Ein Moment für ...

myself

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

Dieser Urlaub hat Stil

Bikinis, Kleider, Sandalen – machen Lust auf Meer

Sommer-Body!

Der neue Weg zu einem lässigen Körpergefühl

Aus Erfahrung lernen

Wie Liebe heute geht

...und dann lief es wieder

Frauen über Job-Krisen (und wie man sie meistert)

7 Säulen für ein glückliches Leben

Von Flow-Momenten bis zu sozialem Zuckerrausch: Darauf baut Zufriedenheit

Essen kann so schön sein

Lange Tafeln und coole Gedecke für Dinner mit Freunden

4 196927 305208 06

STEFFEN SCHRAUT



QVC

Exklusiv auf **QVC.de**



INHALT Juni



62

Der Sommer wird leicht! Wenn transparente Stoffe auf Nude-Töne treffen.

Titelthemen sind gelb markiert

Leben

20 Warme Worte
Sieben bekannte Lyrikerinnen dichten über den Sommer, exklusiv für *myself*

28 Adele Neuhauser über Liebe
Die Schauspielerin weiß nach Ehe und Scheidung, was Beziehungen gut macht

31 Frag Frieda …
Autorin Lisa Frieda Cossham berät in Lebens- und Liebesfragen

32 Die Formel für mehr Glück
Sieben Bausteine für ein zufriedeneres Leben

36 Shoppingsüchtig?
Wir alle kaufen ständig Kleinigkeiten. Ab wann ist es zu viel?

40 Der gute Ballast
Wer pflanzliche Fasern zu sich nimmt, hat mehr Energie

44 Und wann läuft es wieder?
Drei Frauen sprechen ehrlich über ihre berufliche Krise

50 Wer bin ich als Frau?
Zeit für Selbstreflexion – orientiert an 25 klugen Fragen

52 Familienbande
Valerie und Marianne Pittmann

56 Kultur

Stil

62 Cool Breeze
Transparent, lässig, dezent: Der Sommer wird leicht

70 Macht euch frei!
Warum gelten weibliche Brüste in der Öffentlichkeit als Affront?

72 Sommer im Gepäck
Unsere Stil-Experten verraten, was in ihren Urlaubskoffer gehört

78 Mein Stilleben
Julia Heuer, Designerin

82 Zeit für Retro
Filigrane Uhren für zarte Handgelenke

83 Wie trägt man den Stil von Carolyn Bessette-Kennedy?

84 The Fashion List

85 Gefühl für Feines
Guido Maria Kretschmer entwirft sommerlichen Schmuck



Wie man es schafft, die kleinen Lebensmomente zu genießen



94 Handtuch überm Kopf, ja, kann man machen. Wir empfehlen kosmetischen Sonnenschutz.



110 Coolinarik! Im Studio Schmaus von Amelie Büchner und Alan Bayer verschmelzen Kunst und Küche.



118 Spanien, so pur und intensiv: Unsere Autorin erlebte Andalusien mit allen Sinnen.

Beauty

86 Die Farben des Sommers
Das Leben schimmert in Bronze, Gold und Türkis – und das Make-up auch

92 Good to Glow
Produkte, die Augen, Wangen und Lippen leuchten lassen

94 Sonne olé!
Die *myself*-Redaktion testet die neuen Lichtschutz-Produkte

96 In der Nagelwerkstatt
Manikürefragen, die uns unter den Nägeln brennen, endlich geklärt

98 Sommer-Body!
Der Weg zu einem lässigen Körpergefühl – jawohl, auch nackt

102 Schön aus der Reihe
Fünf Frauen, die mit richtig guten Ideen die Beauty-Branche aufmischen

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

107 Beauty-Test
Spa fürs Haar

108 The Beauty List

Lifestyle

110 Das Auge isst mit
Diese kulinarischen Studios machen Essen schön

116 Raus mit euch!
Ein Plädoyer für das Leben unter freiem Himmel

118 ¡Viva Andalucía!
Unsere Autorin reiste durch Spaniens wilden Südwesten

124 The Lifestyle List



Joana Cortes (PMA) wurde von Laura Palm fotografiert. Sie trägt ein Top von Blazé Milano und Ohrringe von Classy and Fabulous. Produktion: Daniella Gurtner. Haare & Make-up: Julia Krämer. Casting: Caroline Caesar.

Standards

7 Editorial

8 Bild des Monats

10 Impressum

11 Best of Juni

18 Spirit

128 Leserbriefe

129 Vorschau

130 100 Zeilen Liebe
York Pijahn sucht ein Hobby

FOTOS: LAURA PALM, TORY RUST/GALLERY STOCK, NATA SEGUEZA/STOCKSY, MARIA DORADA/STUDIO SCHMAUS, PATRICIA CABEZA

MEINE ZEIT IST JETZT



Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

DONNA E-PAPER

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

Willkommen!

TEAMWORK



Sharon Stone und Bella Hadid vertrauen Norman Pohl, International Backstage Make-up Artist bei Dior. Für uns hat er Sommer-Looks kreiert, S. 86.





myself-Redakteurin Cornelia Haff ist durch Andalusien gereist (ab S. 118) – und träumt jetzt von einer Wohnung in Córdoba.

Wie kann man sich von Schönheitsidealen lösen? Moderatorin, Autorin und Influencerin Louisa Dellert hat sich dazu Gedanken gemacht, ab S. 98.



Gehören Sie auch zu den Sonnenmenschen? Ich jedenfalls bin in der warmen Jahreszeit gefühlt eine andere: optimistischer, modemutiger, offener … Sogar Studien zeigen, dass sich Sonnenschein positiv auf das Glücksempfinden auswirkt. Erhöht sich die Exposition um 100 Stunden pro Monat, steigt das individuelle Glücksempfinden um 1,37 Prozentpunkte. Das entspricht etwa einem Umzug von Nordrhein-Westfalen nach Bayern. Die schlechte Nachricht für mich: In Bayern wohne ich bereits. Die gute für alle: Es gibt sieben weitere Säulen, auf denen Zufriedenheit viel sicherer und vor allem selbstbestimmter steht als auf dem Wetter – und die finden Sie ab S. 32. Und weil auch Reisen nachweislich glücklich und schlau macht, packt die Redaktion schon mal die Koffer für einen Urlaub mit Stil … (S. 72). Herzlichst Ihre



Chefredakteurin Veronika Schaller

FOTOS: RENÉ LOHSE; HAARE & MAKE-UP: MOMO RAUCH (1), LISA PARDEY (1)





Einen Moment für **myself**

Ein goldener Spiegel im Sand, das Meer wild, weit, unberechenbar. Was wäre, wenn unsere Selbstreflexion genauso aussähe? Liebevoll, ehrlich, mit einem Blick auf uns, der neue Perspektiven birgt. Denn erst wer innehält, erkennt, welche Rolle er wirklich spielt. Und welche er längst hätte loslassen können.

FOTO: AGATA SAMULSKA/UNSPLASH

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, Vanessa Urban
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

Ich liege gern in der Sonne. Deshalb muss meine Sonnencreme von Clarins mit SPF 50+ für das Gesicht mit. Außerdem: Meine schwarzen Havaianas – in ihnen lebe ich.

Meine faltbare Hängematte. Zusammengeknüllt ist sie nur faustgroß. Ich habe sie in Slowenien gekauft, und sie hat einen riesigen Mehrwert!

Ein Proteinriegel von Sunday Natural. Für lange Reisetage, verspätete Flüge und „Hangry"-Momente. Und: Der passt immer in meine prall gefüllte Beauty-Bag.

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

Unsere Lieblinge im JUNI

Schöne Dinge, die der *myself*-Redaktion jetzt Freude machen

Frisches Interior-Futter

Die handgefertigten Keramikvasen von Werns sind Kunstwerke für sich. Gibt's in allen möglichen Obst- und Gemüsesorten. Wer sich an Zitronen und Erdbeeren sattgesehen hat: „Tomate"! Erhältlich in zwei Größen, 230 und 350 Euro.
Cornelia Haff



I'm on a Float!

Diesen Sommer findet man mich genau hier: auf der „Pool-Liege Luxe" in „Terrakotta" von Sunnylife. Über Westwing, 70 Euro.
Olivia Dahleiden



Gute-Laune-Kugeln

Ich liebe es, Armbänder wild zu mixen. Dieses Perlenband aus elfenbeinfarbenen Steinen ist das neueste an meinem Handgelenk. Von By-Bar, 20 Euro.
Anne Kathrin Holler



Retro-Look trifft auf modernen Komfort: Die Jelly-Sandalen aus der Kooperation Melissa x Scholl sind mein Urlaubs-Must-have. 120 Euro.

Kirsten Wortmann





Women support women

Im „Ari's" in Berlin tischt Arianna Plevisani peruanisch-italienisches Essen auf. So cool: Single-Moms kriegen bei ihr einen Discount! (Glogauer Straße 2)
Charlotte Andersson



FOTOS: LAURA SCHAEFFER (1)



Ist hier noch frei?

Die Maison Louis Drucker hat den klassischen Pariser Bistro-Stuhl neu interpretiert: „Valmy" aus Rattan, 890 Euro.
Alexandra Pasi

Schön zum Riechen

Schon mal an einer Zistrose geschnuppert? Die harzige Pflanze wird in „Aire Sutileza Elixir" von Birne, Jasmin und Bergamotte begleitet. Von Loewe, 155 Euro.
Yvonne Beeg

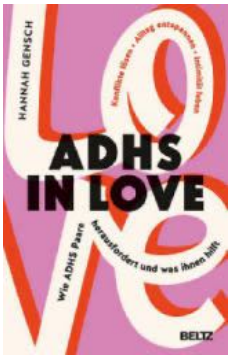



RITUALS...
Finden Sie
Ihr Gleichgewicht
THE RITUAL OF AYURVEDA
RITUALS...
THE
RITUAL OF AYURVEDA
whipped body cream
crème fouettée pour le corps
Zertifizierte
B
Corporation

Wir brauchen Bast, Bast!

Vier Sommer-Destinationen – und zu jeder gibt's die passende Badetasche von Ritz-Carlton x Kilometre Paris. Ab 250 Euro.
Bettina Bachinger





Liebe mit Hindernissen

Therapeutin Hannah Gensch weiß, was ADHS-Paaren hilft. Ihre Tipps gibt's in „ADHS in love" (Beltz, 22 Euro) – und regelmäßig im *myself*-Podcast „Gesagt. Gefragt".
Lena Langecker



Body-Painting

Das ist kein Gemälde, das ist das Kleidungsstück, das ich den ganzen Sommer tragen werde – am Badesee oder zu Jeans. Von Thinking Mu. 110 Euro.
Charlotte Andersson



So eine Villa wäre eine nette Alternative zur Mietwohnung, oder? Die Ausstellung „Suburbia. Träume vom Eigenheim – Wege aus der Wohnungskrise" läuft bis zum 18. Oktober im Deutschen Architekturmuseum Frankfurt. Inklusive der Fotografie „Untitled (Elsa)" von Angela Strassheim (oben).
Nina Meixner



Welche Augenfarbe?

Die flüssigen Lidschatten „Matte Fluid Eye Paint" von About Face gibt es ganz neu bei Douglas und in 17 intensiven Farben, je 19 Euro.
Bettina Sahin



FOTOS: ANGELA STRASSHEIM (1), ROBERT RAMOS (1)

DUFTSTARS DEUTSCHER PARFUMPREIS 2026

ABSTIMMEN UND GEWINNEN!

Am **18. Juni 2026** wird der Deutsche Parfumpreis DUFTSTARS verliehen: die **renommierteste Auszeichnung der deutschen Parfumbranche.**

Und Du hast die Wahl! Verpasse nicht die Gelegenheit, für Deine **Lieblingsdüfte abzustimmen**. Erlebe die Faszination von Parfum und entscheide mit, welche Düfte prämiert werden.

Scanne einfach den QR-Code mit Deinem Smartphone, wähle Deine Favoriten und sichere Dir die Chance auf exklusive Gewinne!

NOMINIERUNGEN PEOPLE'S CHOICE DAMEN



KYLIE JENNER FRAGRANCES COSMIC 2.0
Eau de Parfum



CAROLINE HERRERA LA BOMBA
Eau de Parfum



YVES SAINT LAURENT BEAUTÉ LIBRE L'EAU NUE
Parfum de Peau



VERSACE CRYSTAL EMERALD
Eau de Parfum

NOMINIERUNGEN PEOPLE'S CHOICE HERREN



PRADA PARADIGME
Eau de Parfum



BOSS BOSS BOTTLED BEYOND
Eau de Parfum

JETZT ABSTIMMEN!

Weitere Informationen zu der Abstimmung und zu den Teilnahmebedingungen findest Du unter **www.duftstars.de**

@duftstars fb.com/duftstars



9 to Zen

Leicht, geräumig und perfekt fürs Pendeln zwischen Büro und Studio. Die Tasche schluckt mühelos die Yogamatte und alles, was man sonst noch fürs Training braucht. Hay, 65 Euro.
Anne Kathrin Holler

Silver Summer

Zu leichten Kleidern liebe ich Statement-Schmuck. Wie die „Virel"-Ohrringe von Pilgrim. 55 Euro.
Sofia Pavlu

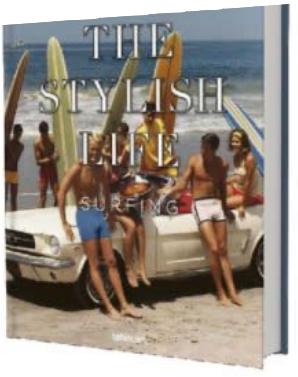
Zu gewinnen*





Danke, Maja!

Das „The Face Oil" von Just Bee Nice enthält Propolis – ein Kittharz, das Bienenstöcke vor Krankheitserregern schützt. Wirkt antibakteriell und nährt die Haut schön. 54 Euro.
Veronika Schaller



Brett-Lektüre

Bald tausche ich Büro gegen Brandung und gehe in Cornwall surfen. Bis dahin stille ich meine Vorfreude auf den Urlaub mit dem Bildband „The Stylish Life: Surfing". TeNeues, 39,90 Euro.
Hannah Fanny Kiss



Der „Cantina Robe" von OAS ist fast zu schön fürs Bad. Der kommt mit an den Pool. Über *niche-beauty.com*, 200 Euro.
Birgit Querengäßer



Schlurf schön

Nennt man diese Schuhe Pantoletten, Latschen oder Schlappen? Egal, ich liebe diesen Trend. Von Gant, 160 Euro.
Daniella Gurtner

Nehmen Sie über den QR-Code oder unter folgendem Link an unserem Gewinnspiel teil: myself.de/liebling-juni. Mit dem Stichwort „Liebling PILGRIM" können Sie ein Paar, von insgesamt fünf silbernen Ohrringen im Wert von 55 Euro gewinnen. Einsendeschluss ist der 15. Juni 2026. Viel Glück!

FOTOS: GOTHIA REKLAMFOTO AB (1)

Neu

I AM MINDFUL MOMENTS

Deine exklusive Wohlfühlbox

für dich 49 €
gratis Versand in DE
Gesamtwert 278 €



I AM Mindful Moments Box 3 – Inhalt:

Buch-Neuerscheinung: „Agent of Joy" von Milka Loff Fernandes
Achtsamkeit: 52 Karten „Meditation & Achtsamkeit" von Peter Beer
Journal: „Gedankenpause" Achtsamkeitsjournal von Peter Beer
100 % Bio-Cacao: zwei Sorten „Das kleine Ritual" & „Cacao Bliss", je 30 g
Haarpflege: Naturaltech RENEWING Conditioning Treatment, 250 ml
Sonnenpflege: Aloe Vera Gel pur, 100 ml
Manuka Honig: Premiumqualität, 400+ MGO, 250 ml
Schmuck: ein Hals-/Armband „Joyful Colours", Farbe zufällig

Jetzt bestellen!

Limitiert und exklusiv – deine perfekte Geschenkidee
www.shop.funke-zeitschriften.de/iam-box

Mānuka Health NEW ZEALAND · CŒUR DE LION · davines FOR A GOOD LIFE · YUNA · arkana · SANTAVERDE NATURKOSMETIK · cacao loves.me

SPIRIT Horoskop

Es dreht sich was: Die Sternenkonstellationen bringen diesen Monat einiges auf Vordermann, sagt Astrologin Edda Costantini

Zwillinge 21.5.–21.6.
Machen Sie sich bereit! Sammeln Sie Kraft (wichtig), Geld (easy) und Überstunden (so haben Sie mehr Freiraum), damit Sie Ende des Monat abheben können. Reisen, Freundschaften und Flirts sind Ihre Glücksbringer.

Krebs 22.6.–22.7.
Eine magische Glückskonstellation, von der nicht nur Sie profitieren, findet in Ihrem Zeichen statt. Es gibt Anschwung in Form von Optimismus, Charisma und einem sehr angenehmen Kontostand.

Löwe 23.7.–23.8.
Haben Sie das Gefühl, irgendwas in Ihrem Leben fehlt? Leichtigkeit, Sinnlichkeit, Innigkeit? Der Venus-Lieferservice übernimmt das für Sie und verstreut diesen Monat Glitzer.

Jungfrau 24.8.–23.9.
Mit Uranus in Ihrem Karrieresektor kommt Neues auf Sie zu. Einerseits finden Sie das spannend, andererseits stresst Sie Ihr Anspruch, sofort perfekt agieren zu wollen. Müssen Sie gar nicht, Erfolg gibt es trotzdem.

Waage 24.9.–23.10.
So kennt man Sie: abwägend, höflich, konziliant. Doch statt sich in Pro-und-Kontra-Listen zu verzetteln, sollten Sie auch auf Ihr Bauchgefühl hören. Das sagt: zugreifen, alles mitnehmen!

Skorpion 24.10.–22.11.
Sie streiten und versöhnen sich mit Hingabe und Leidenschaft. Manchmal verwechseln Sie dabei Intensität mit Qualität. Ihr Ziel ist es, das zu ändern. Uranus steht bereit, Sie zu unterstützen.

Schütze 23.11.–21.12.
Das Leben ist ein Überraschungsei: unvorhergesehene Begegnungen, unerwartete Entwicklungen, neue Impulse. Oft sind andere das auslösende Moment. Schade: Wenn es zu verpflichtend wird, flüchten Sie.

Steinbock 22.12.–20.1.
Einsame Entscheidungen sind jetzt nicht angesagt. Sie besprechen sich mit anderen, wägen Ratschläge und Meinungen ab. Und genießen die Erfahrung, dass andere wirklich an Ihnen interessiert sind. Balsam für Ihre Seele!

Wassermann 21.1.–19.2.
Sie hinterfragen vieles: sich selbst, Beziehungen, Freundschaften, Job. Schuld ist Pluto. Er poliert so lange an Ihnen rum, bis Sie die beste Version von sich selbst sind.

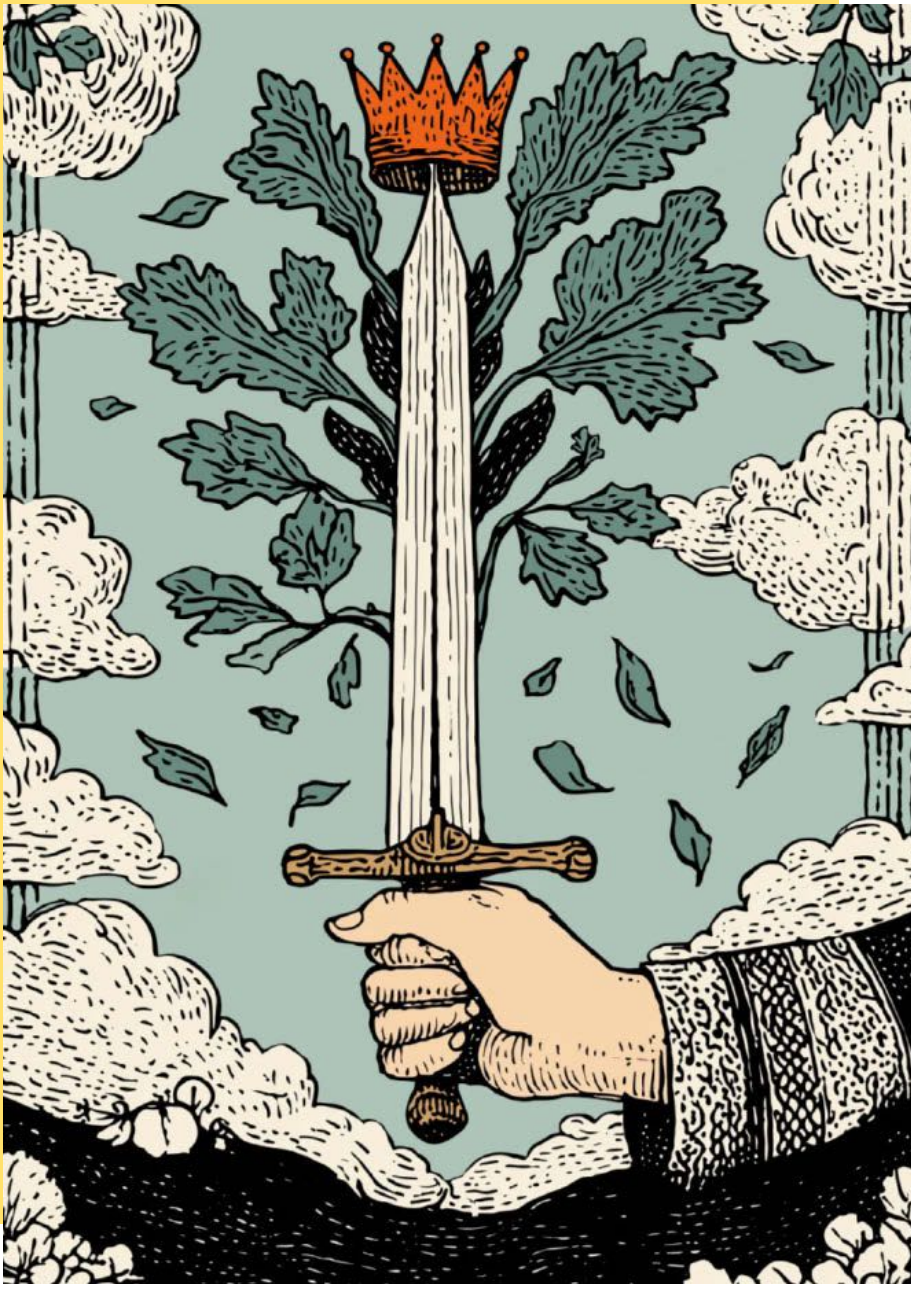
Fische 20.2.–20.3.
Diesen Monat im kosmischen Angebot: ein Aktivitäts- und Kreativitätsschub mit großartigen Folgen. Sie tun Dinge, die Ihnen bislang fremd waren. Warum? Aus lauter Lust am Leben!

Widder 21.3.–20.4.
Andere Leute glücklich zu machen, ist ein nobles Konzept. Aber wenn das zu oft auf Ihre Kosten geschieht, müssen Sie Grenzen setzen. Erst dann hat Venus freie Bahn für Liebschaften.

Stier 21.4.–20.5.
Mars erhöht Ihre Leidenschaft und Ihren Kampfgeist. Manchmal flippen Sie aus. Richtig so, denken Sie, Wut tut gut. Am besten macht man, was Sie wollen, oder geht Ihnen aus dem Weg.

Tarot

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



Ass der Schwerter

Die Schwerter, die zum Element Luft gehören, symbolisieren den Verstand. Ein Ass im Tarot ist immer ein Zeichen für einen Aufbruch. Das Schwert der Erkenntnis ist ein machtvolles Werkzeug, denn durch ein klärendes Gespräch oder eine nüchterne Entscheidung lässt sich eine festgefahrene Situation wieder in Schwung bringen. Diese Karte ist die Aufforderung, diesen Monat logisch und objektiv zu denken und zu handeln.

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

RFLG

Do it yourself

Die **Sigille** ist ein grafisches Symbol, das in alten Kulturen für magische Zwecke genutzt wurde. So gestalten Sie Ihres mit persönlicher Bedeutung:

1. In Druckbuchstaben aufschreiben, was Sie erreichen möchten, zum Beispiel „ERFOLG“.
2. Vokale und doppelte Buchstaben streichen Sie: RFLG.
3. Die Buchstaben ordnen Sie intuitiv an, auch mit Überlappungen.

Ihre Sigille können Sie wie einen Talisman bei sich tragen, etwa auf einem Zettel. Das hilft Ihnen, sich innerlich mit Ihrem Ziel zu verbinden und es so in Ihr Leben zu holen.

WARME WORTE

Die Poesie hat Hochsaison: Sieben Lyrikerinnen haben exklusiv für myself ein Gedicht über den Sommer geschrieben

Porträts: Alexandra Pasi

FOTOS: VISUALSPECTRUM/STOCKSY UNITED (1)

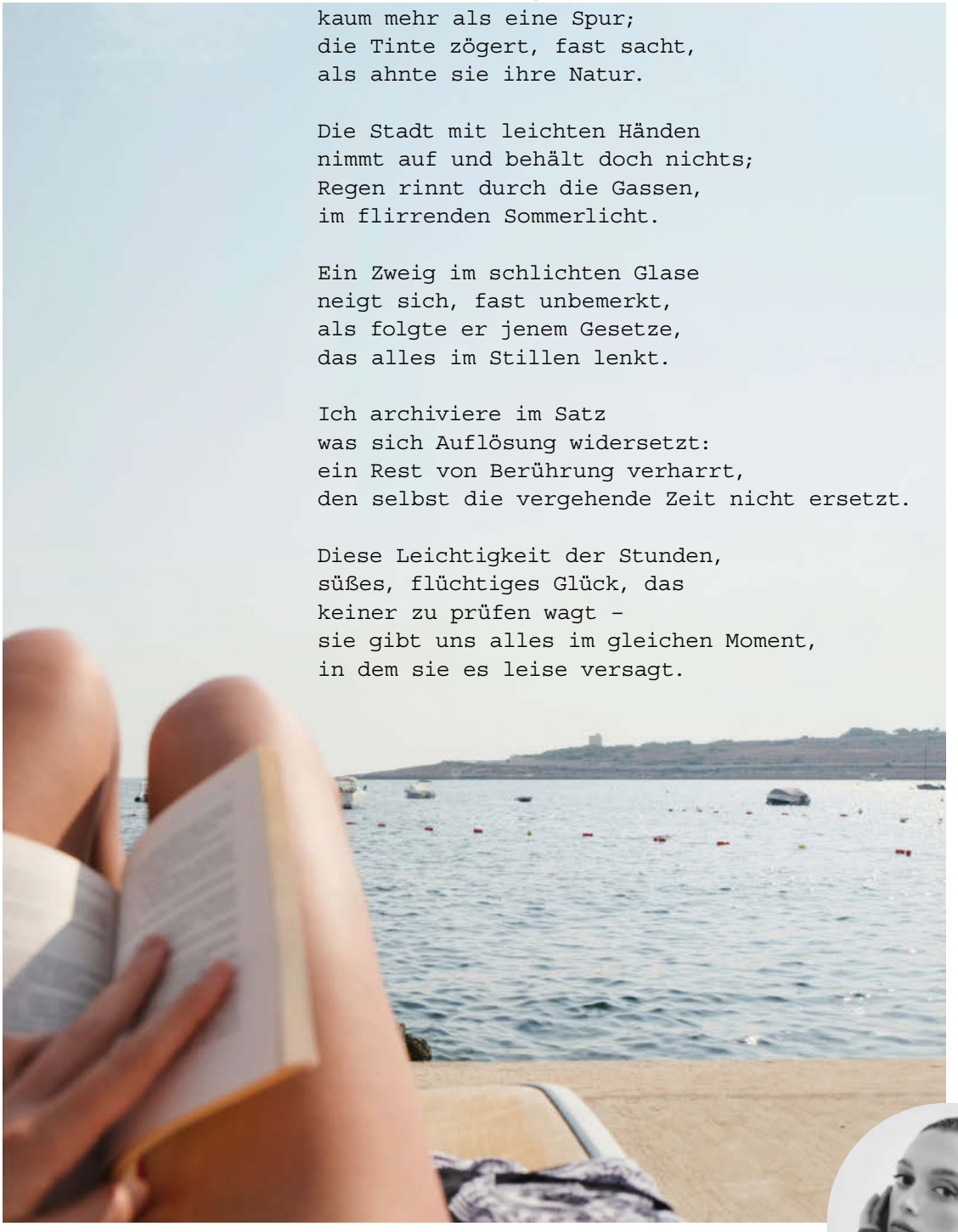
Auf der Seite beginnt es –
kaum mehr als eine Spur;
die Tinte zögert, fast sacht,
als ahnte sie ihre Natur.

