

Gala



Lady Diana



STEPHANIE STUMPH
Das erfrischend ehrliche Baby-Interview



SANDRA BULLOCK
So ehrt sie ihre deutsche Mama



GWYNETH PALTROW
Ihr Rezept für eine gute Ehe

Filmfestival Cannes



Demi Moore

Carla Bruni

Bella Hadid

Große Roben, wilde Partys

Die neue Prinzessin der Herzen

Der Solo-Trip von **KATE** weckt viele Erinnerungen an Prinzessin Diana – und wird nach schweren Zeiten zu ihrem größten Triumph

Österreich 4,90 € • Schweiz 7,10 CHF
£ 5,70 € • F 5,70 € • L 5,20 € • B 5,20 €
NL 5,20 € • I 5,70 € • P (Cont.) 5,70 €
GR 6,20 € • Slov. 5,70 € • HUF Ft 2,790,-



4 190931 004409



*115th
Anniversary*

Aufgenommen in der Maison EBEL – Villa Turque –
einem Entwurf des renommierten Architekten Le Corbusier.

⌘
EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION



Inside Gala



Rasselndes Lachen, Rockstar-Aura – und **Keith Richards** nannte GALA-Redakteurin **Martina Ochs** „Sweetheart“, als sie ihn 2010 anlässlich seiner Autobiografie traf. Jetzt hat ein anderer Erstaunliches über ihn geschrieben, wie sie auf S. 82 berichtet

Cooler Typ!
„Heidi und Seal haben alles richtig gemacht“, merkte Society-Chefin **Hili Inghoven**, als sie den sehr bescheidenen und höflichen Klum-Spross **Henry** in Cannes traf (S.18)



Beim „Generational Beauty Summit“ der L'Oréal Groupe in Düsseldorf verriet Moderatorin **Jana Ina Zarrella** (!) unserer Beauty-Assistentin **Victoria Frenkler**, wie sie die Sonntage mit ihrer Familie verbringt – und mehr (S. 36)



GALA im Vorteilsabo

Glamour, große Geschichten und Nähe zu den Stars – jetzt ganz ohne Eile testen: Genießen Sie 12-mal GALA voller Highlights, über 60 Prozent günstiger und direkt in Ihrem Briefkasten. Einfach den QR-Code oben scannen oder gehen Sie auf gala.de/12testen

12 Ausgaben GALA für 20 € (statt 52,80 €)

Das Leben nicht fürchten



Am 31. August 1997 klingelte mein Telefon früh am Morgen. Ich war damals Zeitungsvolontärin und mein Chef rief ins Telefon: „Doris! Du musst sofort in die Redaktion kommen – Di und Dodi sind tot!“ Und ich fragte völlig verdattert: „Wer sind Di und Dodi...?“ Ich gestehe, damals hatte ich keine Ahnung von den Royals. Aber dann wurde mir schnell die Tragweite bewusst. Diana, die Königin der Herzen, war tödlich verunglückt. Die Welt stand still und trauerte über Wochen. Eigentlich bis heute.

In Prinzessin Kate ist eine würdige Nachfolgerin von Diana gefunden worden. Ihre erste Auslandsreise nach der schweren Krankheit zeigt, dass sie wie ihre verstorbene Schwiegermutter die Menschen mit ihrer offenen und freundlichen Art für sich gewinnen kann (S. 14).

In einer Zeit, in der wir durch Kriege und die wirtschaftliche Krise verunsichert sind, brauchen wir Menschen, die mit Optimis-

mus und Mut vorangehen, die Leitsterne sind. So wie es die Holocaust-Überlebende Margot Friedländer war. Ihr großes Vermächtnis ist ein kleiner Satz mit viel Bedeutung: „Seid Menschen!“

Ich freue mich, dass wir als Marke GALA ihre Stiftung mit Sichtbarkeit unterstützen können (S. 97). Und noch viel wichtiger: Wir alle können etwas tun, wenn wir im Alltag nicht wegsehen und miteinander ins Gespräch kommen, auch wenn die Meinungen weit auseinanderliegen.

„Das Leben nicht fürchten, auch wenn es kompliziert ist“, sagte Bundespräsident a. D. Joachim Gauck bei einem Vortrag in der vergangenen Woche. Noch so ein kluger, warmer Satz von großer Bedeutung. Davon wünsche ich uns noch mehr.

Herzlich, Ihre

Doris Brückner
GALA-Chefredakteurin



*Unser
Titelthema*

14

Super chic, super natürlich. Prinzessin Kate begeisterte vorige Woche in Italien

28

Wie Milliardärin Rihanna ihre Kinder an ein Luxusleben gewöhnt



26

Jetset-Familienleben: Wo Michael Fassbender und Alicia Vikander sich zu Hause fühlen



18

Heidi Klums Sohn Henry ist ganz bodenständig: „Es würde sich seltsam anfühlen, exzentrisch zu sein“, sagt er zu GALA

Thema der Woche

14 PRINZESSIN KATE
Bejubelt wie ein Popstar, verehrt wie eine Heilige. Bei ihrer ersten Solo-Auslandsreise seit der Krebserkrankung zeigt Englands künftige Königin, wie sehr sie Schwiegermutter Diana ähnelt

Stars

- 7 NEWS**
Joan Collins spielt die royale Rebellin Wallis Simpson. Shakira: 55 Millionen Steuerrückzahlung. Jason Biggs: Ehe-Aus
- 8 STARS LIVE**
Lady Gaga lässt rote Rosen regnen. Teri Hatcher hat zwei Herzen aus Stein. U2 rocken Mexico City. Jörg Pilawa und Julia Klöckner beim HSV
- 18 HENRY SAMUEL**
„Ich möchte noch glücklicher werden als jetzt“, sagt der Sohn von Heidi Klum
- 19 MANUEL NEUER**
Nachfolge gesichert
- 20 SANDRA BULLOCK**
„Sorry, Mama, dass ich so eine Göhre war“
- 21 AMIRA ALY**
Erst Versöhnung, dann ein Baby, nun noch Hochzeit?
- 21 LINDSEY VONN**
High-Speed-Liebe
- 22 GWYNETH PALTROW**
Warum sich ihr Mann jede Woche auf den Samstag freut
- 24 STEPHANIE STUMPH**
Das große GALA-Gespräch über Nachtschichten mit Baby, Stillen am Set und ihre Dream-Team-Ehe
- 26 ALICIA VIKANDER & MICHAEL FASSBENDER**
Globetrotter deluxe
- 28 RIHANNA**
Nur das Beste für die Kinder? Zumindest nur das Teuerste!
- 30 BELGIENS ROYALS**
Lauter Bilderbuchkönigskinder

KUNDENSERVICE: 040-8770 9590

ABONNEMENT DEUTSCHLAND
Anschrift: GALA-Kundenservice, 20080 Hamburg, Persönlich erreichbar: Mo. - Fr. 7.30 - 20 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr
E-Mail-Adresse: gala-kundenservice@dpv.de
GALA im Abonnement Preis für 52 Ausgaben 218,40€ inkl. MwSt. und Versand

INHALT

4

Style

- 33 NEWS**
Göttlicher Glamour mit Nicole Kidman. Sommer zum Überwerfen. Top 5: Streifen-Shirts. Die Welt von Jana Ina Zarrella
- 38 DESIGNER-LOOKS**
Feminine Sinnlichkeit und Stärke in wunderbar leichten Stoffen
- 48 HAIR-EXTENSIONS**
So geht die Star-Mähne
- 52 LOOK²**
Zendaya & Co. feiern das Comeback des blauen Lidschattens
- 54 SELFCARE**
Erhellend: Experten-Talk über die richtige Zahnpflege
- 56 HEALTH**
Sylvie Meis und andere Stars sorgen für ein gutes Bauchgefühl
- 62 GOURMET**
Frisch vom Grill: Zucchini-Kugeln
- 66 TRAVEL**
Mallorcas unbekannte Nischen – und neue Hotspots
- 72 LIVING**
Im Sommer fahren wir oben ohne

Stories

- 77 NEWS**
Ina Müller spielt Gott. Plus: 3 Kulturtipps
- 78 LILLI HOLLUNDER**
Traumurlaub statt Traumhaus
- 80 MARILYN MONROE**
Zum 100. Geburtstag: In Deutschland werden Bilder ihrer letzten Tage gezeigt
- 82 KEITH RICHARDS**
Jetzt ist er ein Soft-Rocker

Society

- 84 CANNES: FILMFESTIVAL**
- 92 LOS ANGELES: DIOR SHOW**
- 94 LONDON: ROYALE GALA**
- 95 HAMBURG: DERBY**
- 96 BERLIN: PREISVERLEIHUNG**

GALA-STANDARDS

- 3 EDITORIAL**
- 74 HOROSKOP**
- 75 RÄTSEL, RÄTSEL-AUFLÖSUNG**
- 75 IMPRESSUM**
- 98 FRAGEBOGEN: ANNEKE KIM SARNAU**

Stars wie Paris Hilton lieben Hair-Extensions. GALA befragte einen Experten nach den Dos und Don'ts

48



38

Edle Stoffe und Details – so geht lässiger Luxus (hier von Zimmermann)



84

Filmfestival Cannes: Demi Moore im Tages-Look, abends geht sie in großer Robe

33

So sommerlich! Ringelshirts und pinkfarbener Lippenstift. Plus: weitere Style News



Gala

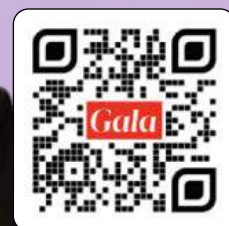
Der Newsletter
mit Herz

Willkommen in der GALA-Glam-WG!

Ihr wöchentlicher Insider-
Blick in die Welt der Stars

**HIER
KOSTENFREI
ABONNIEREN!**

Einfach den QR-Code
mit Ihrem Smartphone
scannen



Sechs Meinungen, ein Sofa, die heißesten Star-Storys:
Unsere WG spricht Klartext. Jeden Freitag im neuen Newsletter

Family first!



Überraschendes Aus

„American Pie“-Star **Jason Biggs**, 48, und **Jenny Mollen**, 46, trennen sich nach 18 Jahren Ehe – freundschaftlich, wie das Schauspieler-Paar betont. Man wolle weiterhin als Familie für die beiden Söhne Sid, 12, und Laszlo, 8, da sein.



Shakira versichert: „Es gab nie Betrug!“

ENDE GUT, ALLES GUT

Happy End im Finanzkrimi um **Shakira!** 2021 hatten die spanischen Steuerbehörden sie zu einer Zahlung von rund 55 Millionen verdonnert. Jetzt sprach der Oberste Gerichtshof die 49-Jährige vom Vorwurf des Steuerbetrugs frei, das Geld gibt's zurück.

STARS

Joan Collins als Wallis Simpson für „Vogue“. Ihr Rezept gegen das Altern: täglich Sport!



Die ewige Diva

M

it 93 wirkt Joan Collins glamouröser denn je – sogar Wallis Simpson wäre beeindruckt! Der

Film „My Duchess“ erzählt die letzten Lebensjahre von Simpson; aus Liebe zu ihr hatte 1936 der britische König abgedankt und die Monarchie in eine tiefe Krise gestürzt. „Denver Clan“-Legende Joan spielt die Hauptrolle und posierte als Wallis jetzt auch für die britische „Vogue“. Die Idee zum Film hatte sie selbst – vor 30 Jahren. „Damals hieß es: Es gibt keine Rollen für ältere Frauen, du musst selbst ein Subjekt finden.“ ●



Mutter aller Skandale: Für die zweimal geschiedene Wallis verzichtete Edward VIII. auf die britische Krone






FOTO DER
WOCHE

Rosige Zeiten

PHANTOM IHRER OPER

„Für mich soll's rote Rosen regnen“ – das dachte sich wohl **Lady Gaga**, 40, für die Premiere ihres Konzertfilms „Mayhem Requiem“ (auf Apple Music). Das Publikum in Los Angeles bekommt dafür Spektakel: Wie eine Gothic-Version der tragischen Opernheldin Carmen – in Vintage-Robe von Alexander McQueen für Givenchy – inszeniert Gaga mit ihren Tänzern eine intensive Performance vor dem Luxus-Shoppingcenter The Grove. Ästhetisch opulent, schräg und morbide – damit bleibt sie ihrem aktuellen künstlerischen Motto treu: Schmerz und die dunklen Seiten des Lebens annehmen, um das Schöne umso mehr zu feiern. Ach ja: Sind alle „Mayhem“-Termine erledigt, wird die Sängerin jetzt endlich ihren Verlobten Michael Polansky, 42, heiraten. Nein, nicht mit großem Spektakel, sondern im engsten Freundes- und Familienkreis.



HERZ AUS STEIN?

Natürlich nicht! Wer so strahlt, muss ein ganz lieber Mensch sein. Stolz zeigt Schauspielerin **Teri Hatcher**, 61, ihr Strandgut vom Malibu Beach. Ob die Liebessymbole Glück bringen, ist ihr herzlich egal: „Ich fühle mich auch ohne Mann an meiner Seite wohl“, sagte sie mal – und lieber als zu daten kuschele sie zu Hause mit ihrer Katzendame Fig.



Die nächste Kahlo

„Komm, wir malen der Mama mal was Schönes ...“ **Brigitte Nielsen**, 62, geht ihrer Tochter **Frida**, 7, an der Staffelei zur Hand. Ob's nötig ist? Name und Look der Kleinen – Papa ist Niensens Ehemann Nr. 5 Mattia Dessì, 47 – lassen an eine ganz Große denken: Kunst-Ikone Frida Kahlo.

JA, WO FAHREN SIE DENN?

Der berühmte Copacabana-Strand leert sich, die Sonne geht unter – verträumt blicken **Gisele Bündchen**, 45, und Tochter **Vivian**, 13, aufs Meer. Anders das Nesthäkchen des Supermodels: Bündchens Sohn, 1, von dem nur der Zweitname River bekannt ist, schaut runter auf die Straße. Autos gucken? Typisch Junge!



Erst mal Ferien!



Sonnige Zukunft

Mama **Naomi Watts**, 57, platzt vor Stolz: Ihr Ältester **Sasha Schreiber**, 18, hat sein erstes Jahr als Schauspielstudent an der University of Southern California geschafft. Und so, wie es früher am Zeugnistag Eis und Pizza gab, gehen Mutter und Sohn jetzt erst mal zur Belohnung essen.



Er hanseatisch, sie unterkühlt

„Haaa-Es-Vau!“ singt TV-Mann **Jörg Pilawa**, 60, beim letzten Heimspiel seines Vereins und schwenkt den Fan-Schal. So geht Heimatliebe! Seine Freundin, Bundestagspräsidentin **Julia Klöckner**, 53, schaut mit verschränkten Armen eher kritisch. Na klar, sie kommt ja auch nicht aus Hamburg.



HOLA, NACHBARN!

Alter, klappriger Bus, bunte Fassaden mit blätterndem Putz – in Mexico City hat die irische Rockband U2 die perfekte Kulisse für ihren Videodreh gefunden. Die Ketten-Blumen-Graffitis auf dem Bus sind von dem mexikanischen Künstler Chavis Mámol – dazu performt Frontman **Bono**, 66, den neuen Song „Street of Dreams“. Doch dann kommt ein Gewitter – und ein Nachbar lädt die Band in sein Wohnzimmer ein. Ein Traum!

Im Blitzlicht

Mit einer neuen Kampagne meldet sich die deutsche Traditionsmarke Strenesse nach ihrer Insolvenz zurück auf dem Fashion-Radar. Für die kommende Herbst/Winter-Kollektion setzt das Label auf zwei Nachwuchs-Gesichter mit berühmten Elternteilen: **Cosima Auermann**, 29 (links), Tochter von Supermodel Nadja Auermann und **Selina Söder**, 26, deren Vater Bayerns Ministerpräsident Markus Söder ist. Die beiden jungen Frauen sollen für den Neustart von Strenesse stehen.

SCHÖNE TÖCHTER

*Cosima
Auermann*



*Selina
Söder*

Von Mutter zu Tochter: In den 90ern prägte **Nadja Auermann**, 55, Strenesse – heute begeistert Tochter **Cosima**, ältestes ihrer vier Kinder, mit derselben Coolness und unverkennbarem Model-Gen



Bisher glänzte sie vor allem im Dressursattel – nun tauscht die Tochter von **Karin Baumüller-Söder**, 53, und **Markus Söder**, 59, ihre Reitstiefel gegen Designerlooks und betritt die Mode-Bühne



PREMIUM SUNCARE

V.SUN

UV-SCHUTZ TRIFFT AUF SKINCARE KOMPETENZ

www.v-sun.de

Prinzessin Kate reist nach Italien – und wird dort fast mehr bejubelt als in der Heimat. Die Bilder erinnern an Auftritte ihres großen Vorbildes



Direkt bei der Ankunft im norditalienischen Reggio Emilia spricht Kate etwas Italienisch. Sie kann das, weil sie 2000 drei Monate lang in Florenz lebte und studierte



Verehrt

Lady

Sie veränderte die Monarchie

Im Juni 1997 besucht Prinzessin Diana den Shri Swaminarayan Mandir Hindu Tempel im Norden Londons. Die Kinder, die sich laut Anweisung zunächst brav für sie aufstellen und still sind, werden von Di mit Umarmungen bedacht – und mögen sie prompt fast gar nicht mehr loslassen. Es wird viel gelacht. Wenige Wochen später stirbt die Prinzessin bei einem Autounfall in Paris

Eine echte Prinzessin! Die Schulkinder suchen intuitiv Kates Nähe – und die Prinzessin liebt es, wie ihr Lächeln zeigt



wie

Di

Sehr oft mag sie sich vorgestellt haben, wie es sein würde: die erste Solo-Auslandsreise nach der überstandenen Krebserkrankung, alle Augen auf sie gerichtet. Dass die Menschen sie wie immer bejubeln würden, dessen dürfte sich Prinzessin Kate, 44, sicher gewesen sein. Nicht darauf gefasst war sie wohl auf das, was sich dann im italienischen Reggio Emilia tatsächlich abspielte: absolute Begeisterung. Tausende Fans, die sie unbedingt sehen und berühren wollten. Und dazu einige Menschen, die vor Rührung sogar anfangen zu weinen. Gefeierte wie ein Popstar, verehrt fast wie eine Heilige.

Weshalb die Prinzessin ausgerechnet in diese kleine Stadt reist? Dort wurde die „Reggio-Pädagogik“ erfunden, ein ähnlicher Erziehungsansatz wie Montessori: Das Kind wird als kreatives Wesen verstanden, das sich am besten entfaltet, wenn es nicht gegängelt, sondern zu eigenen Ideen ermutigt und beim Erkunden unterstützt wird. Mit ihrer Stiftung „Royal Foundation Centre for Early Childhood“ verfolgt Kate in England ein ähnliches Konzept.

Und so steht sie nun freudig lächelnd auf dem Marktplatz; „Bellissimo!“ und „La principessa“-Rufe dringen herüber. Kate schüttelt eine Hand nach der ▶

Gesten sagen mehr als Worte



Mit einem fremden Baby wortlos zu kommunizieren, ohne dass es lächerlich aussieht, ist nicht jedem gegeben – Kate schon, hier auf dem Marktplatz von Reggio Emilia. Links: Von Diana, die vor ihrer Ehe als Kindergärtnerin arbeitete, waren die Kleinen genauso fasziniert, hier 1988 auf Australien-Tour



anderen, posiert für Selfies und spricht sogar ein paar Sätze Italienisch. Doch ihr ganz besonderer Zauber offenbart sich, als sie bei einigen Kindern ankommt: Die Prinzessin ist eine wahre Kinderflüsterin, spricht ganz unverkrampft und auf Augenhöhe mit ihnen. Eine seltene Gabe, vor allem im englischen Königshaus. Nur eine einzige Prinzessin vor ihr besaß diese Superkraft ebenfalls: Kates Schwiegermutter Diana.

So gleichen die Bilder aus Italien frappierend jenen zu Dianas Lebzeiten, als die Prinzessin in Sachen Charity unterwegs war. Damals galt es als neu und geradezu unerhört, dass eine königliche Kindern, Gehandicapten oder Kranken so viel Aufmerksamkeit schenkt, wo doch so viele vermeintlich wichtigere Menschen warten. Lady Dianas großer Verdienst: Sie etablierte die neue Herzlichkeit bei den Windsors, auch gegen den Widerstand von Ehemann Charles. Dem ging die geballte Empathie auf die Nerven, zudem war er neidisch auf den Erfolg seiner Frau. Um zu verhindern, dass er neben ihr zur Randfigur mutierte, begrüßte der heutige König oft lieber auf der anderen Straßenseite die Zuschauer. Und musste sich dann prompt anhören: „Wo ist denn bloß Diana?“

Derlei Grabenkämpfe kennt das jetzige Ehepaar Wales nicht. Im Gegenteil: Prinz William, 43, hört GALA von einem Mitarbeiter aus dem Palast, sei sehr stolz auf seine selbstbewusste und

**Kate
besitzt
die
gleiche
Super-
kraft wie
Diana**



An Tag zwei ihrer Italienreise ist sie in der „Salvador Allende“-Vorschule zu Gast und lässt sich von den Schülern den selbst gestalteten Garten zeigen



FOTOS: DANA PRESS, REUTERS, OHWOW (2), WENN.COM, GETTY IMAGES (3)

Natürlich auf Augenhöhe



DIANA-MOMENT

beliebte Frau und freute sich, dass sie derart gefeiert wird. Seiner Kate stärkt er bei all ihren Vorhaben den Rücken – und das gegen jeden Widerstand. Und den gibt es öfter. Aktuell: „Hier bei Hofe sähe man es lieber, wenn die Prinzessin Engagements in der Heimat und nicht auswärts wahrnehmen würde“, heißt es aus dem Palast zu GALA. Verständlich, denn Kate ist und bleibt das Showpony der Royals, das beste Zugpferd einer schwächelnden Monarchie. Das Problem: „Die Ressource“ Kate steht „der Firma“ nicht unendlich zur Verfügung. Nach ihrer Erkrankung nimmt sie sehr bewusst nur noch ausgewählte Termine wahr. Umso mehr freute man sich in Italien, dass Kate mit ihrem Besuch das bislang wenig bekannte Reggio Emilia (zwischen Mailand und Bologna) ins Licht der Aufmerksamkeit rückte.

Auch mit ihrer Garderobe begeisterte sie. Der Anzug, den Kate am ersten Tag trug, war azurblau, die inoffizielle Nationalfarbe Italiens; tags drauf präsentierte sie einen Blazer des Mailänder Labels Blazé Milano.

Mit der Wirkung von Kleidung konnte sich auch Kates Schwiegermutter Diana bestens aus. Die setzte ihre Outfits ab und an auch ein, um ihrem Ex-Mann eins auszuweichen. Berühmtestes Beispiel: ihr Foto im Leo-Badeanzug, mit dem sie 1997 auf die Titelseiten kam und damit die Berichte über den 50. Geburtstag von Charles' Freundin Camilla verdrängte. Solche Feinessen hat Kate nicht nötig. Sie kehrte nach zwei Tagen in ein Zuhause voller Liebe zurück. ●

MARTINA OCHS

Mitarbeit: Arndt Striegler



Diana hat's vorgemacht (s. ganz oben, 1992 beim Besuch einer englischen Schule in Seoul). Trotz hoher Schuhe ging sie stets in die Knie, wenn sie mit den Kleinsten sprach. Es erfordert einiges an Geschick, sich danach wieder elegant aufzurichten. Kate beherrscht auch das. Ihr teures Asprey-Täschchen landet jetzt gleich auf dem Pflaster. Umarmungen gehen vor!

Shootingstar
Bei den American
Music Awards im Mai
2025 gab Henry an
der Seite von Mama
Heidi Klum sein
Red-Carpet-Debüt



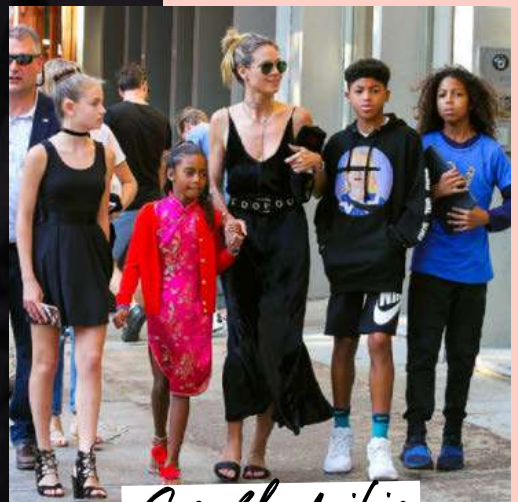
Reiseziel



Er ist viel mehr als
ein Hingucker:
Heidi Klums Sohn
Henry Samuel
erzählt GALA, was
für ihn wirklich zählt
– und welche Pläne
er nun hat

Im südfranzösischen Le Lavandou (o.) besucht Henry Papa Seal, der dort gerade ein Haus gekauft hat. Unten: Henry (2. v. r.) 2017 mit Mama und den Geschwistern Leni, Lou und Johan (v. l.)

»Wir sind
ziemlich
lustig«



Großfamilie

Das lief ja wie am Schnürchen – oh, Pardon – Stielchen! Bei der Fashion-Show von Magnum in Cannes war Henry Samuel, 20, um einiges cooler als die neue Eiscreme-Sorte „La Pêche“, die er auf dem Catwalk vernaschte (siehe auch S. 89). Im Tüll-Oberteil, mit Sixpack unterm Transparent-Shirt und wilden Dreadlocks legte er einen Model-Auftritt hin, auf den besonders Mama Heidi, 52, stolz war. Auch wenn sie zugeben musste: „Diese Coolness hat er definitiv von seinem Vater!“ Beim anschließenden GALA-Interview zeigte Henry sich jedoch ganz anders.

