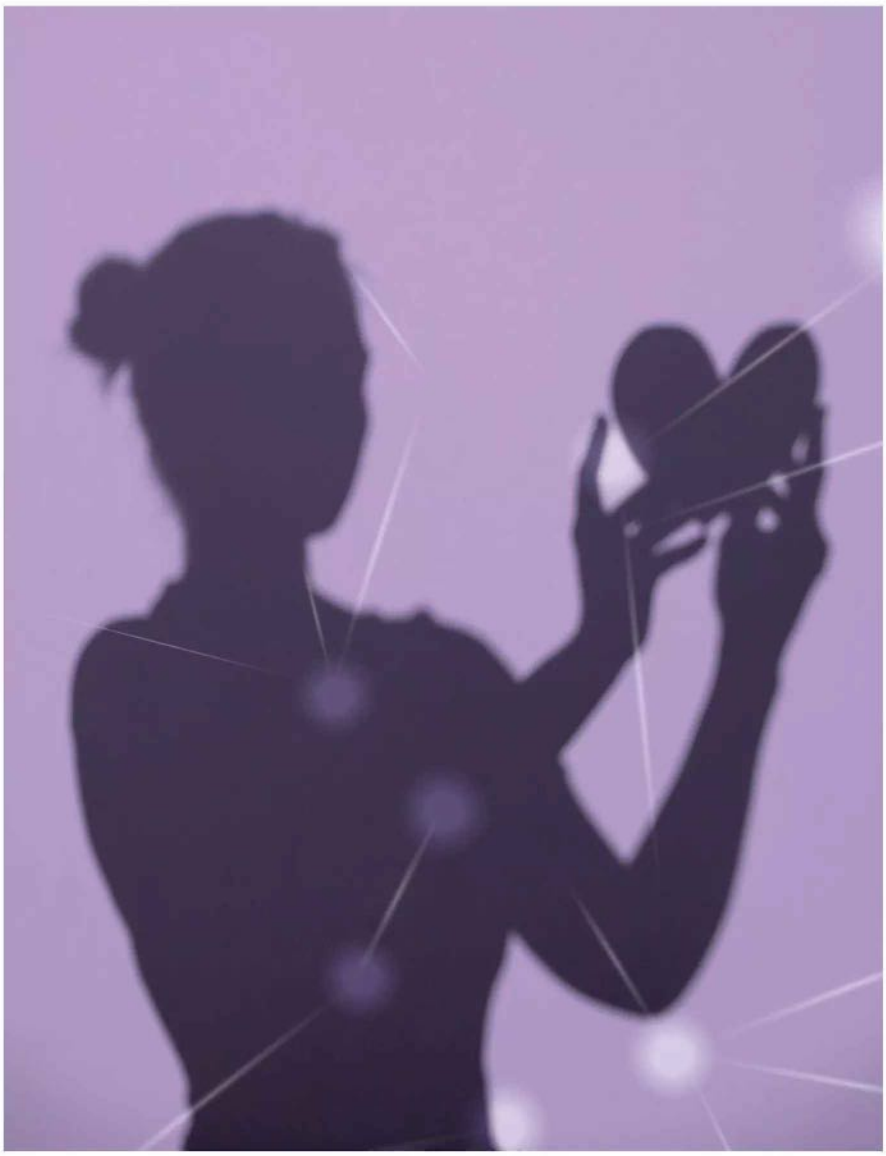
Das lässt sich so pauschal leider nicht sagen. Heute wissen wir, dass eine Hormonersatztherapie nicht dazu geeignet ist, Herz-Kreislauf-

„Mit dem Rückgang des Östrogenspiegels steigt das Herzrisiko“

Erkrankungen vorzubeugen. Bei Frauen, die früh in die Wechseljahre kommen, starke Beschwerden haben und ansonsten herzgesund sind, kann sie in den ersten Jahren nach der Menopause durchaus sinnvoll sein. Wird sie jedoch erst viele Jahre später begonnen, überwiegen in der Regel die Risiken – unter anderem für Thrombosen, Schlaganfälle und Brustkrebs.

Welche anderen Lebensphasen spielen für Frauenherzen noch eine besondere Rolle?

Schwangerschaften beanspruchen das Herz besonders stark. Manche Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Peripartum-Kardiomyopathie, eine Herzmuskelschwäche, entwickeln sich erst in dieser Zeit und können schlimmstenfalls lebensbedrohlich werden. Herzprobleme in der Schwangerschaft, ob Rhyth- »



Bis zu 80%

DER VORZEITIGEN HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN KÖNNEN DURCH KONTROLLE KLASSISCHER RISIKOFAKTOREN (BLUTDRUCK, CHOLESTERIN, RAUCHEN, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG) VERHINDERT WERDEN.

Quelle: WHO

musstörungen, Thrombosen oder Bluthochdruck, können ein früher Hinweis auf ein erhöhtes Herzrisiko im späteren Leben sein.

Wodurch unterscheidet sich das Frauenherz vom Männerherz – rein anatomisch gesehen?

Es ist meist etwas kleiner, die Gefäße etwas dünner, auch der Durchmesser der Herzhöhlen ist etwas anders. Weil es kleiner ist, schlägt es schneller – im Schnitt etwa acht bis zehn Mal mehr pro Minute als ein Männerherz. Diese Unterschiede werden mittlerweile auch in den medizinischen Leitlinien berücksichtigt. Im Prinzip funktioniert es wie ein Männer herz. Es gibt aber Herzerkrankungen, die häufiger oder fast ausschließlich bei Frauen vorkommen.

„Weil das weibliche Herz kleiner ist, schlägt es häufiger“

Welche Erkrankungen sind das?

Zum einen der Einriss eines Gefäßes, eine sogenannte Dissektion. Das sieht aus wie ein Herzinfarkt, ist aber nicht durch eine Verstopfung des Gefäßes verursacht, sondern durch einen Riss in der Gefäßinnenschicht. Dann gibt es das Broken Heart Syndrom, das sich auch wie ein akuter Herzinfarkt äußert, aber auch hier ist kein Gefäß verstopft. Es wird vor allem bei Frauen durch emotionalen Stress ausgelöst: Dabei werden bestimmte Hormone freigesetzt, die die kleinen Gefäße zusammenziehen lassen, sodass der Herzmuskel nicht mehr richtig durchblutet wird. Als drittes Krankheitsbild wären Gefäßspasmen zu nennen – also Krämpfe der Herzkranzgefäße und der kleinen Gefäße.

Warum reagieren Frauenherzen denn empfindlicher auf Stress?

Das wissen wir noch nicht. Da wird momentan sehr viel dazu geforscht.

Welche Herzerkrankungen sollten Frauen sonst noch kennen?

Die Herzmuskelschwäche – auch dort gibt es einen wichtigen Unterschied. Bei Männern pumpt das Herz häufig schlicht nicht mehr gut genug. Bei Frauen hingegen bleibt die Pumpleistung oft erhalten, aber das Herz ist versteift – man spricht von einer diastolischen Dysfunktion. Sie äußert sich durch Atemnot,

Schwäche und Abgeschlagenheit und wird deshalb oft nicht sofort mit dem Herzen assoziiert. Warum Frauen häufiger diese Form entwickeln, wird noch erforscht.

Was müsste sich zugunsten einer besseren Versorgung ändern?

Vor allem muss das Bewusstsein dafür wachsen, dass Herzprobleme bei Frauen anders aussehen können. Wer mit Bauchschmerzen kommt, darf nicht einfach mit einer Magentablette nach Hause geschickt werden. Ärztinnen und Ärzte müssen das Herzrisiko ihrer Patientinnen im Blick haben und sie gegebenenfalls engmaschiger überwachen.

Und was können Frauen selbst in Sachen Vorsorge tun?

Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die Krankenkassen Vorsorgeuntersuchungen, bei denen Blutdruck und Cholesterin gecheckt werden – ein wichtiger erster Schritt, um Gefäßproblemen vorzubeugen, die sich sonst erst zehn oder zwanzig Jahre später zeigen würden. Diese Basiswerte sollte man alle zwei bis drei Jahre überprüfen lassen, mit zunehmendem Alter jährlich. Wer familiär vorbelastet ist, etwa weil Geschwister bereits mit vierzig bypassoperiert wurden, sollte früher und gezielter vorgehen. Kommen Beschwerden dazu, liefern nicht-invasive Untersuchungen wie Belastungstests oder Herzultraschall erste wichtige Hinweise. Und dann gilt – für Frauen wie für Männer: Prävention ist das A und O. Wer seinen Lebensstil im Blick behält, tut schon sehr viel für sein Herz.

Bis zu 80 Prozent der vorzeitigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen könnten durch die Kontrolle klassischer Risikofaktoren verhindert werden. Geht es also vor allem um Selbstfürsorge?

Absolut. Und das ist in unserer Gesellschaft ein großes Problem. Die meisten Menschen schlucken lieber eine Tablette oder lassen sich operieren, als wirklich ihr Gewicht zu reduzieren und regelmäßig Sport zu machen. Das ist natürlich mühsam – aber es lohnt sich.

Was sind die wichtigsten Faktoren?

Gesunde Ernährung, kein Rauchen, auf das Gewicht achten und regelmäßig Sport treiben. Empfohlen werden fünfmal pro Woche dreißig Minuten, und zwar richtiger Sport, nicht nur ein Spaziergang ums Eck.

HERZSTÄRKER AUF DEM TELLER

MAGNESIUM und **KALIUM** unterstützen den Elektrolythaushalt, die Muskelfunktion und helfen dabei, den Blutdruck in einem normalen Bereich zu halten. Gute Quellen: Nüsse, Bananen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

VITAMIN B1 versorgt den Herzmuskel mit Energie. Da der Körper es nicht speichern kann, ist eine regelmäßige Zufuhr wichtig. Gute Quellen: Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte

OMEGA-3-FETTSÄUREN schützen die Gefäße und können Blutfettwerte senken. Hauptquelle: fetter Seefisch (Lachs oder Makrele) Lässt sich der Bedarf nicht über die Ernährung abdecken, können Nahrungsergänzungsmittel (wie z.B. „Magnesium-Diasporal Pro Herz und Blutdruck“) helfen.

ANZEIGE

Entzündeter Pickel?

Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

Ob im Gesicht, am Dekolleté oder am Rücken: Entzündete Pickel sind oft hart, druckempfindlich und heilen nur langsam ab. Sammeln sich Talg und abgestorbene Hautzellen in verstopften Poren, kann unter der Haut eine schmerzhafte Entzündung entstehen.

Stress, hormonelle Schwankungen oder ungeeignete Hautpflege können Hautunreinheiten zusätzlich begünstigen. Dann ist eine gezielte und einfach anzuwendende Behandlung gefragt.

Gezielte pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

ilon® Salbe classic fördert die Durchblutung und kann dadurch den Reifungsprozess eitriger Hautentzündungen sowie den Abfluss von Eiter unterstützen. Sie kann dazu beitragen, Rötungen und Schwellungen zu reduzieren, und unterstützt die natürliche Regeneration der Haut.

Einfach lokal aufgetragen, eignet sich **ilon® Salbe classic** zur Behandlung einzelner Eiterknötchen und entzündeter Pickel. Die Salbe duftet dezent und hinterlässt einen kaum sichtbaren Film auf der Haut.

ilon® – Wenn die Haut rot sieht, hilft die Kraft der Natur.

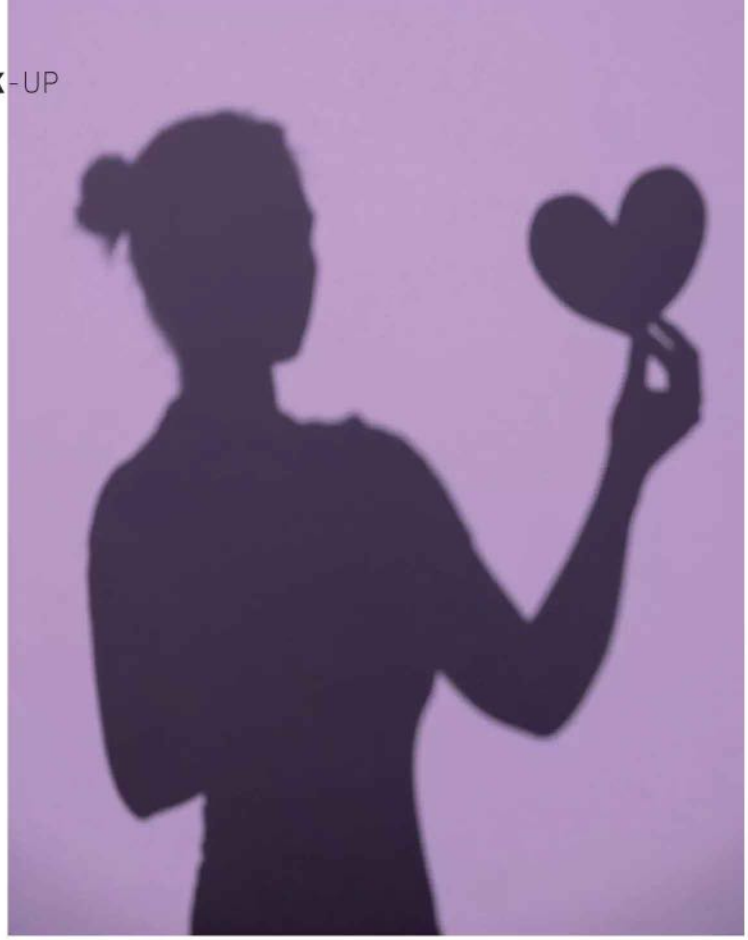


Motiv KI-generiert

PZN 10056674 (25 g)

Bei Hautentzündungen im Gesichtsbereich und Akne bitte ärztlich abklären lassen, ob ilon Salbe classic für Ihre Beschwerden geeignet ist. Sollten sich die Symptome verschlimmern bzw. nach 3 Tagen nicht verbessert haben, sollte ein Arzt kontaktiert werden. **ilon Salbe classic.** Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 12/2024) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

ilon®
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR



32%

SELTENER WERDEN FRAUEN NACH EINEM HERZINFARKT ZUR KARDIOLOGISCHEN REHABILITATION ÜBERWIESEN ALS MÄNNER.

Quelle: American Heart Association

Low Carb, Low Fat – worauf kommt es bei herzgesunder Ernährung vor allem an?
Neuere Studien zeigen, dass weniger das Konzept entscheidend ist, sondern die Qualität der Lebensmittel. Als Vorbild gilt die Mittelmeerdiät: viel Obst und Gemüse, hochwertige pflanzliche Fette, wenig fettes Fleisch – und insgesamt nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als man tatsächlich braucht.
Haben Sie einen Tipp für Frauen, die Beschwerden haben, unsicher sind, aber vom Hausarzt immer wieder abgewimmelt werden?
Das ist tatsächlich ein schwieriges Thema. Am besten wäre es, wenn man seinen Hausarzt dazu bringt, einen an einen Spezialisten zu überweisen – gerade wenn man immer wieder Beschwerden hat, die nicht ernst genommen werden. Und vielleicht ist es auch sinnvoll, gezielt jemanden aufzusuchen, der sich mit geschlechtsspezifischer Medizin und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen beschäftigt. Da hat man dann eine deutlich höhere Chance, wirklich ernst genommen zu werden.
Die Deutsche Herzstiftung stellt einen Online-Test zur Verfügung, mit dem man sein Herzalter und Herzinfarkt-Risiko bestimmen kann. Für wen lohnt sich das?
Wenn man auf die Vierzig zugeht, kann man das ruhig mal machen. Wer sich früh mit seinem persönlichen Risiko beschäftigt, hat die besten Chancen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Denn Prävention ist immer einfacher und erfolgreicher, als bereits entstandene Schäden zu behandeln.

Der Schlaganfall kommt oft vom Herzen

Schlaganfälle und Herzinfarkte haben häufig die gleiche Ursache: ein **Blutgerinnsel**, das ein Gefäß verstopft. Sitzt das Gerinnsel im Herzen, folgt ein **Herzinfarkt**; wird es ins Gehirn getragen, droht ein **Schlaganfall**. Ein krankes Herz erhöht das Schlaganfall-Risiko zusätzlich – besonders Vorhofflimmern und bestimmte Herzklappenerkrankungen begünstigen die Bildung gefährlicher Blutgerinnsel.

Beiden Erkrankungen lässt sich mit einem gesunden Lebensstil wirksam vorbeugen: **nicht rauchen**, sich **ausgewogen ernähren** (viel Gemüse, Vollkorn, wenig tierische Fette), **regelmäßig bewegen** (kurze, tägliche Spaziergänge sind ein guter Anfang) sowie **Stress aktiv managen**. Auch die regelmäßige Kontrolle von Blutdruck, Cholesterin und Körpergewicht spielt eine zentrale Rolle.
Weitere Infos zum Thema Frauen und Herzgesundheit gibt es unter ***herzstiftung.de/frauenherzen*** sowie im Ratgeber-Comic „Frauenherzen im Fokus“, kostenlos bestellbar über ***herzstiftung.de/bestellung***.

Fotos: iStock (4), Deutsche Herzstiftung; Text: Anett Bauchspieß



Krafttraining Nur wenn Bewegungen ohne Schmerzen möglich sind, macht Sport richtig Spaß

Gut vorbereitet **zum Arzt**

Beweglich bleiben bis ins Alter

Lange unbeschwert leben – dazu brauchen wir gesunde Gelenke. Die ACP-Therapie kann Beschwerden mit körpereigenen Wirkstoffen lindern

Longevity ist ein Trend, dem man derzeit überall begegnet. Viele investieren in hochwertige Hautpflege, Supplements oder Biohacking, um den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Doch Longevity bedeutet nicht nur, lange zu leben, sondern auch, sich mit Freude und ohne Einschränkungen bewegen zu können, aktiv und selbstständig zu bleiben. Ein entscheidender Baustein dafür sind gesunde Gelenke.

Healthy Aging beginnt nicht erst mit 60. Bereits in jüngeren Jahren lassen sich wichtige Weichen stellen, um die Gelenke langfristig zu schützen und ihre Funktion zu erhalten. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und das Vermeiden von Überlastungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Bei Frauen kommt ein weiterer Faktor dazu: Hormonelle Veränderungen, insbesondere in den Wechseljahren, können das Risiko für Gelenkbeschwerden erhöhen.

Zu Einschränkungen der Beweglichkeit kommt es oft nach Sportverletzungen oder aufgrund von Arthrose, dem altersbedingten Gelenkverschleiß. Hier bietet die regenerative Medizin natürliche Behandlungsmöglichkeiten. So arbeitet die innovative ACP-Therapie mit körpereigenen Wirkstoffen.



Ausdauersportarten wie Joggen haben viele positive Effekte auf die Gesundheit und helfen, gesünder alt zu werden

Einsatzbereiche und anwendende Ärzte der Behandlung: **www.acp-therapie.de**

Einfach ausschneiden und mitnehmen

THEMA: ACP-THERAPIE

5 Fragen für Ihr ARZT-GESPRÄCH

1. Was bedeutet die Abkürzung ACP?

Bei der Therapie wird aus körpereigenem Blut **Autologes Conditioniertes Plasma** hergestellt, kurz ACP. Es hat eine hohe Konzentration an Blutplättchen und wird in die betroffene Stelle injiziert.