Die Stadt mit leichten Händen
nimmt auf und behält doch nichts;
Regen rinnt durch die Gassen,
im flirrenden Sommerlicht.

Ein Zweig im schlichten Glase
neigt sich, fast unbemerkt,
als folgte er jenem Gesetze,
das alles im Stillen lenkt.

Ich archiviere im Satz
was sich Auflösung widersetzt:
ein Rest von Berührung verharrt,
den selbst die vergehende Zeit nicht ersetzt.

Diese Leichtigkeit der Stunden,
süßes, flüchtiges Glück, das
keiner zu prüfen wagt –
sie gibt uns alles im gleichen Moment,
in dem sie es leise versagt.





Anna Seidel: Sprache als Zuhause

Ihre Mutter Juristin und Pilotin, der Vater Journalist und Künstler – diese Vielseitigkeit prägt den Weg der 29-jährigen Schweizerin. Sie studiert erst Ökonomie, arbeitet für Investmentfirmen, dann geht sie an die Universität nach Oxford. Fachrichtung: Literatur. Sprache ist für sie ein Ort, an dem sie ankommen kann. Sie schreibt den Blog „The Napkin Poetry Review“, veranstaltet Poesie-Dinner. Ihren kreativen Prozess schildert sie so: „Ich schreibe in mein Notizbuch Düfte, Beobachtungen, Stimmungen. Das trainiert das assoziative Denken.“ Am besten im Zug. Da sei alles in Bewegung – und auch die Gedanken gehen auf Reisen.

FOTOS: KARYNA BARTASHEVICH/STOCKSY UNITED (1), YULIA CHINATO (1)





Stina Ziesemer: Poesie, die heilt

Ihre Texte machen Mut und zeigen: Alle unsere Gefühle haben eine Berechtigung. Auf Instagram erreicht *@stinaziesemer* mehr als 150 000 Menschen. Aufgewachsen bei Hamburg, entdeckte die 34-Jährige das Schreiben schon als Jugendliche. Für ihr Lehramtsstudium zog sie nach Flensburg, promovierte in Pädagogik und arbeitete als Dozentin, bis bei ihr das Guillain-Barré-Syndrom diagnostiziert wurde, eine Autoimmunerkrankung des Nervensystems. Halt gab ihr das Schreiben. Heute bestärkt sie auch andere mit ihrer Poesie, gut auf sich aufzupassen.

FOTOS: BERENA ALVAREZ/STOCKSY UNITED

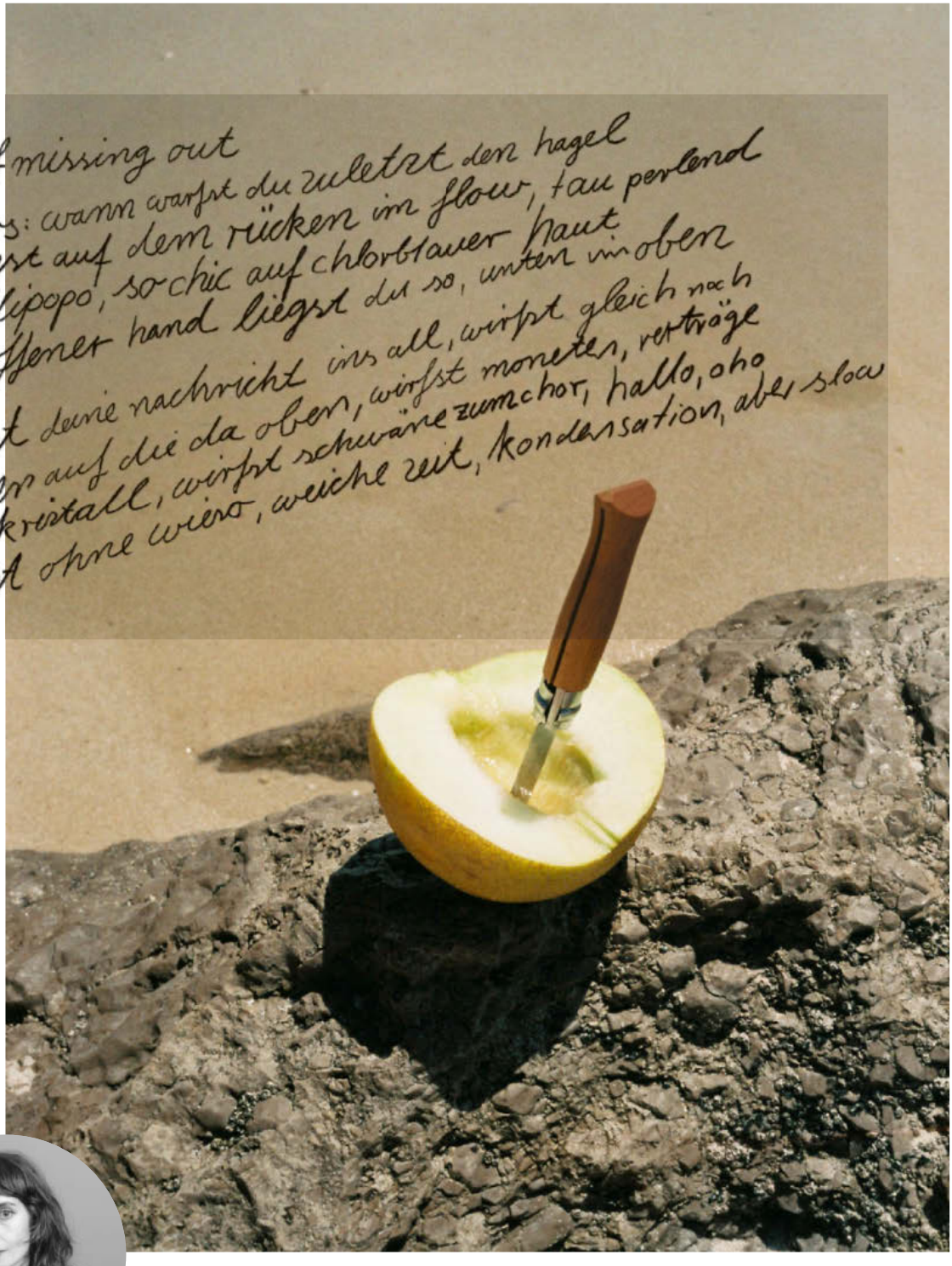




Sabine Magnet: Gedichte aus dem Leben

„Schreiben ist eins meiner Grundbedürfnisse. Es hilft mir, mich in mir selbst zurechtzufinden“, erklärt die Lyrikerin, die u. a. Kommunikationswissenschaften studiert und 2012 ihren eigenen Verlag gegründet hat. Bekannt wurde sie mit „Poetry to go“: Seit 2017 setzt sie sich mit ihrer Schreibmaschine etwa in die Münchner Innenstadt, um öffentlich Gedichte zu schreiben. Sie spricht mit Menschen, formuliert aus dem Moment und trägt es direkt vor. Was sie sich erhofft? „Dass sich durch meine Poesie bei anderen etwas löst, das lange verknotet war.“

FOTOS: CLAUDIA GRASSL (1), LUKASZ STANIEWSKI/STOCKSY UNITED (1)





Lara Rüter: Gefühle, die bleiben

Sie war Anfang 20 und von einer Situation überfordert, als sie ihr erstes Gedicht verfasste. „Schreiben war wie ein Raumschiff, das meine Perspektive veränderte“, sagt die 31-jährige Wahlleipzigerin. Mittlerweile gehört Lara Rüter zu den angesagtesten Lyrikerinnen ihrer Generation, sahnt Preise und Stipendien ab. Was ihre Texte im besten Fall auslösen sollen: „Ein Gefühl, das jemand in den Alltag mitnimmt und in Handlung übersetzt.“ Ihr poetischer Essay „Affenliebe“ ist im März beim Hanser Verlag erschienen.

FOTOS: BÁRBARA LANZAT/STOCKSY UNITED (1), MICHAEL BADER (1)

hinter der autobahnauffahrt beginnt
ein neuer sommer

es fliegt dir zu, du drehst dich weg, gehst
in die lupinen, wo das gras dir zur hüfte
reicht, wo es knospt und sprießt, du hältst
dich an ameisenstrassen, folgst ackerwinden,
verdrehst den sonnenblumen die köpfe. ach,
sollen dir doch hinterherpfeifen amseln und
meisen, du pfeifst zurück, in der sprache der
vögel, in der sprache der bienen, in der sprache
der feldspitzmäuse, in der sprache, die noch
geschrieben werden muss, pfeifst du gegen
den takt, mit dem takt, ganz taktlos pfeifst du,
und querfeldein. da soll dir mal einer folgen,
kannst du nämlich selbst nicht mehr, hast
alle fährten verwischt.





Ronya Othmann: Berührende Worte

Als Kind hatte Ronya Othmann eins dieser Tagebücher mit einem kleinen Schloss. „Ich habe damals angefangen zu schreiben und nie mehr aufgehört“, sagt die 33-Jährige, die eine deutsche Mutter und einen kurdisch-êzîdischen Vater hat. In ihren Büchern – vom preisgekrönten Debütroman „Die Sommer“ bis zum letzterschienenen „Rückkehr nach Syrien“ – erzählt sie von Familiengeschichten zwischen Deutschland und Nordsyrien, von Gewalt und Verlust. Ob Poesie ihr im Alltag hilft? „Ich fürchte, da ist sie nutzlos, aber das ist ja auch das Schöne an ihr.“

FOTOS: ANDREY PAVLOV/STOCKSY UNITED (1), PAULA WINKLER (1)





Sirka Elspaß: Gedichte zum Geistschärfen

Als Kind war Sirka Elspaß „die, die ständig las“. Sie war sich früh sicher, dass sie mal ihr eigenes Buch schreiben wird. Nun: Vergangenes Jahr erschien bereits ihr zweiter Gedichtband „hungern beten heulen schwimmen“ (Suhrkamp). „Gedichte schärfen den Geist und können ungemein viel Trost spenden“, sagt die 31-Jährige. Sie hat Kreatives Schreiben und Kulturjournalismus studiert sowie Sprachkunst in Wien, wo sie heute lebt und arbeitet. Was sie an ihrer Arbeit besonders interessiert: wie man etwas sagt, für das es vermeintlich keine Worte gibt.

FOTOS: RAFAELA PRÖLL/SUHRKAMP VERLAG (1), UM STUDIO/STOCKSY UNITED (1)





Elisa Klinkenberg: Kurze Wortkunst

Eigentlich wollte Elisa Klinkenberg als Tennisstar Karriere machen, dann zwang eine Verletzung sie dazu, den Schläger wegzulegen – zumindest beruflich. Sie widmete sich der Kunst, insbesondere der Word Art. „Sprache öffnet Räume. Sie schafft Bewusstsein und ermöglicht Diskurs“, sagt die 36-jährige Urberlinerin, die keine Scheu hat, sich politisch gegen rechts zu äußern. Ihre handgeschriebene Wortkunst teilt sie auf Instagram *(@elisaklinkenberg)*. Leichtigkeit und Inspiration findet sie bei einer Kugel Pistazieneis. Und beim Tennis.

FOTOS: JIMENA ROQUERO/STOCKSY UNITED (1), MELISA BALDERI (1)

ADELE NEUHAUSER *über* Liebe



Die Schauspielerin war 25 Jahre verheiratet. Doch erst Jahre später erkannte sie, was wahre Liebe ausmacht

Fotos: Rafaela Pröll
Interview: Anne Kathrin Holler

Die Liebe hat Adele Neuhauser, 67, im Leben immer. Mal laut, mal leise, mal bestimmt, mal schmerzhaft, als Mutter, Ehefrau, Großmutter, aber auch als Freundin, Vertraute, Künstlerin. 25 Jahre, so lange war sie mit dem Regisseur Zoltan Paul verheiratet, ehe diese Liebe 2006 auseinanderging. Verzweifelt ist sie daran nie, sondern hat ihr Scheitern als Chance erkannt, sich ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen. Bewusst lebt sie heute allein – und hadert damit nicht. Zeit für ein Gespräch über die vielen Facetten der Liebe.

Was war Ihre erste wirkliche Lektion über die Liebe?
Wahre Liebe ist die uneigennützige Liebe. Das habe ich aber erst im Nachhinein verstanden. Denn Liebe ist in vielen Facetten möglich und nicht nur in der partnerschaftlichen Liebe. Vor allem wird Liebe oft zu hoch stilisiert in den Vorstellungen der Menschen. Man erwartet sehr viel von ihr. Und man erwartet meistens vom Partner mehr als von sich selbst.

Wann sind Sie der uneigennützigen Liebe begegnet?
Als mein Sohn Julian zur Welt kam. Es war eine überwältigende Erkenntnis. Und mir ist in diesem Moment vieles über meine Ehe klar geworden: Jemanden uneingeschränkt zu lieben, heißt auch, dass man nicht die eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen von Liebe umgesetzt wissen will, sondern sich ganz auf das Gegenüber einzulassen. Unsere Ehe war leider irgendwann zu verfahren, vorrangig haben wir uns bekrittelt und herumgedoktert, aber eben nicht mehr uneigennützig geliebt.

Sie waren 25 Jahre verheiratet. Würden Sie sagen, Sie haben die ganz große Liebe erlebt?
Ich weiß nicht, was die ganz große Liebe sein soll. Was ich erlebt habe, ist Liebe in ihrer schönsten Form: wenn jemand in mir das Schönste zutage gebracht hat, etwa durch einen Blick, seine Aufmerksamkeit.

Wie steht es mit Ihnen und der Liebe heute?
Ich habe neue Formen entdeckt. Die Liebe zu meinen Enkelkindern ist ein großes Geschenk, weil sie so einfach ist: Kinder sind unverfälscht und in jedem Moment offen für das, was ist. Und mit fortgeschrittenem Alter wurde mir der Wert guter Freundinnen bewusst. Tiefe, enge Freundschaften können auch spät geschlossen werden, das hätte ich nie gedacht. Wir haben uns durch Zufall kennengelernt, durch Lebensumstände oder Bekannte – und dann entdeckt, dass man eine Nähe hat, die man gern weiterlebt. In guten Freundschaften bespricht man die Welt und das Leben, sodass sich ›

ILLUSTRATION: FRANCESCO CICCOLELLA



Zwischen den Stühlen fühlt der „Tatort"-Star sich nie. Adele Neuhauser hat gelernt, Entscheidungen bewusst für sich und ihr Wohlgefühl zu treffen.

„Wir haben hohe Ansprüche, ehe man sich überhaupt kennengelernt hat“



vieles neu ordnet – das ist großartig. Dabei war ich immer eine schlechte Freundin, weil mein Beruf stets im Vordergrund stand. Das hat sich gewandelt.

Wann haben Sie gemerkt, Sie können gut allein sein?

Als ich gezwungen war, es zu sein, also mit meiner Scheidung. Dabei ist mir der Weg zum Alleinsein nicht leichtgefallen, weil es ja schön ist, gemeinsam durchs Leben zu gehen, dafür sind wir Menschen auch gemacht. Doch dann merkte ich, es geht auch allein. Heute schätze ich die Ruhe. In einer Zweisamkeit muss man aufeinander zugehen, Rücksicht nehmen, präsent sein – und das ist wichtig! Ich genieße diese neue Stille, die für mich angenehm und heilsam ist.

Warum war bei Ihnen die Liebe nicht genug?

Wir waren festgefahren, das macht Liebe schwierig. Aber wir blieben während der Trennung sehr rücksichtsvoll miteinander. Danach erst wurde uns bewusst, wie sehr wir uns geliebt haben. Nach der Trennung konnten wir wieder sehen, was der andere uns bedeutet, und sind bis Zoltans Tod eng befreundet geblieben. Er war mein Lebensmann.

Können Krisen der Liebe auch auf die Sprünge helfen?

Manchmal. Tiefpunkte sind Momente, die uns offen machen für Missstände. Und auch wenn sie schmerzlich sind, bergen sie eine große Chance, aus ihnen zu lernen oder eben auch den Zugang zur Liebe zu verändern.

Warum haben wir heute so hohe Ansprüche an die Liebe?

Wir lassen uns von fiktiven Geschichten sehr beeinflussen: Es wird uns durch Medien und Social Media eingeredet, wie Liebe zu sein hat. Wir streben nach Perfektion, das verfälscht uns und damit auch unsere Beziehung zu anderen. Heutzutage müssen erst bestimmte Dinge erfüllt sein, damit man sich auf jemanden einlässt. Wir haben hohe Ansprüche, ehe man sich überhaupt kennengelernt hat.

Und wie wichtig ist Selbstliebe für die Liebe?

Sich selbst anzunehmen, ist sicherlich ein wichtiger Faktor. Wenn man es nicht getan hat, wird man immer wieder in Schwierigkeiten geraten. Dann erwartet man vom Partner, dass er etwas übernehmen soll, das man selbst noch nicht geschafft hat.

Sie spielen im Zweiteiler „Mama ist die Best(i)e“ eine Frau, deren Leben von Intrigen, Betrug und Ränkespielen geprägt ist. Was meinen Sie: Braucht die Liebe Geheimnisse?

Nein, aber es braucht das Verständnis für Rückzug, für Bereiche, die jedem selbst gehören. Briefe des anderen zu öffnen oder sein Handy zu checken, empfinde ich als übergriffig.

Wie sieht es mit Betrug aus?

Bei Betrug geht immer was kaputt. Man kann sich eine offene Beziehung schönreden, aber es bleibt etwas zurück, das schmerzt. Man kann das heilen, wenn man darüber spricht, indem der Betrogene sagt, wie sehr er verletzt ist. Aber das fällt uns eben sehr schwer: den Perfektionismus abzulegen und sein wahres Ich zu zeigen.

Kann jeder lieben?

Ja, jeder Mensch ist fähig zu lieben. Aber bei manchen Menschen ist es tief vergraben, manche Menschen sehen die Liebe mit einer zu großen Selbstverständlichkeit an und kümmern sich nicht um das Pflänzchen, das die Liebe nun mal ist. So ist es in meinem aktuellen Film: Die Protagonistin Gloria bemüht sich nicht um die Liebe, weil sie so übersättigt von ihrer Welt ist, dass sie gar nicht mehr weiß, was sie an sich und an anderen verbrochen hat. ∎

Adele Neuhauser ist am 18. Mai um 20.15 Uhr in „Mama ist die Best(i)e“ im ZDF zu sehen – seit 10. Mai auch schon in der Mediathek.

Aus Büchern lernen

Fünf Romane , die uns die Liebe lehren, von Adele Neuhauser

Eine Geschichte der Welt in 10,5 Kapiteln von Julian Barnes.

Treffen sich zwei von Iris Hanika.

Der stille Freund von Ferdinand von Schirach.

Seide von Alessandro Baricco.

Der Distelfink von Donna Tartt.

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

DIE SITUATION

Eine Kollegin sagte mir vor Kurzem, ich sei rechthaberisch. *Tzzz!*

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie zuletzt Kritik angenommen haben? Hören Sie sich sagen: „Stimmt, danke für den Hinweis, war mein Fehler“? Ich glaube, wir spüren, wann wir recht haben und wann wir rechthaberisch agieren. Jedes Mal wenn mein Gegenüber etwas an mir kritisiert, das ich nicht wahrhaben will, sucht mein Kopf blitzschnell nach Gegenargumenten, während sich mein oberer Bauch anspannt. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl. Nicht nur unser Körper weist uns auf solche Ausweichmanöver hin, auch unser Verhalten zeigt, ob wir rechthaberisch reagieren. Reden Sie vielleicht grundsätzlich länger, und wiederholen Sie Ihre Standpunkte? Könnte es sein, dass Sie andere von Ihrer Meinung überzeugen wollen – egal, ob es sich um philosophische Betrachtungen oder das beste Hausmittel gegen Ameisen handelt? Trifft es Sie, wenn Ihnen jemand widerspricht? Wir entscheiden uns nicht bewusst für Rechthaberei. Sie passiert uns zum Beispiel aus dem Bedürfnis heraus, ein fragiles Selbstbild zu schützen: Indem wir kompetent auftreten, geben wir uns unangreifbar. Manche wollen unbedingt richtigliegen, um keine Scham oder Schuld zu empfinden. Diese Verhaltensmuster sind mitunter früh erlernt in Elternhäusern, in denen lautes und hartnäckiges Auftreten erwartet und gefeiert wurde. Wenn Sie Lust haben, Ihr Verhalten zu ändern, sollten Sie gut zuhören und ab und an wiederholen, was gesagt wurde. Auf diese Weise fühlen sich Ihre Gesprächspartner gesehen, und Sie bekommen eine neue Perspektive auf sich selbst, voilà!

DIE SITUATION

Mit meinem Ex hatte ich fünf Jahre keinen Sex. Jetzt habe ich einen neuen Mann kennengelernt und bin so nervös wie nie.

Ihre Nervosität ist mir aus meinen Zeiten als Single vertraut. Ich beobachte Menschen am Bahnsteig oder im Kino und denke: So viele Körper auf dieser Welt, die mir so fern sind. Wie kann ich je wieder mit einem intim werden? In solchen Momenten ist es, als bildeten fremde Gerüche, Haarschöpfe, Zahnreihen und Marotten ein unüberwindbares Körperhindernis. Inzwischen weiß ich: Wenn wir begehren, fällt uns Nähe leicht, immer wieder aufs Neue. Auch Sie werden in eine erste gemeinsame Nacht hineinfinden, wenn es so weit ist. Nur sollten Sie nicht zu viel erwarten, Sie erinnern sich: Der erste Sex mit einem neuen Partner ist selten der beste. Unsere Körper sprechen nicht immer sofort dieselbe Sprache. Eine erfüllte Sexualität ist etwas, das sich bei vielen Menschen im Laufe der Zeit entwickelt. Oder auch verkümmert, wie in Ihrer Ex-Beziehung. Reflektieren Sie diese Erfahrung genauer: Was hat Sie davon abgehalten, mit Ihrem Ex-Partner intim zu sein? Hatten Sie körperliche Probleme? Lag es am Dauerstress? Wie war die Beziehungsdynamik beschaffen? Momentan sind Sie verliebt, aber dieses Gefühl wird etwas nachlassen, und Sie wollen sicher nicht noch einmal in einer Partnerschaft ohne Sex leben. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse, pflegen Sie Ihre Libido wie eine Freundin. Ich habe verstanden, dass es eine Entscheidung ist, die eigene Körperlichkeit im Blick zu behalten und über sie zu sprechen – auch wenn es mich Überwindung kostet.

FOTO: SIMA DEHGANI

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

Die Formel für mehr GLÜCK

Zufrieden durchs Leben gehen – das ist gar nicht so schwer. Diese sieben Bausteine helfen, aus jedem Tag das Beste herauszuholen



FOTO: TORY RUST/GALLERY STOCK

Das Glück fällt einem nicht in den Schoß. An dieser alten Weisheit ist mehr dran, als viele von uns wahrhaben wollen: Wer glücklich sein will, hat es selbst in der Hand. Es ist ein aktives Annehmen, Suchen, Austarieren und vor allem Ausprobieren, betonen Experten. Doch den meisten fällt es gerade jetzt schwer, das Glück tief in sich zu verankern: Klimawandel, Wirtschaftskrise, Trump, Deepfakes – die Liste ist lang. Laut einer Studie sind 84 Prozent der Deutschen über ihr Leben beunruhigt. Oder wie Angela Merkel mal sagte: „Bei den Deutschen ist das Glas immer halb leer. Vielleicht ist es aber eine besondere Form des Glücks, dass sie immer gucken, wie sie es dann doch noch voller kriegen." Eine Formel aus sieben Komponenten bringt uns dem näher. Jeden Tag. ›

Text: Marc Baumann



Deutschland rangiert auf Platz 17 des Weltglücksberichts. Zeit aufzuholen!

1

Auf der Suche nach Kleinigkeiten

„Wer sich zu Hause einigelt und wartet, dass das Glück zum Fenster reinflattert, hockt wahrscheinlich in 100 Jahren noch dort“, postuliert Medizinprofessor Tobias Esch. Unsere Fähigkeit, glücklich zu sein, sei teils angeboren, teils Folge äußerer Umstände – aber zu etwa 40 Prozent beeinflussbar. Nur wie? „Häufig sind es die kleinen Dinge im Leben, die unser Leben lebenswert machen“, schreibt Gina Schöler in ihrem Buch „Das kleine Glück möchte abgeholt werden“. Darin sammelt sie 222 Anekdoten über positives Denken, Genuss und Achtsamkeit. „Wenn du dich intensiv mit diesem Thema beschäftigst, dir Gedanken über das gute Leben machst und mutig Dinge angehst und ausprobierst, kann sehr viel passieren“, schreibt sie. Glück ist ein lebenslanger Weg, der immer wieder neu entdeckt werden muss.

„Wer zuversichtlich auf die Welt schaut, lebt glücklicher“

2

Versinken im Jetzt

Unser Alltag besteht aus tausend kleinen Mini-Befriedigungen: Wir swipen durch TikTok, Tinder oder Vinted, hören in jeder freien Minute Podcasts und gucken Serien, bis wir auf der Couch einschlafen. Viele kleine Hochmomente, doch kein bleibendes Glück. Schon Mitte der 70er-Jahre beschrieb der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi eine spannendere Art des Glücksgefühls: den „Flow“. Diesen erleben wir, wenn wir völlig und lange in einer (!) Tätigkeit versunken sind: Hobby, Sport, sogar Arbeit. Entscheidend ist, wirklich konzentriert und effizient etwas zu schaffen, worauf man stolz ist, und dabei Raum und Zeit zu vergessen. Dieses Flow-Konzept passt erstaunlich gut ins Jetzt, doch: Es braucht etwas Anstrengung, um in diesen Fluss des Tuns zu kommen. Was hilft: sich eine Stunde nur für sich nehmen und einfach mal eine Liste mit Dingen schreiben, die man schon immer ausprobieren (nicht machen!) wollte.

3

Perspektive wechsle dich

Eine Meinung zu etwas zu haben, ist großartig. Festgefahren zu sein, dagegen nicht. Deshalb lohnt es sich, ab und an in die Vogelperspektive zu wechseln und die eigene Haltung spielerisch zu hinterfragen: Warum lehnen wir etwas ab? Was wäre, wenn wir für die konträre Sichtweise argumentieren müssten? Und gibt es Haltungen, die wir nur aus Gewohnheit einnehmen? Ein Perspektivenwechsel ist ein guter Weg zu mehr Empathie und innerer Stabilität: Wir überprüfen unsere Meinung, geben uns selbst Input, versichern uns nebenbei aktiv unserer Werte. Das lohnt sich besonders im Hinblick auf die Zukunft, sagt die Forscherin Florence Gaub: „Wer keine positiven Zukunftsbilder hat, den macht schon die Gegenwart krank.“ Wer also zuversichtlich (nicht naiv!) auf die Welt schaut, lebt heute schon glücklicher. „Die ultimative Funktion der Zukunft besteht darin, heute und hier etwas zu bewirken“, davon ist Florence Gaub überzeugt.

4

Mitgefühl hoch zwei

Mitgefühl plus Milde ist gleich Glück – diesen Satz sollten wir uns jeden Tag sagen. Zuerst zum Mitgefühl: Die Universität Mannheim veröffentlichte im Dezember folgende Analyse: Menschen, die sich in andere einfühlen, sie unterstützen oder ihnen helfen möchten, haben eine höhere Lebenszufriedenheit. Sie sehen sogar mehr Sinn im Leben. „Wir steigern unser eigenes Glück, wenn wir andere Menschen glücklich machen", sagt auch die Soziologin Hilke Brockmann, die „Encyclopedia of Happiness, Quality of Life and Subjective Wellbeing" herausgibt. Als Zweites wäre da die Milde im Umgang mit sich selbst. Selbstmitgefühl – nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid – heißt, sich unkritisch und wertfrei zu sehen. Und sich weniger mit anderen zu vergleichen. Wer sich positiv sieht, ist motivierter, zufriedener, gesünder, hat weniger Versagensangst. Wohingegen ständige Selbstkritik lähmt und sogar Depressionen verstärken kann.