Wie gefällt Ihnen Ihre Cannes-Premiere?

Ich finde alles total aufregend und liebe es! Die Landschaft, das Wetter ... Mein Dad hat gerade in Südfrankreich ein Haus gekauft, ganz hier in der Nähe, in Le Lavandou. Ich werde also bestimmt wiederkommen!

Wie war es, zum ersten Mal mit Ihrer Mutter über den Catwalk zu laufen?

Das war echt cool und das erlebt man nur einmal im Leben – wie viele Menschen haben schon die Möglichkeit, mit der eigenen Mom auf dem Laufsteg zu sein? Uns beiden bedeutet das viel, und ich bin sehr dankbar dafür.

Haben Sie Familienrituale?

Normalerweise machen wir sonntags immer ein Barbecue, aber am liebsten verreisen wir alle zusammen.

Mir wird gerade sehr bewusst, wie viel mir meine Familie bedeutet. Sie ist einfach das Wichtigste in meinem Leben.

Papa-Liebe

Cooler Duo

Zu seinem Vater Seal hat Henry trotz Scheidung der Eltern 2012 ein inniges Verhältnis (hier 2010)

Liegt das daran, dass Sie ausgezogen sind und alle langsam ihren eigenen Weg gehen?

Ganz sicher ist das auch ein Grund. Besonders in letzter Zeit ist mir ganz stark bewusst geworden, dass meine Geschwister und meine Eltern das Wichtigste im Leben für mich sind.

Sie wirken so bodenständig, geerdet und bescheiden ...

Das kommt von meinen Eltern. Meine Mutter und mein Vater sind beide sehr bodenständige Menschen, und es würde sich einfach seltsam anfühlen, exzentrisch zu sein.

Wer ist die lustigste Person in Ihrer Familie?

Definitiv mein Bruder Johan – und ich! Eigentlich sind wir alle ziemlich lustig.

Wie viel Druck bringt Ihre neue Bekanntheit durch den Modeljob mit sich?

Es ist Geschenk und Fluch zugleich. Es kann dir so viele Dinge ermöglichen, aber auf der anderen Seite läufst du Gefahr, deine Privatsphäre zu verlieren.

Wenn Sie Ihr Leben in drei Worten beschreiben müssten, welche wären das?

Liebe, Glück und Selbstfürsorge.

Sie wirken sehr reflektiert.

Ich bin sehr spirituell, obwohl meine Geschwister und ich ohne Religion aufgewachsen sind. Vor Kurzem bin ich nach Brasilien gereist und habe mich dort taufen lassen. Ich habe viele brasilianische und nigerianische Verfahren, sie haben eine Religion namens Candomblé praktiziert. Dabei glaubt man an Geistwesen und lernt, wie man einen besseren Weg im Leben findet und ein guter Mensch wird. Es gibt keine festen Regeln, denen man folgen muss – außer nett zu seinen Mitmenschen zu sein.

Was für ein Mensch möchten Sie werden?

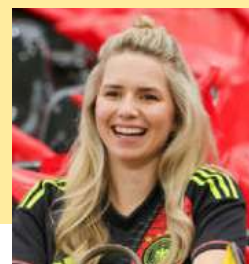
Ich möchte erfolgreich sein, noch glücklicher als ich jetzt schon bin, noch mehr Zeit mit meiner Familie verbringen, alles ausprobieren: Musik machen, Mode machen, schauspielern. Mich interessieren so viele Dinge, und es gibt so viele Wege für mich. Ich muss nur hart an mir arbeiten und mich pushen!

Hier in Cannes dreht sich alles um Filme. Sie würden also gern mal in einem mitspielen?

Absolut. Ich müsste allerdings vorher unbedingt Schauspielunterricht nehmen, weil ich immer noch etwas nervös und schüchtern auf der Bühne bin. Aber ich würde das sehr gerne ausprobieren – vielleicht einen coolen Cowboy-Film? ● HILI INGENHOVEN



So süß: Manuel Neuer am Wochenende mit Söhnchen Luca in der Allianz Arena (o.). Rechts: Anika Neuer feuerte die Nationalmannschaft bei der EM 24 an



Nachfolge gesichert

Unsere Nr. 1 im Tor, **Manuel Neuer**, und seine Frau Anika freuen sich auf Baby Nr. 2

Ach, war das schön am Samstag in der Münchner Allianz Arena! Zum letzten Bundesliga-Spieltag und gleichzeitigen Meisterschafts-Jubel des FC Bayern brachte Torwart-Ikone Manuel Neuer, 40, Söhnchen Luca, 2, mit aufs Spielfeld. Besonders niedlich: Der Blondschoopf trug ein Trikot mit der Nummer 1, darunter die Aufschrift „Papa“. Dieser zeigte seinem Kleinen stolz seinen Arbeitsplatz.

Schon bald können Papa und Luca noch jemanden mit ins Stadion nehmen: Wie Neuer dem Bayerischen Rundfunk sagte, werden er und seine Frau, Handballerin Anika Neuer, 25, wieder Eltern. Wann genau es soweit ist, verrät der Bayern-Keeper aber nicht. Das Paar gab sich 2023 das Ja-Wort und freute sich im Frühjahr 2024 über die Geburt des ersten Kindes. Im Juli 2025 feierten sie in Südtirol kirchliche Hochzeit. ● SANDRA REITZ

Neue Stärke

Vor knapp drei Jahren starb ihre große Liebe Bryan Randall mit 57 Jahren. Auch dank ihrer engen Freundin Nicole Kidman fand Sandra ins Leben zurück

So offen wie nie

Sandra Bullock zeigt ihr Familienglück – und sagt „Sorry“ zu ihrer Mama

Sie hat durch den Tod ihrer großen Liebe, dem Fotografen Bryan Randall, unermessliche Trauer erlitten, sich zurückgezogen, versucht zu heilen. Dass dieser Prozess nie aufhört, weiß Sandra Bullock, 61. Aber jetzt, drei Jahre später, zeigt sie sich emotional: Seit vier Wochen ist sie bei Instagram – dabei hat sie Social Media lange boykottiert. Voller Stolz postet sie Fotos ihrer Adoptivkinder Louis, heute 16, und Laila, heute 14, auf denen beide noch klein sind. Oder ein Bild, dass sie mit ihrer verstorbenen Mutter Helga, einer deutschen Opernsängerin, zeigt: „Sorry, dass ich so eine Göre war“, schreibt Bullock dazu. Ihr Augenzwinkern ist spürbar. „Ich schäme mich nicht mehr, meine Gefühle zu zeigen“, hat Sandra schon vor einiger Zeit zum „People“-Magazin gesagt. Wie schön! Auf Instagram, wo sie bald sechs Millionen Follower hat, darf das jetzt auch jeder sehen. ●



Erinnerungen, die Sandra mit ihren 5,6 Mio. Followern teilt: Sie, linkes Foto (!) mit Mutter Helga und Schwester Gesine, heute 56, oben mit ihren Kids Louis (mit Hut) und Laila



Das Glück ist (fast) perfekt

Amira Aly und **Christian Düren** freuen sich auf ihr Baby. Eine Frage ist aber noch ungeklärt

Amira Aly, 33, erlebt gerade eine „spannende Zeit“, wie sie selbst sagt. Eine Zeit mit Stimmungsschwankungen, Aufregung, vielleicht auch mit Übelkeit, aber vor allem: voller Vorfreude. Die Ex-Frau von Komiker Oliver Pocher, 48, ist schwanger – es ist das erste Baby mit Christian Düren, 35, und es ist ein Wunschkind!

Der ProSieben-Moderator, der zwischen dem gemeinsamen Zuhause in Köln und dem TV-Studio in München pendelt, hat in zwei Jahren Beziehung fleißig Familienleben geprobt. Amira hat bereits zwei Söhne (sechs und acht) mit Oliver Pocher. Die Jungs haben den Kinderwunsch ihrer Mama befeuert: „Meine beste Freundin hat ein Baby bekommen, und ich habe gesehen, wie meine Söhne mit diesem Baby umgehen“, erzählte sie kürzlich, „das war herz-wärmend!“ Für sie war in dem Moment klar: „Okay, die sind jetzt in einem Alter, die wären richtig coole große Brüder!“

Gemeinsames Zuhause, Baby ... fehlt da noch was? Ja, auch eine zweite Hochzeit kann sich Amira vorstellen, aber den Antrag müsse Christian machen: „Ich bin old-fashioned ...“ Vielleicht liest er ja GALA. ●



Bestens gerüstet für eine Ehe, denn die erste große Liebeskrise überstanden Amira und Christian vor einem halben Jahr



Das Essen schmeckt, erklärte Amira gerade – aber das süße Bäuchlein hat andere Gründe ...



RASANTE LIEBE?

Sie hat viel gelitten in den letzten Monaten: US-Skistar **Lindsey Vonn**, 41, kämpft sich seit dem schweren Olympia-Sturz im Februar Schritt für Schritt ins Leben zurück. Wie es scheint, hat sie dafür jetzt einen Begleiter gefunden: Nach ihrem Glamour-Auftritt bei der Met Gala wurde Vonn mit dem attraktiven französischen Skirennläufer Matthieu Bailet, 30 (aktuell 23. im Weltcup-Super-G),

gesehen. Er begleitete sie zum Broadway-Stück „The Outsiders“ – und beim gemeinsamen Bummel durch New York wirkten die zwei innig. Ob mehr daraus wird? Es wäre Lindsey zu wünschen, ihre letzte Beziehung endete 2025. „Nur jemand, der Ähnliches erlebt hat, kann mich verstehen“, sagte sie mal in einem Interview. Ein Faible für Geschwindigkeit wie sie hat Matthieu ja schon mal ...

Tempo verbindet



Lindsey, die sich bei ihrem Sturz einen komplexen Unterschenkelbruch zugezogen hatte, und Matthieu in New York

Kein Hotel Mama mehr



Schon so groß: Gwyneths Tochter Apple (l.) machte gerade ihren interdisziplinären Bachelor in Rechts-, Geschichts- und Sozialwissenschaften. Sie ist neues Gesicht der Modemarke Chloé und kann sich vorstellen, Theaterschauspielerin zu werden. Moses studiert an der Brown University, spielt Gitarre und singt in der Band Dancer



Bei ihr geht Liebe durch den Magen: Wie **Gwyneth Paltrow** ihren Mann Brad Falchuk kulinarisch verwöhnt – und darin sogar einen feministischen Akt sieht

Es gibt Traditionen, die sind so schön, dass man sie einfach ewig weiterführen will. Gwyneth Paltrow, 53, und ihr Ehemann, der Regisseur und Drehbuchautor Brad Falchuk, 55, haben so ein liebgewonnenes Ritual, das sie beide nicht mehr missen möchten: das sogenannte „Boyfriend Breakfast“. Jeden Samstag bereitet die Schauspielerin und Unternehmerin ihrem Liebsten ein gesundes Frühstück zu, und das nun schon seit zwölf Jahren. Damals, 2014, waren sie noch in der Datingphase ihrer Beziehung und warben umeinander mit besonderen Gesten. Doch auch ihre Hochzeit 2018 tat der Koch-Serie keinen Abbruch.

„Ich liebe es, mir speziell für Brad etwas zu überlegen und es dann mit meinen eigenen Händen zu erschaffen“, sagt Gwyneth. Schnell merkte sie, wie sehr sie das Kochen entspannt und in den Moment brachte – „wie Meditation“. Und außerdem ist es ein echter Liebesbeweis, den sie ihrem Mann gern erbringt: „Ich finde es einen feministischen Akt, denn ich versorge meinen Partner bewusst, weil ich es möchte und nicht, weil er oder die Gesellschaft es von mir verlangen.“ Für sie gibt es von Brad im Gegenzug

Mmmh, Brad müsste man

Frühstück ist fertig!

Gwyneths Süßkartoffelpfanne mit pochier-ten Eiern, Würstchen und Truthahnspeck ist eine von vielen „Boyfriend Breakfast“-Kreationen (u.). Links: Brad hat Appetit auf den Thunfischsalat, den seine Frau zaubert



»Für meinen Mann zu kochen, ist für mich ein Liebesbeweis – und wie Meditation«

Liebesbriefe. Er selbst koche zwar auch, doch gegen Wirbelwind und Perfektionistin Gwyneth in der Küche ist kein Ankommen, sagte er mal.

Was bei ihr auf den Teller kommt, könnte längst eine Frühstücksbuchreihe füllen. Ob glutenfreie Brokkoli- und Wurstquiche, gehackte Süßkartoffeln mit pochierten Eiern oder eine toskanische Pfanne mit weißen Bohnen, Spinat und Parmesan – Gwyneth steht jeden Samstag frühzeitig auf und fängt an zu schnippeln. Üblicherweise ungeschminkt und in Nachtwäsche, manchmal auch oben ohne.

Davor obligatorisch: Ein Abstecher in den Kräuter- und Gemüsegarten ihres Hauses in Montecito, denn jedes Gericht soll aus erntefrischen, vollwertigen Zutaten bestehen. Wir erinnern uns: Gwyneth war Pionierin in Sachen gesunder Ernährung, bevor sie mit ihrem Lifestyle-Imperium Goop zum Wellness-Guru wurde. Nach dem Krebsstod ihres Vaters Bruce 2002 ernährte sie sich und später ihre Kinder Apple, heute 22, und Moses, 20, makrobiotisch – ohne Zucker, Milchprodukte und verarbeitete Nahrungsmittel. Inzwischen sind die Kids flügge (siehe Kasten oben links) und Gwyneth hat mit Brad zu einer entspannteren Lebensweise gefunden – auch dank ihrer zweiten „Schlemmerheimat“ Italien, in der sie jeden Sommer verbringen.

Heute kommen auch Pasta, Käse und Sauerteigbrot auf den Tisch – und sogar ein Eis oder Pommes gönnt sich die einstige Gesundheitsfanatikerin inzwischen ab und zu. „Ich war es leid, mich von kohlenhydratarmer Steinzeitkost zu ernähren“, gestand Gwyneth voriges Jahr. Das mag auch ihr Mann, der sich von ihrer eisenharten Disziplin anstecken ließ. Doch seit die Kinder aus dem Haus sind, kann sich das Paar noch mehr aufeinander konzentrieren – und auf den gemeinsamen Genuss, nicht nur zum Frühstück. ●

SANDRA REITZ



Oberstes Gebot in Gwyneth Paltrows Küche: Alle Zutaten müssen Bio und so natürlich wie möglich sein! Auch die riesigen Eier, die sie für ihren Mann brutzelt (o.). Gemüse und Kräuter kommen aus ihrem Garten (r.)



Hier zupft der Hollywoodstar



FOTOS: GOOP KITCHEN, INSTAGRAM/ GWYNETHPALTROW (7)

sein!

S

ie hat sich gemütlich aufs Sofa gekuschelt und genießt in einem Wellnesshotel am Tegernsee den ersten Urlaub, seit ihr zweiter Sohn auf der Welt ist. „Ich musste nur noch schnell den Stromanbieter wechseln“, sagt Schauspielerin Stephanie Stumph („Der Alte“) lachend – nun kann das Interview starten.

Was ist gerade Ihre größte Herausforderung?

Geduld. Beim ersten Kind konnte ich die gemeinsame Zeit nicht so genießen. Da war die Umstellung einfach zu krass – von meinem vorigen Leben zum Muttersein. Ich kann der ganzen Situation mittlerweile ein bisschen entspannter entgegenblicken. Nicht alles ist mehr neu.

Wie haben Sie Anton auf die Ankunft von seinem Geschwisterkind vorbereitet?

Wir haben ihm nie das Gefühl gegeben, dass er jetzt die Nummer zwei ist. Er hat einen kleinen Bruder, um den wir uns gemeinsam kümmern müssen. Wir haben es ihm als Geschenk verkauft, und das hat er dankend angenommen. Er liebt den Kleinen. Da gibt es null Eifersüchteleien.

Bei unserem letzten Interview haben Sie gesagt: „Wir wissen, was das für eine anstrengende Zeit mit sich bringt, auch emotional.“ Wie emotional war es dann tatsächlich, als der Kleine kam?

Also, die Geburt ist jetzt nicht das Emotionalste. Diese Bilderbuchvorstellung, dass man so überwältigt ist von dem Naturspektakel, hatte ich nicht. Ich war einfach froh, als es vorbei war. Das Emotionale ist, dass man eine Verantwortung für zwei so kleine Wesen hat. Das eigene Herz

Schauspielerin
Stephanie Stumph
spricht in GALA über
Babys am Set,
Schlafmangel und
ihr doppeltes
Mama-Glück

Multitasking:
Im coolen
Aigner-Mantel
stemmt
Stephanie
Stumph, 41,
zwei Rutsch-
autos. Sie hat
zwei Söhne:
Anton, fast 4,
und ein acht
Monate
altes Baby



»Bei mir müssen nur Text und Wimperntusche sitzen«

Working Mum

Schon mit neun Jahren stand Stephanie Stumph neben Vater Wolfgang Stumph, 80, („Stubbe“) vor der Kamera. Heute nimmt sie ihr eigenes Kind mit ans Set von „Der Alte“ (u.). Am 22. Mai ist sie neben Thomas Heinze wieder als Kommissarin Annabell Lorenz (r.) zu sehen (ZDF, 20.15 Uhr)



Mit alkoholfreiem Bier beim Abpumpen – dieses Foto postete Stephanie Stumph bei Instagram und schrieb launig dazu „O'zapft is!“



FOTOS: THOMAS VON AAGH, ZDF/ERIKA HAURI, GETTY IMAGES, INSTAGRAM/@STEPHANIE STUMPH (2)

trägt man nun ungeschützt mit sich rum. Das bringt immer wieder eine Angst mit sich, was man verlieren kann. Und das ist, finde ich, die größte Challenge. Glück und Leben sind einfach sehr fragil.

Es heißt ja, es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Wie sieht denn Ihr Dorf aus?

Das ist ein kleines, beschauliches Dorf: Ich habe einen tollen Schwiegervater, der unfassbar viel mithilft, wenn es irgendwie brennt. Und auch meine Eltern wären sofort zur Stelle, nur sind die nicht um die Ecke. Wenn während der Dreharbeiten die Betreuung ausfällt, habe ich natürlich ein Problem.

Wie sieht denn so ein Tag am Set aus?

Das ist nun entspannter, weil es mit dem Stillen besser klappt. Mit dem ersten Kind war es ein großer Akt. Mittlerweile hat sich jeder daran gewöhnt, dass die Milchpumpen komische Geräusche geben, während wir die Szenen proben. Und ich kann das Baby einfach in der Trage umbinden und nebenbei stillen, damit keiner auf mich warten muss.

Und wie kriegen Sie selbst das alles unter einen Hut?

In meinem Kopf sieht es aus wie in

einer Küche. Da steht das schmutzige Geschirr rum, und da muss noch der Müll rausgebracht werden. Das kommt auch durch diesen ganzen Schlafmangel. Der Kopf kann die Informationen nicht verarbeiten. Ich bin unter Dauerstrom, und das merke ich natürlich auch. Das lasse ich mir jetzt beruflich natürlich nicht anmerken und privat geht's so lala. Aber wenn man dann mal 'ne ruhige Minute hat, dann fällt einem auf, was für ein Chaos man lebt. Da hilft es nur, die Ansprüche herunterzuschrauben.

Wie schlimm ist der Schlafmangel für Sie?

Ich schlafe von 21 bis etwa 24 Uhr. Danach ist die Nacht für mich vorbei, weil mein Kleinsten sehr anhänglich ist. Und da ich noch stille und er den Schnuller verweigert, ist er auch bei mir. Aber das ist ok, ich muss ja nicht am nächsten Tag operieren und eine ruhige Hand haben. Mein Partner ist Oberarzt der plastischen Chirurgie und muss Menschen operieren, sowohl ästhetisch als auch wiederherstellend bei Brustkrebs. Bei mir müssen einfach nur der Text und die Wimperntuschensitzen. Da ist natürlich klar, dass ich die kürzeren Nächte in Kauf nehme. Zum Glück ist es nur eine Phase, das kann man nicht auf Dauer durchhalten.

Und wie startet der Tag?

Florian steht um 6 Uhr auf, geht in

»In meinem Kopf sieht es aus wie in einer Küche«

STEPHANIE STUMPH

die Klinik. Ich mache das erste Kind fertig – meist gegen Widerstand –, parallel das andere, dann mich. Um 7.30 Uhr kommt Florian kurz zurück, holt den Großen ab und bringt ihn in den Kindergarten und startet wieder zurück in die Klinik, damit ich pünktlich mit dem Kleinen zum Set kann. Ich glaube, das würde nicht jeder Mann machen. Nach der Arbeit

geht's los mit Saubermachen, Essen kochen. Wenn mein Partner abends nach Hause kommt, kriegt er ein Kind in die Hand gedrückt, geht mit ihm eine Runde spazieren, damit es schläft. Und ich bringe das andere ins Bett – und damit ist der Tag auch schon vorbei. Dann lerne ich Text.

Gibt es einen Lichtpunkt am Ende des Tunnels?

Ich weiß nicht, ob es den überhaupt gibt. Das Anstrengendste am Muttersein ist, dass diese Unbeschwertheit verloren geht. Diese Sorge, dieses Übermaß an Liebe und dieses tägliche Scheitern. Mal ist man zu streng, mal zu inkonsequent

Wie unterschiedlich sind Ihre Kinder in ihren Persönlichkeiten?

Der Große ist ein sehr, sehr aufgewecktes, diskussionsfreudiges, cleveres Kerlchen, sehr schlau. Das ist schön – aber auch herausfordernd. Der Kleine ist einfach ein Sonnenschein. Der hat seine Grundbedürfnisse, ist meistens entspannt, nur halt extrem anhänglich und braucht immer Körperkontakt. Aber das sind Kinder. Es ist alles total normal und alles in seiner Entwicklung. Es wird schneller vergehen, als einem lieb ist. Man beschwert sich immer nur die ganze Zeit, anstatt froh zu sein, dass man so ein kleines Wesen aufwachsen gesehen hat. ●

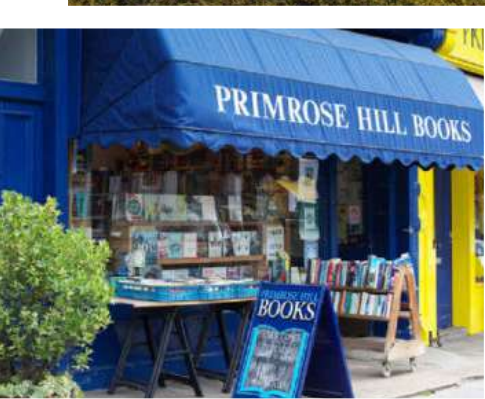
DORIS BRÜCKNER

Seit 2020 ein Paar: Stephanie Stumph und Schönheitschirurg Florian Santner. Sie lernten sich in der Notaufnahme kennen

Heute hier, morgen dort

Die Hollywoodstars **Alicia Vikander** und **Michael Fassbender** wollen sich nicht auf einen Wohnsitz festlegen. Ihr Zuhause: ganz Europa

England



Der Zweitwohnsitz Primrose Hill im Norden von **London** bietet dem Paar und seinen Kindern trotz City-Lage viel Natur. Ideal zum Shoppen und Stöbern sind die vielen kleinen Läden. Vikander liebt den familiengeführten Buchladen „Primrose Hill Books“ mit seiner ikonischen blauen Fassade



Bei ihren Auszeiten als Paar nehmen die beiden gerne Drinks in der Bar des 5-Sterne-Hotels „Claridge’s“; in der hauseigenen Patisserie (l.) gibt es alles, was man für einen High Tea braucht und feine Milchsokolade – für die Kinder



Alicia Vikander und Michael Fassbender, geboren in Heidelberg und aufgewachsen in Irland, lernten sich 2014 bei Dreharbeiten kennen



Portugal



Seit 2018 hat das Paar in **Lissabon** ein Penthouse im historischen Palácio Santa Helena im Stadtteil Alfama (l. u.) – mit Blick über den Tejo. Auf der anderen Seite des Flusses, in Almada, essen beide gerne ganz urig im „Ponto Final“ (u.) Sardinien. Der Nazaré-Strand (ca. 1,5 Stunden entfernt) mit großen Brechern ist Ziel von Surf-Fan Fassbender (u.)