2. Wie funktioniert die Therapie?

Sie nutzt die **Selbstheilungskräfte des Körpers:** Die Blutplättchen setzen Wachstumsfaktoren für den Wiederaufbau von verletztem Gewebe frei und hemmen Entzündungen.



Bei der ACP-Therapie erfolgen drei bis fünf Injektionen im Abstand von einer Woche ins schmerzende Gelenk

3. Wann kann die ACP-Therapie helfen?

Sie wird **bei Arthrose** eingesetzt, etwa am Knie, in der Schulter oder der Hüfte, bei Sportverletzungen oder Rückenschmerzen. Blutentnahme, Aufbereitung und Injektion dauern 15 bis 30 Minuten.

4. Wann ist die Wirkung zu spüren?

Oft setzt die Schmerzlinderung **innerhalb einer Woche** ein. Die volle Wirkung entfaltet sich einige Tage nach der letzten Behandlung. Sie kann bis zu zwei Jahre anhalten.

5. Trägt die Krankenkasse die Kosten?

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die ACP-Therapie bislang nicht, einige private Kassen eventuell auf Anfrage. Ein Behandlungszyklus kostet **rund 600 Euro.**

FC Bayern München Basketball | **ACP-Therapie** Official Medical Partner



Zwischen Chaos und Klarheit

LEBEN MIT ADHS

Jahrelang funktionierte Selma (46). Sie passte sich an und überspielte ihre innere Unruhe – im Job, in der Familie, im Alltag. Erst als ihr Sohn die Diagnose ADHS erhielt, begann sie zu verstehen, warum ihr Leben bisher immer so anstrengend gewesen war

„Meine Diagnose war eine Befreiung“

Anpassung war mein Überlebensmodus. Ich funktionierte im Großraumbüro einer großen Firma, wo ich in der Unternehmenskommunikation arbeitete – immer freundlich, immer professionell. Als ich mich einmal in ein kleineres Büro zurückzog, um konzentrierter zu schreiben, wurde ich gerügt. Auf mich wirkte es, als wäre meinem Vorgesetzten meine Präsenz am Schreibtisch wichtiger als das Ergebnis. Diese Haltung lag mir gar nicht, ich wechselte den Arbeitsplatz. Als Vertretungslehrerin arbeitete ich an einer Schule mit teils sehr auffälligen Schülern. Einige hatten eine ADHS-Diagnose, aber oft auch schwierige Familiengeschichten. Heute ist mir peinlich, was ich damals dachte: Ich hielt ADHS für übertrieben – für ein Etikett, das man traurigen Kindern gab. Dass ich selbst betroffen sein könnte, kam mir nicht in den Sinn. Zwar fiel mir Konzentration schwer, doch ich brachte Spitzenleistungen. Mein Politikwissenschaftsstudium schloss ich mit der Note 1 ab. Die 90-Minuten-Vorlesungen zogen sich endlos. Nach 40 Minuten war meine Aufmerksamkeit weg – der Rest war reine Willenskraft. In Gesprächen lächelte ich höflich, auch wenn ich längst nicht mehr zuhören konnte. Meine Grundschullehrer haben mich in Zeugnissen als „schüchtern“ und „zurückgezogen“ beschrieben. Ich war brav und unauffällig.

Nach der Diagnose fühlte ich mich euphorisch. Und traurig

Ein normales Zeitgefühl habe ich kaum. Ich kann mich völlig in einer Beschäftigung verlieren oder ständig Neues anfangen, obwohl ich längst zu einem Termin müsste – frei nach dem Motto: „Das mache ich noch eben schnell.“ Trotzdem komme ich pünktlich – dank langer To-do-Listen sowie mehrerer Wecker und Timer, die ich vorher stelle. So fiel ich im Alltag nie auf. Der Schritt zur Selbsterkenntnis kam über meinen Sohn. In der dritten Klasse fiel er als unruhig und unkonzentriert auf. Der Kinderarzt empfahl Tests in der Kinder- und Jugendpsychiatrie – die Diagnose lautete ADHS. Ich wollte verstehen, was das bedeutet, und suchte nach Wegen, ihn bestmöglich zu unterstützen. Dabei erkannte ich: Die typischen Symptome trafen auch auf mich zu. Also ließ ich mich ebenfalls testen – im Alter von über 40 Jahren. Die psychologischen Aufgaben waren so konzipiert, dass ich nicht erraten konnte, was geprüft wurde. Das Ergebnis war eindeutig: ADHS. Ich fühlte mich gelöst und euphorisch, endlich ergab vieles Sinn. Gleichzeitig kam Trauer auf: Wie viele Jahre hatte ich mich verbogen, um dazuzugehören? Wie oft hatte ich mir verboten, impulsiv, kreativ, unkonventionell zu sein?



Was andere leicht ausblenden, bleibt mir weiter präsent

Früher hatte ich oft Kopfschmerzen, die ich meiner Hochsensibilität zuschrieb. Wenn ich einen Raum betrete, nehme ich alles wahr: Stimmungen, Gerüche, Geräusche. Diese Reizfülle führt schnell zur Überforderung – typisch bei ADHS. Die Wahrnehmungsfilter sind durchlässiger. Was andere ausblenden, bleibt bei mir präsent: das Brummen des Ventilators, das Parfüm der Kollegin, das Tuscheln zwei Tische weiter. Ich muss meinen Fokus aktiv halten, während alles andere weiterläuft. Das kostet Kraft – ebenso wie das Unterdrücken von Impulsen. Deshalb brauche ich Pausen und lange Erholungsphasen nach viel Trubel. Auch meine Tochter hat inzwischen eine ADHS-Diagnose. Früher hatte sie chronische Kopfschmerzen – typisch für Mädchen, die alles kompensieren. Später kamen Schlafwandeln, depressive Phasen und Prüfungsangst hinzu. Die Psychiaterin stellte – wie bei ihrem Bruder – ADHS fest. Wir alle kennen den „sozialen Kater“: Nach einer schönen Feier folgen zwei Tage tiefe Erschöpfung, fast wie eine Depression – ganz ohne Alkohol. Auch die leichte Ablenkbarkeit gehört zu uns. Wir verkörpern wohl das, was man landläufig unter „verpeilt“ versteht.

Heute lebe ich nach meinem eigenen Takt

Was ich in meiner Karriere erreicht habe, verdanke ich eiserner Disziplin und Selbstausbeutung. Hätte ich meine Diagnose früher gekannt, hätte ich wohl einen anderen Weg gewählt – vielleicht ein Handwerk, das lag mir schon immer. Meine Kinder ermutige ich heute, ihre Grenzen zu achten. Ein Stadtbesuch kann für sie eine Tagesaufgabe sein – danach ist eine Verabredung zu viel. Es ist wie bei der Verdauung von Nahrung: Manche Menschen brauchen länger, um Erlebnisse zu verarbeiten. Früher war ich strikt gegen Medikamente. Heute weiß ich: Sie können helfen, Reizüberflutung zu dämpfen und den Fokus zu halten – auch bei ungeliebten Aufgaben. In der Schule helfen sie meinen Kindern, konzentrierter zu arbeiten. Der Effekt war verblüffend: vom krakeligen Halbsatz zum sauber gefüllten Heft. Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit sind möglich, darauf sollte geachtet werden. Ich selbst habe Medikamente zeitweise genommen und sie gut vertragen. Heute brauche ich sie aber nicht mehr. Denn mein Leben passt nun zu mir – ich kämpfe nicht länger gegen meine Natur. Heute lebe ich nach meinem Takt. Ich beziehe eine Erwerbsminderungsrente, die mir nach vielen Berufsjahren ein einfaches, gutes Leben ermöglicht. Alle paar Jahre wird überprüft, ob die Voraussetzungen noch bestehen – zusätzlich zu ADHS leide ich an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Untätig bin ich trotzdem nicht: Ich baue Gemüse an, stricke Pullover, arbeite mit den Händen. Wenn ich etwas ernte oder trage, das ich selbst geschaffen habe, spüre ich tiefe Zufriedenheit – ein nachhaltiges Dopamin, anders als das aus Süßigkeiten.

ADHS hat auch Vorteile, wie den Hyperfokus

Es gibt vieles an meiner Neurodivergenz, das ich schätze. Neues zu lernen, fällt mir leicht. Wenn mich etwas interessiert, eigne ich es mir selbst mit Leidenschaft und Ausdauer an – ich lese, höre, sehe alles dazu. Mein Verstand arbeitet schnell, manchmal zu schnell für mein Umfeld. Ich bin kreativ, neugierig, lernfähig. Wenn das innere Feuer brennt, wächst mein Können rasant. ADHS bedeutet für mich erhöhte

Fotos: Getty Images; Redaktion: Deborah Weinbuch

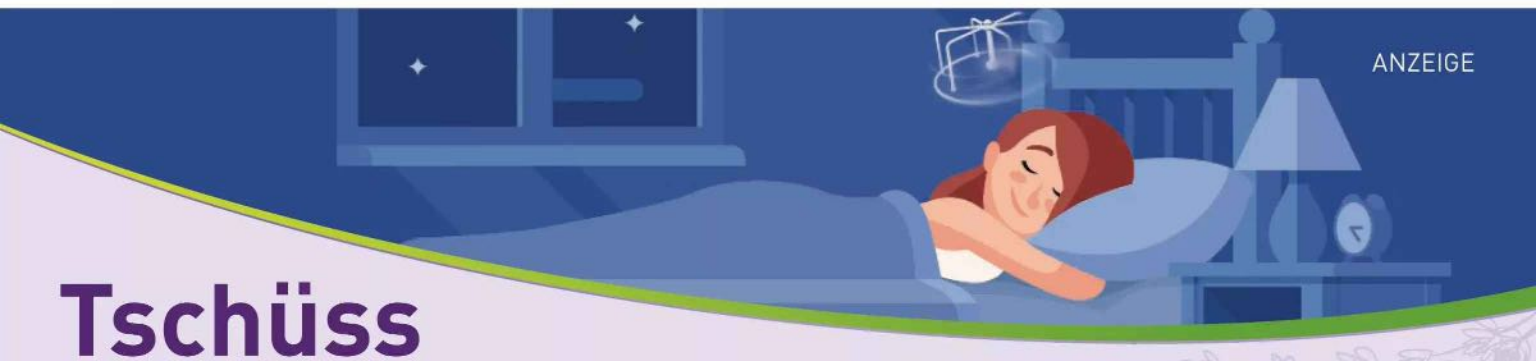
Ablenkbarkeit – und Achtsamkeit im Alltag. Ich fahre nie übermüdet, reduziere Reize, nehme meine Tollpatschigkeit mit Humor: verbrannte Finger, kleine Stürze – das gehört dazu. Schlafprobleme hatte ich seit der Kindheit. Doch heute, mit mehr Selbstannahme, klaren Strukturen und weniger Reizkontakt, schlafe ich gut.

Ich folge freudigen Impulsen, muss nichts mehr beweisen

Ich bin ruhiger, weil ich mich selbst annehme. Früher erlebte ich Ablehnung in der Familie, im Umfeld, verstärkt durch Armutserfahrungen, Migrationshintergrund, Frausein, Muttersein und mein „Anderssein". Diese Mischung ließ mich Zurückweisung erwarten, selbst dort, wo keine war. Eine Verhaltenstherapie half mir, Grenzen zu setzen und Beziehungen zu lösen, die alte Wunden aufrissen. Heute sind sie verheilt. Ich möchte etwas Sinnvolles tun – mit Menschen, freundlich, ohne Selbstausbeutung. Lebensziele wie Ruhe und Verbundenheit haben Karriereziele ersetzt. Heute lebe ich meinen Bewegungsdrang und viele meiner Impulse aus, singe zum Beispiel gerne beim Radfahren laut vor mich hin. Früher hielt ich mich zurück – „Das gehört sich doch nicht." Ich wollte immer von neurotypischen Menschen akzeptiert werden. Jetzt frage ich mich: Wem will ich etwas beweisen? Die Antwort lautet: niemandem. Ich bin genug.

AUF EINEN BLICK

1 Wie zeigt sich ADHS? Viele Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung nehmen Reize besonders intensiv wahr – Geräusche, Gerüche, Licht und Stimmungen sind schwer auszublenden. Hinzu kommen innere Unruhe oder gesteigerter Bewegungsdrang. Aufmerksamkeit und Impulse sind schwierig zu regulieren.
2 Was sind Einflussfaktoren? Zu rund 80 Prozent wird ADHS durch die Gene bestimmt. Chronischer Stress, Trauma oder reizintensive Umgebungen können Symptome verstärken – ebenso hormonelle Umbruchphasen wie Pubertät oder Wechseljahre.
3 Was hilft? Routinen und Pausen entlasten. Ruhe fördert Fokus und Balance. Guter Schlaf (z.B. mit einer Tasse „Salus Johanniskraut Tee" morgens und abends), Bewegung, gesunde Ernährung und Licht wirken stabilisierend – ebenso Coaching, Verhaltenstherapie und bei Bedarf medikamentöse Begleitung.



ANZEIGE

Tschüss Gedankenkarussell!

Zu viele kreisende Gedanken und Sorgen, zu wenig Schlaf? Ein Tipp für mehr Ruhe und Gelassenheit.



Raus aus der Anspannung

Viele nehmen ihren Stress und ihr Kopfkino mit ins Bett und finden deshalb keinen Schlaf. Herkömmliche Schlafmittel sind in dieser Situation kaum eine Hilfe. Besser ist es, direkt bei der Ursache anzusetzen.

Stört das Grübeln Ihren Schlaf? Machen Sie den kostenlosen Test:
QR-Code scannen oder
www.lasea.de/selbsttests

Gedankenkarussell bremsen

Lasea® enthält ein spezielles Arzneilavendelöl, das das Nervensystem natürlich beruhigt. Kreisende Gedanken und innere Unruhe werden gestoppt, die Grundlage für erholsamen Schlaf ist geschaffen – ganz ohne Abhängigkeit oder Tagesmüdigkeit. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit sind klinisch belegt.[1] Zeit, das Gedankenkarussell zu bremsen – natürlich mit Lasea®.

[1] Dold M et al. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2023;273(7):1615-1628.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke.**
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
www.lasea.de

SCHWABE

L/01/12/25/05/RA/Karussell

KRAFT AUS DEM WALD

Die 5 heilsamsten Power-Pilze



Was die Natur uns schenkt, ist verblüffend – und diese fünf Pilze beweisen es eindrucksvoll. Immunsystem, Gehirn, Herz, Blutzucker: Für jeden Bereich unserer Gesundheit gibt es den richtigen Helfer

Sie wachsen im Verborgenen, gedeihen in Wäldern und auf Baumstämmen – und entfalten eine Wirkung, die die moderne Wissenschaft zunehmend fasziniert. Heilpilze werden in der asiatischen Medizin seit Jahrtausenden eingesetzt, doch erst jetzt rücken sie auch hierzulande ins Zentrum der Gesundheitsforschung. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Unterstützung des Schlafs oder als natürlicher Energiebooster: Die Pilze auf den folgenden Seiten zählen zu den wirkungsvollsten, die die Natur zu bieten hat. Was sie so besonders macht? Sie liefern sanfte, nachhaltige Unterstützung für Körper und Geist.

CHAMPIGNON

(Agaricus bisporus) – Der unterschätzte Alleskönner

Er ist der meistverzehrte Pilz der Welt – und sein gesundheitliches Potenzial wird dennoch häufig unterschätzt. In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei über 2,5 Kilogramm pro Jahr. Hinter dem unscheinbaren Champignon, auch Egerling genannt, verbirgt sich jedoch weit mehr als ein beliebter Speisepilz. Eine Meta-Analyse des „Penn State College of Medicine", die 17 Studien auswertete, weist auf eine bemerkenswerte krebspräventive Wirkung hin.

Hier wächst er: Auf Wiesen und Parkanlagen, gern in der Nähe von Rinder- und Pferdeweiden – aber auch schon mal auf dem eigenen Komposthaufen im Garten.

Was kaum einer weiß: Der Champignon wurde erst um 1700 als Speisepilz entdeckt und seinerzeit in den Gärten des französischen Königs Ludwig XIV. gezüchtet. Das heutige Massenprodukt war damals ausschließlich dem Adel vorbehalten.

Das macht ihn so gesund: Er enthält Riboflavin, Niacin, Calcium, Kalium, Magnesium, das Enzym Tyrosinase und eine pflanzliche Form von Vitamin D. Er senkt nachweislich Blutdruck sowie Cholesterin- und Triglyceridwerte und schützt so Herz und Gefäße. Zusätzlich reguliert er das Immunsystem und hat entzündungshemmende Effekte.

Hierbei hilft er am besten: Bei Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten, Übergewicht, Gicht, Verstopfung und Darmproblemen – top auch als Krebs-Prävention.

Rezept-Tipp: Als Blutdrucksenker mindestens zwei- bis dreimal pro Woche jeweils 100 g Champignons roh im Salat oder gebraten genießen – so einfach kann Vorsorge sein.



AUSTERNPILZ

(Pleurotus ostreatus) – Der Herzschützer aus dem Supermarkt

Gute Nachrichten: Diesen Heilpilz müssen Sie nicht suchen – er liegt bereits bei Ihnen im Supermarkt. Der Austernpilz ist der beliebteste Vitalpilz Deutschlands und überzeugt gleichermaßen durch feinen Geschmack und erstaunliche Heilkräfte. Seine muschelförmigen Hüte in zarten Grau- und Brauntönen sind das ganze Jahr über erhältlich.

Hier wächst er: Er bevorzugt feuchte Standorte in Laub- und Mischwäldern an Baumstümpfen von Pappel, Erle, Weide und Buche. Sein absoluter Favorit ist die Rotbuche.

Was kaum einer weiß: Ein weißer, puderartiger Belag auf den festen, glatten Hüten des Austernpilzes ist gesundheitlich völlig unbedenklich. Es handelt sich nicht um Schimmel, sondern um harmlose Pilzsporen.

Das macht ihn so gesund: Er enthält Folsäure, B-Vitamine, Kalium, Phosphor, Ballaststoffe und herzgesunde Flavonoide. Er senkt nachweislich nicht nur den Blutdruck, sondern auch zu hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte und reguliert zusätzlich das Immunsystem mit stark entzündungshemmenden Effekten.

Hierbei hilft er am besten: Bei Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht, Verdauungsproblemen und zur langfristigen Herzvorsorge.

Rezept-Tipp: Für eine Herzschutz-Pfanne 150 g frische Austernpilze halbieren, 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten. Soße aus 2 EL Olivenöl, 1 EL Sojasoße, ½ EL Balsamico, ½ TL Ingwer, 2 Knoblauchzehen, Thymian und Pfeffer hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen.