5

Gleich & Gleich

Die Langzeitstudie zum Thema Glück an der Universität Harvard hat nach 80 Jahren ein eindeutiges Fazit: „Enge soziale Bindungen machen uns glücklicher und gesünder." Besonders effektiv sind Beziehungen, in denen wir uns selbst wiederfinden: dasselbe Hobby, die Liebe zur Musik oder gutem Essen, eine gemeinsame Kindheit. Ein Leben mit Gleichgesinnten entspannt. Allerdings: Nach drei bis vier Stunden wirkt soziales Miteinander erschöpfend. Wissenschaftler sprechen vom „sozialen Zuckerrausch". Ausnahme: der Partner. Allein seine bloße Anwesenheit senkt die Entzündungswerte im Blut, so Forscher der University of North Carolina.

6

Natur pur

100 Euro in der Tasche oder die seltene Beutelmeise im Vogelhäuschen: Was würden Sie wählen? Die meisten entscheiden sich wahrscheinlich für das Geld. Doch: „Der Effekt des Vogelarten-Reichtums auf die Lebenszufriedenheit könnte eine ähnliche Größenordnung haben wie der Effekt des Einkommens" – das besagt eine Studie der Universität Kiel. Ob nun der Vogel im Garten, eine Runde Waldbaden, ein Picknick auf einer Blumenwiese oder ein langer Spaziergang. Wichtig ist: Natur erdet unseren Geist und macht unsere Seele glücklich, lässt sie sprichwörtlich mit den Füßen baumeln. Das Handy hat hier keinen Platz. Denn entscheidend sei, so die Forscher, sich wirklich auf die Natur einzulassen. Schon 18 Minuten am Tag reichen – das ergab eine britische Studie: 120 Minuten Natur pur pro Woche steigern signifikant das Wohlbefinden.

7

Frier dich glücklich

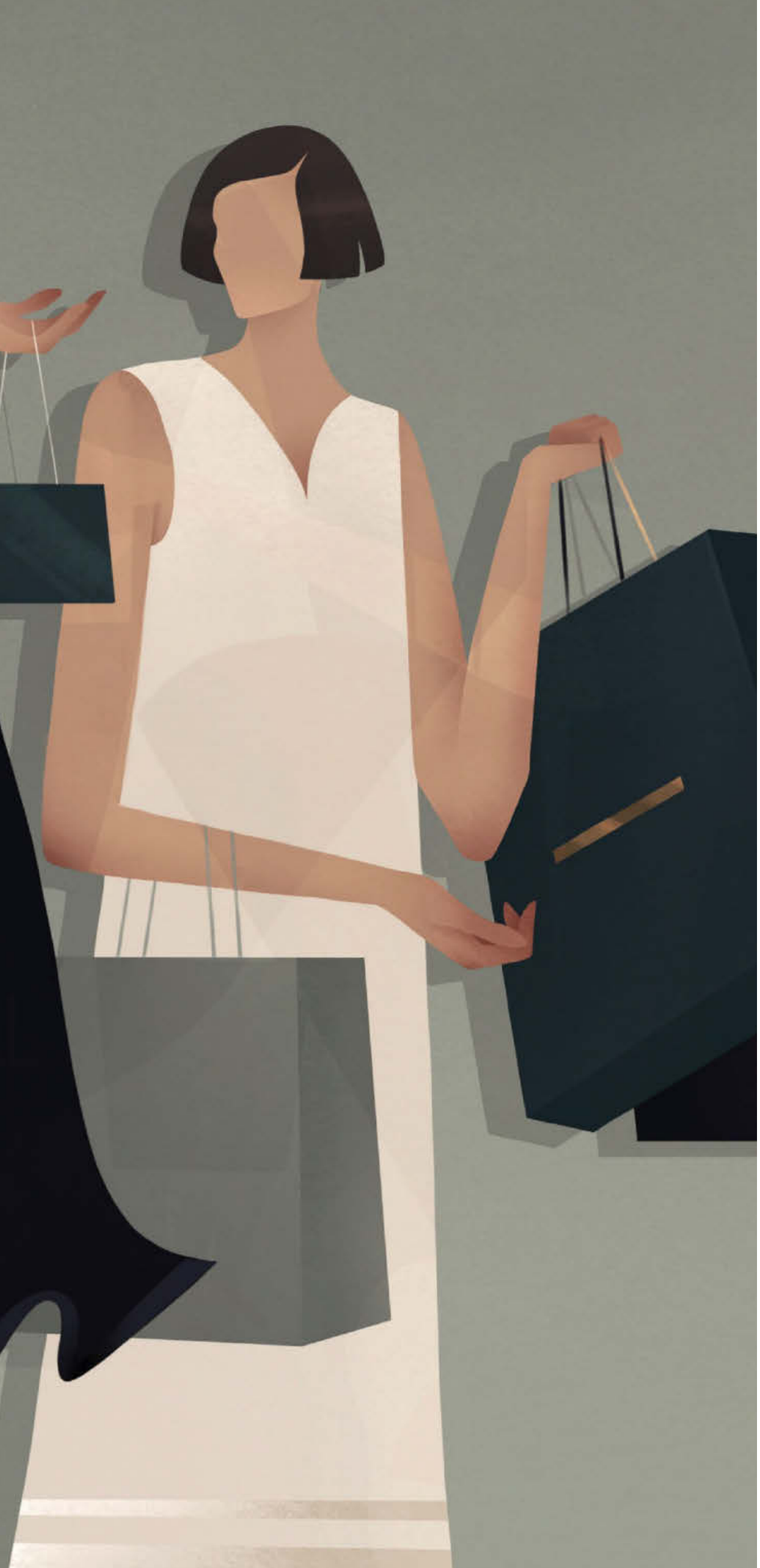
Seien wir mal ehrlich: Unser Leben ist eine Wohlfühlglocke geworden, in der dank Heizung und Hightech-Jacken immer angenehme 22 Grad sind und Amazon oder Lieferando jede Bewegung überflüssig macht. Ein Fehler, wie Mediziner sagen. Unser Körper braucht „Mikro-Abhärtungen", die ihn in Maßen fordern. Eisbaden ist wohl die am meisten zitierte davon. Doch auch barfuß durch einen eiskalten Bach zu laufen oder ein Stück im Regen zu spazieren, hat einen ähnlichen Effekt. Möglich auch: einfach mal mit der Sonne aufstehen, statt am Wochenende lange zu schlafen. Das Unbequeme löst den Körper aus der Routine und in uns ein Kribbeln aus, nahezu vergleichbar mit einem „Runner's High". Oder wie es Schriftsteller Paulo Coelho mal sagte: „Wer denkt, Abenteuer seien gefährlich, der sollte es mal mit Routine versuchen: Die ist tödlich."



Ein Balm in der Drogerie, ein Schnäppchen im Netz, eine Weltneuheit von Instagram. Wir alle kaufen nahezu wöchentlich. Wann ist es zu viel?

SHOPPING-SÜCHTIG?

Illustrationen: Valeriya Simantovskaya



Austauschbare Taschen: Shoppen ist in unserer modernen Welt so einfach wie nie geworden. Und jederzeit möglich.

Meinen kleinen Luxus gib mir heute

Barbara Gassner, 38, Büroleitung aus Stuttgart

Die Drogerie liegt quasi auf dem Weg ins Büro, also nur einen kleinen Umweg entfernt. Der Bäcker für den ersten Kaffee ist auch dort und genügend Platz für mein Lastenrad. Und irgendwie fühlt sich ein Tag ohne diesen kleinen Abstecher in die Welt der schönen Kosmetik unvollständig an. Als würde etwas fehlen. Ein Ritual. Ein Ankerpunkt. Eine winzige Belohnung, bevor der Alltag losgeht. Also gehe ich in die Drogerie. Montag bis Freitag.

Manchmal kaufe ich ein Duschgel in einer Duftnote, die ich noch nicht kenne. Manchmal einen Lippenpflegestift, sicher, mein siebter, aber dieser hier hat LSF 30 und Sheabutter, das muss ich ausprobieren. Manchmal sind es Wattepads oder die Himbeeren im Schokoladenmantel, die mich später durch das Nachmittagstief bringen. Ich lege meinen Kauf, meistens nicht mehr als fünf Dinge, auf das Förderband und lächle die Kassiererin an. Sie lächelt zurück, wir kennen uns ja eigentlich nicht, aber eben doch von jedem Alltagsmorgen.

Ist es Langeweile, die mich in den Drogeriemarkt treibt? Oder dieser kurze Moment der Selbstfürsorge für mich als Frau, nicht Mutter, nicht Partnerin, nicht Angestellte? Das Gefühl, mir etwas Gutes zu tun – egal, was der Tag bringt? Ich weiß es nicht, und doch weiß ich: Es ist ein Moment, der nur mir gehört, in dem ich kaufe, was ich will, nicht, was ich brauche. Mein kleiner Luxus am Tag, der mich trägt. ›

Das Glücksspiel mit den Vintage-Schätzen

Natalie Ruckert, 41, in Führungsposition bei einem Medienunternehmen

Jede freie Minute, öfter als mein privates E-Mail-Postfach, kontrolliere ich die Startseiten von Vinted, Vestiaire Collective und eBay. Sind meine Secondhand-Favoriten noch da? Kam auf den Startseiten was Neues rein? Es ist wie ein nie enden wollendes Glücksspiel, mein einarmiger Bandit, den ich immer in meiner gebrauchten, aber neuwertigen Gucci-Tasche (damals für 250 Euro geschossen, aktuell mindestens doppelt so viel wert!) dabeihabe. Und wenn man einen Jackpot erblickt hat, muss man sekundenschnell sein … Sonst zieht einem eine andere den Bottega-Schlappen-Hauptgewinn unter den Füßen weg. Anfangs dachte ich immer: Dieses eine Piece noch, dann ist meine Garderobe perfekt. Heute weiß ich: Das hier ist eine unendliche Geschichte. Irgendwie Sucht, ja. Aber etwas, das mir Spaß macht. Weil ich Mode liebe. Und das Gefühl, mit meiner Expertise Revival-Trends schneller zu erkennen als andere und echte Schnapper machen zu können. Selbstreflektiert, wie ich bin, erkenne ich sogar ein Muster. Nach einer anstrengenden Arbeitswoche habe ich das Gefühl, mich belohnen zu müssen. Freitagabends schlage ich zu.



Geschenke erhalten die Freundschaft. Auch zu sich selbst?

„Ein Preis, der nicht schmerzt. Erst in Summe“

Exklusiv, limitiert, günstig und nur im Netz erhältlich

Sonja Brahms, 44, selbstständig, aus Elmshorn

Nur kurz durch Instagram scrollen. Kurz … ah!!! Was mehrmals pro Monat folgt, ist ein algorithmisch optimierter Einkaufsbummel im Schlafanzug, ohne Kasse, ohne Bon, ohne jemanden, der kritisch fragt: „Brauchst du das wirklich?“ Zuerst kam die Nackenstütze. Ein Produkt, das mein Leben mit versteifter Muskulatur endlich auf ein entspanntes Level heben sollte. Oder wie Instagram versprach: Zehn Jahre Haltungsschäden verschwinden nach zehn Minuten auf der Stütze. Viermal schaute ich das Video, dann kaufte ich das vermeintliche Ergonomie-Wunder für 19,99 Euro. Ein Preis, der nicht schmerzt. Erst in der Summe, wie sich herausstellt: Es folgten eine Gesichtsbürste, ein Duschkopf, der Rückstände aus dem Wasser filtert, ein Kajal, der in jeder Lebenslage hält. Alles lebensverändernd, unter 50 Euro, streng limitiert und von Millionen Usern auf seine Wirksamkeit getestet. Wie die Videos belegen. Falsch? Na klar, aber kein einziger Kauf fühlt sich überflüssig an, sondern als hätte ich ein exklusives Schnäppchen ergattert – Befriedigung per Klick. Übrigens: Der Duschkopf ist schrott, die Nackenstütze auch, der Kajal aber hält und hält und hält. Vielleicht sollte ich noch den passenden Lippenstift kaufen?

ILLUSTRATIONEN: VALERIYA SIMANTOVSKAYA/STOCKSY

„Auch für emotionale Käufe sollte man ein Budget einplanen“

Die Diplom-Psychologin Nadja Tahmassebi ist Sucht-Expertin. Sie weiß, wann man anfangen sollte, seinem Kaufverhalten Grenzen zu setzen

Interview: Birgit Querengäßer

Jeden Tag in die Drogerie. 20 aktive Suchaufträge in der Vinted-App. Und die drei, vier Pakete, die sich täglich, wenn man von der Arbeit kommt, vor der Haustür stapeln … Ist das eigentlich noch normal? Wenn auf dem Konto noch alles im grünen Bereich ist, beschwert sich meistens keiner. Dass man auch ohne Schulden suchtgefährdet sein kann und wann man sein Shoppingverhalten hinterfragen sollte, erklärt die Psychologin Nadja Tahmassebi.

Hoch verschuldet in einer Wohnung zwischen vielen Kartons und Bergen von unnützem Zeug – sieht so eine shoppingsüchtige Person aus?

Bei der Kauf-Shopping-Sucht ist es wie bei anderen Verhaltenssüchten auch – es gibt verschiedene Schweregrade. Das, was Sie beschreiben, wäre eine Kombination mit einer Diagnose, die sich pathologisches Horten nennt. Viel häufiger sind Shoppingsüchtige aber gar nicht langfristig an der Ware interessiert. Es geht ihnen vor allem um den Kauf.

Warum?

Damit regulieren sie Emotionen. Traurigkeit zum Beispiel. Menschen mit depressiver Symptomatik setzen das Kaufen regelmäßig ein, um wieder etwas Positives zu erleben. Oft ist es auch der Wunsch nach Anerkennung, einer Steigerung des Selbstwerts, wie durch den Kauf von Markenkleidung. Manchmal steckt dahinter auch der Wunsch nach Verbundenheit mit anderen, dann werden die Sachen verschenkt.

Wie viel kaufen ist zu viel?

Der reine Akt des Kaufens macht noch keine Shoppingsucht. Auch wie viel man ausgibt, ist nicht entscheidend, oft sind es einzeln betrachtet nur geringe Beträge. In der Diagnostik schauen wir uns die letzten sechs bis zwölf Monate an und überprüfen, welche Ware wo und warum gekauft wird. Wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind, stellen wir die Diagnose Kauf-Shopping-Sucht.

Welche Kriterien sind das?

Zum Beispiel, dass der Drang zu kaufen so stark ist, dass Betroffene ihn nicht regulieren können. Sie nehmen Unannehmlichkeiten in Kauf wie Umwege, Schulden, Streit mit der Familie oder Freunden, um weiter zu kaufen. Sie setzen Shopping hauptsächlich zur Emotionsregulierung ein, und die Gedanken kreisen dauernd um das Kaufen, um die Recherche, den Preisvergleich.

Gibt es äußere Faktoren, die das begünstigen?

Ja, etwa der Instagram-Algorithmus, der immer wieder passende Produkte vorschlägt. Rabattaktionen. Digitale Bezahlformen und die Möglichkeit, einfach an Konsumkredite zu gelangen. Wer mit einem Klick bestellen kann, nimmt sich kaum Zeit, den Kauf noch mal zu prüfen. Es gibt auch keine Begrenzung mehr: Man kann 24 Stunden am Tag praktisch alles online bestellen. Und die Waren kommen dann wie Geschenke zu einem nach Hause.



Nadja Tahmassebi ist Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin, sowie leitende Psychologin in den Salus Kliniken (u. a. Bad Nauheim/ Friedrichsdorf). Sie ist Mitautorin des Fachbuchs „Therapie-Tools Kaufsucht“.

Vielen fällt es da schwer, Grenzen zu setzen. Was kann man tun?

Regeln aufstellen: Nur noch einmal die Woche in die Drogerie gehen statt viermal. Sich erst wieder erlauben, etwas Neues zu kaufen, wenn das Produkt zu Hause aufgebraucht ist. Ein Haushaltsbuch führen – und auch für emotionale Käufe ein Budget einplanen.

Ach, wirklich?

Es geht ja nicht darum, nie wieder etwas zu kaufen. Das Wichtigste ist eine bewusste Auseinandersetzung. Die meisten Betroffenen spielen ihre Sucht herunter: „Ist doch nur eine Kleinigkeit“, „Das habe ich mir verdient“. Das soziale Umfeld merkt oft früher, dass Handlungsbedarf besteht.

Wann sollte man sich Hilfe suchen?

Wenn man das Kaufverhalten nicht aus eigener Kraft verändern kann. Ein erster Schritt wäre, zu einer Suchtberatungsstelle zu gehen, die auf Kauf-Shopping-Sucht spezialisiert ist. Zu uns kommen die Menschen oft erst, wenn das Verhalten schon Jahre besteht – und schon eine Reihe an negativen Konsequenzen nach sich gezogen hat. ▮

DER GUTE BALLAST

Superhelden im Schalengewand: Wer Quellendes zu sich nimmt, hat mehr Energie

Text: Lena Langecker



Power in Lila: Feigen, Rotkohl und Pflaumen stecken voller Ballast- und Nährstoffe.

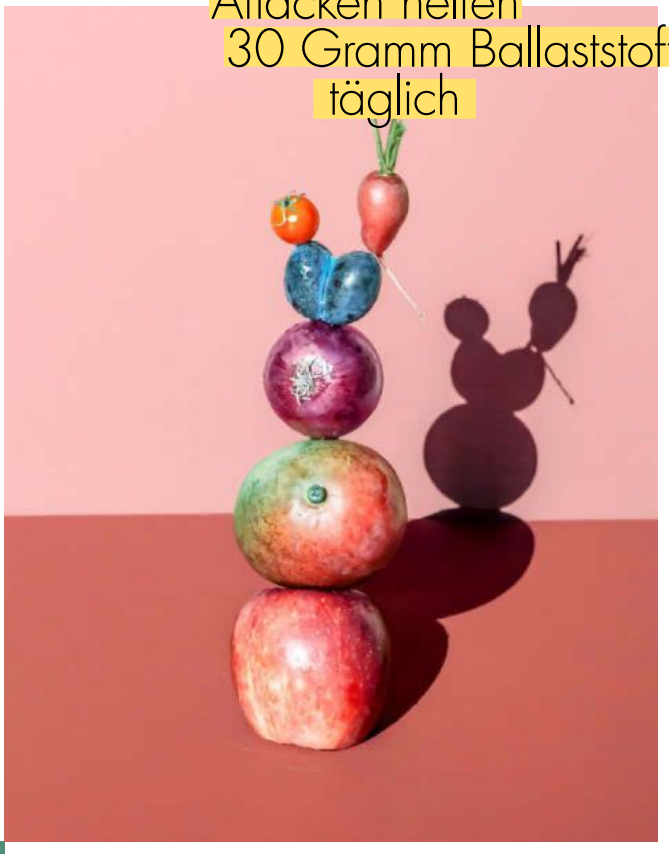
FOTO: YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY UNITED

Volle Kraft voraus! Denn jetzt wird es richtig stark: In Sachen Ernährung lösen Ballaststoffe gerade den Protein-Hype ab. Mediziner sagen: vollkommen zu Recht! Statt mit Eiweiß werden Lebensmittel jetzt zum Beispiel mit Inulin aus Chicorée-Wurzel oder Tapiokafasern angereichert, die Energie liefern, unseren Körper so richtig in Schwung bringen und sogar das Leben verlängern sollen. Alles nur Marketing? Oder ein weiterer Social-Media-Trend? Eine Spurensuche in fünf Fragen:

Was bringen Ballaststoffe wirklich?

Ballaststoffe sind unverdauliche Fasern, die fast ausschließlich in Pflanzen vorkommen. Und so etwas wie stille Powerhelden. Sie unterstützen die Verdauung, fördern ein vielfältiges Mikrobiom und stabilisieren den Blutzuckerspiegel, da dank ihnen Kohlenhydrate langsamer verstoffwechselt werden. Das bringt Energie, weniger Nachmittagsmüdigkeit, und der berüchtigte Heißhunger bleibt aus. Studien zeigen zudem, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Ausschüttung sättigender Hormone fördern kann, was wiederum beim Abnehmen hilft. Forscher bringen sie sogar mit niedrigen Cholesterinwerten sowie einem sinkenden Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs in Verbindung. Und anders als beim Protein, dessen Tagesbedarf schon nach einem Becher Magerquark gedeckt ist, klafft hier bei vielen Menschen eine große Bedarfslücke.

Gegen Heißhunger-Attacken helfen 30 Gramm Ballaststoffe täglich





Wie viel braucht mein Körper?

30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, im Schnitt kommen Frauen auf etwa 18 Gramm. „Diese Lücke sollten wir schließen“, sagt die Ernährungsmedizinerin Dr. Luisa Werner, die sich auf Darmgesundheit spezialisiert hat und ihr Wissen in ihrem Buch „Darm gut, alles gut“ (Next Level, 25 Euro) weitergibt. Den Trend des Fibermaxxings hält sie für unsinnig: Dabei werden über den Tag möglichst viele Ballaststoffe (engl.: „Fiber“) gegessen. „Gut gemeint, aber oft zu schnell umgesetzt“, sagt die Expertin. Denn wer die Zufuhr abrupt erhöht, riskiert Blähungen und Verdauungsprobleme. Schonender ist eine langsame Steigerung um rund drei Gramm pro Woche, zum Beispiel durch eine zusätzliche Kiwi oder eine Portion Fenchel.

Warum sind sie so wertvoll?

Lax gesagt, weil sie schwer verdaulich sind. Unser Darm kann sie kaum aufspalten, und das bringt ihn in Schwung. Wasserlösliche Ballaststoffe wie Pektin, Inulin oder Beta-Glucan ›

FOTOS: IGOR MADJINCA/STOCKSY UNITED

kommen in Obst oder Hafer vor. Sie quellen im Magen auf, machen lange satt und sind meist gut verträglich. Wasserunlösliche Ballaststoffe stecken in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten und passieren den Darm fast unverändert – sie kurbeln die Verdauung an. Eine Sonderrolle spielt resistente Stärke, die entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln nach dem Kochen abkühlen. Für Darmbakterien ein Festessen, aus dem sie kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat produzieren können. Die wirken entzündungshemmend, stärken das Immunsystem und können sogar die Produktion von Serotonin fördern. Zwölf bis 24 Stunden lang gekühlte Spaghetti sind also echte Stimmungskanonen (aufwärmen schadet übrigens nicht).

Wie baue ich sie im Speiseplan ein?

Wie so oft beim Essen gilt auch bei Ballaststoffen: Der Mix macht's. Nur Haferflocken bringen wenig. „Wer viel Gemüse und Vollkornprodukte, dazu bunt und möglichst unverarbeitet isst, kann problemlos auf 25 bis 35 Gramm Ballaststoffe pro Tag kommen", sagt die Hamburger Gastroenterologin Dr. Viola Andresen. Ein Beispiel: Porridge aus Haferflocken, Nüssen und Äpfeln (siehe Rezept). Wer noch Leinsamen beimischt, gibt seinem Frühstück einen Extra-Kick: 100 Gramm liefern rund 23 Gramm Ballaststoffe, noch dazu Omega-3-Fettsäuren. Ähnlich verhält es sich mit Bohnen, Artischocken und Kichererbsen, die sich schnell über einen bunten Salat streuen lassen.

Was macht sie besser verdaulich?

Damit Ballaststoffe nicht blähen oder stopfen, brauchen sie ausreichend Wasser. Wer Samen oder Hülsenfrüchte vor der Verarbeitung einweicht, verbessert ihre Verträglichkeit, so Viola Andresen. Auch die Kombination mit gesunden Fetten, z. B. mit Joghurt, könne helfen und sogar ihre Wirkung unterstützen. Übrigens: Ein Lieblingsgemüse der Ernährungsmedizinerin sind Paprika. Sie sind ähnlich ballaststoffreich wie Karotten oder Rote Bete, aber sie liefern noch mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und stecken voller Antioxidantien. Wer es lieber süß mag, greift ab und an zu getrockneten Früchten. Die sind zwar Zucker-, aber immerhin auch Ballaststoffbomben. Bei frischem Obst punkten Beeren. Noch ein Trick der Expertin: Grüne Bananen enthalten viel resistente Stärke und heben so schnell die Laune. ▮



Routine für daheim

Die besten Tipps für jeden Tag von Ernährungsmedizinerin Dr. Luisa Werner:

- Ein Topping für Joghurts für die Woche im Voraus mischen. Am besten aus Lein- und Chiasamen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Mandeln, Cashews, Pekannüssen, Kakaonibs, getrockneten Früchten und Flohsamenschalen.
- Lieber hinzufügen statt streichen: den Salat mit Saaten aufpeppen, zum Abendbrot eine Handvoll Nüsse essen.
- Ein Snack darf es auch mal sein: 80-prozentige-Zartbitterschokolade liefert 10 g Ballaststoffe pro 100 g.

FOTOS: MIRJAM HAGEN, YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY UNITED

Gesunde Hochstapler: Der Mix aus Gemüse macht's



Häufig unterschätzt: Blumenkohl. Er hat viele Ballaststoffe, ist bekömmlich, kalorienarm.





Italienischer Bohnensalat

Für 2 Personen, 8 g Ballaststoffe p. P.

Zutaten: 2 Mini-Römersalatherzen, 3 Tomaten, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Dose Cannellini-Bohnen, 4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL getr. Oregano, Salz und Pfeffer, 3–4 Stiele Basilikum, 1 EL Weißweinessig, 1 Kugel Mozzarella

- Von den Salaten die äußeren Blätter entfernen, die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Bohnen darin unter Wenden 1–2 Minuten erhitzen. Tomatenmark und Oregano zugeben, gründlich untermischen und weitere 2–3 Minuten unter Wenden erhitzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und vom Herd nehmen.
- Für die Vinaigrette das Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und mit Essig und dem restlichen Öl im Blitzhacker mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Römersalat mit den Tomaten, der Zwiebel und der Vinaigrette in einer Schüssel mischen und auf tiefe Teller verteilen. Die Bohnen darauf anrichten. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Stücke zupfen und über den Salat streuen.

Chai-Latte-Porridge

Für 2 Personen, 10 g Ballaststoffe p. P.

Zutaten: ¼ l Milch oder Pflanzendrink, 2 Beutel Chai-Latte-Gewürztee, 2 kleine Äpfel, 2 TL Rapsöl, ½ TL Zimt, 80 g kernige Haferflocken, 2 EL geschrotete Leinsamen, 2 TL gehackte Mandeln, 100 g griech. Joghurt (5 % Fett) oder pflanzliche Alternative, 1 EL Granatapfelkerne

- Milch oder Pflanzendrink mit ¼ l Wasser aufkochen. Teebeutel hinzufügen, vom Herd nehmen und mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen.
- Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Äpfel darin etwa 5 Minuten andünsten. 1 EL Wasser und Zimt unterrühren, 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
- Teebeutel entfernen und mit Haferflocken und Leinsamen mischen. Hitze reduzieren und rührend 5 Minuten köcheln lassen.
- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Tee-Porridge auf Schalen verteilen. Mit Joghurt, warmen Äpfeln, Granatapfelkernen und Mandeln garnieren.



Mehr Rezepte und Tipps gibt's in „Mein Ballaststoff-Masterplan" von Dr. Viola Andresen (ZS, 18,99 Euro).

FOTOS: CLAUDIA TIMMANN FÜR ZS/EDEL VERLAGSGRUPPE

Mg Ca Zn Fe

Verla®
Mineralstoffe
Zur Nahrungsergänzung



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

Mineralstoff-kompetenz

Nur in Ihrer Apotheke!

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

Und wann läuft es wieder?

