Ein Moment für...

myself

MAI 2026
5,20 €
DEUTSCHLAND
5,70 € ÖSTERREICH
SFR 8,80 SCHWEIZ

Alles gut!
33 Seiten nachhaltige Mode, Beauty, Deko

Stilblüten
Vintage-Trends für den Frühling

Hormone sind auch Bauchsache
Neue Erkenntnisse zum Super-Organ Darm

Im Heft:
Coverstar Miranda Kerr

Endlich Sonne!
Liebeserklärung ans Licht – und die schönsten Orte für Sundowner

Ihre Tasche erzählt alles
So veränderte Jane Birkin die Modewelt

FREUNDSCHAFT
„Unsere Verbindung war toxisch“

Einfach gelassen bleiben

Eine Meditations-Lehrerin verrät 15 Tricks für mehr innere Ruhe
PLUS Berührungen, die sofort entspannen

4 196927 305208 05


STRENESSE
NEU
STRENESSE
SENSUAL
STRENESSE
VELVET
Jetzt entdecken auf
strenesse-parfums.com

STRENESSE

Design trifft auf Duft.
Kreativ, betörend und von höchster Qualität.



Sensual

Die Duftneuheit erzählt von Leichtigkeit und Tiefe: ein verspielter Auftakt, ein Herz voller Wärme und ein Nachklang, der wie eine sanfte Umarmung bleibt.

Velvet

Weich wie Samt umschmeicheln Amber, pudriger Moschus und anziehende Vanille die Nase und erschaffen eine betörende Hommage an die Sinnlichkeit.

Musk

Elegant und sinnlich. Mit Noten von Pfirsich, Rose und Moschus hüllt das Parfum seine Trägerin in einen weichen Schleier.

Die STRENESSE Parfums sind auch für Herren erhältlich – perfekt als Geschenkidee.

Erhältlich bei ROSSMANN

Inhalt *Mai*

Titel-themen sind rot markiert



56

Schön zart: Traumhafte Kleider treffen auf feines Handwerk.

LEBEN

20 Morgen beginnt jetzt
Diese Frauen verändern die Welt mit ihren Projekten

28 Haltet einander!
So stillen wir die Sehnsucht nach Berührung – selbst ohne Liebesbeziehung

30 Land in Sicht
Mit einem Kleinkind allein um die Welt? Für Sarah Noack Alltag

34 Judith Holofernes übers Nettsein
Wer zu gefällig ist, verneint einen Teil von sich selbst, sagt die Sängerin

37 Frag Frieda!
Lisa Frieda Cossham berät in Lebens- und Liebesfragen

38 Wenn diese Tasche reden könnte …
Wer war Jane Birkin, die Frau hinter der weltberühmten Hermès-Bag?

44 Toxischer Klammergriff
Wenn eine Freundschaft einem die Luft zum Atmen nimmt

46 Familienbande
Die Geschwister Alicia und Nicolas Lindner machen Naturkosmetik modern

50 Kultur-News

STIL

56 Wie im Traum
Handwerk, Sorgfalt und feine Materialien: Kleider für alle Sinne

66 Stilblüten
Bewusst gekaufte und langlebige Frühjahrslieblinge

70 Wir lieben Vintage
Drei Secondhand-Profis über ihre Wishlists und Shopping-Tricks

74 Stil-Talk

76 Mein Stilleben
Kerstin Hasse, Journalistin aus Zürich

80 Wie trägt man Officer Jackets?

81 Es fliegt was in der Luft
Stella McCartneys vegane Federn



28

Zugreifen, bitte: Berührungen beruhigen und stärken das Wirgefühl





120

Reisen zu magischem Licht … etwa im Mana-Pools-Nationalpark in Simbabwe.

82 Endlich gelassen bleiben: Eine Meditationslehrerin erklärt, wie man dauerhaft entspannt wird

112

Antiquitäten neu gedacht: Tipps gibt's von Farb-Profi Astrid Reintjes.



BEAUTY

82 Neue Wege zur Gelassenheit
Meditationstechniken, die endlich für Ruhe im Kopf sorgen

88 Natürlich geht das
Zehn Naturkosmetik-Favoriten der Redaktion

90 Auf die Seite, bitte!
Was der Scheitel übers Alter aussagt und wohin der Trend zieht

94 Mail an Yvi
Beauty-Chefin Yvonne Beeg beantwortet Ihre Fragen

95 Beauty-Macherin
Hair- und Make-up-Artistin Rim Zemuye

96 Blush Rush
Diese Rouge-Farben erfrischen den Teint

98 Nur so ein Bauchgefühl
Hormone sind auch Darmsache. Neue Erkenntnisse zum Superorgan

106 Dufte Typen
Unsere Autorin hat sich zu Männerparfums Charaktere ausgedacht

110 Beauty-Talk

LIFESTYLE

112 Past Forward
Antiquitäten und ein modernes Zuhause? Mit diesen Tipps gelingt der Mix

118 Lifestyle-Talk

119 Tradition ist Trend
Junge Menschen entdecken feines Porzellan wieder

120 Das Leuchten der Welt
Eine Liebeserklärung an die vielen Facetten des Lichts

126 My Car is my Castle
Mit Unternehmerin Vida ter Hazeborg durch Hamburg



Miranda Kerr wurde für KORA Organics fotografiert.

STANDARDS

7 Backstage

8 Bild des Monats

10 Impressum

11 Best of Mai

18 Spirit

128 Leserbriefe

129 Vorschau

130 100 Zeilen Liebe
York Pijahn über den Muttertag

FOTOS: LINDA LEITNER (1), © SUCCESSION H. MATISSE/BRIDGEMAN IMAGES (1),

MEINE ZEIT IST JETZT



JEDEN MONAT NEU

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

DONNA E-PAPER

DONNA AUCH ALS APP ODER DIREKT BESTELLEN DONNA-MAGAZIN.DE/HEFTBESTELLUNG

Willkommen!

Wo immer Sie diesen Button im Heft finden, ist Nachhaltigkeit Thema

myself Bewusster leben



Weniger Stress, mehr Zen: Wie das im Alltag gelingt, verrät die Meditationsexpertin Mascha Blankschyn von Monkeymind ab S. 82.



Weder stumm noch still: Beim Waldspaziergang mit den Geschwistern Nicolas (l.) und Alicia (r.) Lindner von Annemarie Börlind musste *myself*-Vize Anne Kathrin Holler oft lachen. Die Familienbanden-Story gibt's ab S. 46.



Trifft immer den richtigen Ton: Farbprofi Astrid Reintjes von Miss Pompadour erklärt, wie modernes Wohnen mit Antiquitäten klappt. Ab S. 112.



Chefredakteurin Veronika Schaller

Mir geht es so, wie Judith Holofernes es im Interview (ab S. 34) beschreibt: Auch ich bin in meiner Arbeit schlauer als in meinem Leben. Aus den journalistischen Texten, die ich geschrieben habe, weiß ich eigentlich, was entstresst: Handy weg, tief atmen, Sport, bewusst an gar nichts denken. Doch dann schiebt sich die Zeitnot zwischen mein Vorhaben und die Selfcare. Sowie der Glaubenssatz, dass ich für Achtsamkeit zu ungeduldig bin. Seit der Produktion dieses Heftes aber hat sich etwas geändert: Ich ziehe abends Kreise mit dem Oberkörper und stoppe so das Karussell im Kopf, ich etikettiere Gedanken einfach, statt sie wegzudrücken, wie es die Meditationsexpertin empfiehlt (ab S. 82). Heute bin ich innerlich weniger hibbelig, der Tag scheint sogar mehr Stunden zu haben als früher. Lebensschlaue Erkenntnis: Gelassenheit hat viel mit lassen zu tun, aber auch mit aktiv werden. Ich wünsche Ihnen einen entspannten Mai! Herzlichst Ihre



FOTOS: RENÉ LOHSE; HAARE & MAKE-UP: MOMO RAUCH, PETRA HOMEIER, DANIELA RESKE, PATRYCIA LUKAS

Einen Moment für **myself**

Das Meer macht keine halben Sachen. Mütter auch nicht. Sie tauchen auf, wenn es zählt, fangen auf, wo andere ausweichen, und lassen los, wenn es Zeit ist. Was viele vergessen: Wahre Stärke beginnt in einem selbst. Ein Moment ganz für sich ist da kein Luxus, sondern das Fundament, das trägt. Daran sollten wir öfter denken. Übrigens: Am 10. Mai ist Muttertag …



FOTO: SONG HEMING/ SHOCKSY UNITED



Frage des Monats
„Wer ist für Sie eine Stilikone?"



Lucas Pinheiro Braathen, der Harry Styles der Skipiste und diesjähriger Olympiasieger. Fährt für Brasilien, tanzt in Skistiefeln wie ein junger Gott. Mit ihm würde ich gern mal über den perfekten Männer-Nagellack diskutieren.

myself

erscheint monatlich in der FUNKE Lifestyle GmbH,
Münchener Straße 101/09, 85737 Ismaning
Sitz der Redaktion: Marcel-Breuer-Straße 16–18, 80807 München,
Telefon: 089 27270 6700, E-Mail: info@myself.de, www.myself.de

Chefredakteurin: ***Veronika Schaller***
Stellv. Chefredakteurin: Anne Kathrin Holler
Art Director: Michael Moser
Managing Editor: Sylvie Wallecan
Textchefin: Birgit Querengäßer
Fashion Director: Daniella Gurtner (Ltg. Stil)
Stil: Kirsten Wortmann, Sofia Pavlu (Junior Fashion Editor)
Varvara Bondarenko (Prakt.)
Fashion Features: Charlotte Andersson
Beauty: Yvonne Beeg (Ltg.), Bettina Sahin (stellv. Ltg.), Olivia Dahleiden,
Lilli Moser (Prakt.)
Leben: Alexandra Pasi (Ltg.), Lena Langecker (Vol.)
Living, Genießen: Cornelia Haff (Ltg.)
Bildredaktion: Nina Meixner (Ltg.), Caroline Caesar (stellv. Ltg.),
Birgit Rausch, Hannah Fanny Kiss (Ass.)
Grafik: Karina Fink (stellv. Art Director), Barbara Eschlwech,
Lucie Heselich, Enite Hoffmann
Assistenz und Leserservice: Bettina Bachinger
Mitarbeit an dieser Ausgabe: Lucie Rittau (Requisite)
Korrespondenzbüro Paris: David Staniewicz; 157, Rue de Crimée, 75019 Paris
Korrespondenzbüro Mailand: Studio Lee Milano; Corso Garibaldi 12, 20121 Mailand
Schlussredaktion/Dokumentation: Lektornet GmbH

Abonnement-Betreuung
Deutschland, Österreich, Schweiz:
myself-Kundenservice, Brieffach 1001, 20445 Hamburg,
E-Mail: myself-abo@funkemedien.de, Tel. 040 231 887 170
Preis für Jahresabonnement (10 Ausgaben): 52 Euro (D), 78 Euro (A, CH),
restliches Ausland auf Anfrage.

Einzelheftbestellung
Preise, Verfügbarkeit und Bestellung unter
shop.funke-zeitschriften.de/alle-magazine/myself/einzelheft
Tel. 040 231 887 170

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ***Veronika Schaller***
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.
Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung ohne
Einwilligung des Verlags strafbar. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial
wird keine Haftung übernommen. ISSN-NR. 1862-4588.

Anzeigen
BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Head of Publisher Management: Julia Hartz von Zacharewicz
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Sabine Geiger

Gesamtvertriebsleitung Zeitschriften
Andreas Klinkmann

Vertrieb (Einzelverkauf)
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG,
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

Herstellung
Produktionsmanager: Jochen Schulz
Produktion: Manuela Dragheim (Repro)
Druck: Svoboda Press s.r.o., Sazečská 560/8, 108 25 Prag

Projektleitung
Katharina Seifert

Verlagsleitung
Barbara Brehm

Geschäftsführer
Jochen Beckmann, Barbara Brehm, Jesper Doub, Simone Kasik, Christoph Rüth



Immer wieder Kate Moss. Egal, was sie trägt, es wirkt lässig. Und darum geht es doch bei Ikonen, um den Anschein der Mühelosigkeit.

Aktuell liebe ich den Look von Sängerin Olivia Dean (so amazing!) – meine Forever-Stilikone ist und bleibt aber meine Mutter.



Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele in myself und Datenschutzhinweis:
Teilnahmeberechtigt sind alle Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland und in der Schweiz, ausgenommen Mitarbeiter der FUNKE LIFESTYLE GMBH.
Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Soweit im Rahmen des Gewinnspiels personenbezogene Daten von Teilnehmern erhoben, verarbeitet und genutzt werden, werden diese von myself ausschließlich zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels erhoben, verarbeitet und genutzt und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur im Rahmen der Gewinnspielabwicklung.
Weitere Informationen erhalten Sie unter www.funkemedien.de/datenschutzinformation oder der kostenfreien Rufnummer 0800 804 3333.

PEFC
PEFC/04-31-3500
PEFC-zertifiziert
Das für diese Zeitschrift verwendete Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de

FOTOS: ATOMIC, ACTION PRESS, GETTY IMAGES

Unsere Lieblinge im Mai

Fruchtige Düfte, Fransen und ein rotes Pony: was der Redaktion jetzt gute Laune macht



Wo ich bei Hitze sitze

Vorbereitet für den Sommer: Mit dem „Pressed Chair" von Nils Holger Moormann kann ich es mir in kühlen Gewässern und seichten Pools bequem machen. Aus einem Stück Alu gefertigt, wetterfest, leicht, stapelbar, härter im Nehmen als jeder Plastikstuhl. Ideal zum Abtauchen. 830 Euro.
Cornelia Haff

FOTO: JULIA ROTTER

Schlicht hinreißend

Minimales Design, maximale Wirkung: In dieser Disziplin sind die Taschen von Massimo Dutti unschlagbar. Hier das Modell „MD Icon“ aus Leder, 500 Euro.
Daniella Gurtner





Abschließen und abschalten

So ein Hocker im Bad ist ideal, um morgens erst mal ausgiebig ins Leere zu starren. Klopfen einfach ignorieren. „Yes“ aus Kunstharz, in 48 Farben. Vallvé, Preis auf Anfrage.
Birgit Querengäßer

Schon pferdig!

Sich chic zu machen, ist einfach: Brosche anstecken genügt! Von Weekend Max Mara, 75 Euro.
Kirsten Wortmann



Schön beschlipst: Die Londoner Marke Horti fertigt Krawatten und Broschen in Handarbeit. Unten: „Aphrodite Rose“, 190 Euro.

Sofia Pavlu





Kultur der Frisur

Von wegen, Beauty ist oberflächlich. Welche Bedeutung Haare in der Welt hatten und haben, zeigt die Ausstellung „Haar – Macht – Lust“ in der Kunsthalle München. Links: das „Porträt der Simonetta Vespucci“ von Sandro Botticelli.
Yvonne Beeg

Hauptstadt-Insider

In Berlin scheine ich immer zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein. Hilfreich: In „The Feeling of Berlin“ (The Gentle Temper, 33 Euro) verraten 33 tolle Frauen ihre Lieblingsorte.
Michael Moser





FOTOS: GEMÄLDEGALERIE, STAATLICHE MUSEEN ZU BERLIN/ CHRISTOPH SCHMIDT (1), VICTOR AFFARO (1)


MERMAID KISS
THE BRONZE & GLOW EDITION
ALL SEASONS BRONZING POWDER
€ 26,95*
WONDER BLUSH & GLOW
€ 14,95*
LIP WONDER SERUM
€ 13,95*
*unverbindliche Preisempfehlung
DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT
ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlsfeld, Deutschland
ARTDECO
Established in Munich – since 1985

Unsere Lieblinge



Feuer und Flamme

Nachdem die Oregano-Kerze mein Zuhause wochenlang in einen mediterranen Kräutergarten verwandelt hat, nutze ich den Becher als Tasse. Von Loewe, über *unger.de,* 100 Euro.
Alexandra Pasi

Macht süchtig

Ich muss gerade immer wieder an mir selbst riechen – der Duft „Unfolding Echo" von Emil Élise betört mit Zedernholz, Pfirsich und Passionsfrucht. 145 Euro.
Sofia Pavlu



Zu gewinnen*

Starkes Stück

Dass gutes Design zum Sport motiviert, beweist die neue „Gym Collection" von Zara Home – zum Beispiel der Trainingsgurt mit Eichenholzgriffen. 40 Euro.
Olivia Dahleiden





Die klassische Alternative zum Wandtattoo: Der Jute-Teppich „Flos" ist inspiriert von Heilpflanzenbüchern aus dem 15. Jahrhundert. Pelican House, 1200 Euro.
Cornelia Haff

Caffè italiano

Nicht nur von außen fein: Runars Kaffee kommt aus einer traditionellen Rösterei in Florenz. Kenner schmecken das natürlich. Ab 12 Euro.
Enite Hoffmann





Voll verfranst

Die Londoner Brand Couple Dansant spezialisiert sich auf einzigartig veredelte Vintage-Stücke. Ihre „Tassels Blazer" liebe ich besonders. 370 Euro.
Veronika Schaller

Auf der Hut

Komödie, Tragödie oder Drama? Dank der Cap-Kollektion des Suhrkamp Theater Verlags weiß jetzt jeder, der mich anspricht, was er zu erwarten hat. Je 25 Euro.
Lena Langecker



Nehmen Sie über den QR-Code oder unter folgendem Link an unserem Gewinnspiel teil: myself.de/liebling-mai. Mit dem Stichwort „Liebling Emil Élise" können Sie den „Unfolding Echo"-Duft im Wert von 145 Euro gewinnen. Einsendeschluss ist der 10.5.2026. Viel Glück!

FOTOS: SUHRKAMP VERLAG (1), PELICAN HOUSE (1)

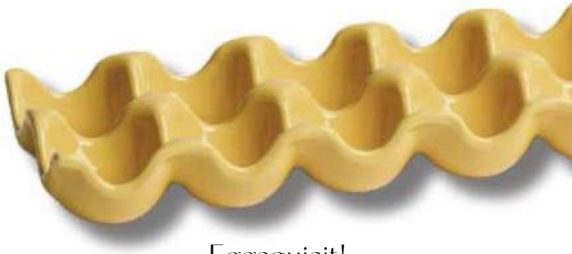

Wenn du
wissen willst,
wo die Stars Urlaub
machen.
Wenn Lifestyle, dann
Gala
Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit auf GALA.de
und in den sozialen Medien.
Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

Unsere Lieblinge



Nimm zwei

Cool zu lässigen Jeans und Lederjacken: die aktuellen Bicolor-Schuhe. Ich habe ein Auge auf die „Isidora"-Pumps von Aeyde geworfen, 475 Euro.
Charlotte Andersson



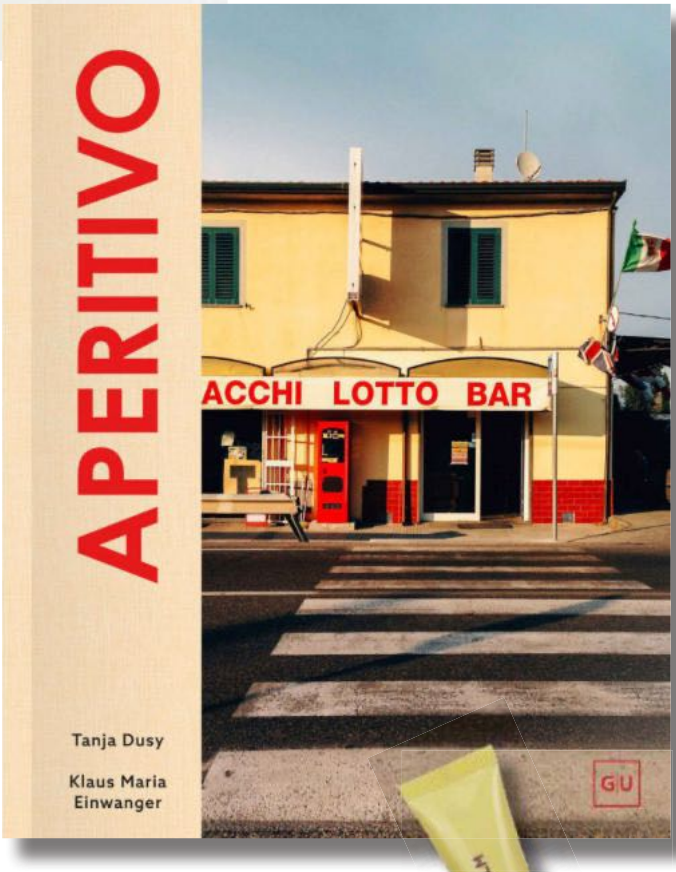
Eggsquisit!

Graue Eierkartons kommen mir nicht in die Küche. Die wellenförmige Keramikablage sieht sogar noch schön aus, wenn die Eier alle aufgebraucht sind. H&M Home, 15 Euro.
Hannah Fanny Kiss

Time to shine

Weil ein bisschen Goldstaub nie schadet: Das „Healthy Glow Highlighting Powder" bringt Wangen und Dekolleté zum Leuchten. Über *chanel.com*, limitiert, 55 Euro.
Yvonne Beeg





Zur Seite, Espresso Martini – jetzt kommt der Coffee Negroni. Nur ein Highlight des Buchs „Aperitivo", das schnörkellos, aber sehr verführerisch Snacks und Drinks vorstellt. Ab 18. April, GU, 40 Euro.

Anne Kathrin Holler



Stier gewinnt

Der ideale Blumentopf (oder Vase oder Aufbewahrungsbox) für alle, die zwischen dem 21. April und dem 20. Mai Geburtstag haben. „Fera" von Lyxo Design, ab 85 Euro.
Nina Meixner



+kouple kommt aus der Ukraine – und produziert vor Ort. Mit einem Teil der Einnahmen unterstützt das Label die Streitkräfte. Pouf „Taitō", in 2 Größen, ab 440 Euro.
Karina Fink



Die reinste Pflege

Schon mal überlegt, wie viel Lippenstift wir im Laufe des Lebens schlucken? „The Sugar Clear Balm" von Jean & Len besteht aus natürlichen Ölen und kommt ohne Farbe oder Parfum aus. 4 Euro.
Bettina Sahin

FOTOS: ANDRIY BEZUGLOV (1)

Sing meinen Song

DAS TAUSCHKONZERT



Deine Cousine Mark Forster Johannes Oerding Frida Gold Tream Giovanni Zarrella Unheilig
Special Guest: Scorpions

RTL+ vorab streamen

VOX Dienstag 20:15

SPIRIT

Horoskop

Der Frühling ist eine Zeit des Aufbruchs. Und auch die Sterne im Mai eröffnen neue Perspektiven, meint unsere Astrologin Edda Costantini

Stier 21.4.–20.5.
Zweifel? Kennen Sie nicht. Mühelos feiern Sie Ihre Stärken und sich selbst. Ihre Boss-Vibes setzen eine Lawine weiterer Erfolge in Gang. Auch privat. Gönnen Sie sich mal ein Date im Separee! Kann nur gut werden.

Zwillinge 21.5.–21.6.
Ideen im Job sind gefragt? Man kommt zu Ihnen. Mit Ihrer kreativen Phase geht auch ein Freiheitsbedürfnis und ein Hang zur Rebellion einher. Keine Sorge, Ihre Liebsten mögen Sie genau so. Alle anderen – interessieren wen?

Krebs 22.6.–22.7.
„Bin ich meinen Aufgaben gewachsen? Ertrage ich die Verantwortung?“ Immer wenn Sie gerade in ein destruktives Gedankenkarussell einsteigen wollen, ruft jemand an, um Sie aufzumuntern. Ein Hoch auf Ihr soziales Netz!

Löwe 23.7.–23.8.
Ihr Terminkalender ist voll. Aber statt in lebensfeindlichen Meetings sieht man sie vor allem auf Konzerten und Ausstellungen, mit einem Glas in der Hand, gestikulierend, lachend, Pläne schmiedend. Kurz: in Ihrem Element.

Jungfrau 24.8.–23.9.
So. Können jetzt alle mal die Klappe halten? Mars macht Sie mutig. Wenn es um Ihr Leben geht, möchten Sie selbst bestimmen. Erkenntnis: Wenn Sie klare Ansagen machen, redet Ihnen auch niemand mehr rein.

Waage 24.9.–23.10.
Bescheidenheit ist eine Zier, doch besser lebt man ohne ihr. Zeit, Ihre Ansprüche ein bisschen höher zu schrauben. Buchen Sie die erste Klasse, lassen Sie die Korken knallen! Gerümpfte Nasen anderer bitte ignorieren.

Skorpion 24.10.–22.11.
Ihr Leben könnte verfilmt werden. Sex, Geld, Abenteuer und ein kleines Beziehungsdrama (nichts Existenzielles) – so intensiv haben Sie sich lange nicht gespürt. Ihnen gefällt's, Sie sind ja nicht umsonst Skorpion.

Schütze 23.11.–21.12.
Sie geben ja gern die berühmten 110 Prozent, sei es im Job oder im Privatleben. Nun erkennen Sie: Für ein zufriedenstellendes Ergebnis genügen auch 80 Prozent. Herrlich entlastend.

Steinbock 22.12.–20.1.
Sie dürfen gern mal die vermeintlichen Selbstverständlichkeiten in Ihrem Leben überprüfen. Ist da noch genug Komfort in Ihrer Komfortzone? Es gäbe da durchaus Alternativen …

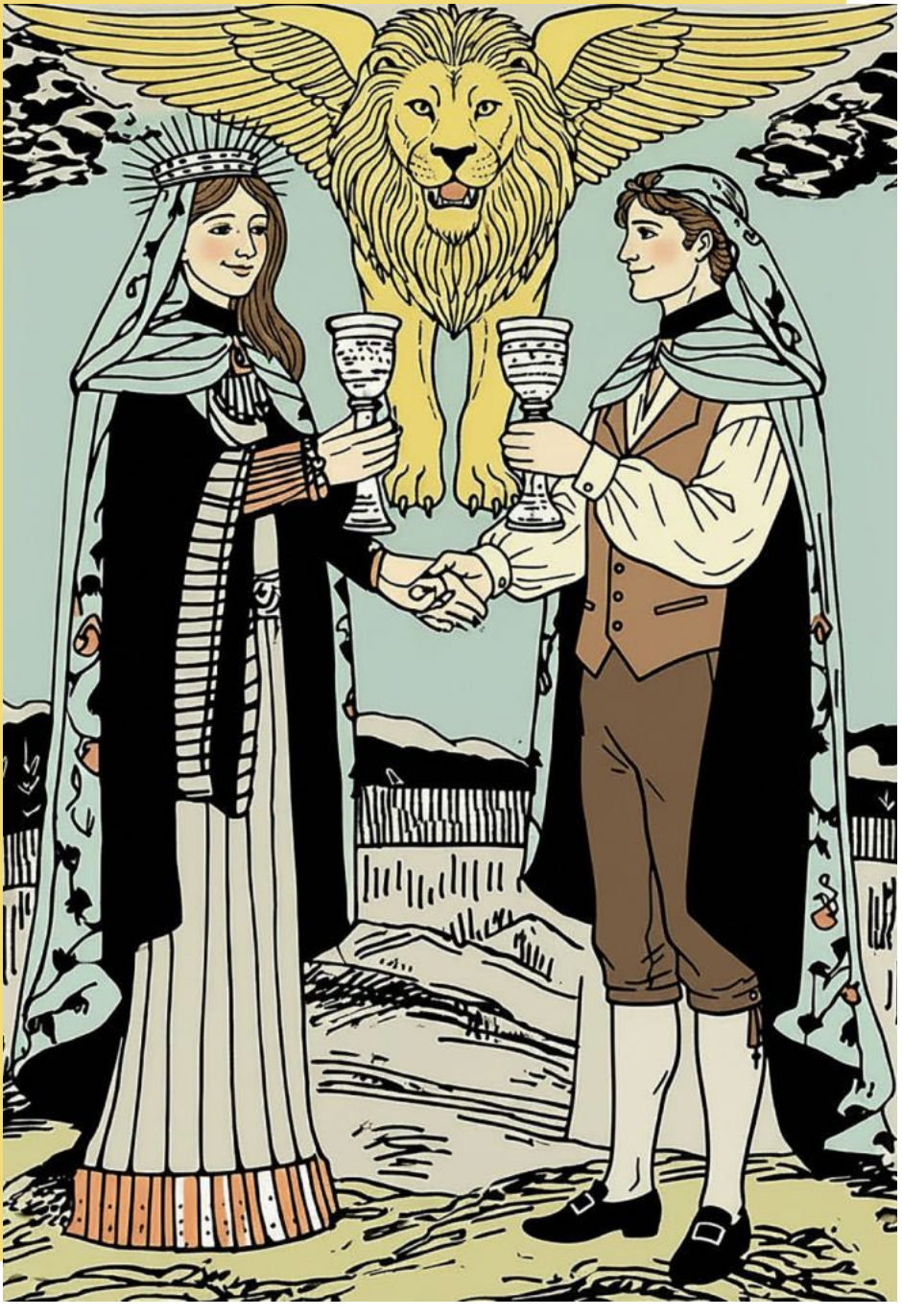
Wassermann 21.1.–19.2.
Der Mai ist ein guter Monat. Körper, Geist und Seele bekommen, was sie brauchen: Freunde, Familie, Ideen, Liebe und zwischendurch immer mal wieder Rückzug. Sie sind ausgeglichen.

Fische 20.2.–20.3.
Sie reagieren empfindlich auf zeitraubende Diskussionen und Uralt-Dramen. Zu Recht. Das Leben ist kurz. Konzentrieren Sie sich auf seine lustigen Seiten. Ab ins Spaßbad, ins Kino, ins Pop-up-Café!

Widder 21.3.–20.4.
Merke: Sie müssen nicht alles fixen. Wenn Ihnen jemand von seinen Problemen erzählt – sei es Ärger mit der Familie, die ewige Arbeitssuche oder gesundheitliche Schwierigkeiten –, hilft es oft schon, einfach nur zuzuhören.

Tarot

In jeder Ausgabe stellt uns Edda Costantini eine Karte vor, in deren Energie der nächste Monat steht



Zwei der Kelche

Hier begegnen sich zwei Menschen in Liebe und Harmonie. Die Kelche stehen für Gefühle, Romantik, Intuition, emotionale Verbundenheit – und kündigen konkrete Ereignisse an. Ein berührender, unterstützender Austausch in der Partnerschaft, oder auch in einer Freundschafts- oder Geschäftsbeziehung, steht bevor. Die Message dieser Karte: Wir brauchen das Gegenüber, die Begegnung, um uns weiterzuentwickeln.