IGEL-STACHELBART

(Hericium erinaceus) – Das Wundermittel fürs Gehirn

Sein Aussehen ist faszinierend: Mit seinen weißen, herabhängenden Stacheln erinnert er an eine üppige Löwenmähne. Er wächst an Bäumen und ist im Supermarkt selten zu finden. Dabei ist er der neue Star der Gehirnforschung – und das aus gutem Grund.

Hier wächst er: An alten Eichen, Buchen und Ahornbäumen. Im Gegensatz zu den meisten Pilzen hat er weder Hut noch Stiel und wird bis zu einem Kilo schwer.

Was kaum einer weiß: Beim Kauf eines Pilz-Pulvers auf einen hellen, braunen Farbton und einen schwachen Geruch achten. Das zeigt, dass der Pilz schonend im Niedertemperatur-Verfahren getrocknet wurde.

Das macht ihn so gesund: Pro Gramm enthält er 15 Mikrogramm Lovastatin – einen natürlichen Cholesterinsenker. Aktuelle Studien zeigen, dass seine Inhaltsstoffe ein Enzym blockieren, das den Neurotransmitter Acetylcholin abbaut. Steigt dessen Spiegel, sinkt nachweislich das Risiko für Demenzerkrankungen.

Hierbei hilft er am besten: Bei Gedächtnisproblemen, Konzentrationsschwäche, erhöhten Cholesterinwerten, geistiger Leistungsschwäche und Fettstoffwechselstörungen.

Rezept-Tipp: Für einen Diabetes-Brotaufstrich 200 g Igel-Stachelbart raspeln, mit 50 g Petersilie, dem Saft einer Zitrone, 2 Knoblauchzehen und 200 g Magerquark vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Getty Images; Text: Anett Bauchspieß

KLAPPERSCHWAMM

(Grifola frondosa) – Der tanzende Anti-Aging-Pilz

Sein Name verrät, wie er klingt: Der getrocknete Fruchtkörper des Klapperschwamms klappert beim Schütteln. Dieser Pilz steckt voller Heilkraft und Anti-Aging-Power.

Hier wächst er: An den Wurzeln alter Kastanien, Eichen und Ulmen – er liebt alte Baumstümpfe in Laub- und Mischwäldern. Im Herbst ist er auch in Parkanlagen zu finden.

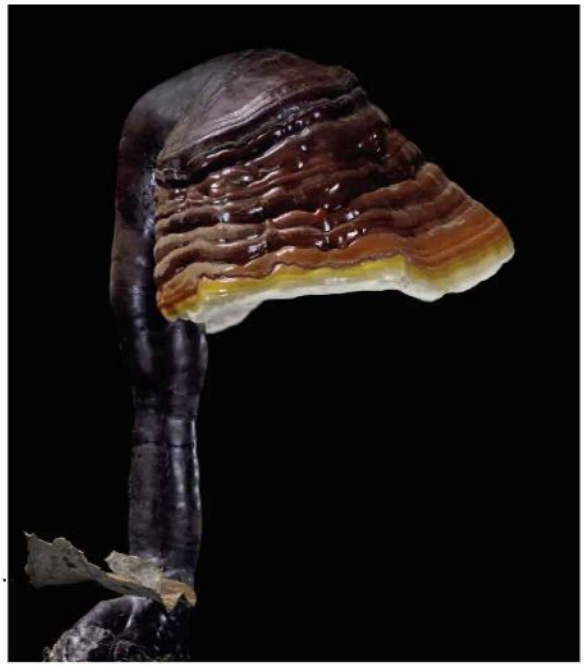
Was kaum einer weiß: Im mittelalterlichen Japan und China wurde das Gewicht des Pilzes beim Fund mit Silber aufgewogen. Sein liebevoller Beiname: „Tanzender Pilz".

Das macht ihn so gesund: Er enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Kupfer, Eisen, Adenosin, Heteroglykane und Grifolan. Aktuelle Studien der „Università degli Studi di Milano-Bicocca" belegen seinen Anti-Aging-Effekt auf die Nervenzellen des Gehirns. Forschungen der chinesischen „Jilin University" zeigen zudem: Seine Polysaccharide fördern den programmierten Zelltod von Brustkrebszellen.

Hierbei hilft er am besten: Bei Allergien, Neurodermitis, Schlafstörungen, hohem Blutdruck, erhöhten Blutfettwerten und Osteoporose – auch zur Krebsvorsorge.

Rezept-Tipp: Für einen Zell-Verjüngerungs-Drink 1 EL geraspelte Klapperschwamm-Pilze mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Dreimal täglich trinken.





LACKPORLING

(Ganoderma lucidum) – Der König der Vitalpilze

Seit über 300 Jahren wird der Lackporling in China und Japan als „König der Vitalpilze" verehrt. Auf seiner Hutoberfläche liegt eine charakteristische, glänzende Lackkruste – daher sein vollständiger Name „Glänzender Lackporling". Naturheilkundler weltweit schätzen ihn heute vor allem als hochwirksames natürliches Antiallergikum.

Hier wächst er: Auf alterschwachem Holz – am liebsten von Kastanien, aber auch auf morschen Birken, Kirschbäumen und Kiefern. In freier Natur ist er selten, im Handel vor allem als Pulver oder Kapsel erhältlich.

Was kaum einer weiß: In Asien gilt er als göttlicher Pilz, dem angeblich 10.000 Jahre Leben oder sogar Unsterblichkeit verliehen werden. In Japan tanzten Pilzsucher vor Freude, wenn sie ihn fanden!

Das macht ihn so gesund: Er enthält mehr als 200 bioaktive Substanzen – darunter wertvolle Triterpene, Ganodersäuren sowie die Spurenelemente Germanium, Zink, Mangan, Eisen und Kupfer. Er verhindert, dass Entzündungsstoffe wie Histamine ausgeschüttet werden, und mindert so die Heftigkeit allergischer Reaktionen spürbar.

Hierbei hilft er am besten: Bei Abwehrschwäche, chronischer Bronchitis, Asthma, Allergien, Konzentrationsproblemen, Gedächtnisstörungen und chronischer Erschöpfung.

Rezept-Tipp: Für einen Immun-Modulator 10 g Lackporling-Pulver in 0,5 Liter kaltem Wasser einrühren, langsam erwärmen und 15 Minuten köcheln lassen. Kaum süßen. Reicht für eine Tagesration.



Mein Plus für **Energie** und **Nerven*** – komplett mit allen acht B-Vitaminen und wichtigen Vitaminoiden.



Hier mehr erfahren!

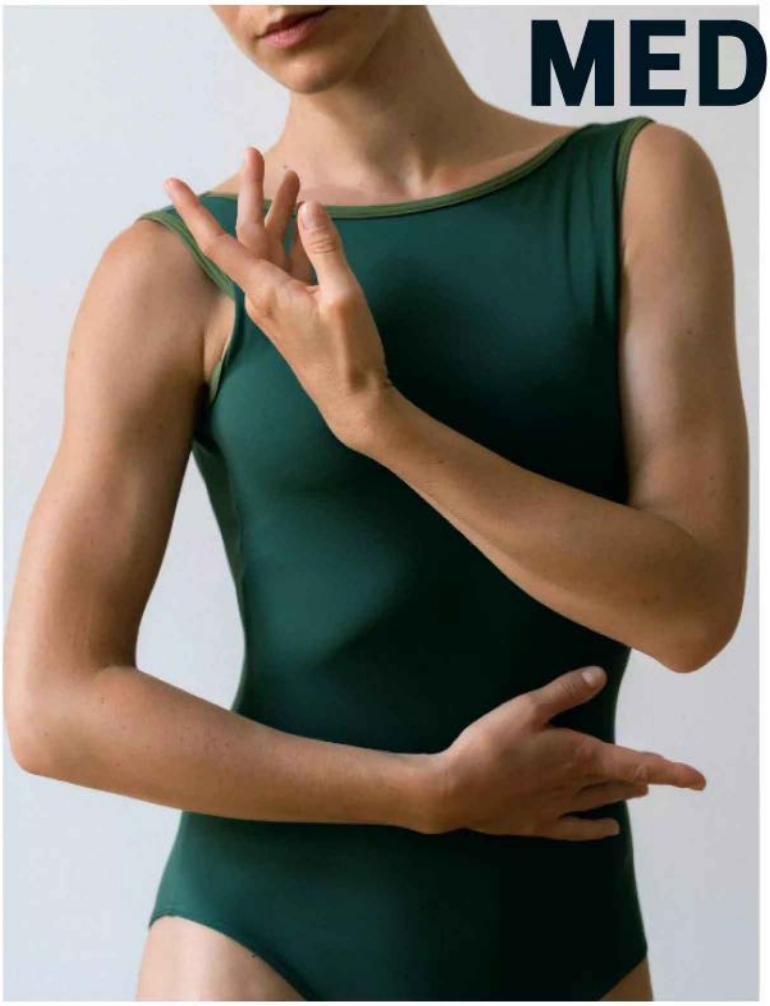
Apothekenexklusiv

*Die Vitamine B_1, B_2, B_6, B_{12}, Biotin und Niacin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

DR. LOGES
ganz meine Natur

MEDIZINNEWS



Bitterstoffe, bitte! Sanfte Impulse für die Verdauung

Bitterstoffe unterstützen die Verdauung, indem sie bereits im Mund den Speichelfluss sowie die Produktion von Magensäure und Verdauungsenzymen anregen. Der Verdauungsprozess wird aktiviert und ein unangenehmes Völlegefühl kann gemildert werden. Zu den Klassikern zählen Wermut, Benediktenkraut und Angelikawurzel. Pflanzliche Kombis (z.B. „Gasteo“) nutzen den Effekt gezielt zur Unterstützung der Verdauung bei leichten, funktionellen Beschwerden.

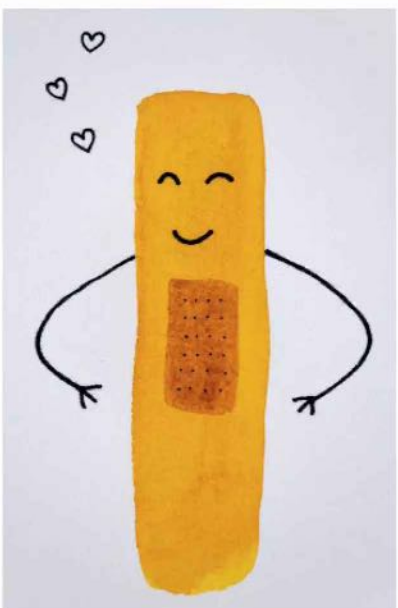
WARUM VITAMIN D JETZT KÖRPER UND IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZT

Im September nimmt die UVB-Strahlung in unseren Breiten deutlich ab – damit sinkt auch die körpereigene Vitamin-D-Bildung über die Haut. Kurze Aufenthalte im Freien um die Mittagszeit können die Produktion noch unterstützen, wenn Gesicht, Hände und Unterarme unbedeckt sind. Über die Ernährung lässt sich Vitamin D nur begrenzt durch fetten Fisch sowie Eier und angereicherte Produkte zuführen. Bei einem nachgewiesenen Mangel können Nahrungsergänzungsmittel (z.B. „Cefavit D3“) helfen, den Vitamin-D-Status auszugleichen.



KLEINE WUNDEN IM ALLTAG: SCHNELLE HILFE FÜR DIE HAUT

Mit zunehmendem Alter regeneriert sich die Haut oft etwas langsamer – kleine Schnitte oder Schürfwunden sollten deshalb sorgfältig versorgt werden. Octenidindihydrochlorid (z.B. in „Betaisoctine Spray“) ist ein antiseptischer Wirkstoff, der Bakterien, Hefen und Pilze breit wirksam reduziert und kaum über die Haut aufgenommen wird. Dadurch wirkt er direkt lokal in der Wunde und unterstützt die hygienische Erstversorgung im Alltag.



Fotos: Getty Images (2), iStock

ANZEIGE



Was wirklich zählt

Lust an Zukunft

Mit „Lust an Zukunft – Das Miteinander mitgestalten“ möchte dm bürgerschaftlichem Engagement eine Bühne geben und fördert mit mehr als 2,1 Millionen Euro rund 3.000 lokale Projekte. Vom 1. bis 24. September 2026 stellt jeder dm-Markt zwei Initiativen vor. Kundinnen und Kunden können diese in ihrem dm-Markt deutschlandweit oder online unterstützen. Die Initiative mit den meisten Stimmen je dm-Markt erhält 600 Euro, die zweitplatzierte 400 Euro.

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

Sie organisieren Kindertheater, trainieren den Nachwuchs im Sportverein, kaufen für Nachbarn ein, begleiten Familien oder pflanzen Bäume fürs Klima. Vieles von dem, was unseren Alltag lebenswert macht, beginnt mit Menschen, die nicht wegschauen, sondern mitmachen.

36,7 Prozent der Bevölkerung in Deutschland engagieren sich freiwillig – rund 27 Millionen Menschen insgesamt. Hinter dieser Zahl stehen Engagierte, die ihre Zeit, ihre Ideen und ihre Energie für andere einsetzen. Ines Weinzierl von Lichtblick Seniorenhilfe e.V. aus München erlebt das jeden Tag: „In unserem Verein packen rund 100 Ehrenamtliche mit an. Sie sind zwischen 20 und 80 Jahre alt, manche begleiten uns schon seit vielen Jahren. Erst ihre Unterstützung macht unsere Arbeit in dieser Vielfalt möglich.“

Was ein solches Engagement bewirken kann, beschreibt auch Marie Hagen von den Babylotsen Rostock, die Eltern und ihre Neugeborenen direkt auf der Wochenbettstation begleiten: „Viele Familien haben heute nicht mehr das Netzwerk, das sie im Alltag trägt. Ehrenamtliche schaffen Verbindungen, Unterstützung und Begegnungen von Mensch zu Mensch.“

Tatsächlich hat sich der Alltag vieler Menschen verändert. Familien leben oft weit auseinander, vertraute Strukturen sind nicht mehr selbstverständlich. Umso wichtiger sind diejenigen, die Zeit schenken, begleiten, organisieren und zuhören. Nicht weil es ihre Aufgabe ist, sondern weil sie sich bewusst dafür entschieden haben. Die Bereiche, in denen sie aktiv sind, könnten unterschiedlicher kaum sein: Kulturprojekte, Nachbarschaftshilfen, soziale Einrichtungen, Umweltinitiativen oder Sportvereine. Ihre Gemeinsamkeit: Sie bringen Menschen zusammen und schaffen Angebote, die vor Ort gebraucht werden.

Mach mit und stimme in Deinem dm-Markt oder unter lustanzukunft.de für Dein Lieblingsprojekt ab.

Motiv mit Unterstützung von KI erstellt.



PRACHTEXEMPLAR
Die anemonenblütige Dahlie hat einen auffällig roten Blütenkranz. Das strahlende Erscheinungsbild entfaltet sich vom Hochsommer bis zum ersten Frost, sodass die Dahlie auch die „Königin des Herbstes" genannt wird.

Im Farbrausch

Mit diesen stimmungsvollen Blumenarrangements im Vintage-Stil bringen wir den Herbst zum Leuchten. Was für ein Anblick!



REICH GESCHMÜCKT
Die helle Terrakottavase im Antik-Look bringt Nelken, Löwenmäulchen und Hirtentäschelkraut schön zur Geltung. Die leuchtend roten Dahlienblüten setzen farbliche Akzente und lassen den Blumenstrauß noch üppiger erscheinen.



COUNTRY-CHARME
Großblättrige Silberblätter legen sich wie eine natürliche Manschette um den Strauß aus Sterndolde und blauer Seidenblume. Dazu passt der Krug aus lasiertem Steingut, der dem Ensemble ein nostalgisches Landhaus-Flair verleiht.



HALLO, SONNENSCHEIN
Die orange-gelbe Schmuckdahlie besticht durch ihre gefüllten Blüten, die auch im Herbst mit kräftigen Farben alle Blicke auf sich ziehen. Die bis zu 20 cm großen Blütenköpfe sind besonders dekorativ und bilden den Mittelpunkt jedes Blumenstraußes.



AUFGEBLÜHT
Feingliedriges Bischofskraut und Zierapfel geben dem Strauß aus Rosen und Dahlien eine verspielte Note. Die unterschiedlichen Blütenformen bilden einen spannenden Kontrast. Für Harmonie sorgt die einheitliche Farbwelt in warmen Gelbtönen.



BLAUBLÜTIG
Tweedia, auch „Blaue Seidenblume" genannt, ist eine immergrüne Kletterpflanze, die sich gut für Topf und Kübel eignet. Die zarten Blüten entwickeln an einem sonnigen Standort einen intensiven Blauton.



HÜBSCHER HINGUCKER
Grüne Hortensien und gelbe Zinnien sind in diesem üppigen Strauß die Stars. Für Leichtigkeit und etwas Transparenz sorgen Bischofskraut und die langstieligen Anisblüten. Als Blumenvase dient hier einfach eine alte Blechdose.



MIT FRISCHE-GARANTIE
Die gefüllte Rose zeichnet sich durch ihre welligen, mehrlagigen Blüten aus, die in dichten Reihen angeordnet sind. Die vielen Blätter helfen ihr, genügend Wasser aufzunehmen und zu speichern, sodass die Blüten länger frisch bleiben.



GRÜNANLAGEN
Hortensien sind für ihre großen, dekorativen Blüten bekannt. Sie sind pflegeleicht und vielseitig; im Garten gedeihen sie ebenso gut wie als Kübelpflanze auf Balkon oder Terrasse. Die Blütenfarbe kann je nach pH-Wert des Bodens variieren.

Fotos: Flora Press; Text: Joerg Bluhm



IN BESTER GESELLSCHAFT
Ein antiker Sektkühler fasst Rosen, Muschelblumen und Anisdolden auf elegante Weise zusammen. Die filigranen, langstieligen Gloriosablüten wirken wie florale Greifarme, die den Strauß vor Eindringlingen zu bewahren scheinen.



FREDERIKES LANDLEBEN

Unsere Autorin Frederike Treu liebt ihr Häuschen im Grünen – und übt sich im Loslassen

Herbstschmerz



Dass sich manche Veränderungen anschleichen, macht sie nicht harmloser. Im Gegenteil. Gerade hatte ich mich daran gewöhnt, dass aus unseren Grundschülern Teenager geworden sind, da macht sich der eine bereit, in die Welt aufzubrechen. Stopp! Ich brauche noch ein Weilchen, um damit klarzukommen und das Gute an einem erwachsenen Kind nicht nur zu denken, sondern auch zu fühlen. Zum Glück gönnt mir der Sohn einen sanften Übergang und zieht nicht sofort ans andere Ende der Republik.