Der Job ist weg und mit ihm das Gefühl, etwas wert zu sein. Drei Frauen über ihre berufliche Krise und wie sie die Herausforderung meistern

Text: Sinah Hoffmann

Wer gut in seinem Job ist, findet auch eine Stelle. Dieser Satz stimmt in Zeiten von Wirtschaftskrise und Hochtechnologisierung nicht immer. Im Januar 2026 waren laut Bundesagentur für Arbeit rund 3,085 Millionen Menschen arbeitslos gemeldet, so viele wie seit zwölf Jahren nicht mehr. Gleichzeitig sinkt die Zahl offener Stellen. Für viele Menschen wird es damit spürbar schwieriger, nach einer Kündigung schnell wieder einen Job zu finden.

Einbahnstraße Kündigung? Nein, sagen die Statistiken. Auch unser Umgang mit Arbeit hat sich verändert: Für viele ist die Kündigung nicht nur ein Bruch, sondern auch ein Anlass, neu (und groß) zu denken. Sie orientieren sich um, wechseln die Branche oder planen ein eigenes Business. Laut Stepstone hat fast jede zweite Person bereits den Beruf gewechselt, viele berichten im Nachhinein von größerer Zufriedenheit. Gleichzeitig gibt es mehr Gründungen, 2025 wagten rund 690 000 Menschen den Schritt in die Selbstständigkeit, sagt die Kreditanstalt für Wiederaufbau.

Was in unserer Gesellschaft immer noch manifestiert ist: Wer seinen Job verliert, sollte möglichst schnell wieder einsteigen. Nadine Wagenaar (Foto) entschied sich bewusst dagegen. Melanie Meinhold kündigte sogar aktiv ihren Traumjob, um an der Supermarktkasse zu arbeiten. Und eine Highflyerin erzählt, was am Bewerbungsprozess so belastend ist. Zeit, endlich ehrlich zu sein! ›

Arbeiten? Kann ich! Aber will ich das auch? Nadine Wagenaar eckt mit solchen Gedankenspielen an. Bewusst.



FOTO: NILS SCHWARZ

„Von Arbeitslosen erwartet man, dass sie keinen Spaß haben“

Nadine Wagenaar blieb bewusst arbeitssuchend

Als Nadine Wagenaar 2024 überraschend ihren Job als Redakteurin verlor, schrieb sie nicht nur Bewerbungen – sondern ein ganzes Buch. Und sie begann, ihren Alltag als Arbeitslose auf Social Media zu teilen. Unter dem Namen *@heynadus* spricht die 35-Jährige über Vorurteile, Leistungsdruck und darüber, wie tief der eigene Wert an Arbeit geknüpft ist.

Der Titel Ihres Buches lautet „Sozialschmarotzerin“. Wollen Sie provozieren?

Definitiv. Ich greife ein Klischee auf, das tief verankert ist: Arbeitslos ist asozial.

Sie selbst sind jung, gut ausgebildet und eigentlich der beste Gegenbeweis.

Ich halte nichts davon, diesen Unterschied zu betonen. Es fühlt sich so an, als würde ich sagen: Ich bin die Gute, ich habe vorher gearbeitet und eingezahlt. Am Ende ist man für viele trotzdem einfach eine gescheiterte Existenz – egal, ob man seit drei Tagen oder drei Jahren ohne Arbeit ist.

Hatten Sie selbst dieses Gefühl: gescheitert zu sein?

Kündigungen sind immer unangenehm, weil sie sofort am Ego kratzen. Ich habe alles auf mich bezogen und mich gefragt, ob ich nicht gut genug war. Ich mochte meinen Job sehr, bekam ein hohes Gehalt, viel Freiheit und dachte, so einen Arbeitgeber finde ich nie wieder. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass es so kommen musste.

Wie meinen Sie das?

Ich brauchte diesen Schubs ins kalte Wasser. Früher haben mich finanzielle Ängste oft zurückgehalten, ich bin lieber den sicheren Weg gegangen. Mein erster Gedanke nach der Kündigung war: Du musst schnell wieder einen neuen Job finden. Ich habe meine Kündigung dann aber als Chance gesehen, mich in dem auszuprobieren, was mir wirklich Spaß macht. Die Bewerbungen habe ich weiterhin geschrieben und bei der Agentur für Arbeit nachgewiesen. Gleichzeitig habe ich meine freie Zeit genutzt, um mir eine Selbstständigkeit aufzubauen.

Mittlerweile sind Sie sehr erfolgreich auf TikTok und Instagram. Dort zeigen Sie Ihren „brotlosen Alltag“.

Mein erstes Video war spontan: „Ich heiße Nadine, ich wurde gestern gekündigt, und das einzig Richtige, was man jetzt machen kann, ist, laufen zu gehen.“ Irgendwann dachte ich: Das ist ein gutes Format, vor allem wegen des Wiedererkennungswerts.

Sie werden aber auch massiv angefeindet.

Mir war von Anfang an klar, dass ich anecken werde. Von Arbeitslosen erwartet man, dass sie keinen Spaß haben, sondern Bewerbungen schreiben. Viele Leute stört es, dass ich in einer schönen Altbauwohnung wohne, Sushi bestelle und Sport mache. Weil man vermeintlich anderen „auf der Tasche liegt“, meinen diese, das Recht zu haben, über einen zu urteilen.

Nehmen Sie sich die Kommentare zu Herzen?

Nein, sie zeigen mir eher die Richtung. Was darf eine Arbeitslose in den Augen vieler und was nicht? Mit diesen Erwartungen spiele ich.



FOTO: VICTORIA JUNG

„Was bleibt von mir, wenn die Karriere geht?"

Melanie Meinhold entschied sich gegen ihren Traumjob



Melanie Meinhold jobbte für den Übergang an der Kasse. Und hatte zum ersten Mal im Leben pünktlich Feierabend.

Um ihren Job beneideten sie viele. Melanie Meinhold reiste mit 34 Jahren als TV-Producerin um die Welt, doch in ihr wuchs das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Mitten in einer Produktion kündigte sie. Danach? Arbeitete sie beim Discounter.

Sie haben spontan gekündigt. War das ein Impuls oder ein längerer Prozess?
Beides. Mir blieb aber keine Wahl. Ich hatte monatelang Schlafstörungen und krasse Magenprobleme. Mein Körper hat mir klar gezeigt: Es geht nicht mehr. Meine Vorgesetzten reagierten erstaunlich ruhig, vielleicht auch weil sie selbst unter Schock standen. Dann ging alles sehr schnell. Am nächsten Morgen saß ich im Flieger zurück nach Deutschland.

Mit einem leichten Herzen?
Leider nein. Ich habe meine Entscheidung nicht bereut, mich aber verloren gefühlt und drei Wochen nur im Bett gelegen. Danach habe ich ausgemistet. Alles, was mich an Produktionen erinnerte, musste weg. Zehn Jahre lang habe ich immer 150 Prozent gegeben, mich stark über meinen Job definiert. Was blieb, war die Frage: Wer bin ich denn jetzt?

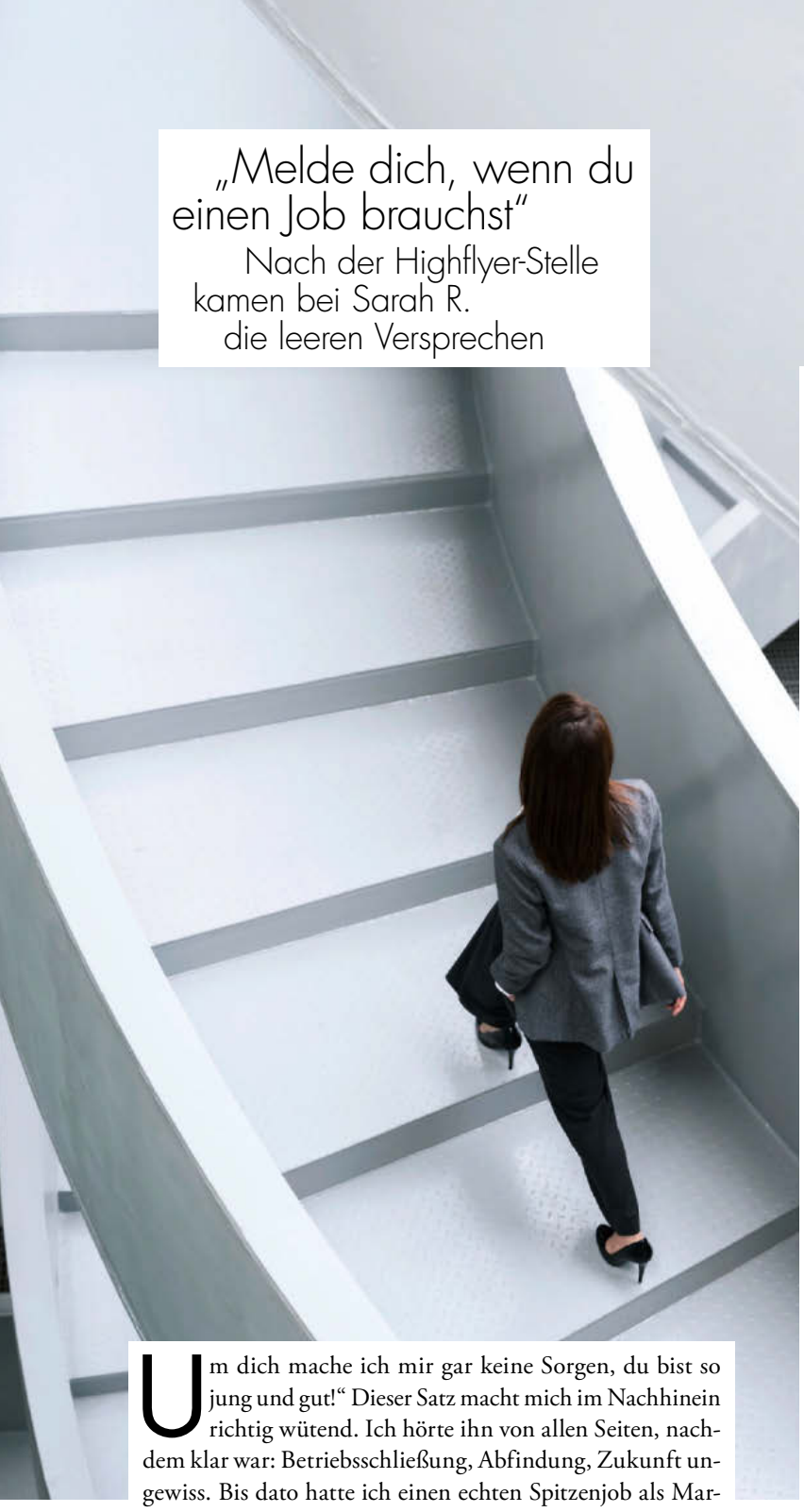
Sie haben dann an der Supermarktkasse gearbeitet. Hat das geholfen?
Auf jeden Fall. Der Job war nie auf Dauer angelegt, ich brauchte eine Beschäftigung, bei der ich wirklich Feierabend habe. Dazu habe ich eine Therapie gemacht, um herauszufinden, welche Glaubenssätze in meiner Krise eine Rolle spielten.

Wie blicken Sie heute auf die Zukunft?
Ich möchte ein Leben aufbauen, das sich nach mir anfühlt, mit einem Beruf, der zu meinen Werten passt. Mich zieht es in die Selbstständigkeit. In den vergangenen zwei Jahren habe ich gelernt, mich abzugrenzen: Ich kann einen Job lieben, ohne mein Leben zu opfern. Und: Wenn etwas nicht funktioniert, finde ich einen Weg. Notfalls arbeite ich in mehreren Jobs. Ich spüre ein Urvertrauen in mich selbst.

Wie definieren Sie heute Erfolg?
Ich dachte, man muss in den Dreißigern angekommen sein. Heute weiß ich: Es geht darum, immer wieder Dinge auszuprobieren, sich weiterzuentwickeln. ›

„Melde dich, wenn du einen Job brauchst“

Nach der Highflyer-Stelle kamen bei Sarah R. die leeren Versprechen



Wer die Karriereleiter hochklettert, hat es oft schwer, auf derselben Stufe zu wechseln.

Um dich mache ich mir gar keine Sorgen, du bist so jung und gut!“ Dieser Satz macht mich im Nachhinein richtig wütend. Ich hörte ihn von allen Seiten, nachdem klar war: Betriebsschließung, Abfindung, Zukunft ungewiss. Bis dato hatte ich einen echten Spitzenjob als Marketing-Direktorin eines großen deutschen Unternehmens und war nach der Kündigung selbst zuversichtlich, etwas Neues zu finden. Doch in den zwölf Monaten nach meinem Austritt entdeckte ich nur vier adäquate Stellen, auf die ich mich bewerben konnte. Bei drei weiteren Anzeigen dachte ich mir: „Ach, ich schreibe einfach mal hin, wenn es klappt, habe ich immerhin ein leichtes Leben.“ Doch keine der sieben Bewerbungen endete an einem neuen Schreibtisch, obwohl ich beim Gehalt schon vorsorglich deutliche Abstriche machte: um rund 20 Prozent.

Irgendwann bewarb ich mich sogar auf Stellen weit unter meiner Qualifikation. Doch auch hier: Absagen. Drei Probleme kristallisierten sich für mich heraus: 1. Auf CEOs wirkte mein Alter, 38, wahrscheinlich abschreckend. Wenn ich mich für eine Position auf niedrigerem Niveau bewarb, müssen sie gedacht haben: „Warum macht sie das? Wahrscheinlich will sie am Ende auf meinen Stuhl.“ 2. Viele wollten unterschwellig mehr über meine Familienplanung erfahren. Ein Mitarbeiter der Personalabteilung hat sogar – verbotenerweise – explizit danach gefragt. In den folgenden Interviews erklärte ich proaktiv, keine Kinder zu wollen. 3. Meine Branche ist gerade im Umbruch, Stellen sind rar. Für Jobs außerhalb dieser Branche fehlte mir dafür die Erfahrung. So stand es in der Absage-Mail eines großen Fußballvereins, bei dem ich mich als Teamlead der Fanclubs beworben hatte.

Um mich weiterzubilden, machte ich schließlich die „KI und Social-Media-Marketing“-Fortbildung der Agentur für Arbeit. Doch dieser Bereich ist einfach nicht meine Welt. Außerdem werden Social-Media-Manager zwar häufig gesucht, aber ihr Gehalt liegt bei 3300 Euro im Monat – das war mein Gehalt in der Anfangszeit.

Was mich nervt, ist die Scheinheiligkeit im Umgang mit der Kündigung und Arbeitslosigkeit. Auf meine Abschiedsnachricht hin gab es enorm viel Zuspruch: „Melde dich, wenn du einen Job brauchst“, „Ich kann sicher etwas für dich tun“ … Als ich dann wirklich ernsthaft nachfragte, wollte niemand mehr auch nur einen Kaffee mit mir trinken gehen. Ich wurde geghostet. Eine Bekannte hatte mir sogar konkret einen Job in Aussicht gestellt. Dass ihr neues Team dann ohne mich anfing, erfuhr ich über einen LinkedIn-Post. Da war mir ein anderer Ex-Kollege lieber, der sagte: „Ich würde dich gern einstellen, muss hier aber abbauen.“ Ehrlichkeit ist viel mehr wert als tröstende Floskeln. Lieber wäre mir gewesen, die Leute hätten mir einfach Glück gewünscht, statt falsche Versprechungen zu machen. Immerhin: Über eine weitere alte Connection habe ich jetzt endlich einen Job in Aussicht. Ich bin jetzt wieder zuversichtlich.

„Ehrlichkeit ist viel mehr wert als tröstende Floskeln“

FOTO: MAAHOO/STOCKSY

„Denken Sie in Rollen, nicht in Stellen“

Eine Psychologin erklärt, wie sich berufliche Krisen managen lassen

Frau Hofert, die Arbeitswelt ist im Umbruch. Was macht diese Entwicklung mit uns?
Viele spüren eine diffuse Angst, weil die Zukunft ungewiss ist. Ganz unbegründet ist dieses Gefühl nicht. Die Veränderungen sind fundamental. Einfach zu sagen: „Das wird schon“, reicht nicht aus.
Das klingt nicht gerade beruhigend.
Wir müssen uns darauf einstellen, dass die Zeit der klassischen Karrieren vorbei ist. Die Gewissheit, lange in einem Job zu bleiben, sich dort stetig weiterzuentwickeln und Sicherheit zu haben, gibt es so nicht mehr. Auch die Aufgabenfelder verändern sich durch KI. Gute Beispiele sind Marketing und der HR-Bereich, die sich zunehmend in Richtung IT verschieben. Das muss aber nicht unbedingt schlecht sein.
Inwiefern?
Dadurch eröffnen sich viele neue berufliche Chancen.
Was würden Sie Menschen raten, die gerade in einer beruflichen Krise stecken?
Denken Sie in Rollen statt in festen Stellen. Das hilft, flexibler zu bleiben und Entwicklungen besser einzuordnen. Man muss sich heute bewusst positionieren und den Markt verstehen. Dabei können sogenannte Zukunftsrollen helfen: Orchestratorin, Wächterin, Übersetzerin, Gestalterin oder Sinnstifterin.
Was steckt hinter diesen Begriffen?
Sie sind ein Denkmodell, um zu beschreiben, wie sich Arbeit und Kompetenzen im Zuge von KI, Automatisierung und wachsender Komplexität verändern. So koordinieren Orchestratorinnen mit ihrem Wissen das Zusammenspiel von Mensch, Technologie und Prozessen. Wächterinnen sorgen für Qualität, indem sie Ergebnisse kritisch prüfen, zum Beispiel bei KI-generierten Inhalten. Wichtig ist, sich zu fragen: Welche Rolle passt zu mir?
Bei all den strategischen Überlegungen: Eine Kündigung ist für viele erst einmal ein emotionaler Schock.
Absolut. Oft brechen in solchen Momenten alte Muster und Unsicherheiten wieder auf, die schon vorher da waren. Das führt schnell zu einem Einbruch im Selbstbewusstsein.
Wie kommt man aus diesem Tief wieder heraus?
Indem man bewusst positive Erfahrungen schafft und die eigene Bubble verlässt. Wer sich nur mit Menschen umgibt, die in derselben Situation sind, hat schnell das Gefühl, die ganze Welt gerät aus den Fugen. Deshalb ist es wichtig, andere Perspektiven einzuholen und mit Menschen zu sprechen, die in anderen Bereichen arbeiten, zum Beispiel im Handwerk oder in der Natur. Hilfreich ist auch die Frage, was für einen selbst ein guter Job ist.
Wie würden Sie diese Frage beantworten?
Ein guter Job ist einer, der zum eigenen Potenzial passt. Wo Energie entsteht und man das Gefühl hat, sich weiterentwickeln zu wollen. Ich habe viele erlebt, die sich durch Jobs quälen, die gar nicht zu ihnen passen. Oft sind das akademische Laufbahnen, für die sie vom Typ her nie wirklich geeignet waren.
Bei der Wahl des Berufs spielt der Wunsch nach finanzieller Sicherheit eine Rolle.
Auf diese klassischen Gehaltsvorstellungen würde ich nicht mehr bauen. Heute verdienen Handwerker oft mehr als Menschen im mittleren Management.
Wer sich beruflich neu aufstellt, stößt oft auf Unverständnis. Warum?
Die Reaktionen spiegeln häufig die Unsicherheiten der anderen wider: Wer aus vertrauten Strukturen ausbricht, hört oft vermeintliche Sorgen, die weniger über die konkrete Situation aussagen als über die Ängste der anderen.
Wie geht man damit gut um?
Machen Sie sich diese Dynamiken im Vorfeld bewusst. Es kann sogar sinnvoll sein, bestimmte Themen im persönlichen Umfeld auszuklammern, etwa bei den eigenen Eltern. Ständige Rechtfertigung kostet viel Energie.



Unsere Expertin: Karriere-Coachin und Buchautorin Svenja Hofert („Mindshift: Mach dich fit für die Arbeitswelt von morgen“, Campus)

FOTO: ANRI SCHRAMM

Haben Sie ein Liebesleben oder eine Liebeslogistik?

Wer wären Sie ohne permanente Rücksichtnahme?

Welchen Kosenamen würden Sie sich selbst geben?

Halten Sie Ihr schlechtes Gewissen mit Selbstoptimierung oder mit teuren Duftkerzen in Schach?

Wie viele Männer in Ihrem Leben glauben, Sie seien selbstverständlich verfügbar – und wie viele rufen sofort „Ja", wenn Sie sich melden?

Sehnen Sie sich danach, die Kontrolle zu behalten oder sie endlich zu verlieren?

Wie oft entschuldigen Sie sich am Tag für Dinge, für die ein Mann sich nicht einmal bedanken würde?

WER BIN ICH ALS FRAU?

25 aufschlussreiche Fragen zur Selbstreflexion

Text: Alexandra Pasi

Wie viele Therapeuten, die Sie nicht selbst konsultiert haben, wissen von Ihnen?

Zeigt Ihr Kleiderschrank, wer Sie sind oder wer Sie waren?

Gesehen oder übersehen zu werden: Was schmerzt mehr?

Leben Sie so, wie Sie es Ihrem Umfeld zeigen?

Aus wie viel Prozent Kompromiss besteht Ihr Leben? Und sieht Ihr Partner das genauso?

Welche schwierige Phase hat Sie im Rückblick weitergebracht?

Werden Sie für das bezahlt, was Sie leisten? Oder für das, was man Ihnen zutraut?

Was bereitet Ihnen Sorge: dass Ihr Körper altert oder dass Sie sich nicht mehr verändern?

Was macht Ihnen mehr Angst: zu scheitern oder etwas zu verpassen?

Geben Sie mehr Geld für Concealer als für guten Schlaf aus?

Wenn Sie Ihren Eltern zuhören und sich wiedererkennen, freut Sie das oder bedauern Sie es?

Haben Sie alles von einer Diva – außer der Gage?

Wer sind Sie, wenn niemand etwas von Ihnen will?

Sind Sie geduldiger mit Menschen, die Ihnen auf den Geist gehen, als mit Ihrem Körper, wenn er streikt?

Wann waren Sie zuletzt allein, ohne etwas Sinnvolles zu erledigen?

Was würde passieren, wenn Sie sich selbst beraten würden, als wären Sie Ihre beste Freundin?

Antworten Sie lieber nicht auf Nachrichten, als klar abzusagen?

Was befriedigt Sie mehr: ein Kuss auf die Lippen oder das Gefühl, dass man an Ihren Lippen hängt?

FAMILIENBANDE

„Wir wollten nie zusammen-arbeiten“

Der Hype um Reformerpilates machte aus Mutter und Tochter ein Geschäftsduo. Mit durchschlagendem Erfolg



Valerie Pittmann, 32

Als Kind kannte ich meine Mutter nur in Sportklamotten: Leggings, Top, Turnschuhe. Ich habe mir nie etwas dabei gedacht. Da sie eine der ersten Pilates-Lehrerinnen Deutschlands war, gehörte Sport bei uns zu Hause einfach immer dazu. Als Jugendliche war ich im Leistungskader Schwimmen, bin mit meinen Freundinnen nach der Schule oft in die Kurse von Mama gegangen. Das zum Beruf zu machen, war aber nie mein Plan – schon gar nicht, gemeinsam eine eigene Pilatesmarke zu gründen. Das war eher Zufall.

Nach meinem Studium habe ich 2019 ein Jahr in Kalifornien verbracht. Dort gab es damals schon überall Reformer-Studios, die das klassische Pilates ablösten. Erstaunt von dem Hype sprach ich mit meiner Mutter über den Boom. Zurück in Deutschland war meine Idee geboren: Ich wollte den Reformer hierherholen. Trotzdem: Marianne zu überreden, war gar nicht so einfach. Ein ganzes Jahr lang grübelte sie, und ich brachte immer wieder meine Argumente an. Unser Verhältnis ist sehr vertraut, wir telefonieren mindestens einmal am Tag miteinander, meist öfter. Meine Mutter ist immer meine erste Ansprechpartnerin und hat mir von klein auf das Gefühl gegeben, ich könnte alles erreichen, was ich will. Sicher, ich bin ihr einziges Kind, und ich weiß, dass sie mich manchmal lieber behüten möchte. Aber wenn es ums Geschäft geht, dann sind wir Partnerinnen auf Augenhöhe: Ich bringe das Innovative und Geschäftliche ein, sie die sportliche Kompetenz. Darin ist sie einfach unschlagbar. Marianne mag 27 Jahre älter sein, aber sie hat mich überrascht, wie innovativ ihre Ideen rund ums Online-Geschäft sind und wie schnell sie ein Trainerteam aufbaute. Gemeinsam überschreiten wir fast täglich Grenzen. ›



Bauchmuskeln sind keine Frage des Alters. Sondern des richtigen Trainings, sagen Marianne (l.) und Valerie Pittmann.

Fotos: Fanni Hermán
Protokolle: Anne Kathrin Holler



Wie die Mutter so die Tochter? Keineswegs. Die Unterschiede machen aus dem Duo erst das gute Team.

Biografien

Valerie Pittmann,

geboren am 17. Februar 1994 in Münster. Nach dem Management- und Technologie-Studium in München zog es sie für ein Jahr nach Kalifornien. 2020 gründete sie mit ihrer Mutter Vela-Pilates. Neben vier Studios mit 30 Mitarbeitern und einem Online-Portal haben die beiden eine eigene Marke für Reformer-Geräte gegründet. Hobbys: Segeln, Querflöte spielen, Schwimmen. Sternzeichen: Wassermann.

Marianne Pittmann

wurde am 8. April 1967 in Hagen geboren. Nach ihrer Karriere als Kunstturnerin arbeitete sie als Stewardess und Segellehrerin, ehe sie rund 30 Jahre lang angehende Sportlehrer ausbildete. 2010 eröffnete sie ihr erstes Pilates-Studio in Münster, 2023 wagte sie den Schritt in die vollständige Selbstständigkeit. Hobbys: Ski fahren, Klavier spielen, Segeln. Sternzeichen: Widder.

Ich trainiere gern bei ihr, nicht weil sie meine Mutter ist, sondern weil sie gut erklären kann und schnell erkennt, wenn Luft nach oben ist. Und weil es immer Spaß macht. Diese Weisheit hat meine Mutter mir auch mitgegeben: Mit einem Lächeln geht das Leben leichter.

Marianne Pittmann, 59

Das Leben ist sicher für jeden herausfordernd, auch für mich. Deshalb ist es mir wichtig, dass ich in jeder Situation ein Stück Leichtigkeit bewahre. Das meiste ist nicht so schlimm, wie es scheint, die Sonne geht wieder auf, ich habe Vertrauen ins Leben. Trotzdem – oder genau deshalb – gehe ich gern an meine Grenzen. Mit unseren Reformer-Studios sogar fast jeden Tag. Ich muss gestehen, es war ein riesiger Schritt für mich, meinen festen Job nach 30 Jahren zu kündigen und mich mit Valerie selbstständig zu machen. An manchen Tagen habe ich schon gezittert, ob wir das alles stemmen: Die Handwerker, das Finanzielle, dann kam noch die Pandemie und das alles ohne Sicherheitsnetz. Aber als Valerie mir damals ihre Idee erzählte, Reformer-Pilates nach Deutschland zu bringen, war sofort in mir eine kribbelnde Spannung und ein großes Vertrauen in uns als Team. Sonst hätte ich das nie gewagt. Wir sind sehr organisch gewachsen und heute wie zwei Puzzleteile, die passen: Valerie ist diejenige, die das Unternehmerische vorantreibt, ich halte die fachlichen Fäden in der Hand.

Als Mutter war es mir immer wichtig, meine Tochter laufen zu lassen. „Ich vertraue dir, ich lasse los, du musst nicht werden wie ich." Das war stets mein Credo. Valerie ist seit ihrer Geburt die zentrale Person in meinem Leben, und trotzdem wollte ich immer, dass sie ihren Weg geht, nicht meinen. So unterschiedlich sind wir auch in unserem Wesen: Ich bin sehr harmoniebedürftig und ungeduldig, daher ist es mir wichtig, dass wir Probleme schnell klären. Valerie ist ausdauernd, sucht länger nach einer Lösung und ist mir manchmal fast zu diszipliniert. Sie gerät dann regelrecht in einen Tunnel, aus dem ich sie gern herausziehe.