FOTOS: ACTION PRESS (2), INSTAGRAM@PONTO-FINALREST, @CLARIDGESHOTEL/@KAVIARKASPIA, PRIMROSEHILLBOOKS, GETTY IMAGES (5)

Frankreich



In Frankreichs Südwesten **zwischen Bayonne und Urrugne** (o.) locken ideale Surfbedingungen und ein stilles Dorfleben im Landhäuschen. Bei Lust auf glamouröse Abwechslung fliegt man von Biarritz nach Paris zum Austernschlürfen im exklusiven „Caviar Kaspia“

Sie kommt aus Schweden, er aus Deutschland und Irland – zu Hause aber sind Alicia Vikander, 37, und Michael Fassbender, 49, inzwischen fast überall. Die Oscarpreisträgerin („The Danish Girl“) und der „X-Men“-Star führen mit ihren zwei Söhnen, 5 und knapp 2, ein echtes Globetrotterleben zwischen vier Ländern: „Wir waren in Lissabon, wir waren oft in London und verbringen viel Zeit in Italien und Frankreich“, sagte Vikander kürzlich im Interview mit dem britischen „The Independent“. Und fasst zusammen: „Wir sind Nomaden.“ Ihr Rotationsprinzip folgt dabei ganz gleichberechtigt mit Rücksicht auf ihre beruflichen Verpflichtungen: Wer nicht vor der Kamera steht, kümmert sich um die Jungs – ganz nach dem Prinzip: Koffer packen, weiterziehen, zu Hause ist da, wo die Familie gerade zusammenkommt. ● B. HENNIG

Italien



Schon die Flitterwochen 2017 führten nach Italien. In **Bologna** kehren sie gerne in die historische „Osteria del Cappello“ ein. Das zugehörige 4-Sterne-Haus „Phi Hotel Bologna“ bietet schlichten, kindgerechten Komfort



Mini-Fashionista

Schon kurz nach ihrer Geburt am 13. September wurde Rocki opulent mit Schleifen in Szene gesetzt und ganz in Rosa gehüllt (u.). In Paris im April (l.) trug sie eine Vintage-Strickmütze von Dior (2002 designt von John Galliano) mit Pompoms, dazu ein graues Plissee-Kleidchen, ebenfalls von Dior



Lieb & teuer

Secondhand-Mode vom Flohmarkt? Das hat Superstar Rihanna, 38, nicht nötig. Die Sängerin und Beauty-Unternehmerin ist schließlich Milliardärin – wenn sie alte Kindersachen kauft, heißt das Vintage und kostet mehrere hundert Euro.

Sie liebt es einfach, ihre Söhne RZA, 4, und Riot, 2, sowie Tochter Rocki, acht Monate, mit Mini-Designermode auszustatten. So trug die Kleine kürzlich in Paris eine Vintage-Mütze und ein Kleidchen von Dior. Das französische Modelabel ließ sich auch für das erste Magazin-Cover von Rocki etwas Besonderes einfallen und entwarf eine Stoffwindel für das Baby. Oh là là!

Auch mit ihren Söhnen stand Rihanna schon vor der Kamera, da trugen die Jungs süße Einteiler von „Savage X Fenty“ und machten damit Werbung für die Kollektion ihrer Mutter. Papa ASAP Rocky, 37, kennt sich ebenfalls mit Mode aus, er hat das Label AWGE und war Co-Gastgeber der Met Gala 2025.

Rihanna ist eine der reichsten Sängerinnen der Welt. Für ihre Kinder bedeutet das: Luxus von klein auf. Und wie!

Es ist alles andere als normal, was Rihanna und ASAP Rocky ihren Kindern bieten: riesige Häuser in Los Angeles und Barbados, Flüge im Privatjet, wie bei Stars so üblich eben. Dennoch, so hört GALA aus Rihannas Umfeld, ist es beiden auch im Hinblick auf ihre eigene Vergangenheit – sowohl Rihanna als auch ASAP Rocky stammen aus einfachen Verhältnissen – wichtig, dass ihre Kinder moralische Werte vermittelt bekommen und sich zu empathischen Menschen entwickeln. Das ist allerdings unbezahlbar. ● STEFANIE BÖHM

Mitarbeit: Andreas Renner



Designer-Windel

Fürs „W Magazine“ posierte Rihanna jetzt mit Tochter Rocki fürs Titelfoto. Rocki trägt eine Stoffwindel, die extra von Dior angefertigt wurde. Eine „Haute-Couture-Windel“ gab es vorher noch nie, so Dior-Kreativdirektor Jonathan Anderson



*Finden Sie
Ihr Gleichgewicht*

THE RITUAL OF AYURVEDA



Zertifizierte



Corporation



or dieser Prinzessin fürchtet man sich derzeit in jedem Königshaus. Was, Mette-Marit, 52, möchte zu Besuch kommen? Oh nein! Über ihre Absage des Geburtstagsdiners von König Carl Gustaf neulich sei man in Schweden nicht sonderlich unglücklich gewesen, heißt es. Zu viel Übles wie ihre Verbindung zu Straftäter Jeffrey Epstein umgibt die Norwegerin – und allem voran ihr krimineller Sohn Marius, 29, der sie am Ende sogar die Krone kosten und die gesamte Dynastie zu Fall bringen könnte. Was bei seiner Erziehung schief lief, fragt man sich nicht nur in ihrem Heimatland.

Wie es besser gehen kann, zeigt eine andere europäische Monarchie: Belgien. Deren Herrscher gelten als zurückhaltend, stehen wenig im Rampenlicht. König Philippe, 66, und seine Frau Mathilde, 53, mögen nicht das glamouröseste Herrscherpaar sein, aber ihre Kinder gehören zu den beeindruckendsten, die Europas Hochadel zu bieten hat: Die blitzgescheite Harvard-Absolventin Elisabeth, 24, ihre Brüder Gabriel, 22, und Emmanuel, 20, plus Eléonore, die Jüngste. Die Prinzessin feierte gerade ihre Volljährigkeit mit einer Reihe schöner Porträts.

Wow-Auftritt zur Volljährigkeit: Eléonore von Belgien. Ihr Vater König Philippe nennt sie dennoch liebevoll „kleine Fee“. Hobby der Prinzessin: gärtnern in den königlichen Gewächshäusern



Die Anti-Norweger

Bisher galt die belgische Königsfamilie als wenig glamourös. Doch nun schauen alle auf **Prinzessin Eléonore** und ihre Geschwister – sie sind schön, schlau und skandalfrei. Was lief hier besser als bei der skandinavischen Verwandtschaft?

Enger Zusammenhalt



- 1 Prinzessin Eléonore** macht dieses Jahr Abi, danach geht's an die Uni
- 2 Prinz Gabriel** studierte an der Königlichen Militärschule in Brüssel. Wegen seiner Größe wird er der „Baum von Belgien“ genannt
- 3 Königin Mathilde** spricht neben den Amtssprachen Französisch und Niederländisch fließend Englisch und Italienisch
- 4 König Philippe** schien den Belgiern zunächst etwas distanziert. Die Kinder haben ihn aufgetaut
- 5 Kronprinzessin Elisabeth** landet bei Beliebtheitsumfragen stets auf Platz 1
- 6 Prinz Emmanuel** hat die meisten Verehrerinnen

FOTOS: VLAD VDK/BELGIANROYALPALACE, DANA PRESS (3)

Alle vier sind echte Bilderbuch-königskinder, verbunden durch Werte wie Fleiß, Durchhaltevermögen und Wohltätigkeit. Königin Mathilde – die als Einzige ihrer königlichen Kolleginnen aus einer adligen Familie stammt – arbeitet als Logopädin mit eigener Praxis, bevor sie Prinz Philippe heiratete. Was sie ihren Kindern mitgab: Wir müssen anderen helfen, denen es nicht so gut geht wie uns.

Und das machen sie: Prinzessin Eléonore etwa engagierte sich während der Corona-Pandemie in der Telefonseelsorge, sprach mit Patienten in Pflegeheimen. Thronfolgerin Elisabeth lädt öfter bedürftige Kinder ins Schloss ein, führt sie herum und macht mit ihnen Musik.

Denn auch das ist Usus bei den Belgiern: Jeder lernt ein Instrument. Elisabeth spielt genau wie ihr Bruder Gabriel Klavier, Schwester Eléonore lernte Geige und Emmanuel beherrscht das Saxofon. Und zwar so gut, dass er vor ein paar Jahren zu Weihnachten live fürs Fernsehen den Klassiker „Adeste Fideles“ performte. Außerdem ist er unter dem Pseudonym „Vyntrix“ als DJ unterwegs, legt mit Skibrille plus Bandana getarnt Techno und Deep-House auf. Und wie finden seine Eltern das? Sie stehen voll hinter ihm. Zu Hause sei es oft sehr laut, scherzte Königin Mathilde einmal, als sie bei einem Event auf das Hobby ihres

Sohnes angesprochen wurde – und dass man auf Schloss Laeken zum Glück geräumig wohnen würde.

An Emmanuel, der eine Sportausbildung an einer spanischen Fußballakademie absolviert hat, zeigt sich eines der Happy-Geheimnisse der Familie: Jeder wird seinen Talenten gemäß gefördert – und auf seinem eigenen Weg unterstützt.

Glücks-Trick Nr. 2: Gemeinschaftssinn.

Bei Königs sportelt man oft zusammen, trifft sich zum Skilaufen, Segeln, Radfahren oder zu Ausflügen in die Natur. So pilgerten die tiefgläubigen Royals acht Jahre lang – immer in den Osterferien – auf dem Jakobsweg. Stets mit dabei: ein paar der Kinder, wie bei der allerletzten Etappe 2025 Emmanuel, Gabriel und Eléonore. Kurz vor dem Ziel verstauchte sich Emmanuel den Knöchel. Aufgeben wollte er keinesfalls, also humpelte der Prinz die letzten Kilometer mühselig an Krücken. Das Ziel Santiago de Compostela erreichten dann alle gemeinsam – so, wie es ihnen am wichtigsten war. ●



Fitness royal



Oben: Die Royals 2025 auf dem Jakobsweg; Emmanuel geht an Krücken (Tochter Elisabeth fehlt wegen ihres Studiums). Unten: Wer Lust hat, radelt mit, hier 2020 das Königspaar mit allen Kindern

MARTINA OCHS

Jetzt NEU im Handel

Ein Moment für ...

myself

JUNI 2026
5,20 €
DEUTSCHLAND
3,70 € ÖSTERREICH
3,90 € SCHWEIZ

Dieser Urlaub hat Stil
Bikinis, Kleider, Sandalen – machen Lust auf Meer

Sommer-Body!
Der neue Weg zu einem lässigen Körpergefühl

... und dann lief es wieder
Frauen über Job-Krisen (und wie man sie meistert)

Essen kann so schön sein
Lange Tafeln und coole Gedecke für Dinner mit Freunden

7 Säulen für ein glückliches Leben
Von Flow-Momenten bis zu sozialem Zuckerrausch: Darauf baut Zufriedenheit

Wie Liebe heute geht
Aus Erfahrung lernen

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

myself

myself auch als APP oder direkt bestellen: myself.de/heftbestellung





FRISCHER BLICK

Brillen dürfen wieder auffallen: Zusammen mit Interieur-Designerin Sarah Hartmann verpasst Viu seinen klassischen Modellen ein kreatives Fresh-up: Starke Farben, XL-Shapes und Bio-Acetat machen die Kollektion zu einem Fashion-Statement. Sonnenbrille „The Nova“, ca. 195 Euro



STILBLÜHER

Wenn Barbours britischer **Country-Charme** auf das farbenfrohe Label Farm Rio trifft, wachsen handgemalte Wildblumen und florale Prints auf Quilt-Jacken, Mänteln und Co. Preise ab ca. 100 Euro



Schön wild!

Der „Fusion Glow Blush - Wild Rose“ zaubert **Sommer-Glow** und verleitet zu aufregenden Looks. (Von Just Cavalli x Kiko Milano, ca. 27 Euro, limitiert)



Göttlicher Glamour

„Lipstick - Snapdragon“ von Clé de Peau Beauté, ca. 72 Euro, „Luminizing Face Enhancer - 17“ von Clé de Peau Beauté, ca. 111 Euro



D

ie Inspiration für das Make-up von Schauspielerin **Nicole Kidman** bei den diesjährigen Oscars? Eine Farbpalette in Creme- und

Pfirsichtönen. Für den eleganten Look setzte Celebrity-Visagistin Gucci Westman auf Produkte von Clé de Peau Beauté. Eine feuchtigkeitsspendende Foundation bildete die perfekte Basis, schimmernder Highlighter und Lippenstift mit Satin-Finish waren das Sahnehäubchen dieses Looks. ●

Den Beinen wird's bunt



Überraschung: Farbige Strumpfhosen werden jetzt zum angesagten **Styling-Element!** Im Sommer treffen sie auf kurze Kleider und Röcke – und sorgen so für einen spannenden Bruch zwischen Transparenz und kräftiger Farbe. Strumpfspezialist Falke präsentiert matte Töne und feine Qualität. Ca. 25 Euro



EXPRESS-BOOST

Die „30 sek Intensiv Kuren“ von Guhl sorgen für Feuchtigkeit, Regeneration und Glanz. Schneller geht nicht!

(100 ml, ca. 4 Euro)



GLAM Must-have



Fließend, schimmernd, intensiv – mit dem Farbverlauf von sattem Weinrot zu edlem Violett wirkt der Satin-Mantel, als hätte man die Dämmerung eingefangen. Von Boscana, ca. 650 Euro

EIN DUFT, EIN LEUCHTEN

„Lumière d'Issey“ riecht trotz Moschusnote zart – nach grüner Mandarine und Orangenblüte.

Das soll die **Leichtigkeit von Licht** widerspiegeln.

Der Flakon ist so konzipiert, dass er Lichtreflexe einfängt und reflektiert.

(Von Issey Miyake, EdP, 100 ml, ca. 157 Euro)

Prima Prisma



FEDERN D

Das Hamburger Schuhlabel Crickit bringt bei seinen stylischen Leder-Sneakern eine neue Leichtigkeit ins Spiel: Eine besonders flexible Sohle sorgt für dynamischen Komfort, der jeden Schritt zum Vergnügen macht. „Ronja“ ca. 150 Euro



Sommer zum Überwerfen

Leicht, weich und mühelos kombinierbar: Ein cleanes, beige-farbenes Hemd ist das ultimative neue Sommer-Essential. Unser Favorit ist aus besonders softer Webware, fällt entspannt und verleiht jedem Look eine lässige, unkomplizierte Note – perfekt für warme Tage in der Stadt oder am Meer. Von Schiesser, ca. 60 Euro



Familienzeit an Sonntagen wird im Hause Zarrella am liebsten zusammen gefrühstückt und dann eine Feelgood-Serie wie „Virgin River“ oder „Gilmore Girls“ geschaut



Wunderwaffe „Ich habe das „Génifique Ultimate“-Serum von Lancôme immer dabei, es ist wirklich mein A und O. Wenn ich nur noch ein Produkt kaufen könnte, wäre es dieses Serum.“



Südsardinien
Jedes Jahr genießt Jana Ina hier sonnige Tage mit Mann Giovanni und den beiden Kindern

DIE WELT VON

Jana Ina Zarrella

Authentisch, gewitzt und charmant – so kennt man Moderatorin und Lancôme-Markenbotschafterin Jana Ina Zarrella. Auf Instagram begeistert die 49-Jährige über eine Millionen Follower. Ihrer Verantwortung ist sie sich bewusst: „Ich möchte ein gutes Vorbild sein und mir treu bleiben“, sagt sie. „Und zeigen, dass man sich nicht verstellen muss und nichts schöner ist, als über sich selbst lachen zu können.“ ●



Mehr davon „Ich sammle Starbucks-Tassen aus der ganzen Welt und habe über 250 Stück zu Hause.“



Soulfood
Pasta mit Scampis, frischen Tomaten, Knoblauch und Auberginenwürfeln gehört zu Jana Inas Lieblingsgerichten

Beauty-Idol

„Giselle Bündchen ist natürlich, ich liebe es, echte Haut zu sehen und ihr Gesicht strahlt so.“



Kraftsport

„Ab 40 bauen wir Frauen Muskeln schneller ab, deswegen mache ich Übungen mit Gewichten“



Liebe in Serie

Noch dieses Jahr starten Jana Ina und Giovanni mit den Dreharbeiten zu ihrer eigenen Netflix-Doku in der es viele private und berufliche Einblicke geben wird



EWIGE PFLEGE

1930 entwickelt und immer noch ein Hit: Die „The Original Eight Hour Cream Skin Protectant“ von Elizabeth Arden beruhigt die Haut und versorgt sie ganze acht Stunden mit Feuchtigkeit. (50 ml, ca. 34 Euro)



KUNSTWERK

Das Label Onalaja steht für aufwendig gearbeitete Looks mit starken Details. Auch die Taschen folgen diesem Ansatz – sie werden erst mit der Bestellung gefertigt und von Hand mit Perlen verziert. „Solara Raffia Bag“. ca. 800 Euro



Kurzarmpullover aus Leinen. Von Oui, ca. 120 Euro über peterhahn.de

TOP 5

Streifen-Shirts



Schmales Shirt aus Baumwolle. Von Juvia, ca. 120 Euro



Oversize-Modell aus Jersey. Von Someday, ca. 60 Euro



Stricktop mit weitem Ausschnitt. Von Opus, ca. 50 Euro



Pullover aus Cotton mit extraweiten Ärmeln. Von Uniqlo, ca. 40 Euro



UNSICHTBAR

Mit seiner ultraleichten Formel verbindet sich der „Aqua Serum Daily Skin Defense SPF50“ Sonnenschutz spurenlos mit der Haut, pflegt sie und schützt vor Schäden. (Von Artdeco, 40 ml, ca. 18 Euro)

FARBKUSS

Der „Futurist Hydra-Plump Tinted Lip Balm“ in der Farbe „Cherry Glow“ pflegt die Lippen – und der Ton ändert sich mit dem Ph-Wert der Haut leicht. (Von Estée Lauder, ca. 44 Euro)





LO

Rotes Kleid aus Duchesse-Seide von Valentino. „Clash de Cartier“-Ring aus Gelbgold mit rot gefärbtem Achat von Cartier



Let OVE Rule!

Die neuen **Designer-Looks** sind eine stoffgewordene Liebeserklärung an feminine Sinnlichkeit und Stärke

FOTOS: MARCO TRUNZ

PRODUKTION: SANDRA KRUTZSCH

Charakterstarker Kontrast:
Weste im Herrenstil aus Enversatin und Seidenorganza zum femininen Midirock aus Funktionsstoff.
Die spitzen Schnürschuhe haben Satindetails an Zehen und Ferse. Alles von Emporio Armani. Barrett: Vintage



Lässiger Luxus:

Oversized-Bluse und Haremhose
aus pfirsichfarbener Seide,
üppig geschmückt mit Rüschen-
und Spitzendetails, beides
von Zimmermann. Rote Stay-ups
von Falke. Sandaletten
von Casadei






Charismatische Kombi:
Schiefergrauer Kaschmir-
pullover mit tiefem
V-Ausschnitt
über einem roten Crêpe-
de-Chine-Bralette,
dazu ein brauner Midirock
aus Chantilly-Spitze
mit Hosenträgern über
schwarzen Hotpants,
alles von Prada.
Sonnenbrille von Lindberg



Selbstbewusstes Statement:
Hemdkleid aus schwarzem
Lackleder mit silberfarbenen
Verschlüssen mit dem charakte-
ristischen Gancini-Detail, dazu
spitze Pumps mit Knöchelriemen,
beides von Ferragamo



Raffinierte Reduktion:
Schwarzes Kleid aus
Aalleder mit tiefem
Ausschnitt von Boss.
„Serpenti Viper“-Hals-
kette aus Gelbgold,
„Serpenti Viper“-Ring
aus Gelbgold und
„Serpenti Tubogas“-
Ring aus Gelbgold mit
Diamant-Pavé und
schwarzem Onyx, alles
von Bulgari



**Atemberaubender
Auftritt:**

Chiffonkleid in Zucker-
rosa mit Schleife
am Dekolleté und
Marabufedern
am Saum, dazu
Strassohrringe mit
Logo-Schriftzug,
alles von Gucci.
Sandalen von Casadei

▷ SANI ◁

WHERE PARADISES MEET

die Zeit aus den Augen verlieren

jeden Moment im Wasser spüren



Gala
EDITOR'S
CHOICE

EINE PFLEGE, DIE DER HAUT NEUE FRISCHE SCHENKT

Feuchtigkeitsarme Haut wirkt schnell müde. Doch mit der richtigen Pflege können wir ihr eine Extraportion Frische und Ausstrahlung geben

Strahlende Haut beginnt mit der richtigen Balance. Doch trockene Luft, Klimaanlage, UV-Strahlung oder Stress können sie schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folgen sind dann häufig Spannungsgefühl, Trockenheitsfältchen und ein müder Teint. Genau hier setzt die Pflege „HYDRO ACTIVE“ von Dr. Grandel an. Die Linie wurde speziell für feuchtigkeitsarme Haut entwickelt und kombiniert moderne Wirkstoffforschung mit der Kraft des Meeres.

Der Clou: unterschiedliche Hyaluron-Formen, die intensiv durchfeuchten, sanft aufpolstern und die Haut dabei unterstützen, Feuchtigkeit besser zu speichern. Ergänzt wird die Formel durch einen Algen-Meerwasser-Komplex, der die natürlichen Reserven auffüllt.

Und ganz gleich, ob getönte Feuchtigkeitspflege mit Lichtschutzfaktor, reichhaltige 24-h-Creme, kühlendes Augen gel oder kraftvoller Moisturizer – jedes Produkt sorgt für eine gezielte Pflege mit maximaler Verträglichkeit. Perfekt für alle, die sich moderne Texturen, smarte Wirkstoffe und ein glattes, pralles Hautgefühl mit natürlicher Ausstrahlung wünschen.

Mehr Informationen unter:
grandel.de



Frischekick:
ein Feuchtigkeits-
Boost mit Wow-
Effekt, die Pfl-
geline „HYDRO
ACTIVE“ von
Dr. Grandel

1



2



3



4



5



Extratipp:
Kombinieren Sie die Feuchtigkeitspflege „HYDRO ACTIVE“ mit einer passenden Wirkstoff-Ampulle, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut.

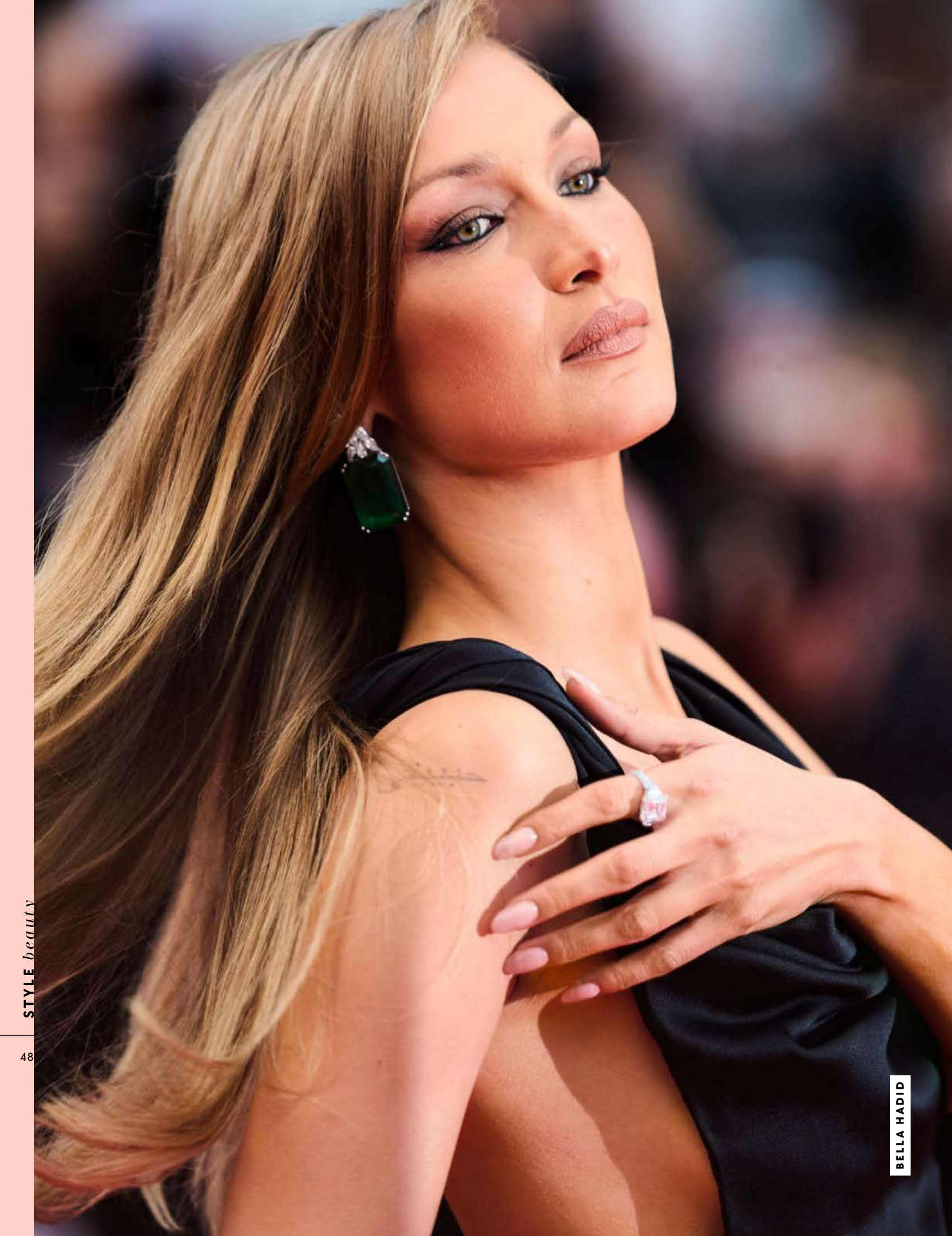
DIE FEUCHTIGKEITS-MUST-HAVES:

1 Fresh-up: die aufpolsternde 24-h Feuchtigkeitspflege „Hyaluron Refill Cream“, speziell für trockene Haut, ca. 45 Euro **2 Top-up:** die „Hyaluron Refill Cream“ im Nachfülltiegel, ca. 39 Euro **3 Skin-Perfector:** der feuchtigkeitspendende und hauttonverbessernde „Hyaluron Tinted Moisturizer SPF 25“ mit Sonnenschutz, ca. 29 Euro **4 Eye-Catcher:** das glättende und kühlende Augengel „Hyaluron Power Eye Gel“, ca. 36 Euro **5 Skin-Refresher:** die glättende 24-h Feuchtigkeitspflege „Hyaluron Power Moisturizer“, speziell für feuchtigkeitsarme Haut, ca. 49 Euro



Für mehr Infos zu der Serie einfach hier den QR-Code scannen

DR. GRANDEL
we know your skin.