Im Garten schleicht sich jetzt der Sommer langsam davon. Morgendliche Spinnweben und wabernde Nebelschwaden kündigen den Herbst an. Bei der frühen Gartenrunde ist das Gras unter den nackten Zehen kühl und die Sonnenstrahlen auf dem Frühstückstisch schimmern im warmen Bernsteinton, der den Herbst zum Leuchten bringt. Halt! Lieber Sommer, wo willst du hin? Ich bin noch nicht bereit, dich gehen zu lassen. Glücklicherweise tröstet mich die Natur mit Früchten, die längst die Sonne eingefangen haben. Ich schmecke sie in jeder Weintraube. In diesen kleinen, saftigen Kugeln in zartem Grün und dunkelstem Violett stecken die Süße und die Wärme des Sommers. Köstlich!

Aber der Wein tröstet mich nicht nur mit seinen Trauben, sondern auch mit seinen Farben. Noch ist das Laub grün. Es rankt die Pergola rauf und runter und wirft Schatten, wenn die Sonne während der Mittagszeit vergisst, dass sie eigentlich in den Herbstmodus schalten wollte. Bald aber wird es sich verfärben. Dann leuchtet plötzlich die gesamte Farbpalette auf und verscheucht mit Goldgelb, tiefem Orange und dunklem Purpur alle Gedanken an trübe Oktobertage. Ich werde die Farbtupfer in Kränze binden und mit Astern und Dahlien in Sträuße verwandeln. Sie werden das Haus mit Sonne füllen und mich sanft durch diesen Übergang tragen. Und irgendwann werde ich mich im Herbst pudelwohl fühlen – und mit Sorge auf die ersten Zeichen des Winters schauen.

Vorher sollte ich aber unbedingt noch mehr Wein pflanzen. Vielleicht einen wilden? Im Gegensatz zu seinen Schwestern mit den essbaren Trauben gedeiht er nicht nur in der Sonne, sondern auch im Halbschatten. Die alte Eiche erklimmt er mit seinen Haftscheiben ganz allein. Die winzigen Trauben schmecken den Vögeln und die umwerfende Herbstfärbung macht glücklich. Vielleicht ist genau das die Aufgabe des Herbstes: zu zeigen, dass Loslassen schön sein kann.

3 MAL DEN SOMMER SCHMECKEN

TRAUBEN EINFRIEREN: Gefrorene Weintrauben schmecken als kleiner Snack direkt aus dem Gefrierfach oder ersetzen Eiswürfel in Wasser, Saft und Weißwein. So bleibt das Getränk kühl, ohne zu verwässern.
TRAUBEN RÖSTEN: Im Ofen werden die süßen Dinger schön aromatisch. Mit etwas Olivenöl, Thymian und Ziegenkäse auf geröstetem Brot verwandeln sie sich in eine leckere Vorspeise, die nach Sommer schmeckt.
TRAUBENGELEE: Erst entsaften, dann zu Gelee kochen: Mit dieser süßen Köstlichkeit sitzt der Sommer selbst im Winter mit am Frühstückstisch. Schmeckt übrigens auch zu Käse oder im selbst gemachten Rotkohl.

Fotos: Flora Press, privat


SHEIN
GOES WITH EVERYTHING
SEARCH
Trends
Fashion for Everyone



ANGEKOMMEN? ZUMINDEST FÜRS ERSTE Verena Bahlsen lebt mit ihrem Partner in Berlin und arbeitet freiberuflich als Markenstrategin und Autorin

VERENA BAHLSEN

„Glück und Geborgenheit kann man nicht kaufen“

Karriere, Ehe, Familie – als Erbin eines Keks-Imperiums scheint ihr Leben vorgezeichnet. Doch es kommt anders. Was es heißt, den eigenen Plan zu verpassen, darüber hat Verena Bahlsen ein sehr offenes und inspirierendes Buch geschrieben: „Panikjahre“

Die besten Unis in London und New York, Karriere im traditionsreichen Familienunternehmen und nebenbei noch den Traummann finden, ein schönes Haus kaufen und die Kinderzimmer einrichten. So hatte sich Verena Bahlsen (33) ihre Zwanziger vorgestellt, um sich dann, spätestens mit Mitte 30, das perfekte Leben aufgebaut zu haben. Doch was, wenn sich der berufliche Weg einfach nicht nach dem eigenen anfühlt? Und der Traummann partout nicht auftauchen will? Ein Gespräch über Ängste und Unsicherheiten, über Einsamkeit – und über die Scham, die mit diesen Themen verbunden ist. Und darüber, wie wichtig es ist, sich von Bildern und Erwartungen zu befreien, um schließlich ein Leben nach eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten zu können.

Wie oft passiert es Ihnen, wenn Sie irgendwo Ihren Namen zum ersten Mal nennen, dass die Frage kommt: „Bahlsen – wie der Keks?“?
Jeden Tag. Beim Arzt, im Taxi. Ich habe dann manchmal Sorge, was die Leute von mir denken, ob sie mich für komisch und verwöhnt halten. Aber man gewöhnt sich an alles, ich kenne es nicht anders.
Wann ist Ihnen bewusst geworden, dass Sie in eine besondere Familie hineingeboren wurden?
Das war mir lange nicht klar. Meine Geschwister und ich sind in einem großen Haus mit einem großen Garten aufgewachsen. Aber als Kind denkt man ja, jeder wächst so auf. Auch mit der Firma kamen wir relativ spät in Kontakt. Ich glaube, ich war so 16, 17, als ich zum ersten Mal in unserem Hauptquartier in Hannover war. Aber auch da habe ich gar nicht richtig umrissen, was das bedeutet.
Sie waren einige Jahre Teil der Geschäftsleitung. Hatten Sie das Gefühl, Ihre Eltern erwarten das von Ihnen?
Nein, meine Schwester macht zum Beispiel etwas ganz anderes, sie ist Fotografin. Gleichzeitig war die Welt, in der ich aufgewachsen bin, eine Welt voller Unternehmer und Manager. Ich bin ein Papakind. Wie viele Töchter wollte ich, dass mein Vater stolz auf mich ist. Und das, was uns am meisten verband, war nun mal die Firma. Durch ihn habe ich sie lieben gelernt und wollte sie unbedingt irgendwann übernehmen. Ich glaube, Väter unterschätzen manchmal, wie sehr sie uns prägen und wie wichtig sie als Orientierungspunkt für uns sind.
2022 haben Sie das Unternehmen dann aber wieder verlassen.
Der Ausstieg war lange unvorstellbar für mich. Doch die unterschiedlichen Persönlichkeiten meines Vaters und mir wurden immer deutlicher und wir gerieten häufiger aneinander. Inzwischen habe ich das Gefühl, wir mussten durch diese Art von Abnabelungsprozess gehen, um uns danach neu begegnen zu können, mehr auf Augenhöhe, und dann zu gucken: Was verbindet uns, wenn es nicht die Firma ist? Und da würde ich sagen, es



BLICK ZURÜCK
Als Kind verbrachte Verena Bahlsen ihre Sommer stets auf der Nordseeinsel Juist

sind auf jeden Fall Dinge wie: Begeisterungsfähigkeit, Neugier und Kreativität. Natürlich möchte ich immer noch, dass mein Vater stolz auf mich ist. Aber ich habe gelernt, dass ich auch nicht mein ganzes Leben darauf ausrichten kann, weil dann bin ich nicht stolz auf mich.

Wie schwer fiel es Ihnen, sich selbst einzugestehen: Das ist nicht mein Weg?

Ich war richtig enttäuscht von der Situation. Mit 20 denkt man: Das Leben wird so und so laufen und geht auch davon aus, dass es so passiert – bis man irgendwann die ersten Rückschläge erlebt. Das Unternehmen zu verlassen, war mein erster richtiger Rückschlag. Da ist etwas Großes zerbrochen und ich fragte mich: Kann ich diese Vorstellung meiner

„Ich gehörte nie zu den coolen Party-Mädchen“

Zukunft betrauern, ohne bitter zu werden und mein ganzes Leben lang darüber zu jammern? Kann ich mir eine neue Vision und neue Träume bauen?

Loslassen ist ein Prozess. Wie sind Sie da durchgegangen?

Ich bin mir gar nicht sicher, ob ich damit schon fertig bin. In meinem Buch zitiere ich die Sängerin Billie Eilish, die irgendwo mal gesagt hat: „I want to shed my skin completely to make room for something new.“ Sich also zu häuten wie eine Schlange, um Platz für Neues zu schaffen. Wir erleben doch alle Momente, in denen es nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben. Und sich dann zu berappeln und neu zu starten, ist, glaube ich, einer der wichtigsten Life Skills. Geschichten von anderen Frauen zu hören, etwa in Podcasts, die auch durch Krisen gegangen sind, hat mir sehr geholfen und mir noch einmal klargemacht, dass Krisen dazugehören. Sie spülen Themen an die Oberfläche, räumen auf und machen, wenn genug Zeit vergangen ist, eines Tages Platz für Neues.

„Mein Partner und ich stammen aus zwei Welten“

Sie schreiben nicht nur offen darüber, dass Sie beruflich gescheitert sind, Sie schreiben auch über Einsamkeit in Ihren Zwanzigern. Wollen Sie mit dem Buch anderen Mut machen?

Zumindest möchte ich es versuchen. Einsamkeit ist immer noch ein Tabu. Genau wie lange Single zu sein und die Angst, einfach niemanden zu finden. All das ist mit so viel Scham verbunden. Dabei erleben das viele von uns. Ich gehörte nie zu den coolen Partymädchen, mit denen alle befreundet sein wollten. Und das habe ich immer irgendwie zu kaschieren versucht, weil ich mich dafür geschämt habe, nicht ausgewählt zu werden. Das Signal, das bei mir ankam: Ich bin offenbar nicht liebenswert. Deshalb finde ich: Wir brauchen mehr echte Geschichten, um diese Themen zu enttabuisieren. Und ich finde, es schadet nichts, zu zeigen: Auch jemand, der von außen betrachtet alles hat, kann einsam sein. Wenn man allein in seiner Wohnung sitzt, niemand da ist, mit dem man zu Abend essen kann, ist es völlig egal, wie groß und schön die Wohnung ist.

Was hilft gegen Einsamkeit?

Offen damit umzugehen. Anderen zu sagen: „Ich bin einsam.“ Das ist der absolute Life-Hack. Es gibt dieses berühmte Buch über Scham von der amerikanischen Professorin und Autorin Brené Brown. Darin schreibt sie: „Sobald du das Thema ansprichst, verlässt die Scham den Raum.“ Es war richtig schwer und hat mich viel Überwindung gekostet, aber dann habe ich es tatsächlich so erlebt: Sobald man es ausspricht, ist es gar nicht mehr so beschämend.

Sie leben inzwischen in einer Partnerschaft. Ihre Generation, die Millennials, gilt auch als „Generation Beziehungsunfähig“. Woran liegt das?

Ich war ja reichlich unterwegs in unserer Dating Kultur. Zwei Sachen sind mir in dieser Zeit besonders aufgefallen: Da ist einmal eine völlig unrealistische Erwartung an Beziehungen, wie sie zu sein haben. Und zum anderen macht meine Generation gerade Werbung dafür, dass es auch ohne Partner wunderbar geht, man freier und sorgloser ist. Für viele Frauen in meinem Alter mit feministischen Prinzipien ist es unheimlich schwer, sich einzugestehen: Ich möchte mein Leben mit jemandem teilen und nehme dafür auch alle Aufs und Abs in Kauf, die zu menschlichen Beziehungen nun mal dazugehören. Es ist nicht immer alles schön, so wie es uns in RomComs vorgegaukelt wird. Auch da, finde ich, brauchen wir mehr Geschichten, die näher an der Realität sind.

„Gegen Einsamkeit hilft: Offenheit“

Immer noch orientieren sich Frauen bei der Partnerwahl sozial eher nach oben. In Ihrer Beziehung sind Sie die deutlich Vermögendere. Welche Rolle spielt das zwischen Ihnen?

Mein Partner und ich kommen aus völlig unterschiedlichen Welten. Er fragt im Hotel schon mal nach, wieso das Bier jetzt acht Euro kosten soll. Am Anfang waren Offenheit und Transparenz sehr wichtig. Und auch Humor, um Geld und Reichtum zu enttabuisieren. Grundsätzlich, glaube ich, ist es für alle gerade schwierig: Frauen wünschen sich auf der einen Seite Männer, die sich einbringen und um die

Fotos: Jo Duck (2), privat



„Heute weiß ich: Krisen gehören zum Leben“

Kinder kümmern, auf der anderen Seite finden sie Erfolg, Zielstrebigkeit und Geld bei Männern immer noch ziemlich hot. Aber wenn wir uns ein anderes Frauenbild wünschen, dann sollten wir Frauen daran mitarbeiten, wie ein anderes Männerbild aussehen kann.

Sie sagten es gerade: Reichtum ist ein Tabu. Wie erleben Sie das?

In Deutschland ist die Frage: „Bist du reich?“ ein Tabu. Und die Antwort „Ja“ ebenso. Viele, die reich sind, sagen eher, sie seien wohlhabend oder, dass es ihnen finanziell gut gehe. Mittlerweile ist mein Umgang damit in allen Formen von Beziehungen: Offenheit. Total proaktiv, um so vorwegzunehmen, dass man sich komisch miteinander fühlt.

Was bedeutet Ihnen Geld?

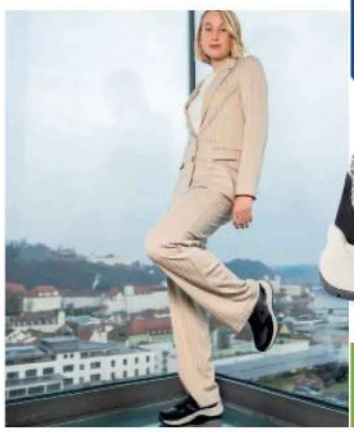
Geld ist wichtig, um sich sicher zu fühlen. Aber es gibt irgendwann einen Punkt, darüber gibt es zig Studien, an dem Geld nicht zu mehr Glück führt. Dadurch, dass ich viele Jahre wirklich sehr unglücklich und einsam war, habe ich früh gelernt, was man sich alles nicht für Geld kaufen kann: Glück, Gemeinschaft, Geborgenheit. Diese Erkenntnis war für mich sehr prägend und wertvoll.

INTERVIEW **INKEN BARTELS**



BUCH-TIPP

Wann bitte geht das Leben los? In „Panikjahre“ schreibt Verena Bahlsen über die Suche nach dem eigenen Weg, über Krisen, Einsamkeit und Neuanfänge. Inspirierend und unterhaltsam. (Tropen Verlag, 22 €)





Zu gewinnen

8 Paar GANTER AKTIV

Ob Sie besonders aktiv sind oder sich einfach mehr Leichtigkeit im Alltag wünschen – der neue GANTER AKTIV ist der ideale Begleiter für alle, die bewusst leben und entspannt gehen möchten. Er erleichtert das Gehen, entlastet Rücken und Gelenke und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung. Die positive Wirkung wird durch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) bestätigt. Gesamtwert: 1520 Euro. Infos: ganter-shoes.com

Senden Sie uns die Lösung mit Angabe Ihrer Schuhgröße bis zum 25. September 2026. Postanschrift: *FÜR SIE* Rätsel Ausgabe 19/26, Postfach 15 45, 67325 Speyer. E-Mail: gewinnspiele@fuersie.de. Weitere Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 121.

Lösung	Überwurf für Sitzmöbel	aktueller Anschaffungspreis		englischer Komponist (Andrew Lloyd)		deutsch-franz. Maler (Max)		dt. Schauspieler (Hans)		Berührung; Berührungspunkt	US-Filmstar: ... Gardner		westgermanischer Stamm	Schmetterling, Edelfalter	Kfz-Zeichen Hansestadt Rostock	Biberratte		kräftig, ordentlich (ugs.)
				TV-, Radiosender (Abk.)				eiförmig					weiblicher Vorfahr					früher: 1. Klasse des Gymnasiums
trainieren						Kassenzettel; Gutschein				Lösung								
Fremdwortteil: unter				oberster Teil des Getreidehalms		Dringlichkeitsvermerk		Straßenbahn (süddt.)					Kleinschmetterling					
Pullover (engl.)								Kurzwort für Jugendliche(r)		Buchenfrucht	arabischer Männername				lateinisch: König			
					Lösung								Geliebte des Zeus		göttliches Gesetz		Fisch-, Vogelfanggerät	
Inhaltslosigkeit	Sohn des Agamemnon		innerasiatisches Gebirge		Extraleistung		Abkürzung für et cetera				nordamerikanischer Fluss							
							Demontage		ein Lateinamerikaner							Stadt in der Schweiz		Gruppe von Jagdhunden
Rettungsmediziner		poetisch: Löwe				englische Prinzessin					berichtigen, korrigieren		zurück (französisch)	Holzgewächs				
				Wüste in Innerasien					chem. Zeichen für Radium			Schwertwal		Wüsteninsel				
Probe, Stichprobe		Vernunft, Einsicht		die Ackerkrume lockern		in der Nähe von				heftiger Windstoß				anhänglich, loyal				
junger Pflanzenspross						die Länder Vorderasiens		essbare, kleine Garnele	Aussichtsturm						römisches Kaiserhaus		Gotteshaus, große Kirche	
ein Europäer	Bilderrätsel		Lösung							ital. Autor (Umberto)				Anhänger einer Weltreligion				
			Pferdegangart		natürlicher Kopfschmuck		fort, weg	hessische Stadt						höckerloses Kamel		italienische Weinstadt		Bruder Kains
ein Balte					unbestimmter Artikel					Meeresbucht		Augendeckel		schmal; begrenzt				
eine der Großen Sundainseln							Heilige Schrift						Kaltspeise				Abk. für Türkische Lira	
				Bestand, tatsächlicher Vorrat				an Fäden geleitete Puppe										
altrömische Monddöttin		vielfarbig					einfacher, schmaler Schrank						Bratrost					

Foto + Still: PR

Die Lösung aus Heft 17/26 lautet: „Ich bin allein auf weiter Flur". Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Edition
FÜR SIE

DEIN LEBEN BRAUCHT PARIS. PISTAZIE UND CASSIS.



Goldhelm Pistazientrüffel mit schwarzem Johannisbeer-Fruchtkern umhüllt von edlem Kakaopulver

Zartschmelzender Pistazientrüffel trifft auf einen fruchtigen Kern aus aromatischem Cassis und vereint feine Nussnoten mit der lebendigen Frische schwarzer Johannisbeeren. Von Chocolatier Alex Kühn eigens für die Für Sie mit Viel Liebe zum Detail erdacht, entsteht ein außergewöhnlicher Trüffel, der süße Eleganz und fruchtige Raffinesse in perfekter Balance vereint – ein besonderer Genuss für alle, die feine Schokoladenkreationen lieben.