Pilates war bis zur Gründung von Vela der einzige Sport, den ich nur für mich gemacht habe. Seit 25 Jahren gibt er mir körperliche, aber auch mentale Stärke, beim Pilates komme ich zur Ruhe, und alle Sorgen sind weg. Wenn ich auf dem Reformer bin, mache ich mir keine Gedanken über Zahlen oder Verträge oder ob wir die Federn am Gerät verstärken sollten – dann spüre ich nur meinen Körper und bin eins mit dem Reformer. Das anderen mitzugeben, ist mein Ziel als Trainerin und Geschäftsfrau. Und auch als Mutter. ▮


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

KULTUR

Das Beste aus Film, Musik und Kunst

Musik für die Seele

Die Beats dieser KünstlerInnen helfen gegen Stimmungstiefs

Text: Lena Langecker



Gegen Einsamkeit: „The Afterparty" von Lykke Li
Die schwedische Pop-Ikone besingt das Gefühl zwischen Hoffnungslosigkeit und Aufbruch mit Refrains, die wie ein Mantra im Kopf bleiben. Und einem Hoffnung geben.

Musik



Gegen Babyblues: „Sexistential“ von Robyn

Ihre Mutterschaft kommt definitiv nicht in Pastell daher: Die Single Mom aus Schweden singt über Sex, aber auch von Verletzlichkeit. So ehrlich, dass es einen schüttelt – und tanzen lässt.

Gegen Unruhe: „Of Earth & Wires“ von Dua Saleh

Die warmen Klänge der sudanesisch-amerikanischen Sängerin erwecken die Kräfte der Natur zum Leben. Ihre Mischung aus Indie, R ’n’ B und Electronic Pop ist poetisch und ermutigend! Ab 15.5.

Gegen die Enge: „To Whom This May Concern“ von Jill Scott

Die dreifache Grammy-Gewinnerin meldet sich nach elf Jahren zurück. Mal stürmisch, mal soft, immer stimmgewaltig. Ihr Album ist kein Quickie für zwischendurch, sondern appelliert ans Frausein und an die Freiheit.

Gegen Selbstzweifel: „Love Myself“ von Tal Arditi

Auf diesem Album beginnt der Berliner Sänger, seine Unvollkommenheit anzunehmen. Seine Botschaft ist leise, seine Musik aber geht unter die Haut. Ab 29.5.

FOTOS: GETTY IMAGES (2), CASPER SEJERSEN (1), BRADEN LEE (1), ALICIA PFEIFER (1)

Filme



Vivaldi und ich

Ab 21.5. im Kino

Nicht täuschen lassen: Hinter dem platten Titel verbirgt sich eine aufwühlende Geschichte weiblicher Selbstbestimmung. Die junge Waise Cecilia (Tecla Insolia) muss im venezianischen Ospedale della Pietà darauf warten, als Ehefrau erwählt zu werden. Ihr einziger Trumpf: ihr virtuoses Violinenspiel. Sie hofft, dass Antonio Vivaldi (Michele Riondino), der neue Leiter des Waisenhaus-Orchesters, ihr Talent erkennt und bei sich halten will. Ob das für einen Frühling der Freiheit reicht? Sehenswert!



Mother Mary

Ab 21.5. im Kino

Toxische Frauenfreundschaft? Das Thema zurzeit, auch im Kino: Anne Hathaway spielt eine Pop-Diva, die ein Comeback um ihre Person inszenieren möchte. Helfen soll ihr ihre ehemals beste Freundin (und Modedesignerin) Sam. Im Weg stehen ihnen alte Verletzungen und Verstrickungen, die sich keine aufzulösen traut. Ein kluges Psycho-Drama mit viel glitzernder Mode zum Gucken. Am besten als Kinodate mit einer Freundin, die man mag.



Film-Expertin Katja Nele-Bode

On Screen

Filme, Serien, Dokus – was sich jetzt zu sehen lohnt



Das Chaos des Alltags ist Thema der Comedy-Serie „Not Suitable for Work".

Propeller One-Way Night Coach

Ab 29.5. auf Apple TV

Der kleine Jeff fliegt mit seiner Mutter zum ersten Mal in einer Propeller-Maschine, Ziel: Hollywood. Das Spielfilm-Debüt von Filmstar John Travolta ist eine Hommage an die Zeiten, als das Fliegen noch technisches Mirakel und Abenteuer war. Zwischen seltsamen Fluggästen, First-Class-Glamour, coolen Flugbegleiterinnen und ungeahnten Zwischenstopps kann man sich super zurücklehnen – und die Beinfreiheit der eigenen Couch genießen. Dieser Nostalgieflug hat Applaus verdient.

Not Suitable for Work

Ab 2.6. auf Disney+

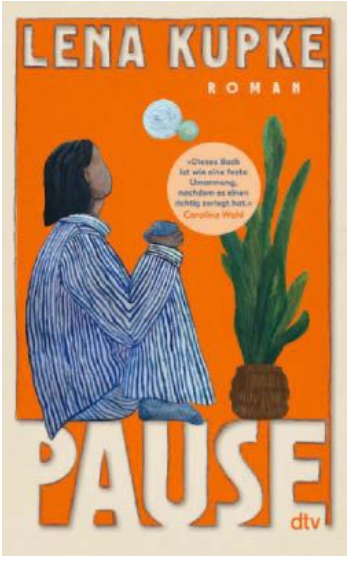
Comedy-Schöpferin Mindy Kaling treibt fünf Berufseinsteiger durch den Wahnsinn moderner Arbeitskultur. Im Zentrum: Ella Hunt als ambitionierte Heldin, die sich selbstironisch in die Achterbahn aus hochgesteckten Zielen, Twen-Chaos, Liebe und schlingerndem Selbstbild schmeißt. Der große Witz liegt im gekonnten Scheitern. Wie ein Crossover von „The Office" und „Friends", von dem wir nicht wussten, dass wir es brauchen. Unbedingt anschauen!

TEXT (KINO): KATJA NELE BODE; FOTOS: KIMBERLEY ROSS/A VERLEIH (1), ERIC ZACHANOWICH (1)

Bücher

Falsche Freunde

Romane, von Menschen, die nicht zusammenpassen. Und doch zusammenbleiben



◀ Lena Kupke

Pause

dtv, 23 Euro, ab 15.5.

Hanna braucht eine Pause. Mit 36 zieht sie zurück zu ihren Eltern. Dort ist sie willkommen und stört zugleich. Ihre Eltern haben inzwischen ein eigenes Leben, das Kinderzimmer ist jetzt ein Büro, doch die alten Marotten sind geblieben. Und immer noch wird in der Familie wenig ausgesprochen. Auf dem schmalen Bett lernt Hanna, sich selbst zu heilen. Ein Debüt, das lange nachhallt.

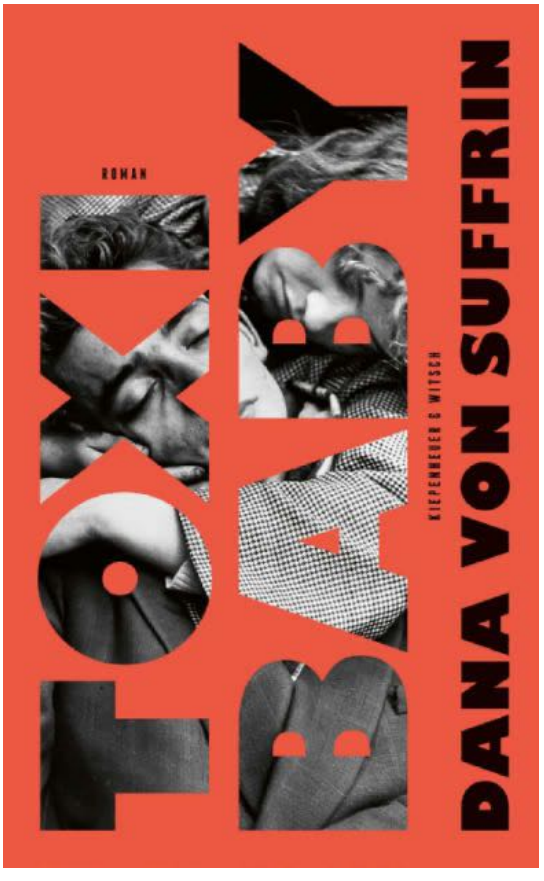


▲ Laura Dürrschmidt

Sommer der schlafenden Hunde

Aufbau, 22 Euro

Lena und Trice sind sich Freundin, Geliebte und Feindin. Oder wie Trice zu Lena sagt: „Ich hassliebe dich." Vor allem sind sie durch ein Geheimnis aneinandergekettet. Ihre Beziehung ist zerstörerisch, und trotzdem ziehen sie sich wie Magnete an. Laura Dürrschmidt schreibt roh, ungefiltert und mit spitzer Zunge. Sogwirkung!



▲ Dana von Suffrin

Toxibaby

KiWi 23 Euro

Dana von Suffrin gibt der Generation Beziehungsunfähig eine Stimme: Herzchen, eine gefeierte Schriftstellerin, liebt Toxibaby, einen gescheiterten Intellektuellen. Sie will unabhängig sein und giert doch nach seiner Aufmerksamkeit. Er ist cholerisch und chronisch pleite. Ihre Beziehung ist ein Kräftemessen, ein Desaster und doch: alles. Toxisch guter Lesestoff!



▲ Anne Freytag

Laute Nächte

Kampa, 24 Euro

Kenni zieht nach Wien, um dem Tod seiner Freundin und sich selbst zu entkommen. In seiner neuen WG trifft er auf die schüchterne Julia, den verlässlichen Paul und Elif, in die er sich verliebt – obwohl er sich mit aller Macht dagegen wehrt. Anne Freytag bietet keine einfachen Antworten auf schwierige Fragen. Dennoch: Dieses Buch spendet Trost und Mut zum Weitermachen.



Buchtherapie

Lesen hilft. Jeden Monat stellt eine Person der *myself*-Community ein Buch vor, das sie nachhaltig berührt hat. Dieses Mal: Autorin Michèle Loetzner mit „Baba Issues“ von Tessniem Kadiri (park x ullstein, 20 Euro)

AUS DEM BUCH

„Als älteste Tochter fühle ich mich manchmal ein bisschen wie ein Experiment. Der erste Versuch – und der ist ja bekanntlich nie perfekt. Blöd nur, wenn es sich beim Versuch nicht um das ‚erste Mal Handstand probieren‘ oder ‚ein Rezept austesten‘ handelt, sondern um einen Menschen mit Gefühlen und allem Drum und Dran. Als älteste Tochter habe ich das Gefühl, dass mein BABA an mir gelernt hat, was er nicht machen sollte, wenn er eine gute Beziehung mit seiner Tochter haben möchte. Und jetzt macht er es besser. Für meine jüngeren Schwestern freut es mich natürlich, dass sie die Upgrade-Version von ihm bekommen haben. Aber ein Teil von mir kann es ihm nicht ganz verzeihen, weil dieser Teil von mir noch ziemlich verletzt ist. Der Punkt war eben nicht nur, dass ich die Älteste war, sondern auch wie ich war. Es ist sehr persönlich. In seinen Augen bin ich vermutlich der Endgegner, anstrengender hätte eine erste Tochter nicht sein können.“



Das Fazit der Leserin: „Die *Weltspiegel*-Reporterin Tessniem Kadiri begibt sich auf ihre eigene feministische Heldinnenreise. Viele Erfahrungen dabei sind universell, und trotzdem finden sie aus postmigrantischer Perspektive viel zu wenig in deutschsprachigen Bücherregalen statt. Ich bin sehr gern auf diese Reise mitgekommen und kann nur allen empfehlen, Tessniem auf jedem Buchstaben ebenfalls zu begleiten.“

ILLUSTRATION: FRANCESCO CICCOLELLA



Kunst

Helen Frankenthaler, Kunstmuseum Basel

Mit 23 Jahren revolutionierte Helen Frankenthaler die moderne Malerei, indem sie eine Leinwand auf den Boden legte. So sickerten die Pigmente tiefer ein und verleihen ihren Werken noch heute, 75 Jahre später, eine besondere Strahlkraft. Basel zeigt jetzt mehr als 50 Werke dieser Ausnahmekünstlerin.



Mode und Malen

Ausstellungen mit Farbe, Wirkung und Kraft



Talbot Runhof „Celebrating Fashion", tim Augsburg

Haute Couture hautnah: Die Designer Johnny Talbot und Adrian Runhof zeigen in ihrer ersten musealen Retrospektive, warum sie Stammgäste der Pariser Fashion Week sind. Zwischen opulenten Stoffen und raffinierten Silhouetten hat ihre Eleganz auch noch Geschichten zu erzählen. Inspirierend!

Netz-Poeten



Professor B @Professor_0711
„Hey, hast Du Bock auf Speeddating?"
„Ja, klar. Tschüss!"



DizziMcDingsda Joobsen @DingsdaMc
„Was stimmt nicht mit Dir!?"
Fragt man auch viel zu selten



MITCH @SonsOfGandalf
Ich kenne Leute, die waren schon Deepfake, da gab es noch gar keine KI



@Opa_Homie
Wenn ich zum Kühlschrank gehe und er extra für mich das Licht anmacht, nehme ich mir aus Höflichkeit auch etwas heraus



Albenkind @Bluetenfee1981
Wenn ich morgens in den Spiegel gucke, ist eines klar. Meine geheime Superhelden Identität muss ein Panda sein



Die Pauline @DiePauline_neu
Der Kollege aus der IT, nachdem er mir erklärt hat, wie ich das neue Update installiere: „Dir einen schönen Tag noch."
Ich: „Ja, bis gleich."

FOTOS: ROBERT MCKEEVER © 2026 HELEN FRANKENTHALER FOUNDATION, INC. / PROLITTERIS, ZURICH/ASOM COLLECTION (1), BERNHARD RAMPF (1), MARC REHBECK (1)

COOL BREEZE

Fotos: Laura Palm
Produktion: Daniella Gurtner

Transparenter Chiffon, lässige Silhouetten und dezente Farben: Der Sommer wird leicht



Model Caroline Lossberg in einer Jacke mit transparenten Fransen von **Max Mara.**



Die dunklen Schieferfelsen stehen im Kontrast zur Mode: Blazer von **Studio Seidensticker.** Transparente Hose von **Sportmax.**



Ohrring in Blatt-Optik
von **Lena Grewenig.**

Strickpullover von **Bonprix.** Bikinipanty von **Véronique Leroy.**





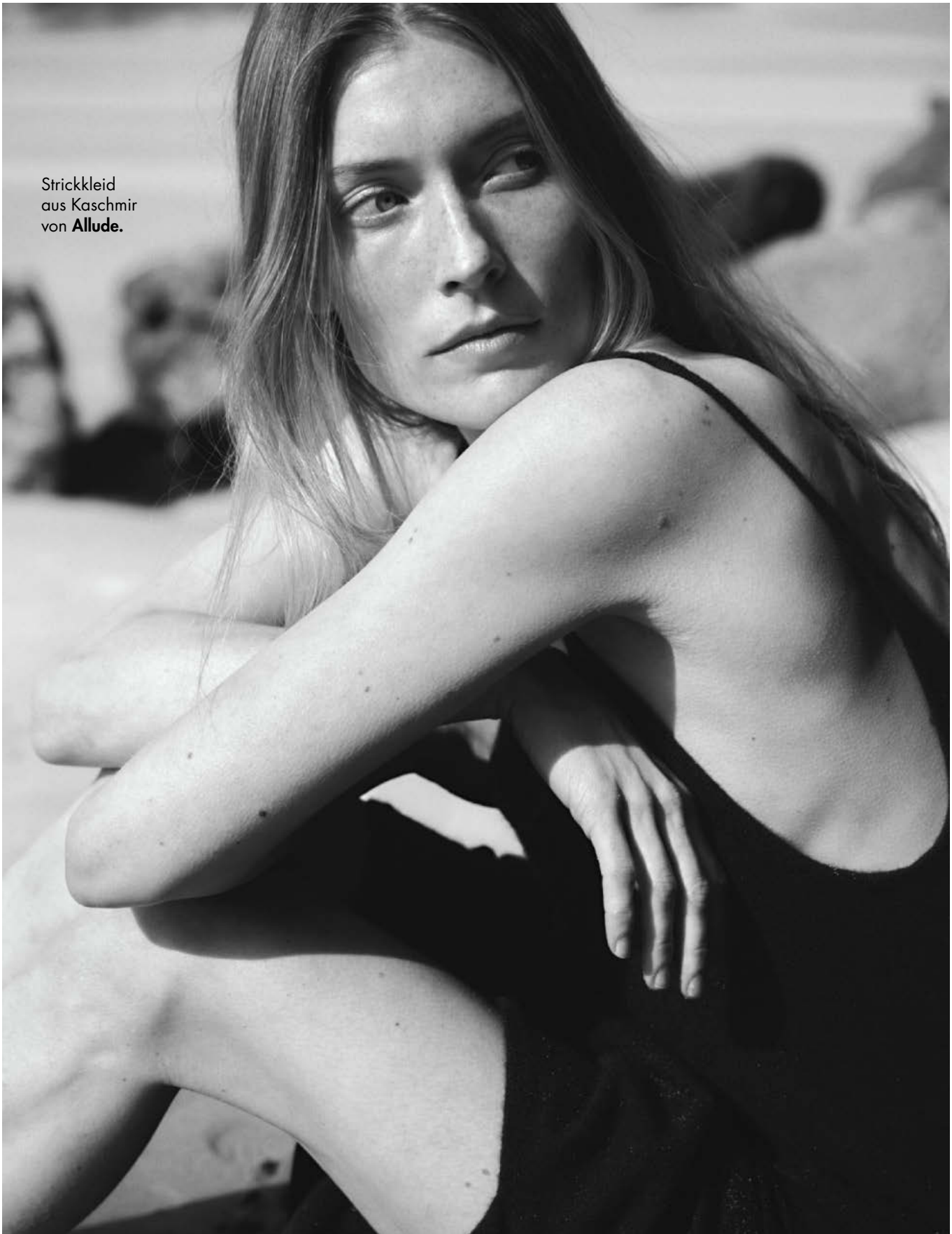
Badeanzug mit tiefem Rückenausschnitt von **By Malene Birger.**



Der Naturpark Südwest-Alentejo ist geprägt von einer dramatischen Natur: Caroline in einem leichten Kleid aus Wolljersey, Kette mit Perlen, beides von **Dior.**



Die Region ist bekannt für ihre einmalige Flora aus Flechten, Algen und salztoleranten Moosen. Kleid mit Fransen von **Loulou de Saison.**



Strickkleid
aus Kaschmir
von **Allude.**

HAARE & MAKE-UP: JULIA KRAEMER; MODEL: CAROLINE LOSSBERG/A-MANAGEMENT; BOOKING: CAROLINE CAESAR



Macht euch frei!

Brüste sind überall – zumindest in den Medien. Die Realität zeigt ein anderes Bild

„Warum wird der weibliche Busen immer noch automatisch sexualisiert?“

Sieht so Gleichberechtigung aus? Nicht in allen Schwimmbädern dürfen Frauen sich oben ohne sonnen. Männer schon.

Wie viel Wirbel ein paar Zentimeter Haut auslösen können, wurde mir bewusst, als meine Freundin kürzlich in einem Freibad in Baden-Württemberg ihr Oberteil auszog. Kurz darauf wies sie ein Bademeister darauf hin, dass sie damit gegen die Hausregeln verstoße. Ich musste mir auf die Zunge beißen, ihn, der ebenfalls shirtless unterwegs war, nicht auf seinen Verstoß hinzuweisen. Entblößte Nippel – auch 2026 zumeist den Männern vorbehalten. Dabei könnte man meinen, dass wir bei dem Thema längst weiter sind. Zumindest wenn man die öffentlichen Auftritte von Stars wie Hailey Bieber, Miley Cyrus oder Bella Hadid verfolgt, die ihre Brüste gern nackt oder *braless* unter einem dünnen Stoff inszenieren. Bei manchen wirkt es wie ein Statement für mehr Selbstbestimmung, andere scheinen eher der Ökonomie der Aufmerksamkeit zu folgen. Ein Oben-ohne-Instagram-Post von Heidi Klum bekommt rund 59 000 Likes (ein Bild von ihr in Jeans nur etwa 15 000). Sie muss allerdings ihre Arme über ihre Brustwarzen legen, um nicht gegen die Richtlinien von Meta zu verstoßen. Facebook und Instagram verbieten grundsätzlich die Darstellung weiblicher Brustwarzen, um sexuell anzügliche Inhalte zu beschränken. Aber warum wird der weibliche Busen eigentlich noch immer automatisch sexualisiert? Dieses Problem spiegelt sich auch jenseits von Social Media wider: Laut einer Umfrage, die in Frankreich durchgeführt wurde, sonnen sich nur rund 20 Prozent der Frauen oben ohne. Etwa 70 Prozent verzichten bewusst darauf – die meisten aus Angst vor Blicken, Kommentaren oder Fotos, die irgendwo im Internet auftauchen könnten. Leider nicht unbegründet, der Schutz vor digitalem Voyeurismus ist in Deutschland beschämend lückenhaft. Wir brauchen mehr Sicherheit, für einen neuen, weiblichen Blick auf Brüste als natürlichen Teil unseres Körpers, der nicht nur dazu da ist, die Bedürfnisse heterosexueller Männer zu erfüllen. Und tatsächlich ist eine Veränderung messbar – die von den Frauen ausgeht: 2023 wurden laut des internationalen Schönheitschirurgenverbands ISAPS weltweit über 300 000 Implantate entfernt, ein deutlicher Anstieg. Der Trend geht zu kleineren, natürlicheren Formen. Das Bedürfnis nach Echtheit wächst. Und das Bedürfnis nach Freiheit auch. Nach einer Diskriminierungsbeschwerde können seit 2023 alle Geschlechter in Berliner Freibädern grundsätzlich oben ohne baden. Und auch an der Münchner Isar sieht man im Hochsommer täglich weibliche Brustwarzen. Frauen werden immer liberaler. Nur die Männer ziehen nicht mit. Wie der Soziologe Aladin El-Mafaalani herausgefunden hat, sind viele heute konservativer als ihre Väter und Großväter. Also gut. Dann drehen wir den Spieß einfach um. Männer tragen ab sofort auch Bikini. Mit Push-up, bitte. ▮

FOTO: SUM AARONS/GETTY IMAGES

Text: Charlotte Andersson

Lesen & sparen:

10 Ausgaben nur 29,90 € statt ~~52,00 €~~

SUPER SPARPREIS



Ihre Vorteile

- 43 % sparen
- GRATIS E-Paper
- Versandkostenfrei

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

☒ **Ja, ich bestelle myself für mindestens 1 Jahr zum Vorzugspreis von zzt. 29,90 €** inkl. ges. MwSt. und versandkostenfrei. Erscheinungsweise: 10 Hefte/Jahr. Ich erhalte meine Rechnung einmalig für die gesamte Mindestlaufzeit. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit verlängert sich das Abonnement auf unbestimmte Zeit. Ich erhalte **myself** 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 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.

Ihre Adressdaten bitte hier eintragen

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

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

☐ 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.

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

M26SP

NEU! Der Kundenclub zu Ihrem Abo

Friends by FUNKE

Gratis-Inhalte | Rabatte | Gewinnspiele

www.myself.de/kundenclub

Bequem bestellen:

www.myself.de/deal

040 / 231 887 170

Aktionscode: M26SP

SOMMER IM GEPÄCK

Ob Inselurlaub oder Städtetrip, ob Wanderreise oder kulinarische Expedition: Unsere Stil-Experten verraten, was in ihren Urlaubskoffer gehört





Einmal unkompliziert zum Mitnehmen, bitte: weißer Rock und Bluse (rechts) von Drykorn.

FOTO: DANIEL WOELLER

SPETSES



Sonnenbrille von **Armani Exchange,** 120 Euro.



Creolen mit Brillanten von **Boccia Titanium,** 170 Euro.



Duft „U“ von **UY Studio,** 90 Euro.



Tanktop aus Seide von **Dorothee Schumacher,** 200 Euro.



Bikini von **Copenhagen Studios** über Lascana, 94 Euro.



Clutch „Belty“ von **Gianni Chiarini,** 200 Euro.





Selbstbräuner für Gesicht und Körper von **Clarins,** 37 Euro.



Bermudashorts von **American Vintage,** 70 Euro.



Sandalen aus PU-Leder von **Charles & Keith,** 65 Euro.



Sofia Pavlu

Unsere Junior Fashion Editor reist nach Griechenland

Unterkunft: Das Hotel „Mare Monte“ ist ein Herrenhaus aus dem 18. Jahrhundert.

Essen: Ich liebe die Küche im „Patralis“ am Hafen und den Fisch im „Tarsanas“.

Schönster Strand: Das klare Wasser am Strand Agioi Anargyroi ist einfach ein Traum.

Bestes Café: „Tiramisù Sweets & Coffee“ bietet, was der Name verspricht – plus Meerblick.

Sonnenbrille „The Jojoba“ von **Jimmy Fairly,** 135 Euro.



Brosche aus Silber von **Georg Jensen,** 380 Euro.



KOPENHAGEN



Rock in Satin-Optik von **Arket,** 79 Euro.



myself-Tipp: zum Sonnenuntergang ein „Go Boat“ buchen und die Kanäle der Stadt erkunden.



Sweatjacke von **Bonprix,** 27 Euro.



Maxikleid von **The Frankie Shop,** 335 Euro.

Badeanzug von **Anita,** 130 Euro.





Kirsten Wortmann

Die Moderedakteurin zieht es nach Dänemark

Übernachtung: Im Hotel „Kanalhuset“ treffen Midcentury-Möbel auf Scandi-Charme. Einfach lässig!

Essen: „Broens Street Food“ (zwischen Christianshavn und Nyhavn) ist immer wieder gut.

Shopping: Unbedingt zu Skall Studio und Aiyu in der Store Strandstræde.

Highlight: Das Louisiana Museum of Modern Art in Humlebæk ist das schönste Museum der Welt.

Baguette-Tasche von **Neous,** 955 Euro.



Sneakers von **Ecco,** 185 Euro.

FOTOS: GETTY IMAGES (1), LYDIA GORGES (1)

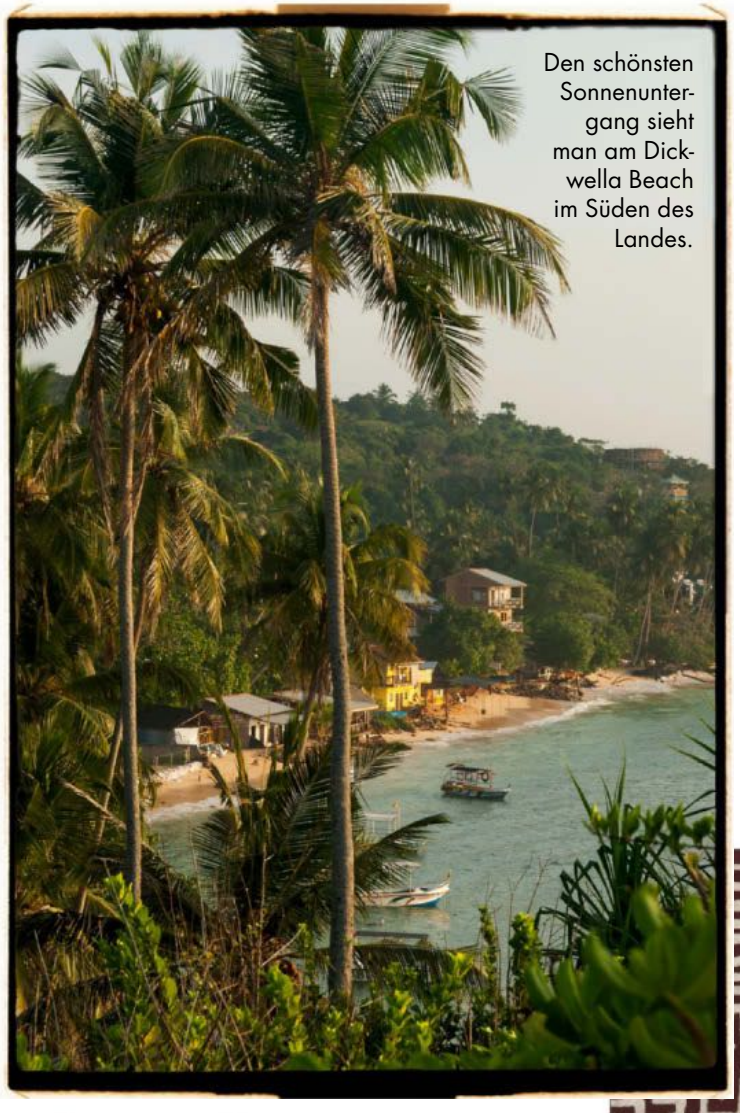
SRI LANKA

Minikleid mit Metall-Effekt von **Oséree** über Mytheresa, 375 Euro.