INSPIRATION

Ihnen werden magische Eigenschaften zugesprochen: Talismane und Amulette. Aber was versteht man darunter eigentlich genau? Ein Talisman ist oft ein persönliches Erinnerungsstück, das als Glücksbringer fungiert. Er soll Stärke und Hoffnung vermitteln und beispielsweise Liebe und Erfolg anziehen. Ein Amulett hingegen soll eine Schutzfunktion haben: wie der heilige Christophorus, der als Plakette am Auto Unheil von Reisenden abwehren soll. Oder das Auge oder die Hand der Fatima auf Schmuckstücken, die böse Blicke und Neid fernhalten sollen.

ILLUSTRATIONEN: KI-GENERIERT (1), SHUTTERSTOCK (1)

Morgen beginnt



Mit Sprüchen wie „Sumpf ist Trumpf“ macht Anni Kornelsen mit „Mission to Marsh“ auf bedrohte Moore aufmerksam.



Stille Wunder

Anni Kornelsen, Geografin & Umweltschützerin

Feuchtgebiete sind nicht gerade das sexyeste Thema der Umweltbewegung, trotz ihrer Superkräfte: Sie speichern CO_2, puffern Überschwemmungen ab und retten Landschaften. So kämpft Anni Kornelsen für etwas, das viele übersehen. Für die 35-Jährige ist es ein Morgen im Hochmoor, der alles verändert.

Der Nebel hängt tief, der Boden federt weich. „Unter mir liegen Tausende Jahre gespeicherter Geschichte“, denkt die Geografin und erkennt ihre Aufgabe: Gemeinsam mit ihrem Partner gründet sie „Mission to Marsh“, ein Projekt, das Aufmerksamkeit auf bedrohte Moorlandschaften lenkt. Von Kanada bis Patagonien reist das Paar zu Klimaschützern, spricht mit ForscherInnen und dokumentiert alles in einem Film, der 2025 im Kino läuft. Während ihrer Reise wird Anni schwanger – und das verstärkt ihre Gewissheit, das Richtige zu tun. „Wenn mich mein Kind eines Tages fragt: ‚Mama, was hast du gemacht, als die Klimakrise begann?‘, dann möchte ich sagen können: alles, was in meiner Macht stand.“

Diese Frauen verändern die Welt mit Projekten, die bleiben statt blenden

jetzt

myself Bewusster leben

FOTO: MISSION TO MARSH

TEXT: Marlen Bruckner



Ozichi Brewster hilft Menschen durch Gartenarbeit dabei, sich selbst wieder zu spüren.

Wurzeln der Heilung

Ozichi Brewster, therapeutische Gärtnerin

Mal ehrlich: Wer fühlt sich nicht ein bisschen besser, wenn die ersten Triebe einer selbst gepflanzten Pflanze sprießen? Genau hier setzt die Arbeit von Ozichi Brewster an: Für sie ist Gartenarbeit ein Weg der Heilung. „Wenn Menschen zusammenarbeiten, Unkraut jäten, aufräumen und pflegen, werden alle zu einem Team, finden zueinander", sagte sie. Bis sie neun Jahre alt war, wuchs sie bei ihren Großeltern in einem kleinen Dorf in Nigeria auf. Sie lernte, im Einklang mit der Natur zu leben, pflanzte, erntete und sammelte, was sie nährte. Dann das Kontrastprogramm: London. Dort arbeitete sie mit psychisch labilen Menschen – bis sie selbst einen Burnout hatte. Ruhe und Stabilität fand sie beim Jäten, Gießen, Harken. Heute leitet sie bei Manchester ein Gesundheitsprogramm, das vermittelt: Gärtnern bringt innere Stabilität.

FOTO: JASON INGRAM

Coole Krümel

Sophia Hoffmann, Köchin und Aktivistin

Wenn Sophia Hoffmann über Essen spricht, geht es nie nur um Geschmack. Für die Wahlberlinerin ist Kochen politisch, sinnlich, fundamental, kurz: ein Werkzeug der Veränderung. „Ich bin mit Lebensmittelwertschätzung aufgewachsen, bei uns wurde alles verwertet“, sagt die 45-Jährige, die in der Hauptstadt das vegane Restaurant „Happa“ betreibt, dazu Bestseller schreibt und nicht müde wird, auf die Verschwendung von Lebensmitteln aufmerksam zu machen. Ihr Leitsatz: „Krümel sind auch Brot!“ Sophia Hoffmann will vor allem Neugier wecken. „Wer sagt: ‚Vegan schmeckt nicht‘, hat einfach schlecht gekocht“, sagt sie. Denn Nachhaltigkeit bedeutet nicht Verzicht, sondern genussvolle Fülle – nur anders verteilt.



Wirsing statt Whopper: Sophia Hoffmann kennt vegane Rezepte, die selbst Fleischesser begeistern.



„Man kann nicht alle vor dem Elend bewahren, aber man kann anfangen“

Retten statt reden

Sabine Peschke, Tierschützerin

Mia krempelte das Leben der Tierschützerin um: „In der Todeszelle sah ich diese Hündin, die nur noch die Wand anstarrte. Sie hatte sich völlig aufgegeben. Ihr Blick war traurig und leer. Da wusste ich: Ich muss sie hier rausholen“, sagt Sabine Peschke heute, zehn Jahre später. Sie rettete Mia – doch das Leid der anderen Hunde ließ sie nicht mehr los. 2016 gründete sie „NaTiNo e.V.“ mit, einen Verein, der Straßenhunde rettet, Kastrationsprojekte finanziert und Aufklärung betreibt. „Tierschutz ist meine Stimme für die, die keine haben.“ Die heute 43-Jährige reiste vor über zehn Jahren mit einer Tierschutzorganisation nach Rumänien. Heute ist sie alle acht Wochen vor Ort, dokumentiert, was sonst kaum jemand sieht: Welpen hinter Gittern, die schwanzwedelnd auf Menschen warten, die nie kommen. In Deutschland lebt sie vegan, organisiert Spenden und Pflegestellen. Ihr Ziel ist es nicht, Mitleid zu erzeugen, sondern Bewusstsein zu schaffen: „Man kann nicht alle Hunde vor dem Elend bewahren, aber man kann anfangen. Und manchmal verändert genau das alles.“ Wer adoptieren will, sagt sie, sollte ehrlich prüfen: Habe ich Zeit, Geld, Platz und genug Herz, um für viele Jahre Verantwortung zu übernehmen? Denn die Hunde brauchen keine Übergangslösung, sondern ein echtes Zuhause.

FOTO: SABINE PESCHKE



Der natürlichste Supermarkt der Welt: Leckere Pflanzen wachsen direkt vor der Haustür, weiß Ola Klöckner.

erzählt sie. „Besonders schön ist der Moment, wenn sie die ersten Wildpflanzen probieren und merken, wie intensiv und lecker diese unscheinbaren Gewächse schmecken." Fermentieren ist für sie dabei viel mehr als „nur" Haltbarmachen: Es geht Ola Klöckner um bewusste Zeit, um Aufmerksamkeit und das Staunen, wie Leben in Gläsern weitergeht. Ihr Credo: nicht schneller, höher, weiter, sondern langsamer, tiefer, näher.

Wildes im Glas

Ola Klöckner, Expertin für essbare Wildpflanzen

Schafgarbe, Giersch, Löwenzahn: alles Pflanzen, an denen wir oft achtlos vorbeigehen. Für Ola Klöckner aber sind sie Geschmack pur. In Dießen am Ammersee betreibt sie „natürlich wild", einen Laden, in dem sie Workshops zu Wildpflanzen als auch Fermentationskurse gibt. „Ich merke immer wieder, wie überrascht die Menschen davon sind, wie viele essbare Pflanzen direkt vor unserer Haustür wachsen",

FOTO: JANA SIEGRIST

Dem Himmel so nah

Antonia Cruel, Architektin

Ein Haus auf Stelzen? Klingt nach Kindheitstraum. Für Antonia Cruel ist es ein Statement: Die Architektin wollte wissen, wie man bauen kann, ohne Boden zu verbrauchen. Regenerative Architektur nennt sie das: Räume, die nicht schaden, sondern heilen. Gemeinsam mit ihrem Partner gründete sie das Start-up „stiltlife“, das mobile Häuser entwickelt, die Wohnraum schaffen, ohne den Grund zu versiegeln. „So lässt sich bedarfsorientiert leben und gleichzeitig ein Stück Freiheit bewahren“, sagt die 32-Jährige. Das Paar zog ins bayerische Fünfseenland, badet morgens im See, statt in Terminen zu ertrinken. „Fernreisen sind gerade kein Thema, wir entdecken bewusst unser Umfeld“, sagt sie. Ihr Radius sei kleiner geworden, ihr Blickwinkel aber größer. Und das will Antonia Cruel weitergeben: So pitcht sie auf der Bühne ihr Projekt, beantwortet geduldig Fragen, stillt danach ihr Kind. „Man kann Mutter sein und gleichzeitig ein nachhaltiges Unternehmen aufbauen. Ich hoffe, dass solche Bilder selbstverständlich werden.“

Ein Zuhause in drei Metern Höhe: Durch die Stelzen ist es möglich, mitten im Wald oder sogar an einem Berghang die Häuser von Antonia Cruel (r.) aufzustellen.

FOTOS: STILTLIFE GMBH & CO KG


„Fernreisen
sind kein Thema.
Ich entdecke
mein Umfeld ganz
bewusst“

Haltet einander!



Berührungen beruhigen und schaffen Gemeinschaftsgefühl.

Körperkontakt kommt heute oft zu kurz. Wie wir die Sehnsucht nach Berührung auch ohne Liebesbeziehung stillen

TEXT: Lena Langecker

Haut-Hunger. So nennen Forscher die Sehnsucht nach Berührung in der digitalisierten Welt. Das Handy beiseitezulegen und sich dem eigenen Körper oder einem anderen zu widmen, ist aber kein romantisches Extra, sondern ein physisches Bedürfnis, weiß die Wissenschaft. Berührungen tun nicht nur unserer Seele gut, sie wirken auch messbar heilsam. Forschende des Haptik-Labors der Uni Leipzig fanden heraus: Sie kurbeln entzündungshemmende Prozesse an und fördern die Wundheilung. In anderen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sie Angst und Depressivität lindern sowie Blutdruck und Herzfrequenz senken.

Sich getragen fühlen

Dass uns Berührungen guttun, spüren wir – und geben uns intuitiv selbst, was wir brauchen. Bis zu 800-mal täglich fassen wir uns ins Gesicht, besonders in Momenten, die kognitiv oder emotional fordern. Selbstberührungen helfen, Emotionen zu regulieren und konzentriert zu bleiben. Wenn andere uns anfassen, spielen auch das Wer und Warum eine Rolle: Eine Kopfmassage beim Fri-

ARTWORK: © SUCCESSION H. MATISSE/BRIDGEMAN IMAGES

seur fühlt sich gut an, eine von einem geliebten Menschen noch besser. Das liegt daran, dass besonders zärtliche Berührungen die als Streichelrezeptoren bekannten C-taktilen Nervenfasern aktivieren, die bereits nach etwa 15 Sekunden das Kuschelhormon Oxytocin auslösen. Atmung und Puls verlangsamen sich. „Getragen, gehalten, gewiegt zu werden – diese Bedürfnisse sind tief in uns gespeichert“, erklärt Dr. Michaela Maria Arnold, Ärztin, Masseurin und Autorin von „Das Berührungsbuch“ (Klett-Cotta, 22 Euro). „Eine typische Halte- und Schutzfläche ist der Rücken.“ Berührungen an Nacken und Schultern sind ebenfalls wohltuend – dort setzt sich Stress besonders schnell fest. Die optimale Streichel-Geschwindigkeit liegt übrigens bei drei Zentimetern pro Sekunde. Eine Studie von 2020 zeigt, dass Mütter ihre Babys intuitiv in diesem Tempo streicheln.

Was fühlt sich gut an?

Kein Grund, sich mit einer Stoppuhr auszustatten: Bei Sympathie passen wir die Geschwindigkeit automatisch an, hat eine Studie des Dresdner Universitäts-

„Sich selbst zu berühren, hilft, Emotionen zu regulieren“

klinikums herausgefunden. Wichtig sind emotionale Präsenz, Einfühlsamkeit und Hingabe: „Wenn jemand mechanisch berührt, spürt man das“, sagt Michaela Maria Arnold. „Ebenso wenn das Gegenüber nicht wahrnimmt, ob einem die Berührung gefällt.“ Wenn das Gefühl einfach nicht rüberkommen will, ist das vielleicht ein Zeichen, dass die Chemie nicht stimmt – oder es liegt am erlernten

Selbstberührungen wirken

Ärztin und Masseurin Dr. Michaela Maria Arnold stellt drei Handgriffe vor, die beruhigen oder Energie geben



In Stresssituationen: Eine Hand über dem Herzen, die andere auf die Stirn. Langsam durch die Nase ein- und ausatmen. Diese einfache Geste lässt den Kopf zur Ruhe kommen.



Für bessere Laune: Lockeres und rhythmisches Klopfen mit den Fingerspitzen auf Arme, Brust oder Oberschenkel. Aktiviert den Kreislauf, weckt die Sinne und kann die Stimmung heben.



Vermittelt Geborgenheit und Trost: Auf den Boden legen. In Seitenlage die Beine anziehen und sich mit beiden Armen selbst umarmen. Ein Kissen oder eine Wärmflasche verstärkt das Gefühl.

Umgang mit Körperkontakt. Jeder Mensch trägt laut Expertin eine Berührungsbiografie in sich. Besonders prägend ist die Familie: Wurde ausgiebig geknuddelt oder sich distanziert die Hand gereicht? Schon früh lernt man, ob

„Jeder Mensch trägt eine Berührungs-biografie in sich“

Körperkontakt selbstverständlich und willkommen ist – oder ob man ihn besser vermeidet. Wem ständig aufgezwungen wurde, der Verwandtschaft Küsschen zu geben, lernt, Gefühle und Körper voneinander zu trennen – was nicht nur das eigene Körpergefühl stören kann, sondern auch die Intimität mit anderen.

Mehr Nähe spüren

Abstand halten war die Devise, die den Anfang dieses Jahrzehnts prägte, ein Fuß-Check galt als vollwertige Begrüßung. Sind die Nachwirkungen der Pandemie noch spürbar? Ist unser Umgang miteinander reservierter, Körperkontakt mehr denn je zur Exklusivität zwischen Paaren verkümmert? Berührungen sollten wieder großzügiger geteilt werden – egal, ob wir mit Freundinnen Arm in Arm auf der Couch eine Serie gucken, unsere Neffen und Nichten in den Schlaf kraulen oder auf einer Kuschelparty Fremde drücken (zum Beispiel bei der „Kuschel Kiste“ unter *cuddlers.net).* Und wer wirklich, wirklich keinen anderen Menschen auftreiben kann – oder aus gesundheitlichen Gründen wirklich noch Abstand halten muss –, der kann sich eine Dosis Oxytocin im Spielwarenladen kaufen. Eine aktuelle Meta-Analyse hat ergeben: Ein Kuscheltier kann unsere Sehnsucht nach Berührung fast genauso gut stillen wie ein Mensch. ▮

ILLUSTRATIONEN: IZABELA/KOMBINATROTWEISS.DE; INSTAGRAM: @_IZABE.LA_ | @KOMBINATROTWEISS_ILLUSTRATION

Land in Sicht

Nach der Trennung von ihrem Partner, reist sie mit Kleinkind allein um die Welt. Ein Abenteuer. Für Sarah Noack und ihre Tochter Luana ist das Alltag geworden

FOTOS: Sarah Noack — PROTOKOLL: Alexandra Pasi



20 Länder in vier Jahren: Sarah Noack und ihre Tochter Luana lieben vor allem das Wandern, wie hier in Laos.

Thailand

Kambodscha

Vietnam

Es ist noch fast Nacht, nur ein schmaler Streifen Orange am Horizont. Im Wind liegt der Geruch nach kalter Erde und nasser Wolle. Meine Oberschenkel brennen, ich keuche. Im Tragetuch bewegt sich meine eineinhalbjährige Tochter, warm und schwer an meinem Rücken. Ich steige weiter, nur noch ein paar Stufen. Über 3000 Meter Höhe, irgendwo in Nepal, weit weg von allem, was mal mein Leben war. Was mache ich hier eigentlich? Allein mit einem Kleinkind auf einem Berg, von dem ich bis vor Kurzem nichts wusste? Als wir den Gipfel erreichen, schiebt sich die Sonne über die Bergspitzen, sie glühen rosa. Ich setze meine Tochter vor mich in den Staub und bekomme Gänsehaut: Ich habe mein Baby allein drei Tage lang den Poon Hill hochgetragen. Wenn ich das kann, was ist dann noch alles möglich?

Ich erinnere mich an die Zeit, bevor alles losging: Eigentlich wollte ich nur den Sommer in Valencia verbringen. Wegen Corona hatte ich als Flugbegleiterin kaum Einsätze, machte ein Fernstudium. Dann lernte ich einen Mann kennen und blieb. Kleine Wohnung, viel Sonne und Meer, irgendwann ein positiver Schwangerschaftstest. Wir entschieden uns für das Kind, zogen zusammen. Ich war im Beschäftigungsverbot, schrieb Hausarbeiten. Luana kam im Oktober 2021 zur Welt, da war ich gerade 24. Ich glaubte damals, das sei mein Weg: Mutter, Partnerin, Kita suchen. Es funktionierte, fühlte sich aber nie wirklich selbst gewählt an. Bis ich erfuhr, dass er mich betrog. Kurz vor dem ersten Geburtstag unserer Tochter verließ ich ihn, zog zurück zu meinen Eltern nach Deutschland. Ich lag in meinem alten Kinderzimmer, mein Baby im Arm, mein Herz gebrochen, und blickte in eine Zukunft, die sich anfühlte wie ein leerer Kalender. Die Tage vergingen im Nebel, aber ich merkte: Hier werde ich nie herausfinden, wer ich wirklich bin. In Elternzeit, mit Flugbenefits von früher, klang Sizilien nach warmen Abenden und Gelato. Ich buchte.

In Palermo landete ich mit Luana auf dem Arm, einer Tasche, dem Kinderwagen, mehr nicht. Die Jahre als Flugbegleiterin haben mir gezeigt, dass ich keine Angst vor der Welt haben muss. Das versuchte ich auch meinen Eltern zu erklären, die sich Sorgen machten. Für mich unbegründet: In Italien angekommen, helfen uns Fremde mit Gepäck und Buggy, laden uns zum Pizzaessen ein, weil ihre Tochter mit meiner spielt. Ich sehe zu, wie die Kinder lachen, und denke: Menschen sind gut.

> „Ich weiß, dass ich keine Angst vor der Welt haben muss“

In Jordanien zieht das Duo durch die Wüste Wadi Rum.





Abkühlung im Naturpool des Gembleng-Wasserfalls auf Bali.

Hongkong

Von Palermo zieht es uns für zwei Monate nach Bali. Diesmal ist Luanas Vater mit dabei, und wir üben uns im Co-Parenting. Ich sehe ihn ohne rosarote Brille und spüre, wie wenig wir zusammenpassen – und wie frei ich mich fühle, wenn ich mit meiner Tochter allein unterwegs bin. Und: Wenn ich sowieso wieder bei null anfange, warum dann nicht die Welt sehen? ›

Freunde findet Luana überall auf der Welt, wie hier auf Bali.

Indonesien





Hand in Hand besichtigen Mutter und Tochter den Thean-Hou-Tempel in Kuala Lumpur, Malaysia.

Spanien

Griechenland

naten in Asien folgen Portugal und der Jakobsweg, Spanien, Griechenland, Albanien, Montenegro. Wir machen eine Wüstentour in Jordanien in dem Moment, in dem der Krieg zwischen Israel und Iran ausbricht, und bleiben länger als erwartet. Danach reisen wir weiter: Australien, Sri Lanka, Malaysia, die USA, Großbritannien, Georgien, Kasachstan. Dazwischen immer wieder Stopps in Valencia, damit Luana ihren Vater sieht. Videocalls mit meinen Eltern und Freunden gehören dazu, genauso wie Besuche in Deutschland. Luana hat ein sehr enges Verhältnis zu ihren Großeltern, trotz Entfernung.

Mit der Zeit reisen wir langsamer, kehren nach Chiang Mai und Bali zurück, weil es uns dort so gefällt. Eines Morgens, der Sand ist kühl, kleine Wellen schäumen ans balinesische Strandufer, macht Luana ihre ersten Schritte. Sie läuft direkt aufs Meer zu, quietscht vor Freude. Ich lache und denke: Wir lernen beide gerade, ins Unbekannte zu gehen. An Orten, an denen wir länger bleiben, geht Luana für mehrere Wochen in den Kindergarten, damit ich meine Selbstständigkeit weiter aufbauen kann. Sie spielt mit Kindern aus aller Welt, versteht Englisch, mit mir spricht sie Deutsch. Sie lernt: Freunde können überall wohnen, Hautfarbe oder Religion spielt keine Rolle. Ich sehe, wie sie sich verändert: vom Baby, das ich überallhin trage, zu einer Person mit eigener Meinung. Ob sie dieses Selbstbewusstsein auch in Deutschland entwickelt

Nepal

Portugal

Zurück in Deutschland packe ich bald unsere Rucksäcke, verabschiede mich von meinen Eltern und Freunden. Ich buche einen Flug nach Chiang Mai in Thailand, da mir der Name wochenlang immer wieder begegnet ist. Allein meine Intuition entscheidet. Seit der Trennung vertraue ich häufiger auf sie und habe es nie bereut. Ich buche nur den Hinflug, plane nie weiter als zwei Tage. Viele finden das leichtsinnig, ich finde es richtig. In mir ist so viel Energie wie noch nie. Chiang Mai empfängt uns mit Wärme, Lärm, Streetfoodgeruch. Wir laufen durch Tempel, Märkte, zu Wasserfällen. Luana spielt im Sand, stochert in Reis und Mango, schläft im Tragetuch, während ich ein Guesthouse für die Nacht suche. Angst, nicht unterzukommen, habe ich nie. Mit jedem Tag wächst mein Vertrauen in die Welt und in mich.

Von Thailand aus reisen wir weiter nach Kambodscha, Vietnam, Indonesien, Hongkong, dann Nepal, wo ich mich im Angesicht der schneebedeckten Gipfel des Annapurna- und Dhaulagiri-Massivs unbeschreiblich lebendig fühle. Nach diesen ersten Mo-



Auf Sumatra wandert Sarah Noack mit ihrer Tochter durch den Dschungel, um fünf Tage beim ältesten Stamm Indonesiens, den Mentawai, zu leben.



Montenegro





Albanien

Ankunft in Santiago de Compostela nach 14 Tagen Jakobsweg (l.) und beim Stillen am Strand (r.).

Jordanien

Oben: Im Thung Chai, einem traditionellen Bambusboot in Hoi An, Vietnam.
Unten: Am Aussichtspunkt Nam Xay in Laos.

hätte, weiß ich nicht. Aber die Reisen machen uns beide größer.

Natürlich gibt es Tage, an denen ich zweifle. In Thailand fängt Luana sich einen Norovirus ein, in Georgien liege ich mit einer Lebensmittelvergiftung eine Woche flach, schleppe mich ins Uber, um meine Tochter in ein Sommercamp zu bringen. Ich lerne, Hilfe zuzulassen. Es gibt Momente, in denen ich denke: Ich kann nicht mehr. Aber ich weiß: Würde ich in Deutschland leben, wäre die Situation ähnlich – alleinerziehend bleibt alleinerziehend, ob in Georgien, Thailand oder im Ruhrgebiet.

Den härtesten Moment erlebe ich in Kasachstan. Wir wollen über Land nach China, ich stoße mir beim Einladen der Rucksäcke so heftig den Kopf am Bus, dass ich ins Krankenhaus muss. Am Ende ist es nur eine leichte Gehirnerschütterung, aber in mir ist etwas gerissen. Ich will nicht mehr. Nicht noch ein Land, nicht noch eine Nacht in einem Schlafwagen. Ich will ein Zuhause.

Mit einem Touristenvisum ziehen wir nach Bangkok in eine kleine Wohnung mit Pool auf dem Dach. Luana geht in den internationalen Kindergarten, und zum ersten Mal seit Jahren haben wir Routine: Frühstück, Kindergarten, Arbeit, Spielplatz. Das tut gut. Mein Tattoo am Handgelenk sagt: „Never be the one to say no to yourself." Ich habe es mir auf Bali stechen lassen, es ist mein Mantra, mein Kompass. Heute vertraue ich stets auf mein Bauchgefühl, auch bei der Frage, ob meine Tochter in einem Jahr in Deutschland eingeschult werden soll oder doch in einem anderen Land. Ich werde es wissen, wenn es so weit ist. Mir ist wichtig, Luana vorzuleben, wie man sich für sich entscheidet, anstatt etwas aufrechtzuerhalten, das einem nicht guttut, nicht zu einem passt. Ich zeige ihr, dass man sich immer selbst vertrauen darf. Und auch, dass kein Mensch weniger wert ist. Dass Luana das mit fast fünf Jahren schon verstanden hat, ist mein größtes Geschenk. ▮

„Das Reisen macht uns beide größer"

Australien



JUDITH HOLOFERNES *übers* Nettsein



Wenn man zu gefällig ist, verneint man einen Teil von sich, sagt die ehemalige „Wir-sind-Helden"-Sängerin

FOTO: Marco Sensche
INTERVIEW: Alexandra Pasi

Keine Allüren, keine Skandale, dafür Kinder im Tourbus und Interview-Marathons mit einem steten Lächeln im Gesicht: Judith Holofernes, heute 49, war die Liebste im deutschen Pop. Doch die ehemalige Frontfrau der Band „Wir sind Helden" zahlte für diesen Ruf als die Netteste einen hohen Preis: chronische Überlastung bis hin zu einer bis heute nicht vollständig geklärten Stimmstörung. In ihrem aktuellen Buch „Hummelhirn" (KiWi) blickt sie zurück auf ihr Leben als People-Pleaserin und Popstar – und darauf, wie sie Neurodiversität und Nettsein geprägt haben. Im Gespräch erzählt die Berlinerin, wie sie lernte, Grenzen zu setzen.

Frau Holofernes, wie sieht's bei Ihnen aus: Haben Sie aufgehört, die Netteste im Raum sein zu wollen?
Ich bin Expertin im Zu-spät-Lernen. Ich habe sehr lange viel mitgemacht, war pathologisch freundlich und musste mir mühsam abtrainieren, die Nette zu sein.

Sie haben vor vier Jahren eine ADHS-Diagnose bekommen. Was können Sie durch die Störung besser als andere?
Ich nehme sehr viel gleichzeitig wahr und verbinde es blitzschnell. Mein Denken ist assoziativ, für Songwriting und andere kreative Arbeit ist das ein Geschenk.

Und im Alltag ein Problem?
Es ist anstrengend, ein stringentes Gespräch zu führen, während im Kopf der passende Soundtrack mitsingt. Nach Partys oder Interviews bin ich durch, weil es Energie kostet, mich zu zügeln.

Wie schalten Sie nach so einem Tag ab?
Mit einer Folge einer richtig blöden Serie. Danach liege ich auf dem Boden und stelle mir vor, mein Gehirn würde durchgespült, alle flackernden Synapsen dürfen sich entladen. Das hilft.

Runterfahren war früher nicht Ihre Stärke, oder?
Das stimmt, ich erinnere mich gut daran, wie ich einen Kotzeimer auf der Bühne bei Rock am Ring hatte, weil ich schwanger war. Und auch an das Leben im Tourbus mit zwei Kindern. Eins habe ich gestillt, dann ein Konzert gespielt, wieder gestillt, obwohl ich noch verkabelt war. Ich war wahnsinnig darauf fixiert zu funktionieren und stolz auf meine Belastbarkeit. Dieses Extrem fühlte sich ja auch gut an. Hauptsache, keine Langeweile.

Egal, was der Körper sagt?
Ich war schon als Kind viel krank, mit Allergien und diffusen Beschwerden. Als Teenager konnte ich nicht zu Partys, wenn der Gastgeber eine Katze hatte – und dann kam er genau dort mit einer anderen zusammen. Ich habe daraus nicht gelernt: „Ich muss auf mich aufpassen." Sondern: „Wenn ich auf meinen Körper höre, verpasse ich das Leben."

Bereuen Sie das heute?
Für meinen Körper: ja. Ich weiß, dass manche meiner gesundheitlichen Probleme heute mit chronischer Überlastung zu tun haben. Gleichzeitig glaube ich, diese Karriere hätte es mit konsequentem Schonprogramm nicht gegeben. Jetzt habe ich ein Leben, in dem ›

ILLUSTRATION: FRANCESCO CICCOLELLA



Lässt es heute ruhiger angehen: Judith Holofernes singt nicht mehr, schreibt dafür grandiose Bücher.

ich gut auf mich aufpassen kann – vielleicht musste es nacheinander passieren.

Gleichzeitig waren Sie Ihrem Umfeld gegenüber immer extrem feinfühlig.

Ich konnte meinen eigenen Grenzen erstaunlich schlecht zuhören, aber der Stimmung im Raum, den Erwartungen anderer, der Energie von Menschen lausche ich immer wahnsinnig genau.

Wie zeigt sich das?

Dialekt, Slang, Tempo, das übernimmt mein System von selbst. Andere merken das nicht, sie fühlen sich einfach wohl. Im Rückblick ist das Mimikry aus Empathie und sozialer Unsicherheit – eine freundliche Unterwerfungsgeste, die Frauen besonders gut beherrschen.

Wo sehen Sie das heute?

Überall! Frauen, die Fachbereiche leiten, Verantwortung tragen und sich in Freundschaften oder Beziehungen trotzdem kleinmachen, Konflikte glätten, alles auf sich nehmen. Die Netteste im Raum zu sein, ist immer noch ein weibliches Erfolgsmodell. Und eine Falle.

Die neue Nettiquette

Was Judith Holofernes rät, um mehr bei sich zu bleiben

Klein starten

Sagen Sie Nein bei etwas, bei dem sie sonst automatisch Ja gesagt hätten. Ohne Rechtfertigung. Dann rufen Sie eine Freundin an und feiern sich dafür. So wird's beim nächsten Mal leichter.