Online bestellen unter: WWW.GOLDHELM-SCHOKOLADE.DE

Goldhelm Schokolade

VEGGIE für die Seele

Frische Zutaten und ein Geschmack, der einfach glücklich macht: Gut essen ist die schönste Form der Selbstfürsorge. Wer sagt, dass gesundes Essen langweilig ist, hat diese Gemüse-Rezepte noch nicht gekostet



SALAT-TACOS IM ÇIĞ-KÖFTE-STYLE REZEPT AUF SEITE 96

Orientalisch gewürzter Bulgur trifft auf süße Früchte und knackige Walnüsse. Serviert in frischen Salatblättern wird das Gericht zum originellen Fingerfood-Genuss

TOMATEN-FETA-SALAT REZEPT AUF SEITE 96

Tomaten, Feta, Basilikum – und eine Balsamico-Marinade, die alles zusammenbringt: Dieser Salat ist ein Stück Urlaub auf dem Teller. Mit roten Zwiebeln für den gewissen Kick und frischem Brot zum Dippen wird er zum absoluten Lieblingsrezept des Sommers





LAHMACUN MIT JOGHURT & SALAT

FÜR 4 PORTIONEN

GEMÜSEPASTE
- 2 rote Paprika
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 geh. EL Tomatenmark
- 1 EL Ahornsirup
- Abrieb und Saft von 1 kleinen Bio-Zitrone
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriandersaat
- 1 TL gemahlenes Harissa (oder mehr für Schärfe)
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

BODEN
- 4 große Tortilla-Wraps

JOGHURT-TOPPING
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

SALAT-TOPPING
- 1 kleine Salatgurke
- 2 Rispentomaten
- 4 EL fein gehackter Dill
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 TL Schwarzkümmelsamen
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Für die Gemüsepaste Paprika entkernen, Strunk der Zucchini entfernen, Zwiebel und Knoblauch abziehen. Gemüse grob zerkleinern, im Standmixer auf schwacher bis mittlerer Hitze hacken, aufpassen, dass es kein Mus wird!
2. In Schüssel geben, mit Tomatenmark, Ahornsirup, Zitronenabrieb und -saft, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken.
3. Ist die Masse zu feucht, in einem Sieb abtropfen lassen (Flüssigkeit kann für Dressings genutzt werden).
4. Kurz vorm Servieren Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (200 Grad Umluft, wenn mehrere Fladen gleichzeitig gebacken werden) vorheizen. Tortilla-Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Gemüsepaste gleichmäßig dünn darauf verstreichen. Im Ofen 8–10 Min. backen, bis Ränder knusprig sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
5. Für das Joghurt-Topping Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren, abschmecken. Für das Salat-Topping Gurke halbieren, entkernen und fein würfeln. Tomaten ebenfalls entkernen und fein würfeln. Dill mit den Gurken- und Tomatenwürfeln vermengen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fladen direkt aus dem Ofen mit einem Klecks Joghurt und Salat anrichten und mit Schwarzkümmelsamen bestreut servieren.



KAROTTEN-FETA-PUFFER MIT CURRY REZEPT AUF SEITE 96

Goldbraun gebraten, herrlich knusprig und voller Geschmack: Diese Gemüsepuffer aus Zucchini, Karotten und Mangold sind ein echter Klassiker – neu gedacht. Curry und cremiger Feta verleihen ihnen eine würzig-aromatische Tiefe, die einfach begeistert



SALAT TACOS IM ÇIĞ-KÖFTE-STYLE

FÜR 12 STÜCK

BULGUR
- 200 g Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Rauchpaprikapulver
- 1 TL Ras el Hanout
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL dunkler, dickflüssiger Balsamico
- Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlene Koriandersaat
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

GEMÜSE & FRÜCHTE
- 3 Rispentomaten
- 1 Handvoll rote Johannisbeeren (ca. 60 g)
- 1 reife Nektarine
- 40 g glatte Petersilie

ZUM ANRICHTEN
- 12 stabile Romanasalatblätter als Taco-Schalen
- 4 EL Walnusskerne, geröstet und gehackt

1. Bulgur in feinem Sieb abspülen. Gemüsebrühe mit 1 TL Salz, Rauchpaprikapulver, Ras el Hanout und Tomatenmark aufkochen. Bulgur einrühren, zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen.
2. Gegarten Bulgur mit Ahornsirup, Balsamico, Zitronensaft samt Abrieb, Kreuzkümmel und Koriandersaat würzen. Gut vermengen, abschmecken, bei Bedarf Schärfe oder Säure anpassen.
3. Tomaten entkernen, Strunk entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Johannisbeeren verlesen, Nektarine entkernen, würfeln. Petersilie fein schneiden. Alles unter den Bulgur heben, nochmals abschmecken.
4. Je 1 gehäuften EL Bulgur-Mix in ein Romanasalatblatt geben und zusammen mit den anderen „Tacos" in einer großen Schale anrichten. Mit den gerösteten Walnusskernen bestreuen und als Fingerfood servieren.



TOMATEN FETA SALAT MIT ROTEN ZWIEBELN & BROT

FÜR 4 PORTIONEN

SALAT
- 4 reife Rispen- oder Ochsenherztomaten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Feta oder Hirtenkäse

MARINADE
- 6 EL Olivenöl
- 2–3 EL dunkler, dickflüssiger Balsamico
- optional: ½–1 TL Ahornsirup
- 3 EL frisch gehacktes Basilikum
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (oder Steakpfeffer)

1. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln oder in feinste Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken oder pressen. Wer mag, kann den Knoblauch auch in feine Scheiben schneiden. Den Feta grob zerbröseln oder würfeln. Alles in einer Schale mit den Zutaten für die Marinade vermengen und kräftig abschmecken. Ist der Balsamico nicht lange gereift, könnte Süße fehlen, dann ½–1 TL Ahornsirup zugeben. Mit frischem Fladenbrot oder Baguette servieren.



BUCH-TIPP

In „Jeden Tag Gemüse" stellt Foodjournalistin Stefanie Hiekmann 120 vegetarische Gerichte und über 300 Varianten vor (DK Verlag, 25 €)



KAROTTEN FETA PUFFER MIT CURRY

FÜR 8-10 STÜCK

- 3 kleine Zucchini (ca. 350 g)
- 75 g Mangoldblätter
- 2 Karotten (ca. 150 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 geh. EL Mehl (alternativ Kichererbsenmehl)
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Currypulver
- 150 g Feta, grob zerbröselt
- 2 Eier, verquirlt
- 3 EL Olivenöl zum Braten
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Zucchini grob raspeln, mit 1 TL Salz vermengen und 10 Min. Wasser ziehen lassen. Gut ausdrücken, das Wasser entsorgen. Mangold, Karotten und Frühlingszwiebeln ebenfalls vorbereiten: Die Mangoldblätter in feine Streifen schneiden, die Karotten schälen und in feine Julienne hobeln und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Das vorbereitete Gemüse zusammen in eine Schüssel geben. Mit ½ TL Salz, Pfeffer nach Geschmack, Mehl, Backpulver, Currypulver, Feta und den verquirlten Eiern vermengen und mit angefeuchteten Händen gleichmäßig große Puffer formen, platt drücken. Das Öl nach und nach bei mittlerer Hitze in einer großen, beschichteten Pfanne erwärmen und die Puffer darin von beiden Seiten braten, pro Seite dauert das etwa 4 Min. Die Puffer warm servieren.

Fotos: Stefanie Hiekmann/DK Verlag; Text: Susanne Helmer

Pflanzlicher Genuss, winziger Preis

LIDL

Lohnt sich.

EIGENMARKE a)

VEGAN

VEMONDO

Bewusst ernähren mit Wigald Boning



a) Bei den „V-Label Awards 2025" wurde Vemondo mit dem „Eigenmarken-Award" sowie für die Vemondo Produkte „Vegane Leberwurst Schnittlauch" in der Kategorie „Fleisch- und Fischalternativen", „No Gurt" in der Kategorie „Milch- und Molkereialternativen" und „Nuss-Nougat-Creme Plantbased" in der Kategorie „Vegane Brotaufstriche, Saucen & Gewürze" als Gewinner ausgezeichnet. Die Auszeichnungen basieren zu je 50% auf einer Jury-Bewertung und einer öffentlichen Abstimmung mit 60.000 Stimmen. Für die Auszeichnung wurden die Produkte von den ProVeg Experten für eine Vorauswahl bewertet und anschließend von einer Jury aus erfahrenen Köchen und Fachleuten der Lebensmittelindustrie hinsichtlich Geschmack, Textur und Geruch blind verkostet. Die „V-Label-Awards" werden von ProVeg e.V. Deutschland ausgerichtet, die mit dem „V-Label" eine Kennzeichnung für vegane und vegetarische Produkte anbietet und mit der Ausrichtung der „V-Label Awards" Innovation, Geschmack, Qualität und Nachhaltigkeit auszeichnet. Mehr Informationen unter https://awards.v-label.de. Für Druckfehler keine Haftung. • **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Süßes Spätsommerglück

Kurze Saison, großer Genuss: Wenn Zwetschgen und Pflaumen reif sind, gehört die Küche ihnen. Diese Tartes und Desserts setzen sie so in Szene, dass man gar nicht aufhören möchte zu naschen – himmlisch!



PORTWEIN-ZWETSCHGEN MIT PISTAZIENPARFAIT REZEPT AUF SEITE 102

Ein Dessert wie ein kleines Versprechen: Das cremige Pistazienparfait schmilzt auf der Zunge, der Rum verleiht ihm eine warme, geheimnisvolle Tiefe – und die samtigen Portwein-Zwetschgen krönen alles mit einer fruchtigen Raffinesse. Absolut unvergesslich



ZWETSCHGENTARTE REZEPT AUF SEITE 102

Knuspriger Mürbeteig, saftige Zwetschgen und ein feiner Zimt-Rum-Kick machen diese Tarte unwiderstehlich. Puderzucker und Schlagsahne setzen ihr die Krone auf



Ein Stück österreichische Tradition, goldbraun gebacken und einfach köstlich

GEFÜLLTE BUCHTELN

FÜR 24 STÜCK

BUCHTELN
- 500 g Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe
- 30 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g weiche Butter
- Mehl zum Bearbeiten
- Puderzucker
- 125 g Powidl

VANILLESAUCE:
- 500 ml Milch
- 500 ml Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 12 Eigelb (Kl. M)

1. Für den Teig Mehl in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Milch anwärmen. Hefe zerbröseln, mit 1 TL Zucker und 50 ml lauwarmer Milch in die Mulde geben. Etwas Mehl vom Rand auf die Hefe-Milch-Mischung geben. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 10 Min. gehen lassen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Zitronenschale fein abreiben. Restlichen Zucker, restliche Milch, 1 Prise Salz, Vanillemark und Zitronenschale zugeben. Mit den Knethaken eines Handrührers verrühren. Eier unterkneten. 120 g Butter zugeben und zu glattem, elastischem Teig kneten. Zugedeckt 40 Min. gehen lassen.
3. Für die Sauce Milch und Sahne in einen Topf geben. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen, zugeben, aufkochen. Zucker und Eigelb schaumig schlagen. Heiße Vanille-Milch zur Ei-Mischung gießen, ständig mit Schneebesen umrühren. Masse zurück in Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich wird, aber nicht kocht. Sauce durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen.
4. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf gut durchkneten, zu einer Rolle formen, in 24 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, rund ausrollen, 1/2 TL Powidl darauf geben. Teig über dem Powidl zu Bällchen zusammendrücken.
5. Restliche Butter schmelzen. Eine Auflaufform (32 x 26 cm) oder einen Topf (28 cm Ø) dünn mit flüssiger Butter auspinseln. Buchteln mit zusammengedrückten Seiten nach unten nebeneinander in die Form setzen. Mit restlicher Butter bepinseln, abdecken, 15 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf mittlerer Schiene 35-40 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben, warm mit Vanillesauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
GEHZEIT ca. 50 Min.
BACKZEIT ca. 35-40 Min.
PRO STÜCK ca. 290 kcal, EW 6 g, F 19 g, KH 24 g



PFLAUMEN MIT SABAYON REZEPT AUF SEITE 103

Verführerisches Zusammenspiel: Aromatische Rumzwetschgen verbinden sich mit luftiger Orangensabayon – geröstete Pinienkerne sorgen für den perfekten Abschluss



PORTWEIN ZWETSCHGEN MIT PISTAZIENPARFAIT

FÜR 4 PORTIONEN

PARFAIT
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 1 Eigelb
- 1 Ei (Kl. M)
- 80 g Zucker
- 250 ml Schlagsahne
- 80 g Pistazienmark (z.B. von Bos-Food, bosfood.de)
- 2 EL Rum

PORTWEIN-ZWETSCHGEN
- 250 g Zwetschgen
- 50 g Zucker
- 100 ml Portwein
- 60 ml Rotwein
- 30 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- ½ Zimtstange
- ½ gestr. TL Speisestärke

DEKORATION
- gehackte Pistazien

AUSSERDEM
- Klarsichtfolie

1. Für das Parfait die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Ei und Zucker in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse dicklich-cremig ist. Gelatine ausdrücken, zugeben und weiterschlagen, bis sie sich aufgelöst hat. Dann Schlagkessel vom Wasserbad nehmen und die Masse schlagen, bis sie kalt ist. Sahne steif schlagen. Zuerst das Pistazienmark unter die Ei-Masse geben. Nach und nach die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben und die Masse mit Rum würzen.
2. Parfaitmasse in 4 Portionsförmchen oder in eine große Form gießen, glatt streichen, mit Klarsichtfolie abdecken. Danach mindestens 4 Std. ins Gefrierfach stellen.
3. Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren, mit Portwein, 40 ml Rotwein und Orangensaft ablöschen. So lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwetschgen und Zimt zugeben, einmal aufkochen und die Zwetschgen geschlossen bei milder Hitze in ca. 6 Min. weich garen.
4. Die Zwetschgen in ein Sieb geben, dabei den Sud auffangen und zurück in den Topf geben. Speisestärke mit dem restlichen Rotwein in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Sud aufkochen und mit der Speisestärke binden. Sud 3 Min. schwach kochen lassen, Zwetschgen zurück in den Sud geben und abkühlen lassen.
5. 15 Min. vor dem Servieren das Parfait aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen. Förmchen bzw. Form kurz in heißes Wasser tauchen. Vorsicht: Dabei soll kein Wasser auf die Parfaits gelangen! Klarsichtfolie entfernen und die Parfaits vorsichtig auf Dessertteller stürzen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und mit den Portwein-zwetschgen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Std.
KÜHLZEIT ca. 4 Std.
PRO PORTION ca. 588 kcal,
EW 9 g, F 34 g, KH 49 g



ZWETSCHGENTARTE

FÜR 12 STÜCKE

MÜRBETEIG
- 250 g Mehl (gesiebt)
- 135 g weiche Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M).

BELAG
- 750 g Zwetschgen
- 4 EL Zucker
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 3 EL Zwieback-brösel
- 1 EL Rum
- 25 g Speisestärke
- 250 ml Schlag-sahne
- 2 Eier (Kl. M)
- Puderzucker zum Bestäuben

AUSSERDEM
- Backpapier, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit 125 g Butter, Zucker und Ei schnell zu einem Teig kneten. Eine Tarteform (28 cm Ø) mit der restlichen Butter leicht einfetten, Teig gleichmäßig in die Tarteform geben, dabei den Rand leicht andrücken. Teig 1 Std. kalt stellen. Ein Stück Backpapier (ca. 30 cm) auf Tarteboden legen, mit den Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. backen.
2. Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Mit 2 EL Zucker und Zimt mischen. Tarte aus dem Ofen nehmen, das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Zwiebackbrösel mit dem Rum vermischen, auf dem Tarteboden verteilen. Zwetschgen gleichmäßig dachziegelartig auf dem Boden verteilen.
3. Für den Guss Speisestärke mit 50 ml Sahne verrühren. Restliche Sahne, Eier und restlichen Zucker zufügen und verquirlen. Den Guss über die Zwetschgen gießen. Die Tarte weitere 30 Min. bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene, danach weitere 15 Min. auf der zweiten Schiene von unten backen.
4. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form heben. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Dazu passt frisch geschlagene Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
KÜHLZEIT ca. 1 Std.
BACKZEIT ca. 55 Min.
PRO STÜCK ca. 339 kcal,
EW 5 g, F 18 g, KH 38 g

Fotos: Julia Hoersch/Picture Press; Text: Susanne Helmer



PFLAUMEN MIT SABAYON

FÜR 4 PORTIONEN

RUMZWETSCHGEN
- 500 g Zwetschgen
- 4 EL Pinienkerne
- 150 g Zucker
- 120 ml Rum
- 3 EL Korinthen
- ½ TL Bio-Orangenschale (fein abgerieben)
- 1 Zimtstange
- 1 TL Speisestärke

SABAYON
- 300 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 2 EL Zwetschgenwasser (z.B. Slibowitz)
- 50 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M).

1. Zwetschgen halbieren, entsteinen. Pinienkerne goldbraun rösten. **2.** Zucker im Topf karamellisieren, mit Rum löschen. Kochen, bis Zucker sich löst. Zwetschgen, Korinthen, Orangenschale, Zimt zugeben. Mit 100 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Temperatur senken, Zwetschgen im Topf mit Deckel 5 Min. dünsten. Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser verrühren, Zwetschgen damit binden. Zimt entfernen, Früchte mit Sud in 4 feuerfeste Schälchen füllen. Pinienkerne aufstreuen. **3.** Für den Sabayon Orangensaft in Topf auf 100 ml einkochen. Saft mit Zwetschgenwasser und Zucker in Schlagkessel geben. Eigelb zugeben, mit Schneebesen über heißem Wasserbad schaumig schlagen. Vom Wasserbad nehmen, Sabayon sofort auf die Schälchen verteilen. **4.** Schälchen auf Backblech stellen und unter vorgeheiztem Backofengrill (ersatzweise 250 Grad Oberhitze) auf mittlerer Schiene ca. 1 Min. überbacken, bis Sabayon leicht dunkelbraun ist. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Min.
GARZEIT ca. 20 Min.
PRO PORTION ca. 557 kcal,
EW 6 g, F 14 g, KH 77 g



Mandel-Zimt-Streusel verleihen dem leckeren Strudel Biss. Lecker!