Sonnenbrille von **Bottega Veneta,** 315 Euro.





Den schönsten Sonnenuntergang sieht man am Dickwella Beach im Süden des Landes.



Haarspange von **Sui Ava** über *nichebeauty.com,* 14 Euro.



Sonnenschutz fürs Gesicht von **Dr. Emi Arpa Skin,** 40 Euro.



Olivia Dahleiden

Unsere Beauty-Redakteurin erkundet Südasien

Übernachtung: „The Kip" ist Hotel, Restaurant und Boutique in einem.

Essen: „Rosie's Kitchen & Home Stay" serviert eine authentische Küche. Bonus: Es gibt Kochkurse!

Der beste Surf-Spot: Hang loose funktioniert am Ahangama Beach bestens.

Museum: Geoffrey Bawa's Residence ist besonders interessant für Interior-Fans.



Sport-BH von **Nike x Skims** über Farfetch, 130 Euro.



Sandale von **Dawid by Dawid Tomaszewski** über QVC, 70 Euro.



Beuteltasche aus der Kollektion „Amber" von **Cuoieria Fiorentina,** 205 Euro.



Strandtuch aus Baumwolle von **OAS** über Woodberg, 79 Euro.

FOTOS: GETTY IMAGES (11)

SÜDTIROL

Baseballcap von **Skechers,** 25 Euro.





Creolen aus Sterlingsilber von **Bruna The Label,** 89 Euro.



Brille von **Oakley,** 195 Euro.



Leichte Regenjacke von **Primark,** 16 Euro.



Digitale Uhr von **Boccia Titanium,** 160 Euro.



Die Seiser Alm in Südtirol ist Europas größte Hochalm und liegt im Unesco-Weltnaturerbe Dolomiten.

Gesichtscreme mit LSF 50 von **Typology,** 40 Euro.





Charlotte Andersson

Die Fashion-Features-Moderedakteurin reist gen Meran

Die schönste Wanderung: Die Seiser Alm ist bekannt für ihre einzigartige Landschaft.

Essen: Die Speisen im „Saxifraga" in Meran machen einfach glücklich.

Shopping: Ich schlendere gern durch die Boutiquen der Bozner Lauben.

Highlight: Für mich ganz klar: Schlutzkrapfen essen im „Tuffalm".



Shorts aus recyceltem Nylon von **Patagonia,** 85 Euro.



Sport-BH von **Naturana,** 45 Euro.



Laufschuh „Speedcross" von **Salomon,** 110 Euro.

FOTOS: RAUL CARAMIZARU/GALLERY STOCK (1)

Tasche „Le Pliage Filet“ von **Longchamp,** 80 Euro.



Aviator-Sonnenbrille von **Loewe** über Mytheresa, 290 Euro.





Veronika Schaller

Die Chefredakteurin entspannt in Italien

Unterkunft: Mein Favorit ist die „Villa Giufra“ in Santa Maria del Focallo (über Isula Travel).

Essen: Das Restaurant „Scala“ in Portopalo di Capo ist bekannt für seine Meeresfrüchte.

Bester Kochkurs: Im Hotel „Mangiabove“ in Ragusa lernt man Italo-Küche von zwei Nonnas.

Highlight: Ein Ausflug in die Stadt Ragusa und dann in der „Trattoria La Bettola“ Cavati essen. Urlaub pur!



Antike Stätten, Strände und der Vulkan Ätna lohnen jede Reise. Was auch rausstricht: die kulinarische Raffinesse der Insel.

Midirock von **V by Vera Mont** über P&C Düsseldorf, 100 Euro.





Hemd mit drapiertem Rückenausschnitt von **Agolde,** 355 Euro.



Bikini von **Chantelle,** 150 Euro.



SIZILIEN



Weekender von **Carl Frederik,** 545 Euro.

Mules von **Ferragamo,** 895 Euro.





Armband „Gia“ von **Prum,** 89 Euro.

FOTOS: GETTY IMAGES (1), RENÉE LOHSE (1)

STILLEBEN





Links trägt sie eine grüne Vintage-Bluse von Yves Saint Laurent, den „Kenza"-Rock aus ihrer eigenen Kollektion und Schuhe von Peet Dullaert. Oben: ein transparentes „Thekla"-Kleid im Frances-Print

„Ich mag Dinge, die handgemacht sind"

Julia Heuer, 43, Designerin aus Paris, zeigt ihren künstlerischen Stil

Fotos: Stephanie Füssenich
Text: Charlotte Andersson

Vor ihrem Atelier: Sie trägt ein Ensemble aus Top und Rock aus eigener Kollektion, dazu eine Vintage-Kette





Die Schmuckkommode, ein Vintage-Stück, ist ein Geschenk ihrer Mutter.

„Ein guter Print ist nicht einfach nur ein Motiv – man spürt, dass jemand daran gearbeitet hat"

Die süddeutsche Färbung hört man noch immer raus, wenn Julia Heuer spricht. Auch wenn die 43-Jährige längst nicht mehr in ihrer Geburtsstadt Rottweil, sondern in Paris lebt, wo sie ihr gleichnamiges Label führt – bekannt für plissierte Stücke, expressive Prints und skulpturale Silhouetten. Hierhergeführt hat sie kein klarer Plan, sondern ein Mix aus Herzschmerz und Aufbruchslust, ein Impuls, etwas Eigenes zu schaffen. Und das ist ihr gelungen: Heute tragen Künstlerinnen wie Björk oder Solange Knowles ihre Entwürfe. Dabei ist Julia Heuer keine, die schon immer für die Mode brannte. Die Kunst reizt sie viel mehr. Nach dem Abitur studiert sie Textilgestaltung an der Kunstakademie Stuttgart, arbeitet zunächst frei und merkt schnell, dass ihr Struktur fehlt. Die findet sie als Textil- und Printdesignerin bei Jakob Schlaepfer in St. Gallen, einem der weltweit wichtigsten Stofflieferanten, unter anderem für Chanel und Louis Vuitton. Als sie nebenbei beginnt, für Bekannte eigene Unikate zu entwickeln, steigt die Nachfrage rasant, 2018 macht sie sich mit ihrem Business selbstständig. In all ihren Entwürfen kombiniert sie die traditionelle japanische Shibori-Färbetechnik (bei der Stoffe speziell gefaltet und gebunden in Farbe getaucht werden) mit dreidimensionalem Plissee. „Ein guter Print ist nicht einfach nur ein Motiv", sagt sie. „Man spürt, dass jemand daran gearbeitet hat." ›



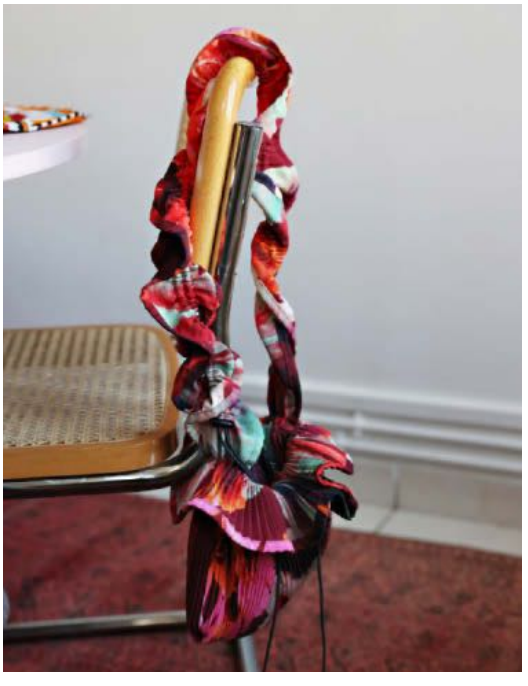
Den karierten Hosenanzug kombiniert sie mit einem monochromen Tanktop – alles aus ihrer eigenen Kollektion.

Stil-Telegramm

- Stil bedeutet für mich: verstehen und leben, was für einen selbst funktioniert.
- Ich lese gerade: die Essay-Sammlung „Me Talk Pretty One Day" von David Sedaris.
- Mein Alltagsluxus: das Handy ausmachen.
- Mein liebster Ort in Paris: der berühmte Friedhof Père Lachaise.
- Das (emotional) wertvollste Stück in meinem Kleiderschrank: ein Raffia-Mantel, den ich mir von meinem ersten Gehalt gekauft habe.
- Wenn ich eine berühmte Person zum Dinner einladen dürfte, dann: die zeitgenössische Künstlerin Emma Kohlmann.
- Mein perfekter Sonntag: Frühstück mit der Familie und Freunden auf der Terrasse – mit Vogelgezwitscher.

2015 wird sie mit dem Schweizer Designpreis ausgezeichnet – kurz darauf folgt der Schritt nach Paris. Wo sie immer noch lebt, im 20. Arrondissement, zusammen mit ihrer Tochter. In einem klassischen Haussmann-Altbau trifft ein marmorner Kamin auf einen Elefantenkopf aus Keramik der Künstlerin Kris Lemsalu. Der „Puffy Lounge Chair" von Faye Toogood auf einen handgeknüpften Seidenteppich, ein Geschenk ihres Vaters, und auf den Schmuckkasten ihrer Mutter. Alles wirkt hochwertig und sorgfältig kuratiert, aber nicht inszeniert, eher beiläufig drapiert, so wie die Kleider, die an Spiegeln und einer bunt verglasten Jugendstiltür hängen. Der opulente Entwurf, den sie selbst trägt, kombiniert sie mit offenem Haar, natürlichem Make-up und flachen, lässigen Sandalen. Ganz unprätentiös. „Als Designerin verdient man nicht die Welt", erzählt sie, mit Blick auf die Keramikkunstwerke in ihrer Wohnung und auf ihre Garderobe. Deswegen tauscht sie ihre eigenen Stücke gern mit Arbeiten anderer, zuletzt etwa mit der Berliner Textildesignerin Nadine Goepfert oder Schmuck von Arielle de Pinto. „Ich mag Dinge, die handgemacht sind", sagt sie. ▮

Eine Tasche aus ihrer Kollektion hängt über einem Freischwinger-Stuhl.



HAARE & MAKE-UP: MARGAUX DUROUX/AGENCE CALLISTE



Links: Das Prinzessinnenkleid, natürlich eine Eigenkreation, war ein Geschenk an ihre Tochter.
Unten: Ihre Vorliebe für Muster setzt sich in der Wohnung fort, hier auf einer Auswahl unterschiedlichster Kissen.

Sie tauscht ihre Kleider gern gegen andere Kunstgegenstände – wie den Keramik-Elefantenkopf am Kamin



Zeit für Retro

Wie aus Omas Schmuckschatulle: Diese filigranen Uhren wirken gut an zarten Handgelenken



Modell aus Edelstahl von **Boccia,** 130 Euro.

„Raquel Mini" mit 3-Zeiger-Quarzwerk von **Fossil,** 180 Euro.

Modell „Sport Classic" mit Diamanten und Edelstahlgehäuse von **Ebel,** 4700 Euro.

„Première Édition Originale", stahlbeschichtet mit Gelbgold, von **Chanel,** 5650 Euro.

„Classics Manchette" aus Edelstahl mit grünem Zifferblatt von **Frederique Constant,** 1895 Euro.

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



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

Wie trägt man den Stil von …

Carolyn Bessette-Kennedy?



Woher kommt der Look ?
Der Look der Amerikanerin stand für den Minimalismus der 90er-Jahre. Marken wie Calvin Klein, Helmut Lang, Yohji Yamamoto, DKNY und Armani sind auch jetzt wieder angesagt.

Was ist die Philosophie dahinter?
Basic-Teile mit guter Qualität sind die Grundlage. So entsteht eine Garderobe, die lange bleibt. Einfachheit ist dabei ein Stilelement: Carolyn setzte auf eine neutrale Farbpalette.

Welche Accessoires runden den Look ab?
Klassische Ledertaschen in Schwarz, Creme oder Braun. Carolyn trug dazu eine ovale Sonnenbrille vom New Yorker Label Selima Optique und einen Lippenstift von Bobbie Brown in der Farbe „Ruby".



Tanktop aus Baumwolle von **Filippa K,** 80 Euro.



Uhr „Mini Dolcevita" von **Longines,** 1750 Euro.



Jeans „The Pixie Lax" mit Schlag aus Baumwolle von **Frame,** 335 Euro.



Ring mit Diamanten von **Lilian von Trapp,** 7290 Euro.



„Gris Charnel" von **BDK Parfums,** 205 Euro.



Geldbeutel von **Commes des Garçons,** 130 Euro.



Sandalen „Mirella" von **Aeyde,** 395 Euro.

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

The Fashion List

Hosen mit viel Volumen, starke Farben und neue Sportkleidung bringen Energie in unser Leben



Die aktuelle Steffen-Schraut-Kollektion zum Thema „Courage is my favorite Fashion" ist exklusiv über die Shopping-Plattform QVC erhältlich.



3 Fragen an …

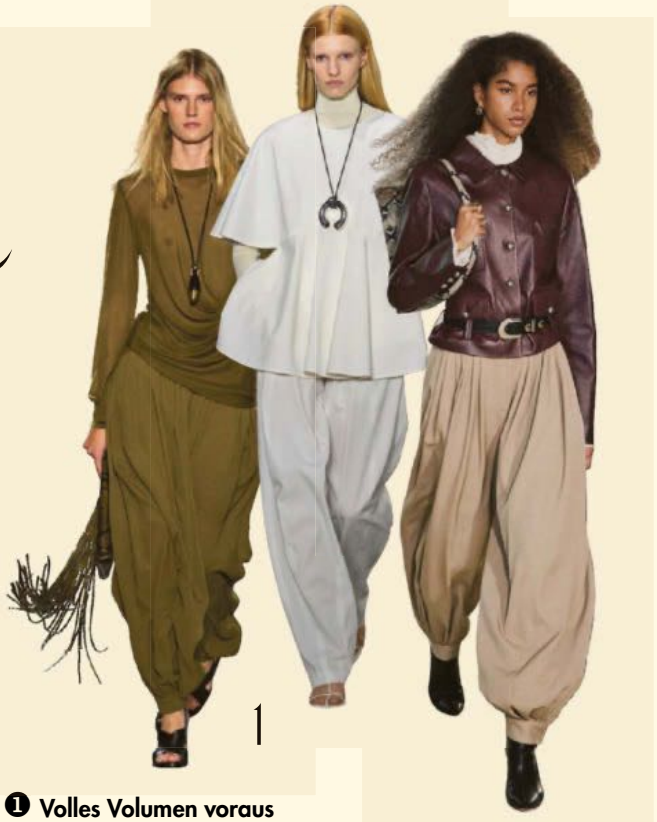
Designer Steffen Schraut über Mut, Haltung und wie Kleidung uns hilft zu wachsen

Das Thema Ihrer aktuellen Kollektion lautet „Courage is my favorite Fashion". Ist Mut im Trend?
Vielleicht, vor allem aber ist er gekommen, um zu bleiben. Wer sich zeigt, wird gesehen. Mode ist mehr als Oberfläche: Sie kann Frauen bestärken, über sich hinauszuwachsen. Mit einer inneren Haltung, die nach außen wirkt.

Woher kommt die neue Lust an Mode?
In einer Zeit, die von Unsicherheit geprägt ist, gibt uns Stil ein Stück Kontrolle. Sich anzuziehen, wird zur bewussten Entscheidung und damit zum Ausdruck von Selbstbestimmung.

Wie taste ich mich langsam heran?
Mit einem starken Einzelteil. Anders als Accessoires haben Kleidungsstücke die Kraft, Präsenz zu schaffen und Selbstbewusstsein sichtbar zu machen. Ein gut sitzender Blazer in Blau, kräftigem Rot oder Pink ist klar, ausdrucksstark und zeitlos zugleich.

Interview: Charlotte Andersson



❶ Volles Volumen voraus
Zuletzt in den 70er-Jahren verortet, feiert der Ballon-Schnitt jetzt sein Comeback. Viel Luft am Bein trifft auf einen schmalen Abschluss am Knöchel – je enger, desto stärker der Effekt. Trick für alte Hosen: den Saum einer Anzughose mit einem Gummi bündeln, ein schönes Band darüberdrapieren. Am besten sehen taillierte Oberteile und flache Schuhe dazu aus.

❷ Auf die Plätze, fertig … los!
Marathon boomt und mit ihm die Frage nach der richtigen Vorbereitung. Neben einem strukturierten Trainingsplan zählt vor allem funktionale Ausrüstung: Doppellagige Laufshorts von H&M Move, 25 Euro. Leichte Weste von Lululemon, 140 Euro. Sneakers „Mont Blanc Speed" von Altra, 200 Euro.



FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM (3), GETTY IMAGES (1); TEXT: SOFIA PAVLU

Gefühl für Feines

Filigran, sommerlich und mit viel Liebe: Guido Maria Kretschmer über Schmuck



Interview: Sofia Pavlu

Das Motto Ihrer neuen Kollektion für Christ ist „Leichtigkeit". Was macht Schmuck leicht?
Schmuck sollte mühelos tragbar sein und eine gewisse Selbstverständlichkeit ausstrahlen. Im Idealfall schenkt er uns ein positives Gefühl – fast wie eine kleine Affirmation.

Die Bedeutung dahinter spielt also eine zentrale Rolle?
Nicht zwingend, doch besonders Symbolschmuck lebt von nonverbaler Kommunikation. Er vermittelt: „Ich schätze dich", und wirkt dann wie ein persönlicher Beschützer.

Haben Sie deshalb viele Herzen eingebaut?
Auch, Herzen sind eine kraftvolle Aussage. Ähnlich wie Schmucksteine: Grüne Steine symbolisieren das Leben, sie wirken erdend. Blau erinnert ans Meer und weckt Sehnsucht. Diese Farbwelten ergänzen die Neuheiten meiner Kollektion, die ich – passend zum Frühling und Sommer – ganz in Goldfarben gestaltet habe.

Wie trägt man goldfarbenen Schmuck am besten?
Er harmoniert besonders mit leuchtenden Farben, vor allem im Sommer. Goldene Farbnuancen fangen das warme Licht ein und verleihen jedem Outfit Charakter. Am Abend darf es opulenter sein: Zu eleganten Looks wirken Statement-Pieces besonders eindrucksvoll.

Wie kombiniert man Statement-Schmuckstücke stilvoll, ohne dass sie wuchtig wirken?
Das hängt von der Silhouette ab. Große Ohrringe kommen bei kürzeren Haaren gut zur Geltung. Wer das Dekolleté betonen möchte, greift zu längeren Ketten. Statement muss nicht immer groß sein, auch feines Layering, etwa mehrere Ketten zusammen kombiniert, wirkt stark.

Gibt es ein Zuviel an Schmuck?
Das ist sehr individuell. Während Layering bei manchen schnell überladen wirkt, unterstreicht es bei anderen ihren Stil perfekt. Schmuck ist immer ein Ausdruck der eigenen Persönlichkeit. Ich persönlich mag „Less is more".

Welches ist Ihr liebstes Schmuckstück?
Mein Lieblingsstück aus meiner Kollektion ist ein Armband mit Herzen und grünem Stein. Privat am Herzen liegt mir eine Kette meiner Eltern und Großeltern – sie würde ich niemals hergeben.



1 Gliederarmband, 60 Euro.
2 Armreif „Puffy Heart", 50 Euro.
3 Muschelohrringe, 70 Euro.
Alles von **Guido Maria Kretschmer** über *christ.de*

FOTO: CHRIST/GUIDO MARIA KRETSCHMER



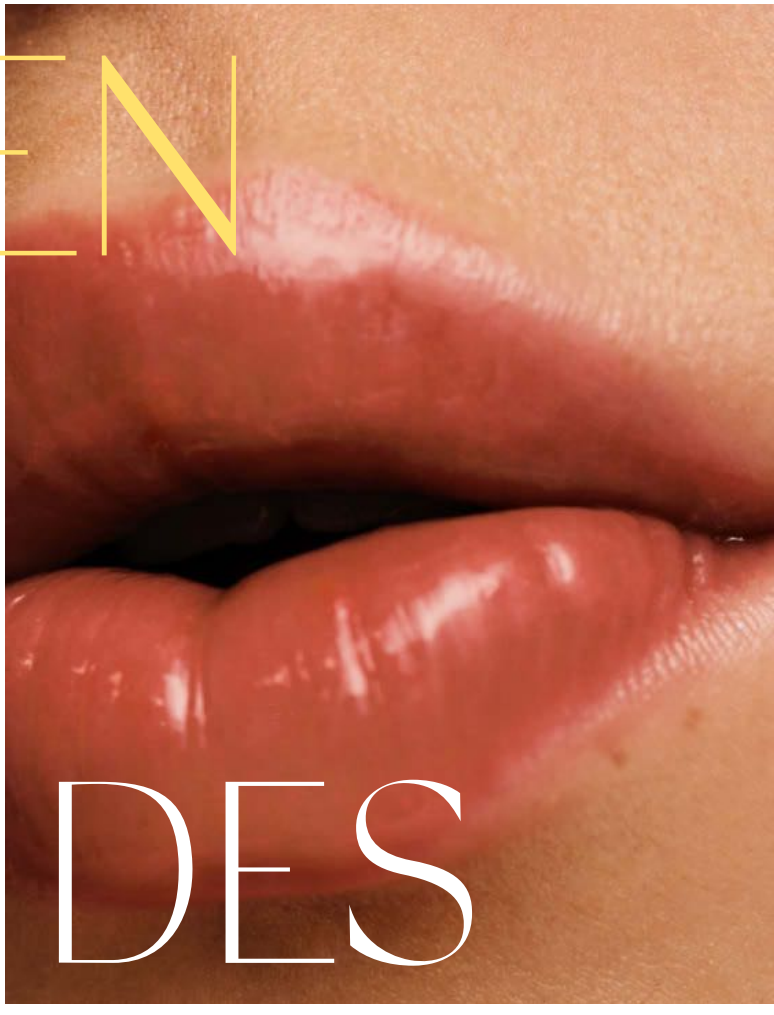
Die Kunst liegt im Kontrast: Warme Töne lassen Blau besonders strahlen. Zuerst die Augen mit schwarzem Kajal umranden, anschließend mit einem Hauch Braun sanft verblenden, um Tiefe zu erzeugen. Um Lidschatten zu intensivieren, vorab den Pinsel anfeuchten und damit das Türkis großzügig auf das bewegliche Lid pinseln. Den inneren Augenwinkel und das Unterlid eine Nuance heller betonen. Beide Töne sorgfältig ineinander verblenden. Ein Hauch Apricot oberhalb des Lides schenkt dem Blauton zusätzliche Leuchtkraft. Schwarze Wimpern rahmen den Blick, denn farbige Akzente brauchen starke Kontraste. Lippen bleiben dezent in Rosenholz, sind dabei glänzend aufgelegt.

Verwendete Produkte: Palette „Diorshow 5 Couleurs" in „Summer Azur", „Dior Addict Glass Lipstick" in „Dior Sweet".

DIE FARBEN DES SOMMERS

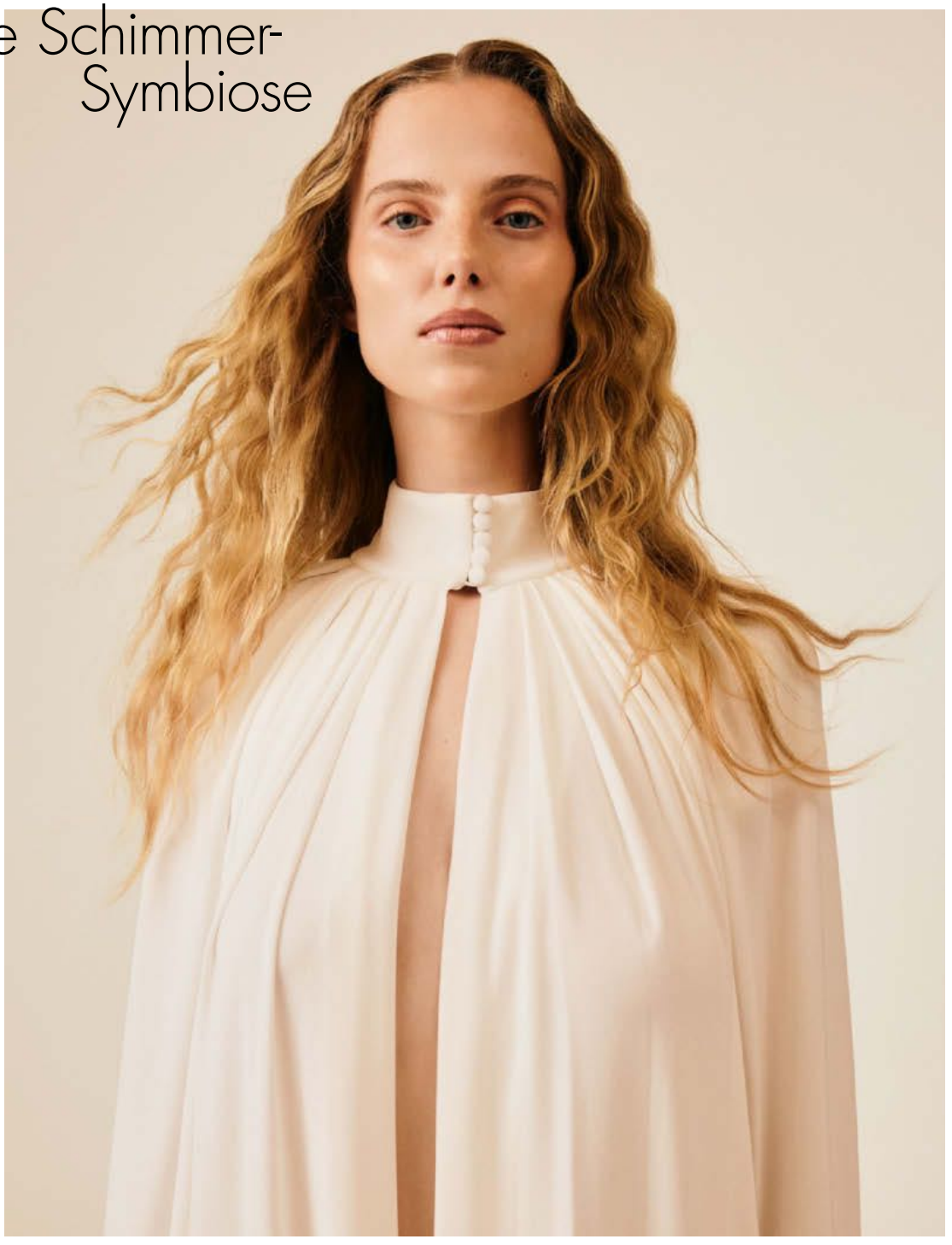
Sobald die Temperaturen steigen, zeigt sich das Leben von der schönsten Seite: Gold und Bronze setzen elegante Akzente im Sundowner-Licht, Türkis erinnert an frische Pools, Pink an ein Sorbet …

Fotos: Sarah Kühl
Produktion: Yvonne Beeg



Das Make-up dieser Produktion hat Norman Pohl, internationaler Pro Team Make-up Artist bei Dior, mit Produkten aus der Sommerkollektion „Dioriviera" geschminkt. „Rose des Vents"-Schmuck und Fashion-Looks, alles von Dior.