Je länger, je lieber!



Rosa Reparatur
„Hair Prodigieux Le Baume Intensive Repair Hair Mask“ von Nuxe, 200 ml, ca. 39 Euro



Milde Reinigung
„Spa Wellness Hair Shampoo“ von La Biosthétique, 250 ml, ca. 25 Euro

Verdichten fürs Haar
„GL Pre Bonded-Strähnen - 61“ von Great Lengths, je ab ca. 7 Euro, im Salon

VOLUMEN GEHT AUCH

Wer denkt, Extensions können nur mehr **Länge** zaubern, irrt: „Bei Stars geht es in vielen Fällen weniger darum, das Haar zu verlängern, sondern vielmehr darum, es gezielt zu **verdichten**. Das ist der Grund dafür, dass die Frisuren so makellos aussehen“, erklärt Great-Lengths-Experte und Hairstylist Alexander von Trentini, zu dessen Kundinnen unter anderem Kelly Rutherford, Emilia Schüle und Leni Klum zählen. Der Profi verrät außerdem: „Mehr Fülle in den Längen lässt das Haar gesünder und Schnitte perfekter wirken, weil die **Grundlinie** kompakter erscheint.“



Sanftes Entwirren
„Extensions Care Brush“ von Newsha, ca. 39 Euro

Wir wollen die Haare so schön wie die von Celebritys auf dem Red Carpet. Ein VIP-Friseur erklärt uns **Extensions-Schummeltricks** für Länge und Fülle

TEXT: LEA DIEMEL-RELLECKE

UNSIHTBARE PRÄZISION

Gute Echthaar-Extensions bemerkt man nicht, sagt Alexander von Trentini. Doch dass hinter der Unsichtbarkeit viele detailreiche Arbeitsschritte stecken, wissen die wenigsten. Am Anfang steht immer die Wahl der Haarteile. Bei besonders feinem Haar rät der Profi zu **Mini-Bondings**: Diese sind so filigran gearbeitet, dass sie selbst bei Wind oder Hochsteckfrisuren nicht zu sehen sind. Ein weiterer Trick für Natürlichkeit ist das Spiel mit Farben. Statt eines monotonen Tons arbeitet Trentini meist mit Extensions in **zwei Nuancen**, die sich im Eigenhaar wiederfinden. Der wichtigste Schritt für den Star-Look ist jedoch das „Blending“ – das Verblenden von Eigenhaar und Extensions durch den richtigen Schnitt. „Am Ende müssen das Eigenhaar und die Verlängerung wirklich miteinander **verschmelzen**.“ Der Experte nutzt den „Point Cut“ oder „Calligraphy Cut“ für einen fließenden Abschluss entsteht.

KYLIE JENNER



DER WENIGER-IST-MEHR-CODE

Wie viele Extensions braucht ein Star-Kopf? Wer an VIP-Ladys wie Jennifer Lopez, Paris Hilton oder die Kardashians denkt, hat oft das Bild von Mähnen ohne Ende vor Augen. „Von zu vielen Extensions rate ich aus Gründen der **Alltagstauglichkeit** aber ab“, betont Alexander von Trentini. Denn was im Blitzlichtgewitter für einen Moment toll aussieht, muss auch zwischen Jetset und Gala-Dinner handhabbar bleiben. Unterschiedliche Methoden sind möglich: flache Tape-Extensions, die schnell eingearbeitet werden können, Tressen, also mit Echthaar vernähte breite Haarbänder für viel Volumen auf einen Schlag und klassische Bondings, also einzelne Strähnen mit Verbindungsstellen aus Keratin. **125 bis 150 Bondings** hält der Experte bei einer Verlängerung für realistisch – vorausgesetzt, das Eigenhaar ist kräftig genug, um das Gewicht zu tragen: „Die **Kopfhaut** sollte sich nie überlastet anfühlen.“

FOTOS: GETTY IMAGES (4), PR

DIE FRONTPARTIE MACHT DEN LOOK

Ohne „**Face Framing**“ kommt heute kein Starhaar-Upgrade aus. Damit der Frontbereich natürlich nach vorn fällt, setzt von Trentini einen Teil der Extensions auf Höhe der Ohrkante ein. „Besonders geeignet für die **Konturen** sind Tapes, Mini-Bondings oder die Single-Applikation“, erklärt von Trentini. Ein weiteres Tool sind Clip-in-Pony-Extensions, die sich vor dem Auftritt über eine **Spange** befestigen und ebenso schnell wieder lösen lassen: Ideal für alle, die ihren Look im Handumdrehen mit einem Pony verändern möchten.

PARIS HILTON



VICTORIA BECKHAM



Unser Extensions- Experte



Wenn es um Haar-Glamour geht, setzen Celebrities auf ihn: Alexander von Trentini, Star-Hairstylist und Partner von Great Lengths

FARBE BEGINNT IN DEN SPITZEN

Schon gewusst? Beim Extensions-Shopping ist der Blick nach unten entscheidend. „Wichtig für einen schönen **Übergang** ist, dass sich vor allem die Spitzen des Eigenhaars gut an die Spitzen der Haar-erweiterung angleichen.“ Tun sie das nicht, wirkt der Look sofort künstlich – egal wie gut der Rest passt. Genau deshalb funktioniert die Farbauswahl nicht online. Licht, Untertöne und **Nuancen** lassen sich nur am echten Haar beurteilen. Im Salon setzt Alexander von Trentini gerne auf sogenannte „Piano Tapes“ oder „Two Tone-Strähnen“. Ihr Vorteil: Sie erzeugen extrem feine, **gesträhte Effekte** im Haar.

SCHNEIDEN IST EIN MUSS

Muss man die Spitzen von Haarteilen schneiden? „Ein ganz klares Ja!“, findet der Experte. „Denn erst der **Schnitt** macht den Look perfekt. Ein regelmäßiger **Nachschnitt** und das Hochsetzen sind bei Extensions wichtig. So kann Haarbruch vorgebeugt werden.“

Für ein stimmiges Gesamtbild müssen auch die **Texturen** der Eigen- und Extrahaare miteinander harmonieren. Ein Styling-Finish, etwa mit einem Dampfglätteisens, das das Haar durch eine Kombination von Hitze und kontinuierlichem Wasserdampf glättet oder lockt, ist essenziell.

DO'S & DONT'S BEI DER PFLEGE

Shampoo, **Leave-in-Spray**, Spitzenöl: All das braucht nicht nur das Eigenhaar. „Extensions brauchen sogar mehr Aufmerksamkeit, da sie nicht mehr von einer Haarwurzel genährt werden“, erklärt Alexander von Trentini. Seine Tipps: Haare niemals **über Kopf** waschen, sondern immer nur in der natürlichen Fallrichtung pflegen und kämmen. Für die Reinigung sind milde, alkoholfreie Shampoos Pflicht, da Alkohol die Verbindungsstellen angreifen kann. Neben wöchentlichen Masken ist das richtige Föhnen entscheidend: Die Ansätze müssen immer gut trocken sein, aber Vorsicht vor zu viel **Hitze** – diese kann dazu führen, dass sich die Extensions lösen. ●



Mit 5 Styling-Aufsätzen „SpeedStyle“ von Shark Beauty, ca. 250 Euro

Gegen Austrocknen „Leave-In Conditioner“ von Great Lengths, 200 ml, ca. 25 Euro

Hitzeschutz „Lotion Thermique Sublimatrice“ von Kérastase, 150 ml, ca. 47 Euro



Glanz durch Arganöl „Su Hairoil“ von Su Haircare, 30 ml, ca. 29 Euro



Der macht Dampf „SteamPod 4“ von L'Oréal Professionnel, ca. 374 Euro

we love

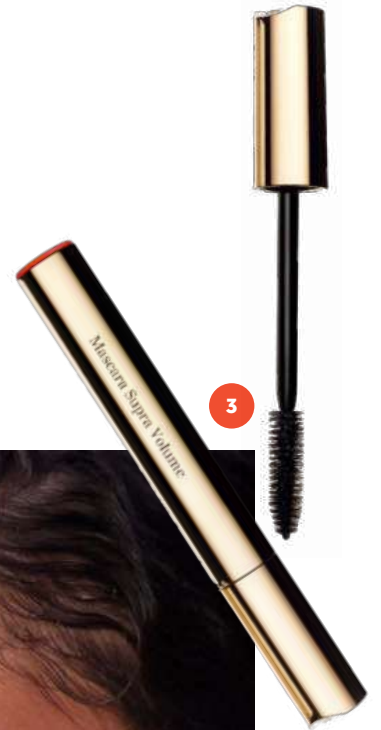
LOOK²

Eye-Catcher

Dieses Comeback ist farbenfroh: **Lidschatten in Blautönen** feiern Red-Carpet-Revival und betonen die Augen



1



3



Die Diamand-Ohr-
ringe von Moussaieff
harmonieren mit
dem Lidschatten

SMOKEY



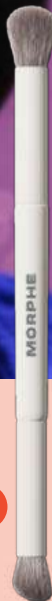
Die Haare im
Wet-Look lassen
den Fokus auf
dem Make-up

GRAFISCH

Wunmi Mosaku

Statt des kühlen Hellblaus aus den Siebzigern und Neunzigern sind heute dunklere Nuancen angesagt. Schauspielerin Wunmi Mosaku, 39, setzte bei den BAFTAs auf ein einheitliches Farbkonzept in Blau. Für das Make-up zuerst eine Eyeshadow-Base auftragen, dann einen satten Saphirton auf das gesamte bewegliche Lid geben und nach oben mit einer helleren Nuance weich verblenden. Dazu schwarzen Kajal und Mascara. ●

2



1 Seidige Textur „Interstellar Smokey Eye-shadow Palette“ von Douglas Collection, ca. 23 Euro
2 Für weiche Kanten „M300 Dual-Ended Eyeshadow Brush“

4



von Morphe, ca. 16 Euro
3 Extra Schwarz „Mascara Supra Volume“ von Clarins, ca. 38 Euro
4 Einfacher Auftrag „Phyto-Eye Twist - N°6 Marine“ von Sisley Paris, ca. 48 Euro

Zendaya

Zur Premiere ihres neuen Films „The Drama“ in New York kam Zendaya, 29, mit einem Make-up, das Strahl-Augen zaubert. Star-Visagist Ernesto Casillas arbeitete dafür mit einem tiefen Blauton, der am äußeren Augenwinkel platziert und zu einem Lidstrich ausgeblendet wird. Die Farbe anschließend im Innenwinkel und am unteren Wimpernkranz aufgreifen. Mit eisblauem Lidschatten in der Mitte verblenden. Das macht den Look cool. ●



Die neue 3-fach-Laser- Revolution für deine Haut

Inspiriert von Laserbehandlungen:
sichtbarer Effekt bei Falten,
Pigmentflecken und Strahlkraft.
Nach nur 7 Tagen

Manche Innovationen verändern alles – und diese fühlt sich an wie ein Beauty-Geheimnis mit Hightech-DNA. Inspiriert von der Präzision ästhetischer Laserbehandlungen, bringt das **Revitalift Dreifach Laser Melasyl Cremiges Serum** von L'Oréal Paris eine neue Dimension der Anti-Age-Pflege in den Alltag.

Im Mittelpunkt steht Melasyl™, ein patentierter Wirkstoff aus 18 Jahren Forschung. Entwickelt, um Pigmentflecken in ihrer Entstehung zu stoppen, fängt er überschüssige Melanin-Vorstufen ab, bevor sie sichtbar werden. Das Ergebnis: ein ebenmäßiger Teint, der wie von innen heraus strahlt. In Kombination mit Vitamin C für neue Leuchtkraft und Niacinamid für glattere, beruhigte Haut entsteht ein hochwirksames Trio, das genau dort ansetzt, wo Hautalterung sichtbar wird: bei Falten, Pigmentflecken und nachlassender Ausstrahlung.

Und dann ist da noch die Textur, die so konzentriert ist wie ein Serum und so geschmeidig wie eine Creme. Sie verschmilzt sofort mit der Haut, hinterlässt ein seidiges Finish und schenkt ein gepflegtes, luxuriöses Hautgefühl. Schon nach 7 Tagen zeigt sich der Unterschied. Die Haut wirkt glatter, ebenmäßiger und strahlender. Ein Effekt, der bleibt und jeden Tag ein bisschen mehr begeistert.

Mehr Informationen unter:
loreal-paris.de/revitalift/laser

Der 3-fach-Laser-Effekt

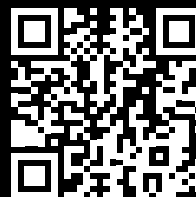
SCHON NACH 7 TAGEN:
weniger Falten,
gemilderte Pigmentflecken und sichtbar mehr Strahlkraft dank patentiertem Melasyl™ für eine ebenmäßigere Haut.



SCHÖNERE HAUT TAG FÜR TAG

Das cremige Serum morgens und abends nach der Reinigung auftragen und sanft einarbeiten. Eine kleine Menge genügt bereits, um die Haut sichtbar zu glätten und ihr Tag für Tag mehr Ebenmäßigkeit und neue Strahlkraft zu verleihen.

Für mehr Informationen
zu Melasyl einfach
den QR-Code scannen



*Die neue Laser-Revolution
mit 3-fach-Effekt*

SELF CARE

Schauspielerin Scarlett Johansson schwört auf einfache Grundregeln: täglich putzen, klar. Plus: Zahnseide nutzen, ausreichend trinken und regelmäßige Zahnarzt- und Reinigungsbesuche



1 Zungenreiniger: Der „Tongue Cleaner“ aus antimikrobiellem Kupfer. Von Aime, ca. 15 Euro

2



2 Übernimmt die Haftung: „Complete Strong Hold“ Haftcreme von Blend-a-Dent, 47 g, ca. 5 Euro **3 Putz smart:** „iO Series 2 Calm Pink Elektrische Zahnbürste“ von Oral-B, 1 St., ca. 80 Euro

4 Aufhellendes Enzym-Konzentrat: Papain und Bromelain sorgen für ein strahlendes Lächeln. „Whitening Wonder Zahnpasta“ von Dr. Katharina Broos, 100 ml, ca. 30 Euro

4



Dr. Katharina Broos
Zahnärztin mit Leidenschaft für Ästhetik und moderne Zahnmedizin aus München

NACHGEFRAGT

K

lar, wir alle wollen schöne, gesunde Zähne. Aber wie der Weg dorthin aussieht, darüber gibt es viele unterschiedliche Meinungen oder gar Mythen. Dr. Katharina Broos sagt, was hinter den Zahnweisheiten steckt.

Weiß gleich gesund – stimmt das?

Weißer Zähne wirken gepflegt, sind aber nicht automatisch gesund. Für mich beginnt ein schönes Lächeln immer mit einer bewussten täglichen Mundpflege. Hochwertige Zahnpasta, eine elektrische oder Schallzahnbürste, Interdentalflege und Zungenschaben sollten die Basis bilden.

Ist Mundspülen mit Öl sinnvoll?

Ölziehen ist eine ayurvedische Tradition und kann helfen, Bakterien und Beläge, die sich über Nacht angesammelt haben, zu lösen. Das Zähneputzen ersetzt es jedoch nicht. Ich sehe es als Ergänzung und mache es morgens für ein frisches Mundgefühl.

Fester schrubben = sauberer?

Nein. Druck reinigt nicht besser, sondern schadet Zahnfleisch und Zahnhartsubstanz. Entscheidend sind Technik, Regelmäßigkeit und sanfter Druck – mit weichen Borsten und Drucksensor.

Aber Zahnfleischbluten ist ein Warnsignal, oder?

Ja. Regelmäßiges Bluten weist meist auf Entzündungen hin. Parodontitis ist heute eine echte Volkskrankheit und sollte immer zahnärztlich abgeklärt werden.

Haftcreme nur, wenn die Prothese wackelt?

Nein. Sie kann auch bei gut sitzendem Zahnersatz zusätzliche Sicherheit geben. Steigt der Bedarf stark, sollte die Passform überprüft werden. ●

HEIKE RHEKER

SOS-HILFE

Für gesunde Fußnägel



Stoppt Pilzerkrankungen: „Ciclopoli gegen Nagelpilz mit Applikationshilfe“ von Almiral Hermal, 6,6 ml, ca. 49 Euro



Unterstützt schmerzfrei den Nagelwuchs: „Eingewachsene Zehennägel Set: Clips & Spray“ von Scholl, 1 St., ca. 15 Euro



Sorgt mit Rizinusöl für elastische Nägel und Nagelhaut: „Gehwol Nagelweicher“ von Eudard Gerlach, 15 ml, ca. 8 Euro



NATURSCHÖNHEIT

Im Mai feiert das „Hotel Bella Vista“ in Südtirol seine Wiedereröffnung. Star-Architekt Matteo Thun schenkte dem Traditions Haus einen neuen Look: klare Linien, offene Räume, Weite. Ein besonderes Highlight ist der Spa-Bereich mit Infinity-Pool. Der Rückzugsort auf 1500 Metern vereint Ruhe, Design und Kraft der Berge. Infos: bella-vista.it

88%

DER 30- BIS 45-JÄHRIGEN

steigerten ihr Bewusstsein für **Gesundheitsvorsorge** in den letzten fünf Jahren deutlich. Dafür nutzen sie Apps und **Nahrungsergänzungsmittel**

Pickel ade!

Was tun bei hartnäckigen Hautentzündungen?

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

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

Entzündung löst, ohne die Haut weiter zu reizen.

Der Geheimtipp aus der Apotheke

ilon® Salbe classic mit pflanzlichen Wirkstoffen hilft, Eiter zu lösen, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und lindert Schwellungen sowie Schmerzen. Gleichzeitig fördert sie die Durchblutung und unterstützt die natürliche Regeneration der Haut¹²



ANZEIGE



PZN 10056674 (25 g)

1. Pianta, E., Günnewich, N., Zimmermann, C., Petrini, O., Diaz-Miyar, J., & Fragoso-Corti, C. (2025). In vitro antibacterial and antifungal activity of a skin ointment and its active pharmaceutical ingredients larch turpentine, turpentine oil, and eucalyptus oil. *Skin Pharmacology and Physiology*, 1-14. 2. Appel, K., Rose, T., Zimmermann, C., & Günnewich, N. (2024). In Vitro Anti-inflammatory Effects of Larch Turpentine, Turpentine Oil, Eucalyptus Oil, and Their Mixture as Contained in a Marketed Ointment. *Planta Medica*, 90(13), 1023-1029. **ilon Salbe classic**. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, 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

Sylvie Meis achtet auf ihre Ernährung, setzt zum Beispiel auf Intervallfasten – das entlastet auch den Darm

Im Darm entscheidet sich mehr in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden, als viele ahnen. **Die 8 wichtigsten Erkenntnisse zum Mikrobiom**

Gutes Bauchgefühl

Eigentlich wissen wir ja, wie gesundes Essen geht: frisch, ausgewogen, möglichst wenig verarbeitet. Diese Regeln einzuhalten, ist im Alltag zwar nicht immer einfach, aber es lohnt sich. „Ich fühle mich einfach besser, wenn ich gut esse“, bringt es zum Beispiel Moderatorin Sylvie Meis, 48, auf den Punkt.

Was aber noch zu wenige wissen: Hinter diesem guten Gefühl steckt ein kleines Universum im Bauch – das Mikrobiom. Und das hat erstaunlich viel Einfluss auf unsere Gesundheit.

Im Darm arbeitet nämlich eine ganze Wellness-Crew: Nützliche Bakterien produzieren Vitamine, Nervenbotenstoffe und Eiweißbausteine. Über die Darmwand gelangen sie dann ins Blut – und von dort in alle Körperregionen.

Gerät das Mikrobiom aus der Balance, etwa durch einseitige Ernährung, Antibiotika oder Bewegungsmangel, kann das Beschwerden

Gewicht.
Abwehrkräfte.
Longevity:
All das hat mit dem Mikrobiom zu tun

auslösen. Im Umkehrschluss entfaltet ein gesundes Darmmikrobiom diverse Superkräfte im gesamten Körper.

1 Ein gesundes Mikrobiom unterstützt beim Abnehmen

Denn es ist so etwas wie die Schaltzentrale für Energie, Stoffwechsel und Fettdepots. Die Bakterien beeinflussen den Blutzuckerspiegel und fördern die Bildung von Sättigungshormonen. Ist hier alles im Lot, fällt es uns leichter, unser Gewicht zu halten. Ist die Bakterien-„WG“ im Darm aber aus dem Gleichgewicht, kann sich das durch Übergewicht bemerkbar machen.

2 Auch beim Alterungsprozess spielt der Darm eine Rolle

Ein vielfältiges, gesundes Mikrobiom hat Anti-Aging-Eigenschaften: Es kann Entzündungen lindern, den Blutzuckerspiegel positiv



US-Star Will Smith, 57, nimmt das Thema Vorsorge ernst. Er ließ sich sogar bei seiner Darmspiegelung filmen

beeinflussen und die Hormonproduktion mitregulieren. Untersuchungen zeigen: Viele Menschen, die mit 90, 95 oder sogar 100 noch erstaunlich vital sind, besitzen ein besonders jung wirkendes Mikrobiom mit vielen unterschiedlichen Bakterienstämmen.

3 Ständig Luft im Bauch? Ein gestörtes Mikrobiom könnte dahinterstecken

Etwas Luft im Bauch ist normal – und dass sie wieder entweicht, auch. Bis zu eineinhalb Liter Gase entstehen täglich in Magen und Darm. Ein Teil wird vom Blut aufgenommen, der Rest sucht sich seinen Weg nach draußen. Selbst stärkere Blähungen sind aber meist harmlos: Wer zum Beispiel auf ballaststoffreiche Ernährung umstellt, spürt oft erst einmal mehr Bewegung im Bauch; hastiges Essen kann ebenfalls dahinterstecken. Aber manchmal eben auch ein gestörtes Mikrobiom. Was tun?

Der pH-Wert im Dickdarm sollte leicht sauer sein, dann fühlen sich die „guten“ Bakterien besonders wohl. Vergorene Milchprodukte wie Kefir helfen, dieses Wohlfühl-Milieu zu unterstützen. Trotzdem lässt sich ein Blähbauch nicht immer vermeiden. Dann können Präparate mit dem Wirkstoff Simethicon (z.B. in ▶



Schauspielerin Jessica Alba, 45, macht in puncto darmgesunder Ernährung alles richtig. „Ich esse so frisch wie möglich“, verrät sie

NAGEL PILZ



Die Nr. 1 bei Nagelpilz*

- ✓ Zieht schnell ein und wirkt in der Tiefe
- 🕒 Einfach aufpinseln und fertig



Ciclopoli
gegen Nagelpilz

Ciclopoli® gegen Nagelpilz • Wirkstoff: Ciclopirox. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. **Stand:** November 2022. **PolichemSA:50, ValFleuri:LU-1526Luxemburg** • **Mitvertrieb:** Almirall Hermal GmbH • D-21462 Reinbek • www.almirall.de • info@almirall.de

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

*Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2025





Moderatorin **Nina Bott**, 48, hat einen extra-Tipp für Eltern: Erst eine Rohkostplatte, dann die Nudeln

HEILPFLANZEN FÜR DEN DARM

Damit im „Reich der Mitte“ alles rund läuft, gibt es Unterstützung aus der Natur

Kümmel- und Pfefferminzöl:

Ein wirksames Mittel bei Verdauungsbeschwerden ist die hochdosierte Kombination von ätherischen Pfefferminz- und Kümmelölen (z. B. in Carmenthin, rezeptfrei in der Apotheke). Pfefferminzöl blockiert die Weiterleitung von Schmerzreizen ans Gehirn und normalisiert die gestörte Darmbewegung wieder, Kümmelöl reduziert Blähungen.

Kamille: Mit ätherischem Öl, Pflanzen- und Schleimstoffen hemmen Kamillenblüten entzündungsfördernde Stoffe und ent-

spannen verkrampfte Muskeln im Magen-Darm-Trakt. Einfach getrocknete Blüten mit 150 ml kochendem Wasser aufgießen, mind. drei Minuten ziehen lassen, ein- bis dreimal am Tag trinken.

Gänsefingerkraut: Das Rosengewächs wirkt beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend und obendrein antiseptisch. Es kommt traditionell bei Bauchschmerzen zum Einsatz. Für einen Tee 1 TL Gänsefingerkraut mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.

FOTOS: INSTAGRAM (2), GETTY IMAGES

Colocalm Duo, rezeptfrei, Apotheke) entlasten: Er löst Gasbläschen im Darm auf.

4 Star im Darm: Bitterstoffe!

Sie stecken zum Beispiel in Artischocken, Chicorée, Radicchio sowie in Kaffee, grünem und schwarzem Tee. Sogenannte Präbiotika, also unverdauliche Fasern, sind eine Untergruppe löslicher Ballaststoffe. Sie kommen etwas als Inulin in Chicorée und Artischocken, als Pektin in Äpfeln oder Beeren vor und füttern die hilfreichen Darmbakterien. Stehen dagegen oft stark verarbeitete Lebensmittel auf dem Speiseplan, verliert das Mikrobiom an Vielfalt – und ungünstige Keime können sich leichter vermehren.