POWIDL-STRUDEL

FÜR CA. 15 STÜCKE

HEFETEIG
- 300 g Mehl
- 100 ml Milch
- 18 g frische Hefe
- 30 g Zucker
- 40 g weiche Butter
- Salz
- ½ TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
- 1 Ei (Kl. M), Mehl zum Bearbeiten
- 1 Eigelb zum Bestreichen

FÜLLUNG
- 50 ml Milch
- 40 g Mohn (gemahlen)
- 20 g Honig
- 1 TL Semmelbrösel
- 100 g Powidl

STREUSEL
- 110 g Mehl
- 50 g weiche Butter
- 30 g gemahlene Mandeln
- gemahlener Zimt
- 40 g Zucker

AUSSERDEM
- Backpapier

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Milch anwärmen. Hefe zerbröseln, mit Zucker in der Milch auflösen, in die Mulde geben. Etwas Mehl vom Rand auf die Hefe-Milch-Mischung geben, zugedeckt an einem warmen Ort 10 Min. gehen lassen. Butter, 1 Prise Salz, Zitronenschale und Ei zum Teig geben. Mit Knethaken eines Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 40 Min. gehen lassen. **2.** Für die Füllung Milch aufkochen. Mohn, Honig und Semmelbrösel in eine Schüssel geben, mit kochend heißer Milch übergießen. Gut verrühren, zugedeckt beiseite stellen. **3.** Hefeteig auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche mit den Händen gut durcharbeiten und mit Nudelholz zu einem 5 mm dicken Rechteck ausrollen. Die unteren 4 mm erst dünn mit Powidl, dann mit Mohnmasse bestreichen. Teig von der bestrichenen Längsseite her locker aufrollen und vorsichtig in eine gefettete Kastenform (30 x 12 cm) geben. **4.** Für die Streusel Mehl in Schüssel sieben, Butter, Mandeln, 1 Prise Zimt zufügen, rasch zu glattem Teig kneten. Teig mit den Händen über einem Bogen Backpapier zu ungleichmäßigen Streuseln krümeln. **5.** Strudel mit Eigelb bepinseln, Streusel darüber verteilen und zugedeckt 25 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene 45 Min. backen. Strudel auf einem Gitter abkühlen lassen und zum Servieren in Scheiben schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Min.
GEH- UND BACKZEIT ca. 2 Std.
PRO STÜCK ca. 202 kcal,
EW 5 g, F 8 g, KH 27 g

GENUSSNEWS



SPRITZIG
Der Drink schmeckt lecker und ist schön anzusehen. Prost!

FÜR SIE Select Unser Liebling

Beeriger Frischekick

H2Obst schmeckt auch pur, man kann damit aber ebenso diesen prickelnden Drink mit Waldbeergeschmack kreieren – mit Schuss oder ohne.



Wild Berry Bliss

- *200 ml H2Obst Apfel-Waldbeere*
- *Zitronenlimonade*
- *Beeren*
- *Garnitur: Minze + Beeren*
- *Optional: ein Schuss Prosecco*

Zubereitung:
1. Beeren ins Glas geben und leicht andrücken
2. H2Obst Apfel-Waldbeere eingießen
3. Mit Zitronenlimonade auffüllen
4. Mit Beeren und Minze garnieren

#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 Zum Trinken Der „Exquisa Milder Skyr Drink" liefert viel Protein und ist supercremig. Es gibt ihn in den Sorten Natur, Vanille, Erdbeere und Pfirsich-Maracuja. 250 ml kosten ca. 2 €
2 Käse-Snack Die „Wasa Crunchy Bites Cheddar" verbinden herzhaften Cheddar-Geschmack mit Crunch. Der ofengebackene Snack enthält 65 Prozent Vollkorn. 100 g ca. 2,20 €
3 Protein-Power Die Limited Edition „Naturstark" von Tartex bringt Pflanzenproteine aufs Brot, in den Dip oder die Pasta – in den Sorten „Bohne Chili Boost" und „Erbse Minze Kick". 140 g ca. 2,90 €



1



2



3



DESIGN MIT CHARAKTER

Serax feiert Jubiläum: Seit 40 Jahren verwandelt das belgische Designlabel Alltagsgegenstände in besondere Lieblingsstücke. Gegründet 1986 von den Brüdern Serge und Axel Van Den Bossche, arbeitet die Marke heute mit internationalen Kreativen wie Ann Demeulemeester, Vincent Van Duysen und Marie Michielssen zusammen. Ihre Handschriften finden sich in Geschirr, Möbeln und Wohnaccessoires, die modernes Design und traditionelle Handwerkskunst verbinden. Infos und Produkte auf serax.com

Fotos: Lisa Bauer Photography/Picture Press, Jonathan Lovekin, PR, Stills: PR



ZUM ANBEISSEN

Mit der Flora Cookie Collection macht die Gucci Osteria das berühmte Gucci-Flora-Muster essbar. Die Butter-Shortbread-Kekse sind mit zarten Blüten und Schmetterlingen verziert und begeistern nicht nur optisch, sondern auch mit feinen Vanille- und Zitrusnoten. Ein Stück Dolce Vita für die Kaffeetafel! 35 € je Dose, gucciosteria.com



Ottolenghi Simple too: Das Kochbuch
(DK Verlag, 40 €)

EINFACH OTTOLENGHI

Fans dürfen sich freuen: Mit „Ottolenghi Simple too" legt Yotam Ottolenghi den Nachfolger seines Bestsellers „Simple" vor. 135 unkomplizierte Rezepte mit den unverwechselbaren Aromen und Variationen des Starkochs zeigen: Wenig Aufwand und großer Geschmack passen bestens zusammen.



ANZEIGE

Urlaubsfeeling für zu Hause

Sonne, Meer und mediterrane Aromen – mit AQUASALE Meersalz schmeckt es auch zu Hause wie im Süden. Urlaubsfeeling pur!



OB FEIN, GROB, NATURBELASSEN ODER MIT JOD: AQUASALE bietet für jede Zubereitung und jedes Gericht die richtige Variante

Warum wir das mediterrane Lebensgefühl so lieben? Weil es für Entspannung steht, für das milde Klima des Südens und eine **herrlich frische Küche.** Duftende Kräuter, sonnengereiftes Gemüse und erlesenes Olivenöl bilden die Basis für Gerichte, die einfach köstlich schmecken. Mit einer Prise **AQUASALE Meersalz** wird der Genuss perfekt. Sein ursprünglicher Charakter entsteht in mediterranen Salzgärten, wo Sonne und Wind das Meerwasser sanft verdunsten lassen, bis reine Salzkristalle zurückbleiben.

Ein Hauch Mittelmeer für Zuhause

AQUASALE Meersalz bringt die Leichtigkeit des Südens direkt zu uns nach Hause und ist damit ein echter Allrounder für die Alltagsküche. Kein Wunder, dass es die **Nummer 1 im Meersalzsegment*** ist. Es begeistert nicht nur mit seinem authentischen Geschmack, sondern auch mit seiner Vielseitigkeit. Ob beim Kochen, Verfeinern oder als krönendes Finish: AQUASALE veredelt die Aromen herzhafter Gerichte ebenso wie die feinen Nuancen süßer Speisen – **für echte Genussmomente.**

* Quelle: Circana, LEH Total ≥ 200 m² + DM + C&C + A/L/N, Meersalz (nur Salz), 2025

AQUASALE
Die Nr. 1



MAX VON DER GROEBEN UND ANTONIA RIËT

„Wir brauchen mehr Respekt“

Ferienlager-Charme, ein bisschen Krimi und jede Menge Vorurteile, die widerlegt werden wollen: „Das gewisse Etwas“ mit Max von der Groeben und Antonia Riët ist Feelgood-Kino mit einer Botschaft

Viele sprechen über Inklusion. Der Kinofilm „Das gewisse Etwas“ zeigt auf berührende Weise, wie selbstverständlich sie gelebt werden kann. Mit einem starken Cast aus Menschen mit Beeinträchtigungen und Schauspielern wie Max von der Groeben und Florian Lukas erzählt er von zwei Juwelendieben, die auf der Flucht vor der Polizei in einer Reisegruppe junger Erwachsener mit Beeinträchtigungen untertauchen. Eine Geschichte, die mitten ins Herz trifft. Wir haben mit Max von der Groeben und Antonia Riët aus dem inklusiven Ensemble über Chancengleichheit, Stereotype und ihre ganz besondere, bereichernde Zeit am Set gesprochen.

Was war für Sie beim Dreh besonders?
Max von der Groeben: Es war das emotionalste Projekt, das ich je hatte. Es wurde so viel gelacht, geweint, geschimpft und wieder umarmt wie selten bei einem Film. Das lag auch sehr stark an Antonia, die ihre Emotionen gerne nach außen trägt, sowohl die Freude als auch die Wut und die Trauer, aber auch den gemeinsamen Spaß. Deshalb war es ein besonderer Dreh. Für dich auch, Antonia?
Antonia Riët: Ja klar. Es hat einfach nur Spaß gemacht.

Der Film ist ein Remake des französischen Films „Was ist schon normal?“. Was ist denn für Sie „normal“?
Antonia Riët: Oh, schwer zu beantworten.
Max von der Groeben: „Normal“ klingt erst mal ganz schön langweilig …
… und es kann ja verschieden sein, abhängig von der Kultur, in der man lebt und was die so für normal hält …
Max von der Groeben: Klar, Normen entstehen aus einer Gesellschaft oder Kultur. Aber egal, wo man auf der Welt ist, verbindet uns immer eine Menschlichkeit. Nächstenliebe oder ein Zusammenhalt und Emotionen. Im Kern unterscheiden sich unsere Bedürfnisse als Menschen doch gar nicht so sehr voneinander.
Hatten Sie bei dem Thema anfangs Berührungsängste?
Max von der Groeben: Nein. Ich habe lange Judo gemacht, da war zum Beispiel auch ein Junge mit einer Beeinträchti-



gung. Außerdem bin ich ein sehr offener Mensch und begegne anderen mit einem offenen Herzen.

Gab es bei Ihnen Bedenken, in Klischees und Stereotype zu verfallen?

Max von der Groeben: Natürlich, der Film spielt extrem mit Vorurteilen – aber eben auch damit, diese dann zu widerlegen. Bei meiner Figur war es mir wichtig, dass es nicht zu aufgesetzt wirkt und eher etwas Stimmliches hat. Dass er ein bisschen langsamer antwortet zum Beispiel.

Antonia, wie haben Sie das empfunden?

Antonia Riët: Ich kann nur sagen, er hat das sehr gut gemacht.

Was haben Sie voneinander gelernt? Vielleicht auch so etwas wie Emotionen direkter rauszulassen?

Max von der Groeben: Diese Direktheit, Offenheit und Spielfreude am Set. Dieses Emotionale, in jeder Szene „all in" zu gehen, das hat mich sehr beeindruckt. Da konnte ich absolut von dir lernen, Antonia. Was hast du dir abgeguckt?

Antonia Riët: Deine Coolheit, deine Lässigkeit! Du hast einfach richtig gut gespielt.

Welche Botschaft soll das Publikum nach dem Film mitnehmen?

„Ich hoffe, dass der Film Berührungsängste nimmt"

Max von der Groeben: Was ich mir erhoffe, ist, dass die Zuschauer sehen, dass der beste Weg der gemeinschaftliche ist. Ich hoffe, dass der Film Berührungsängste nimmt und dass man sich einfach freundlich und ohne Vorurteile begegnet. Das gilt ja für alle Bereiche des Lebens, ob mit oder ohne Beeinträchtigung, ob jung oder alt. Das macht diesen Film sehr universell.

Filme wie „Vincent will Meer" oder „Forrest Gump" haben Menschen mit Beeinträchtigungen als Thema, gespielt werden sie aber von Menschen ohne Beeinträchtigungen. Wie finden Sie das?

Max von der Groeben: Es gibt im inklusiven Bereich viele gute Schauspieler. Deshalb ist dann eigentlich jegliche Frage obsolet, warum diese derlei Rollen nicht spielen sollten. Gleichzeitig schlüpfe ich als Schauspieler in die verschiedensten Charaktere, das ist einfach der Job. Und jemand mit Beeinträchtigung könnte wiederum eine Rolle spielen, bei der diese eben nicht im Vordergrund steht. Ich denke also, im besten Fall spielen wir alle einfach alles. Antonia, was meinst du?

Antonia Riët: Finde ich auch!

Warum ist es so wichtig, dass die Bandbreite der Gesellschaft abgebildet wird?

Max von der Groeben: Da geht es um Sichtbarkeit. Bei vielen Filmen, wo Menschen mit Beeinträchtigungen eine Rolle spielen, ist es oft nur eine Person. Wir haben hier ein großes inklusives Ensemble. Das zeigt auch das Spektrum der verschiedenen Beeinträchtigungen und die individuellen Wünsche, Träume und Ängste. Filme können da einfach eine Sichtbarkeit schaffen, um es zu normalisieren beziehungsweise eine stärkere Verbindung zu schaffen für Zuschauer, die vielleicht nicht so oft mit Menschen mit Beeinträchtigungen in Berührung kommen. Das würde ich mir wünschen.

Im Film geht es ja auch um Urlaub. Wo fahren Sie am liebsten hin?

Antonia Riët: Nach Italien!

Wie sieht Ihr perfekter Urlaubstag aus?

Antonia Riët: Orangensaft trinken, Pizza essen und am besten einfach nichts tun.

Max von der Groeben: Ich fahre jedes Jahr mit einem großen Freundeskreis und der Familie auf eine kleine Nordseeinsel. Das ist mein Rückzugs- und Erholungsort.

Was bedeutet Inklusion für Sie ganz konkret im Alltag, egal ob im Urlaub, Job oder beim Einkaufen?

Max von der Groeben: Antonia, das geht an dich. Du kannst nichts Falsches und nichts Richtiges sagen. Sag einfach, was du denkst.

Antonia Riët: Da muss ich überlegen …

Vielleicht, dass man die gleichen Rechte, Chancen und Möglichkeiten hat?

Antonia Riët: Ja, da kann ich zustimmen. Und einfach Gerechtigkeit. Und Respekt. Dass man respektvoll miteinander umgeht, das ist mir sehr wichtig.

Max von der Groeben: Das bringt es sehr gut auf den Punkt: Wir brauchen einen respektvollen Umgang, Rücksichtnahme und Toleranz. Dass man eventuelle Schwächen oder einfach das Anderssein der Mitmenschen akzeptiert. Das kann ja auch sehr bereichernd für einen selbst sein, weil man so vielleicht noch einmal ganz anders auf die Welt blickt und einen wertvollen Perspektivwechsel erlebt.

INTERVIEW **SÖRRE WIECK**



Spiel mit Vorurteilen

Nach einem Raub tauchen Alex (Max von der Groeben) und sein Vater bei einer Reisegruppe junger Erwachsener mit Beeinträchtigung unter – und geben sich als Mitreisender und Betreuer aus. Start: 3.9.

Fotos: Nils Schwarz, Anne Wilk/Constantin Film, Jürgen Olczyk/Constantin Film Distribution GmbH



Zauberhafte Schwestern 2

Der Film „Zauberhafte Schwestern" von 1998 ist einfach Kult. Jetzt gibt es eine Fortsetzung zu dem Mix aus romantischer Komödie, Familiendrama und Fantasy. Zum Glück sind auch Nicole Kidman (re.) und Sandra Bullock als charismatische Schwestern wieder an Bord. Werden sie den auf der Familie lastenden Fluch besiegen, von dem nun auch die jüngere Generation betroffen ist?

Kinostart: 10.9.

FRÜHSTÜCK BEI AUDREY

Charmante französische Komödie über einen Mann, dessen Partnerin (eine Sexpuppe!) zum Leben erwacht. Das führt zu allerlei skurrilen Situationen bei Familientreffen und Co. Und dann ist da noch Rémis neue Arbeitskollegin Patricia (Cécile de France), die er doch eigentlich auch mehr als mag ...

Kinostart: 10.9.



Fotos: Christine Schroeder/X Film Creative Pool/ARD Degeto, 2026 FOCUS FEATURES LLC., Amazon MGM Studios, Netflix, Neue Visionen, Warner Bros.

KINO



FINDING EMILY
Musiker Owen kennt nur ihren Namen: Emily. Davon gibt es allerdings 318 an der Uni. Um die Frau seiner Träume zu finden, nimmt er die Hilfe einer Psychologiestudentin an. Ihr Ziel ist allerdings herauszufinden: Macht einen Liebe verrückt?
Kinostart: 10.9.

STREAMING



THE RUNNER
Bei ihrer Laufrunde am Morgen bekommt Anwältin Maia (Gal Gadot) einen unfassbaren Anruf: Ihr Kind wurde entführt. Und wenn sie nicht in Bewegung bleibt und jeder Anweisung folgt, stirbt ihr Sohn … Atemlos.
Jetzt auf Prime Video



CALL MY AGENT – THE MOVIE
Die gleichnamige Serie um eine Pariser Agentur und ihre Schauspieler war eine liebevolle Satire auf die Filmbranche, jetzt erscheint der Film dazu. Der setzt fünf Jahre später an und bringt das alte Team wieder zusammen. Cool!
Netflix, ab 10.9.

TV



Babylon Berlin, finale Staffel

Fünfte und letzte Staffel der international gefeierten Serie. Februar 1933: Mit der Ernennung Hitlers zum Reichskanzler stehen der Kriminalbeamte Gereon Rath (Volker Bruch) und seine Kollegin Charlotte Ritter (Liv Lisa Fries) vor schwerwiegenden Entscheidungen, die ihr Leben für immer verändern werden … Packend!

19.9., 20.15 Uhr, 25.9., 22.20 Uhr, ARD (und ab 10.9. in der Mediathek)

Die Playlist der Redaktion

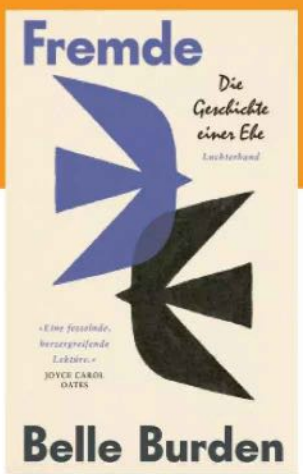
DIE BESTEN SONGS FÜR FRENCH-VIBES

1. Brigitte Bardot – Moi je joue
   Maren Pletziger, Ressort Lifestyle
2. Nino Ferrer – Les cornichons
   Joerg Bluhm, Ressort Fashion
3. Vanessa Paradis – Joe le taxi
   Stephanie Andresen, Grafik
4. Stromae – Alors on danse
   Aileen Schliffke, Fotoredaktion
5. Zaho de Sagazan – La symphonie des éclairs
   Susanne Helmer, Ressort Lifestyle
6. Carla Bruni – Quelqu'un m'a dit
   Kathrin Mechkat, Ressort Lifestyle
7. Serge Gainsbourg & Jane Birkin – Je t'aime … moi non plus
   Michaela Puschmann, Ressort Lifestyle
8. Zaz – On ira
   Inken Bartels, Ressort Lifestyle
9. France Gall – Ella, elle l'a
   Gudrun Merkel, Grafik
10. Air – Les Professionnels
    Sörre Wieck, Ressort Lifestyle

NEUE BÜCHER



Verheiratet mit einem Fremden



Belle Burden ist eine zuverlässige Mutter und Anwältin. Und sie glaubt, glücklich verheiratet zu sein. Bis sie erfährt, dass ihr Mann eine Affäre hat und er die Familie nur einen Tag später verlässt. Ohne Erklärung. Ohne ein Wort des Bedauerns. In der Folgezeit erkennt Belle ihren Mann nicht wieder und fragt sich, mit wem sie 20 Jahre Tisch und Bett geteilt hat. Ihre Geschich te ist ein berührendes Memoir über die Ängste, Ohnmacht und Trauer nach einer plötzlichen Trennung. Und zugleich erzählt es ehrlich und kraftvoll vom Mut zum Neuanfang. (Luchterhand, 24 €)

VON LIEBE UND LOSLASSEN



ALEX DÜRER: „WIE LEBEN GEHT“
Lennard liebt Marion. Doch der gemeinsame Alltag läuft mäßig – ganz anders als bei seinen erfolgreichen Geschwistern. Wie kann er endlich glücklich werden? Leiser, intensiver Roman über die Kunst, sich selbst zu mögen. (Kampa, 22 €)



KELLY ANDERSON: „DAS JAHR DER WALE“
Annie fühlt sich nur auf dem Meer zu Hause. Als ein Tsunami ihre Familie zerstört, muss sie sich zwischen einem Jugend- freund und einem geheimnis- vollen Fremden entscheiden und ihren Lebensweg finden. Sehr poetisch. (Droemer, 24 €)

Alles wird gut

1 *„Am Rand der Welt“*
1935 zieht Grete mit ihrer Familie in ein Nazi-Vorzeigeprojekt an die Nordsee und fällt eine schwere Entscheidung. 60 Jahre später stößt Gretes Enkelin auf die Geschichte. Klasse Roman über Familientabus und über eine Mutter, die alles tut, um ihr Kind zu schützen.