Ohne Worte

„Ich bin heute nonverbal." Diesen Satz habe ich von meinen Teenagern gelernt. Wir sind zusammen, jeder macht aber sein Ding. Eine sehr schöne Form von Nähe.

Energie ist begrenzt

Fragen Sie sich: „Habe ich heute Energie dafür?" Wenn nicht, lautet Ihre Antwort auf alles: „Heute leider nicht im Angebot."

„Ich war in meinen Liedern schlauer als in meinem Leben"

Wie kommt man da raus?

Mit Übung und Experimenten: Nein sagen, wo man früher Ja sagte. Atmen, aushalten. Den Impuls, es sofort zu relativieren, vorbeiziehen lassen, die anderen in ihrem Unbehagen sitzen lassen.

Sind Sie heute netter zu sich als zu anderen?

Älterwerden hilft, aber ADHS erklärt, warum ich so funktioniere. Früher dachte ich: Das tut allen gut, also muss ich das machen. Heute weiß ich, dass ich gar nichts muss. Die innere Stimme, die sagt: „Reiß dich zusammen", gibt es noch, aber ich weise sie in ihre Ecke.

Als Kind haben Sie diesen Satz oft gehört. Was macht das mit einem?

Ich habe das verinnerlicht und angefangen, das Verhalten anderer Leute extrem genau zu beobachten, weil ich dachte: So, wie ich die Welt verarbeite, ist es offenbar nicht akzeptabel. Nett sein, also gefällig sein, wurde meine Überlebensstrategie. Und trotzdem bin ich überall angeeckt.

Inwiefern?

Weil ich die Regeln einfach nicht verstanden habe und mich, ohne dass es mir bewusst war, danebenbenommen habe.

Dabei wuchsen Sie bei einer Mutter auf, der gesellschaftliche Regeln ziemlich egal waren.

Sie war das Gegenteil von angepasst, lebte lesbisch, machte ihr Ding und hat wenig auf Normen gegeben. Sätze wie „Das macht man nicht" gab es bei uns nicht. Vielleicht empfinde ich mich deshalb als selektiv kühn.

Und das bedeutet?

Ich habe wenig Angst vor Autoritäten. In meiner Popkarriere war das praktisch: Kooperationen absagen, Bannerwerbung ablehnen, mich mit der *Bild*-Zeitung anlegen – hat mir alles keine schlaflosen Nächte bereitet. Ich war furchtlos, wenn es um Haltung ging, aber extrem vorsichtig im Zwischenmenschlichen.

Weil Sie eine People-Pleaserin sind?

Ich war stolz darauf, als Künstlerin easy zu sein. Wenn Leute aus der Plattenfirma sagten: „Mit dir kann man so toll arbeiten", stand ich innerlich stramm. Ich habe das fast als Deal mit dem Universum erlebt: Ich darf Popstar sein – aber nur, wenn ich supernett, bescheiden und auf keinen Fall eine Diva bin.

Wann wurde Ihnen klar, was Sie dieser Deal kostet?

Spätestens als ich am Ende der Helden-Zeit in einer Erschöpfungsdepression landete. Ich stand überarbeitet auf der Bühne, sang „Guten Tag, guten Tag, ich will mein Leben zurück" und dachte: Es ist peinlich, dass du das alles weißt und trotzdem so lebst. Da habe ich gemerkt, dass ich in meinen Liedern schlauer bin als in meinem Leben.

Ein guter Grund, etwas zu ändern.

Ich habe verstanden, dass Nettsein Facetten hat. Es kann Klarheit bedeuten, aber auch Gefälligkeit. Und das heißt: reflexhaft nett auf Kosten der eigenen Wahrheit zu sein. Wenn ich zu gefällig bin, können andere mich nicht kennenlernen, ich verneine einen Teil von mir.

Und trotzdem sind Sie sehr nett.

Ich bin ein freundlicher Mensch, der wenig Wut in sich trägt. Aber ich übe, gut auf mich aufzupassen. Und im Zweifel auch zu sagen: „Ich brauche jetzt, dass Sie mal die Schnauze halten." ▮



Sprachgewaltig erzählt Judith Holofernes von ihrer Kindheit und Jugend in „Hummelhirn" (KiWi, 24 Euro).



FRAG FRIEDA

Die Journalistin, Buchautorin und Mutter ***Lisa Frieda Cossham,*** *46, hat eine erfrischende Art, sich dem Leben zu stellen. Für unser Heft beantwortet sie größere und kleinere Fragen.*

FOTO: SIMA DEHGANI

Die Situation

Ich muss mich bei Freunden und in meiner Ehe ständig erklären. Das ist anstrengend!

Was glauben Sie, würde geschehen, wenn Sie sich nicht erklären? Vielleicht würden Sie Menschen verärgern, verunsichern, gegen sich aufbringen. Vielleicht würden Sie seltsam rüberkommen, irgendwie peinlich. Vielleicht würde aber auch gar nichts passieren. Es geht um mögliche Gefühle wie Scham, Wut, Ablehnung, denen Sie vorbeugen, indem Sie sich vorauseilend erklären. Wie anstrengend, ja, und natürlich gilt es, herauszufinden, warum Sie sich so verhalten. Manche Menschen meinen, mit ihnen würde etwas grundsätzlich nicht stimmen. Und dieses Gefühl versuchen sie mit ihren Erklärungen zu entkräften. Andere sind getrieben von einem übersteigerten Verantwortungsgefühl, sie glauben, für die Reaktionen anderer verantwortlich zu sein, und die sollen möglichst immer freundlich sein. Verbreitet ist auch die Angst vor Ablehnung, sie zwingt uns, ständig Missverständnissen vorbeugen zu wollen und jede unserer Handlungen durch erklärende Worte abzusichern. Ich erkenne mich in allen genannten Mustern wieder, und es hat Jahre gedauert, bis ich aufhören konnte, meine Mails mit Entschuldigungen zu beginnen: „Sorry, ich wollte mich längst gemeldet haben, aber …“ Ganze Absätze habe ich gelöscht. Mit diesem Löschen sollten auch Sie beginnen. Erlauben Sie sich, zu schweigen und Grenzen zu setzen, ohne sich vor einem Dissens zu fürchten: Auseinandersetzungen sind normal. Ein Trick kann sein, sich Reaktionspausen zu nehmen: Halten Sie kurz inne, bevor Sie antworten, und bleiben Sie bei sich.

Die Situation

Ich habe meine Kreativität verloren, der Zeitdruck ist zu hoch. Was tun?

Das Gefühl, das Sie beschreiben, ist mein ständiger Begleiter in einer Gegenwart, in der über allem die Frage schwebt, ob Aufgaben nicht schneller und besser von der künstlichen Intelligenz erledigt werden könnten. In dunklen Momenten versuche ich mich daran zu erinnern, dass ich es selbst bin, die meine Situation bewertet. Und dass sie, wenn ich eine andere Perspektive einnehme, weniger aussichtslos erscheint. Wer behauptet, dass Sie Ihre Kreativität verloren haben? Sie selbst, nehme ich an, und in einem ersten Schritt würde ich dieser perfektionistischen Stimme in Ihnen weniger Beachtung schenken. Sie haben wenig Zeit und erst recht keine für Selbstsabotage. Als Nächstes geht es darum, Sie vom Zeitdruck zu befreien. Nicht vollständig, das ist unmöglich, aber was Sie brauchen, ist ein seelischer Puffer zur Arbeitswelt, in der Sie sich bewegen. Sortieren Sie Ihre Aufgaben in überschaubare Abschnitte, damit Sie das Gefühl entwickeln können, Ihre Zeit selbstbestimmt einteilen zu können. Besonders wichtig sind Pausen. Unter Stress können wir nicht kreativ sein, beim Nichtstun hingegen schon. Am kreativsten sind wir, wenn wir nicht fokussiert denken. Dann wird das „Default Mode Network“ aktiv, ein Netzwerk von Hirnarealen, das unsere Assoziationen anregt. Das heißt, Sie sollten ab und an aus dem Fenster schauen und träumen. Oder spazieren gehen. Und wenn sich dabei die alte Hetze an Ihre Fersen heftet, erinnern Sie sich daran, dass es zu Ihrer Arbeit (und zu Ihrem Zeitplan) gehört, sich zwischendurch treiben zu lassen.

Wenn Sie ebenfalls ein Thema haben, das Sie umtreibt – mailen Sie an: fragfrieda@myself.de

Jane Birkin wäre dieses Jahr 80 geworden. Ihr Stil prägte Generationen. Wer war die Frau hinter der großen, übervollen Hermès-Bag?

Wenn diese Tasche reden könnte …



Voller Leben: Die Britin sah ihre luxuriöse Tasche nie als Reliquie (hier 2013 in Tokio). Nach ihrem Tod wurde das Original für 8,6 Millionen Euro versteigert.

TEXT: Michèle Loetzner

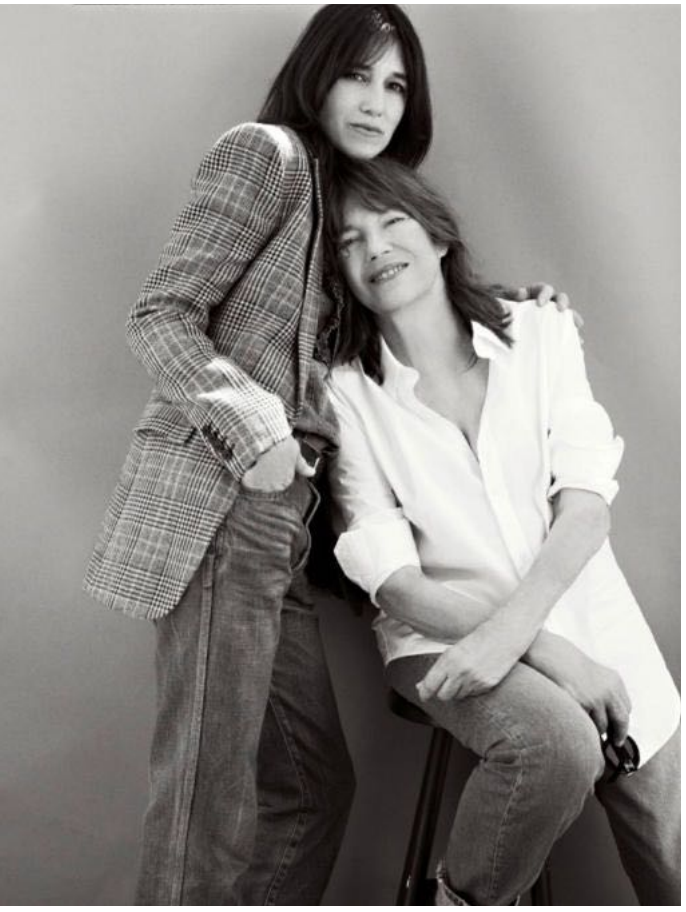
Wie konnte aus einer Skizze auf einer Spucktüte das Prestigeobjekt unserer Zeit werden? Wie aus der Birkin Bag eine Tasche, die heute gehandelt wird wie Goldbarren? Die Antwort: Es brauchte eine Frau wie Jane Birkin, die weder Geld noch Ruhm interessierte, die ganz bei sich und ihrem Geschmack blieb. Und lernte, all ihre Selbstzweifel fallen zu lassen.

So ist es ein Zufall, das Leben selbst, der die gebürtige Britin unsterblich macht: Jane Birkin, damals junge Mutter, getrennt von Serge Gainsbourg und neu liiert mit dem Regisseur Jacques Doillon, versucht ihren Korb im Flugzeug zu verstauen. Der Deckel springt auf, alles fliegt durcheinander. Sie flucht: Es gebe einfach keine Tasche, die groß genug für das Leben einer berufstätigen Mutter sei. Neben ihr sitzt: Jean-Louis Dumas. Der ant- ›

FOTOS: GETTY IMAGES



Ehe sie die weltberühmte Birkin Bag erfand, sah man die Schauspielerin gern mit Korbtasche, wie hier bei dem Festival de Cannes, 1974.



Tochter Charlotte Gainsbourg (l.) ist wie ihre Mutter Schauspielerin. Die beiden verband bis zu Janes Tod 2023 eine komplexe, tiefgründige Beziehung.

wortet, er arbeite für Hermès, was sie denn brauche? Auf einer Spucktüte beginnt Jane Birkin zu skizzieren. Zwischen Bordmahlzeit, Crackerkrümeln und Tomatensaft entsteht die Idee der Birkin Bag. 1984 bringt Hermès die erste auf den Markt, mit einem damals schon sehr hohen Verkaufspreis. Doch Birkin selbst behandelt die Tasche nie wie eine Reliquie. Sie beklebt sie mit Stickern, hängt Sorgenperlen daran, stopft sie so voll, dass sie nicht mehr zugeht. Ihr Umgang mit ihrer Tasche – einem Statussymbol, das mit einem Wert von mindestens 12 000 Euro heute als finanzielles Investment gehandelt wird –, er ist symbolisch für das Leben der Jane Birkin, die zur Ikone wurde, obwohl sie nie eine sein wollte.

Das Leben der Britin war wie ihre Tasche: übervoll. Sie war Schauspielerin, Sängerin, Muse, Aktivistin, Mutter von drei Töchtern. Geboren 1946 in London, Tochter der Schauspielerin Judy Campbell und des Marineoffiziers David Birkin, wächst Jane Birkin in einer privilegierten Umgebung auf, in der Theater, Literatur und Musik allgegenwärtig sind. In den Sechzigern taucht sie ins Swinging London ein, spielt in Antonionis „Blow Up“, heiratet mit gerade mal 18 den Komponisten John Barry. Sie schläft stets mit Kajalstift unterm Kopfkissen, aus Angst, ungeschminkt nicht zu genügen. „Ich war diejenige, die beim Sex das Licht ausmachte“, erzählt sie später.

1967 wird sie zum ersten Mal Mutter, und – man ahnt es bereits – ihre Ehe scheitert ein Jahr danach. Verunsichert und desillusioniert beschließt sie einen Neuanfang in Frankreich, spielt mit Serge Gainsbourg im Film „Slogan“ – und wird an seiner Seite zum Star. Der Song „Je t'aime … moi non plus“ macht das Paar 1969 zum Skandalduo: Je mehr Radiostationen das Lied boykottieren, desto mehr Platten werden verkauft. Die Britin wird zum Sexsymbol Frankreichs, zur Projektionsfläche von Fantasien, zur gefragten Schauspielerin. Doch egal, wie die Welt sie glorifiziert, privat führt Jane Birkin ein fast schon spießiges Familienleben mit Serge und den beiden Töchtern.

Es ist auch die Zeit, in der die Menschen anfangen, sie nicht nur für ihre Kunst wahrzunehmen, sondern für ihren Stil. Pony, große Augen, Minikleid. Jane Birkin versteht Mode als Sprache, aber auch als Spiel. Sie kombiniert Spitzenkleider mit Bastkorb, Couture mit Converse, Smoking mit schlichter Bluse – Nonchalance wird zu ihrem Statement. „Mein Stil ist wie ein Cocktail. Ich bin nicht so he- ›

„Ich habe immer nur versucht, mich selbst auszuhalten“



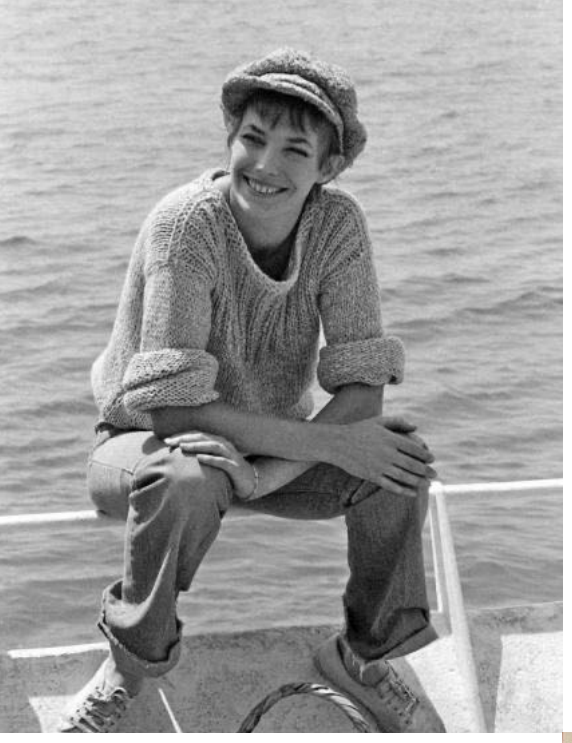
Rehblick, Pony, Undone-Look: Die Schauspielerin wurde zum Sexsymbol der 60er-Jahre erklärt.

FOTOS: MATIAS INDJIC /FIGAROPHOTO/LAIF, GETTY IMAGES

Oben: Jane Birkin litt unter Selbstzweifeln und dem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Hier 1984 mit 38 Jahren.
Unten: Nicht ohne meinen Korb (und Paparazzo): Jane Birkin 1974 mit ihrer Hündin Nana 1974 in Cannes.



FOTOS: IMAGO



Oben: Androgyn und doch so weiblich, 1976 am Boulevard de la Croisette in Cannes.

Rechts: Private Einblicke 1996. Die Modeikone in ihrem Elternhaus in London.

Unten: Die Welt des Glamours war nie ihre, seine dagegen schon: Jane Birkin und Serge Gainsbourg am roten Teppich.



rausgeputzt wie eine Französin, aber das ist mir egal wie einer Engländerin", schreibt sie in einem Buch, welches ihrem Stil gewidmet ist. Überhaupt, Ikone! Dieser Titel bedeutet ihr nie etwas. Birkin bleibt eine sanfte Widerständlerin des Mainstreams, die ihr Leben lang unter einem mangelnden Selbstbewusstsein litt.

Dabei gelingt ihr, woran so viele Personen im Rampenlicht scheitern: Sie bewahrt sich immer ihre Mädchenhaftigkeit und reift gleichzeitig zu einer Frau mit Tiefgang. „Ich glaube, dass sich im Leben einer Frau die wirklich wichtigen Dinge nicht mit 20 oder 30 ereignen, sondern erst mit 40", sagt sie.



Ihre Rollen in den 80er-Jahren werden ernster, sie trägt weite Hosen, Tanktops, Männerhemden, engagiert sich bei Amnesty International und setzt sich für Tierschutz ein, klärt über Aids auf. Dann der Erfolg der Birkin Bag – das Leben wird komplexer, aber auch unberechenbar: 2013 stirbt ihre älteste Tochter Kate nach einem Sturz aus dem Fenster ihrer Pariser Wohnung. Ein Schicksalsschlag, dessen Schmerz Jane Birkin nie überwinden wird. „Es begann eine Zeit, in der ich quasi neben mir lebte", schreibt sie in ihren Memoiren – und hört zu diesem Zeitpunkt auf, Tagebuch zu führen, wie sie es seit ihrem elften Lebensjahr tat. „Ich hatte nichts mehr zu sagen." Der Abstand zwischen ihr und der Welt des Glamours wird größer, als er ohnehin schon war.

Während um sie herum eine Industrie entsteht, die Jugend, Glätte und Selbstoptimierung verkauft, sagt sie Sätze wie: „Ich habe mich nie als Modeikone gesehen. Ich habe immer nur versucht, mich selbst auszuhalten." Und 2021, während digitale Weichzeichner und minimalinvasive Schönheitschirurgie boomen, formuliert sie den Gegenentwurf: „Ich möchte, dass man mich mit meinen Falten liebt."

Vielleicht ist das der wahre Kern der Birkin-Erzählung: nicht die Tasche, nicht der Kult, sondern die leise Radikalität, mit der sie zeigt, dass Stil entsteht, während man sein Leben lebt. Auch zweifelt, hadert und trotzdem zu sich steht – selbst wenn die Welt etwas anderes von einem will. ▮

FOTOS: ALAMY, SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES

Bekannt aus Brigitte Capital RTL stern

Brigitte ACADEMY

Sparen & haushalten

Aktien & ETFs

Alters-vorsorge

Heute Finanzen regeln, morgen selbstbestimmt leben.

In der Masterclass Finanzen Premium zeigen vier unabhängige Finanzexpertinnen in Videos, Live-Sessions und persönlichem Austausch Schritt für Schritt, wie du mit dem Investieren startest. Entwickle einen Vorsorgeplan, der zu deinem Leben passt.

Jetzt einen der begrenzten Plätze für den Kursstart im Mai sichern!

Das erwartet dich im Finanz-Onlinekurs

- Klarheit & Struktur für deine Finanzen - von Sparen bis Altersvorsorge
- Individuelle Investmentstrategie für Aktien & ETF entwickeln
- Verständlich aufgebaut - für jedes Lebensalter und unabhängig von Vorwissen



Jessica Schwarzer
Journalistin & Autorin

Dani Parthum
Gründerin
„Geldfrau.de“

Lisa Hassenzahl
Gründerin „Her Family Office“

Claudia Müller
CEO „Female Finance Forum“

Nur bis zum 26. April
100 € sparen
mit dem Code*
MYSELF-ACADEMY

Jetzt Platz sichern unter brigitte.de/myself

*Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Gültig bis einschließlich 26. April 2026.

TOXISCHER KLAMMERGRIFF



Was, wenn eine Freundschaft die Luft zum Atmen nimmt? Die Geschichte einer Frau, die sich von ihrer engsten Vertrauten löste

TEXT: Anne Kathrin Holler

Ehrlicherweise vergeht keine Woche, in der Susa nicht durch meine Gedanken streift. Oft genügt eine Kleinigkeit. Jemand mit einer Wachsjacke, die wir so lächerlich finden, oder ein Missgeschick, bei dem mir ihr Lieblingsausruf durch den Kopf schießt: „Holladrio, die Mistfee." In solchen Momenten kehrt die Erinnerung an eine Freundschaft zurück, die heute, fünf Jahre später, nicht mehr existiert. Eine Beziehung, so eng, dass sie für beide zur Last wurde.

Dabei begann alles mit jener Leichtigkeit, die man sich bei neuen Begegnungen so wünscht: Wir hatten beide eine Single-Gruppenreise nach Vietnam gebucht und kamen schon am Frankfurter Flughafen ins Gespräch. Nach elf Stunden Flugzeit und vielen Treffen in der Bordküche war klar: Vor uns lag ein Wahnsinnsurlaub. Die Männer der Gruppe, derentwegen wir auch gebucht hatten, interessierten uns nicht mehr. Es gab nur Susa und mich. Während die anderen am Strand lagen, buchten wir Kochkurse und Vespa-Touren, flogen mit Ziplines und plauderten bei Kondensmilch-Macchiatos. Es war die Art von Unterhaltungen, die sich anfühlen wie Atemholen nach langem Tauchen.

Zurück in Deutschland – Susa in Kassel, ich in Berlin – telefonierten wir bald täglich. Der Deal mit dem Lieferanten, das Bumble-Date, wir teilten alles ungeschönt, waren uns gegenseitig Coach, Mutmacher und Kritiker. Und doch blicke ich heute mit anderen Augen auf diese Freundschaft. Wir warfen uns mit einer Inbrunst hinein, die ich für platonische Seelenverwandtschaft hielt und die vielleicht auch genau das war – aber eben nicht nur. Wir füllten mit ihr andere Leerstellen: die unserer Ex-Freunde, die der Kindheitsfreundinnen, die gerade Haus und Familie aufbauten, und vor allem die, die wir nicht mit uns selbst zu füllen wagten. Denn solange jemand anderes da ist, nimmt man sich nicht die Zeit, das eigene Leben zu reflektieren.

Der erste Riss zeigte sich nach acht Monaten. Mit einer Gruppe Freunde fuhr ich nach Italien – Susa hängte sich ungefragt dran. Das faulige Gefühl in mir schob ich beiseite, wer will schon seine beste Freundin nicht dabeihaben? Vor Ort veränderte sich die Dynamik. Ich war lauter als sonst, sagte Dinge, die nicht zu mir passten, versuchte, mich neu zu positionieren: als Frau, die allein durchs Leben kommt. Dabei wünschte ich mir, meinen Weg nicht solo gehen zu müssen. Zweifel wischte Susa weg mit ihrer Überzeugung, Freunde seien die bessere Ehe, loyal, beständig, lustig. Meine alten Freunde zogen sich zurück, vor allem von Susa, die sie als sehr dominant wahrnahmen, wie sie mir Jahre später erzählten. Wenn ich mit einer Bekannten alte Geschichten hervorkramte, mischte sich Susa ein, obwohl ihr weder die Situation noch die Menschen des Gesprächs vertraut waren. Bald hatten wir den Spitznamen „Pat und Patachon". Und er war nicht immer freundlich gemeint.

„Plötzlich waren in mir wieder Gedanken, die ich unter der Lautstärke unserer Freundschaft nicht mehr gehört hatte"

Vier Jahre ging das so. Im Nachhinein zeigten sich die Probleme früh: Susa, Managerin eines Schraubenunternehmens, liebte Stringenz, Altbewährtes und Bodenständigkeit. Ich als Autorin bin ein Freigeist, wusste oft nicht, was der nächste Tag bringen würde, und traf Leute, die Susa als „Schickimicki" abtat. Wir führten zwei Leben: das gemeinsame und das in unserer Einzel-Welt. In meiner war ich ruhig, neugierig, suchend. Bei Susa aber wurde ich zur Powerfrau, die abbügelte. Zwei Herzen in der Brust, heute frage ich mich: War es bei ihr auch so? Gab es vielleicht eine Susa, die nur bei mir existierte?

Dann kam Corona. Eine Zerreißprobe, die unsere Freundschaft nicht bestehen sollte. Susa liebte seit drei Monaten Tom, ihr Job war krisensicher, und doch hatte sie immer Angst, dass die Welt hier enden würde. Ich war Single, Aufträge von Verlagen blieben aus, und doch nutzte ich die Pandemie für mich. Sie war eine Auszeit, die mich erdete. Wenn wir telefonierten, weinte Susa, klagte – und ich? Konnte nur sehen, dass sie alles hatte: einen Mann, einen Job, eine Eigentumswohnung. Wir begannen zu streiten. Ich war genervt von ihrer Selbstbezogenheit, ihrem Unmut, ihrer Undankbarkeit. Heute weiß ich: Freundschaft braucht Ehrlichkeit, aber nicht immer die bedingungslose. Wie jede Beziehung lebt sie davon, dass man Raum zum lauten Denken bekommt.

So abrupt, wie der Anfang gewesen war, kam das Ende. Eine WhatsApp, in der Susa erklärte, sie sei sich nicht sicher, ob ich sie noch verstünde. Und Tom wäre mehr ihr Anker. Deshalb: lieber eine Pause. Ich antwortete, wütend – es kam keine Nachricht zurück. Bis heute. Innerlich aber atmete ich auf. Da war wieder Raum für meine Gedanken, für das, was ich unter der Lautstärke unserer Freundschaft nicht mehr gehört hatte. Ich merkte: Mein Leben ist vollständig mit mir selbst. Trotzdem: Manchmal vermisse ich die Leichtigkeit unseres Duos, den doppelten Boden, der wir uns waren. Aber es ist gut so. Ich hoffe, es geht dir gut, Susa. Wenigstens wünsche ich mir das – denn du hast vier Jahre mein Leben geprägt. Und mich am Ende zu mir selbst geführt. ▮

FOTO: IVAN OZEROV/STOCKSY



Mehr als Glückskinder

myself Bewusster leben

Alicia und Nicolas Lindner erbten ein Beauty-Unternehmen. Heute führen sie Naturkosmetik in die Moderne. Geht das unter Geschwistern gut?

FOTOS: Daniela Reske
PROTOKOLLE: Anne Kathrin Holler

Alicia Lindner, 36

Es gibt Momente, die sich ins Gedächtnis brennen. Nicht weil sie laut sind, sondern weil man spürt, dass man ganz bei sich ist. Einer dieser Momente war für mich Ende 2019 beim Notar. Ich wurde als Geschäftsführerin unseres Familienunternehmens eingetragen, hatte aber keinen Stift dabei. Mein Vater gab mir seinen, mit dem er jahrelang jeden Vertrag unterzeichnete und sagte: „Das ist jetzt deiner." Es war ein kleines Symbol für etwas Großes. Diesen Stift hüte ich heute wie meinen Augapfel.

Dass ich diesen Moment so in mir trage, zeigt, wie ich zu dieser Firma stehe: Sie bedeutet mir so viel. Dabei gab es nie ein „Muss", in die Fußstapfen meiner Oma und meines Vaters zu treten. Die beiden ermutigten uns zwar, aber wir durften uns als Kinder frei entfalten, und genau das möchte ich meinen drei Kindern weitergeben. Ein Familienunternehmen ist keine Verpflichtung: Schon das Wort hat so viel Schwere. Was ich stattdessen empfinde, ist Glück, dass Nicolas und ich diese Firma leiten dürfen. Wichtig ist mir: Nachhaltigkeit ist bei uns mehr als eine Plakette. Wir sind der Natur seit klein auf verbunden, der Wald ist unser Kraftort. Das ist eine innere Haltung, keine Marketingstrategie und läuft wie ein roter Faden durch alles: durch die Kosmetik, die Firmenstrategie, unsere Familie.

Das Spannende an einem Familienunternehmen ist auch, dass es keinen harten Cut gibt. Was unser Vater aufgebaut hat, entwickeln wir weiter. Anderes lassen wir los. Was ich nie erwartet hätte: dass Nicolas und ich so ein eingespieltes Team werden würden. Mir sind meine zwei Schwestern genauso nahe wie er, aber Nicolas und ich teilen neben einem Büro auch die tägliche Leidenschaft für Annemarie Börlind. ›



Seit 1959 entwickelt Annemarie Börlind Cremes und Co.

FOTO: BÖRLIND GMBH



Allein im (Schwarz)Wald: So fühlen sich die Geschwister nie. Auf ihre Familie und ihre Mitarbeiter ist immer Verlass.



Einen Druck, die Firma zu übernehmen, verspürte Alicia nie:„Ich durfte mich als Kind frei entfalten."

„Im richtigen Moment da zu sein, kann man nicht lernen"

Biografien

Alicia Lindner
wurde am 3. Mai 1989 in Calws geboren. Nachdem Wirtschaftsstudium arbeitete sie bei einer Markenstrategieberatung, fing 2014 bei Annemarie Börlind als Trainee an. Seit 2020 ist sie Geschäftsführerin und wurde vom Magazin *Capital* unter die „Top 40 unter 40" gewählt. Sternzeichen: Stier. Hobbys: Kosmetik ausprobieren, Singen, Trampolin springen.