Bronze und Gold – eine Schimmer-Symbiose



Edelmetalle im Mix sind ein echter Gewinn für den Teint. Wer einen Glow wie frisch nach einem Côte-d'Azur-Urlaub will, mischt etwas Feuchtigkeitsserum mit Bronzer und arbeitet das Ganze sanft in die Haut ein – besonders auf Wangen, Stirn und Nasenrücken, dort, wo die Sonne am liebsten „küsst". Ein Highlighter in Gold oberhalb der Wangenknochen setzt den finalen Schimmer. Die Augen wirken natürlich betont: zuerst einen Beigeton aufs bewegliche Lid, dann Kupfer in die Lidfalte setzen und sanft verblenden. Noch etwas Gold darübergestäubt veredelt den Blick. Um den Effekt dezent zu halten, Wimpernansätze nur leicht tuschen. Lippen mit einem Konturenstift definieren und nach innen verwischen, darüber ein Gloss in Rosé geben.

Verwendete Produkte: „Dior Forever Glow Luminizer" in „Sun-Kissed", Palette „Diorshow 5 Couleurs" in „Sunset Bronze", „Dior Addict Lip Maximizer" in „Golden Hour".



Wer sagt, Rouge müsse dezent unterstreichen, hat diesen Look noch nicht gesehen. Der auffällige Blush lebt von kalten und warmen Tönen. Zuerst das pinke Rouge auf die Wangenknochen geben und sanft bis zu den Augen auslaufen lassen. Auf Höhe der Schläfen einen Candy-Ton einziehen und beide Farben ineinander verblenden, bis ein weicher Übergang entsteht. Die Wimpern nur biegen, nicht tuschen. Die Brauen hingegen mit einem Gel akkurat nach oben fixieren. Damit alles an Ort und Stelle bleibt, erst einen transparenten Konturenstift auftragen, anschließend einen Lippenstift in Rosé auf die Lippen geben. Immer eine glänzende Idee: Lip Oil darübergeben.

Verwendete Produkte: „Dior Backstage Rosy Glow Stick" in „Pink" und „Candy", „Dior Addict Glass Lipstick" in „Dior Blossom".



Lippen? Einfach glänzend aufgelegt

Selbst blaue Augen lieben Champagner – kein Wunder, schließlich lassen diese prickelnden Töne sie richtig schön zur Geltung kommen. Dafür den Eyeshadow-Stick direkt auf das Lid auftragen und mit den Fingern verwischen. Auf die Wangenknochen kommt ein Highlighter in zartem Rosé, der ebenfalls mit kreisenden Bewegungen eingearbeitet wird. Der Star dieses Looks ist eindeutig der Mund: nach dem Konturenstift einen satten Korallenton („Dior Addict Glass Lipstick" in „Coral Star") auftragen. Darüber kommt noch ein Hauch goldenes Gloss, der das Ganze sommerlich und schön aussehen lässt.

Verwendete Produkte: „Diorshow Flash Stick" in „Beige Tulle", „Dior Addict Lip Maximizer" in „Sunbeam".

MODEL: PAULA SCHUSTER/TIGERS MANAGEMENT; MAKE-UP: NORMAN POHL; HAARE: ANA LUCIC/ARTNEST; BOOKING: CAROLINE CAESAR



Dass Smokey Eyes hervorragend auch zum sommerlichen Teint passen können, zeigt dieses Augen-Make-up in Schokotönen. Für die warme Light-Version zunächst braunen Kajal auf die Wasserlinie geben. Danach den gesamten Augenbereich mit einem Lidschatten-Stick umranden und mit einem Pinsel verblenden. Der Look darf bewusst etwas unordentlich wirken, um den Grunge-Charakter zu unterstreichen. Anschließend einen etwas helleren Ton darübergeben, um das Ergebnis zu soften. Wimpern absichtlich „schlampiger" tuschen, um den lässigen Stil zu betonen. Lippen schimmern dezent im Hintergrund.

Verwendete Produkte: „Diorshow Flash Stick" in „Brun Poncho", „Diorshow Flash Stick" in „Beige Mitzah".



1 Sanft trifft satt: „Diorshow 5 Couleurs" in „Summer Azur" von **Dior,** 76 Euro. **2** Bronzer, Highlighter und Blush: „Dior Forever Nude Bronze Glow" in „Pink Bronze" von **Dior,** 73 Euro. **3** Schimmernder „Dior Vernis" in „Azur" von **Dior,** 36 Euro. **4** Die „Météorites Blooming Glow"-Puderperlen von **Guerlain** korrigieren und mattieren den Teint, 72 Euro. **5** Lässt sich leicht verblenden: „Light Reflecting Luminizing Stick" in „Total Eclipse" von **Nars,** 45 Euro. **6** Für hochglänzende Highlights: „Metallic Single Eye Shadow Compact" in „Kiss Of Klimt" von **Mac,** 27 Euro. **7** Mit Plumping-Effekt: „Dior Addict Lip Maximizer" in „Aurora" von **Dior,** 48 Euro. **8** Besonders schön zu kühlen Untertönen: „Idôle Goddess Dimension Mono Eyeshadow" in „Celestial Spark" von **Lancôme,** 33 Euro. **9** Spendet intensiv Feuchtigkeit: „Perfecto Serum Lip Oil" in „Iridescent Peach" von **Givenchy,** 46 Euro.

Good to Glow

Rosé bis Türkis: Diese Glanzstücke lassen Augen, Wangen und Lippen leuchten

Bekannt aus Brigitte Gala RTL stern

Brigitte ACADEMY

-22 %
auf alle Onlinekurse

+ GRATIS
Longevity-Dossier
mit Strategien für ein langes, gesundes Leben - von Ernährung bis Finanzen





Jüngere Haut in 28 Tagen!

Im Onlinekurs BRIGITTE Skin-Code zeigt Dir Dr. Yael Adler, wie deine Haut länger frisch und jung bleibt. Mit wertvollem Wissen und praktischen Tipps zu Pflege, Wirkstoffen und Ernährung.

Mit der bekannten Dermatologin Dr. Yael Adler

- Frischeres Hautbild
- Make-Up Tricks
- Anti-Aging-Ernährung

22 % Rabatt auf alle Onlinekurse der BRIGITTE Academy mit dem Code*: **MYSELF-ACADEMY**

brigitte.de/myself

*Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Gültig bis einschließlich 31.05.2026



Sonne olé!

Klar, die *myself*-Redaktion liebt den Sommer. Immer dabei: ein guter Lichtschutz. Die neuen Produkte im Test



Moderedakteurin Charlotte Andersson mag Sonne und Glow

Ich gestehe: Es gab Tage, an denen ich hoffte, meinen geliebten Beauty-Kolleginnen nicht zu begegnen – dann, wenn ich gebräunt aus dem Wochenende kam und sie mir etwas von Lichtschutz erzählten. Heute weiß ich dank ihnen: Weniger Sonne, mehr Creme ist der bessere Weg. Mein Favorit: das getönte „Sun-Kissed Fluid SPF30" von Nuxe (29 Euro). Es zaubert einen ebenmäßigen Teint mit Glow und fettet nicht. Der Duft aus Kokosnuss, Tiaréblüte und Vanille erinnert mich an Monoï de Tahiti.



FOTOS: NATA SEGUEZA/STOCKSY UNITED (1)

Ob Spray, Stick oder mit Schimmer: Die neuen Cremes schützen und pflegen





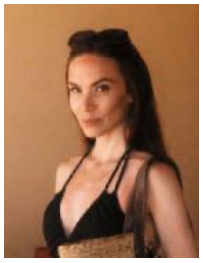
Beauty-Chefin Yvonne Beeg setzt auf einen Stick inklusive Pflege

In meinem letzten Urlaub sind beide Pumpspender ausgelaufen. Die Folge: ein Koffer voller Sonnencreme und schlechter Laune, weil ich erst mal neuen Sonnenschutz kaufen musste. Dieses Jahr denke ich um: Der „UV Expert Supra Screen Invisible Sun Stick SPF 50" von Lancôme (37 Euro) ist kompakt, läuft nicht aus und hat dazu die Pflegewirkung eines Serums. Gute Laune ist also garantiert.



Volontärin Lena Langecker gibt der Sonne eine zweite Chance

Es ist kompliziert: so mein Beziehungsstatus mit der Sonne. Ich bin porzellanweiß, und meine sensible Haut hat hohe Ansprüche: parfumfrei, guter Schutz, wenig Fett. Doch jetzt habe ich einen neuen Sonnen-Partner: „Sun Care Cream Sensitive SPF 50+" von La Biosthétique (22 Euro) pflegt, duftet dezent und ist wasserfest. Sonne, hier komme ich!



Bettina Sahin, stellv. Beauty-Leitung, sprüht

Meine Haut wird sogar im Schatten rot, wenn ich nicht im 30-Minuten-Takt nachcreme. Nervig, vor allem wenn man mit sandigen Händen an der klebrigen Tube hantiert. Die elegante Lösung: das „Facial Mist LSF 50" von Isdin (20 Euro) zum Sprühen. Funktioniert über dem Make-up, schützt die Hautbarriere und erfrischt.



Michael Moser, Art Director, ist dann mal im Freibad

Am 15. Mai ist Stichtag: Die Freibadsaison ist eröffnet. Da kommt mir eine neue Sonnencreme gerade recht. „Solvinea Med Sonnenschutz-Gelcreme LSF 50+" von Dermasence (27 Euro) klingt sehr medizinisch und sieht auch so aus. Für mich genau der richtige Ansatz: Ich will Schutz, keine Kosmetik. Die Creme ist fast geruchlos, lässt sich wunderbar auftragen und zieht fix ein. So kann ich endlich mit gutem Gewissen meine Tattoos in die Sonne halten.







Anne Kathrin Holler, stellv. Chefredakteurin, shakt für hohen Schutz

Mein Morgen beginnt mit einem Mini-Workout: Rechts wird der Smoothie geshakt, links der Sonnenschutz von Shiseido. Die „Expert Sun Protector Lotion Sensitive SPF 50+" (47 Euro) besteht aus zwei Komponenten, die sich mischen müssen. Die sehr flüssige Creme lässt sich gut verteilen und hinterlässt ein angenehmes, nicht pappiges Hautgefühl. Außerdem: 50 ist das neue 30. Auch beim Lichtschutz.

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



In der Nagelwerkstatt

Warum brechen meine Nägel nach dem Shellac? Und wie bekomme ich sie wieder fit? Manikürefragen, die uns unter den Nägeln brennen

Text: Olivia Dahleiden

Sind alle Maniküre-Methoden schädlich?

Egal ob Gel, Shellac, Acryl: Das Material selbst schadet dem Nagel nicht, aber oft die Anwendung. „Am wichtigsten ist, dass die Maniküre professionell durchgeführt wird“, erklärt Daniela Rother, Nagel-Expertin bei Artdeco. Ausgebildete Kosmetikerinnen beachten auch die Nagelanatomie, insbesondere die Matrix, an der das Nagelwachstum beginnt. Diese kann beschädigt werden, wenn eine Fräse zum Beispiel mit zu viel Druck oder zu schnell verwendet wird: „Dann wird ein Teil des Nagels abgetragen, und chemische Stoffe können eindringen.“ Wird auf so einen Nagel der Primer aufgetragen, trocknet er den Naturnagel aus und schädigt ihn. Wichtig also: Salons genau auswählen.

Brauchen Nägel eine Atempause?

Die Expertin sagt ganz klar: nein. „Atmen können Nägel nicht, schließlich handelt es sich um Horn“, erklärt Daniela Rother. Eine Pause braucht es nicht – wenn der Nagel nicht beschädigt wurde. Dies kann aber leicht passieren: „Ist im Nagel zu viel Feuchtigkeit, kann diese gegebenenfalls unter einer Gel- oder Acrylschicht nicht verdunsten.“ Etwa bei falscher Primer-Anwendung, siehe Frage oben. Dann werden die Nägel weich und brauchen Zeit zur Regeneration. Was dem Nagel Feuchtigkeit entzieht, ist das Aceton, das beim Entfernen häufig aufgetragen wird. Deshalb gilt nach dem Salonbesuch: Pflegeöl hilft, die Nägel flexibel zu halten.

FOTO: ALEXANDER CRISPIN/GALLERY STOCK

Was tun, wenn der Nagel kaputt ist?

Dann ist Geduld gefragt. „Wer sich von Gel oder Acryl verabschiedet, sollte die Nägel intensiv pflegen“, so Daniela Rother. Öle und Lacke mit Vitamin B_5 nähren das Nagelbett, Produkte mit Diamantstaub und Baobab sorgen für Stabilität. Recover-Treatments zur Pflege nach der Modellage können Unebenheiten mindern, vor dem Absplittern schützen und Schäden verhindern.

Wie lange brauchen Nägel, um sich zu erholen?

„Mindestens ein halbes Jahr“, sagt die Make-up-Artistin. Je nach individuellem Nagelwachstum und Schäden auch länger, besonders bei Mikroverletzungen: Sie entstehen, wenn die Acryl- oder Gelschicht schwerer ist als der Naturnagel. Schon kleine Stöße üben dann Druck auf die Nagelplatte aus und bremsen das Wachstum auch noch nach der Entfernung.

Welche Feile ist die Richtige?

Entscheidend ist, wofür die Feile verwendet wird. Bei Metallfeilen sollte man vorsichtig sein, warnt Daniela Rother. Sie können schnell zu viel des Nagels abtragen und ihn schädigen: „Wichtig ist die richtige Grit-Zahl. Sie zeigt an, wie grob oder fein die Feile ist.“ Je höher die Grit-Angabe, desto sanfter die Feile. Bei Metall sollte nur in eine Richtung gefeilt werden, da sonst zu viel Druck erzeugt wird, „das raut den Nagel auf und schwächt ihn“. Eine bessere, aber zeitintensivere Alternative: die Glasfeile. Hier kann der Nagel in beide Richtungen gekürzt werden. Das Glas verschließt ihn wie ein Reißverschluss. Die Maniküre sollte mit einer Mineralfeile enden. In Zickzackbewegungen geführt lösen sich die Mineralien von der Feile und können Löcher in der Naturnagelspitze füllen. „Das ist wie eine Plombe für unsere Nägel“, meint Daniela Rother.



1 Bewahrt die Feuchtigkeit im Nagel und pflegt die empfindliche Haut: „Cloud Phase Nail Oil“ von **Gitti,** 25 Euro. **2** Verleiht mehr Geschmeidigkeit: „Pflegende Handcreme A90“ mit Niacinamid von **Typology,** 20 Euro. **3** Die „Masque S.O.S.“ von **Manucurist** regt über Nacht die Zellreparatur an und sorgt so für härtere Nägel, 15 Euro. **4** Regeneriert geschädigte Nägel, besonders nach UV-Behandlungen: „No More Drama Repair & Recover Treatment“ von **Anny,** 13 Euro. **5** Entfernt schnell und schonend Haut am Nagelbett: „Nail Care Cuticle Remover“ von **Alessandro,** 12 Euro.



SOMMER-BODY!

Der Weg zu einem lässigen Körpergefühl, selbst nackt oder in kurzer Kleidung. Von einer, die sich sehr lange unwohl fühlte

Fotos: Claire Picheyre
Text: Louisa Dellert



Das Ausbrechen aus dem Zirkel der Selbstoptimierung ist schwer, vor allem weil wir uns so oft vergleichen. Was, wenn wir damit einfach aufhören?

Ich bin Lou, 1989 geboren und mit den Schönheitsidealen der 90er- und 2000er-Jahre aufgewachsen. Ins Berufsleben bin ich mit einer kaufmännischen Ausbildung im Dachdeckerbetrieb meines Vaters gestartet. Nachdem ich mich mit Anfang 20 bei Instagram anmeldete, um wieder mal Motivation fürs Abnehmen zu finden, wurde ich, ohne Plan und Agenda, eine der bekanntesten Fitness-Influencerinnen Deutschlands. In dieser Phase meines Lebens durchlitt ich eine Essstörung, eine Sportsucht, überlebte eine Herzoperation und einen Burnout inklusive Depressionen. All diese Erlebnisse haben meinen Blick auf meinen Körper und das, was schön sein für mich bedeutet, geprägt und immer wieder verändert. Unter meinen Beiträgen auf Instagram und TikTok sammeln sich regelmäßig Geschichten von Frauen, die mit acht Jahren ihre erste Diät begonnen haben, die in Essstörungen gerutscht sind, die den Sommer lieber drinnen verbracht haben, weil sie sich in kurzer Kleidung nicht zeigen wollten. Die mir Nachrichten schicken, in denen steht, dass sie sich endlich wieder trauen, Radlerhosen zu tragen, weil ihnen meine Bilder, auf denen ich heute ganz selbstverständlich meine Cellulite zeige, Mut machen. Frauen, denen täglich fettfeindliches Verhalten begegnet, weil sie nicht dem gängigen Schönheitsstandard entsprechen. Frauen lernen früh, sich selbst durch männliche Augen zu betrachten. Ihr Wert bemisst sich oft daran, wie sie aussehen, wie viel Raum sie einnehmen, ob sie jung oder alt sind, woher sie kommen, welche Hautfarbe sie haben, wie sie ihre Sexualität ausleben, ob sie überhaupt als Frauen gelesen werden und wie gut sie sich den gesellschaftlichen Erwartungen anpassen können.

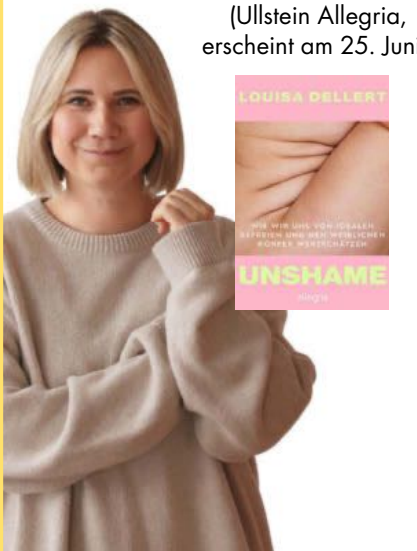
Wie es so weit kommen konnte, dass Frauen diese ständige Selbstgeißelung für normal halten, frage ich mich. Dass so viele Frauen den eigenen Körper zu einem lebenslangen Projekt erklären. Den eigenen Wert vom Aussehen abhängig zu machen, wird Frauen schon früh vermittelt. Sie sollen schön sein. Sich schön schminken. Schön schlank sein. Sich schön anziehen. Schön lächeln. Schöne Brüste haben. Schön riechen. Sich schön optimieren. Schönsein, um jeden Preis. Die Art, wie wir heute über weibliche Körper sprechen, ist das Ergebnis jahrhundertelang gewachsener Strukturen, die seit jeher darauf abzielten, Frauen kleinzuhalten. Es sind patriarchale und kapitalistische Vorstellungen davon, wie ein weiblicher Körper auszusehen hat, wie er sich zu verhalten hat und wem er zu gefallen hat. Einen wichtigen Part übernehmen dabei Schönheitsideale. Diese sind nicht bloß ein harmloses Lifestyle-Ding, das sich über die Jahre immer wieder verändert, sondern ein toxisches Unterdrückungsinstrument. Denn: Was als schön und ideal gilt, definieren diejenigen, die in einer Gesellschaft das Sagen haben – und das sind nun mal seit Ewigkeiten Männer. Für Frauen bedeutet das: Unser Körper ist kein Zuhause, sondern eine Baustelle – und das unser ganzes Leben lang. Schönheitsideale wirken auf viele Menschen wie eine feststehende Wahrheit. Als gäbe es ein objektives Maß dafür, was schön ist. Doch das stimmt nicht! Schönheitsideale sind und waren nie neutral, sondern immer ein Instrument des Machterhalts der Herrschenden. Und genau deshalb ist es wichtig, dass wir damit anfangen, sie zu hinterfragen und ihre Muster zu erkennen.

1 Fragen Sie sich, wem ein Ideal nützt. Wenn Sie sich da bei ertappen, an Ihrem Körper zu zweifeln, halten Sie kurz inne: Wer profitiert davon, dass ich so denke? Woher kommen meine Gedanken?

2 Machen Sie Ihren Körper nicht zum Feind. Sie müssen ihn nicht ständig lieben. Sie dürfen Dinge an sich mögen und andere nicht. Und egal, welchen Weg Sie mit ihm gehen – er ist viel mehr als etwas, das ständig bewertet werden sollte.

3 Üben Sie einen anderen Blick. Folgen Sie auf Social Media Accounts, die Vielfalt zeigen. Beschäftigen Sie sich mit anderen Kulturen und Lebensrealitäten. Lesen Sie Bücher, die Normen infrage stellen. Erweitern Sie Ihre Sehgewohnheiten, damit Ihr innerer Maßstab nicht mehr nur aus Dünnsein besteht.

Viele Frauen erklären den eigenen Körper zu einem Projekt



Schönheit fängt im eigenständigen Denken an, schreibt Louisa Dellert in ihrem aktuellen Buch „Unshame“ (Ullstein Allegria, erscheint am 25. Juni).

FOTO: LISA PARDEY



Mit großem Schritt voraus: Statt Schönheitsidealen hinterherzurennen, sollten wir umdenken.

FOTOS: CLAIRE PICHEYRE/PLAINPICTURE

4 Seien Sie solidarisch. Halten Sie zu anderen Frauen. Wenn Sie mitbekommen, wie jemand über den Körper einer anderen Person herzieht, sagen Sie was dagegen. Und wenn Sie merken, dass Sie selbst im Kopf anfangen zu vergleichen, drücken Sie kurz auf Pause. Denn genau da fängt Solidarität an, im Kleinen. Je öfter wir das üben, desto weniger Macht haben diese Normen über uns.

5 Denken Sie daran: Nur weil ein Schönheitsideal überall zu sehen ist, heißt das nicht, dass es objektiv das Maß aller Dinge ist. Es heißt nur, dass dieses Ideal enorm vermarktet wird. Das Ideal von heute wird in ein paar Jahren durch ein anderes ersetzt. Ihr Körper muss diesen Schönheitszyklen nicht hinterherrennen.

6 Ersetzen Sie „schön und hässlich“ durch „da“. Das ist eine Übung, die mir auf meiner Reise zu einem gesünderen Körperbild sehr geholfen hat! Mein Bauch ist da. Ihre Falten sind da. Die operierten Brüste meiner Freundin sind da. Sie können diese Übung immer mal wieder anwenden, um mehr Neutralität in Ihr von Schönheitsidealen geprägtes Verhalten zu bekommen. ▮

Schön aus der Reihe

Beauty-Boss im Quereinstieg: fünf Frauen mit richtig guten Ideen

Text: Bettina Sahin



Pflege-Schätze: „Balance Face Oil", 29 Euro, „Barrier Repair Cream", 29 Euro, und „Mega Refining & Glow Boost Toner", 19 Euro.



Nikki Benett ist die Gründerin von Spilanthox therapy, das wie Bio-Botox wirkt.

Die Neuanfängerin

Ein Schicksalsschlag brachte Nikki Benett zur Kosmetik

„Ich war komplett weg", sagt Nikki Benett über den Moment, der ihr Leben radikal veränderte. Herz-Kreislauf-Stillstand, einfach so. Danach lag die Werbefachfrau im Koma. Als sie erwachte, musste die alleinerziehende Mutter alles neu lernen, Schritt für Schritt. „Ich habe mir geschworen, wenn ich wieder gesund werde, gehe ich nicht zurück ins Marketing, sondern mache etwas, das aus dem Herzen kommt und Sinn ergibt." Nur: was? Die Idee kam ihr auf dem Zahnarztstuhl. Nach dem Koma vertrug sie keines der üblichen Betäubungsmittel mehr, ihr Arzt empfahl Spilanthol, ein Wirkstoff aus der Parakresse. „Ich habe angefangen zu recherchieren und war sofort fasziniert." Spilanthol wirkt leicht betäubend, entspannt die Muskulatur und glättet so auch Mimikfältchen. Aus dieser Entdeckung wurde Nikki Benetts Vision. Die Hamburgerin entwickelte eine auf dem Wirkstoff basierende Kosmetiklinie: Spilanthox therapy. Als das Geld zu Neige ging, fand sie über Umwege einen Investor und überzeugte eine große Drogeriekette von ihrem Produkt. Und plötzlich sprachen alle über das „Bio-Botox". Was als One-Woman-Show begann, ist heute ein Unternehmen mit 20 Mitarbeitenden und über 25 Produkten. Der nächste Schritt: Expansion in die USA und der Ausbau des europäischen Geschäfts. „Naturkosmetik, made in Germany, deren Produktwirksamkeit in klinischen In-vivo-Studien bewiesen wurde, ist im Ausland extrem gefragt", sagt Nikki Benett. Wie stolz ist sie auf ihren Erfolg? Diesen, sagt sie, hat sie bis heute nicht realisiert. Und er misst sich nicht in Zahlen: „Für mich zählt, dass ich diese zweite Chance wirklich genutzt habe – und heute etwas mache, das sich richtig anfühlt."



Fürs gute Bauchgefühl: „Gut One“ mit Milchsäurebakterien, 60 Kapseln, 40 Euro.

Die Geschäftstüchtige

Chanyu Xu denkt Schönheit von innen heraus

Chefin werden wollte Chanyu Xu schon immer. Bereits mit Anfang 20 gründete sie mehrere Food-Start-ups, der Durchbruch blieb aus. „Aufgeben war aber nie eine Option“, sagt die Berlinern mit chinesischen Wurzeln rückblickend. Also änderte sie ihre Perspektive und begann, sich intensiver mit ihrem Körper zu beschäftigen: Energie, Wohlbefinden und Ausstrahlung – was bringt uns wirklich in Balance? Und warum sieht man das manchen Menschen sofort an? Aus diesen Fragen entstand die Idee, Schönheit von innen zu denken. 2017 gründete sie Her One und kreierte gemeinsam mit einem Expertenteam Supplements zum Trinken und Einnehmen, speziell für Frauen. Die präzisen Rezepturen aus Vitaminen, Mineralstoffen, Probiotika und Boostern wie Kollagen und Hyaluronsäure sollen das Wohlbefinden unterstützen. „Ich wollte etwas entwickeln, das Frauen wirklich stärkt – nicht kurzfristig, sondern nachhaltig. Deshalb entwickeln wir Produkte, die so gut schmecken, dass man sie wirklich jeden Tag nimmt“, sagt sie.

Chanyu Xu kreiert mit Her One Nahrungsergänzungsmittel, die gut schmecken.

Die Alpinistin

Eva Giesswein tauschte Paragrafen gegen Pflegeformeln

„Klar, rein, ruhig und ganz bei mir“, so beschreibt Eva Giesswein ihr Leben heute in den Tiroler Alpen, fern vom Großstadtlärm. Früher war ihr Alltag ein anderer: Als Anwältin war sie ständig im Flieger, pendelte zwischen USA, Asien und Europa. Erst ein Umzug nach Innsbruck wurde zum Wendepunkt: Mit der Stille kam die Regeneration, auch für ihre Haut, die durch das viele Reisen aus dem Gleichgewicht geraten war und jetzt in der Natur aufatmen konnte. Eva Giesswein, die aus dem Rheinland stammt, begann, sich intensiv mit heimischen Pflanzen zu beschäftigen. Was macht Edelweiß widerstandsfähig? Warum wirkt Alpenrose ausgleichend? So entstand die Idee, eine eigene Kosmetikmarke zu gründen. Sie kündigte ihren Job und gründete Alpinulin: natürliche Pflege für Haut und Haar, basierend auf Pflanzen aus dem alpinen Raum und reinem Quellwasser. Ob sie ihr früheres Leben vermisst? „Manchmal“, sagt sie. Ihr juristisches Wissen setzt sie bis heute ein, etwa wenn es um Verträge oder Vorschriften geht. Gleichzeitig hat sie aber Raum für Kreativität. Aktuell kreiert sie Face Tools – der nächste Schritt in ihrem ganzheitlichen Pflegekonzept.



„Wimpernserum Flourishing Forest“, Nahrungsergänzung „Liver Guard“ und Haarserum „Vibrant Vegetation“, je 50 Euro.