2 *„Solange der Fluss wartet“*
Arbeitslosigkeit und Sucht haben Corbys Leben ruiniert. Als eine Tragödie auch noch seine Familie zerreißt, landet er in einem üblen Gefängnis. Herzergreifendes Psychogramm über Schuld, Absturz und die Hoffnung auf Vergebung.

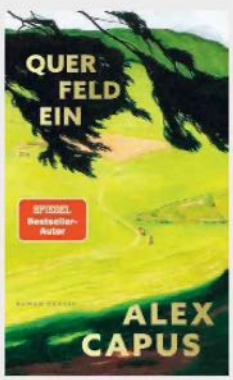


1



2

1 Caroline Bernard: „Am Rand der Welt“ (Pfaueninsel, 22 €)
2 Wally Lamb: „Solange der Fluss wartet“ (Gutkind, 26 €)



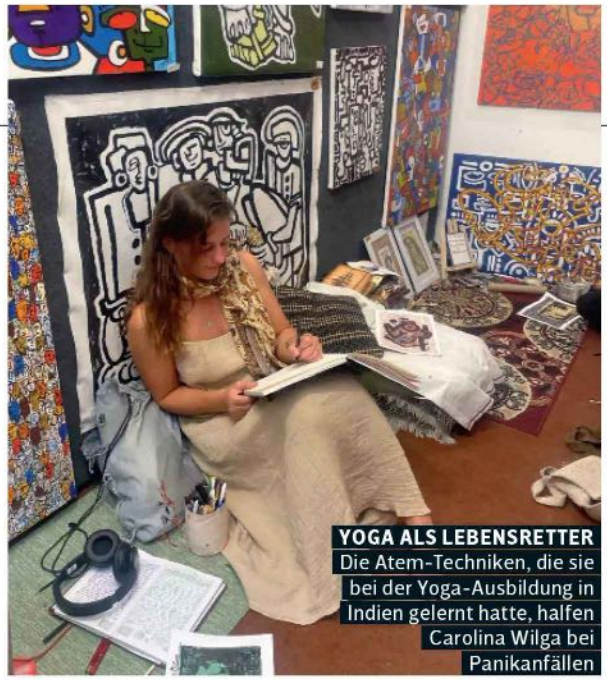
AUF MEINEM NACHTTISCH

Kathrin Mechkat, Ressort Lifestyle

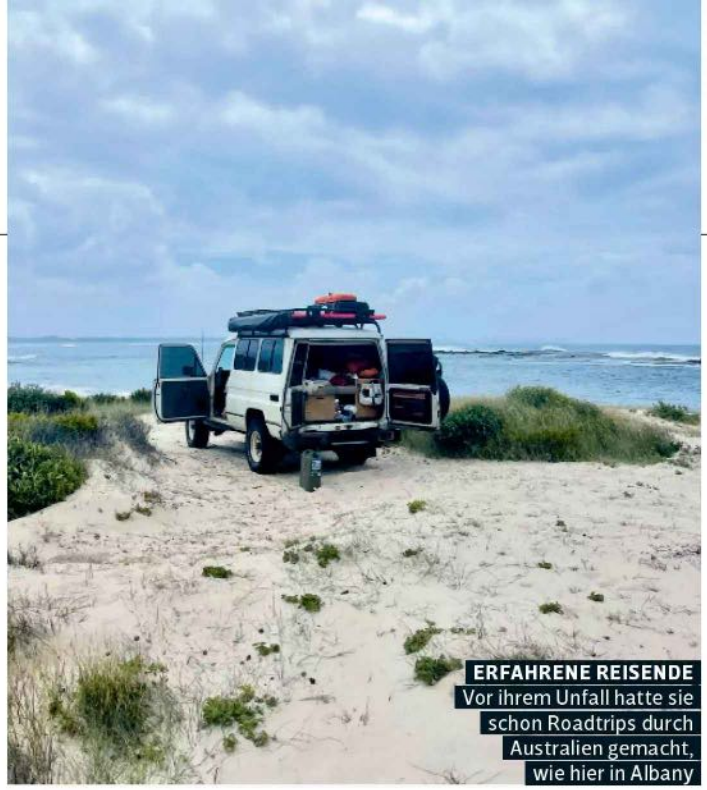


ALEX CAPUS: „QUERFELDEIN“
Ein fein beobachtetes Dorfdrama, erzählt in einem stimmungsvollen, beiläufigen Ton. Anfang des 20. Jahrhunderts führt der junge Arnold einen Schweizer Gasthof an der Grenze zu Deutschland. Nach seiner Hochzeit mit der rätselhaften Betty bekommt das Paar mehrere Kinder. Doch im Jahr 1933 gerät die Familie in Gefahr. Die älteste Tochter hat sich in einen Schmuggler verliebt, der den Nazis immer wieder entkommt – bis sie ihn erwischen und nachts über die Grenze verschleppen. Doch das Dorf wehrt sich und legt sich mit Polizisten und Mitgliedern der SS an – und dem scheinbar übermächtigen Nazi-Deutschland. Eine Geschichte, die auf wahren Ereignissen beruht und die großen politischen Verhältnisse der damaligen Zeit lebendig macht. Ein Roman über Glück, Widerstand und die Macht von Grenzen. Und eine wunderbare Verbeugung vor dem Mut und dem Freiheitswillen starker Frauen. (Hanser, 25 €)

Illustration: iStock; Foto: Dennis Kayer



YOGA ALS LEBENSRETTER
Die Atem-Techniken, die sie bei der Yoga-Ausbildung in Indien gelernt hatte, halfen Carolina Wilga bei Panikanfällen



ERFAHRENE REISENDE
Vor ihrem Unfall hatte sie schon Roadtrips durch Australien gemacht, wie hier in Albany

Verschollen im Outback

Nach einem Unfall mit ihrem Van kämpft sie sich zwölf Tage barfuß durch die australische Wildnis, ohne Nahrung, fast ohne Wasser. Im Interview schildert uns Carolina Wilga, wie sie diesen Albtraum überlebte

Als die australische Polizei im vergangenen Jahr ihren kaputten Van verlassen in einem Naturreservat fand, war die Sorge um Carolina Wilga (27) groß. Hat sie in der Wildnis überlebt? Medien weltweit berichteten über ihr Schicksal. Die Hoffnung, die junge Frau lebend zu finden, schwand mit jedem Tag. Fast zwei Wochen lang irrte Carolina durchs Outback, bis sie gefunden wurde. Was das mit ihr gemacht hat und wie es dazu kam, erzählt sie uns im Interview in ihrer Heimat Castrop-Rauxel.

Sie haben sogar in einer Goldmine in Australien gearbeitet, um das Geld für Ihre Reise mit dem Van zusammenzukriegen. Was genau hatten Sie vor?
Ich wollte mit dem Van von Perth Richtung Norden fahren und mir dabei auch einmal ein bisschen das Inland anschauen. Den Ton vom Navi hatte ich irgendwann ausgeschaltet, die digitale Anzeige lief jedoch, nur ohne Ziel. Mein Plan war aber nicht, ganz alleine durchs Outback zu fahren. Plötzlich wurden die Straßen jedoch immer schmaler. Es wurde dunkel und ich dachte, okay, ich kehre wohl besser um. Bevor ich das tun konnte, passierte es ...

Was war passiert?
Ich hatte einen Unfall und eine Kopfverletzung. Warum ich nicht mehr bei meinem Wagen war, als ich aufwachte, weiß ich nicht. Mein erstes Gefühl war: Mein Auto kann ja nicht weit weg sein. Ich habe sofort in den Überlebensmodus geschaltet und nicht so richtig an mich herangelassen, dass ich mich jetzt in großer Gefahr befinde. Ich dachte nur, ich muss meinen Van finden.

Konnten Sie sich mit der Zeit genauer



GEFÜHL VON FREIHEIT
Während ihres Australien-Aufenthalts war Carolina Wilga auch in der Nähe des Ningaloo Reefs in West Australia unterwegs



DIE WILDNIS
In der australischen Natur wirken die Autos wie Spielzeuge



ZWISCHENSTOPP
Blick in das Hostelzimmer in Fremantle, in dem Carolina Wilga zwischenzeitlich schlief



HARTER JOB
Um sich das Reisen finanzieren zu können, arbeitete die Rucksacktouristin in einer Goldmine



FARBENSPIEL
Grün, Gold, Rotbraun, Blau – die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite

„Anfangs habe ich Blüten probiert, danach ging es mir nicht gut“

erinnern, was eigentlich geschehen war?
Später ja. Mir war auf der Straße ein Auto entgegengekommen. Ich dachte noch, das ist doch zu schmal für uns beide, das passt nie. Dann bin ich von der Straße abgekommen. Ich erinnere mich daran, wie der Wagen dann stillstand.

Aber es hat sich niemand bei der Polizei gemeldet, der am Unfall beteiligt gewesen sein könnte?
Nein und das beunruhigt mich bis heute, weil ich einfach nicht weiß, was dann geschehen ist. Und warum ich nichts außer meinem Kleid und dem Schal anhatte, als ich dann wieder zu mir kam. Es gab auch Untersuchungen der Polizei, ob da noch jemand bei mir war, aber das ist bis heute nicht geklärt.

Sie waren barfuß und hatten weder etwas zu essen noch etwas zu trinken bei sich. Wie haben Sie überlebt?
Die Landschaft ist extrem trocken. Sie besteht hauptsächlich aus Nadelbäumen, Nadelbüschen, Eukalyptusbäumen und sandigem Boden. Ich habe mich zum Glück im australischen Winter verirrt und hatte zwei Regentage. Das Wasser hat sich in Pfützen und Mulden gesammelt, aus denen ich getrunken habe.

Was haben Sie gegessen?
Anfangs habe ich Blüten probiert, danach ging es mir gar nicht gut. Ich wusste, dass man etwa zwei Wochen ohne Nahrung überleben kann.

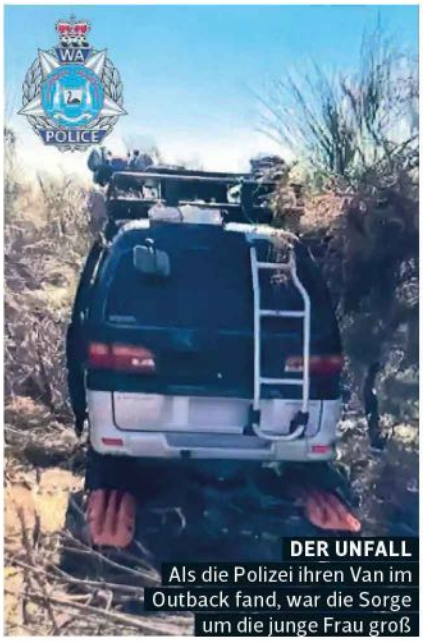
Es gab auch Pilze, schreiben Sie?
Ja. Einer sah ein wenig aus wie ein Champignon, den habe ich tatsächlich probiert. Erst nur ein wenig, dann, als mir nicht gleich schlecht wurde, konnte ich nicht mehr an mich halten und habe ihn komplett gegessen. Er war köstlich. Bei anderen Sorten war es mir zu riskant.

Wie haben Sie die Zeit empfunden?
Ich war zwölf Tage komplett alleine und hatte keine Umweltreize, keine Bilder, Menschen, Autos oder Handys. Die Zeit hat sich unendlich gedehnt, ein Tag hat sich angefühlt wie eine ganze Woche.

Nachts gab es teilweise sogar Frost, wie haben Sie geschlafen?
Mal in einer Höhle, mal in einem ausgehöhlten Baumstamm oder einem Bett aus Ästen und Blättern, das ich mir notdürftig aus dem gebastelt habe, was da war.



„Als ich die Hoffnung auf Rettung verloren hatte, wollte ich sterben“



DER UNFALL
Als die Polizei ihren Van im Outback fand, war die Sorge um die junge Frau groß



HAPPY END
Das Bild aus dem Hospital veröffentlichte die australische Polizei nach ihrer Rettung

Gefroren habe ich trotzdem.

Wie haben Sie das mental überstanden?

Ich wusste teilweise nicht, ob das echt ist, was ich erlebe, oder ob ich in einer Art Zwischenstadium zwischen Leben und Tod bin. Bei akuter Panik haben mir meine Yogaausbildung und der Fokus aufs Atmen geholfen. Aber es gab auch Momente, in denen ich nur noch so wenig Kraft hatte, dass ich nicht wusste, soll ich mich jetzt bewegen und etwas zu trinken und zu essen suchen? Oder soll ich einfach liegenbleiben und mich meinem Schicksal ergeben?

Sie haben sogar versucht, zu sterben.

Ja, an einem Tiefpunkt, als ich die Hoffnung auf Rettung verloren hatte und die Schmerzen groß waren. Es hat aber nicht geklappt. Und danach dachte ich, okay, wenn selbst das nicht geht, brauche ich mir ja keine Sorgen mehr machen! Dann gehe ich einfach weiter.

Haben Sie auch wilde Tiere gesehen?

Zumindest keine Schlangen oder Ähnliches. Die sind im australischen Winter zum Glück nicht so aktiv. Aber es waren überall Fliegen und Moskitos. In meinen Augen, in meiner Nase. Ich konnte mich kaum davor schützen und war auch total zerstochen. Noch heute, wenn ich hier in meiner Wohnung Surren und Brummen höre, bekomme ich Panik.

Gab es trotz allem schöne Momente?

Schön war dieses Verbundenheitsgefühl mit der einzigartigen Natur.

Sie beschreiben in Ihrem Buch, dass Sie auch Geräusche gehört haben, jedoch nicht wussten, woher sie kamen ...

Ja, mal war da ein Trommeln, mal hörte ich etwas Metallisches, das so klang wie bei einer Mine. Aber es wechselte auch wieder die Richtung. Es war verwirrend.

Und Sie hatten viele Träume.

Ja, das war intensiv. Ich bin darin vielen Menschen begegnet. Aber immer, wenn ich sie um Hilfe, etwas zu essen oder zu trinken bat, haben sie abgelehnt. Mit ihnen im Traum zu sprechen, hat mir jedoch durch die Einsamkeit geholfen.

Nach zwölf Tagen wurden Sie 24 Kilometer von Ihrem Van entfernt entdeckt.

Ich bin erst auf eine Kuhweide und dann auf eine Straße gestoßen. Eine Farmerin kam mit ihrem Auto vorbei und hat mich gerettet! Ich hatte gehofft, dass ich auf eine Frau treffe und nicht auf einen Mann. Ich wollte mich sicher fühlen und nicht womöglich in die nächste Gefahr rutschen. Sie hatte sogar Tütensuppe dabei, die sie mir mit heißem Wasser aus der Thermoskanne gemacht hat. Es war die köstlichste Suppe meines Lebens.

INTERVIEW **SÖRRE WIECK**



BUCH-TIPP

Spannende Survival-Story, die man – einmal angefangen – nicht mehr aus der Hand legen kann: „Dem Outback entkommen“ (Malik, 22 €)

Fotos: Archiv Carolina Wilga (7), dpa/pa, imago images

INSEL ALSEN

Auszeit mit Meerblick



Allmählich werden die Tage wieder kürzer. Fragt man unsere Kollegin nach ihrer schönsten Sommererinnerung, fängt sie sofort an zu schwärmen: von der dänischen Insel Alsen, einem hyggeligen Holzhaus direkt an der Ostsee und den morgendlichen Schwimmrunden mit ihren Freundinnen



WATERFRONT Im Hafen von Sønderborg legt hin und wieder auch die Königsfamilie an



AUF DAS LEBEN Kollegin Inken (re.) und ihre Freundinnen Julia und Sabine (v. li.) lassen es sich in der „Visselulles Vinbar“ in Sønderborg gutgehen

Mindestens einmal im Jahr ist ein Freundinnen-Wochenende Pflicht. Diesmal sind wir drei uns über Reisezeit und -ziel erstaunlich schnell einig: Über Mittsommer soll es nach Süddänemark gehen, genauer gesagt auf die Insel Alsen (dänisch: Als, gesprochen: Els). Zu unserem Glück fehlt uns nur noch eine passende Unterkunft: Hyggelig soll sie sein und möglichst nah an der Ostsee. Mein Bruder, der in Flensburg lebt, erzählt von dem neuen „Center Parcs Nordborg Resort“ im Nordosten der Insel. „Traumhafte Lage“, sagt er, „und idealer Ausgangspunkt, um das Eiland zu erkunden.“ Ich bin ein wenig skeptisch, denke ich bei „Center Parcs“ doch eher an Wasserrutschen und krei schende Kinder als an einen Ort für Frauen, die es ein wenig gediegener mögen und deren Kinder flügge sind. Doch die hübschen Holzhäuser auf der Homepage machen mich neugierig und ich wähle für uns aus drei Kategorien ein (absolut bezahlbares) „VIP Seafront Ferienhaus“ aus und bin gespannt.

Wir starten mit dem Auto von Hamburg aus. Auf der A7 geht es Richtung Norden. Das Wetter meint es richtig gut mit uns: strahlend blauer Himmel bei 25 Grad. Da wir es gemütlich angehen lassen wollen, beschließen wir, in unserer alten Heimat Eckernförde von der Autobahn abzufahren. An dem Ort, an dem wir drei aufgewachsen sind und der uns vor knapp vier Jahrzehnten zusammen gebracht hat, wollen wir schon einmal Seeluft schnup pern und trinken mit Blick auf den Hafen einen Kaffee in der „Borbyer Natur KostBar“. Anschließend geht es über Land weiter. Entlang der Flensburger Förde passieren wir Orte mit so wunderbar nach Urlaub klingenden Namen wie: Kronsgaard, Langballig oder Glücksburg. In Flens burg im Museumshafen machen wir den nächsten Stopp. Hier gibt es die absolut weltbesten Fischbrötchen. „Ben’s



SCHÖNER WOHNEN
Die Häuser im „Nordborg Resort“ fügen sich ganz natürlich in die Umgebung ein (centerparcs.de)



HINGUCKER
Die Pier in Nordborg lädt zum Verweilen ein und ist die längste Seebrücke Dänemarks



WIE AUS EINER ANDEREN ZEIT
Das „Dyvig Badehotel“ ist das erste 5-Sterne-Hotel Jütlands



Fischhütte“ ist zwar längst kein Geheimtipp mehr – dementsprechend lang ist auch die Schlange – doch das Warten lohnt sich!