Nicolas Lindner,
geboren am 30. Juni 1984 in Calws. Nach dem BWL-Studium an der Munich Business School, einem Master an der Zeppelin University, stieg er 2013 ins Familienunternehmen ein. 2017 folgte ein Jahr Auszeit in Südamerika. Seit 2020 ist er Geschäftsführer. Sternzeichen: Krebs. Hobbys: Bergsteigen, Reisen, Joggen.

Zusammengeschweißt haben uns nicht die guten Zeiten, sondern die schweren, Corona, die Wirtschaftskrise. Dabei gehen wir sehr verschieden mit Druck um: Ich fange an zu reden – wir nennen das „sprechdenken" –, mein Bruder wird still. Er trägt sein Herz nicht auf der Zunge; das war schon immer so. Umso mehr ist mir aufgefallen, als er einmal nicht aufhören konnte zu reden: Er hatte per Zufall seine heutige Ehefrau kennengelernt. Da wusste ich: Die ist es.

Nicolas ist verlässlich, hört wirklich zu und überreißt komplexe Dinge schnell. Gleichzeitig ist er ein Abenteurer, den weder Gletscherspalten schrecken noch ein dunkler Keller. Davor hatte ich als Kind echte Angst. Also hat er mich an die Hand genommen und mir gezeigt, dass der Keller nichts Schlimmes ist. Daran denke ich heute noch oft, wenn ich die Treppe hinabsteige.

Obwohl ich weiß, dass Nico gewissenhaft ist, hatte ich auch schon wirklich Angst um ihn. Mehr als einmal! Er saß wegen eines abgelaufenen Passes im kolumbianischen Gefängnis, war zur Revolution im Iran und am 11. September in New York. Stundenlang wussten wir nicht, ob er lebt. Aber er ist ein Glückskind – und weiß das zu schätzen.

Nicolas Lindner, 41

Dass wir zusammengewachsen sind, spüre ich jeden Tag. Und nirgendwo deutlicher als in einer Krise. Es gibt sofort einen Schlachtplan, keine langen Diskussionen, kein Zögern. Genau deshalb teilen wir uns auch ein Büro: Wir können schnell reagieren, denn Probleme lösen ist ein wesentlicher Teil unseres Jobs.

Wenn Alicia dann anfängt zu reden – was sie im Krisenmodus ausgiebig tut –, höre ich erst mal zu. Dass ich danach schweige, liegt daran, dass ich Dinge sacken lasse. Alicia „sprechdenkt", bei mir ist es stilles Sortieren.

Schon als Kind war meine Schwester beobachtend, analytisch und hat mehr wahrgenommen als andere. Und sie ist im richtigen Moment da, eine Qualität, die man nicht lernen kann. Ich selbst arbeite seit 2013 im Unternehmen und hatte die Chance, sukzessive übernehmen zu dürfen, ehe unser Vater 2020 die Firma offiziell übergeben hat. Für uns hat sich in diesem Moment wenig verändert, für ihn viel mehr.

Was wie ein roter Faden durch unsere Familie läuft, ist die Einstellung zum Glück. Unsere Großmutter sagte immer, sie sei ein Glückskind. Diese positive Einstellung zum Leben hat mein Vater weitergetragen, und ich möchte sie meiner Tochter vermitteln: Es muss nicht alles hart erarbeitet sein, es darf auch mal das Glück bereitstehen – dann muss man es aber auch erkennen. So wie gerade: Naturkosmetik trifft den Zeitgeist, wir können unsere Position stärken. Allerdings: Meinen größten Glücksmoment hatte ich nicht im Büro oder beim Notar, sondern als ich auf dem Oktoberfest meine Frau kennengelernt habe. Und ich habe dieses Glück sofort erkannt. ▮



Glück ist eine Lebenseinstellung, sagt Nicolas und vertraut auf die Kombination aus Können und dem Guten.

Endlich wissen, was wo läuft!



Erhältlich ab 16. April

NETFLIX prime video WOW HBO max Paramount+ Disney+ RTL+ joyn tv

Bestellen Sie **STREAMING** als Einzelheft oder im Abonnement hier:
streaming.tvdigital.de

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



„The 90s“

Tate Britain, London, ab 8.10.

Vivienne Westwood, Damien Hirst und Juergen Teller sind nur einige der Ikonen, die in den Neunzigerjahren die Grenzen zwischen Kunst und Popkultur verschwimmen ließen. Edward Enninful, ehemaliger Chefredakteur der britischen „Vogue“, bringt ihre Werke in der „The 90s“-Ausstellung zusammen. Ab Oktober gibt’s dort etwa die junge Kate Moss (s. oben) zu sehen. Schon mal einen Trip buchen.



Wisst ihr noch, damals? Die Kultur-Highlights des Monats könnten Flashbacks auslösen.



Cheese!

Wer das Retro-Feeling nicht nur fühlen, sondern festhalten will, holt sich eine „Kodak Charmera“ (40 Euro) – und am besten schnell: Die Mini-Digitalkameras im Schlüsselanhänger-Format sind ständig ausverkauft. Dazu gibt’s Vintage-Filter und Datumsstempel. Stilecht in einem von sechs Designs in der Blind-Box. Cool!

„Der Teufel trägt Prada 2“

Ab 30.4. im Kino

20 Jahre später: Meryl Streep funkelt immer noch als „Runway“ (aka „Vogue“)-Chefin Miranda, Anne Hathaway buhlt als Andy um ihre Gunst, Emily Blunt und Stanley Tucci sind so blasiert wie damals. Die Farben sind nicht mehr so grell, die Konflikte klüger, aber die Erkenntnis ist dieselbe: Lebenssinn kommt nicht von Oberfläche und Egozentrik, sondern von stilvollem Zweifel. Ein Wiedersehen, das einfach Spaß macht!



TEXT: LENA LANGECKER, TEXT (KINO): KATJA NELE BODE; FOTOS: JUERGEN TELLER, YOUNG PINK KATE, LONDON 1998 © JUERGEN TELLER. ALL RIGHTS RESERVED (1)

Spul mal zurück!

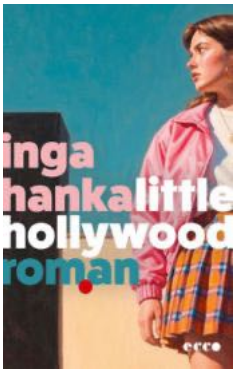


Der Mai wird nostalgisch: Filme, Musik und Kunst entführen uns geistig in vergangene Jahrzehnte



„The Refrigerator" von Remember Sports

Vor zwölf Jahren gründeten vier Freunde Sports, jetzt melden sie sich als Remember Sports mit ihrem sechsten Album zurück. Die Indie-Punk-Band aus Philadelphia widmet sich auf der Platte den Tiefen ihres Kühlschranks – und ihrer Gefühle. Es geht um verdorbenes Obst, Chips auf dem Boden und Trennungsschmerz. Mal energisch, mal sanft und das im Sound von Rock-Pop-Bands wie Blink-182. Gibt's nostalgieecht auch auf CD, ab 11 Euro.

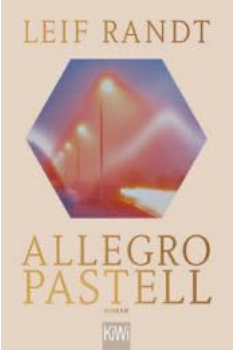


„Little Hollywood" von Inga Hanka

Ecco, 24 Euro

Leider ist das Leben nicht wie im Film. Nach dem Abitur wartet nicht die große Freiheit, sondern das viel zu kleine Kinderzimmer, Streit mit der Mutter und eine Abfuhr vom Schwarm. Deshalb flüchtet sich Leonie ins „Little Hollywood", die Videothek an der Ecke, und verliert sich zwischen „Pretty Woman", „Dirty Dancing" und in den Augen von Jo. Mehr Neunziger-Charme geht kaum. Hach!





„Allegro Pastell"

Ab 16.4. im Kino

Wie Leif Randt in seinem Roman „Allegro Pastell" vor sechs Jahren so präzise wie lässig das Lebensgefühl der Millennials eingefangen hat, war genial. Diese milde, fast perfekte Gegenwart ohne große Krisen, die Hitze eines Wahnsinnssommers und die Träume von Selbstverwirklichung, die alle teilen. Ab 16.4. kann man die Love-Story zwischen Autorin Tanja und dem Webdesigner Jerome nun auf der großen Leinwand fühlen. Regisseurin Anna Roller dreht mit den hinreißenden Akteuren Sylvaine Faligant und Jannis Niewöhner einen flirrenden, zart rauschhaften Film.

FOTOS: PAOLO RAELI (1), FELIX PFLEGER (1)

Kunst

Hautnah

Von Provokation bis Partizipation: drei Ausstellungen zum Erleben





„Malfluss = Lebensfluss“, Maria Lassnig und Edvard Munch

Hamburger Kunsthalle, bis 30.8.

Es ist eine Premiere: Erstmals werden Maria Lassnig und Edvard Munch gemeinsam gezeigt. Obwohl die Österreicherin und den Norweger ein halbes Jahrhundert trennt, sind sie sich überraschend nah. Ihre Werke erzählen von Emotionen und ihren Überzeugungen: Leben und Kunst sind untrennbar verbunden. Farbexplosion im Doppelpack, empfehlenswert!

„Balkan Erotic Epic. The Exhibition“, Marina Abramović

Gropius Bau Berlin, 15.4. bis 23.8.

Die wohl bekannteste Performancekünstlerin der Welt kehrt zu ihren Wurzeln zurück. Aufgewachsen ist Marina Abramović in der Balkan-Region und lernte schon als Kind spirituelle Rituale kennen. In ihrer neuesten Ausstellung lässt sie alte Mythen auf Erotik treffen, z. B. wenn sich Frauen dem Himmel entblößen, um Unwetter zu vertreiben. Darf man nicht verpassen!

„Kollektive Osmose“, Oscar Murillo

Das Minsk Kunsthaus Potsdam, bis 9.8.

Bei dieser Osmose wird aus Wissenschaft Kunst: Oscar Murillo verwandelt „Das Minsk Kunsthaus“ Potsdam in ein Experiment für Austausch und Gemeinschaft. Der in Kolumbien geborene Künstler lässt seine abstrakten Gemälde mit Claude Monets berühmten Spätwerken – und den Besuchern – in Dialog treten. Und: Ab 25. April wartet eine weiße Leinwand auf Co-Künstler. Hingehen und mitmachen!





FOTOS: © MARINA ABRAMOVIC. COURTESY DER MARINA ABRAMOVIĆ ARCHIVES/VG BILD-KUNST, BONN 2026. MARIA LASSNIG (1919–2014) IN ZÜRICH 2007 VOR SPRACHGITTER (1999). COURTESY OF THE ARTIST © OSCAR MURILLO. FOTO: REINIS LISMANIS. OSCAR MURILLO, UNTITLED (DRAWINGS OFF THE WALL), 2012, ÖL, ÖLSTIFT, GRAFIT UND SCHMUTZ AUF LEINWAND COURTESY OF THE ARTIST © OSCAR MURILLO. FOTO: TIM BOWDITCH & REINIS LISMANIS

Buch

Das Leben lesen

Unerwartete Wendungen, neue Wege: Diese Romane machen Mut



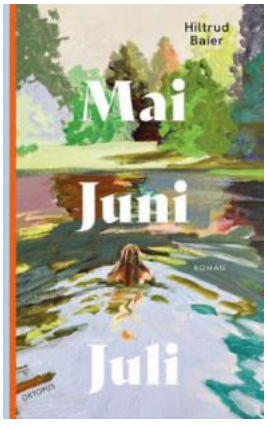
Eva Pramschüfer
Weißer Sommer
Rowohlt, 24 Euro, ab 17.4.
Als Alma Théo trifft, spürt sie das erste Mal, was Liebe bedeutet: Geborgenheit, Stolz, aber auch Unsicherheit, Einsamkeit – Gefühle, die das Erwachsensein mit sich bringt. Ein Buch wie eine Erinnerung, Herzklopfen inklusive.



Julia Wolf
Du, hier
dtv, 24 Euro
Irgendwo zwischen Jung und Alt, zwischen überfordert und gelangweilt treiben sie durchs Leben – die elf Frauen in diesen Storys. Töchter, Mütter, Freundinnen, Geliebte. Alle stehen vor Schwellenmomenten: Muss das so weitergehen? Julia Wolf schreibt entlarvend ehrlich, ohne zu urteilen. Unbedingt lesen!



Esther Schüttpelz
Grüne Welle
Diogenes, 25 Euro
Wie weit kommt man, wenn man endlich losfährt? Eine Frau biegt auf dem Heimweg falsch ab und steigt aus ihrem Leben aus. Stundenlang fährt sie über Landstraßen, ihre Gedanken kreisen um ihren zurückgelassenen Ehemann, den engen Alltag, ihre beste Freundin. Ein leiser Roadtrip über die Suche nach der eigenen Wahrheit und Freiheit. Grandios geschrieben.



Hiltrud Baier
Mai Juni Juli
Oktopus, 22 Euro
Statt vor laufender Kamera steht Linn vor der endlosen Stille Lapplands, die sie dringend braucht. Die ausgebrannte TV-Köchin tauscht Gourmetdruck gegen See, Wälder und die offene Wunde eines alten Verlusts. Unerwartet treibt sie eine laute Großfamilie Richtung Vertrauen und Liebe. Ein Roman wie ein nordischer Sommer: hell und unerwartet warm.



Musik



„Mud Blood Bone" von Cat Clyde
Auf UK- und EU-Tour
Lust auf eine Reise zu sich selbst? Künstlerin Cat Clyde hat mit ihrem Album den perfekten Soundtrack für einen Selbstfindungs-Roadtrip kreiert. Die kanadische Singer-Songwriterin hat eine rohe, verletzliche Soulstimme, die im Ohr bleibt. Die Tracks, die Indie Folk mit hitzigem Punk mischen, lösen ein ambivalentes Gefühl von Sehnsucht und Ankommen aus.

„Ambiguous Desire" von Alo Parks
Im Herbst auf Deutschland-Tour
Die Songs der Britin sollte man mit offenem Herzen hören: Lo-Fi-Beats, Jazz-Klänge und R'n'B-Stimme mit einem samtigen Flow, bei dem man sich erst mitgenommen, dann verstanden fühlt. Melancholisch, ohne zu deprimieren: Alo Parks neues Album ist Anlass genug für einen Late-Night-Drive. Fenster runter, Lautstärke rauf und einfach fühlen.

FOTOS: JULIO ASSIS (1)



Buchtherapie

Lesen hilft. Jeden Monat stellt eine Person der *myself*-Community einen Buch-Auszug vor, der sie nachhaltig berührt hat. Dieses Mal: Schriftstellerin Kathrin Weßling mit Elisabeth Papes „Halbe Portion“ (Suhrkamp, 22 Euro).

AUS DEM BUCH

„Mit dem großen Holzlöffel verteile ich das Popcorn in der Wanne, damit es abkühlen kann. Dann gilt es, die Kessel schnell wieder mit Mais zu befüllen, damit nichts anbrennt. Um Platz in der Wanne für die nächste Ladung zu schaffen, wird das abgekühlte Popcorn in Säcke gefüllt. Ich will mir aber weiter das warme, klebrige Popcorn in den Mund schaufeln, mir mit dem warmen, klebrigen Popcorn ein gutes Gefühl machen; das habe ich mir doch bei all dem Leid verdient oder nicht? Ungeniert schiebe ich mir ganze Fäuste mit Popcorn in den Mund, fülle wieder Mais, Öl und Zucker in die Kessel. Während die neue Fuhre Popcorn langsam aus dem Kessel poppt, renne ich gestresst auf die Toilette, obwohl es strengstens untersagt ist, die Popcornküche zu verlassen.

Zurück in der Küche, schaufle ich mir wieder Popcorn in den Mund, bis meine Zunge brennt, renne wieder auf die Toilette. Das Prozedere wiederholt sich, ich kann es nicht sein lassen.“



Das Fazit der Leserin: „Dieser Roman hat mich, noch Monate nachdem ich ihn gelesen habe, täglich beschäftigt. Ja, er braucht etwas, bis er sich aufgebaut hat, aber dann bekommt man die nahbarste Protagonistin, die man sich vorstellen kann. Ihre Geschichte des Hungerns, des Verzichts und des Trotzdem-unbedingt-leben-Wollens ist aktueller denn je.“

ILLUSTRATION: FRANCESCO CICCOLELLA

Großes für Kleine

Hier können selbst Erwachsene noch was lernen



Hendrikje Balsmeyer
Der unerwünschte Gast
Ars Edition, 16 Euro, ab 23.4.

Darum geht's: Lou hat Zöliakie. Plötzlich wird Gluten zum Feind ihres Körpers, sie muss Gebäck und Co. aus ihrem Leben verbannen – aber nicht die Freude am Essen.

Auch für Erwachsene gut, weil: Hendrikje Balsmeyer zeigt, wie man sich die kleinen Freuden im großen Chaos bewahrt und Betroffenen dabei die Angst nimmt.



Saskia Hödl, Sonja Stangl
Wieso drucken wir nicht einfach mehr Geld?
Leykam, 24 Euro

Darum geht's: Inflation, Kapitalismus, Steuern – große Themen gibt es in kleinen Portionen am Frühstückstisch.

Auch für Erwachsene gut, weil: Hier werden Themen behandelt, die in der Schule zu kurz kamen. Wohl portioniert und ohne erhobenen Zeigefinger. Kann man mit acht Jahren genauso lesen wie mit 38.

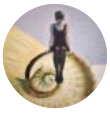
Netz-Poeten



Miss Geschick @Mama Mammut
Ich hab das jetzt ein paar Stunden vom Sofa aus beobachtet und muss leider meiner Mama recht geben: Meine Bude räumt sich nicht von alleine auf.



Sera @Sunny_Sera
Sich mal so richtig gehen lassen. Wohin auch immer.



Drahtseiltänzerin @seiltanzend
Ich habe mich aus Versehen hingesetzt und glaube nicht, dass ich vor Montagmorgen wieder aufstehen kann.



bvragh44
Ein Telekomtechniker hat mich gerade nach der Uhrzeit gefragt. Ich: „Zwischen 9 und 16 Uhr."



🥳Konfetti-11🥳 @Havanna_11
Habe diese Woche 2 Termine beim Physio, einen beim Frauenarzt und einen beim Röntgen. So viel körperliche Nähe hatte ich ewig nicht.



Gina @cuteginalolol
Mein Akku war gestern alle und ich kann meine Telefonnummer nicht auswendig also hab ich E-Mail-Adressen mit einem Typen ausgetauscht.

TEXT: LENA LANGECKER, ALEXANDRA PASI, ANNE KATHRIN HOLLER



Magnesium
ist wichtig für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven.



- Geschmacksneutrale Kapseln
- Frei von Süßungsmitteln, Farb- und Aromastoffen
- Ohne tierische Bestandteile

Erhältlich in Packungen mit 30, 60 oder 90 Kapseln.

GLUTENFREI · LACTOSEFREI · ZUCKERFREI · VEGAN

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

Foto: AdobeStock/AntonioDiaz

Mineralstoff-kompetenz
Nur in Ihrer Apotheke!

Verla-Pharm Arzneimittel GmbH & Co. KG, 82324 Tutzing
www.verla.de

myself Bewusster leben



Transparentes Plisseekleid
von **Julia Heuer.**

Wie im Traum

Handwerk, Sorgfalt und feine Materialien: Kleider für alle Sinne

FOTOS: Linda Leitner — PRODUKTION: Daniella Gurtner



Strickkleid und Netzschuhe von **Arket.** Reifrock aus der FTA München**.** Ohrringe aus recyceltem Silber von **Lillian von Trapp.** Große Ansteckblume von **Marjana von Berlepsch.** Model Renée wurde in der Werkstatt der Porzellan Manufaktur Nymphenburg fotografiert.



Lagenkleid aus Crêpe von **Klaesi.** Pantys von **Non Sen Se.** Ohrringe mit Muschel-Detail von **Lena Grewenig.**



Gebauschter Rock von **Non Sen Se.** Blazer: secondhand.
Ohrringe von **Johanna Gauder.** Halskrause von
Anne Bernecker. Federn aus der FTA München.



Links: Ohrringe von **Lena Grewenig.** Mitte: Perlenohrring von **Saskia Diez.** Rechts: Clogs mit großer Blüte von **Klaesi.**



Kleid mit Pailletten und Unterkleid, beides von **Klaesi.** Pantys von **Anita.** Schuhe von **Arket.** Ohrringe von **Studio Ena.**



Pullover aus Bio-Baumwolle von **Primark.** Shirt mit Kragen zum Knoten von **Edara.** Ohrringe von **Lilian von Trapp.** Rock von **Brunello Cucinelli.**



Bustiertop und Rock von **Odeeh.** Ohrringe und Kette von **Johanna Gauder.**



Shirt mit Gürtel und Hose von **Plan C.** Clogs von **Klaesi.**
Ohrringe von **Studio Ena.**

HAARE & MAKE-UP: TANJA FRITZLER/AGENTUR USCHI RABE; MODEL: RENEE VERFAILLE/MIRRRS MODELS; ASSISTENZ: VARVARA BONDARENKO; BOOKING: CAROLINE CAESAR; WIR DANKEN DER PORZELLAN MANUFAKTUR NYMPHENBURG FÜR DIE BEREITSTELLUNG DER LOCATION



Tanktop von **Arket.** Bestickte Hose von **Anne Bernecker.** Federteil aus der FTA München.

Stilblüten

Frühjahrslieben, die lange halten und bewusst gewählt sind

REDAKTION: Daniella Gurtner

myself Bewusster leben



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Klare Farben

1 Gerafftes Midikleid von **Baum und Pferdgarten,** 230 Euro. **2** Maxikleid von **Filippa K,** 290 Euro. **3** Sonnenbrille aus nachhaltigem Acetat von **Mykita,** 465 Euro. **4** Hose von **Gestuz,** 150 Euro. **5** Veganer und tierversuchsfreier Monostick von **Kess,** 24 Euro. **6** In Europa handgefertigte Tasche von **DeMellier,** 455 Euro. **7** Kappe aus Bio-Baumwolle von **Armed Angels,** 50 Euro. **8** Maxirock aus recyceltem Polyester von **Thinking MU,** 150 Euro. **9** Sneakers von **Salomon,** 160 Euro. **10** Handgemachte Kette von **Mussels and Muscles,** 230 Euro.













Soft Wear

1 Handgestrickter Cardigan von **Iris von Arnim,** 1195 Euro. **2** Pulli von **Someday,** 90 Euro. **3** Hut aus Bio-Baumwolle von **Soeur,** 85 Euro. **4** Strickjacke aus recyceltem Wollmix von **Cordera,** 339 Euro. **5** Poloshirt aus Bio- und recycelter Baumwolle von **Ecoalf,** 90 Euro. **6** Strickrock von **Opus,** 80 Euro. **7** Armband von **Eliza Weiss,** 30 Euro. **8** Ledertasche „Cyme" von **Polène,** 440 Euro. **9** In Italien handgefertigte Ballerinas von **Aeyde,** 345 Euro.









Thinking MU

Utility-Stil

1 Jacke aus Bio-Baumwolle von **Kings of Indigo,** 180 Euro. **2** Bucket-Hat von **Barbour,** 70 Euro. **3** Ohrringe aus recyceltem Silber und einem Blatt mit Bio-Harz ummantelt von **Lena Grewenig,** 269 Euro. **4** Jeans mit recycelter Baumwolle von **Primark,** 20 Euro. **5** Cargohose von **Citizens of Humanity,** 350 Euro. **6** Schuhe aus pflanzlich gegerbtem Leder von **Trippen,** 272 Euro. **7** Hemd von **Marc O'Polo,** 100 Euro. **8** Jacke von **Barbour,** 250 Euro. **9** Rock von **Filippa K,** 290 Euro. **10** Weekender von **Longchamp,** 175 Euro.



















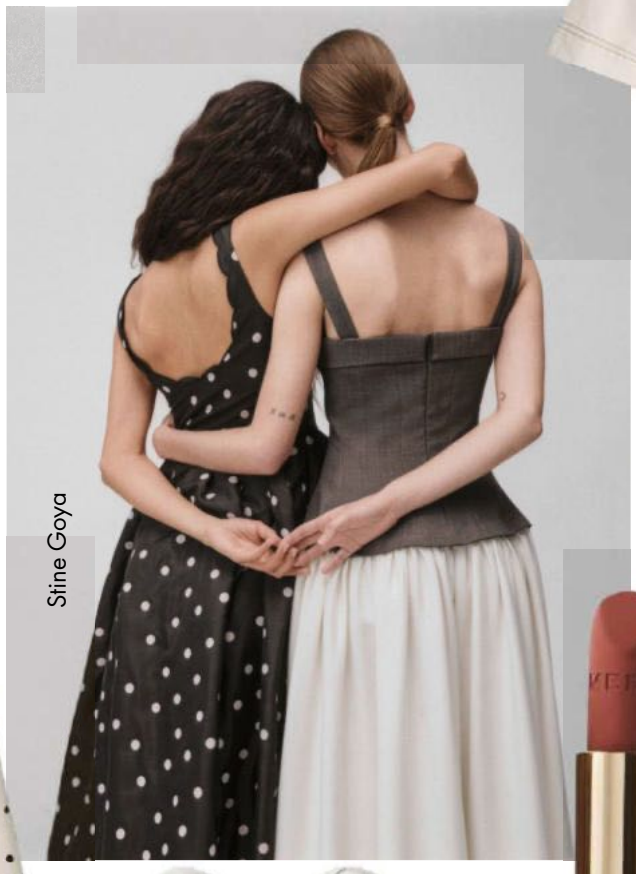


J. W. Anderson Resort



1

2



Stine Goya



3



4



5



10



9



8



6



7

Muster-Chic

1 Top aus Organic Cotton und Leinen von **Skall,** 285 Euro. **2** Passender Midirock von **Skall,** 355 Euro. **3** Jacke von **Baum und Pferdgarten,** 290 Euro. **4** Minikleid von **SIR.,** 435 Euro. **5** Made in Italy: Sneaker „Riley" von **Scarosso,** 330 Euro. **6** Clean und vegan: Lippenstift von **Merit,** 29 Euro. **7** Ledertasche aus wasserschonend gegerbtem Leder von **Ecco,** 150 Euro. **8** Leinen-Slipdress von **Samsøe Samsøe,** 210 Euro. **9** Shirt von **By-Bar,** 130 Euro. **10** Handgefertigte Brille aus recyceltem Acetat von **Viu,** 140 Euro.

myself
Bewusster leben

Wir lieben Vintage



Alles preloved: Tasche von **Maison Margiela.** Mules aus Gummi von **Y/Project x Melissa.** Kette: selbst gemacht.

Die nachhaltigste Mode? Secondhand. Drei Profis zeigen ihre größten Schätze, verraten Trends und Shopping-Tricks

FOTOS: Maximilian Bridts --- PRODUKTION & PROTOKOLLE: Sofia Pavlu



Stella trägt eine Bluse von **Vivienne Westwood** und einen Rock von **Jean Paul Gaultier.** Tasche von **Miu Miu.**

FOTOS: MAXIMILIAN BRIDTS (3)

Stellas Taschensammlung (von oben): mit Ornamenten von **Bally.** Tote „Craquelé" von **Miu Miu.** Bag aus Matelassé-Leder von **Prada.**





Top von **Issey Miyake.** Schuhe von **Vibram.** Hose: unbekanntes Label. Alles über Vinted.

Stella Xu

Als Curvy Model wird sie international für Fashion-Shows gebucht, doch ihr Gespür für Mode geht tiefer: Stella ist gelernte Maßschneiderin. Das schärft ihren Blick für Vintage-Designerstücke. Fündig wird sie auf Plattformen wie Vestiaire Collective, Vinted und Sellpy. Dort likt und speichert sie fast täglich, auch ohne Kaufabsicht, um den Algorithmus zu trainieren. „Jede Plattform merkt sich Präferenzen", sagt sie. Statt zu filtern, gibt sie direkt Suchbegriffe ein, wie „Miu Miu Handtasche", so bekommt man mehr Ergebnisse.

Auf Stellas Wishlist:

- Trenchcoats von Dries Van Noten aus den späten 90ern
- „Strappy Signature"-Jeans von Ottolinger
- Plissierte, bunte Oberteile aus der „Pleats Please"-Linie von Issey Miyake
- Mesh-Stücke von Jean Paul Gaultier oder Wolford
- Mules von Antonio Barbato
- Extralange Hippie-Ketten mit Quastenanhänger
- It-Taschen aus den 90ern und 2000ern, wie die „Oyster" von Fendi

„Suchbegriffe eingeben statt filtern – so wird man online fündig"



Ihre geliebten Oversize-Jacken mit Schulterpolstern findet Daniella meistens in der Männerabteilung.

„In Charity-Shops lohnt sich ein Blick in die Männerabteilung"

Daniella Gurtner

Die *myself*-Moderessort-Leitung hat als langjährige Stylistin und studierte Modedesignerin einen Blick für Materialien und Schnitte. Sie wird oft in Charity-Shops fündig. Dort kauft sie Stücke aus Zeiten, in denen man „gute Kleidung nur zu bestimmten Anlässen trug" – und die deswegen besonders gut erhalten sind. Ihr Tipp: Während Knöpfe einfach ausgetauscht werden können, ist es wichtig, dass Reißverschlüsse und Nähte intakt sind. Vor dem Kauf checken!

Auf Daniellas Wishlist:

- Eine klassische Bootcut-Jeans „517 Denim" von Levi's
- Die „Goji"-Henkeltasche von Jil Sander
- Große Sonnenbrillen von Tom Ford
- Hosenanzüge aus der Männerabteilung. Die von Giorgio Armani sitzen besonders schön oversized
- Alte Broschen. Damit lässt sich das Revers von Sakkos zum Stehkragen umfunktionieren und fixieren
- Ein knielanger, minimalistischer Rock von Donna Karan oder Norma Kamali



Silberbecher aus dem **Zürcher Brockenhaus.**



Erbstück: Die Silberkette mit Efeublättern trägt Daniella bereits in zweiter Generation.