5 Mit einfachen Verhaltensregeln lässt sich der Darm entlasten

Viele Verdauungsprobleme würden gar nicht erst entstehen, wenn wir uns beim Essen mehr Zeit ließen. Denn Enzyme, die die Nahrung aufspalten, beginnen ihre Arbeit bereits im Mund. Das entlastet den Dünndarm. Auch bewusstes Atmen hat einen positiven Effekt: Es bringt den Darm auf Trab. Dafür genügen bereits 10 bis 15 tiefe Atemzüge in der sogenannten Bauchatmung, und zwar so: Hinlegen, Beine aufstellen, Hände auf den Bauch legen. Durch die Nase einatmen, bis sich die Bauchdecke hebt. Durch den Mund ausatmen. Das intensiviert die Darmbewegungen und stimuliert auch den Vagusnerv.



Katie Couric, 69, ist das bekannteste Gesicht der Darmkrebsvorsorge. Die US-Moderatorin kämpft für das Thema, seitdem ihr Mann an Darmkrebs starb

6 Wie so oft hilft auch Sport

Bewegung bringt nicht nur die Muskeln auf Touren, sie kann auch den Zustand des Mikrobioms verbessern. Außerdem aktiviert sie die so genannte Peristaltik, also die wellenförmigen Muskelbewegungen der Darmwand. Ideal sind schonende Sportarten wie Yoga, Walking, Radfahren oder Schwimmen. Spannend: Studien zufolge kann das Mikrobiom einen Anteil an der körperlichen Leistungsfähigkeit haben – sind die Bakterienstämme im Gleichgewicht, fühlen wir uns oft fitter und belastbarer.

7 Auch das Risiko für Darmkrebs lässt sich aktiv senken

Darmkrebs gehört in Deutschland zu den drei häufigsten Tumorerkrankungen. Zur Vorbeugung gelten viele Regeln, die auch dem Mikrobiom guttun: Übergewicht und Bewegungsmangel vermeiden, nicht rauchen, Alkohol reduzieren, Wurst und rotes Fleisch nur selten essen. Eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche und pflanzenbetonte Ernährung kann das Risiko senken. Wichtig ist außerdem die Vorsorge: Menschen, die regelmäßig zur Darmspiegelung gehen, erkranken nachweislich seltener. Deshalb sollte in Deutschland jeder Mensch ab 50 Jahren (Männer) bzw. 55 Jahren (Frauen; bei familiären Vorerkrankungen auch früher) die Möglichkeit der Früherkennung nutzen.

8 Der Darm kommuniziert mit uns!

Neben Blähungen, Verstopfung oder Bauchschmerzen meldet er sich mitunter auch anders, wenn es ihm nicht gut geht: Hautprobleme, Allergien, Migräne und sogar Depressionen können mit dem Verdauungstrakt zusammenhängen. Hören Sie gut zu – und pflegen Sie eine der wichtigsten Beziehungen, die Sie haben! ●

DIANA FAUST

Endlich raus aus der Nische

Seltene Erkrankungen werden oft spät erkannt. Warum die Suche nach einer Diagnose dauern kann

Stefanie Giesinger, 29, kennt dieses Gefühl, wenn der eigene Körper lange ein Rätsel bleibt. Das Model hat offen über die angeborene Darmfehlbildung gesprochen: Volvulus durch Malrotation, eine seltene Erkrankung, die erst erkannt wurde, als sie 13 Jahre alt war. Zurück blieb eine Narbe, die sie später einmal als ihre Superpower beschrieb – weil die OP ihr das Leben gerettet hatte.

In Europa gilt eine Erkrankung als selten, wenn höchstens 5 von 10.000 Menschen betroffen sind – von 2000 wäre das etwas 1 Person. Das klingt erstmal wenig. Aber weil es mehr als 6000 bekannte seltene Erkrankungen gibt, entsteht daraus eine große Gruppe von Menschen, die häufig mit sehr komplexen Beschwerden leben müssen. Viele davon sind genetisch bedingt, beginnen schon im Kindes- oder Jugendalter und verlaufen chronisch. Ein Beispiel ist die Friedreich-Ataxie. Sie ist eine seltene, vererbte Nervenerkrankung. Meist beginnen die ersten Anzeichen in der Kindheit oder Jugend: Betroffene stolpern häufiger oder sprechen undeutlicher.

Später können auch Herzprobleme, eine Verkrümmung der Wirbelsäule oder Diabetes hinzukommen. Friedreich-Ataxie betrifft also nicht nur die Nerven, sondern den ganzen Körper

Das Problem: Die ersten Symptome sind oft unspezifisch. Ein Kind, das häufig fällt, bekommt vielleicht erst einmal neue Schuhe oder Krankengymnastik. Laut einer europäischen Studie warten Menschen mit seltenen Erkrankungen im Schnitt fast fünf Jahre bis zur Diagnose. Eine Odyssee, die auch viel über Lücken im Gesundheitssystem erzählt. Bei Friedreich-Ataxie kann ein Gentest Klarheit bringen. Heilbar ist die Krankheit bisher nicht, doch Physio-, Ergo- oder Sprachtherapie können unterstützen. Andere, bekanntere Krankheitsbilder zeigen, wie groß die Spannweite ist: Mukoviszidose etwa betrifft vor allem Lunge und Verdauung, Spinale Muskelatrophie (SMA) die Muskelsteuerung. So unterschiedlich seltene Krankheiten sind, eins verbindet sie: Betroffene brauchen Sichtbarkeit und verlässliche Strukturen.

Stefanie Giesinger zeigt, wie viel Kraft darin liegen kann, den eigenen Körper mit all seinen Eigenheiten zu verstehen und anzunehmen



JETZT BESSERSCHLÄFER WERDEN!



NEU EXTRA-STARK



- ✓ **Extra stark**
Mit der höchsten Dosis* beruhigender Passionsblumenkraft
- ✓ **Natürlich besser schlafen**
Gut einschlafen, erholsam durchschlafen, fit aufwachen¹
- ✓ **Führt störende Reize herunter²**



Jetzt 2 Euro sparen!



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

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

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

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

MIT DIESEM TRICK STARTEN SIE DEN STOFFWECHSEL TURBO

Haben Sie auch ein paar Kilo zu viel auf den Rippen?

Haben Sie schon mal über Diäten wie „FDH“, die Keto-Diät oder sogar die Abnehmspritze der Promis nachgedacht? Vergessen Sie die! Es gibt einen einfachen Weg – nach dem gleichen Prinzip, aber ohne Spritze – langfristig schlank zu werden. Und dieser Weg ist sogar wissenschaftlich bewiesen.

Ja, wir Deutschen sind zu dick. Tatsächlich sehnt sich jeder ZWEITE Deutsche danach, die Zahl auf der Waage zu reduzieren, um sich im eigenen Körper wieder wohlfühlen.

Das Dilemma: In der Theorie ist eine gesunde Ernährung oft gar nicht so schwierig. Man isst einfach weniger als man verbrennt. Am besten noch ausgewogen, mit viel Gemüse auf dem Teller, und schon schwinden die überschüssigen Pfunde. Doch die Praxis ist viel härter. Überall lauern ungesunde Verführungen. Der Bäcker nebenan mit Streuselkuchen und Käsecroissants, der Italiener mit dem günstigen Pasta-Mittagstisch, die schnelle TK-Pizza aus dem Supermarkt – und ja, es kommt vor, dass man sich all diese Dinge an einem einzigen Tag gönnt. Tägliches Sitzen am Schreibtisch und wenig Bewegung nach Feierabend kommt dann noch dazu. Kein Wunder, dass der Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme arbeitet und jegliche Kalorien zu viel die Zahl auf der Waage direkt in die Höhe treibt.

Der Ausweg aus dem Abnehm-Dilemma?

Die Lösung existiert bereits seit 30 Jahren und hat schon vielen tausend Menschen tatsächlich nachhaltig beim Abnehmen geholfen. Almased ist aus der Heilpraxis entstanden, als Nahrungsergänzungsmittel für den Stoffwechsel.

Warum Almased die absolute Geheimwaffe ist?

Weil der Shake die Ursache bekämpft und nicht nur die Symptome lindert. Almased ist der einzige Mahlzeitenersatz, der nachweislich dabei hilft, den Stoffwechsel zu reparieren, während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen und verlangsamen.

“Während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen, repariert Almased den Stoffwechsel.”



“Almased ist der Neustart für den Stoffwechsel und hilft nachweislich den Kalorienverbrauch bzw. den Grundumsatz zu erhöhen.”

“Nur Almased durchläuft während der Herstellung einen einzigartigen naturidentischen Fermentations-Prozess, der die Aminosäuren aus dem Eiweiß verfügbar macht. Deshalb wird er von vielen auch ganzjährig als Eiweiß Drink zu sich genommen.”

**Der Stoffwechsel-Trick:
Einmal neu starten, bitte!**

Genau wie ein Computer, der sich aufhängt und bei dem nichts mehr funktioniert, gerät auch unser Körper manchmal so durcheinander, dass er neugestartet werden muss. Almased ist für unseren Stoffwechsel genau wie dieser „Neustart“ – danach läuft alles besser. Ein Vorteil für alle – nicht nur für die, die abnehmen wollen. Der Stoffwechsel kann wieder auf Hochtouren arbeiten, weil der Shake genau das bietet, was unserem Stoffwechsel sonst so oft fehlt: Eine auf die Bedürfnisse des Stoffwechsels abgestimmte Nährstoffbombe – ohne belastende Zusätze oder Süßungsmittel. Dabei ist die Rezeptur ganzheitlich und natürlich. Bioaktive Peptide, sekundäre Pflanzenstoffe und die besondere Kombination an Aminosäuren, machen Almased zu diesem funktionellen Lebensmittel. Die einzigartige Formel aus Mehrkomponenten-Protein und besonderem Aminosäuren-Muster beeinflusst auf natürliche Weise unsere Hunger- und Sättigungsregulation: Kein Heißhunger zwischendurch, kein übermäßiger Appetit, dafür ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel. Das bedeutet im Klartext, weniger Lust auf Pizza, Pommes & Co.

Funktioniert ganz flexibel!

Ganz egal, ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – die Effekte merkt man sofort, denn Ihr Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Almased bereichert jeden Alltag, da es flexibel anwendbar ist und eine gesunde Ernährung unterstützt.

Der Dank? Gesteigerte Konzentration, bessere Leistungsfähigkeit im Alltag und dazu noch ein paar Kilo weniger auf der Waage.

Das Beste: Das haben wir uns nicht ausgedacht!

Internationale Studien konnten das in den letzten Jahren sogar beweisen. Almased ist das einzige Produkt, was in 32 Studien auch mit anderen Diäten verglichen wurde und immer die erfolgreichste Diät war. Der Stoffwechsel stellt sich mit Almased langfristig um. Der Grundumsatz steigt nachweislich und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Das heißt, man verbrennt mehr Kalorien – und das dauerhaft.

Das Original – damit es funktioniert

Allerdings, und das sollte man unbedingt wissen, haben das 32 Studien nur für Almased bewiesen. Allein die Rohstoffe für Almased kosten mehr als ein billigeres, fertiges Nachahmer-Produkt. Jede einzelne Almased-Charge entsteht in einem einzigartigen Herstellungsprozess und wird nicht einfach aus ein paar billigen Pulvern zusammengemischt. Also greifen wir besser zum Original, damit es auch tatsächlich funktioniert. Den Mehrpreis ist es allemal wert.



1 Langsamer Stoffwechsel?

Ihr Stoffwechsel ist träge, Sie sind oft müde und können sich schlecht konzentrieren? Almased repariert und optimiert unseren Stoffwechsel auf natürliche Weise. Durch die Nährstoffkombination und das besondere Aminosäure-Profil können wieder mehr Kalorien verbrannt und der Grundumsatz gesteigert werden. Zeit für den Stoffwechsel-Turbo!

2 Stoppt den Heißhunger!

Sie wollen Glucose-Spitzen während des Essens vermeiden? Dann nutzen Sie einen kleinen Almased Shake (max. 50 g Pulver) vor dem Essen, um den Heißhunger und Ihren Blutzuckerspiegel in Schach zu halten.

3 Was ist der Second Meal-Effekt?

Almased spart nicht einfach nur Kalorien ein. Der Shake sorgt dafür, dass wir weniger (Heiß-)Hunger haben, weil die Sättigungsregulation natürlich beeinflusst wird. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass ein Shake zum Frühstück dafür sorgt, dass wir selbst beim Mittagessen noch weniger Appetit haben und der Blutzucker nach dem Essen nicht so stark ansteigt.

4 Über Geschmack lässt sich streiten

Sie haben Almased schon mal probiert, aber der Geschmack war nicht Ihr Ding? Die natürliche Almased Rezeptur lässt sich vielfältig kombinieren, ohne dass die Stoffwechsel-Effekte geringer werden. Genießen Sie den Shake am besten eiskalt, mit einer Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch) Ihrer Wahl und Walnussöl anstelle von Rapsöl. Kakao oder Zimt, Erdbeeren oder Blaubeeren – Almased lässt sich auch mit vielem ganz leicht kombinieren.



ANDRÉ & ANN-KATHRIN TROUILLÉ

“Damit Ihr Stoffwechsel wirklich bestens funktionieren kann, achten wir bei Almased darauf, dass unser Produkt keine ungesunden Inhaltsstoffe enthält.”

- ✓ kein Maltodextrin
- ✓ keine künstlichen Zusätze
- ✓ keine künstlichen Süßungsmittel
- ✓ keine künstlichen Aromen

Als Einzeldose dauerhaft in der Drogerie und Apotheke erhältlich

Jetzt Starterpaket mit GRATIS Shaker online kaufen



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Bergkäse

20 g Butter

2 EL Crème fraîche

500 g mehlig

kochende Kartoffeln

etwas frisch

geriebener Muskat

Salz, Pfeffer

4 runde Zucchini

frische Kräuter

zum Garnieren, z.B.

Petersilie

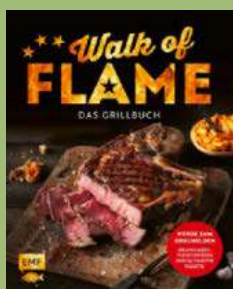
1 Käse reiben, Butter und Crème fraîche bereitstellen. Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, kurz ausdämpfen lassen. Grill für 220 Grad direkte Hitze vorbereiten.

2 Die noch heißen Kartoffeln mit Butter, Käseraspeln und Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer glatt rühren. Mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warmhalten.

3 Allen Zucchini den Deckel abschneiden und sie dann aushöhlen. Mit Kartoffel-Käse-Masse bis knapp unter den Rand füllen. Zucchini in einer feuerfesten Form eng aneinandersetzen und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Min. grillen, bis die Masse oben austritt und leicht bräunt. In den letzten Minuten die Zucchinideckel direkt auf den Grillrost legen, zum Servieren wieder auf die Zucchini setzen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

INNERE WERTE

Zur Eröffnung der Grillsaison:
Zucchini-Kugeln mit Aligot-Füllung
aus Kartoffeln und Bergkäse



BBQ-Buddy Welcher Grill passt zu mir? Und was kann ich eigentlich alles damit machen? Dieses Buch liefert Antworten – und dazu über 60 Rezepte für perfekte Burger, saftige Steaks, aromatische Rubs, Grillgemüse und mehr. („Walk of Flame“, EMF Verlag, 160 S., 9,99 Euro)

Meine Lieblinge



Christian Johannes May
Head of
Food/Living/Travel



Wendiges Trio: BBQ-Besteck mit grünen Griffen aus Akazienholz (Nicolas Vahé, Dreier-Set, ca. 35 Euro, connox.de)



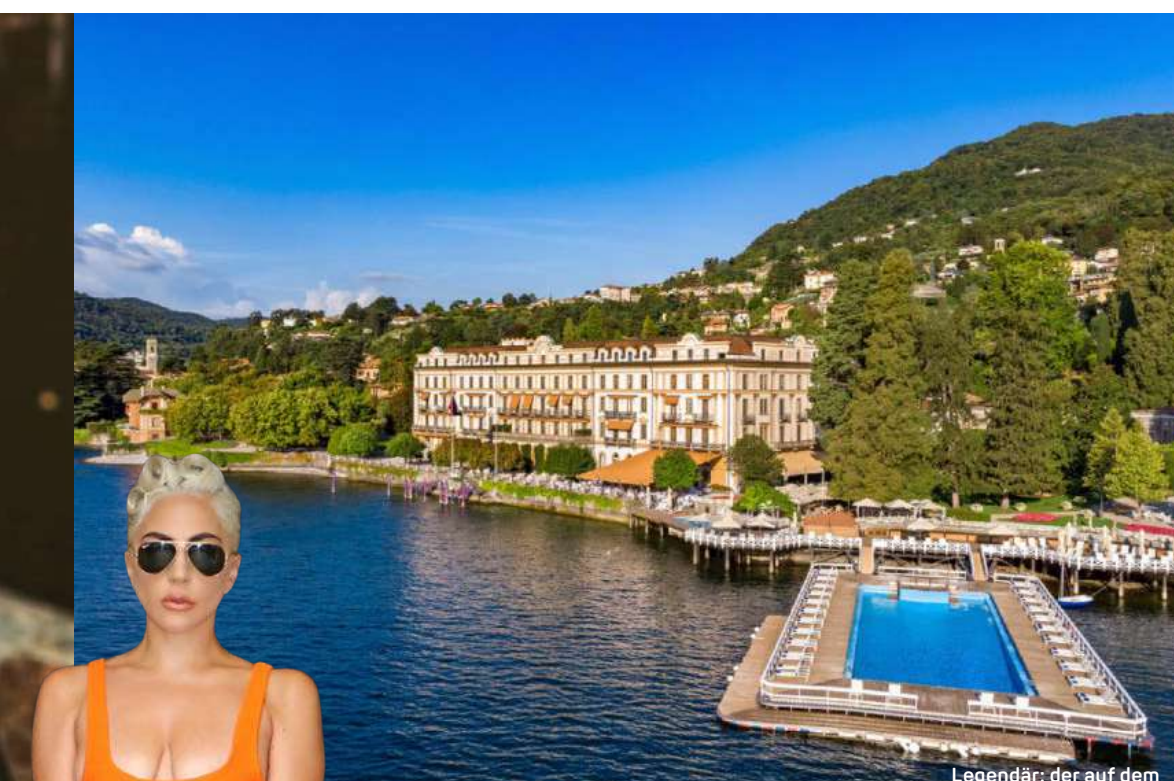
Wrap it: „Butcher Paper“ aus naturbelassenem Zellstoff zum Einwickeln von Grillgut (ca. 46 cm x 48 m, ca. 60 Euro, weber.com)



Gemüsebeilage: Deko-Schale „Zucchini“ aus Keramik mit Deckel (LowBrowVintagePhx, ca. 24 Euro, etsy.com)



Profi-Equipment: Gasgrill „Epicflame Pro 4“ mit integriertem Infrarot-Backburner (ca. 1500 Euro, roesle.com)



Comer See

GUTES AM UFER

Direkt am See wird im „The Grill“ in der legendären „Villa d'Este“ unter alten Bäumen mit offener Glut gekocht. Küchenchef Nicola Campanella ist bekannt für seine mediterran-modernen Kreationen – zum Beispiel Carpaccio vom Wolfsbarsch mit Zitronenöl, Tagliata vom Rind oder gerösteter Blumenkohl mit schwarzem Knoblauch. Ebenfalls einen Abstecker wert ist das neu eröffnete Restaurant „Altariva“ im nahegelegenen „Palazzo Venezia“, dem ersten Fünf-Sterne-Hotel der Stadt Como. Hier schafft Alessandro Rinaldi kulinarische Kunstwerke im perfekten Spagat zwischen familiärer Traditionsküche und Haute Cuisine. ● KATHRIN HOFMANN

Info: villadeste.com, palazzovenezia.com

Lady Gaga war während des Drehs von „House of Gucci“ zu Gast



Hier saßen schon Gäste wie Frank Sinatra, Brad Pitt und Madonna – das Luxushotel ist seit 1873 ein VIP-Magnet

Legendär: der auf dem Comer See schwimmende „Floating Pool“

Vom Feuer auf den Teller: „Grill“-Chef Nicola Campanella in seinem Element



Hot Stuff: Lammkoteletts vom Grill mit Pfeffer-Aioli



Seeluft mit Grillduft

FOTOS: BACKGRID USA/BESTIMAGE, AGENCE/BESTIMAGE, FANI KURTI/VILLA D'ESTE (2), PALAZZO VENEZIA, JASPER EHRICH FOTOGRAFIE, EDITION MICHAEL FISCHER, GUIDO SCHMELCH/EMF, PR.

GENUSS CHECK

drauf & dran



AUFTRAGSGRILLER
auf Tomatenmark-Basis mit Gewürzen und einem Schuss Dunkelbier (250 ml, ca. 8,90 Euro, monsieursauer.com)



KNOBI SAUCE
Mit feiner Joghurt-Note – passt perfekt zu Steak und Kartoffelecken (300 ml, ca. 2,30 Euro, bautzner.de)



BARBECUE SAUCE
aus Bio-Zutaten, ohne Zusatzstoffe und nur mit Agavendicksaft gesüßt (250 ml, ca. 3,95 Euro, emils.com)



BURGER SAUCE
Limitierte helle Variante mit cremigem Sauerrahm und Raucharomen (BBQUE, 400 ml, ca. 4,50 Euro, saucenshop.de)



Game, Set, Cook!

Wer linst denn da in den „Monsieur Cuisine Smart“? Tennislegende Andre Agassi ist das Gesicht der ersten Markenkampagne von „Silvercrest“. Als Vater und Hobbykoch zeigt er sich begeistert von der Vielseitigkeit und dem unkomplizierten Handling der Küchenmaschine mit Kochfunktion.

(Ca. 400 Euro, lidl.de)



SCHNELLE NUMMER

Von Zucchini-Käse-Röllchen auf Blattsalat (Foto) bis French Toast mit Topfcreme: Das neue, kostenlos online bestellbare Rezeptheft „Ruckzuck köstlich“ von der ARGE Heumilch beweist, dass sich leckere Mahlzeiten und ein zeitintensiver Alltag bestens vereinen lassen. Im Fokus stehen Gerichte, die mit Heumilch-Produkten zubereitet werden und in rund 20 Minuten auf dem Tisch stehen. (heumilch.com)

FABELHAFT

Die „DRINK-IT Bottles“ & „Click to go“-Becher von RIG-TIG sind unsere neuen Lieblingsbegleiter. Leicht, auslaufsicher und doppelwandig halten sie Kaffee heiß und Wasser kalt – aber wen interessieren Fakten, wo doch das von den Mumins inspirierte Design der eigentliche Star ist... Süüüß!

(Je ab 35 Euro, stelton.de)



Scharfe Teile

Zum Start der BBQ-Saison haben die neuen **Grillfürst Kochmesser** aus Damaststahl ihren großen Auftritt. Vom kompakten Kneipchen bis zum klassischen Santokumesser ist für jeden Cut die passende Klinge dabei.

(Ab ca. 35 Euro, grillfuerst.de)



**JETZT
NEU**

Nr. 3 Juni/Juli 2026

Bild der Frau Schlank & fit

Das Wohlfühl-Magazin

Gesundheit • Ernährung • Schönheit

Aus dem Garten
Das beste Kräuter-Rezept gegen Stress s. 46

10-Minuten-Frisuren
Schön für Strand & Büro s. 30

Schwindel sofort stoppen
Mit dem Augen-Trick s. 48



Leichte Obstkuchen

Fruchtig, fluffig - und alle unter 290 Kalorien



Zitronen-Heldebeere-Hupf

Gesund & schnell

Jeden Tag 1 Pfund runter

Mit Bauch-weg-Wundern vom Mittelmeer s. 35

AUSSERDEM

- +++ Erdbeer-Geheimnis: 5 Stück reichen +++
- +++ Traum-Taile: Profi-Tipps von Barbara Klein +++
- +++ Wander-Lust: Unbekannte Pilgerwege +++



BEQUEM & ÜBERALL LESEN:
Jetzt die BILD der FRAU E-Paper App herunterladen!
www.bildderfrau.de/app



Wir sind das BILD der FRAU

Valldemossa

Hereinspaziert ins wunderschöne „**Son Veri**“! Das zauberhaft gestaltete Landhaus aus dem 19. Jahrhundert liegt auf einem 100-Hektar-Anwesen oberhalb des Kartäuserklosters von Valldemossa und bietet sechs Zimmer sowie zwei exklusive Master-Suiten. Für den Preis von ca. 5600 Euro pro Nacht hat man es für sich allein. (vestige-collection.com)



Port de Sóller

Ein Besuch im neuen Restaurant „**Cap Roig**“ ist Pflicht! Denn das Signature-Restaurant des auf der Klippe liegenden „**Jumeirah Port Sóller Hotel & Spa**“ bietet eine Aussicht wie kaum ein anderer Ort der Insel. Während man regionales Seafood vom Jospes Grill genießt, schweift der Blick auf Bucht und Meer – unwirklich schön! (jumeirah.com)

SUNDOWNER

... für die Seele, das ist **Mallorca**.

Die größte Baleareninsel ist ständig im Wandel, bietet immer etwas Neues.

Wir zeigen, wo man dieses Jahr wohnt, diniert und wie ein Star entspannt



Christian Johannes May
Lifestyle-Experte

E

ie ist seit Jahrzehnten die Lieblingsinsel der Deutschen. Selbst in der Nebensaison zieht Mallorca wie ein Magnet Sonnenanbeter und Winterflüchtlinge an. Jetzt, zur Hauptsaison, wird es rasch trubeliger. Doch warum sich immer nur in Palma, Andratx oder Santanyí aufhalten? Unter uns, sich langsam zwischen Menschenmassen durch die Gassen schlängeln zu müssen, trübt mein Urlaubsgefühl.