Als wir über die Grenze fahren, ist es früher Abend. Und sofort passiert das, was mir in Dänemark immer passiert: Ich entspanne mich. Ich atme ruhiger und die bis eben noch unaufhaltsam kreisenden und lärmenden Gedankenschleifen nach einer stressigen Woche treten eingeschüchtert den Rückzug an. Es ist kein Klischee: In Dänemark ticken die Uhren langsamer. Und dieses entspannte Lebensgefühl beginnt dank des Tempolimits schon auf der Autobahn.

Nach nicht einmal einer Stunde gemütlicher Fahrt Richtung Sønderborg führt eine Brücke über den Alsensund, jene Meeresenge, die die Insel Alsen vom Festland trennt. Es gibt auch die Möglichkeit, mit einer Autofähre auf die Insel überzusetzen. Alsen ist die achtgrößte Insel Dänemarks und die größte Südjütlands – und trotzdem herrlich überschaubar. Sie misst etwa 35 Kilometer in der Länge und 15 Kilometer in der Breite. Viel Weite, sanfte Hügel erstrecken sich über die grün-gelbe Landschaft (vor allem Weizen und Gerste werden hier angebaut). Bis zu unserer Unterkunft sind es noch ca. 20 Kilometer Richtung Nordosten.

Als wir im „Nordborg Resort“ ankommen und nach einem sehr freundlichen und unkomplizierten Check-in über das Gelände Richtung Meer zu unserem Häuschen fahren, sind wir sprachlos. Das Resort ist riesig, eingebettet in grüne, hügelige Wiesen, aus denen immer mal eine Reihe Holzhäuser lugt. 440 Häuser verteilen sich auf 190 Hektar – und das so natürlich, als gehörten sie schon immer hierher. Dabei wurde das Resort mit einem großen Augenmerk auf Nachhaltigkeit erst im Sommer 2025 eröffnet. Unser Haus liegt direkt am Meer – dieser Blick! Dazu ein großzügiger Ess- und Wohnbereich, zwei Schlafzimmer, eingerichtet im skandinavischen Stil. Wir haben sogar eine Sauna, die aber an diesem sonnigen Wochenende nicht zum Einsatz kommen wird. Und nur wenige Schritte von unserer Terrasse entfernt liegt das Highlight (nein, nicht die Wasserwelt „Aqua Mundo“ mit zahlreichen Rutschen, die es natürlich auch gibt. Genau wie einen Kinderbauernhof. Aber aus dem Alter sind wir raus): die längste Seebrücke Dänemarks. 140 Meter reicht die Pier in die Ostsee hinein. Die Form ist einem Schiffsbug nachgeahmt und gilt seit der Eröffnung des Resorts als neues Wahrzeichen der Insel. Der Zugang ist kostenlos und kann auch von Tagesgästen genutzt werden. Kostenlose Parkplätze befinden sich auf dem Resort.

Julia, Sabine und ich schlüpfen sofort in unsere Badeanzüge, wickeln uns in Handtücher und gehen rüber auf die Pier. Man kann sich sonnen, schwimmen, picknicken oder zu einer SUP-Tour starten. Über eine der Badetreppen gehen wir schwimmen. Die Ostsee ist herrlich erfrischend – und wir sind glücklich, genau hier gelandet zu sein. Später sitzen wir noch lange auf unserer

Fotos: Peter Bjerke/Anders Kibbel/VisitDenmark, Center Parcs Nordborg Resort, Dyvig Badehotel, imago images, mauritius images, privat



BUCHE AN BUCHE Der Nørreskov an der Ostküste gehört zu den längsten Küstenwäldern Dänemarks



EIN STÜCK GEHT NOCH Unbedingt probieren: die Leckereien einer südjütländischen Kaffeetafel



WEIZEN, GERSTE & MEER Landwirtschaft hat die Gegend einst reich gemacht. Heute setzt man auf Tourismus

Es gibt keinen besseren Start in den Tag als ein Bad in der Ostsee

Terrasse, genießen den Blick aufs Meer und lauschen dem entspannenden Konzert der Kreuzkröten. Es ist der 19. Juni, noch zwei Tage bis Mittsommer. Doch schon jetzt will es einfach nicht dunkel werden. Bis weit nach Mitternacht leuchtet am Horizont immer noch ein rot-gelber Streifen – was für ein magischer Abend.

Den Morgen starten wir mit einem Bad in der Ostsee. Könnten wir das doch jeden Tag. Nach einem ausgiebigen Frühstück (auf dem Gelände gibt es einen kleinen Supermarkt, der auch frische Brötchen verkauft) erkunden wir am Samstag Sønderborg. Die Hafenstadt mit ihren rund 28.000 Einwohnern liegt im Westen der Insel und ist nicht nur bei Seglern (inklusive der wassersportaffinen Königsfamilie) äußerst beliebt. Wir bummeln durch die Altstadt bis zum Hafen. An den Decks der Segel- und Motorboote wird Karten gespielt oder sich gesonnt. Eine herrliche Leichtigkeit liegt in der Luft. Entlang der Promenade reihen sich Cafés und Restaurants aneinander. Wir haben Lust auf ein Glas Sekt und kehren in die gut besuchte „Visselulles Vinbar" ein. Als wir uns umgucken, staunen wir nicht schlecht. Gleich flaschenweise scheint hier getrunken zu werden. Auf den Tischen stehen Sekt-, Wein- und auch Champagnerflaschen. Wow, denken wir, und bestellen ein wenig zurückhaltend „nur" drei Gläser Crémant. Als unsere Bestellung kommt, klärt sich die Sache schnell auf: In den (ausgewaschenen) Flaschen wird Wasser serviert. Lange ging es hier gar nicht so entspannt und hyggelig zu. Dänen und Preußen kämpften in dieser Gegend um die Herzogtümer Schleswig und Holstein. Die heutigen Grenzen gelten erst seit 1920. Und so erinnert auch das Schloss Sønderborg aus dem 12. Jahrhundert eher an ein Bollwerk. Es steht direkt am Wasser und beherbergt heute ein Museum zur Geschichte der Region.

Am nächsten Tag leihen wir uns im Resort E-Bikes und radeln gen Westen. Die Luft duftet nach Kamille, Liguster und Holunder, und die Sonne scheint auch heute so herrlich vom Himmel, als wolle sie uns für all die verregneten Familienurlaube in Dänemark, die jede von uns schon erlebt hat, entschädigen. Unser Ziel, das „Dyvig Badehotel", direkt an der Dyvibucht, ist das erste 5-Sterne Hotel Jütlands. Mit seiner ochsenblutroten Holzfassade wirkt es wie aus einer anderen Zeit. Auf der Terrasse mit Blick auf die Marina genießen wir Smørrebrød mit Krabben und frischem Dill und planen schon unseren nächsten Trip nach Alsen, denn es gibt noch so viel zu entdecken: Schlösser, Mühlen, Steilküsten, Sandstrände, Wälder. Von dem „liebenswerten Wunderland Alsen" schrieb einst der Schriftsteller Siegfried Lenz. Er schätzte hier die besondere „Inselhöflichkeit, Gastlichkeit und Ruhe" – und wir wissen genau, was er gemeint hat.

Infos: visitsonderjylland.de

Gesundheit & Wellness



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



www.fritz-lauterbad.de
LUXURY+LIFESTYE+WELLNESS ****S
72250 Freudenstadt-Lauterbad
Tel: 0049 (0) 7441-950990

Reise



www.kuschelhotels.de:
Romantik+Wellness+Erleben

www.töpferurlaub.de
schöner Kultur-Erlebnisurlaub





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

Seminare & Workshops



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

Vorsorge



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

Zukunftsdeutung



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

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

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

Kartenlegen, sofort am Telefon:
0211 / 5509898

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

Kartenlegen, sofort am Telefon,
Tel. 02261 / 978782

Kartenlegen-Hellsehen Gratis
15 Minuten für Neukunden geschenkt. **www.tedigo.de**
0800 0 22 50 40



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

Weitere Infos auf
www.wellfeeling.net

Wellfeeling
World of Inspiration

Ihre Inspiration zu „Mut“

Was ist Mut für mich? Gute Frage. Ist es nicht der Alltagsheld, der täglich aufsteht und sein Leben meistert? Gerade in den aktuellen Zeiten – Corona, Krieg vor der Haustür, Inflation, Klima, usw... – ist doch eigentlich jeder von uns mutig, sein Leben zu meistern und nach vorn zu schauen. Es ist für mich mutig, positiv zu bleiben, für die Familie da zu sein und sich um seine Freunde zu kümmern. Und das jeden Tag. Trotz – oder gerade wegen allem drum herum! Tanja G.

Diese und weitere Inspirationen finden Sie auf www.wellfeeling.net/inspirationen.



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 22/26 erscheint am 21.10., Anzeigenschluss ist der 16.9.2026.
Ausgabe 23/26 erscheint am 4.11., Anzeigenschluss ist der 30.9.2026.

HARMS and MORE

HOROSKOP

Ihre Sterne vom
9.–22. September 2026



WIDDER 21.3.–20.4.

Mars schenkt Ihnen zurzeit eine enorme körperliche Vitalität. Sie haben Lust auf Bewegung und sportliche Herausforderungen, die Sie an Ihre Grenzen bringen. Diese Energie hilft Ihnen auch dabei, im Job mutige Entscheidungen zu treffen. Achten Sie jedoch auf eine gute Regeneration.

STIER 21.4.–20.5.

Nachhaltigkeit ist für Sie ein immer wichtiger werdendes Thema. Sie hinterfragen Ihren Konsum und suchen nach Wegen, um bewusster mit den Ressourcen der Erde umzugehen. Diese konsequente Haltung gibt Ihnen ein tiefes Gefühl von Sinnhaftigkeit. Im Job punkten Sie mit Ihrer Ausdauer.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Uranus sorgt für Tumulte, die Ihren Alltag gehörig durcheinanderwirbeln. Bleiben Sie flexibel und sehen Sie diese Veränderungen als Chance für neues Wachstum. Ein spontanes Treffen mit Bekannten bringt Ihnen interessante Informationen, die Ihnen beruflich weiterhelfen können.

KREBS 22.6.–22.7.

Erinnerungen an Ihre Kindheit rücken immer wieder in den Vordergrund. Die Beschäftigung mit Ihrer Vergangenheit hilft Ihnen dabei, Ihre gegenwärtigen Bedürfnisse besser zu verstehen. Vielleicht ist es an der Zeit, ein altes Hobby wieder aufzunehmen, das Ihnen früher viel Freude bereitet hat?

LÖWE 23.7.–23.8.

Die Sonne lässt Sie zurzeit hell erstrahlen. Sie stehen gern im Mittelpunkt und genießen die Anerkennung, die Ihnen fast von allein zufliegt. Nutzen Sie diese Präsenz für wichtige öffentliche Auftritte oder berufliche Präsentationen. Ihr Selbstvertrauen ist Ihr größtes Plus.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Sie haben zurzeit ein Auge für das kleinste Detail. Ob bei der Arbeit oder in den eigenen vier Wänden – Sauberkeit und Struktur geben Ihnen ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit. Nutzen Sie diesen Fokus, um Ordnung in Ihr Leben zu bringen. Ein Ausflug ins Grüne sorgt für den nötigen Weitblick.

WAAGE 24.9.–23.10.

Ihre Fähigkeit zur Diplomatie wird zum Monatswechsel in Ihrem Umfeld auf die Probe gestellt. Sie sind diejenige, die Wogen glättet und Kompromisse findet, mit denen alle Beteiligten gut leben können. In der Liebe sollten Sie auf ehrliche Worte setzen, um die Beziehung weiter zu stärken.

SKORPION 24.10.–22.11.

Ihr Forschungsdrang ist geweckt. Sie wollen den Dingen auf den Grund gehen und geben sich nicht mit banalen Erklärungen zufrieden. Diese Gründlichkeit ist im Job ein Vorteil. Privat sollten Sie darauf achten, nicht zu neugierig zu sein. Das kann nämlich schnell als Misstrauen aufgefasst werden.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.

Sie beschäftigen sich zurzeit intensiv mit Ihren Lebenswerten. Was ist Ihnen wirklich wichtig? Diese philosophische Phase hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele neu zu definieren und den eingeschlagenen Weg mutig weiterzugehen. Ihr Optimismus steckt Ihre Mitmenschen an und motiviert sie zu eigenen Taten.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

Saturn unterstützt Sie bei der Bearbeitung von wichtigen Verträgen und Abmachungen. Prüfen Sie rechtliche Dokumente besonders gründlich und achten Sie auf die Einhaltung Ihrer Pflichten. Diese Genauigkeit bewahrt Sie vor späteren Unannehmlichkeiten.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Ihre Planung für die Zukunft nimmt nun konkrete Formen an. Sie haben visionäre Ideen und suchen nach Wegen, diese Schritt für Schritt in die Realität umzusetzen. Lassen Sie sich dabei nicht von Zweiflern beirren. Ihre Unabhängigkeit ist Ihre Stärke und führt Sie zum Erfolg. Bleiben Sie offen.

FISCHE 20.2.–20.3.

Meditative Momente sind zurzeit sehr wichtig für Ihr inneres Gleichgewicht. Gönnen Sie sich bewusste Auszeiten in der Stille. Ihre Kreativität profitiert enorm von dieser Ruhe und neuen Kraft. In der Liebe sollten Sie auf die feinen Untertöne achten, so können Missverständnisse vermieden werden.

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, **23. SEPTEMBER 2026**

Vorschau



DIE NEUEN MÄNTEL
Warm, weich und richtig anschmiegsam – mit diesen Kuschelpartnern freuen wir uns jetzt auf den Herbst

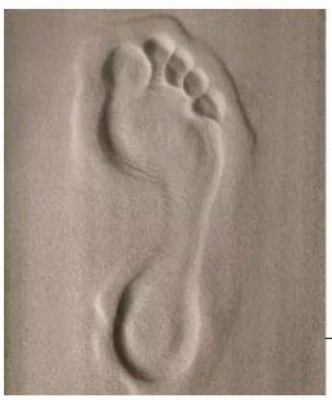
So cosy!



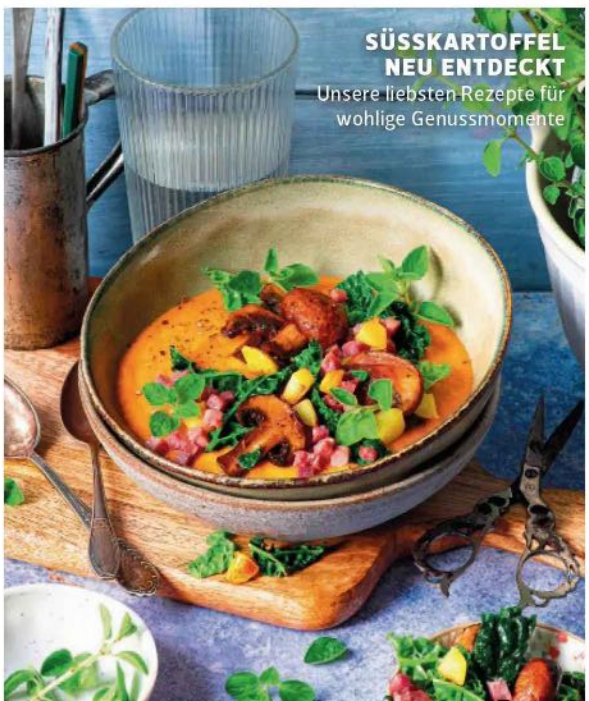
HAIRLICHER HERBST
Das sind die neuen Schnitte, Farben und Frisuren der Saison

WOHNEN IN NATURTÖNEN
Mit dunklen Holzstrukturen und warmen Schokofarben machen wir es uns jetzt zu Hause gemütlich





SO LÄUFT'S GUT
Druckstellen, Hornhaut oder Schweregefühl: Die häufigsten Fußprobleme und was wirklich hilft



SÜSSKARTOFFEL NEU ENTDECKT
Unsere liebsten Rezepte für wohlige Genussmomente

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, FOODkiss, Getty Images, Launchmetrics Spotlight, PR

FÜR SIE
bequem im Abo



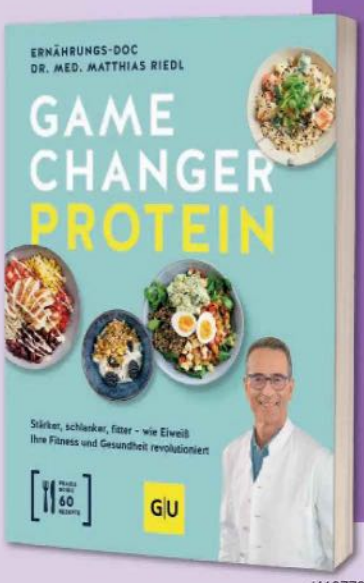
Mehr Zeit für mich – jetzt 6 x FÜR SIE testen!

Ihre Vorteile:

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

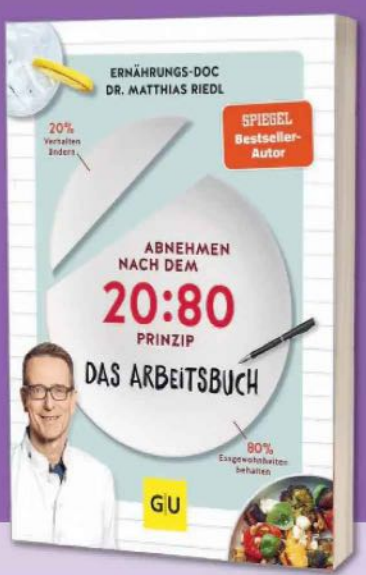
35 % sparen!

- **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



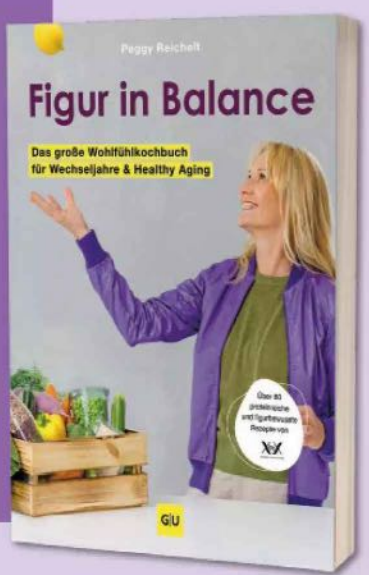
(410778)

ODER



(409844)

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



bugatti-fashion.com