Die Tasche im 60er-Jahre-Stil hat sie bei **Oxfam** gefunden.

FOTOS: LINDA LEITNER (1)

Rose Langenbein

Lange war sie Style Director bei *mytheresa.com*, heute ist sie als freiberufliche Stylistin erfolgreich. Sie liebt Stücke, die eine Geschichte haben: „Ich habe eine Vintage-Taschenuhr von meinem Vater, die ich gegen nichts eintauschen würde." Darüber hinaus spürt sie Secondhand-Teile in Vintage-Stores und auf Flohmärkten auf. Zweifel? „Wenn ein Teil eine Emotion auslöst, ist es das Richtige!", sagt sie.

„Wenn ein Vintage-Teil eine Emotion auslöst, dann ist es das Richtige"

Auf Roses Wishlist:

- Klassische, schwarze Vintage-Cowboystiefel, z. B. von Mayura aus Spanien
- „Chucks" von Converse gehen immer, am liebsten in Weiß oder Blau
- Für kühle Frühlings- und Sommernächte: eine übergroße, gefütterte Bomberjacke von Alpha Industries
- Sets aus Short und Hemd aus Baumwolle im Pyjama-Look
- „Arizona"-Birkenstocks mit schwarzer Ledersohle
- Eine Vintage-Sonnenbrille von Christian Dior
- Signature-Stücke von Helmut Lang, zum Beispiel einen Blazer im Officer-Style



Vintage-Blazer von **Marc Jacobs.** Rock von **Balenciaga.** Tasche von **Sézane.**



Hemd und Shorts von **Pítkina.** Sneaker von **Asics.**



Hose und Jacke von **Arma,** Sonnenbrille von **Alaïa.**



Secondhand-Sandalen von **Birkenstock.**

FOTOS: DIANA BÜNGER/@BYDIANABUENGER (2), SASHA NESTEROVA/@ SASHANESTRA (1)



Stylein zieht jetzt ein ins KaDeWe Berlin, ins Hamburger Alsterhaus und in den Oberpollinger München.



Zeitloser Zeitgeist

Die schwedische Brand Stylein hat, was viele suchen. Gründerin Elin Alemdar über die Bedeutung von Zeitlosigkeit

Ihre Marke boomt und ist endlich in Deutschland erhältlich. Was machen Sie besser als andere?
Wir bieten, was viele Frauen suchen: langlebiges Design mit guter Qualität zu fairen Preisen.

Was ist Ihre Fashion-Philosophie?
Ich jage keinen Trends hinterher, alle Teile lassen sich gut kombinieren. So entsteht eine Capsule-Garderobe.

Warum trifft das den Zeitgeist?
Kleidung sollte lange Freude machen und nicht nach einer Saison aussortiert werden.

Wie sieht es mit Key-Pieces aus?
Liebe ich! Ich entwerfe gern Sets aus Blusen mit passenden Hosen, ein echter Statement-Look.



Mehr als Verzierung

Was wäre Kleidung ohne Stickereien, luxuriöse Stoffe und ein bisschen Tand? Ganz einfach: ziemlich eintönig. Das Museum Palais Galliera in Paris beleuchtet mit 350 Exponaten in der Ausstellung „Weaving, Embroidering, Embellishing" die Handwerkskunst rund um feines Garn.



„Der Fokus liegt heute auf Mode, die lange erhalten bleibt"

Trendexpertin Ellen Haeser auf der Modeplattform *Fashion United*

FOTOS: MARCEL VAN DER VLUGT (1), LAUNCHMETRICS.COM (1), KLEID COMME DES GARÇONS/PRÊT-À-PORTER AUTOMNE-HIVER 2016/CCO PARIS MUSÉES/PALAIS GALLIERA/MUSÉE DE LA MODE DE PARIS (1)



Ja! Ja! Ja!

Herzenssache: Das Kugelarmband „Sue Amour" von **Leonardo** ist perfekt für den Muttertag. Aus poliertem Edelstahl und mit feinen Kristallen, 40 Euro.



An die Kette gelegt

Ob als Schultertasche oder elegante Clutch: Metallketten in Gold oder Silber ersetzen derzeit klassische Leder- und Stoffriemen. Und glänzen dazu so schön wie Schmuck.



1 „Grace" von **Kate Spade New York,** 395 Euro. **2** „Falabella" von **Stella McCartney,** 495 Euro. **3** „Convertible" von **Calvin Klein,** 150 Euro. **4** „Festive Croco" von **Gerry Weber,** 70 Euro.

TEXT: SOFIA PAVLU



Mein Stilleben

Kerstin Hasse, Journalistin aus Zürich

FOTOS: Raphaela Pichler — TEXT: Charlotte Andersson



„Ich hatte einen der interessantesten Jobs in der Schweizer Medienbranche“, sagt Kerstin Hasse. Trotzdem macht sie sich 2025 selbstständig. Ihr Outfit hier: Top von Reformation, Hose von The Frankie Shop.



„Ich schaue immer darauf, welche Schuhe Leute tragen." Sie selbst bevorzugt Exemplare, die gute Laune machen (l., von Manolo Blahnik).



Zu Hause, ganz entspannt: im Denim-Look (Hemd von EnSoie, Jeans von JW Anderson x Uniqlo) auf der Cord-Couch.



Kerstin Hasse mag Mode mit einem humorvollen Twist. Fish-Dress von Farm Rio.

Ein bisschen Spaß muss sein. Deswegen gibt es bei Kerstin Hasse immer ein Augenzwinkern dazu. Zum Beispiel in ihrem Newsletter oder dem Video-Podcast „Hasse mit Liebe", in denen sie Themen rund um Popkultur, Gesellschaftspolitik und Lifestyle verhandelt. Da geht es um Fragen wie „Wer entscheidet eigentlich, wie Frauen aussehen?" oder „Wie echt geben wir uns auf Instagram?" – faktenbasiert, feministisch. Aber sie gibt auch mal den Tipp, die eigene Diane-Keaton-Energy zu channeln (heißt: eine gute Zeit zu haben, statt bierernst auf einer Fashion Show zu sitzen). Die 35-Jährige hat den Journalismus von der Pike auf gelernt: Aufgewachsen im Schweizer Kanton Graubünden absolviert sie während der Schulzeit ein Praktikum bei einer Lokalzeitung. Nach der Ausbildung an der Journalistenschule folgen Stationen beim Schweizer Fernsehen und ein Reportage-Volontariat beim Frauenmagazin *Annabelle.* Innerhalb von sechs Jahren arbeitet sie sich bis zur digitalen Leitung und stellvertretenden Chefredakteurin hoch. „Ich wollte immer mit am Tisch sitzen und entscheiden", sagt sie. Doch nach zwei Jahren als digitale Chefredakteurin bei Tamedia, einem der größten Medienhäuser der Schweiz, spürt sie, dass es Zeit ist zu gehen – und tauscht die Sicherheit ihres Jobs gegen die Selbstständigkeit ein. Für mehr Freiheit, mehr Spaß. Substanz mit Leichtigkeit zu kombinieren, ist ihre Spezialität, und das gelingt Kerstin Hasse auch modisch. Sie liebt Klassiker: Hosenanzüge, gute Jeans, Blusen mit extravaganten Ärmeln. ›



Bildung ist sexy! Kerstin Hasse liebt Bücher und das vanillegelbe Kleid mit Cut-outs von Jacquemus.

Gebrochen wird das Ganze durch ihre heiß geliebten „Fun Shoes“, wie pinkfarbene Manolo Blahniks mit oranger Schnalle, oder eine überdimensionale Blumenbrosche à la Carrie Bradshaw. Dass sie damit in seriösen Räumen auch mal irritiert, nimmt sie gelassen. „Ich wachse daran, auch die Exotin zu sein“, sagt sie. Frauen würden noch immer unterschätzt, wenn sie sich für Mode und Stil interessieren. Und weil pure Vernunft niemals siegen darf, ist jedes auffällige Accessoire, jede Abweichung vom Protokoll, eine kleine Rebellion.

Die Rebellion zieht sich nicht nur durch ihre Arbeit und ihren Kleidungsstil, sondern auch durch ihre Altbauwohnung in Zürich. Ein großer Esstisch aus warmem Teakholz und Vintage-Stühle von Hvidt & Mølgaard treffen hier auf Vasen in poppigen Farben und skulpturale Formen. An der Wand hängt ein Print der Londoner Künstlerin Natalie Savage, auf dem Sofa liegt ein pinkes Kissen der Schweizer Kreativen Pascale Wiedemann. Dazwischen: eine „Gluggle Jug“-Karaffe in Fischform, klassische Diptyque-Kerzen auf einem übervollen Bücherregal. Und der Schreibtisch steht in alter Carrie-Bradshaw-Manier an einem eleganten Doppelfenster. Alles ist liebevoll kuratiert: alt und neu, edel und poppig, geordnet und ungezwungen zugleich. Ein Ort, der nicht streng ist; der einen einlädt, ganz man selbst zu sein – und Spaß zu haben. Am Kühlschrank hängt ein Schild: Das Wort „Existenzängste“ ist durchgestrichen, darunter steht: „Champagner!“ ▮

Blumen machen ihr gute Laune. Pinke Lampe von Crème Atelier.



Stil-Telegramm

▮ Ich lese gerade: die Biografie von Gisèle Pelicot „Eine Hymne an das Leben“.

▮ Eine Serie, die meinen Stil geprägt hat: Ich bin mir sicher, dass Carrie aus „Sex and the City“ ihren Anteil an meiner Obsession für Schuhe hatte.

▮ Zu Hause zu sein, bedeutet für mich: ankommen, mich sicher, inspiriert und wohlzufühlen.

▮ Wenn ich eine Künstlerin zum Dinner einladen dürfte, dann: Kate Winslet, mit ihr kann man wunderbar über Schönheit und das Älterwerden reden und dabei Wein trinken.



Seriös meets romantisch: Die auffällige Brosche kombiniert Kerstin Hasse zu einem Blazer von Lamarel und Glitter-Ballerinas von Mango.

HAARE & MAKE-UP: SOPHIA SINGH/STYLE COUNCIL

FRÜHLINGSCOUNTDOWN

1 Jahr **myself** lesen und bis zu 30€ Shopping-Prämie sichern!

Schnell sein lohnt sich!

30€

Bar oder Gutschein bis 28.04.2026



25€

Bar oder Gutschein bis 12.05.2026



20€

Bar oder Gutschein ab 13.05.2026





+ GRATIS E-Paper

Bequem bestellen

www.myself.de/fruehling

040/231887170

Aktionscode: M265BC



Modechefin ***Daniella Gurtner*** *beantwortet Ihre Stilfragen.*

WIE TRÄGT MAN … Officer Jackets?

Woher kommt der Look?
Ob Napoleon- oder Offiziersjacke: Typisch für alle Modelle sind die vielen goldenen Knöpfe und ein kleiner Stehkragen. Geprägt hat den Look Kate Moss 2005, jetzt erlebt er sein Revival.

Wie trägt man die Jacke heute?
Vielfältig kombinierbar ist eine reduziertere Variante, ganz ohne Stickereien und in einer neutralen Farbe. Cool dazu wirken Vintage-Denim-Jeans sowie spitze Pumps oder Stiefeletten. Ein Ledergürtel mit Metalldetails addiert einen Rock-'n'-Roll-Akzent.

Worauf sollte man achten?
Die Passform ist entscheidend: Eher tailliert und körperbetont, oversized wirkt das Ganze schnell unruhig. Officer Jackets sind damit in diesem Frühjahr die Alternative zu Blazern oder Blousons.



Jacke im reduzierten Napoleon-Look: **Mango,** 90 Euro.



Bis heute stilprägend: Supermodel Kate Moss 2005 in einer kurzen Offiziersjacke beim Glastonbury Festival.

Das passt dazu

Rundhals-T-Shirt von **Massimo Dutti,** 30 Euro.



Modell „Mega Wayfarer" von **Ray-Ban,** 225 Euro.

Gerade geschnittene Jeans von **Anine Bing,** 250 Euro.



Modell „Raquel" aus Edelstahl von **Fossil,** 220 Euro.





Leder-Clutch von **Liffner,** 395 Euro.

Ledergürtel von **Déhanche,** 325 Euro.



FOTOS: ANDREAS ORTNER (1), GETTY IMAGES (1)



myself
Bewusster leben

Es fliegt was in der Luft

Stella McCartney hüllt ihre Models in Federn, die keine Federn sind. Very good news – und eine Revolution!

TEXT: Charlotte Andersson

Bibo de luxe: Diese Corsage ist vegan und damit tierleidfrei.

Der Laufsteg bei der Frühjahr/Sommer-Show von Stella McCartney hatte etwas Märchenhaftes. Die Models schritten in federbesetzten Kleidern wie Feen über den Catwalk. Das Material wippte und wehte, wirkte leicht – so weit keine Auffälligkeiten. Doch Stella McCartney wäre nicht Stella McCartney, wenn sie für ihre Entwürfe Vogelfedern verarbeitet hätte. Seit der Gründung ihres Labels 2001 verzichtet die bekennende Veganerin und Tierschutz-Aktivistin konsequent auf Leder, Pelz und exotische Häute. Sie gilt als Vorreiterin veganer Mode, ihre 2009 lancierte „Falabella"-Tasche als erste vegane It-Bag.



Bisher stammen die Federn, die die Textilindustrie verwendet, meist von Straußen, Enten oder Gänsen und werden unter fragwürdigen, für die Tiere schmerzhaften Bedingungen gewonnen. Weil das für die britische Modemacherin nicht infrage kam, machte sie sich auf die Suche nach einer rein pflanzlichen Alternative, die täuschend echt aussehen sollte. Das Ergebnis ist eine Kooperation mit dem Start-up Fevvers, das seine Fake-Federn aus Gräsern gewinnt. Die Fasern werden gezüchtet und dann mit Naturfarben getönt. Anschließend werden sie in federähnliche Formen geschnitten und von Hand auf die Kleider genäht. Wie genau der Herstellungsprozess aussieht, bleibt vorerst ein Geheimnis – das Material steckt noch in der Entwicklungsphase und wird nicht in Serie produziert. Allerdings könnte sich das bald ändern. Es wäre nicht das erste Mal, dass Stella McCartney ihre Branche dazu inspiriert hätte, neue Wege zu gehen.

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM



Das Versprechen ist groß: erst innere Klarheit, dann äußerlicher Glow.



Neue Wege zur Gelassenheit

Endlich Ruhe im Kopf. Gar nicht so einfach. Wie Meditation auch jenen gelingt, die glauben, nicht gut runterzukommen – und welche Techniken jetzt angesagt sind

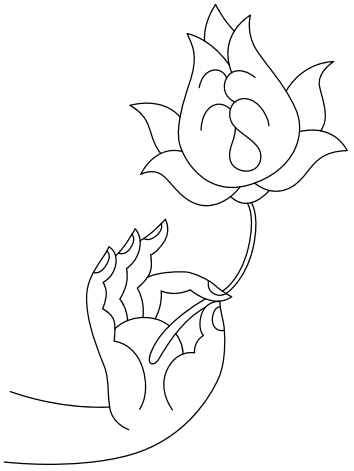
FOTOS: Katie Thompson --- TEXT: Bettina Sahin

Einfach mal nicht grübeln, nur im Jetzt und bei sich sein. Was simpel klingt, fällt den meisten von uns schwer. „Meditation ist weder Entspannung noch ein Wellness-Hack. Manchmal ist sie sogar genau das Gegenteil“, sagt Meditationslehrerin Mascha Blankschyn. Dabei stärkt sie laut Experten Hirnregionen, die für Selbstregulation und Emotionskontrolle zuständig sind. Gleichzeitig fährt sie das Stresszentrum unseres Hirns – die Amygdala – runter, ebenso den Cortisolspiegel, die Herzratenvariabilität verbessert sich. Spricht: Stress lässt schneller nach, bei Geübten sogar, ohne dass sie gerade meditieren.

Anfangen, ohne Druck

Es gibt zig Arten zu meditieren, jeder muss die passende für sich finden. „Die beste Meditation ist die, die man tatsächlich praktiziert, zu der man einen guten Zugang findet“, sagt Mascha Blankschyn. „Man sollte ohne Erwartungen starten, sonst hört man schneller wieder auf.“

Was vielen hilft, ist, statt starr (und angespannt) zu sitzen, mit einer kleinen Bewegung zu beginnen. Etwa im Lotussitz mit dem Oberkörper immer kleiner werdende Kreise ziehen. Ebenso effektiv: spazieren gehen. Dabei die Aufmerksamkeit auf die Schritte, den Kontakt mit dem Boden, den Atem lenken. Auch ein Body Scan hilft uns, zur Ruhe zu kommen: Dabei wandert die Aufmerksamkeit von den Zehen bis zum Scheitel. Man spürt kurz in jeden Bereich: Wie fühlen sich die Füße an? Die Beine? Der Bauch? Die Schultern? Es geht darum, wahrzunehmen, was gerade ist, nicht ums Verändern.



Sterne, Wasser, Licht

Für alle, die mehr wollen, bringen diese Kurse Klarheit

Stargazing

Der Fokus wandert in den Nachthimmel, zu Sternen und Mond. Die Weite sortiert die Gedanken fast von selbst. Besonders klar und dunkel ist der Nachthimmel über dem Nationalpark Eifel, der darum auch Sternenpark heißt. An bewölkten Tagen geht’s ins Planetarium.

Abtauchen

Luxushotels wie das „Belmond Maroma Resort & Spa“ in Mexiko bieten Meditation beim Tauchen an. Der Atem wird ruhig, Reize leiser, der Puls langsamer, der Kopf klar.

Tai Chi Walking

Langsame Schritte, das Gewicht bewusst von einem Fuß auf den anderen verlagern: Konzentration entsteht hier in der Bewegung. Wie das geht, lernt man in Tai-Chi-Schulen.

Lightbath

Eine flackernde oder pulsierende Lichtquelle dient als visueller Fixpunkt. Der Blick bleibt darauf gerichtet, während die Lichtimpulse das Gehirn stimulieren. In Spas wie „Liquidrom“ in Berlin gehören beruhigende Lichtspiele zur Visual Wellness, zu Hause genügt eine Kerze.

Tricks, die unterstützen

Nicht alle Meditations-Apps bringen etwas, viele lenken sogar ab. Was im Büro Sinn macht: eine Mindfulness-Glocke auf dem Handy, die einen regelmäßig erinnert, kurz innezuhalten. Spezielle Playlisten auf Spotify und Co. machen es mit Delta-Wellen-Musik vielen leichter, in die Meditation einzutauchen. Suchbegriff: „432-Hz-Frequenzen“. Eine italienische Studie zeigt, dass Patienten, die während einer Zahnwurzelbehandlung solche Musik hörten, einen geringeren Blutdruck, einen langsameren Herzschlag und weniger Angst hatten. Einen ähnlichen Effekt haben Naturgeräusche. Ein kleiner feiner Hack sind Duftöle wie Lavendel oder Sandelholz. Auf die Handgelenke geträufelt erden sie uns vor und während einer Meditation.

Auch Mascha Blankschyn nutzt Tricks: Bei ihr sperren sich manche Apps nach fünf Minuten, verrät sie. Denn die größte Herausforderung ist oft nicht die Meditation selbst, sondern der Moment davor: Wir greifen reflexhaft zum Handy, um uns von uns selbst abzulenken.

Dranbleiben, immer wieder

Rückschläge sind normal. „Meditation macht nicht alles schön, aber sie hilft, Situationen anzunehmen, sagt die Lehrerin und beruhigt: „Selbst Mönche, die seit Jahrzehnten meditieren, haben noch Gedanken. Aber diese sind nicht mehr so klebrig.“ Ein Gamechanger kann dieses kleine Mantra sein: „Es ist gerade schwer, aber du kommst da durch.“ Und: Wer meditiert – ob Anfänger oder Ge- ›

Der Weg zur Gelassenheit ist sehr individuell – und hat Tücken

Quickie für zwischendurch

Wenn das Leben zu laut wird, helfen Mini-Rituale beim Runterfahren



1 Fokus schärfen

Zwischendurch aus dem Fenster schauen und den Blick abwechselnd auf etwas ganz Nahes und etwas in der Ferne richten. Das entspannt die Augen, löst den Bildschirm-Tunnelblick.

2 Tief durchatmen

Augen schließen und in die Box-Atmung kommen: vier Sekunden ein, vier Sekunden halten, vier Sekunden aus, vier Sekunden halten. Das beruhigt das Nervensystem in weniger als einer Minute.

3 Wahrnehmen

Wenn die Gedanken kreisen, hilft die 5-4-3-2-1-Methode: fünf Dinge sehen, vier fühlen, drei hören, zwei riechen, eins schmecken.

4 Annehmen

Hand auf den Brustkorb legen und zwei ruhige Atemzüge nehmen. Hand-auf-Herz signalisiert dem Körper Sicherheit und hilft, Gefühle anzunehmen.



1 Entspannt durch Klang: „Tiny Bowl Set" von **Hess Sound,** 56 Euro. 2 Rohkakao für Haut und Herz: „Cacao + Collagen" von **Ancient + Brave,** 29 Euro. 3 Duftkerze „Palo Santo" von **Le Labo,** 75 Euro. 4 „Zafu-Meditationskissen" von **Lotuscrafts,** 40 Euro. 5 Räucherstäbchen und -halter von **No Need for More,** 38 Euro. 6 Bringt Fokus: Vitalpilze „Lion's Mane" von **Cotae,** 40 Euro.

FOTOS: KATIE THOMSPON/GALLERY STOCK

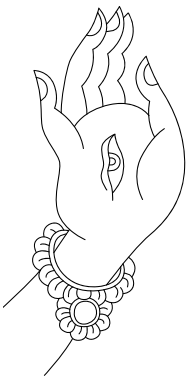
übte –, begegnet oft „Gisela“. So nennt Mascha Blankschyn unsere innere, kritische Stimme. Ihr gilt es bewusst etwas Freundliches entgegenzusetzen, etwa durch „Labeling“: Dabei gibt man seinen Gedanken ein Etikett, statt sie wegzudrücken. „Ich mache immer alles falsch“ wandelt sich zu „Ah, das ist Unsicherheit“. Man registriert seine Gedanken, bewertet sie nicht.

Sanft ins Bett

Manchmal war der Tag lang, doch selbst im Bett lässt sich meditieren. Die Aufmerksamkeit richtet sich dann auf das Ein- und Ausströmen des Atems. Die Luft spürt man an der Nasenspitze oder im Bauch und kehrt immer wieder dorthin zurück, wenn Gedanken auftauchen. Oder die Liebende-Güte-Meditation: Erst richtet man freundliche Wünsche an sich, dann an vertraute, danach an neutrale Personen und schließlich an alle. Die Übung stärkt das Mitgefühl – und funktioniert auch mit Kindern. Überall passt der physiologische Seufzer: zweimal kurz durch die Nase einatmen, dann lang durch den Mund aus.

Augen auf, achtsam sein

So wohltuend Achtsamkeit sein kann, nicht für alle ist sie das Richtige. „Bei starken Traumata würde ich sie nicht empfehlen“, sagt Mascha Blankschyn. Neuere Studien zeigen, dass eine sehr intensive Praxis zu Unruhe, Angst oder Dissoziation führen kann. Die Expertin empfiehlt, auf sich zu hören. „Jede ist ihre beste Lehrerin. Wenn man die Augen öffnen muss, hat das einen guten Grund.“



Gewinnspiel: *myself* verlost eine Meditationslehrer-Ausbildung beim Yoga Studio Fox *(yoga studiofox.com)* im Wert von 499 Euro. In der Online-Ausbildung lernen Teilnehmende Grundlagen, Atemtechniken, Yoga-Philosophie und erhalten Tipps für den Aufbau eigener Kurse. Am Ende gibt es das international anerkanntem Zertifikat der Yoga Alliance. Dazu bis zum 10.5.2026 QR-Code scannen und das Formular ausfüllen.

Wege nach innen

Stille? Kommt. Irgendwann. Die myself-Redaktion erzählt, wie sie zur Ruhe kommt



15 Minuten

Ich habe trainiert, überall einen 15-Minuten-Powernap machen zu können. Ich stelle meinen Timer, um beim Piepen wie ein neuer Mensch durchzustarten. Müdigkeit und Stress sind verflogen.
Michael Moser, Art Director



Musik an, Kopf aus

Nach der Arbeit drehe ich „Healing Power“ von Tina Turner auf, ziemlich laut sogar, und setze mich im Schneidersitz ins Wohnzimmer. Dann mache ich Sufi-Kreise, bei denen man den Oberkörper langsam kreisen lässt.
Yvonne Beeg, Beauty-Chefin



Moment mit Bohne

Mein morgendliches Kaffeeritual ist für mich Meditation. Wenn ich die Bohnen per Hand mahle und die Hafermilch aufschäume, ist das ein Moment bewusster Ruhe. So komme ich ganz bei mir und im Tag an.
Hannah Fanny Kiss, Assistenz Bildredaktion



Schnelle Erdung

In meiner Jackentasche trage ich immer eine Kastanie. Sie schrumpelt jeden Tag ein bisschen. Ich spüre bewusst ihre Rillen, Glätte und Kühle. Das erdet mich in Sekunden.
Anne Kathrin Holler, stellv. Chefredakteurin



Putzen auf Französisch

Wirklich runter komme ich bei „New York avec toi“ von Téléphone oder „Voyage, voyage“ von Desireless. Das läuft in Dauerschleife, während ich tanzend meine Küche putze. Innere Balance stellt sich auch ein, wenn ich meinen Schrank ausmiste.
Sofia Pavlu, Mode-Redakteurin

FOTOS: MIRJAM KLUKA (3), BENJAMIN BRINCKMANN (1); ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK



Model, Unternehmerin, Vierfachmama: Miranda Kerr



Steht bei der Australierin auf dem Nachtisch: die „Milky Mushroom Ultra-Hydrating Mask“ von **Kora Organics,** 57 Euro, über *niche-beauty.com*

„Schöne Haut beginnt vor der Pflege“

Miranda Kerr setzt mit Kora Organics auf Naturkosmetik – und plädiert für den Glow von innen

INTERVIEW: Bettina Sahin

Sie war eines der bekanntesten Gesichter der internationalen Modewelt. Heute spricht Miranda Kerr, 42, lieber über Stressregulation, eine gesunde Hautbarriere und wie sie Ruhe in ihren Alltag in Los Angeles mit vier Söhnen und Ehemann, Snapchat-Gründer Evan Spiegel, bringt.

Frau Kerr, stimmt es, dass Sie zwischen fünf und halb sechs aufstehen, um zu meditieren?

Ja, fast jeden Tag. Ich gönne mir etwa 20 Minuten, bevor ich auf mein Handy schaue, die Jungs aufwachen, der Tag beginnt. Ich setze mich hin, atme und nehme mir einen Moment nur für mich.

Was passiert in diesen 20 Minuten?

Ich praktiziere seit vielen Jahren vedische Meditation. Dabei wiederholt man ein persönliches Mantra und lässt den Geist zur Ruhe kommen, statt Gedanken kontrollieren zu wollen. Selbst wenn ich schlecht geschlafen habe, hilft mir das, mich neu auszurichten. Es verändert, wie ich in den Tag starte.

Was hilft Ihnen außer Meditation, im Gleichgewicht zu bleiben?

Die einfachen Dinge: Dankbarkeit, Bewegung, Zeit mit meiner Familie, Natur. Schlaf, gutes Essen, genug trinken und Tageslicht am Morgen. Kümmern wir uns gut um uns, spiegelt sich das auch in unserem Aussehen wider. Schöne Haut beginnt lange vor der Pflege.

„Mein Tag beginnt mit Meditation“

Hat diese Haltung auch Ihre eigene Beauty-Brand Kora Organics geprägt?

Absolut, im Fokus steht die ganzheitliche Hautgesundheit. Ich wollte Produkte entwickeln, die die Hautbarriere stärken, statt sie zu überfordern. Zertifiziert biologisch, wirksam und sanft. Dafür verwenden wir besondere Inhaltsstoffe wie beruhigende Mikroalgen, entzündungshemmendes Kurkuma oder Bakuchiol, eine pflanzliche Retinol-Alternative.



Bewusste Auszeiten gehören zum Alltag der 42-Jährigen.

Wie sieht Ihre eigene Routine aus?

Morgens reinige ich mein Gesicht und trage unser Serum von Kora Organics mit Kakadu-Pflaume auf. Danach folgen Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz. Abends reinige ich gründlicher, meist in zwei Schritten, und setze auf regenerierende, nährende Pflege. Unsere Maske mit Silberohr-Pilz lasse ich gern über Nacht einwirken.

Selfcare ist oft trendgetrieben. Bei Ihnen klingt das überraschend ruhig.

Ja, aber ich habe früher viel ausprobiert. Heute halte ich es einfacher. Genau das ist für mich heute Schönheit: geerdet zu sein. Ruhig. Und mit mir selbst verbunden.

FOTOS: KORA ORGANICS



myself
Bewusster leben

Natürlich geht das

Naturkosmetik ist so gut wie nie. Zehn Favoriten der Redaktion

ILLUSTRATION: Greta Moser — TEXT: Olivia Dahleiden

1 Retinol gilt als Wundermittel gegen Falten, doch nicht jede Haut verträgt es. Susanne Kaufmann setzt deshalb im „Nutrient Serum" (132 Euro) auf eine pflanzliche Alternative: Novoretin, gewonnen aus aromatischem Harz. Beigemischt sind Alpenkräuter und Kiefernsamenextrakt. Die Textur ist leicht, zieht schnell ein und hinterlässt das, was gute Pflege ausmacht: eine Haut, die ausgeruht wirkt.

2 Die Bio-Fattoria La Vialla aus der Toskana ist eigentlich für Wein und Olivenöl bekannt. Dass die Olive auch Hautpflege kann, beweist die „Augenkonturcreme" (23 Euro) auf ziemlich überzeugende Weise: Der Extrakt wirkt antioxidativ, beruhigend und leicht entzündungshemmend. Die Rezeptur ist schlicht, fast altmodisch. Und genau deshalb erstaunlich effektiv.

3 Ein Sprühstoß, und man steht im Wald, zumindest in Gedanken. „Green Cedar" von Abel (50 ml EdP, 180 Euro) verbindet Zedernholz mit Kardamom, Magnolie und warmem Guajakholz. Das Besondere: Die Düfte der Marke aus Australien bestehen zu 100 Prozent aus natürlichen Inhaltsstoffen, einige davon biotechnologisch gewonnen.