Puerto Portals mit dem frisch eröffneten „Mandarin Oriental“ sollte man aber unbedingt einen Besuch abstatten. Supermodern, genial konzipiert und ein neuer Hotspot. Wenn Sie wie ich den ursprünglichen mallorquinischen Charme bevorzugen und Fans des Mottos „Tür zu, Ruhe bitte!“ sind, merken Sie sich folgende Adressen: „Son Verí“ und „Son Moli“ – ab vom Schuss und authentisch gestaltete Slowdown-Häuser. Runterkommen und Abstand nehmen, das sehen Prominente wie Schauspieler Pierce Brosnan oder Topmodel Anja Rubik ähnlich: Sie alle ziehen sich auf der Insel am liebsten in Dorfhäuser auf dem Land und in den Tälern zurück, um ungestört zu gärtnern und selbst zu kochen.

Wer keine Lust hat, den Kochlöffel zu schwingen, aber trotzdem etwas für seinen Körper tun mag, ruft ganz laut nach der wunderbaren Ursula Peer. Die Ernährungsberaterin hat als „La Lemonista“ unzählige vitaminreiche (Rezept-)Tipps für ganzheitliches Wohlbefinden im Gepäck. Ihre Feelgood-Seminare mit Entspannungskursen sind oft weit im Voraus ausgebucht.

Und wem nach Relaxation und Detox dann doch mal der Sinn nach einem eiskalten „Canonita Spritz“ unter schicken Leuten steht, dem sei die Terrasse bzw. das neue Restaurant „Cap Roig“ des „Jumeirah“ in Port de Sóller ans Herz gelegt. Für mich ein fester Programmpunkt, wenn ich den Juni auf der Insel verbringe. Den Sonnenuntergang bei regionalem Food, Drinks und DJ-Klängen zu bewundern, ist immer wieder ein Erlebnis. Und jetzt ab auf die Insel – ich wünsche Ihnen auch dieses Jahr „Happy Mallorca!“ ●

Ruhe statt Runway:
Das polnische
Topmodel Anja
Rubik besitzt ein
Häuschen zwischen
Sóller und Deià



Feelgood-Fee
on tour

Campos

Seit 2009 bietet Ernährungsprofi und Coach **Ursula Peer** als „La Lemonista“ ganzheitliche Wohlfühlseminare mit Rezepttipps an, mal auf Mallorca im „Fontsa Hotel“ in Campos, mal auf einer Finca auf Formentera. Ihr Ziel: den Menschen mit chinesischer Medizin, Entspannungstechniken und vitaminreicher Ernährung (die Zitrone ist!) zu einem gesünderen und positiven Dasein zu verhelfen. (detoxmallorca.com)



GASTRO-TIPPS



INCA

Im „**Celler Tonet**“ wird vor alten Weinfässern regionales Bio-Food serviert. Sehenswert sind die Leinengewänder des Staff. (cellertonet.com)



PEGUERA

Im „**Onda**“ gibt es zu gegrillter Spitzenküche den Blick über die Bucht – perfekt bei Sonnenuntergang! (aethos.com)



MONTUÏRI

Das „**Es Pati by Santi Taura**“ serviert die grandiosen Gerichte des lokalen Kochgurus vor inländischer Traumkulisse (esfigueralnou.com)



Puerto Portals

Außen vor der Punta-Negra-Bucht die Aleppo-Kiefern, innen feinste mallorquinische Handwerkskunst – das neue „**Mandarin Oriental Punta Negra**“ vereint Nachhaltigkeit mit regionalen Materialien und Spitzenservice. Neben den 131 Zimmern, Suiten und Casitas (z.T. mit eigenem Plunge-Pool) gibt es sechs Top-Eateries und einen großen Spa. (mandarinoriental.com)

Abenteuer Südamerika

Erleben Sie die faszinierende Vielfalt Südamerikas – exklusiv mit Cunard. Die neue QUEEN ANNE bringt Sie zu den schönsten und exotischsten Orten des Kontinents und verwöhnt Sie dabei mit erstklassigem Komfort, exzellentem White Star Service und vielfältigen Erlebnissen. Freuen Sie sich auf beeindruckende Städte, traumhafte Strände und unvergessliche Momente. Starten Sie mit Cunard Ihr Südamerika-Abenteuer.

ab 12.300,- €* p.P.

90 Nächte Kreuzfahrt inkl. Vollpension, plus 400 US\$ Bordguthaben



Südamerikas pulsierende Vielfalt: Richtung Süden geht es 2027 mit der neuesten Cunard Queen, der QUEEN ANNE, wenn sie zu ihrer großen Südamerika-Umrandung aufbricht. In 90 Nächten erleben Gäste die Faszination des südlichen Doppelkontinents in all seinen Facetten – intensiv, abwechslungsreich und komfortabel. Ein besonderer Vorteil: Die Reise startet und endet direkt in Hamburg, ganz ohne lange An- und Abreisen (keine Gepäckbeschränkungen). Über urige Häfenstädte in den Niederlanden, Belgien, England und über die Azoren führt die Route an die US-Ostküste und weiter durch die malerische Karibik. Nach den weißen Stränden von Barbados nimmt die QUEEN ANNE Kurs auf Südamerika: eine Region, die durch ihre Vielfalt begeistert. Wo sonst erlebt man auf einer einzigen Reise Wüsten, Dschungel, Berge, Gletscher, moderne Metropolen und historische Kolonialstädte?

Beginnend in Brasilien werden im Uhrzeigersinn 16 aufregende Häfen in Uruguay, Argentinien, Chile, Peru und Ecuador angesteuert. Rio de Janeiro mit Zuckerhut, Christusstatue, Karneval und Copacabana inspiriert jeden Besucher.

Buenos Aires lädt dazu ein, weit mehr als nur Tango, Wein und Steak zu entdecken. Spätestens bei der Umrundung des legendären Kap Hoorn wird der Entdeckergeist geweckt – dem südlichsten Punkt des südamerikanischen Kontinents. Auf dem weiteren Weg erwartet Gäste in Callao die eindrucksvolle koloniale Geschichte Perus, bevor es über Manta in Ecuador durch den weltberühmten Panamakanal zurück Richtung Karibik, über Southampton und schließlich nach Hamburg geht.

Die perfekte Balance aus Aufhalten an Land und entspannten Tagen auf See garantiert ein harmonisches Urlaubserlebnis. An Bord der QUEEN ANNE erleben Gäste nach erlebnisreichen Tagen abwechslungsreiche Unterhaltung: Vorstellungen im Royal Court Theatre, entspannte Abende im lichtdurchfluteten „The Pavilion“ mit Live-Musik oder gesellige Stunden beim Pub-Quiz im Golden Lion Pub. Tagsüber laden Sport-, Wellness- und Kulturangebote dazu ein, den Tag ganz nach eigenen Wünschen zu gestalten. Willkommen auf der Südamerikareise mit Cunard.



ab/bis Hamburg • 90 Nächte • H702E
5. Januar – 5. April 2027 • QUEEN ANNE

Highlights:

- Reise an Bord der neuesten Cunard Queen
- Übernachtaufenthalt zum farbenfrohen Karneval in Rio de Janeiro
- Spektakuläre Durchfahrt des Panamakanals
- Umrundung des berühmten Kap Hoorn
- Start und Ende der Reise in Hamburg

Innenkabine ab 12.300,- € Außenkabine ab 17.070,- €*
Balkonkabine ab 18.420,- €* Suite ab 40.400,- €*

Inklusivleistungen:

- Vollpension an Bord, inkl. Trinkgelder
- Deutschsprachige Gästebetreuung
- Exklusiver Willkommensempfang an Bord
- Frühstücksservice auf der Kabine/Suite
- Vielfältiges Bordprogramm

Besonderes Extra: Cunard lädt am Vorabend der Reise zu einem exklusiven Gala-Abend inkl. Übernachtung in ein 5-Sterne-Hotel in Hamburg ein.

Tipp:

Zu wenig Zeit für die komplette Südamerikareise? Dann buchen Sie einfach Ihren bevorzugten Abschnitt als kürzere Weltentdeckerreise.



CUNARD

Jetzt buchen unter 040 415 33 555, im Reisebüro oder unter cunard.com

Star-Teddy

„I wanna be loved by you“
– kein Thema, du süßes
Bärchen. Am 1. Juni wäre
die legendäre **Marilyn
Monroe** 100 Jahre alt
geworden. Steiff huldigt
ihr mit einem Teddy: Der
trägt den berühmten
fliegenden Rock aus dem
Film „Das verflixte
7. Jahr“ (1955) und hat
einen Kussmund
unter der Sohle.
Auf 926 Stück
limitiert und ideal
als kuscheliger
Reisebegleiter.

(29 cm hoch, ca. 300 Euro, steiff.com)



Urlaub in Flaschen

Wer es diesen Sommer
nicht nach Mallorca
schafft, holt sich mit
„**Chardonnay**“ und
„**Monastrell**“ vom
dynamischen Weingut
„Bodegas Ca N' Tina“
im Norden der Insel
den Geschmack der
Balearen ins Glas.

(Je 0,75 l, ab ca. 27,50 Euro,
bodegascantina.com)



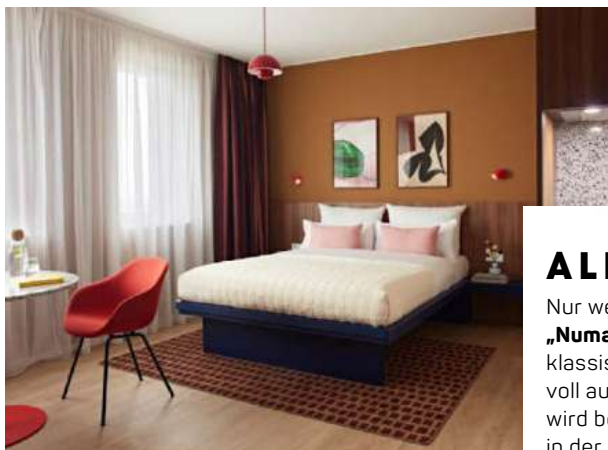
KARTEN SCHREIBEN?

Ist out! Karten spielen oder legen dafür voll im
Trend. Mit der Spielkarten-Box „**Naples**“ aus hoch-
wertigem Zedernholz, umhüllt von feinem italie-
nischem Leder, versprüht man am Pool oder auf
dem Yachtdeck coole Fifties-Vibes.

(Giobagnara, ca. 305 Euro, artedona.com)



Fürs
Handgepäck



ALLES, WAS MAN BRAUCHT

Nur wenige Minuten vom Hauptbahnhof entfernt ist das
„**Numa Hamburg St. Georg**“ ein erfrischender Gegenentwurf zu
klassischen Hotels: Man wohnt nicht in Zimmern, sondern in
voll ausgestatteten Apartments, und statt an der Rezeption
wird bequem über das Smartphone eingekcheckt. Ideal, um sich
in der Hansestadt wie zu Hause zu fühlen. (numastays.com)



SONNENSCHUTZ FÜR SENSIBLE HAUT

Geht das ... hoher Schutz ohne Weißfilm, ohne Duftstoffe und trotzdem angenehm leicht auf der Haut? Und ob – und zwar mit dieser neuen Lieblingssonnenpflege

Sommer bedeutet Freiheit, Leichtigkeit und das unvergleichliche Gefühl von Sonne auf der Haut. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für zuverlässigen, hautfreundlichen Sonnenschutz. Hier setzt die vegane Sonnenpflegelinie „Summer Love“ von THATS ME ORGANIC an. Sie zeigt, dass moderne Sonnenpflege mehr kann als reinen UV-Schutz. Ohne Weißeffekt, mit Zinkoxid ohne Nanopartikel, reef safe, wasserfest und besonders sanft, vereint sie hohe Wirksamkeit mit maximaler Hautverträglichkeit. Die Formulierungen eignen sich für Babys, Kinder, Allergiker sowie für empfindliche und zu Neurodermitis neigende Haut und begleiten clean durch sonnige Tage in der Stadt, am See oder Strand. Die leichten, mineralischen Texturen ziehen schnell ein, hinterlassen keinen weißen Film und fühlen sich angenehm an. Hochwertige Bio-Öle pflegen intensiv, ohne zu beschweren. Im Mittelpunkt steht frische Bio-Aloe-vera aus Italien, direkt nach der Ernte roh und ohne Erhitzen verarbeitet. So bleiben die Wirkstoffe erhalten und sorgen für Beruhigung, Schutz und ein frisches Gefühl auf Haut und Haar, besonders bei Sonne, Salz und Chlor. 2026 wird das Sortiment um eine pflegende Eye & Lip Care sowie Körperpflege mit LSF 30 und 50 für die ganze Familie erweitert. Dank NATRUE-Bio-Zertifizierung eignen sich die Produkte für alle Hauttypen, besonders für sensible und allergische Haut. Sie stärken die Hautbarriere und unterstützen das natürliche Gleichgewicht. Die Linie ist duftfrei, das Body-Spray dezent

mit reinen ätherischen Bio-Ölen verfeinert. THATS ME ORGANIC verzichtet auf Titandioxid, Silikone, künstliche Duftstoffe, synthetische Konservierungsstoffe, Parabene, Aluminium und Nanopartikel. Vegan und tierversuchsfrei steht „Summer Love“ für Sonnenpflege, die sich gut anfühlt.

Mehr Informationen unter:
thatsme.organic



3 Fragen an:



Diana Hoffmann,
Gründerin von
THATS ME ORGANIC

Was war Ihre persönliche Motivation, eine eigene Sonnenpflegelinie zu entwickeln?

Meine Motivation war sehr persönlich: Wegen Allergien und Neurodermitis habe ich Sonnenpflege oft nicht vertragen. Bio-Alternativen hatten meist einen starken Weißeffekt. Ich wollte eine verträgliche Bio-Sonnenpflege ohne weißen Film.

Worauf haben Sie bei der Entwicklung der Produktserie besonderen Wert gelegt?

Mir war wichtig: kein Weißeffekt, kein Kleben, pflegende Wirkung, keine Ölschicht im Meer und maximale Verträglichkeit, sogar für Babys, Kleinkinder und extrem empfindliche Haut.

Welche Botschaft möchten Sie mit THATS ME ORGANIC und speziell mit den Sonnenpflegeprodukten „Summer Love“ mit auf den Weg geben?

Mit Summer Love zeige ich, dass man Sonne bewusst genießen kann, Vitamin D3 bildet und die Haut schützt, ohne Schadstoffe wie Titandioxid, ohne Allergierisiko und auch für sehr empfindliche Haut.

Summer Love
mit LSF 30 und 50:
mineralisch, duftfrei
und ideal für
empfindliche Haut



Viva la Riva: Rock-Ikone Rod Stewart und Ehefrau Penny Lancaster genießen die Bootstour auf dem Comer See



FÜR ALLES OFFEN!

Ob Baby, Teenager oder rasende Rentner – diese **Sommervehikel** machen an der frischen Luft allen richtig Spaß



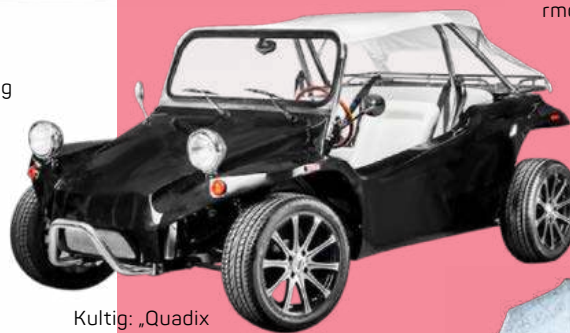
Flott: Elektroroller „6 Ultra“ mit All-Terrain-Reifen (ca. 800 Euro, mi.com)



Leichtgewicht: faltbares Kajak von „Oru“ (ab ca. 600 Euro, orukayak.com)



Retro: verstellbare Rollschuhe „Dancing Queen“ (Apollo, ca. 60 Euro, otto.de)



Kultig: „Quadix Vintage Buggy“ (ca. 16.900 Euro, streettools24.de)



FAHRTWIND AHOI

Im **MINI Cooper Cabrio S** wird aus jeder Tour zum Supermarkt ein cooler Roadtrip. Dach auf, Playlist laut, Ellenbogen raus – in diesem Auto darf man das. Denn zwischen britishem Understatement und Go-Kart-Gefühl kurvt das kultige Gefährt charmant dem Sommer entgegen. (Ab ca. 38.000 Euro, mini.de)



Open-Air-Rücksitz: Grand Tourer „Speedback GT“ (Preis auf Anfrage, david-brownautomotive.com)

Goldig: Kinderwagen „Junama Heart“ (ca. 1200 Euro, cleo-kinderwagen.de)



Sportlich: Mini-Skateboard „Enuff POW II“ für Kinder (ca. 52 Euro, rmbdike.de)

GALA empfehlen – Prämie wählen

- 52x GALA für nur 4,40 € pro Ausgabe für neue Leserinnen
- Portofrei, bequem und pünktlich geliefert
- Prämie zur Wahl für Werberinnen
- 2 Ausgaben gratis bei Bankeinzug
- Auch ohne eigenes Abonnement können Sie werben!



**1 ARTEMIDE LEUCHE
„TOLOMEO MICRO“**
19,- € Zuzahlung

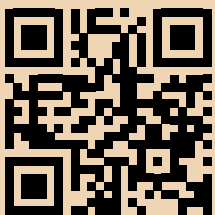


**2 100,- € BREUNINGER-
GUTSCHEIN**
ohne Zuzahlung



MEHR
PRÄMIEN
ONLINE

**3 APPLE „AIRPODS“
(4. GENERATION)**
19,- € Zuzahlung



Jetzt werben und Wunsch-Prämie sichern – oder werben lassen:

www.gala.de/werben

oder telefonisch: **040 8770 95 90**

Bitte Bestell-Nr. 205 9371 angeben

Ihr Horoskop

Happy Birthday,

CILLIAN MURPHY!
(25.5.1976)



SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Der Löwe-Mond am Wochenende entfacht Ihre Abenteuerlust; spontane Ausflüge bringen die beste Energie. Der Waage-Mond hilft ab Mitte der Woche, kreative Impulse umzusetzen, sei es beruflich oder privat. Entfliehen Sie der Routine, das müssen Schützen manchmal einfach, und genießen Sie verträumte Momente, flirten Sie. Ihre optimistische Haltung öffnet Türen – jetzt lohnt es sich, mutig zu sein.

STEINBOCK 22.12. – 20.1.

Beruflich zeichnen sich Veränderungen ab, die zunächst Unsicherheit auslösen. Bleiben Sie flexibel. Der zunehmende Mond begünstigt langfristige Investments. Mit Saturn als Begleiter meistern Sie den Alltag wie immer souverän. Gönnen Sie sich auch Pausen, um herauszufinden, was Ihnen wirklich wichtig ist. Ein stilles Wochenende bringt Kraft. Der wachsende Mond schenkt leise Energie.

WASSERMANN 21.1. – 19.2.

Frische Ideen sprudeln regelrecht aus Ihnen heraus. Mit Uranus und Merkur im Rücken punkten Sie damit beruflich und privat. Kontakte knüpfen geht spielend leicht, besonders im persönlichen Zusammentreffen. In Freundschaften erleben Sie überraschende Wendungen. Der Waage-Mond ab Dienstag bringt Balance in hitzige Diskussionen. Testen Sie Neues aus und genießen Sie Überraschungen.

FISCHE 20.2. – 20.3.

Ruhe und Klarheit begleiten Sie – nutzen Sie diese sanfte Energie, um Träume wieder lebendig werden zu lassen. Neptun im Widder lässt verträumte Phasen zu, inspiriert aber auch zu klaren Entscheidungen, besonders ab Wochenende. Kreative Aufgaben gehen leicht von der Hand. Das Wochenende bringt harmonische Auszeiten, denn Ihr Gespür für feine Nuancen bringt Ihnen kleine Glücksmomente.

WIDDER 21.3. – 20.4.

Mit Mars als kosmischem Rückenwind startet diese Woche energiegeladen. Ab Freitag wandert die Sonne in die Zwillinge und bringt frischen Wind in Ihre Kommunikation – Networking wird so besonders erfolgreich. Der wachsende Mond fordert von Ihnen Fokus, insbesondere bei langfristigen Projekten. Beruflich punkten Sie jetzt mit klaren Ansagen. Die Woche verlangt Tempo – und das liegt Ihnen.

STIER 21.4. – 20.5.

Diese Woche werden Sie zur Macherin! Mars stärkt Ihre Power, lassen Sie lange liegengeliebene Projekte endlich wahr werden. Im Alltag spüren Sie das Bedürfnis nach Nähe und Ruhe, besonders in vertrauter Gesellschaft. Ent-rümpeln Sie am Wochenende mit der Jungfrau-Mond-Energie – das bringt Klarheit und frischen Wind. Ihre Beharrlichkeit zahlt sich aus, gerade in wichtigen Gesprächen oder Aufgaben.

ZWILLINGE 21.5. – 21.6.

Sonne, Merkur und Uranus fördern kreative Impulse und brillante Ideen. Beruflich kommen überraschende Chancen, die genutzt werden wollen. Am Wochenende sorgt der zunehmende Mond für intensive Momente, ideal für einen kleinen Ausflug oder eine mutige Entscheidung. Ehrliche Worte wirken Wunder – Ihr Charme hilft dabei. Kleine Veränderungen im Alltag verbessern das Lebensgefühl.

KREBS 22.6. – 22.7.

Emotionale Höhenflüge prägen Ihre Woche, Venus und Jupiter machen Sie strahlend. Beruflich meistern Sie Herausforderungen mit einfühlsamer Kreativität – niemand löst Komplexes so charmant wie Sie. Ab Freitag bringt der Löwe-Mond Selbstbewusstsein in Gelddinge. Eine Investition in sich selbst lohnt sich genau jetzt. Gönnen Sie sich am Wochenende dann dennoch etwas Luxus.

LÖWE 23.7. – 23.8.

Ihre magnetische Präsenz ist unschlagbar: Ob in der Freizeit oder im Job, Sie stehen im Rampenlicht und genießen Bewunderung. Wird das manchmal vielleicht sogar zu viel? Die Venus weckt den Wunsch nach echter Tiefe in Ihnen. Bleiben Sie großzügig, aber setzen Sie sich klare Grenzen und vernachlässigen Sie Ihre Finanzplanung nicht; das könnte sich sonst mittelfristig rächen.

JUNGFRAU 24.8. – 23.9.

Der Jungfrau-Mond macht Sie zur Expertin für klare Verhältnisse. Früh in der Woche können Sie beruflich aufräumen und Ihre Effizienz beweisen. Kommunikation im beruflichen Umfeld gelingt jetzt gut, gesundheitlich profitieren Sie von einer neuen Fitness-Routine. Freundschaften und Gespräche bringen wachsendes Vertrauen. Mit kleinen Veränderungen blühen Sie auf und erleben positive Überraschungen.

WAAGE 24.9. – 23.10.

Ab Dienstag wandert der Mond in Ihr Zeichen und bringt innere Balance zurück. Sie finden endlich die Ruhe, die Sie gesucht haben. Beruflich wie privat erzielen Sie stabile Harmonie durch kluge Kompromisse. Der zunehmende Mond fördert entspannte Begegnungen. Nehmen Sie sich Zeit für Hobbys oder laden Sie sich Freunde am Wochenende ein. Ein emotionales Gleichgewicht prägt Ihre Tage.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Mars liefert Durchhaltevermögen – konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und lösen Herausforderungen. Es ist fast so, als ob die Sterne Ihre Geduld testen wollen. In der Liebe wird es intensiver, Sie wünschen sich Klarheit statt Halbheiten und Ausflüchten. Wellness hilft Ihnen, innere Ruhe zu bewahren und Ihre Ausstrahlung zu verstärken. Lassen Sie los, was Ihnen nicht mehr dient.