4 Mineralischer Sonnenschutz hatte lange ein Imageproblem: Weiß und schwer klebte er auf der Haut. Das „UV Glow Fluid" von Weleda (13 Euro) zeigt, dass es auch anders geht. Zink- und Titanoxid schützen vor UV-A und UV-B, feine Pigmente reflektieren das Licht. Ergebnis: kein Kalkfilm, sondern ein gepflegter, strahlender Teint.

5 Veganer Nagellack boomt, zu Recht. Beim „Nail Juice" von Gitti (22 Euro) kommen Pflege und Farbe zusammen. Frucht- und Beerenextrakte, Vitamin C und E sowie pflanzliches Kollagen stärken trockene, brüchige Nägel. Die halb transparenten Nuancen – sechs gibt es insgesamt – lassen Nägel natürlich und frisch schimmern.

6 Ein Rouge, gemacht für die Ewigkeit: Das schwere Metallcase des „Cream Blush" von Kjaer Weis (52 Euro) lässt sich immer wieder neu befüllen (elf Nuancen, je 32 Euro). Auch das Produkt ist ein wahres Schatzkästchen: Die cremige Textur mit pflanzlichen Ölen verschmilzt mit der Haut und gibt Farbe auf Wangen, Lippen und Lidern.

7 Warum Wasser durch die Welt transportieren, wenn man es zu Hause hat? Der „Ginkgo Micellar Cleanser" von Ere Perez (44 Euro) kommt trocken daher. Die Tabletten werden daheim mit Wasser zu einem milden Reinigungswasser mit Ginkgo und Muskatellersalbei aktiviert.

8 Schimmernde Körperöle sind oft klebrig, glitzern stark. Subtiler ist das „Glow Body Oil Floral Glow 01" von Lavera (15 Euro, limitiert). Die leichte Textur mit Bio-Kalahari-Melonen- und Bio-Arganöl zieht schnell ein und hinterlässt einen zarten Schimmer. Der florale Duft mit einem Hauch Lychee sorgt für einen Urlaubsmodus.

9 Zuerst schütteln, dann reinigen: Beim „Augen Make-up Entferner" von Dr. Hauschka liegen Öl und Wasser in zwei Phasen übereinander. Fenchelsamen, Augentrost und Rizinusöl lösen selbst wasserfestes Make-up sehr sanft und pflegen nebenbei die Wimpern. Ein Klassiker, zu dem man immer wieder zurückkehrt.

10 Endlich ein Shampoo, das nicht nur reinigt, sondern auch pflegt: Das „Replenish Hair Wash" von Team Dr Joseph (30 Euro) kombiniert Hyaluronsäure mit Mandelproteinen und fermentiertem Reiswasser. Das spendet Feuchtigkeit und stärkt die Haarstruktur. Zusätzlich stimuliert Ginkgo das Haarwachstum. Nachhaltig und effektiv: Das 1-Liter-Refill (120 Euro) hält ewig.

Auf die Seite, bitte!

Eine Frage der Generationen: Wohin gehört der Scheitel? Was die feine Linie aussagt und wohin der Trend zieht – unsere Autorin hat sich Gedanken gemacht

TEXT: Danijela Pilic

Unter all den Merkwürdigkeiten der Pandemie – von exzessivem Bananenbrotbacken bis WC-Papier horten – hat mich die Sache mit dem Seitenscheitel am härtesten getroffen. So gilt seit 2020/2021: Jede, die Seitenscheitel trägt, ist alt. Die Gen Z saß damals vor ihren Webcams, zog den Scheitel akkurat in die Mitte des Kopfes und erklärte: „Ich bin jung. Und ihr nicht!“ Ein TikToker schrieb damals: „Beweist mir das Gegenteil, ich glaube nicht, dass auch nur eine Person mit Seitenscheitel besser aussieht als mit einem Mittelscheitel.“ „ICH, lieber TikToker“, wollte ich schreiben und ließ es dann doch. Mit der Zeit wurde die *#middle partchallenge* geboren, als hätten wir während Corona nicht genügend andere Challenges gehabt. Der Mittelscheitel wurde plötzlich zum Erkennungszeichen einer Generation, die sich via feinzinkigen Kamm abgrenzen wollte.

„Ich sah keine einzige junge Frau mit Seitenscheitel, alle folgten der Mitte“

Nun ist es ganz normal, sich vom Alten abheben will jede Generation. Oder um es mit Salvador Dalí zu sagen: „Das größte Übel an der heutigen Jugend besteht darin, dass man nicht mehr dazugehört.“ Tja … Ich war während der Pandemie schon über 40 und trage Seitenscheitel seit meiner Pubertät. Er hat sich einfach durchgesetzt, fällt natürlich nach links, betont so meine Schokoladenseite. Ich musste also keine TikTok-Videos machen, um der jüngeren Generation zu beweisen, dass Mittelscheitel nicht meins ist, zwei Wirbel machen sowohl ihn als auch eine Ponyfrisur unmöglich, so dachte ich. Doch im Lockdown mit viel zu viel Zeit probierte ich es doch noch mal. Und noch mal und noch mal. Föhnen, Klammern, Rundbürste, Stylingcreme – siehe da: Der Mittelscheitel zog sich ab meiner Stirn über den Kopf, zumindest bis der nächste Regenguss kam. Das Schlimmste war aber für mich: Es sah tatsächlich gut aus, unerwartet gut. Irgendwie anders, fresh, mein Gesicht war cool gerahmt. Mit einer kleinen Veränderung konnte ich einen komplett neuen Look schaffen, für den ich überraschend viele Komplimente bekam.

Über Jahre hiweg hielt der Mittelscheitel-Zwang in der jungen Society an, ich sah keine einzige junge Frau mit Sei- ›

FOTO: ADRIANNA FAVERO/GALLERY STOCK



Wer will schon Linientreu bleiben, wenn man mit einer kleinen Abweichung einen komplett neuen Look entstehen lassen kann?



Seitenscheitel

Wieder chic (v. l.): Die Schauspielerinnen Sandra Oh, Julia Roberts, Diane Kruger, Eva Longoria, Karoline Herfurth und Natalie Portman.

tenscheitel, alle folgten radikal der Mitte, fast wie eine Uniform. Revolutionär im Sinne von Abgrenzung war der Mittelscheitel übrigens nie: Bei den Hippies der späten 60er-Jahre war er omnipräsent, als Teil der fließenden, langen, ungestylten Haarpracht, die die natürliche Ästhetik und den freiheitsliebenden Zeitgeist der damaligen Ära verkörperte. Trends sind eben zyklisch, und so ist auch der Gen-Z-Mittelscheitel nur eine Neuinterpretation älterer Looks.

Umso erleichterter war ich, als der Seitenscheitel sein Comeback feierte: 2025 kam er als Fluffy Side Part zurück – eine voluminöse Frisur mit einem deutlich gezogenen, aber weichen Seitenscheitel. Das Deckhaar locker-luftig, leicht texturiert – und übrigens eine Neuinterpretation der 80er-Jahre. Auf der Copenhagen Fashion Week 2026 trugen die Models dann weiche Seitenscheitel, die natürlich und *undone* fielen. Und bei den Grammys vor einigen Wochen zeichnete sich ein neuer Trend ab: der tiefe, akkurate Seitenscheitel. Er ist ebenfalls eine – tada – Neuinterpretation und diente vor 100 Jahren als Grundlage der Glamour-Frisuren des Old Hollywood. Jetzt scheitelt er die Idole der Gen Z, von Hailee Steinfeld über Selena Gomez bis zu Amanda Seyfried und dazu noch Gen-X-Ikone Jennifer Lopez.

Gestylt ist er übrigens schnell, denn der neue Seitenscheitel kommt ohne harte Linien und Glätteisen aus. Für den Alltag gilt: den Scheitel nur leicht auf eine Seite versetzen, Ansatz mit der Rundbürste anheben, Längen mit Texturspray (nicht Haarspray!) fixieren. Wer es glamourös mag, zieht einen tiefen Scheitel und föhnt sich dazu eine große Welle. Für den Fluffy Side Part etwas Schaumfestiger einkneten, dann die Haar über Kopf föhnen und den Scheitel mit den Fingern „brechen". Das gibt luftiges Volumen. Wer noch neu im Seiten-Spiel ist: Dort, wo die Augenbraue ihren höchsten Punkt erreicht, ist der perfekte Ansatzpunkt, um den Seitenscheitel zu ziehen. Wer noch an der Mittellinie hängt, dem sei gesagt: Es ist eine Frage der Symmetrie, und die fällt der Jugend naturgemäß leichter. Ein Mittelscheitel betont nämlich Ungleichheiten und Unvollkommenheiten stärker, der Seitenscheitel verzeiht mehr und verleiht zusätzliches Volumen. Dazu steht nicht jeder Scheitel jedem Gesicht: Rundere vertragen eher den Seitenscheitel, ovale mehr den in der Mitte. Ich habe für mich entschieden: Auf der Seite ist Alltag, aber der Mitte gebe ich ab und an eine Chance. Besonders dann, wenn ich rasch einen neuen, frischen Look brauche. ▮

FOTOS: ADOBE STOCK (2), IMAGO/FUTURE IMAGE (1), IMAGO/NURPHOTO (1), IMAGO/ZUMA PRESS WIRE (1), BILLBOARD VIA GETTY IMAGES (1), PENSKE MEDIA VIA GETTY IMAGES (1), VARIETY VIA GETTY IMAGES (2), GETTY IMAGES/FILMMAGIC (2), GETTY IMAGES (3)



Mittelscheitel

Old News (v. l.): die Künstlerinnen Billie Eilish, Elle Fanning, Jenna Ortega, Joey King, Olivia Rodrigo und Sadie Sink



Megakacke oder megageil?
Hauptsache MEGA!

RTL+
vorab streamen

RTL
Samstag + Dienstag
20:15

Mail an Yvi



Beauty-Chefin Yvonne Beeg beantwortet Ihre Fragen



1 „No Makeup Mascara" von **Perricone MD,** über *niche-beauty.com,* 15 Euro. 2 „Lash Curl Finisher" von **The Ordinary,** 11 Euro.

Wie gelingt der No-Make-up-Look bei Wimpern?

Ein Tag ganz ohne Mascara? Für viele undenkbar. Doch der Trend geht zu mehr Natürlichkeit, weg von dramatischem Volumen. Mit den richtigen Produkten werden Wimpern trotzdem schwungvoll und setzen schöne Akzente im Gesicht: dafür erst mit einem Curler den Wimpernkranz formen, dann eine transparente Mascara mit Biotin und Avocadoöl auftragen, die das Wachstum der feinen Härchen fördert. Trocknen lassen und mit einem „Curl Finisher" fixieren.



„Doctor Babor Solar Defense Broad Spectrum Hydration Serum SPF 50+" von **Babor,** 50 Euro.

Funktioniert Sonnenschutz nur bei direktem Hautkontakt?

Im Gegenteil. Sonnenschutz sollte der letzte Schritt der morgendlichen Pflegeroutine sein. Unter einer Creme können die UV-Filter verdünnt werden. Sonnenfilter brauchen eine geschlossene, gleichmäßige Filmschicht – sonst sinkt der Schutzfaktor deutlich. Anders beim Make-up: Das sollte erst aufgetragen werden, wenn die Sonnencreme gut eingezogen ist, etwa nach 20 Minuten. Entscheidend ist die richtige Menge: Zwei Fingerlängen braucht es für das Gesicht. Alles darunter ist eher symbolisch als wirksam.

Ist schwarzer Sesam das Superfood für schönes Haar?

„Black Sesame Latte" löst als neues It-Getränk Matcha ab und überzeugt mit einem angenehm nussigen Aroma. Dazu verspricht es auf Social Media schönes, dickes Haar. Und tatsächlich: Schwarzer Sesam ist eine kleine Nährstoffbombe, reich an ungesättigten Fettsäuren Eisen und Zink. Das kann als Drink oder Topping die Haare von innen stärken. Die Studienlage ist aktuell allerdings noch dünn.



„Sesamkraft" von **Pharmos Natur,** 50 Euro.



Yvis Favorit im Mai

Neue Öl-Quelle

3-in-1-Produkten traue ich nicht so recht. Doch: Das neue „Ultimune Power Infusing Oil" von Shiseido (55 Euro) hat mich umgestimmt. Mit Kamelien-Extrakten, Hyaluronsäure und Ectoin lässt es Gesicht, Haare und Körper strahlen und duftet nach Lotus, Rosmarin und Ingwer. Absolut überzeugend!

__Yvonne Beeg__ ist seit über 30 Jahren im Beauty-Business und kennt sämtliche Tiegel, Trends und Tricks. Was möchten Sie wissen? Schreiben Sie einfach an mailanyvi@myself.de.

FOTOS: BENJAMIN BRINCKMANN (1), OHLAMOURSTUDIO/STOCKSY 81)

Beauty-Macher

Zeit für Veränderung

Make-up ist oberflächlich? Hair- und Make-up-Artistin Rim Zemuye beweist das Gegenteil

TEXT: Charlotte Andersson



Eine Frau mit Vision: Rim Zemuye arbeitete zwei Jahre an den perfekten Farbnuancen.



Es gibt unzählige Nuancen zwischen Hell und Dunkel. In der Beauty-Industrie wurden viele davon lange ignoriert. Dass sich das langsam ändert, liegt nicht an Marktanalysen oder Diversity-Strategien großer Konzerne, sondern an Menschen wie Rim Zemuye. Die 35-Jährige ist eine Make-up-Artistin und Produktentwicklerin, für die Diversität keine Verkaufsnische ist, sondern selbstverständlich. Gemeinsam mit der Berliner Marke Jacks Beauty Line hat sie Foundation und Concealer um fünf Nuancen erweitert. Ergänzt wird das Sortiment durch einen Cream Blush. Damit zählt die Marke zu den ersten veganen Brands, die gezielt auf dunklere Haut eingehen.

Zwei Jahre Entwicklungszeit, unzählige Labortests, Gespräche mit Chemikern und immer wieder Korrekturen: für eine vergleichsweise kleine Marke eine enorme Investition. Dass ein solcher Schritt möglich ist: bemerkenswert. Es geht auch um die Frage, wer in dieser Industrie mitgedacht wird. „Man muss nicht selbst Schwarz sein, um den Missstand zu erkennen“, sagt Rim Zemuye, deren Wurzeln in Eritrea liegen. Das erkannte auch Miriam Jacks, Gründerin von Jacks Beauty Line, und holte sie als Expertin an ihre Seite – eine Zusammenarbeit, die Herausforderungen brachte. Manche Farben passten nicht zu den Inhaltsstoffen, da sie zu melaninreich waren. Die Untertöne – rötlich, gelblich, oliv oder bei sehr dunkler Haut bläulich – mussten neu austariert werden. Anders als bei helleren Tönen lassen sich dunkle Nuancen kaum verblenden, sodass Präzision wichtig ist.

„Wir stehen erst am Anfang des Wandels“

Nach wie vor fehlen in Deutschland nicht nur passende Produkte. Viele Fachkräfte wurden auch nie im Umgang von Haut und Haaren Schwarzer Menschen geschult. Um diese Lücke zu schließen, gründete Rim Zemuye eine eigene Academy. Ziel ist es, Diversität im Alltag selbstverständlich zu machen und Schwarzen Menschen Beratung und Produkte zu liefern, die zu ihrer Haut passen. „Wir stehen erst am Anfang des Wandels“, sagt Rim Zemuye. Und geht voller Energie voran. ▮



4 aus 10: „Glow Foundation“ für dunklere Haut, je 45 Euro, über *jacks-beautyline.com*



Blush Rush

Zart bis schillernd: Diese Rouge-Farben erfrischen den Teint

1 Verschmilzt sanft mit der Haut: „Soleil Neige Crème Blush" in „Alpine Blush" von **Tom Ford,** 70 Euro. 2 „Wonder Blush & Glow" in „6" mit Schwamm-Applikator von **Artdeco,** 15 Euro. 3 Mattes Finish trifft leuchtende Farbe: „Touch Blush" in „Waterlily" von **Prada Beauty,** 47 Euro. 4 Spendet Feuchtigkeit: „Color + Glow Enhancer" in „Red Ruby" von **Shiseido,** 52 Euro.

5 Highlighter und Blush in einem: „Prisme Libre Highlighter Powder" in „Lilac Pink" von **Givenchy,** 59 Euro. 6 Für unterwegs: „Chubby Cheek Color Balm" in „Grandest Guava" von **Clinique,** 38 Euro.

FOTO: FELIX BRANDL; PRODUKTION: KARINA FINK & OLIVIA DAHLEIDEN

Liftingeffekt ohne Eingriff

Die neue Lancôme Rénergie Collagen+ Lift-Xtend Cream ist vom minimalinvasiven Fadenlifting inspiriert





„Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein der Haut."

Dr. Christian Merkel, Dermatologe



DREIFACHWIRKUNG

Diese Inhaltsstoffe machen die Booster-Formel so effektiv:

- **Kollagenfäden** verbessern die Hautqualität, polstern die Hautoberfläche auf und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit.
- **Kollagenpeptide** mindern Falten und feine Linien und verbessern die Festigkeit und Spannkraft der Haut.
- **Kupfertripeptid** fördert die Kollagensynthese, um die Haut zu glätten und ihre Elastizität zu steigern.

Immer mehr denken über Fadenliftings nach, da diese Gesichtszüge anheben und regenerative Impulse setzen können. Entscheidend für den langfristigen Erhalt jugendlicher Konturen ist jedoch der Kollagengehalt Ihrer Haut. Er bildet die Basis für Struktur, Spannkraft und Elastizität.

Hightech-Formel

In Korea, dem Zentrum innovativer Skincare-Lösungen, hat Lancôme erstmals den bisher effektivsten Kollagenkomplex entwickelt – eingebettet in eine Pflegeformel mit neuartiger Fadentextur. Diese gleicht mit hochwirksamen Kollagenfäden, Kollagenpeptiden und Kupfertripeptid den Kollagenverlust von 10 Jahren aus.[1]

Sichtbare Lifting-Power

So macht die neue Rénergie Collagen+ Lift-Xtend Cream die Effekte eines Fadenliftings ohne Eingriff erfahrbar. Ihre fadenartige Textur überspannt die Haut wie ein Netz. Bereits nach vier Stunden sind erste Ergebnisse sichtbar: eine um 57 Prozent gesteigerte Spannkraft und um 27 Prozent festere Haut.[2] Innerhalb von drei Monaten erscheinen Wangen, Kinnlinie und Hals sichtbar gestrafft und definiert.

„Das straffere Hautgefühl ist sofort spürbar."

Jana Ina Zarrella, Moderatorin und Lancôme-Markenbotschafterin

QR-Code scannen und 10 Jahre Kollagenverlust ausgleichen

LANCÔME PARIS

[1] Basierend auf einem instrumentellen Test an 78 Frauen nach 3 Monaten. [2] Basierend auf einem instrumentellen Test an 40 Frauen nach 4 Stunden.



Grummeln und Schmerzen im Bauch gehören bei vielen Frauen zum Alltag. Was man tun kann, erklärt eine Expertin.

Nur so ein Bauchgefühl

Unser Wohlbefinden beginnt im Darm. Mittlerweile weiß die Forschung: Sogar Hormone werden von der Verdauung beeinflusst

TEXT: Bettina Sahin

Der Bauch ist ein erstaunlich gesprächiges Organ. Er knurrt, gluckert, grummelt. Und meldet sich zuverlässig genau dann, wenn man ihn am wenigsten brauchen kann: im Meeting, im Kino, auf der Yogamatte. Lange galt so ein Geräuschkonzert als bloßes Verdauungshintergrundrauschen. Heute weiß man: Der Darm ist ein Kommunikationszentrum. Er unterhält mit dem Gehirn, mit dem Immunsystem und mit den Hormonen. Bei Frauen scheint es sogar seine ganz eigene Sprache zu sein. Oder wie Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin in München, sagt: „Frauen haben anders Darm."

Na, das ist ja reizend!

Rund acht Millionen Frauen in Deutschland leiden regelmäßig unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Wird bei einer Magen- oder Darmspiegelung nichts Auffälliges gefunden, lautet die Diagnose häufig: Reizdarm. Zu viel Stress. Entspannen Sie sich mal! Ein klassischer Fall von Medical Gaslighting. So nennt man es, wenn körperliche Beschwerden vorschnell psychologisiert werden, obwohl biologische Ursachen durchaus eine Rolle spielen könnten. Die Unterschiede zwischen Mann und Frau sind sogar messbar: Der weibliche Darm ist im Durchschnitt zehn bis zwanzig Zentimeter länger als der männliche. Gleichzeitig teilen sich Darm, Gebärmutter, Eierstöcke und Blase den begrenzten Raum im Becken. Das führt dazu, dass der Verdauungstrakt bei vielen Frauen enger verläuft und stärker geschlungen ist. Verdauungsprozesse können dadurch langsamer werden, Verstopfung tritt häufiger auf.

Die Darm-Hirn-Achse

Dass Frauen ihren Bauch oft intensiver spüren, hat auch mit der sogenannten Darm-Hirn-Achse zu tun. Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem mit Millionen von Nervenzellen und steht in ständigem Austausch mit dem Gehirn. Und dann ist da noch unser Zyklus. „Der Darm reagiert sehr sensibel auf hormonelle Schwankungen", sagt Julia Seiderer-Nack. „Viele Patientinnen beobachten, dass sich ihre Verdauung im Laufe des Monats deutlich verändert."

In der zweiten Zyklushälfte dominiert das Hormon Progesteron. Es entspannt die glatte Muskulatur im Körper und damit auch den Darm. Die Verdauung wird träge, der Bauch fühlt sich schneller voll oder aufgebläht an. Mit Beginn der Menstruation dreht sich das Bild um. Dann setzt der Körper Prostaglandine frei. Diese Botenstoffe bringen die Gebärmutter dazu, sich zusammenzuziehen, können gleichzeitig den Darm stimulieren. Das Ergebnis: Krämpfe, Rumoren, bis hin zu Durchfall. ›

> Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem mit Millionen von Zellen

FOTO: SERGE FILIMONOV/STOCKSY UNITED



Der Bauch arbeitet im Rhythmus der Hormone: Je nach Zyklusphase verändern sich Verdauung, Darmbewegung und die Verträglichkeit von Lebensmitteln.

Geheimcode Mikrobiom

Auch im Innersten des Darms zeigen sich Unterschiede: Das Mikrobiom besteht aus Billionen Bakterien, die unseren Darm besiedeln. Sie helfen bei der Verdauung, produzieren Botenstoffe und beeinflussen sowohl das Immunsystem als auch den Stoffwechsel.

Lange nahm man an, dass dieses bakterielle Ökosystem bei allen Menschen ähnlich funktioniert. Inzwischen weiß man: Auch hier spielt das Geschlecht eine Rolle. Bis zur Pubertät unterscheiden sich die Darmmikrobiome von Mädchen und Jungen kaum. Erst mit den Hormonen beginnen sie sich auseinanderzuentwickeln. In der Forschung hat sich dafür ein eigener Begriff etabliert: Microgenderome, ein geschlechtsspezifisches, mikrobielles Profil.

Besonders relevant für Frauen ist eine Gruppe von Darmbakterien, die am Östrogenstoffwechsel beteiligt ist. Dieses System wird Östrobolom genannt. Es sorgt dafür, dass Östrogene im Körper verarbeitet und teilweise wieder in den Kreislauf zurückgeführt werden.

Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, kann sich das auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen: Die Jeans sitzt plötzlich enger. Der Bauch bläht sich nach dem Essen schneller auf. Lebensmittel, die man immer gut vertragen hat, machen plötzlich Probleme. Manchmal bleibt es auch bei einem vagen Gefühl, dass etwas nicht stimmt: Man fühlt sich müde, schlapp, unmotiviert. Inzwischen weiß man, dass ein gesundes Mikrobiom entgegenwirken

„Darmcare ist Selfcare“

und die Auswirkungen hormoneller Schwankungen mildern kann – zum Beispiel, wenn in der Perimenopause das Östrogenlevel verrückt spielt und später deutlich abfällt.

Was also tun?

„Darmcare ist Selfcare“, davon ist Julia Seiderer-Nack überzeugt. Was nach Wellnessprogramm klingt, ist vor allem eine Frage von Verlässlichkeit. Der Darm liebt Rhythmus: regelmäßige Mahlzeiten, eine abwechslungsreiche Ernährung, möglichst viele Ballaststoffe. Extreme Diäten bringen das System dagegen durcheinander. Besonders gut bekommt dem Darm, was ohnehin als gesunde Ernährung gilt: viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen. Auch fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Sauerkraut können das Mikrobiom unterstützen. Die Ärztin empfiehlt Patientinnen ein „Darm-Diary“, ein kleines Protokoll über Ernährung, Symptome und Zyklusphasen. So lassen sich Muster erkennen. Und manchmal zeigt sich dann: Unser Bauch weiß erstaunlich früh, dass im Körper etwas nicht stimmt. Wir müssen nur lernen, ihm wieder zuzuhören.



Noch mehr Infos teilt Professorin Dr. Julia Seiderer-Nack in „Frauen haben anders Darm“ (GU, 23 Euro).

FOTOS: INA ZABEL (1), LUCAS OTTONE/STOCKSY UNITED (1)





Natürlich besser leben.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL. FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Dr. Matthias Riedl, Ernährungsmediziner und Diabetologe

Satt und glücklich

Die Basis für ein gutes Bauchgefühl ist Essen, das guttut, sagt Dr. Matthias Riedl

Woran merkt man, dass einem eine Mahlzeit behagt?

Am besten kurz in sich hineinhorchen: Wie fühle ich mich danach? Nach einem Teller voller Gemüse und Ballaststoffe meist wach und ausgeglichen, nach Chips, Schokolade oder Fast Food eher müde und träge.

Also beeinflusst Ernährung direkt unsere Stimmung?

Absolut. Walnüsse liefern etwa viele Omega-3-Fettsäuren – ein Mangel kann die Reizbarkeit erhöhen. Zu wenig B-Vitamine beeinträchtigen die Konzentration und können Depressionen begünstigen. Magnesiummangel führt zu Nervosität und Ängsten, Eisenmangel macht müde und unaufmerksam. Auch Zink und Vitamin D wirken sich auf Stimmung und Immunsystem aus. Obst und Gemüse unterstützen Gedächtnis und Empathie.

Gesund essen macht also automatisch glücklicher?

Zumindest lebenslustiger. Eine darmfreundliche Ernährung stabilisiert die Stimmung und gibt Energie. Es geht weniger um die Therapie schwerer psychischer Erkrankungen als um den Alltag: Wer den Darm gut versorgt, fühlt sich belastbarer und hat oft wieder mehr Lust auf Bewegung.

Extra-Tipp: Wasser trinken! Der Körper braucht Flüssigkeit, damit Ballaststoffe quellen und die Verdauung läuft. Faustregel: etwa 0,03 Liter Wasser pro Kilo Körpergewicht täglich, bei Hitze oder Sport mehr. Am besten still oder leicht sprudelnd. Geschmack bringen Zitrone, Gurke, Ingwer oder Minze.

Spaghettisalat mit Erbsenpesto

für 2 Personen

80 g Vollkornspaghetti, Salz, 1 große Zucchini, 250 g TK-Erbsen, 30 g Kürbiskerne, ½ Bund Petersilie, ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 50 g Rucola

- Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen die Zucchini waschen und mit dem Spiralschneider oder einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Zoodles kurz vor Ende der Garzeit zugeben, 2–3 Min. mitgaren, dann abgießen und in einer Salatschüssel abkühlen lassen.
- TK-Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Wasser abgießen, die Hälfte der Erbsen in einen hohen Rührbecher geben, der Rest kommt zu den Nudeln.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Petersilie mit den Kürbiskernen in den Rührbecher geben. Zitrone auspressen, Saft und Olivenöl zugeben und alles cremig pürieren. Ist die Konsistenz zu fest, etwas Wasser dazugeben.
- Zum Servieren Rucola grob hacken und mit dem Pesto in die Salatschüssel geben. Salat locker mischen, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren.
- Warum der Salat so guttut? Ballaststoffe aus Vollkornpasta und Erbsen sättigen nachhaltig. Erbsen liefern zudem resistente Stärke und Tryptophan, ein Baustein des Glückshormons Serotonin.



Dieses und weitere Rezepte gibt's in „Iss deine Psyche gesund" von Dr. Matthias Riedl, GU, 29,99 Euro).

REDAKTION: MARIE-LUISE WENZLAWSKI; FOTOS: FRANK VON WIEDING (1), STOCKFOOD STUDIOS/TINA ENGEL (1)

ANZEIGE

Die Entdeckung im Darm

Ein gesunder Darm braucht eine intakte Darmschleimhaut.

Mit ihrer dichten Schleimschicht stellt die Darmschleimhaut nicht nur die entscheidende Barriere gegen Erreger und Schadstoffe dar, sondern bildet auch die Lebensgrundlage für nützliche Bakterien der Darmflora.

Lücken in der Darmbarriere können Krankheiten begünstigen

Infektionen, ungesunde Ernährung, Stress oder Medikamente können die Darmschleimhaut schädigen. Gelangen dann Fremdstoffe in den Körper, so kann das z. B. Reizdarm, chronische Entzündungen, Migräne, Übergewicht sowie Autoimmunerkrankungen zur Folge haben.[1)]

Bakterium liebt die Darmschleimhaut

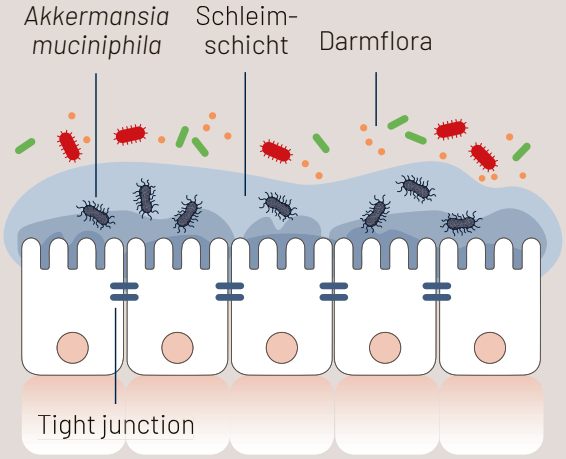
Doch auf der Darmschleimhaut lebt ein spezielles Bakterium: *Akkermansia muciniphila*. Obwohl es erst 2004 isoliert werden konnte, befassen sich bereits Tausende von Studien mit dem „schleimliebenden" Bakterium.

Aktuell wird erforscht, wie *Akkermansia muciniphila* mit den schleimproduzierenden Zellen der Darmschleimhaut interagiert.[2)]

Ein innovatives Präparat

Erstmals liegt das Bakterium als pasteurisierte *Akkermansia* MucT® sicher und stabil zur Einnahme vor – in ProBio-Cult® AKK1. Dieses einzigartige Postbiotikum eröffnet mit Riboflavin neue Wege zur Unterstützung der Darmgesundheit![3)]

Erfahren Sie hier mehr



Eine dichte, intakte Darmschleimhaut verhindert, dass Fremdstoffe in den Körper gelangen.

ProBio-Cult® von SYXYL. Seit 2006 die Darmpflege-Marke der Klosterfrau Healthcare Group.

1) doccheck Insights 2021, repräsentative Online-Umfrage bei API und Gastroenterologen **2)** Aggarwal V, et al, 2022. Folia Microbiol (Praha). 2022 Dec;67(6):811-824. **3)** Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut.



SCHLEIM DICH DOCH MAL BEI DEINEM DARM[1)] EIN!

Gezielte Darmpflege beginnt mit einer intakten Darmschleimhaut[1)]

- 30 Mrd. Zellen pasteurisierte ***Akkermansia* MucT®**
- **Vitamin B2 (Riboflavin)** unterstützt die Darmschleimhaut[1)] und **Vitamin B9 (Folat)** die Zellteilung[2)]



akkermansia-probiocult.de

akkermansia_probiocult

1) Vitamin B2 (Riboflavin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut.
2) Vitamin B9 (Folat) hat eine Funktion bei der Zellteilung.

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.



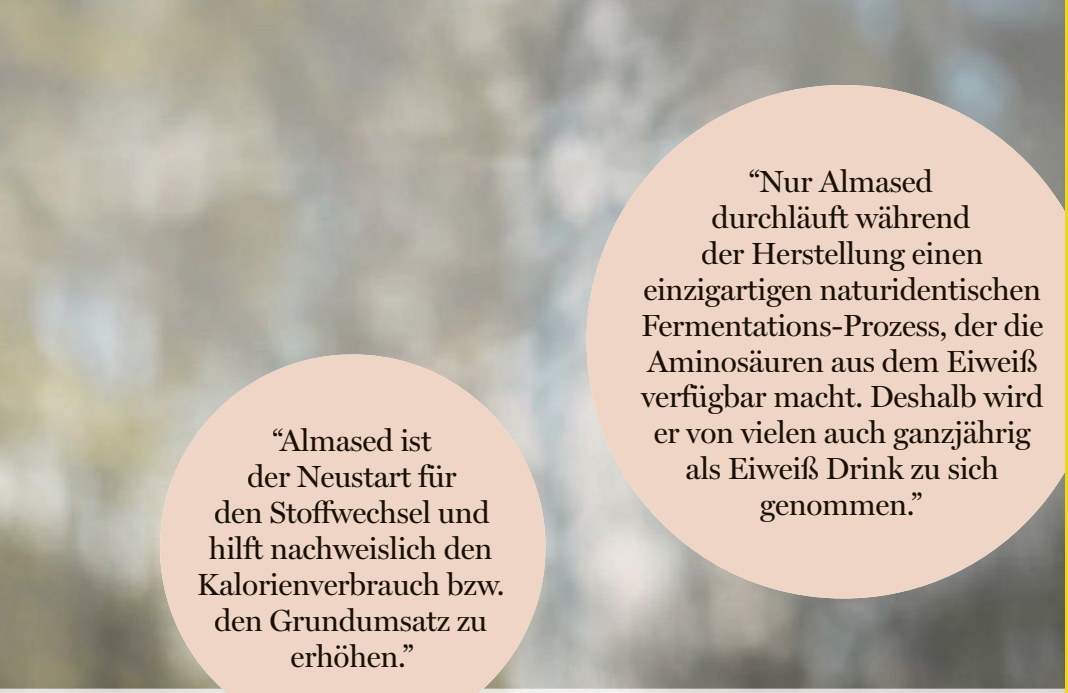
Ja, wir Deutschen sind zu dick. Tatsächlich sehnt sich jeder ZWEITE Deutsche danach, die Zahl auf der Waage zu reduzieren, um sich im eigenen Körper wieder wohlzufühlen.

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





DER KÖNIG DER NACHT

Seine Note: Lavendel, Kokos und Kardamom

Im Club, im Sternerestaurant, im Kino – wieso kennt er eigentlich überall jemanden, der ihm „noch einen Gefallen schuldet“? Dieser Mann ist ein Mysterium. In seinem Dunstkreis fühlt man sich wie ein Star. Dass er immer mal wieder für ein paar Tage abtaucht und erwachsene Frauen „Babe“ nennt, zählt zu den Dingen, die man ihm nicht verzeihen sollte, wäre er nicht so charmant. Er verschenkt Perlenohrringe ohne Anlass, er tanzt wie ein Gott, schmeißt mit Blumen und Komplimenten um sich. Ein Date mit ihm ist ein aufregender Rausch. Solange man keine Fragen stellt.

„Born in Roma Uomo Purple Melancholia“ von **Valentino,** 100 ml EdT 125 Euro.

Dufte Typen

Die neuen Männerparfums begeistern mit ganz unterschiedlichen Noten. Unsere Autorin hat sich die passenden Charaktere dazu ausgedacht

ILLUSTRATIONEN: Francesco Ciccolella — TEXT: Birgit Querengäßer



„L'Essentiel" von **Rituals,** 50 ml EdP 50 Euro.

DER SAUBERMANN

Seine Note: Patchouli, Kardamom und Sandelholz

Er ist immer akkurat rasiert (Vermerk: nicht nur im Gesicht), bügelt seine Hemden selbst und hat seine Neubauwohnung bereits abbezahlt. Nach eigener Aussage „immer gut drauf". Er geht täglich ins Training und trinkt danach ein alkoholfreies Bier. Wegen der Mineralstoffe. Der Mann hat sein Leben im Griff. Doch alles Unberechenbare bringt ihn aus dem Konzept: Ein schmutziger Witz aus dem Mund einer Frau, und er kommt ins Schwitzen wie sonst nur auf der Hantelbank.



„Man Wood Essence" von **Bulgari,** 100 ml EdP 141 Euro.

DER DENKER

Seine Note: Koriander, Zypressen- und Zedernholz

In der Hand das Werk einer Autorin (Manon Garcia, „Mit Männern leben"), sitzt er mit übereinandergeschlagenen Beinen in einem Specialty Coffee Shop. Seine Hobbys: Männlichkeit hinterfragen, der eigenen Intuition nachspüren, Sternzeichen raten, sich rarmachen. Huch!? Tja, trotz aller Tiefgründigkeit kann er überraschend distanziert sein, wenn man sich nach drei Monaten nicht als seine Seelenpartnerin entpuppt. Derzeit wartet er deshalb auch auf einen Therapieplatz.

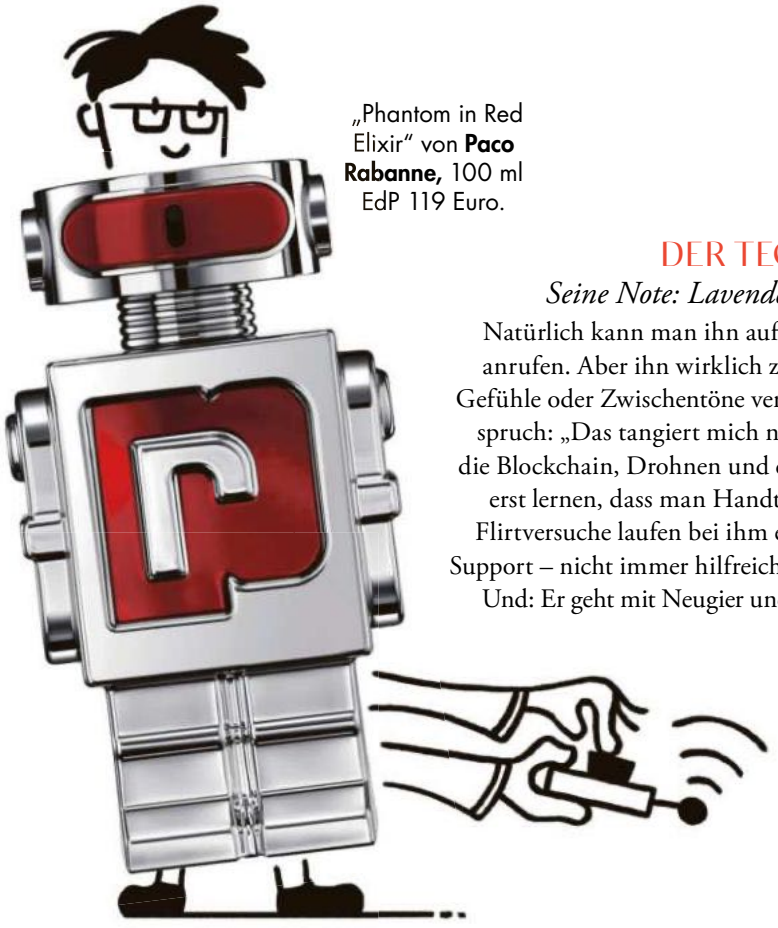


„For him Musc Santal" von **Narciso Rodriguez,** 100 ml EdP intense 139 Euro.

DER ANPACKER

Seine Note: Wacholder und Muskatellersalbei

Ein Mann muss stark sein, glaubt er – im Job, für die Frau an seiner Seite. Und dafür, dass er Verantwortung übernimmt, muss er noch Spitzensteuersatz zahlen? Lächerlich. Sein Lieblingshormon: Adrenalin. In seiner spärlichen Freizeit springt er von Bergen oder taucht in die Tiefsee. Und wenn man gar nicht mehr damit rechnet, bricht er bei der Hochzeit von Kathi und Alex plötzlich in Tränen aus. Moment. Ist da etwa ein sanfter Kern, den es zu entdecken gilt?



„Phantom in Red Elixir“ von **Paco Rabanne,** 100 ml EdP 119 Euro.

DER TECHNIKER

Seine Note: Lavendel, Amber und Safran

Natürlich kann man ihn auf seiner Hightech-Uhr jederzeit anrufen. Aber ihn wirklich zu erreichen, ist schwer. Gerade Gefühle oder Zwischentöne versteht er oft nicht. Sein Lieblingsspruch: „Das tangiert mich nur peripher.“ Er weiß alles über die Blockchain, Drohnen und das Römische Reich, aber musste erst lernen, dass man Handtücher nicht in Schwarz kauft. Flirtversuche laufen bei ihm eher subtil ab. Er ist wie der IT-Support – nicht immer hilfreich, aber da, wenn man ihn braucht. Und: Er geht mit Neugier und Entdeckergeist durchs Leben.



„The One For Men“ von **Dolce & Gabbana,** 100 ml EdP 140 Euro.

DER CHARMEUR

Seine Note: Tabak und Tarocco-Orange

Eigentlich sieht er zu gut aus, um kein selbstverliebter Narzisst zu sein. Aber er scheint zu wissen, worauf es im Leben ankommt. Sein Bücherregal quillt über, seine Pasta alla Norma ist zum Niederknien, er fährt ein altes Auto mit Seele und hat immer ein Stofftaschentuch mit den Initialen seines Opas in der Tasche. Seine Blicke machen weiche Knie, gleichzeitig nimmt er sich selbst nicht zu ernst. Halleluja! Der Haken? Er hat schon eine große Liebe: seinen Hund.



Männer-Düfte, die unsere Beauty-Redakteurinnen lieben:



Ein Duft zum Anlehnen: „Tonka Lavande“ von Marie Jeanne mit der Frische von Rosmarin und der Wärme der Tonkabohne (100 ml EdP 180 Euro, über *parfumslubner.com*). *Bettina Sahin, stellv. Beauty-Leitung*



Mit Schwarzer-Tee-Blättern und einer Wärme, die fast nach Honig riecht, ist „Thé Noir 29“ von Le Labo herb und sinnlich zugleich. Macht so süchtig, dass ich ihn mir ab und an selbst ausborge (50 ml EdP 209 Euro). *Olivia Dahleiden, Beauty-Redakteurin*



„Zafferano“ von Acqua Di Parma schenke ich meinem Liebsten immer wieder zum Geburtstag. Ich mag die Kombi aus Safran, Mandarine und Koriander – und am allermeisten entfaltet sie ihre Wirkung an ihm (100 ml EdP 270 Euro). *Yvonne Beeg, Beauty-Leitung*

FOTOS: LEVENT SAHIN (1), BENJAMIN BRINCKMANN (1)

3x myself für nur 10,50 € statt ~~15,60 €~~ & Geschenk auswählen!

33 % sparen

GUTSCHEIN ODER BARGELD





myself

Bequem & überall lesen: Jetzt die **myself E-Paper App** herunterladen!
www.myself.de/app



Coupon einsenden: myself Kundenservice • Postfach 10 12 07 • 45012 Essen

☒ **Ich teste myself für mindestens 3 Ausgaben zum günstigen Preis von zzt. 10,50 €.** Erscheinungsweise: 10 Hefte/Jahr. Ich erhalte meine Rechnung einmalig für die gesamte Mindestlaufzeit. Die Zusendung der Prämie erfolgt ca. 4-6 Wochen nach Zahlungseingang. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit verlängert sich das Abonnement auf unbestimmte Zeit. Ich erhalte den Titel dann zum Preis von zzt. 5,20 € pro Ausgabe inkl. ges. MwSt. und Versandkosten, und kann den Vertrag jederzeit mit einer Frist von einem Monat kündigen. Das E-Paper-Abonnement läuft nach der Mindestlaufzeit automatisch aus. Die Rechnungsstellung erfolgt 1/4-jährlich im Voraus mit Geld-zurück-Garantie für zu viel bezahlte Hefte. Ich und in meinem Haushalt lebende Personen hatten in den letzten 6 Monaten kein **myself**-Abonnement. Das Angebot gilt nur für neue **myself**-Leser*innen, nur solange der Vorrat reicht und nur in Deutschland. Der Verlag behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und z.B. aufgrund von Mehrfachbestellungen abzulehnen.

Als Dankeschön wähle ich folgende Prämie:

*Sie erhalten den E-Coupon per E-Mail. Bitte vergessen Sie nicht Ihre E-Mailadresse anzugeben.

- ☐ **5 € Amazon E-Coupon** ..... (EAMZ5)*
- ☐ **5 € Rituals E-Coupon** ..... (ERIT5)*
- ☐ **5 € Zalando E-Coupon** ..... (EZAL5)*
- ☐ **5 € Tchibo E-Coupon** ..... (ETCH5)*
- ☐ **5 € dm Geschenkkarte** ..... (DM5)
- ☐ **5 € Rossmann Geschenkkarte** ..... (ROS5)

☐ **Oder ich wähle eine Barprämie von 5 €** *(5_UEB)*

BLZ Kto-Nr.
IBAN: DE __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __ __ __ | __ __
Kontoinhaber (Name, Vorname)

Ich muss sonst nichts mehr unternehmen, meine Barprämie erhalte ich direkt auf mein Konto! ☐ Kontoinhaber ist gleich Besteller

Ihre Adressdaten bitte hier eintragen

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

☐ Wir sind FUNKE Medien National Brands. Um Sie regelmäßig digital, per E-Mail und telefonisch mit spannenden, zu Ihren individuellen Interessen passenden Infos aus der bunten Vielfalt an Produkten von uns und unseren ausgesuchten Partnern zu versorgen, bündeln wir die zu Ihnen gespeicherten Informationen (inkl. des Nutzungsverhaltens) zentral und nutzen sie gemeinsam in unserer Unternehmensgruppe. Diese Einwilligung können Sie jederzeit formlos widerrufen. Details unter *shop.funke-zeitschriften.de/details*

Wir speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Vertragserfüllung. Darüber hinaus nutzen wir Ihre Adressdaten inklusive der E-Mail-Adresse, um Sie über interessante eigene ähnliche Angebote zu informieren. Sie können der Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.

Ich zahle bequem mit Bankeinzug

☐ Ich ermächtige die FUNKE Lifestyle GmbH, SEPA-ID.: DE2316600002241710, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

BLZ Kto-Nr.
IBAN: DE ___ | _____ | _____ | _____ | ___

Geldinstitut

☐ Ich zahle per Rechnung

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter *www.myself.de/abo-agb* abrufen.

X

Datum Unterschrift

myself erscheint in der FUNKE Lifestyle GmbH, Münchener Str. 101/09, 85737 Ismaning, Registergericht München, Reg.-Nr. HRB 251399

M26M

Ihre Vorteile

- Preisvorteil
- GRATIS E-Paper
- Portofrei nach Hause

Bequem bestellen:

myself.de/testen
040 / 231 887 170

Aktionscode: M26M

Vollmundig

2 in 1: Diese neuen Lippenstifte kombinieren Farbe mit der Pflege eines Balms. Das Ergebnis: schöne Lippen von Rosé bis Koralle



Mit Kaffeeöl und Heidelbeerextrakt: „YSL Lovenude Lip Blusher" in „Apple Sin" von **YSL Beauty,** 49 Euro.



Der „Hydro-Balm Tinted Lipstick" in „Juice" von **Westman Atelier** spendet Feuchtigkeit dank Hyaluronsäure, 55 Euro.



Angereichert mit Squalan und Jojoba: „Prisma Flash Lip Balm" in „Coral Flash" von **Armani Beauty,** 45 Euro.



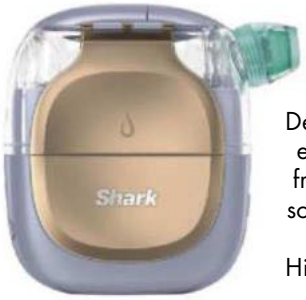
Polstert die Lippen auf: „Phyto Rouge Shine" in „Sheer Bel Air" von **Sisley,** 52 Euro.



„Seit ich 33 bin, hat mein Gesicht keine Sonne mehr gesehen"

Linda Evangelista auf *newbeauty.com*

FOTOS: ALANA TYLER SLUTSKY/GALLERY STOCK (1), IMAGO/ZUMA PRESS WIRE (1)



Feines für die Poren

Der „FacialPro Glow“ von Shark ist ein Hautpflege-Allrounder. Er befreit Poren von Schmutz und Hautschüppchen, schleust anschließend Feuchtigkeit in die Haut ein. Highlight: der „DePuffi“-Aufsatz mit Kälte- und Wärmefunktion sorgt für definiertere Konturen, ab 22. April, 350 Euro.

Impfen gegen das Alter?

Die Longevity-Forschung boomt und bringt immer Neues zu Tage. Forschende der University of Southern California stellten jetzt fest, dass die Gürtelrose-Impfung das biologische Altern verlangsamen könnte. Hinweis dafür: Geimpfte Probandinnen schnitten in Zell- und Immunfunktion als auch bei Entzündungswerten besser ab als Ungeimpfte. Neue Studien sind angedacht und sollen diese Beobachtung bestätigen.

Ja! Ja! Ja!

Mit Avocadoöl, Koffein, Ananas und Wassermelone ist das „Elastic Fantastic“-Körperöl von goovi ein straffender Pflege-Cocktail mit Extra-Boost, 16 Euro.



FOTOS: MARION BERRIN FÜR CHRISTIAN DIOR PARFUMS (1)



„J’adore Intense“ von **Dior,** 100 ml EdP, 173 Euro



J’adore – neu gedacht

Parfümeur Francis Kurkdjian über die Neuinterpretation eines Klassikers

Worin unterscheidet sich *„J’adore Intense“* vom Original?

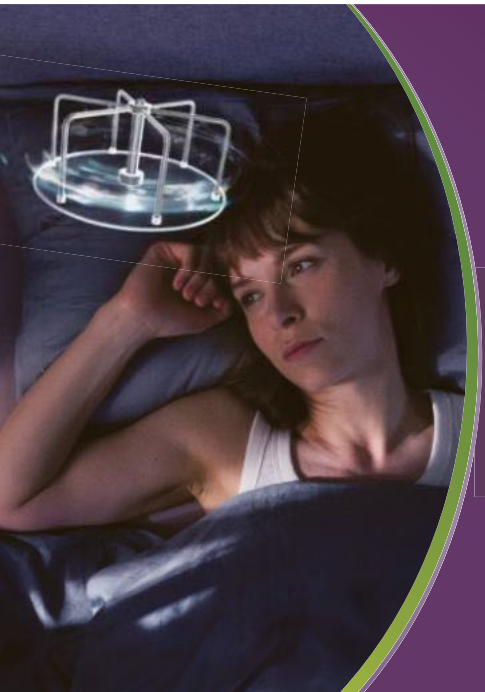
„J’adore“ kam zu einer Zeit auf den Markt, als Parfums durch „CK One“ von Frische und Reinheit geprägt waren. Deshalb riecht der Duft clean, fast wie ein Shampoo. Rund 27 Jahre später war es an der Zeit, ihn weiterzudenken: opulenter, sinnlicher.

Und Sinnlichkeit riecht nach …?

Für diese neue, intensive Variante wollte ich einen honigartigen, blumigen Nektar kreieren. Jasmin mit einem Hauch von Aprikose, strahlendes Ylang-Ylang. Die Rosennote habe ich noch verführerischer gestaltet und mit einem köstlichen Veilchenakkord kombiniert.

Was war für Sie die größte Herausforderung dabei?

Den Punkt zu finden, an dem man noch von „J’adore“ spricht und trotzdem einen Schritt weitergeht. Aber: Wenn das keine Herausforderung ist, entsteht nichts Neues, dann wiederholt man nur.



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**

SCHWABE

L/01/08/25/08



Die Tapete im Flur (von Inkiostro Bianco) greift verschiedene architektonische Elemente auf. Eine Anspielung auf die 400-jährige, von Umbauten geprägte Geschichte des Gebäudes.

Das sagt die Expertin

Neu gedacht

„In der Regel würde man hinter den goldenen Spiegel an der Wand eine dunkle Farbe setzen, Bordeauxrot oder Olivgrün, um die Opulenz des Rahmens zu betonen. So macht man es auch in Museen. Hier hat man sich bewusst dagegen entschieden, die Wand hinter dem Spiegel pastellfarben gestaltet – und so einen modernen Kontrast gesetzt“, erklärt Astrid Reintjes, Mitgründerin des Online-Shops für Farben Miss Pompadour.

Past Forward

Wie fügen sich Antiquitäten in ein modernes Zuhause ein? Eine italienische Familie zeigt das in ihrem Palazzo … und Farb-Profi Astrid Reintjes gibt Tipps

FOTOS: Valentina Sommariva



Tapete „Amasigh Pottery" von **Coordonné,** 57 Euro/ Quadratmeter.



Wollteppich „Tapipardo" von **Amini,** 2615 Euro, über *markanto.de.*



Kommode „The Templeton" von **Soane,** Preis auf Anfrage.



Virginia Valentini und Francesco Breganze mit ihren Kindern im Wohnzimmer.

Wer wohnt hier?

Die Bilder auf diesen Seiten stammen aus der Wohnung von Virginia Valentini und Francesco Breganze. Das Paar bewohnt eine Etage eines Bologneser Palazzo aus dem 16. Jahrhundert und führt das Designstudio Lato x Lato. Breganze ist mit Kunst und Antiquitäten aufgewachsen, sein Urgroßvater war Gründer und Direktor des Museums Ca' Pesaro in Venedig.

Das sagt die Expertin

Die Decke mitgestalten

„Eine Zimmerdecke ist immer im Sichtfeld, wird aber selten mitgestaltet. Leider! Hier lässt der gedämpfte Korallton der Decke den Raum wohnlich wirken und harmoniert sowohl mit dem Gold der antiken Bilderrahmen als auch dem honigbraunen Holzton des Bücherregals. Alternativ würden ein elegantes Blau mit Grauanteil oder ein bläuliches Grün mit Sixties-Vibe gut an die Decke passen“, findet Astrid Reintjes.

Das Bücherregal im Wohnzimmer ist ein Eigenentwurf, davor Sofa „Ghost“ von Gervasoni. Der Korksessel ist vom Ecolabel Green Corks.



Wandfarben „Orange mit Rost“, „Blau mit Nebel“ und „Cloudy Blue“ von **Miss Pompadour,** ab 36 Euro/Liter.





Den Beistelltisch „Tiziano" haben Virginia Valentini und Francesco Breganze selbst entworfen.

Beistelltische „Torei" von **Cassina,** ab 1300 Euro.



Das sagt die Expertin

Upcycling

„Die einfachste Möglichkeit, Antiquitäten oder schweren Möbeln ein modernes Update zu verpassen: lackieren!" Astrid Reintjes rät: „Kurz reinigen, mit dem ‚Alles Streichen Lack!' von Miss Pompadour lackieren, trocknen lassen."



Hinter dem Bett (von Flou) im Schlafzimmer: die Tapete „Metropolis" von Inkiostro Bianco.



„Bubble Chair" von **Eero Aarnio,** 3925 Euro, über *markanto.de.*



Leuchte „Aspide" von **Gubi,** 600 Euro.



Schale „Thysia" mit rotem Jaspis, **Vesper Milano,** 750 Euro.

Das sagt die Expertin

MehrChrom

„Edelstahl ist ein Schlüsselelement der industriellen Revolution, eine Werkstoff der Moderne. Prima Kontrapunkt also zu barocken, opulenten Formen."





Beistelltisch „Aluret“ aus Travertin, **Sklum,** 155 Euro.

Das sagt die Expertin

Klare Formen

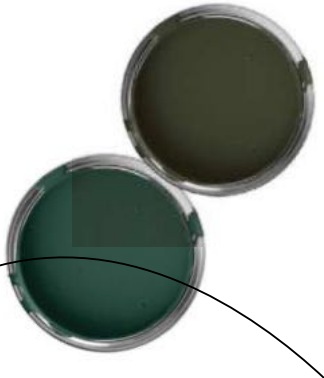
„Kantige Quader oder statische Pyramiden: Geometrische Formen vermitteln Ordnung, Ruhe und Klarheit“, so Astrid Reintjes. „Sie bilden die ideale Bühne für opulente Erbstücke und reich verzierte, geschwungene Stilmöbel.“



Sofa von Le Corbusier (Cassina), Tisch „Metafora“ von Martinelli Luce.



Die Barhocker in der Küche (Arclinea) sind vintage, die Leuchten entwarf Alvar Aalto für Artek.



Lackfarben „Grün mit Wald“ und „Grün mit Matsch“ von **Miss Pompadour,** ab 49 Euro/Liter. Gleich mitbestellen: „Zum Halten & Blocken“, „Zum Versiegeln“ und Pinsel.



Das sagt die Expertin

Ton in Ton

„In der Küche ist immer viel Leben, das lässt sie leicht überladen wirken“, meint Farb-Expertin Astrid Reintjes. „Mit der monochromen Gestaltung, auch *Colour Drenching* genannt, kommt Ruhe und Klarheit in den Raum, extravagante Stücke wie die Artek-Leuchten oder die geschwungenen Barhocker kommen besser zur Geltung. Wer seine Küche, vielleicht sogar samt Boden, lackieren will, sollte an Grundierung und Versiegelung denken – als zusätzlichen Stoßschutz.“



Rattan-Hocker „Bistra“ von **Gubi,** 600 Euro.



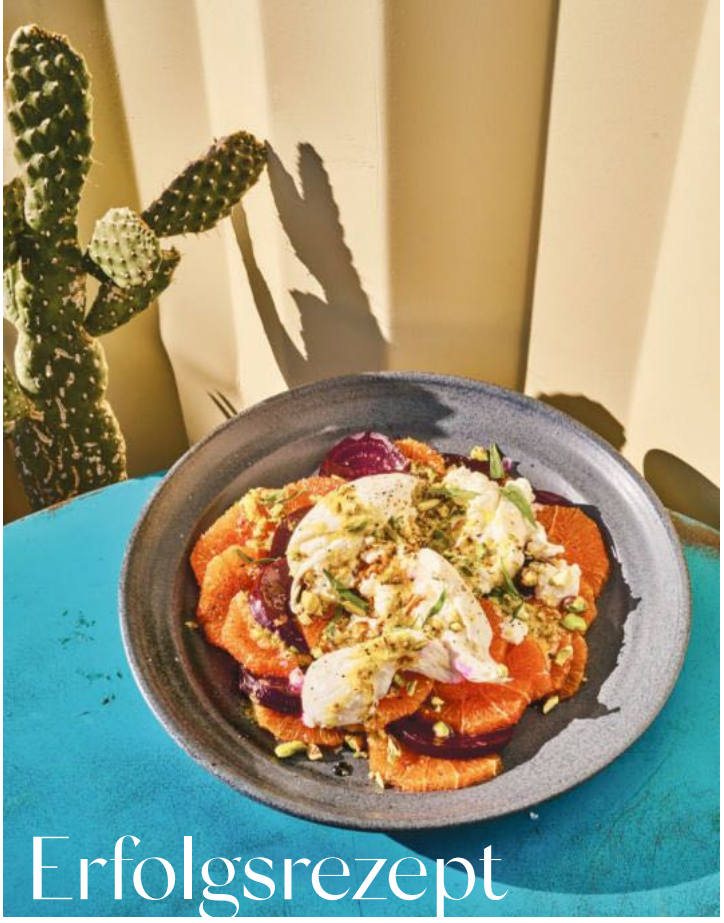
Das Gemälde von Antonio Francesco Peruzzini stammt aus dem 17. Jahrhundert, die Pferdeskulptur davor vom zeitgenössischen italienischen Keramikkünstler Vittore Tasca.

Das sagt die Expertin

Mut zum Clash

„Der Tisch oder das Gemälde könnten für sich genommen leicht altbacken wirken", findet Astrid Reintjes. „In Kombination mit der leicht türkisstichigen Wand dahinter, den geometrischen Mustern und der modernen Pferdeskulptur sieht es einfach individuell und cool aus. Manchmal funktionieren eben auch Dinge miteinander, von denen man es nie gedacht hätte."