FOTOS: FILM MAGIC

IMPRESSUM

CHEFREDAKTEURIN **DORIS BRÜCKNER**
STV. CHEFREDAKTEUR **PHILIPP COENEN**,
MARCUS LUFT (Style)

CREATIVE DIRECTOR **KERSTIN PETERS**
CHEFS V. DIENST **ANDREAS MERTEL**, **TANJA SCHNABEL** (Stv.)
TEXTCHEFS **NADINE KAMINSKI**, **BETTINA KLEE**,
KRISTINA POEHLIS (Ehlerzeit), **ROLAND RÖDERMUND**
AUTORIN **TATJANA DETLOFF**
UNTERHALTUNG **STEFANIE BÖHM**, **DR. BETTINA HENNIG**,
HILI INGENHOVEN (Society), **MIRIAM KAEFERT**,
JASMIN KAISER (Ehlerzeit), **MARTINA OCHS**, **SANDRA REITZ**,
DR. STEFANIE RICHTER (Red. für besondere Aufgaben),
ANDREA SCHUMACHER

MODE **MARCUS LUFT**, **ISA PETEREIT** (Leitung),
SANDRA KRUTZSCH (Deputy Head of Fashion),
SABINE EICHSTEDT, **SWOLKE KARBURG**,
JANA KRUSE, **OLE MLODZIAN**;

ASSISTENTINNEN: **HANNAH JABS**, **MERLE NOLTING**
BEAUTY **MERLE REBENTISCH-BERNIN** (Head of Beauty),
NICOLE LÖTTERS (Deputy Head of Beauty), **ALEXANDRA BUSSE-RICHTER**,
LEA DIEMEL-RELLECKE, **VICTORIA FRENKLEB** (Ass.),
ABENAA NAMSLAU, **BIRGIT POTZKAI**, **HEIKE RHEKER** (Health),
CHARLOTTE ISABEL SCHWARCK, **RABEA WAHNER** (Ass.)
FOOD/LIVING/REISE **CHRISTIAN J. MAY** (FR), **KATHRIN HOFMANN** (FR)
BILDREDAKTION **SYBILLE SCHARMANN** (Head of Foto),
DERYA SERINDAC, **ANNE STOLBA**
GRAFIK **CHRISTIAN STÜBE** (stv. Creative Director), **ANNE ELLERKAMP**,
STEPHANIE PASSOW, **NINA ROBERTS**, **NIKLAS SUXDORF**
PROJEKTMANAGER REDAKTION **ANDREAS KOSECK**
HONORARSERVICE **XENIA NATT**

DIGITAL GALA.DE

CHEFREDAKTEURIN **DORIS BRÜCKNER**, Stv.,
NANE MEYER, **KATHRIN STAUDINGER-SALLER**
SANDRA NEEB (Assistentin der Chefredaktion)

NEWS **LISA MARIE HORSTMANN** (Leitung), **ANNKRISTIN ENGELBRECHT** (Stv.),
ANDREA ZERNIAL (Stv.), **CAROLIN BANSER**, **LINDA GIERE**,
LEONIE HULTSCH, **JULIA KOSCHEL**,
ANGELA MARLIER, **LIESA NAUMANN**, **JENIFER NADOLSKI**,
CHARLOTTE REPPENHAGEN, **JULIA SEIFFERT**,
KATHRIN STARK, **SALLY TINE**, **MINKE ZIMMERMANN**

MODE+BEAUTY **NANE MEYER** (Leitung), **JESSICA LIEBECKE** (Stv.),
LARA GOLOBEK (Stv.), **RIKE RENNEKAMP**, **ILKA ALVES GONCALVES**,
JULIKA HOLZ, **HANNAH LUTTERBACH**, **TINE MILBRET**,
LINDA SHLLAKU, **MELANIE WENZKE**

VIDEO **HENNING HÖNICKE** (Leitung), **MARIE MÜHLENBERG** (Stv.),
VANESSA FRITZ, **MANON KLATT**, **CHRISTIAN PÖTZSCH**,
ELENA STRITTMATTER, **JULIA VOCT**

SOCIAL **FRIEDERIKE SARLEIT** (Leitung), **HELEN KREIMER** (Stv.),
STELLA ARMKNECHT, **LUISA KEIM**, **JULIA LECHLER**,
ALICIA MARTENS, **MADITA MUHS**, **MARA REHFISCH**

RESEARCH & DEVELOPMENT **CLAUDIA FUDEUS** (Leitung),
CHRISTIAN REIMERS

VOLONTÄRINNEN **LAURA MAGINOT**, **ANNA WAGENLEITNER**,
CHIARA WEGENER

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION: FUNKE Women, People & Family GmbH,
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, Sitz Hamburg,
Registergericht Hamburg HRB 190549.

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Jochen Beckmann, Jesper Doub, Simone Kasik,
Christoph Rüh, Janina Süß, Anna-Lena Keeve
Anschrift: Brieffach 28, 20445 Hamburg,
Gala per E-Mail: redaktion@gala.de

REDAKTIONSVERTRETUNGEN
London: Arndt Striegler, striegler@btinternet.com,
Los Angeles: Andreas Renner, Plan A! Creative Media, Inc.,
andreas@planacreative.com

MANAGING DIRECTOR **KATHARINA GREVENHORST**
PUBLISHING MANAGERIN **KATHRIN GIERSCH**
SALES DIRECTOR **NICOLE CORTEZ**

PRODUKTIONSMANAGEMENT **THOMAS MORCINEK**
MARKETING **ANDRÉ MUSCH**

SYNDICATION Picture Press, E-Mail: sales@picturepress.de
REPRODUKTION Mohn Media, Gütersloh; DRUCK Mohn Media Mohndruck GmbH,
Carl-Bertelsmann-Straße 161M, 33311 Gütersloh

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL:
ASTRID BLEEKER (stv. General Director Brand Print+Crossmedia),
Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln
Es gilt die aktuelle Preisliste. Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT:
DORIS BRÜCKNER, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

Zuweilen unterstützen Agenturen, Hotels oder Veranstaltungen bei den Recherchen.
Unsere Reportagen und Informationen sind dadurch in keiner Weise beeinflusst.
Inhalte, die wir mit Unterstützung generativer KI produziert haben, werden gemäß den Grundsätzen
der journalistischen Sorgfaltspflicht durch unsere Redaktion geprüft und verantwortet.

ABONNEMENT
E-Mail-Adresse: gala-kundenservice@dpv.de
GALA im Abonnement Preis für 52 Ausgaben 228,80€ inkl. MwSt. und Versand

ABONNEMENT USA
GALA (USPS no 15043) is published weekly by Funke Women, People & Family GmbH.
Known Office of Publication: Data Media (A Division of Avant Imaging and Integrated Media
ULC), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.
Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes
to GALA, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.
E-Mail: service@roltek.com, Toll free 1-877-776-5835

ABONNEMENT KANADA
Anschrift: Sunrise News, 47 Silver Shadow Path, Toronto, ON, M9C 4Y2,
Tel: +1-647-219-5205, e-mail: sunriseorders@bell.net

ABONNEMENT ÖSTERREICH (254,80€) & SCHWEIZ (369,20 SFR)
Anschrift: GALA-Kundenservice, 20080 Hamburg, Deutschland,
Tel. 0049/40/8770 9590, E-Mail: gala-kundenservice@dpv.de

ABONNEMENT ÜBRIGES AUSLAND
Anschrift: GALA-Kundenservice, 20080 Hamburg, Deutschland,
Telefon 0049/40/8770 9590, E-Mail: gala-kundenservice@dpv.de

Auslandsabonnements- und Luftpostpreise auf Anfrage, Zahlung bitte nach
Erhalt der Rechnung. Der Export von GALA und der Vertrieb im Ausland sind nur mit
Genehmigung des Verlages zulässig. Leserkarte dürfen GALA nur mit Zustimmung des
Verlages führen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr.
Rücksendung nur, wenn Rückporto beiliegt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme
in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM,
DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

ZU GEWINNEN
BACKLIEBE AUF NEUEM LEVEL



Die „Ankarsrum Assistent“ bringt selbst schwere Teige mühelos in Bestform – kraftvoll, langlebig und vielseitig.

Gewinnen Sie eines von zwei exklusiven Sets „Ankarsrum Assistent Original 6230“ in der neuen Trendfarbe Nordic Sage,

inklusive nachhaltigem „GoGreen Package“.

Für bewussten Genuss mit Stil.

Gesamtgewinnwert: 2116 Euro.

Mehr Informationen finden Sie unter: ankarsrum.de

Streich- musike- rin	großer Flüssig- keits- behälter	Stadt bei Berlin	ein Sig- nalhorn erlören lassen	Verkaufs- artikel	▼	unkul- tiverter Mensch	Ruf des Erstau- nens	schmerz- liches Verlangen	Schliit- schuh- sport	▼	Himmels- richtung	prima	kurz: in dem	nordam. Fluss (Wasser- fälle)
						8								
franzö- sisch: Wasser				Segel- quer- stange					Finland in der Landes- sprache					
Kirchen- refor- mator († 1546)							Herberge						Hund von Obelix	
Helferin im Märchen	6			Spiel- karte	achter General- sekretär der UNO				aristo- kratisch					5
Mutter Marias				hartes Metall			englisch: Sohn				Wapiti- hirsch	an- wesend		
Wall- fahrtsort in Italien		Geld- schrank	Stroh als Stall- boden- belag						medi- tarranes Möbel- holz					
						Einsatz zeigend	Titel römischer Herrscher		beur- kundende Juristin	isla- mischer Vorbeter		italie- nische Tonsilbe		
Unter- wasser- felsen	Schutz vor Straf- verfol- gung		Vor- name von Astaire †	Arbeits- weise						3		Wert- papier	Modetanz	
				Körper- bau- forscher							großes Beil			
Gebäck aus Ei- schnee u. Zucker								weiches Mineral, Speck- stein					Fluss durch Jülich	
römi- sches Vier- gespann	Schwei- zer Rhein- zufluss			schlank	Tee- anbau- gebiet in Indien						Wortteil: drei			
								2	fließen	festlich speisen	latei- nisch: Recht			
Ausruf der Un- geduld			Stadt bei Bremen	verwirrt										10
Persien					stör- risches Tier		Kurz- form von Katharina			4				
							Zeit- anzeiger		weib- licher Artikel					
elektri- scher Anschluss		Wortteil: doppelt		24. Teil eines Tages										
Elektro- fahrrad							unbe- schädigt			9				
Herr- chen von Struppi					Kenn- nisse aneignen									

A A L **S O U V E R A E N I T A E T**
T R E T U B E S S A L D O
R A T T A N S I N T I M
B E L T M L A T M E N T O E
I M O G L I R R N O E
U N E B E N P H E U E R N
X R A H N E N U K
P I C A S S O N E N G E L
P O L E N T R A N I G E L
K L I N K A G H
A N L A S S Z D E P O T
L E O N P E E N E H E U
S O P L U M P Z W I R N
F I N C A M I T E
E S S A L A R M
G R A S E N B O B
E I L E T H E S E
R A E N K E L A R
 Heft 19: Tom Holland

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TEILNAHME PER TELEFON: Rufen Sie die Gewinn-Hotline an in Deutschland: **01378-220521**

oder in Österreich: 0901-055620 (jeweils 0,50 Euro/Anruf).

TEILNAHME PER SMS: Senden Sie die Lösung mit Kennwort **GALA** wie folgt an **82822**:

GALA Lösung Name Adresse (0,50 Euro/SMS zzgl. SMS-Versand).

TEILNAHMESCHLUSS: **1.6.2026**. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Mitarbeiter des Verlags dürfen nicht teilnehmen. Gehen mehr richtige Lösungen ein, als Preise vorhanden sind, entscheidet das Los.

RAN ANS WISSEN.
REIN IN DEN ABEND.



GEFRAGT – GEJAGT

MO – FR 18:00

LIVE STREAMEN



Das Erste



ARD Mediathek

KULTUR TIPPS



Kino

EINE SÄNGERIN AM ABGRUND

Nach „Der Teufel trägt Prada“ ist Anne Hathaway hier als Popstar zwischen Ruhm, Selbsterstörung und spiritueller Suche zu sehen – und zu hören. Sie singt nämlich selbst! Der Soundtrack stammt von Charli xcx und Jack Antonoff. Optisch opulent inszeniertes Musik-Drama.

AB 21. MAI

Musical

OPEN-AIR-MUSICAL

Fans opulenter Inszenierungen dürfen sich auf „My Fair Lady“ freuen: Dank Überdachung ist man auf der Freilichtbühne vor Regen sicher und kann Gassenhauer wie „Es grünt so grün“ mitsingen. VOLKS-SCHAUSPIELE ÖTTIGHEIM, AB 6. JUNI



Literatur

WAS FÜR EIN FAMILIEN-CHAOS!

Mama hat eine Sinnkrise und will eine offene Ehe, Papa geht zur Selbsthilfegruppe – und die Töchter?

Ach, lesen Sie selbst. Madeline Cash' Roman „Verlorene Schäfchen“ schildert lustig und klug das alltägliche Chaos der Familie Flynn. Ein großer Spaß – aber mit Tiefgang.

PENGUIN BOOKS, 320 S., 24 EURO



Gott ist weiblich



Als Göttin verschafft Ina Müller Maximilian Brückner (u.) in der Komödie „Ein Mönch im Himmel“ (jetzt im Kino) eine Ehrenrunde auf der Erde. Auch Heiner Lauterbach und Hannah Herzprung spielen mit



HOCH HINAUS

D

as ist mal eine Rolle für die Ewigkeit. In der Kino-Komödie „Ein Mönch im Himmel“ spielt Entertainerin **Ina Müller**, 60, niemand Geringeren als Gott. Sie hat seit Jahren ein zwiespältiges Verhältnis zur Kirche, verriet dem Redaktionsnetzwerk Deutschland, dass sie zwar ausgetreten sei, aber dennoch „einmal die Woche in die Kirche“ gehe: „Ich setze mich hin

und halte ein Zwiegespräch. Wenn ich da sitze, weiß ich aber auch nicht genau, mit wem ich da spreche.“

In dem David-Dietl-Film – eine moderne Satire der Erzählungen von Bayerns Heimatdichter Ludwig Thoma (Stichwort „Luja sog i“) und zugleich eine Hymne auf München – spricht sie sogar ein paar Brocken Bayerisch. Wie das Hamburger Shanty-Chor aus ihrer Show „Inas Nacht“ findet? Vermutlich einfach himmlisch. ●

Traumurlaub statt Traumhaus

Tauchen, chillen, zwei Geburtstage feiern: **Lilli Hollunder** entflieht dem Umzugsstress und tankt Energie für einen wilden Sommer

Schauspielerin Lilli Hollunder erfüllte sich zum 40. Geburtstag den Traum, auf die Malediven zu reisen. Eigentlich wollte sie Meeresbiologin werden

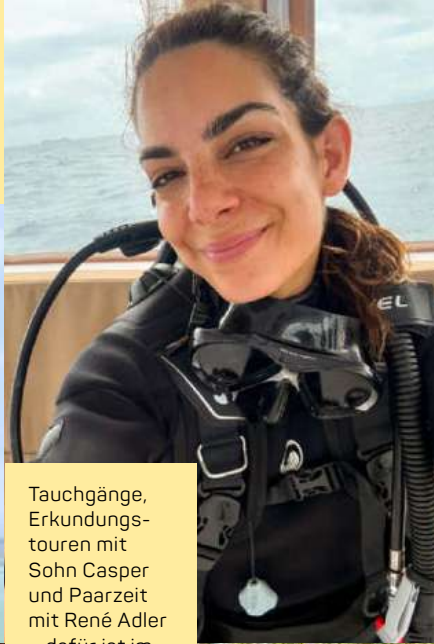
Diese Auszeit war eine richtig gute Idee! Lilli Hollunder sprudelt über vor Glück, als sie von ihrem Familienurlaub auf den Malediven erzählt. Mit Ehemann René Adler und den Kindern Casper und Billie verbringt die Schauspielerin („Notruf Hafenkante“) gerade zwei Wochen auf den Malediven. Quality-Time, bevor René als ARD-Kommentator für die Fußball-Weltmeisterschaft nach Amerika aufbricht, Casper im August eingeschult wird und Lilli wieder vor der Kamera steht.

Ach ja, das neue Haus muss auch noch fertig werden. Kurz bevor die vier in den Flieger stiegen, sind sie in Hamburg umgezogen. Jetzt aber haben sie auf der Insel erst mal doppelt Geburtstag gefeiert, Lillis 40. und Caspers 6.

Lilli, wie urlaubsreif waren Sie auf einer Skala von 1 bis 10?

Wie, die Skala geht nur bis 10? Ich habe wohl doch unterschätzt, dass ein Umzug neben Arbeit mit zwei kleinen Kindern wahnsinnig anstrengend ist. Zumal in ein Haus, das leider noch nicht fertig ist.

Was bedeutet Ihnen dieser Familienurlaub?



Tauchgänge, Erkundungstouren mit Sohn Casper und Paarzeit mit René Adler – dafür ist im Urlaub endlich genug Zeit



Seit 2016 ist Lilli Hollunder mit Ex-Profi-Torwart René Adler, 41, verheiratet

Wir beide arbeiten viel und sind häufig unterwegs. Unser Alltag besteht deshalb aus viel Organisation. Es ist total schön, mal komplett aus dem System raus zu sein. Ich wollte eigentlich eine große Party machen, aber am Ende habe ich gemerkt, ich würde diese Party nicht für mich machen. Und dieser Urlaub hat alles, was mir wichtig ist: Familie, Wärme, tauchen. Ich bin so ein Meereskind. Und Casper ist so verliebt in die Unterwasserwelt. Wir sind gleich am ersten Tag geschnorchelt, er hat schon Haie gesehen und war ganz begeistert. Für mich ist das die Erfüllung. Ich wollte als Teenagerin Meeresbiologin werden. An meinem Geburtstag habe ich eine Torte mit Unterwasser-Motiven bekommen und war auch tauchen. Der Tag hätte für mich nicht perfekter sein können.

Warum sollten es gerade die Malediven sein?

Wenn man gerne taucht, sind die Malediven einfach ein Paradies. Für mich ist die Wassertemperatur perfekt. Ich liebe es, mich einfach ins Meer zu

setzen und ein Buch zu lesen. Wir gehen abends über den Steg und sehen Haie, Schildkröten und schöne Fische. Da bin ich wie ein kleines Kind, da geht mein Herz auf.

Hängematte oder Action?

Mit kleinen Kindern hat man im Urlaub immer Action. Aber es wird langsam entspannter. Dann können sie auch mal zusammen im Sand ein bisschen Quatsch machen, und man liegt dabei und kann ein wenig entspannen. Aber nur rumliegen wäre gar nichts für mich. Wir gehen täglich ins Gym oder machen mal einen Bootsausflug. Die Mischung macht's.

Wie ist die Rollenverteilung zwischen Ihnen und René?

Wir müssen uns natürlich auch hier gut absprechen. Die Kleine ist jetzt mit drei in einer sehr intensiven Phase. Da müssen wir uns ganz schön in Geduld üben. Es ist gut, dass wir uns abwechseln und jeder auch mal Zeit für sich haben kann – ob das im Gym ist, eine Massage oder ein Mittagsschlaf. Aber es macht auch so viel Spaß mit den Kindern, weil inzwischen viel mehr möglich ist. Gerade mit dem Großen. Ich finde es so cool, dass ich mit ihm schnorcheln kann. Ich habe eine Unterwasserkamera gekauft, wir machen Fotos von uns oder spielen, dass wir Wissenschaftler oder Abenteurer sind. Die Kleine hat noch panische Angst vor jeder Ameise und jedem noch so kleinen Krebs und will auf den Arm. Ich genieße auch diese Momente mit ihr, weil ich genau weiß, wie vergänglich sie sind.

Fiel es Ihnen nicht

schwer, das neue Haus gleich nach dem Umzug wieder zu verlassen?

Das fiel mir ehrlich gesagt überhaupt nicht schwer, weil es einfach noch so unfertig ist. Wir haben am Anfang auch gedacht, ob das wirklich eine gute Planung ist – erst Umzug und dann Urlaub. Aber jetzt sind wir sehr froh, denn in unserer Abwesenheit wird noch ganz viel fertig werden. Es wäre schon schön, wenn wir nach unserer Rückkehr ein funktionierendes Badezimmer hätten.

Ist es Ihr Traumhaus geworden?

Es ist definitiv mein Traumhaus. Es ist ein Ruhepol in unserem hektischen Leben, wo jeder Tag komplett anders ist als der vorherige. Es ist alles sehr hell, im skandinavisch-japanischen Stil mit viel heller Eiche. Das ist wie ein roter Faden, der sich durch das ganze Haus zieht und für uns ganz viel Ruhe und Entspannung ausstrahlt. Wir haben versucht, uns einen Zufluchtsort zu schaffen, bei dem der Alltag draußen bleiben kann. Außerdem habe ich meine Traumküche gestalten können, weil ich so gerne koche. Einer der wichtigsten Räume im Haus ist unser Gym, wo wir gerne und viel Sport machen.

Ihr Mann fährt als Experte zur WM. Wie verbringen Sie den Sommer mit den Kindern?

Das wird eine herausfordernde Zeit, weil ich auch wieder voll drehe. Die Kinder sind dann auch mal eine Woche in Leipzig bei den Großeltern. Das ist eine große Entlastung. Es wird für uns beide ein wilder Sommer. ●

TATJANA DETLOFF

Und zu Hause wartet das Chaos



„Wir leben quasi noch mit Handwerker zusammen“, erzählt Lilli Hollunder. Vor dem Urlaub lag noch überall Vlies auf den Böden, nach der Rückkehr ist hoffentlich das meiste fertig. Über ihr Umzugsprojekt berichtet sie auf dem Instagramkanal (@casitaadler)

Ein letzter Blick



Verletzlich und nachdenklich, entrückt und doch entschlossen – zu ihrem 100.

Geburtstag am 1. Juni zeigt das MAC Museum Art & Cars im baden-württembergischen Singen bislang unveröffentlichte Fotos von Marilyn Monroe. Die Serie entstand für das „Life Magazine“ im Juli 1962 in ihrer Villa am Fifth Helena Drive in Los Angeles. Monroe hatte das Anwesen erst im Februar gekauft, bei aller Schwere, die sich damals schon auf ihr Leben gelegt hatte, blickte sie nach vorn: „Das Leben beginnt mit 40“, sagte sie während des Shootings. Nur wenige Wochen später wurde sie tot aufgefunden – mit gerade einmal 36 Jahren.

Der Kontrast zu der Marilyn, die Weltkarriere machte, könnte kaum größer sein. Statt aufreizend zeigt sie sich voller Melancholie, als wäre sie erschöpft vom eigenen Mythos, den sie hinterfragte: „Ein Sexsymbol wird ein Ding. Ich hasse es, ein Ding zu sein“, sagte sie damals. „Aber wenn ich schon ein Symbol für etwas sein soll, dann lieber für Sex als für all die anderen Dinge, für die es Symbole gibt.“ Und so offenbaren diese letzten Bilder von Norma Jeane Baker etwas viel Intimeres als nackte Haut: Die Brüche in der Fassade einer Frau, die weiß, dass sie sich hinter ihrem Image verloren hat. Und deren Leben auch sechs Jahrzehnte nach ihrem Tod faszinierend wie traurig ist. ● BETTINA HENNIG

„Sie trug noch das Mascara vom Abend zuvor“, sagte Fotograf Allan Grant. Die gesamte Serie erscheint am 28. Mai in dem Band „Marylin: The Lost Photographs, the Last Interview“ (Insight Editions)



Marylins Zuhause als Spiegel ihrer Seele? Rauputz, Schnitzstühle, Kargheit



Kurz vor ihrem Tod öffnete **Marilyn Monroe** ihr Zuhause – und ihre Seele. Diese neuen Bilder zeigen sie so nahbar wie nie zuvor

YES!CON

#dubistnichtallein

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE **KREBS-CONVENTION**
19. + 20. Juni 2026 | STATION Berlin

Sei dabei! Triff andere Betroffene, die besten Expert*innen aus
Medizin, Forschung und Politik und engagierte Prominente.

Panels, Spotlight-Talks, Workshops – vor Ort und im Livestream

Hier kostenlos
für Veranstaltung
und Livestream
anmelden:



yescon.org



YES!APP



Jetzt downloaden!

Mit Unterstützung von

GSK

**POSTCODE
LOTTERIE**

FUNKE

radioeins **rbb**

astellas

AstraZeneca

**GEFLÜGEL
SCHMECKT.**
Made in Germany.

HanseMerkur

Lilly
A MEDICINE COMPANY

novocure®

OM3

Roche

SERVIER*
moved by you

blueReport

Daiichi-Sankyo

hilfeFürmich
Krebskreb. Diagnostik. Unterstützung.

Pfizer

PUBLICIS
GROUPE

REVITALASH
COSMETICS

SHIONOGI

STUDIEN
WIRKEN

Mehr als sieben Leben



Keith Richards, 82, und die Rolling Stones rocken weiter: Am 10. Juli erscheint das neue Album „Foreign Tongue“

Kaum jemand kostete den Rock'n'-Roll-Lifestyle so sehr aus wie **Keith Richards**. Warum sich das geändert hat

Rolling Stones

Erste Erfolge Anfang der Sechzigerjahre: Keith Richards gibt mit Zigarette im Mund Autogramme, neben ihm Mick Jagger. Die zwei kannten sich aus ihrem Wohnort Dartford in Kent und beschlossen, gemeinsam Musik zu machen. Und das tun sie bis heute



Lebensliebe

Seit 1983 ist Keith mit Ex-Model Patti Hansen, heute 70, verheiratet. Das Paar hat zwei Töchter. Zwei weitere Kinder stammen aus der vorherigen Verbindung mit Anita Pallenberg



Die Aufteilung war klar: Mick Jagger, heute 82, hatte die meisten Affären – in puncto sonstiger Exzesse führte jedoch Gitarrist Keith Richards klar die Rangliste an. Der konsumierte in den frühen Jahren der Rolling Stones quasi pausenlos Heroin, LSD und Kokain, rauchte wie ein Schlot und trank oft mehrere Flaschen harten Alkohol am Tag. Wie kann man das bloß überstehen?

Keith, so schreibt Stones-Experte Bob Spitz in seiner nun (auf Englisch) erschienenen Biografie „The Rolling Stones“, sei eine Katze mit nicht nur sieben, sondern mindestens neun Leben. Der Rockstar selbst sieht das ähnlich: „Hey, ich wollte meinen Körper auf seine Grenzen testen und schauen, was passiert. Und es ist ja alles gut gegangen“, witzelte er vor ein paar Jahren im GALA-Interview. Außerdem habe ihm Gott öfter beigestanden, so Keith.

Ebenso sehr half sicherlich, dass er seinen Süchten nach und nach konsequent abgeschworen hat. Kein einfacher

Weg, aber ihm ist's geglückt: Seit den Achtzigerjahren lässt Keith Richards die Finger von harten Drogen. Auf Alkohol in den früher üblichen Mengen verzichtet er immerhin seit seinem 75. Geburtstag, trinkt nur noch ab und an. Und 2020 gab der Super-Stone sogar die geliebten Glimmstängel auf. All das, um noch lange gesund Zeit mit der stetig wachsenden Familie – seiner größten Liebe neben der Musik – verbringen zu können. Aktuell ist Enkelin Ella, auch schon 29, schwanger; sie wird ihm dieses Jahr sein erstes Urenkelkind bescheren.

„Das Leben geht immer vorwärts“, sagte Richards denn auch, als GALA ihn nach seiner wichtigsten Erkenntnis fragte. Für ihn bald mit einem weiteren Baby in der Familie. ● MARTINA OCHS



Urenkel unterwegs

Enkelin Ella macht Keith bald zum Uropa. Vater des Babys ist übrigens Sascha von Bismarck, 31, Bruder von Kate Moss' Ex-Freund Nikolai

Die TOGGO Tour in eurer Stadt.

Alle Infos findet ihr in der

TOGGO App



Bochum – Bremerhaven – Erfurt – Heidelberg –
Köln – Lüneburg – Magdeburg – Rostock –
Weissenhäuser Strand – Wiesbaden

TOGGO
tour



Wenn die Palmen
Glamour tragen: Das
Filmfestival von Cannes
lockt wieder die größten
Stars an die Côte d'Azur
– und einer strahlt
besonders bunt

Die große Demi-Show!



Unsere Society-Chefin **Hilmi Inghoven** nimmt die Top-Events der Woche unter die Lupe



Als pinke Prinzessin (Matières Fécales) oder mit Konfetti von Jacquemus: Demi ist unangefochtene **Style-Queen** in diesem Cannes-Jahr



Als Jurymitglied darf **Demi Moore** über die Preisträger mitentscheiden – und zeigt jeden Tag neue opulente Couture-Looks (hier Gucci, Schmuck: Chopard)

Aus den Lautsprechern am Palais de Festivals et de Congrès dröhnt der 80s-Ohrwurm „Out of Touch“ von Hall & Oates, im Schritttempo rollen die schwarzen Limousinen vor. Stylish gekleidete Festival-Mitarbeiterinnen öffnen mit weißen Handschuhen die Türen. Demi Moore ist eine der Ersten auf dem 60 Meter langen, legendären Red Carpet. Gekonnt dreht sie sich in einer maßgeschneiderten lila Traumrobe mehrmals um die eigene Achse – schließlich wird man beim Filmfestival in Cannes von allen Seiten fotografiert! Die Schauspielerin ist in diesem Jahr Jury-Mitglied und muss sich daher jeden Tag bei Premieren zeigen. Und sie liefert Tag für Tag ab: ▶

Filmkulisse mit Meerblick: Der Festivalpalast mit seinem 60 Meter langen roten Teppich und der anspruchsvollen Treppe, wo schon mancher stürzte





L'Oréal feiert seine starken Frauen: (v. l.) **Aja Naomi King, Alia Bhatt, Charlotte Cardin, Jane Fonda, Yasmin Sabri, Heidi Klum, Gong Li, Philippine Leroy-Beaulieu** und **Nychaa**

„Le Dîner Women of Worth“

ein Sensations-Look nach dem anderen! Kein Wunder, dass sich Designer darum reißen, Demi einkleiden zu dürfen. Sie ist ein Profi – wie jeder hat sie exakt eine Minute Zeit, um sich vor den Kameras und damit der Welt bestmöglich in Szene zu setzen. Wer überzieht, wird freundlich, aber bestimmt zu den „Les Marches“ geleitet, jenen 24 berühmten Stufen, die hinauf zum „Théâtre Lumière“, dem Hauptveranstaltungsort der Filmfestspiele, führen.

Von Aufregung keine Spur

bei Heidi Klum. Zusammen mit ihrer L'Oréal-Familie genießt sie alles in vollen Zügen – selbst ein Muskelfaserriss hält sie nicht auf. Wir treffen sie einen Tag nach der Eröffnungszereemonie auf der Terrasse des „Hôtel Martinez“ – beim Dinner zu Ehren von Jane Fonda und Gong Li. Heute gibt's von Fonda auch Daumen hoch für Heidis Look: „Viel besser als gestern, auch die Haare“, lobt die Schauspiel-Ikone zwinkernd. Heidi, schlagfertig wie immer, fragt die 88-jährige spontan: „Willst du nicht nächstes Jahr mein Styling übernehmen? Das wäre toll!“ Einen Tag später hat ▶



20 Jahre L'Oréal-Botschafterin: **Jane Fonda** bekommt einen XL-Blumenstrauß von Global Brand Manager **Laetitia Toupet-Delon**



„Manchmal denke ich, ich träume!“ **Lena Gercke** ist zum dritten Mal mit L'Oréal an der Croisette dabei und funkelt in einer Showstopper-Robe von Rami Salamoun



Comeback in Cannes: **James Franco** (in Armani, mit Freundin **Izabel Pakzad**) zeigt sich wieder: Bald spielt er Fidel Castro



La Vie est belle!

Heidis Sohn ist der Hahn im Korb: **Henry Samuel** genießt mit Model **Stefanie Giesinger** (l.) und Moderatorin **Rebecca Mir** seinen Arbeitstag an der Côte d'Azur in vollen Zügen



Erste Magnum-Fashionshow: **Stefanie Giesinger** läuft mit, trägt wie Henry einen Look des Berliner Designers **Danny Reinke**



„Ich versuche mir hier so viele Filme wie möglich anzusehen“, erzählt „Jedermann“-Star **Philipp Hochmair**, bevor er den Dancefloor stürmt

Auch als Model auf dem Catwalk: die polnische Sängerin **Marina**

„Emily in Paris“-Star **Lucien Laviscount** war einer der gefragtesten Männer des Abends



Supermodels und Freundinnen: **Heidi Klum** (l.) und **Adriana Lima** kennen sich gut von den „Victoria's Secret“



Mut zur Lücke: Schauspielerin **Jeanne Goursaud** (Schmuck: Tiffany & Co.)



"Icons Luncheon"

Er spielt im Wettbewerbsfilm „Vaterland“ mit: **Dewid Striesow** und seine Frau **Ines Ganzberger-Striesow** auf der Croisette



Im frisch renovierten Hotel „**Carlton Hotel**“ fand das Happening von Tiffany & Co. statt



Cool mit Sonnenbrille: **Veronica Ferres** liebt „die einzigartige Magie“ des Filmfestivals



Lust auf Meer: Regisseur und Schauspieler **Detlev Buck** im passenden Mottohemd



„Mein Breakfast at Tiffany's-Moment!“ Schauspielerin **Lilly Krug** kommt mit ihrer Mutter **Veronica Ferres** zum Lunch



Kam aus Los Angeles an die Côte d'Azur gereist: Golden-Globes-Präsidentin **Helen Hoehne**



„Diane ist hier in Cannes schon als beste Schauspielerin ausgezeichnet worden – sie passt perfekt zu uns“, schwärmt **Stanislas Kiabski** (Tiffany & Co.)



Hier strahlt die neue Tiffany & Co.-Markenbotschafterin: Hollywood-Star **Diane Kruger**



Mitternachtsvorstellung zum 25. „The Fast and the Furious“-Geburtstag: **Meadow Walker, Jordana Brewster, Vin Diesel, Michelle Rodriguez** und **Neal H. Moritz** (v. l.)



Neuer Look: **Gillian Anderson** (in Miu Miu) mit blonden Locken bei der Premiere von „Teenage Sex and Death at Camp Miasma“



Mit Baskenmütze: **John Travolta** erhält die Ehrenpalme und stellt sein Regie-Debüt vor, in dem Tochter **Ella Bleu** mitspielt



Die neue Chanel-Botschafterin **Sandra Hüller** und **August Diehl** werden für den Film „Vaterland“ über das Leben Thomas Manns gefeiert

die „GNTM“-Chefin schon den nächsten großen Auftritt – und sorgt zusammen mit Sohn Henry bei Magnum für eine Überraschung: In einem großzügigen Zelt am Beach präsentieren die beiden gemeinsam Couture-Looks von internationalen Designern – inspiriert von den neuen Eissorten „Pistazie“ und „Pfirsich“.

Henry meistert seinen Walk mit Bravour – und die Mama platzt vor Stolz: „Er ist ein kleiner Rockstar, mit seinem Waschbrettbauch. Und wie er immer die Haare nach hinten wirft!“ Henry begeistert auch mit seiner natürlichen, bodenständigen Art (s. auch Interview S. 18) – abends chillt und tanzt er mit Heidi im VIP-Bereich der Magnum-Party. Und wo ist eigentlich Tom Kaulitz? Der Musiker ist längst an der Côte d’Azur gelandet – hat aber eine wichtige Aufgabe: Er hütet in der Hotelsuite Fritz, den süßen Welpen seiner Frau.

Nächster Stopp: Das Luxushotel „Carlton“ liegt im ersten Drittel der Croisette und ist während des Festivals einer der angesagtesten Celebrity-Hotspots. Heute ist ▶



Wow! **Isabelle Huppert** in einer knallroten Chiffonrobe von Gucci bei der „Histoires Parallèles“-Premiere



Paaarty! Nach seiner „Paper Tiger“-Premiere feiert Miles Teller mit Ehefrau Keleigh Teller, Sängerin Dua Lipa und deren Schwester Rina Lipa (v.l.)



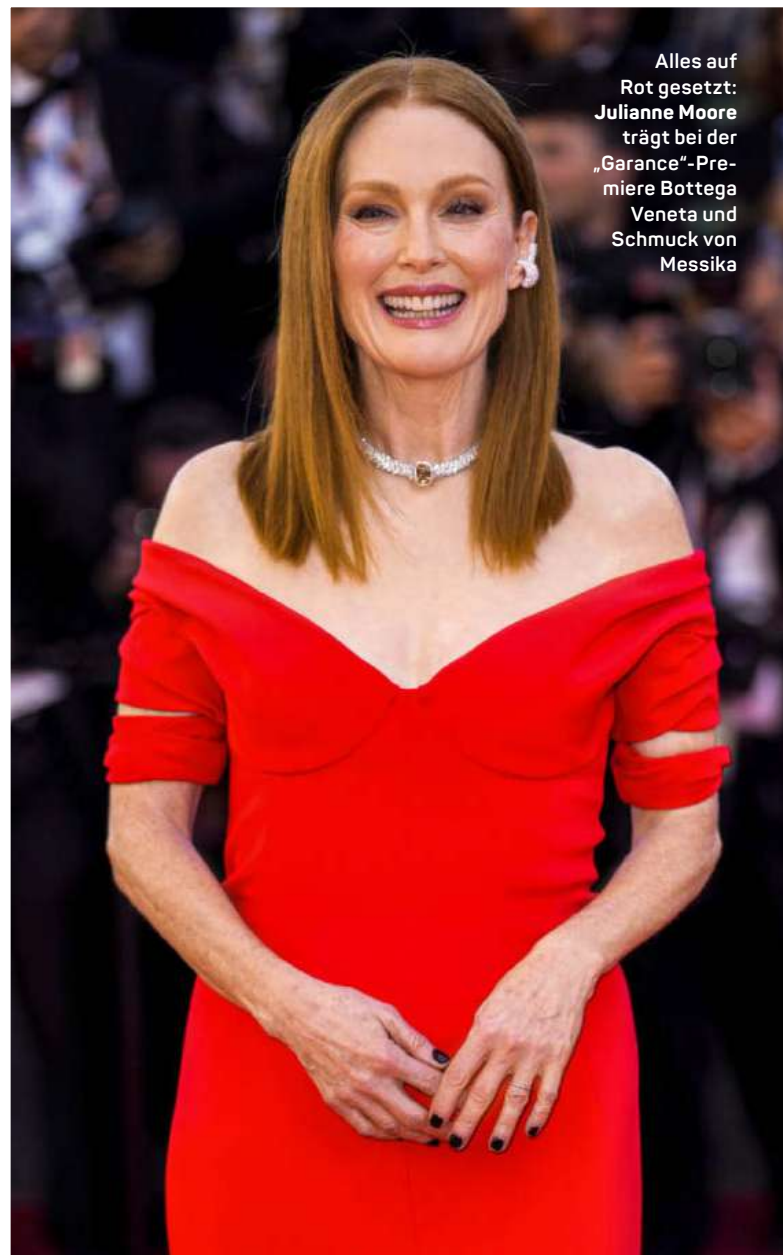
Süße Überraschung: Model Barbara Palvin und Schauspieler Dylan Sprouse werden zum ersten Mal Eltern



Wie hingegossen: Salma Hayek posiert zum Sonnenuntergang in Gucci



„Mein Herz funkelt so sehr wie mein Kleid!“ Jella Haase (in Vivienne Westwood, Schmuck: Cartier); sie spielt im Wettbewerbsfilm „Gentle Monster“ mit



Alles auf Rot gesetzt: Julianne Moore trägt bei der „Garance“-Premiere Bottega Veneta und Schmuck von Messika



Mit Rokoko-Halskrause: **Lars Eidinger** ist gleich mit zwei Filmen im Wettbewerb – hier mit seiner Filmpartnerin **Louise Bourgoïn** bei der Premiere des Widerstandsdras „Moulin“



Hollywoodstar **Seth Rogen** hat seine Frau **Lauren Miller Rogen** und seinen neuen Film „Tangles“ mit nach Cannes gebracht



hier der blaue Teppich ausgerollt: Tiffany & Co. hat zum „Icons Luncheon“ geladen, schließlich gibt es etwas zu verkünden: Diane Kruger ist die neue Markenbotschafterin! Sie saß selbst schon in der Cannes-Jury, wurde hier 2017 als beste Schauspielerin ausgezeichnet – mehr geht nicht.

Der emotionalste Moment trägt sich um Action-Star Vin Diesel: Zum 25-jährigen Jubiläum der „Fast & Furious“-Reihe gibt es eine Mitternachtsvorstellung und auch dem 2013 tödlich verunglückten Schauspieler Paul Walker wird gedacht. Seine Tochter Meadow Walker schreitet gemeinsam mit Diesel, der auch ihr Patenonkel ist, über den roten Teppich. Immer wieder umarmen sie sich, heben die Hände zum Himmel – in Gedanken an den Vater und engen Freund. „Ich bete dafür, dass jeder in seinem Leben einen Bruder wie Paul hat“, sagt Vin Diesel dann im Saal sichtlich bewegt. Bevor es zu traurig wird, fordert er selbst alle mitreißend auf: „Nun lasst uns alle das Leben feiern!“

Zwei Uhr morgens ist allerdings Schluss mit Party – zumindest in den Beachclubs. Alle in Feierlaune ziehen zum Palm Beach, dem Unterhaltungskomplex an der Südspitze der Croisette, schon seit 1928 Hotspot für den internationalen Jetset. Star-DJs wie Peggy Gou und Hugel legen im Feier-Pop-up „Klub“ bis morgens auf. Cannes schläft eben nie. Und wenn, dann nur ganz, ganz kurz. ●



Riley Keough (l., in **Conner Ives**) und **Andie MacDowell** (in **Alberta Ferretti**) feiern bei der „Trophée Chopard“ – beide tragen natürlich Chopard-Schmuck



Engelsgleich: Topmodel **Romee Strijd** trägt ein Kleid aus der neuen „Caroline’s Couture“-Kollektion, die von Chopard’s High Jewellery inspiriert wurde



Die feminine, frisch wirkende **Cruise-Kollektion** wird unter freiem Himmel gezeigt – im Atrium des LACMA



Schwarz passt immer: Schauspielerin **Leslie Mann** im Hosenanzug mit passender Bag



Erste! Sängerin **Sabrina Carpenter** darf zur Show bereits einen Look aus der neuen Kollektion tragen

FOTOS: ACTION PRESS (2), GETTY IMAGES (12), GIANLUCA CARRARO



Miley Cyrus kommt ganz in Jeans

Los Angeles

FILMREIF

Im Mai sei das Abendlicht hier besonders schön, sagen sie in L.A. Vielleicht hat Dior-Kreativdirektor Jonathan Anderson auch deshalb das spektakuläre Atrium des Kunstmuseums LACMA für seine **Cruise-Modenschau** gewählt.

Die hollywoodreife Inszenierung gefällt sowohl den Stars als auch aus aller Welt eingeflogenen Kundinnen. Per Limousine geht's danach ins „Chateau Marmont“ zur After-Show-Party, wo Anderson die VIPs erleichtert begrüßt. Highlight hier: Gen Mitternacht werden frisch gebratene Burger der Kult-Kette „In-N-Out Burger“ serviert. ●



Anya Taylor-Joy tanzt für die Fotografen. Rechts: **Cooper Koch** zeigt, wie man einen klassischen Cardigan cool knöpft



Al Pacino in Begleitung seiner Freundin, der Filmproduzentin **Noor Alfalah**



Frühlingsboteninnen (v.l.): **Lauren Hutton**, **Miranda Kerr** und **Deva Cassel**. Deva, die Tochter von Monica Bellucci und Vincent Cassel, trägt eine Maßanfertigung aus den Dior-Ateliers



Flirty unterwegs: **Jeff Goldblum** und seine Frau **Emilie Livingston**



„Love Story“-Star **Grace Gummer** liebt es, Farben und Materialien zu mixen. Rechts: **Britney-Spears-Sohn Jayden James** groovt bis Mitternacht



Die Männermodels versprühen rockige L.A.-Vibes und tragen **Fascinator** von Hut-Legende **Philip Treacy**

A-Klasse-Front-Row auf Betonblöcken (v.l.): **Miley Cyrus, Mikey Madison, Sabrina Carpenter, Lauren Hutton, Greta Lee, Jisoo** und **Anya Taylor-Joy**



BETAISODONA®

BE UNSTOPPABLE



FÜR WUNDEN*, DIE MEHR FÜRSORGE BRAUCHEN.



Desinfiziert Wunden zuverlässig



Schützt vor Infektionen



Unterstützt die Wundheilung



bekämpft **99,9%**** der relevanten Keime!

* Siehe Anwendungsgebiete | ** Das Wirkprinzip von Povidon-Iod, dem Wirkstoff von BETAISODONA®, begründet eine umfassende Wirksamkeit gegen ein breites Spektrum humanpathogener Mikroorganismen. In vitro, das bedeutet in Untersuchungen im Labor, reduziert Povidon-Iod ausgewählte Erreger (u.a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans, Escherichia coli und Pseudomonas aeruginosa) innerhalb von 30 Sekunden um mehr als 99,9%. Bakteriensporen und einige Virus-Spezies werden im Allgemeinen erst nach längerer Einwirkzeit in ausreichendem Maße inaktiviert. Povidon-Iod kann mit Eiweiß und verschiedenen anderen organischen Substanzen, wie z.B. Blut- und Eiterbestandteilen reagieren, wodurch seine Wirksamkeit beeinträchtigt werden kann. |¹ Tan EL et al. GMS Hygiene and Infection Control 2021, Vol. 16

Betaisodona® Salbe 100 mg/g. Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete: Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt, zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung bei geschädigter Haut, z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre, oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superfizierten Hauterkrankungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 07-2025

Hollywood-Glam



Fast hätten **Amal Clooney** in ihrem Vintage-Kleid von Alexander McQueen und Ehemann **George** dem Monarchen die Show gestohlen



Rita Ora (in Vintage Valentino) performt live vorm König: „Ein ganz besonderer Moment für mich“, so die Sängerin



Die Gastgeber

König Charles III. und **Königin Camilla** bei der Ankunft vor der legendären Royal Albert Hall

London

HOCH LEBE DER KÖNIG!

Mit einer festlichen Gala in der Royal Albert Hall feiern Charles III. und seine Frau Camilla das **50-jährige Jubiläum** der „King's Trust“-Stiftung, die Charles 1976 noch als Kronprinz gründete – und mit der er bislang über eine Million junge Menschen in Großbritannien beim Start ins Berufsleben unterstützt hat. Auch viele Stars wollen dem König gratulieren – darunter George Clooney mit Ehefrau Amal. Sie sei „dankbar, Charles als König zu haben“, schwärmt die britische Anwältin. Und der Monarch selbst? „Am Anfang war es ziemlich schwer, aber wir haben es geschafft.“ Die Antwort: Standing Ovation! ●



Der britische Schauspieler **Sir Idris Elba** traf Charles schon häufiger – und wurde von ihm im Dezember zum Ritter geschlagen



Rock'n'Roll auf dem Red Carpet: Rolling-Stones-Gitarrist **Ron Wood** und seine Frau **Sally**



Wow-Look: „Emily in Paris“-Star **Lily Collins** in einem Metallic-Dress von Carolina Herrera (High Heels: Jimmy Choo)



Brit-Rocker **Sir Rod Stewart** (mit grün lackierten Nägeln) lobt den König für seine kluge und mutige Rede vorm US-Kongress kürzlich. Ehefrau **Penny Lancaster** wird wegen ihrer Charity-Arbeit zur Ehrenbürgerin Londons ernannt (und bekommt dafür ein Stoffschaf)



Franca Lehfeldt moderiert das Vorprogramm des Derbys

Hamburg

GROSSE SPRÜNGE

Wenn das sonst so ruhige Klein Flottbek plötzlich pulsiert, kann dies nur am alljährlichen **Spring- und Dressur-Derby** liegen. Spannungshighlights: der, wie es heißt, schwierigste Parcours der Welt mit seinem Naturwall, an dessen Ende die Pferde aus drei Metern (!) Höhe nach unten gelangen müssen. Sylvie Meis lobt die außergewöhnliche Stimmung vor Ort: „Die Atmosphäre hier ist wirklich einzigartig.“ ●



Bestsellerautor **Constantin Schreiber** und **Janina Lin Otto** mit dem blauen Charity-Pferd, das für den guten Zweck versteigert wurde



Hamburgs Erster Bürgermeister **Peter Tschentscher** will Olympia in die Stadt holen



Die achtfache Olympiasiegerin **Isabell Werth** gewinnt das Dressur-Derby mit ihrem Hengst Viva Gold

Siegreich



V. l.: Derby-Chef **Matthias Alexander Rath**, Moderatorin **Sylvie Meis** und das Unternehmer-Paar **Kristina und Jörg Anrecht**, die den „Harmonie & Fairness“-Preis für das feinfühligste Reiter-Pferd-Duo stiften. Er geht an Clara Blau und ihren Wallach Paul

FOTOS: BRAUER PHOTOS, PR

Kreisende Gedanken? Innere Unruhe?

Lasea® hilft natürlich abzuschalten

Beruhigt und verbessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



* IQVIA (+DatamedIQ), 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate Umsatz, MAT 07/2025

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



L/01/08/25/08



Die einstige „Bibi Blocksberg“ **Lina Larissa Strahl** singt heute Songs über Selbstinszenierung und Sehnsucht

Ausgezeichnet!



Samuel Nagel und **Paul Feiler** von der Hochschule für Gestaltung Schwäbisch Gmünd haben den Preis verdient – da sind sich alle einig



Großes Talent! **Langston Uibel** („Dogs of Berlin“) spielt demnächst am Wiener Burgtheater in „Ein Sommer-nachtstraum“



Noah Becker ist Musiker, Designer und Maler: Momentan arbeitet er wieder an großformatiger Leinwandkunst

Berlin

HÖRT SICH GUT AN

Nicht nur Schauspielerin **Jasna Fritzi Bauer** feiert diese Erfindung: Für „Nura“ – so heißt der Armreif, der Gebärdensprache anhand von Muskelsignalen hörbar macht – bekommen die Studenten **Samuel Nagel** und **Paul Feiler** den **„Rimowa Design Prize“**.

Was auch unerhört praktisch wäre? Ein Roboter, der sämtliche Hausarbeit erledigt, findet **Peri Baumeister**: „Natürlich ein männlicher“, so die Schauspielerin augenzwinkernd zu **GALA**. ●

„Eine großartige Erfindung“, so **Jasna Fritzi Bauer** über Preis-Gewinner **„Nura“**

Schauspielerin und Yogalehrerin **Heike Makatsch** hat mit dem Modelabel **Lala Berlin** eine Yogakollektion rausgebracht. Heute passt der Business-Look aber eindeutig besser

Schauspielerin und Mutter **Peri Baumeister**

**„Seid Ihr die Zeitzeugen,
die wir nicht
mehr sein können.“**

Unterstützen Sie zum 1. Todestag von Margot Friedländer
den Aufbau ihrer Stiftung.



Empfänger: Margot Friedländer Stiftung
IBAN: DE69 1005 0000 0191 2629 27



**margot friedländer
stiftung**



Anneke
Kim
Sarnau

Der „Polizeiruf 110“-
Star wechselt mit der
Hochzeitskomödie „Ro-
sen und Reis“ (22. Mai,
20.15 Uhr, DAS ERSTE)
ins komische Fach. Pri-
vat lebt die 54-Jährige
mit ihrem Partner und
zwei Kindern in Berlin

Hätten Sie gewusst?

Dass mein Teenie-Promi-Schwarm ...

... Götz George war.

Dass ich es vermisse ...

... einfach eine Party zu
schmeißen, ohne um 23.00
Uhr schon müde zu sein.

Dass ich an der Supermarktkasse ...

... schaue, was die anderen
Menschen kaufen und mir
vorstelle, wie sie so leben.

Dass ich zum letzten Urlaub ...

... mit meinen Kindern von
Frankreich nach England
reisen wollte, ihnen eingekläut
hatte, ihre Pässe mitzuneh-
men – und am Flughafen
selbst ohne Pass dastand.

Dass ich aktuell Dänisch lerne ...

... und es mir Freude
bereitet, mein Hirn so
herauszufordern.

DIE NÄCHSTE GALA ERSCHEINT AM 28.5.

Bis dahin alle Neuigkeiten zu Ihren VIPs auf GALA.DE

GALA testen, über 30% sparen



**5x GALA
FÜR NUR
15,- €**
STATT ~~22,- €~~

**5 Ausgaben mit Kennenlern-
Rabatt portofrei nach Hause:**

Das Premium People-
und Lifestyle-Magazin.
Mit GALA sind Sie den
Stars so nah wie nie!



Gleich online bestellen und Angebot sichern:

www.gala.de/kennenlernen

oder telefonisch: 040 8770 95 90

Bitte Bestell-Nr. 218 5936 angeben

JUVIA.COM



JUUVIA