REDAKTION: CORNELIA HAFF; FOTOS: VALENTINA SOMMARIVA/LIVING INSIDE; STYLING: GIULIA TAGLIALATELA



Erfolgsrezept

Hochzeit oder Hangover: Brunch passt immer



Cara Delevingne spaziert barfuß vom Burning Man ins „La Copine“, um deftiges Crumpet zu bestellen, Regisseur Jay Duplass feiert hier Geburtstag mit Crêpe Sucrée (mit Haselnussfüllung, Erdbeeren und Mascarpone): Seit das Restaurant vor gut zehn Jahren in der Mojave-Wüste eröffnete, servieren Claire Wadsworth und Nikki Hill ausschließlich Brunch, auch vegan und glutenfrei. Die Abende der Gastronomen gehören der Familie. Ihre liebsten Rezepte (z. B. Beets & Burrata mit Orangen, Thymian sowie Pistazien, Foto) sind jetzt in „La Copine“ (Abrams, ca. 39 Euro) versammelt.

„Ich könnte mein Leben damit verbringen, jeden Abend in einer neuen Stadt anzukommen“

Bill Bryson, Schriftsteller, im *SZ-Magazin*



Ja! Ja! Ja!

Stilvoll versacken? Geht, im Sessel „Ziggy“ aus recyceltem Schaumstoff und Baumwollbezug. Nobodinoz, 390 Euro.

In aller Munde: Sparkling Tea

Der alkoholfreie Aperitif vereint Winzerkunst mit Teekultur. Die perfekte Alternative (inklusive Korkenknallen) zu Champagner, Sekt und Prosecco



Der Spritzige
Der Cuvée „Noa Sencha & Jasmine“ kombiniert Darjeeling- und Senchatee mit Aromen von Jasmin und Zitrone. 10 Euro, über *conderwines.de*



Der Komplexe
„Copenhagen Bla“ basiert auf einer Mischung von zwölf Sorten Grün-, Schwarz-, Weiß- und Kräutertee. 20 Euro, über *genussland.de*



Der Nussige
Basis des „Hojicha“ ist ein japanischer Grüntee, der für sein karamellignussiges Röstaroma bekannt ist. Saicho, 22 Euro, über *weinamlimit.de*



Der Raffinierte
Der „La Fête sans“ ist ein Mix aus Tee, Verjus, Kombucha-Kulturen und Randensaft. Deux Frères, 28 Euro, deuxfreresspirits.com



Der Fruchtige
Im „Juicy Tea“ von Van Nahmen wird weißer Pai-Mu-Tan-Tee mit Quitte und Vanille verfeinert. 10 Euro, über *hawesko.de*

FOTOS: 2026 GENTL & HYERS/ A COPINE BY NIKKI HILL & CLAIRE WADSWORTH (ABRAMS BOOKS) (1)

Tradition ist Trend

Junge Menschen entdecken Porzellan wieder – und damit Werte, die weit über den Anschaffungspreis hinausgehen

TEXT: Charlotte Andersson

Modedesigner Demna Gvasalia, der wie kein anderer den Zeitgeist von Balenciaga und Gucci prägt, hat etwas überraschend Altmodisches für sich entdeckt: den Kaffeekranz. Der Designer, der sonst Crocs-Plateauschuhe oder Taschen entwirft, die an Müllbeutel erinnern – und damit einen Hype nach dem anderen auslöst –, hat sich kürzlich Tassen aus der „Perl"-Kollektion der Porzellanmanufaktur Nymphenburg zugelegt. Stücke, die 1792 entworfen wurden und ihren Namen der feinen Perlenkante verdanken, die Teller und Tassen umrahmt. Ganz allein ist er mit dieser Vorliebe nicht. Vor einigen Wochen postete der Influencer Gstaad Guy, bekannt für seine ironischen Kommentare zum Leben der internationalen High Society, ein Frühstückssetting mit Etagere, Kännchen und blau-grün verzierten Tellern. Kenner wissen sofort: „Oriente Italiano" von Ginori 1735. „If you know, you know", würde man im TikTok-Slang sagen. Denn wer auf den ersten Blick zwischen Wedgwood, Meissen oder Nymphenburg unterscheiden kann, verfügt über ein besonders exklusives Wissen.

Porzellan ist teuer, selten und eng mit gesellschaftlicher Repräsentation verbunden. Bevor europäische Manufakturen entstanden, musste es aus China importiert werden – zu Preisen, die sich nur der Adel leisten konnte. Bis heute hat sich daran erstaunlich wenig geändert. Eine Tasse aus der erwähnten „Perl"-Reihe kostet rund 300 Euro. Eine Terrine aus der „Cumberland"-Kollektion (links) kann sogar 20 000 Euro erreichen. Der Grund: In der Manufaktur in Nymphenburg wird seit 1747 noch vollständig handwerklich gearbeitet, jede Schale, jeder Krug wird von Hand bemalt, glasiert, gebrannt. Allein die Bemalung eines aufwendigen Dekors dauert bis zu acht Wochen.



Der neue Luxus: den Tisch decken, Gäste einladen, Geschirr benutzen, das eine Geschichte erzählt

Es ist kein Zufall, dass der Trend gerade jetzt wieder auftaucht, in einer Zeit, in der auch die Ästhetik von „Old Money" Konjunktur hat. „Viele Stücke werden vererbt. Gleichzeitig kommen immer mehr junge Menschen in den Store, die genau diese geerbten Services nach ihrem eigenen Geschmack ergänzen möchten", erklärt Patricia Yen Lyn Freymuth, Marketingchefin der Manufaktur. Statt überteuertem Matcha im durchgestylten Café und Social-Media-tauglichem Coffee to go entdecken viele junge Menschen gerade etwas wieder, das schon ihre Großeltern kultiviert haben: den Tisch decken, Gäste einladen, Geschirr benutzen, das eine Geschichte erzählt. In einer Welt, die immer schneller, digitaler und flüchtiger wird, steht Porzellan für etwas, das selten geworden ist – und deswegen vielleicht der größte Luxus unserer Zeit: Beständigkeit. ▮

FOTO: PORZELLAN MANUFAKTUR NYMPHENBURG

Das Leuchten der Welt

Wer sich nach Sonne im Leben sehnt, muss raus aus seiner Höhle, reisen. Eine Liebeserklärung an die vielen Facetten des Lichts

TEXT: Cornelia Haff



Goldene Stunde

Diffus und warm bricht das Licht im Mana-Pools-Nationalpark in Simbabwe durch die Baumkronen – und verzaubert Menschen, die Jennifer Brühlmann hierherführt. Mit ihrem Unternehmen Amazing Views (amazingviews.ch) bietet sie Fotoreisen in verschiedene Regionen an, auf den Spuren des Lichts.

FOTO: JENNIFER BRÜHLMANN

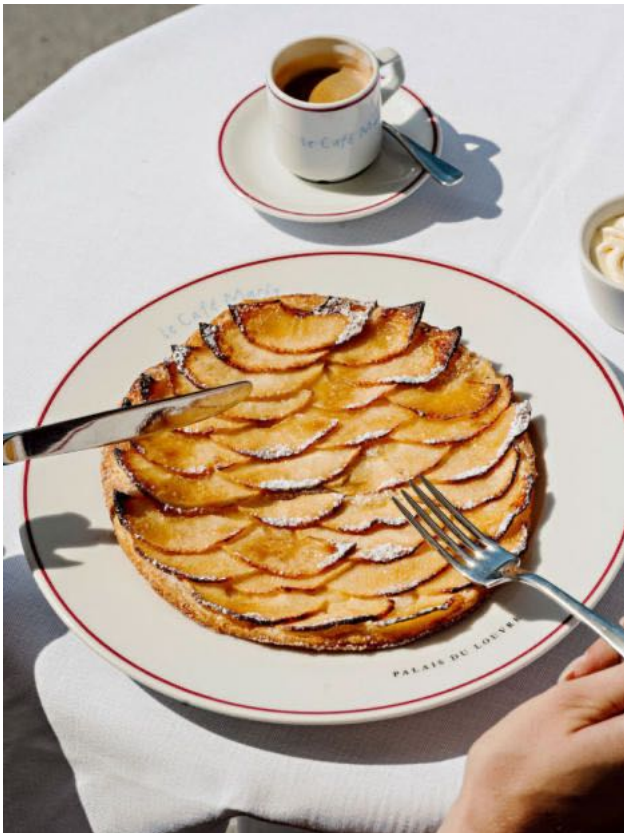


Bonjour, lumière!

Wer Paris im Morgenlicht erleben will, macht es sich auf einem der Bistro-Stühle im „Café Palais Royal" auf der Rue Saint-Honoré gemütlich – und sieht dabei zu, wie die Stadt erwacht.

FOTO: DMITRY SIPAVKO/UNSPLASH





Lichtwärts

Von links oben, im Uhrzeigersinn: Der Wassersportclub im „Hotel Lily of the Valley“ südlich von Saint-Tropez bietet Sunrise- und Sunset-Paddle-Touren in der Bucht von Gigaro an (lilyofthevalley.com). Unter den Arkaden des Louvre serviert das „Café Marly“ französische Klassiker wie Tarte Tatin (cafe-marly.com). Perfekter Ort für Sundowner: die Bar auf der Dachterrasse des „The Bold Type Hotel“ in der griechischen Hafenstadt Patras. Rundbogen kreieren im Boutiquehotel „Tella Thera“ auf Kreta ein dramatisches Spiel aus Licht und Schatten (beide über designhotels.com).





FOTOS: ANGELA DI PAOLO (1), CHRISTOS DRAZOS (1), NOVEMBER STUDIO (1)



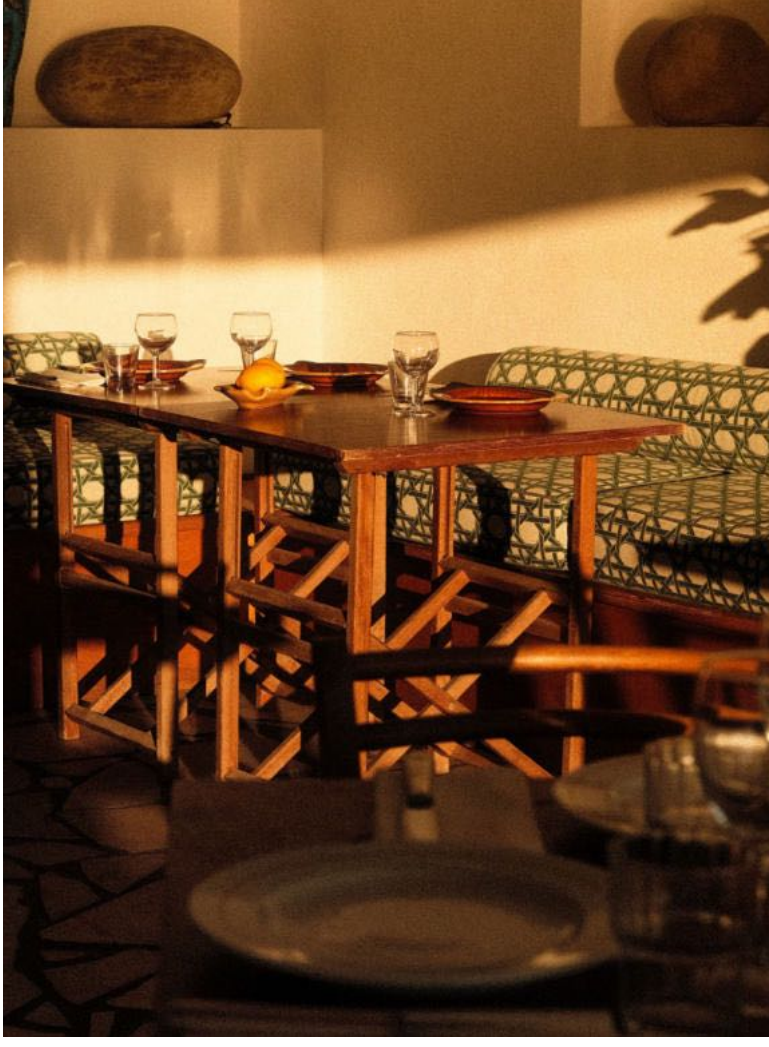
Stiller Zauber

Wer im Herbst eine Reise nach Wales unternimmt, kann sich auf goldene Nebelschleier im Eryri-Nationalpark freuen (über amazingviews.ch).

Wohin wir auch gehen, das Licht ist schon da. Leichtfüßig reist es durch Raum und Zeit, lässt sich von nichts aufhalten, schon gar nicht in Besitz nehmen. Es streift durch Wüsten und Wolken, prallt auf Wasser – oder spiegelt sich in der Pfütze, die sich nach einem Regenschauer vor der Haustür bildet. Es fällt durch Fenster, und manchmal berührt es uns ganz direkt: wenn wir an einem frühen Sommermorgen verschlafen in die Sonne blinzeln. Oder mittags, wenn uns die Glut der Hitze zusetzt, auf der Haut lastet, das Herz schneller schlagen lässt. Bloß weg hier! Dann wird ein lauschiges Plätzchen im Schatten zum Schutzraum, in den man sich zurückziehen kann. Nach einem eisgekühlten Drink ist man wieder versöhnt mit dem Licht, das sich ein paar Stunden später ❯

FOTO: JENNIFER BRÜHLMANN





Im Streiflicht des Südens

Die tropischen Palmen und Bäume in der 20 000 Quadratmeter großen Gartenanlage des Resorts „Don Carlos“ (l. o.) in Marbella fangen im Nachmittagslicht an zu leuchten (über preferredhotels.com). Im Club-Hotel „Tuba“ außerhalb von Marseille bekommt man zum Drink das Lichtspektakel gratis dazu (tuba-club.com).

warm und golden über die Mauern legt. Seit Jahrtausenden wird Licht als Metapher verwendet. In Platons Höhlengleichnis steht die Sonne für Wahrheit und Erkenntnis, im alten Ägypten ist der Sonnengott Ra die Quelle allen Lebens. Während sich Buddha im inneren Licht sonnt, wird es im Christentum als Offenbarung verstanden. In der Aufklärung greift der Mensch nach dem Licht der Vernunft und stellt das finstere Geflecht aus Kirche und Staat infrage. Fotografen, Regisseure und Künstler könnten ohne Licht nicht arbeiten: Jan Vermeer van Delft malte es so, dass es Räume füllt. In „Blade Runner“ ist Licht essenziell für die Film-noir-Atmosphäre, gezielte Lichtkegel betonen die Isolation des einsamen Detektivs Deckard. Licht ist überall, doch es ist nirgendwo dasselbe, das weiß niemand besser als die Fotografen, die die verschiedenen Facetten des Lichts auf der ganzen Welt entdecken. Die Gründer des Schweizer Reiseveranstalters Amazing Views Photo & Adventure Tours, Jennifer und Thomas Brühlmann, sind beide selbst Fotografen; Ihre Reisen führen von Grönland bis nach Uganda, vom brasilianischen Pantanal, eines der artenreichsten Biotope der Welt, bis ins Mekong-Delta von Vietnam. „Im Mana-Pools-Nationalpark in Simbabwe“, erzählt Jennifer Brühlmann, „wird das Licht vom feinen Staub und Dunst des Sambesi gebrochen und fällt golden und warm auf den Boden.“ Ganz anders in Namibia, „wo tiefe Schatten und leuchtende Kanten die Dünen zu skulpturalen Formen modellieren“. Und in Patagonien sei das Licht launisch, wechsle innerhalb von Minuten zwischen dramatischem Sturmleuchten, warmem Glühen und sanfter Stille. Warum es diese Unterschiede gibt, mit dieser Frage haben sich Physiker wie Isaac Newton, Gustav Mie oder Lord Rayleigh beschäftigt: Der Einfallswinkel der Sonne spielt dabei eine genauso entscheidende Rolle wie die atmosphärischen Bedingungen. Hohe Luftfeuchtigkeit in den Tropen etwa streut das Licht sanft und diffus, während Staubpartikel in trockenen Gegenden die kurzwelligen, bläulichen Lichtanteile filtern und streuen. Auch die Umgebung beeinflusst, wie Licht wahrgenommen wird: Die Salzebene Salar de Uyuni in Bolivien etwa ist wie ein riesengroßer Spiegel. In über 3600 Meter Höhe wirft sie das Licht zurück, grell und hell und gleißend, was die Einheimischen vor

FOTOS: DELANEY INAMINE (1), DESS SAITO (1)

Erfindung der Sonnenbrille dazu zwang, Ruß unterhalb der Augen aufzutragen, um nicht zu erblinden.

Licht ist mehr als Kulisse. Wer ihm begegnen, es in seiner ganzen Vielfalt erleben will, muss sich ihm anvertrauen und ausliefern. Dann, so lässt es zumindest die Kurzgeschichte „Sonne“ vermuten, kann es unser Leben verändern. Der britische Schriftsteller D. H. Lawrence beschreibt darin eine junge Frau, Juliet, die eine tiefgreifende, fast amouröse Beziehung zur Sonne entwickelt. Wie einem Liebhaber gibt sie sich der Sonne hin, täglich, splitterfasernackt, auf einem Felsvorsprung über dem Meer einer italienischen Insel – und löst sich so von der bedrückenden Atmosphäre ihres bisherigen Lebens. Vielleicht sollten wir sie uns zum Vorbild nehmen. Und uns auf den Weg machen, dem Licht zu folgen. ▮

FOTO: BRENDA VAN LEEUWEN

Blaue Stunde

Nach einem heißen, grellen Tag auf Sizilien bringen die weichen Schatten des Abends Entspannung. Besonders wenn man im Infinitypool der „Villa Sant'Andrea“ in Taormina planscht – mit fantastischem Blick auf die Bucht von Mazzarò und das Ionische Meer (belmond.com).

MY CAR IS MY CASTLE

Teppiche, Tutu, Tierstimmen: Für Unternehmerin Vida ter Hazeborg ist ihr E-Auto Lagerraum und Entertainment in einem

„Auto, mach einen Affen nach“







8.45 UHR

Rasant ist noch untertrieben. Balletttrikots, Hockeyschläger, das Käsebrot, das mit etwas Glück nicht auf dem Polster landet, alles muss in unser Auto, dazu zwei Töchter, die gleichzeitig reden. Gut, dass der ❶ Volvo EX90 alles schluckt. Unser Auto ist kein Auto: Es ist unser zweites Zuhause. Dann, irgendwo zwischen Kindergarten und erstem Ampelrot, sage ich: „Volvo, mach einen Affen nach.“ Der Bordcomputer füllt den Innenraum mit Dschungelgebrüll. Wir drei lachen, ein guter Tag fängt an.

9.20 UHR

Lager als auch Büro unserer Firma ❷Rugtales liegen in Groß Borstel, Hamburg. Seit 1952 importieren wir handgefertigte Teppiche, mein Bruder und ich führen das Unternehmen in sechster Generation. Je älter ich werde, desto bewusster spüre ich, wie wichtig mir meine Wurzeln sind. Dazu gehören auch die Werte meines Großvaters: Qualität und Ehrlichkeit. Sie sind unser Erfolgsrezept. Heute schnappe ich mir fünf Teppiche, falte sie in den Kofferraum. Ordentlich gestapelt passen bis zu 30 Stück rein. Stauraum ist in meinem Job keine Nebensache – er ist alles.







11.30 UHR

Mein Luxus zwischendurch: ein Matcha im ❸ Café „Ændrè“. So beantworten sich E-Mails leichter. Was ich an Hamburg liebe: Jedes Viertel hat seine eigene Energie, die Stadt ist immer kosmopolitisch, und doch fühlt man sich nie verloren.

14.30 UHR

Der Nachmittag gehört meinen Kindern, das ist das Schönste daran, selbstständig zu sein. Auf dem Weg zu Ballett und Ballschule stoppen wir bei der ❹ Eisdiele „Lela“. Drei Waffeln auf die Hand, zwei Mädchen, die von ihrem Vormittag erzählen, erdbeerrote Flecken am Mund. Ich liebe dieses Chaos. Wirklich.

17.10 UHR

Die Kinder sind ausgepowert, endlich! Auf dem Heimweg kaufen wir frisches Gemüse fürs Abendbrot. Die letzten Sonnenstrahlen fallen durch das Fenster, ein langer Tag geht zu Ende – doch halt, heute ist ja Date Night!

20.00 UHR

Das ❺ „Koer“ ist ein Restaurant für einen Abend zu zweit, der sich wirklich wie einer anfühlt. Auf dem Weg dorthin merke ich: Make-up vergessen. Zum Glück ist die ❻ Mittelkonsole des EX90 mein persönliches Mini-Lager, zwischen Mascara und Schokolade liegt mein „Blush & Glow Duo Stick“ von Kess Berlin, perfekt für einen schnellen Glow-up im Auto. Der Abend kann beginnen.

FOTOS: PETRA HERBERT


KITCHEN
IMPOSSIBLE
Große Klappe
viel dahinter
RTL+
jederzeit streamen
VOX
Sonntag 20:15

Und, was meinen Sie?

Wir freuen uns über Ihr Feedback – bitte schreiben oder mailen Sie uns!



LESERBRIEF DES MONATS

Der Beitrag über Lockenpflege hat mich sehr angesprochen. Die tollen Tipps kommen für mich wie bestellt, denn ich versuche schon länger, meine natürlichen Locken besser in Form zu bringen. Besonders hilfreich finde ich die Hinweise zur richtigen Pflege und zum schonenden Styling. Der Artikel motiviert mich, meine Locken bewusster zu pflegen und neue Methoden auszuprobieren.

Bianka Nalan Yilmaz

Weiter so!

Stark! Die Fotostrecke für das Frühjahr. Einfach gut, dass die Models namentlich genannt wurden. Das sollte so beibehalten werden.
Christina Stünkel

Durch Zufall…

… entdeckte ich euer Magazin am Bahnhof, als ich auf meinen Zug gewartet habe. Schon beim Durchblättern überzeugten mich die Themen. Besonders interessant waren alle Artikel des Ressorts Leben. Da wurde ich in einigem bestärkt – ich freue mich bereits auf die nächste Ausgabe.
Xenia

Me, myself & I

Den Artikel „Rede mit dir" habe ich regelrecht verschlungen Der Beitrag hat mich motiviert, zum einen täglich mit dem richtigen Mindset in den Tag zu starten und zum anderen mich für das Seminar „Wieder spüren, wer ich bin" zu bewerben.
Sami Hartmann

Retusche-Fehler?

Bei der Geschichte von Prüfer und Grabitz ist mir ein schwerer Retusche-fehler ins Auge gestochen. Auf dem Familienbild sollen die Kinder nicht erkennbar sein, das verstehe ich. Aber daraus vier Nasen zu machen?
Heidelinde Schweiger
Anm. d. Red.: *Tatsächlich wurde das Bild nicht retuschiert. Tillmann Prüfer legt nur schützend die Hände vor das Gesicht seines Kindes.*

GEWINN



Unsere Anschrift

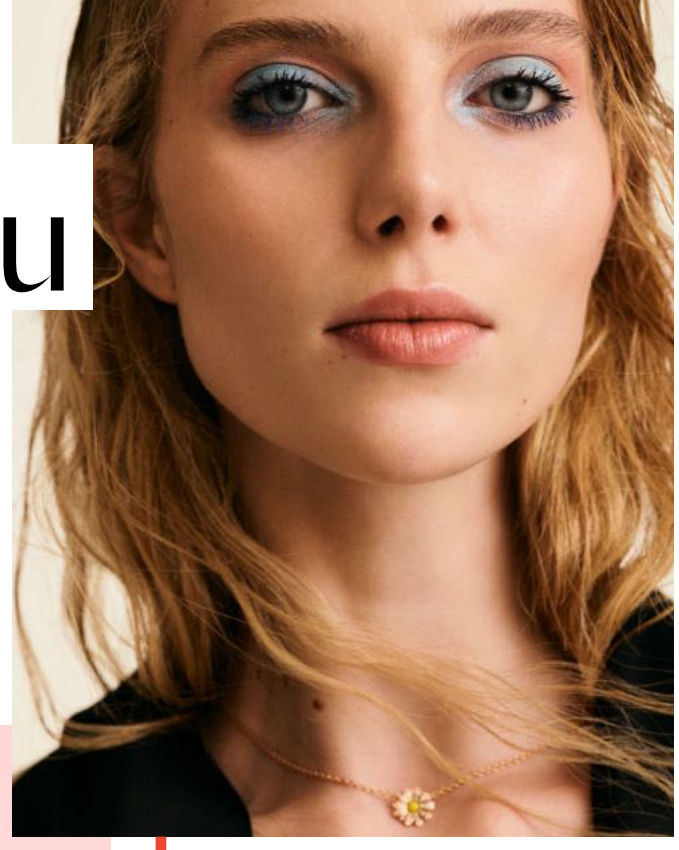
Mailen Sie uns! Den besten Leserbrief belohnen wir dieses Mal mit acht tollen Pflege-Produkten von GLYNT sowie einem 25-Euro-Gutschein für ein Wunsch-Produkt nach Wahl im GLYNT Online-shop. Der Gewinn hat einen Gesamtwert von 150 Euro.

Redaktion myself
Marcel-Breuer-Straße 18,
80807 München
leserbriefe@myself.de

myself

Vorschau

Juni



Der Sommer wird blau
Erfrischend tolle Make-up-Looks, die jetzt sofort die Laune heben.



Ein Löffel Schönheit
Ballaststoffe machen angeblich schlank und gesund. Was an diesem Hype dran ist.



Schnell eingetütet
Ist das noch Gönnen oder schon Shopping-Sucht? Drei Geständnisse – und was eine Expertin dazu sagt.



Die Formel fürs Glück
Diese Bausteine des Lebens steigern wirklich dauerhaft die Zufriedenheit – sagt die Wissenschaft.

myself packt die Koffer: Outfits für den Urlaub. Plus: Poesie für warme Nächte.

Das neue Heft erscheint am 11. Mai

FOTOS: SARAH KÜHL, GETTY IMAGES, DARINA BELONOGOVA/STOCKSY, ELLIS PARRINDER/GALLERY STOCK

KOLUMNE

100 Zeilen *Liebe*



Muttertag ist ein Klischee: Pralinen, Blumen, Herzchen-Karten. Braucht man alles nicht. Oder?

Ich stehe mit meiner Frau vor der geschlossenen Küchentür. Beide barfuß. Bademantel. Ein Sonntagmorgen im Mai, kurz vor zehn. Muttertag. „Nicht reinkommen!“ Das? Ist die giggelnde Stimme unserer neunjährigen Tochter. Man hört durch die geschlossene Küchentür, wie etwas umkippt. „Nix passiert!“ Das? Ist die Stimme unseres 14-jährigen Sohnes. „Ihr könnt jetzt reinkommen!“

Meine Frau ist das Kind einer unsentimentalen No-Bullshit-68er-Mutter und kein Fan vom Muttertag: „Diese ritualisierte Dankbarkeit! Und diese Geschlechterklischees! Wer mir danken will, kann das jeden Tag.“ Sie hat das vor Jahren mal gesagt – und ich hab’s zur Kenntnis genommen. Seitdem? Spielt Muttertag bei uns keine Rolle. Denn meine Frau hat ja vielleicht recht. Tatsächlich umweht diesen Tag ein komischer Keksdosen-Muff. Muttertag ist wie Tag der Deutschen Einheit, nur auf Mon Chéri. Es gibt kein zur Gegenwart passendes Drehbuch, was genau zu passieren hat. Und weil so ein Drehbuch fehlt, landet man bei Klischees wie aus einem Peter-Alexander-Film: Blumenstrauß, Pralinen, „Heute machen wir mal Frühstück“ („und dann wieder 364 Tage du“). Ich habe es mir zwischen diesen Argumenten gegen den Muttertag bequem gemacht wie zwischen funktionalen Möbeln. Dass die Kinder dieses Jahr trotzdem was vorbereiten wollten? Meine Frau hatte mit den Schultern gezuckt. Dann geht die Küchentür auf.

Der Raum, in den die Maisonne scheint, ist nicht dekoriert – er ist zugeballert: pinkfarbener Glitzer auf allen Abstellflächen, auf dem Tisch Pfannkuchentorte, Croissants, Nutella, schiefe Pappherzen. Glitzer, anscheinend essbar, schwimmt sogar auf dem Cappuccino. Ich liebe es. Meine Frau auch – die es sich nach Deko-Loben und Croissants-Beißen nicht verkneifen kann: „Das wäre übrigens alles nicht nötig gewesen.“ Nicken. Jaja. „Also wir haben früher immer Rosen besorgt, wahnsinnig kreativ“, sage ich ironisch grinsend, auch um ein bisschen das Thema zu wechseln. „Früher?“, fragt unser Sohn. „Als meine Mutter noch gelebt hat.“ Vor anderthalb Jahren. Alle schauen mich an. Und ich? Zerbrösele. Trauer kommt manchmal, ohne anzuklopfen. Mist. Das hier ist Muttertag, nicht die Papa-Party. Ein stärkerer Charakter bekäme das jetzt ausgebügelt, ich packe es leider nicht. „Vermisst du sie?“, fragt unsere Tochter. Die Frage hängt im Raum wie die Staubteilchen im Morgenlicht. „Jeden Tag.“ Leider. Jeden Tag. „Na dann …“, meine Frau schnippt in den Tischplattenglitzer, „… ist eben jeder Tag ein bisschen Muttertag.“ Es ist so schön wie schmerzhaft, so absurd wie wahr. Alle müssen kurz lachen. Auch meine Frau, die eine Seele hat, tief wie ein Ozean. Ritualisierte Dankbarkeit, klar, die braucht niemand. Aber einander sagen, dass man sich wertschätzt, liebt, vermisst, egal wie überbordend und überdekoriert? Das ist eine Spitzenidee. Der Glitzer der Muttertagsdeko klebt übrigens wie Sau. Nach dem Aufräumen ist er an unseren Hausschuhen hängen geblieben, hat sich in Parkettritzen verkrümelt, ist hinter die Heizung geweht. Die Wohnung funkelt. Ich will’s nicht kaputtreden. Aber meiner Mutter hätte das sehr gefallen.



FOTO: STEFAN THURMANN; ILLUSTRATION: YVONNE KUSCHEL.DE



LandIDEE Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Neu im Zeitschriftenhandel

oder direkt bestellen...

heftbestellung@funkemedien.de 0 40 23 18 87 140 www.landidee.de

Dr. Hauschka

Jede Blüte handgepflückt. **Dedicated to you.**

Entdecke Naturkosmetik in höchster Qualität.



100 % zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.