„The Longevity Cream“ glättet u. a. mit Exosomen, 120 Euro, erhältlich über HSE.





Ärztin, Unternehmerin und Vierfach-Mama: Dr. Miriam Rehbein.

Die Hautflüsterin

Dr. Miriam Rehbein wollte nur ihre Akne loswerden

Alles begann mit einer Creme, die nie für den Verkauf gedacht war. Dr. Miriam Rehbein, Dermatologin mit eigener Praxis in München, mischte sie zu Hause selbst an. „Nur für mich, um endlich meine Akne in den Griff zu bekommen“, erzählt sie. Die Formel wirkte – und das bemerkten auch ihre Patienten. „Immer mehr fragten mich nach meiner Creme. Ich verteilte Pröbchen, bis die Nachfrage riesig war und ich schließlich Doctor Mi gründete.“ Die Basis ihrer Linie: Retinol, einer der effektivsten Wirkstoffe für Hauterneuerung und längst kein Geheimnis mehr in der Beauty-Branche. Doch der Unterschied liegt im Detail: Dr. Miriam Rehbein entwickelte eine Verkapselungstechnologie, die den Wirkstoff kontrolliert freisetzt und dadurch deutlich besser verträglich macht. Kein Wunder also, dass inzwischen selbst internationale Namen wie Model Amy Jackson oder Schauspieler Ed Westwick zu ihren Fans zählen. Und Dr. Miriam Rehbein denkt weiter: Gerade lancierte sie eine Longevity-Linie mit vielversprechenden Wirkstoffen wie Exosomen und Tetrapeptiden, die die Hautregeneration auf ein ganz neues Level heben sollen.

FOTOS: JOHANN STURZ (1), MADELEINE GABL PHOTOGRAPHY & DESIGN (1)



Die „Satin Caps“ von Jona Curly Hair Care gibt es in vielen Farben, ab 43 Euro.

Die Pionierin

Abina Ntim teilt ihr Wissen rund um Locken und Afrohaar

„Ich will, dass keine Frau sich kleiner fühlt, nur weil sie ihre Haare nicht versteht“, sagt Abina Ntim. Mit Jona Curly Hair Care hat die Hamburgerin als eine der Ersten in Deutschland eine Plattform aufgebaut, die Aufklärung und Beratung rund um Locken und Afrohaar in den Mittelpunkt stellt. In ihren Schulungen sitzen FriseurInnen, die zum ersten Mal unterschiedliche Lockenstrukturen analysieren. Sie berät Eltern, die unsicher sind, wie sie das Afrohaar ihrer Kinder pflegen sollen. Und sie spricht mit Frauen, die aus Frust wahllos – und nicht selten gesundheitsschädliche – Produkte im Netz bestellen, weil es hierzulande an kompetenten Anlaufstellen fehlt. Das Problem ist strukturell: Locken- und Afrohaar spielen in der Friseurausbildung in Deutschland kaum eine Rolle. „Deshalb kann ich eben nicht einfach zu irgendeinem Friseur gehen“, sagt Abina Ntim. Ihr Wissen hat sie sich selbst angeeignet, aus persönlichem Interesse, später vertieft im Studium der Kulturanthropologie. Spätestens mit ihrer Masterarbeit über „Natural Hair“ wurde ihr klar, wie politisch Haare sind. An Selbstständigkeit dachte sie nicht. Doch je mehr sie verstand, desto klarer wurde ihr: Wenn sich etwas ändern soll, muss sie selbst anfangen. Heute bietet sie neben ihren Kursen auch Produkte an, etwa ihre „Satin Caps“, die das Haar im Schlaf schützen. Im Kern geht es Abina Ntim um mehr Selbstbewusstsein, um das Gefühl, sich selbst zu verstehen.

Haare haben auch eine politische Dimension, sagt Anthropologin Abina Ntim.

FOTOS: VANESSA LORENA SILVA (1), STEPHAN GLATHE (1)



Mail an Yvi

Beauty-Chefin Yvonne Beeg beantwortet Ihre Fragen



1 „Contouring Micro Stick" von **Artdeco,** 14 Euro. 2 „Face Trace Contour Stick" von **Westman Atelier,** 52 Euro. 3 „Multisculpt Matte Liquid Colour" von **Mac,** 26 Euro.

Welche Contouring-Farbe passt zu meinem Hautton?

Ähnlich wie bei der Foundation gibt es auch beim Contouring unzählige Shades. Doch welcher ist der richtige? Grundsätzlich gilt: immer auf einen kühlen Ton setzen, der zwei Nuancen dunkler ist als der Hautton. Im Gegensatz zum Bronzing, bei dem goldene Nuancen Wärme verleihen, erzeugen kühle Farben Schatten, die das Gesicht formen. Für helle Hauttypen eignen sich Töne in Taupe, am besten mit aschigem Unterton. Einem mittleren Teint schmeichelt ein helles Braun, dunkle Haut braucht kühles Schokobraun oder Oliv.





1 „Spécifique Bain Divalent"-Shampoo von **Kérastase,** 35 Euro. 2 „Restoring Lipokerine B Shampoo" von **La Biosthétique,** 27 Euro.

Kann man Haare trainieren, damit sie nicht so schnell fetten?

Nein. Unsere Kopfhaut lässt sich nicht erziehen, weniger Talg zu produzieren. Während häufiges Shampoonieren austrocknen kann, führt seltenes Waschen dazu, dass sich Talg und Styling-Reste ablagern. Das kann zu Irritationen und Schuppen führen. Wer zu fettigen Haaren neigt, sollte sie alle ein bis zwei Tage reinigen, am besten mit einem Shampoo, das die Kopfhaut regeneriert und Feuchtigkeit bindet, ohne auszutrocknen.

Was ist eigentlich Kollagen-Banking?

Statt Geld legt man hier im übertragenen Sinne in Kollagen an und zahlt damit auf seine Hautqualität ein. Dem Trend zufolge sollte man schon in den späten 20ern starten, da die körpereigene Kollagenproduktion ab 25 abnimmt. Cremes, Treatments, aber auch Pulver, Kapseln, Lebensmittel wie Knochenbrühe und Zitrusfrüchte könnten die Kollagenproduktion des Körpers anregen. Ob das profitabel ist? Dafür ist die Datenlage noch zu dünn. Schaden tut das Programm der Haut zumindest nicht.



Yvis Favorit im Juni

Auf ein Tässchen Tee

Einen perfekten Duft für sich zu finden, ist oft schwieriger als den Partner fürs Leben. Wobei … Mein Sommer-Partner steht dieses Jahr fest: „Eau Parfumée Thé Impérial". Ursprünglich wurde dieser Duft exklusiv für die Hotels von Bulgari kreiert. Jetzt ist er erstmals Teil der Eau-Parfumée-Kollektion – mit edlem schwarzem Tee und italienischer Zitrone. Ein Duft zum Schwelgen, ab 122 Euro.

__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), STUDIO FIRMA/STOCKSY (1)



„Chronologiste Masque Intense Régénérant“ von Kérastase sowie das Analyse-Tool „K-Scan“ (gibt’s nur im Salon).

BEAUTY-TEST

Spa fürs Haar

Ein Trend aus Japan erobert jetzt unsere Köpfe

Es gibt Dinge, die sind, nun ja, ein wenig peinlich. So liebe ich es, wenn mir abends der Kopf gekrault wird. Wer das übernimmt, ist mir dabei herzlich egal. Mein Mann: wunderbar. Eine meiner Töchter? Auch fein. Ein Besuch beim Hair-Spa klingt deshalb für mich wie eine Offenbarung. Rundum den Kopf verwöhnt bekommen, ein Traum! Deshalb habe ich sofort gebucht: Im ersten „Head Spa“ von Kérastase im Münchner Salon Pauli werde ich in einen separaten Raum geführt. Keine Föhngeräusche, kein Small Talk, einfach Stille. Nach einer Haaranalyse mit dem „K-Scan“, welcher meine Kopfhaut und Haare mit einer Kamera scannt und mittels KI analysiert (der Algorithmus wurde mit einem Datensatz von mehr als 12 000 Haar- und Kopfhautbildern trainiert), bekomme ich eine Empfehlung: die Behandlung mit der Haircare-Linie „Chronologiste“ – einer Serie für älter werdendes Haar. Ich nicke ergeben. Mein Haar und ich sind mittlerweile alt genug für diese Wahrheit. Marie, die Frau mit den magischen Händen, beginnt mit einer olfaktorischen Einstimmung, danach massiert sie Hände und Arme. Angenehm, sehr angenehm. Als schließlich mein Kopf an der Reihe ist, passiert das, was ich sonst nur vom Sofa kenne: Ich bin weg. Während geknetet, bedampft und gespült wird, verabschiedet sich mein innerer Monolog. Ich liege wohlig und wie in Trance auf einer beheizten Liege, während die Maske eingearbeitet wird, inklusive Nackenmassage. Kurz erwäge ich, einfach nie wieder aufzustehen. Nach der Rückkehr ins Hier und Jetzt wird mein Haar in Form gebracht. Das Ergebnis: Es glänzt und bounct, als hätte es eine laaange Auszeit genommen. 150 Euro kostet eine Stunde. Viel Geld, aber jeden Cent wert, für alle, die abtauchen wollen … um mit frischem Haar wieder aufzutauchen.



Raus aus dem Spa mit einem neuen Mindset: Beauty-Chefin Yvonne Beeg investiert ab jetzt lieber in ihre Kopfhaut als in High Heels.

FOTOS: BENJAMIN BRINCKMANN (1)

myself

10 Ausgaben für nur **14,99 €** statt ~~24,99 €~~

40 % sparen!



myself

Inkl. App-Zugang für noch komfortableres Lesen!

IHR RABATT-CODE

MY-EPAPER40

JETZT BESTELLEN:
myself.de/epaper40

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

The Beauty List

Make-up-Balms, innovative Haartools und Drinks, die den Körper voranbringen, sind unsere Summer-Must-haves



1

❶ Nicht nur heiße Luft
Unser Haar soll schöner werden – und zwar ganz leicht: Der neue „EH-NA0L"-Haartrockner von Panasonic im Farbton „Sakura" (280 Euro) sorgt mit Volume-Lift-Aufsatz für Fülle, ohne dass Frizz entsteht. Extra-Plus: Die Mineral-Technologie mit Zink-Ionen spendet Feuchtigkeit. Ein spiegelglattes Finish verleiht das „SilkiPro"-Glätteisen von Shark in „Plum Satin" (250 Euro). Es kann sogar auf nassem Haar angewendet werden kann, ohne dieses zu schädigen.

❷ Kaffee kann jetzt mehr
Kreatin, Kollagen, Protein – let's go: Der Kaffee am Morgen wird mit dem „Protein Coffee Signature Roast" von Sunday Natural (29 Euro) zum Fitness-Booster. Für Matcha-Fans kombiniert das „Kreatin Matcha Glow"-Pulver von Ylumi (39 Euro) den Wachmacher mit Kreatin und Magnesium, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Und Kollagen? Gibt's mit dem „Collagen+" von More Nutrition als Wassermelonen-Minz-Drink (30 Euro).



2

❸ Für Bad und Body
Die neue Bodycare-Linie von Dries Van Noten ist nicht nur schön anzusehen, die Flüssigseifen, Handcremes und Bodylotions duften dazu himmlisch nach ikonischen Düften der Marke. Das unterstreicht subtil das Lieblingsparfum (ab 45 Euro).



Smoothie-Time

Leicht und supersoft: Die neuen Make-up-Balms erinnern in ihrer Textur an Concealer, sind leicht zu verblenden und beschweren nicht. „Do it All Sheer Tint Face Balm" von IT Cosmetics (37 Euro) spendet Feuchtigkeit, während der „Tinted Blur Balm" von Laura Mercier (41 Euro) mit lichtreflektierenden Pigmenten wie ein Weichzeichner auf der Haut wirkt.





3

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM (1), ADOBE STOCK (2)



JETZT IN IHRER APOTHEKE VOR ORT

Kleine Drehung. Großer Schwung.

Kleine Bewegung. Große Wirkung.









Alles zur Kraft der Bewegung in unseren Magazinen.

APOTHEKEN Umschau
Gesundheit hat einen Ort.

Das Auge isst mit

Klassisches Catering mal schnell vergessen, bitte. Kulinarische Studios machen Küche zur Kunstform. Wer dahintersteckt und ihre Tipps für lange Tafeln, coole Gedecke … Essen kann so schön sein!

Redaktion: Cornelia Haff



Wer steckt hinter Studio Schmaus? Amelie Büchner hat Philosophie studiert, Alan Bayer ist im Wirtshaus groß geworden. Kennengelernt haben sie sich beim Arbeiten im Wiener Restaurant „Mraz & Sohn". Beim Ausrichten eines Dinners für eine Galerie entstand die Idee zu Studio Schmaus: Amelie kocht, Alan schenkt aus. Zu ihren Eventkunden zählen u. a. Birkenstock, Mac und Adidas.



Fingerfood-Installation für On Running im Berliner Fitnessstudio Hagius.

„Wir verwenden nur Zutaten, die man hier anbauen kann"

Studio Schmaus

Die kulinarische Devise in Berlin-Kreuzberg: regional und raffiniert

Ihr Signature-Gericht?
Buchteln, inspiriert von unserer Zeit in Österreich, nicht klassisch süß, sondern salzig gefüllt, als Brotgang. Mal mit Käse und Chutney, mal mit Kraut, gebranntem Lauch oder geschmorten Zwiebeln.

Was machen Sie anders als andere?
Wir verwenden nur Zutaten, die man hier anbauen kann. Statt Olivenöl nehmen wir zum Beispiel Pflanzenöl, das mit Kräutern oder dem Holz von Schwarzer Johannisbeere aromatisiert wird.

Welcher Drink kommt am besten an?
Aktuell unser selbst gemachter Wasserkefir. Schmeckt auch denen, die anfangs skeptisch geschaut haben.

Ein Deko-Hack?
Kenzan-Nadelkissen kaufen, auf die man einzelne Blumen stecken kann. Wird auch im Ikebana verwendet.

Was war Ihre größte Herausforderung?
In Shops Essen servieren ist normal, einmal waren wir aber in einem Kaufhaus in Wien. Die Küche war im sechsten Stock, gegessen wurde im Erdgeschoss. Das waren krasse Wege.

studioschmaus.com ›



Amelies Geburtstagstisch im Studio Schmaus, Berlin.



Geröstete Karotten auf Emmer mit eingelegten Holunderblüten, Sonnenblumentahin und Koriander. Cool: serviert auf einem carotinroten Teller.

FOTOS: MARIA DORADA/STUDIO SCHMAUS (1), STUDIO SCHMAUS (3)

„Die Welt soll sich in Gemüse verlieben – nicht durch Verzicht, durch Genuss"



Wer steckt hinter Vitamin Color?
Eleonore Buschinger (oben, mit ihren Stillleben „Garden Chair" und „Mushroom Lamp") lebt in Berlin, Paris und New York. Studiert hat sie Mathematik und Sozialwissenschaften, setzt aber seit Jahren Events für die Berliner Staatsoper, Design Hotels, Estée Lauder, Nike und Co. um, oft an ungewöhnlichen Orten: zum Beispiel auf dem Dach einer aktiven Baustelle in Wien oder in der KPM-Manufaktur in Berlin. „Die Logistik dahinter ist verrückt, aber genau das macht den Reiz aus."

Tomaten (konfiert und roh) mit Erdbeeren, Zitronengras, eingelegten Senfkörnern und Minz- und Shiso-Chutney – Teil eines Menüs für den John-Williams-Abend in der Berliner Philharmonie.





Vegetable o'clock: Mit ihrer Uhrenserie aus Gemüse macht Eleonore Buschinger die Dringlichkeit, Essgewohnheiten neu zu denken, sichtbar.

Vitamin Color

Wo Gemüse mit Fotografie, Design und Kunst verschmilzt

Wie kam es zu Vitamin Color?
Alles fing mit der Erkenntnis an, wie sehr Gemüse in unserer Esskultur unterschätzt wird. Dabei ist es so vielseitig, farbenreich und voller Geschmack. Ich will, dass die Welt sich in Gemüse verliebt – nicht durch Verzicht, sondern durch Genuss!

Auf was könnten Sie nicht verzichten?
Meine Magimix 5200 XL, mit der ich schnell in großen Mengen Karotten reiben, Zwiebeln hacken, Dips herstellen kann. Ein weiteres Tool: die Microplane-Reibe.

Kleiner Aufwand, große Wirkung?
Die Schale einer frischen Zitrusfrucht ins Salatdressing reiben. Die ätherischen Öle heben alles auf ein neues Level.

Ein Low-budget-Tipp?
Mit wenigen, guten Zutaten arbeiten. Und: Zwiebeln, langsam und ohne Zucker karamellisiert, machen alles besser.

Wichtigste Zutat beim Kochen?
Großzügigkeit.

Welche Drinks kommen gut an?
Im Winter Birne mit Kokoswasser, im Sommer Wassermelone und Erdbeere.

Was treibt Sie gerade um?
Die Frage, wie sich das Gefühl von Fülle am Tisch bewahren lässt, wenn das Essen weg ist. Deshalb habe ich mit dem Malen begonnen und integriere Gemälde in die Inszenierung.

vitamincolor.com

FOTOS: TABEA MATHERN (1), VITAMIN COLOR (1), ELEONORE BUSCHINGER/VITAMIN COLOR (1)

Wer steckt hinter dem Aroma Collective?
Jasmin Baltres (r.) zählt Institutionen wie die Hamburger Kunsthalle und die Pinakothek der Moderne zu ihren Kunden, aber auch Marken wie Adidas, Closed, Byredo und Zimmermann.



„Ein Deko-Hack? Gardinen und Leintücher großzügig auf dem Tisch verteilen"





Oben: Für Adidas hat Jasmin Baltres eine Lunch-Dining-Experience im Park von Schloss Düneck nördlich von Hamburg umgesetzt. Unten: Eine Installation zu den vier Elementen für eine Vortragsreihe der HafenCity Universität.

FOTO: MAXIMILIAN PROBST (1), A.S.C STUDIO (1), ALI AL SAADI, HCU HAMBURG (1)

Aroma Collective

Das Culinary Studio aus Hamburg spricht alle Sinne an

Wie kamen Sie darauf, das Aroma Collective zu gründen?
Ich habe Anthropologie und Design studiert. Für mein Abschlussprojekt habe ich gekocht und über die soziale und kulturelle Bedeutung von Essen geschrieben. Das kam erstaunlich gut an.

Welches simple Gericht macht viel her?
Einen ganzen Blumenkohl kurz vorkochen, mit Blättern im Ofen sehr heiß backen, Kräuter-Tahini-Sauce drüber und gemeinsam genießen.

Auf was könnten Sie nicht verzichten?
Meine Wassersprühflasche. Zum Frischhalten von Gemüse, Dämpfen in der Pfanne oder zum Glattziehen des Tischtuchs – und der Frisur!

Welcher Drink kommt am besten an?
Der Bio-Bitter-Mondino im Mix mit Dry Tonic Water, dazu ein Schuss Rhabarbersirup. Gibt's übrigens auch alkoholfrei.

Ein Deko-Hack?
Wenn keine Tischdecke da ist, einfach Gardinen oder Leintücher großzügig auf dem Tisch verteilen. Marktgemüse und Steine machen sich auch immer gut, Hauptsache, Zero Waste.

Ein kulinarischer Geheimtipp?
Auf den Wochenmarkt gehen und ein richtig gutes Brötchen vom Lieblingsbäcker am Feinkoststand etwas zu dick belegen lassen, zum Beispiel mit Antipasti oder einem cremigen Aufstrich.
*@_aromacollective_*

Wer steckt hinter Herrlich Dining?
Hannah Kleeberg hat bereits auf winzigen Inseln vor Sizilien und in Fußballstadien gekocht, hier sitzt sie an ihrer Tafel auf Naxos – dekoriert mit Oliven, die sie auf einen Draht gefädelt hat. Zu ihrem Studio kam sie in einem Sommer, als ihr Leben mit Liebeskummer und abgebrochenem Studium kopfstand. Heute zählen Chanel, Google Pixel und Zalando zu ihren Kunden.

„In unserem Pop-up-Restaurant war schon Dua Lipa"



Die Butterlampe wurde für ein Projekt in den schottischen Highlands kreiert.

Herrlich Dining

Das Kreativstudio aus Berlin steht für Fun statt Fine Dining

Was ist Ihr Signature-Gericht?
Kartoffelsalat, der Geschmack meiner Kindheit. Am liebsten als Smashed Potatoes mit Kräutersalat und eingelegtem Kohlrabi, das ganze Rezept steht in meinem neuen Kochbuch „Herrlich Hosting" *(Gestalten Verlag, 45 Euro)*.
Kleiner Aufwand, große Wirkung?
Geschlagene Schnittlauchbutter! Sieht aus wie ein Berg Pistazieneis – und gelingt auch mit pflanzlicher Alternative.
Auf was könnten Sie nicht verzichten?
Auf meine Mandoline, einen verstellbarer Hobel, der Gemüse in verschiedenen Stärken und Formen schneidet.
Welcher Drink kommt am besten an?
Der Herrlich Spritz, mit Campari, Maracuja, Grapefruit und Sekt, in der alkoholfreien Variante mit Verjus. Oder ein klassischer Matcha Tonic.
Ein kulinarischer Geheimtipp?
Ein sprudeliges Getränk zum Dessert, etwa Crémant oder Pét Nat.
Ein Deko-Hack?
Stoffreste als Tischdecke benutzen. Kaufe ich immer auf dem Berliner Stoffmarkt, jeden Samstag am Maybachufer.
Ein besonderer Moment seit Gründung Ihres Studios?
Dua Lipas Besuch in unserem Pop-up-Restaurant in Berlin-Neukölln.
herrlichdining.de

Erbsen-Tramezzini mit Deichkäse und Rhabarber-Chutney.



FOTO: FINN DUBBELD (2), HERRLICH PR (1)



Wer steckt hinter Lucky You?
Beste Freunde und Partners in Crime: Evan Hamilton (Softwareentwickler aus Los Angeles) und Chris Paxton (Kunstkurator aus Chicago) lernten sich auf einer Berliner House-Party kennen. Anfangs organisierten sie kleine Supper Clubs für Freunde und Fremde bei Evan zu Hause, inzwischen sind sie als Flying Chefs in Europa, China und Japan unterwegs, u. a. für Highsnobiety und On Running.

Lucky You Studios

Das Berliner Dream-Team für ganz große (und kleine) Events

Was ist typisch für Ihre Küche?
In die Natur gehen, Zutaten auf dem Höhepunkt ihrer Saison ernten und für später konservieren. Bärlauch laktofermentieren wir zu einem rauchigen Pesto. Aus Fichtennadeln, Magnolien- und Kirschblüten machen wir Sirup.

Kleiner Aufwand, große Wirkung?
Jede Art von Fladenbrot, am liebsten eins aus Joghurt mit nur fünf Zutaten. Gibt es jemanden, der kein frisches Brot liebt?

Ein Deko-Hack?
Essbare Blüten. Kontrovers diskutiert unter Köchen, aber sie lassen jedes Gericht wunderschön aussehen.

Auf was könnten Sie nicht verzichten?
Auf die KitchenAid. Wir lieben Patisserie – und wenn Chris für seine Meringue Eiweiß mit Luft aufschlägt, entsteht ein leichter, stabiler Schaum, der luxuriös, fast skulptural aussieht.

Was inspiriert Sie?
Die japanische Kultur und ihr Respekt gegenüber Lebensmitteln. Evan hat letztes Jahr in Japan gearbeitet und erlebt, wie sein Chef zu Tränen gerührt war, als er einen seltenen wilden Pilz fand.

Ihr beliebtester Drink?
Eistee mit Zitronenverbene. Und für uns in der Küche gilt: Nach getaner Arbeit ist nichts besser als ein kaltes Pils.

luckyyoustudios.com

FOTOS: LUCKY YOU STUDIO



Pochierter Rhabarber auf Lavendel-Custard mit Pistazien und Lemonquat (eine Kreuzung aus Zitrone und Kumquat) für einen Gastauftritt im Pariser Restaurant „Dame Jane".



Aperitivo im „Casa Lawa", einem Gästehaus am Ätna auf Sizilien, mit gefüllten Radicchio-Schiffchen und Erbsen-Tartes. Tipp zum Anrichten: Edelstahl-Eisbecher.



Die Salat-Bouquets wurden für ein Dinner beim Berliner Blumenlieferanten All the Flowers gebunden und mit Erdbeer-Mohn-Dressing serviert.

Raus mit euch!



Gehwege, Plätze und Grünflächen sind der großzügigste Gastgeber des Sommers. Warum wir die Einladung unbedingt annehmen sollten

Text: Cornelia Haff



ARTWORK: BRIDGEMAN IMAGES

„Picknick im Mai", 1873, vom ungarischen Künstler Pál Szinyei Merse

Wenn der Antiquitätenhändler in der Straße zwei Stühle vor die Tür stellt und die Flasche Bordeaux vom letzten Frankreich-Trip entkorkt, ist es so weit. Raus aus der Isolation der Wintermonate, raus aus der zu eng gewordenen Wohnung. Die Luft ist lau, alles atmet wieder, Häuser, Menschen, man selbst. Selbst der graue Platz vor der Oper: letzte Woche noch so trostlos wie eine verlassene Bushaltestelle, jetzt Wohnzimmer unter freiem Himmel. Die Leute sitzen da, unterhalten sich mit einer Flasche Spezi oder Mio Mio Mate in der Hand, aus Jutebeuteln purzeln Weintrauben und frisches Brot, Hummus, „ach, jetzt hab ich die Tomaten vergessen". Die Straßen sind aufgeheizt vom Tag, es riecht nach Erde und Öl und Kindheitserinnerungen. Ein Hund streckt sich mit einem tiefen Seufzer aus, selbst er scheint zu finden: Hier ist es besser als zu Hause. Mehr Platz, andere Regeln. Das Leben fühlt sich weniger schwer an unter dem freien, blauen Himmel. Sich draußen zum Picknick zu treffen – zusammengesetzt aus dem französischen *piquer* (picken) und *nique* (Kleinigkeit) –, hat eine lange Tradition, das zeigt ein kleiner Spaziergang durch die Kunstgeschichte: Während Claude Monets „Frühstück im Grünen" die romantisch verklärte Vereinigung von Mensch und Natur betont, zeigen die *fêtes galantes* aus dem Rokoko erotisch aufgeladene Szenerien. Bei Jean-Honoré Fragonard etwa wird völlig überdreht geprasst und geflirtet, in feinen Seidenkleidern versteht sich. Inzwischen sind Silbertablett und Porzellan natürlich einem Pragmatismus gewichen, der maximal Bordstein oder Bierbank kennt. Das Herzstück aber ist geblieben: Man teilt sich Raum, Essen und Zeit. Ob man Geld hat oder nicht, niemand muss konsumieren. Und wie man da selbst an eine Hauswand gelehnt sitzt, aus vorbeifahrenden Autos Musik dröhnt, fühlt man sich ein bisschen wieder wie damals als Teenager. Als man die Bereitschaft, sich auf Fremdes, Irritierendes, Unplanbares einzulassen, noch ganz selbstverständlich hatte. Das, so der Soziologe Hartmut Rosa in seinem bei Suhrkamp erschienenen Buch „Unverfügbarkeit", sei wesentlich, um sich mit der lebendigen Welt und Gemeinschaft verbunden zu fühlen. So entstünde eine Resonanzbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und transformieren. Manchmal hat das sogar politische Auswirkungen. Als am 19. August 1989 zum Paneuropäischen Picknick an die österreichisch-ungarische Grenze geladen wurde, wusste man bereits, dass Ungarn seine restriktive Grenzpolitik lockern wollte. An diesem Nachmittag verhielten sich die Grenzsoldaten passiv – und mehreren Hundert Menschen gelang die Flucht in den Westen. Ein wichtiger Meilenstein zur Öffnung des Eisernen Vorhangs. Nichts wie raus also, Mauern einreißen, auch wenn es nur die unsichtbaren sind, Vorurteile, Ängste, Stolz. Zwei Klappstühle genügen. ▮



Malerisch und maurisch: Die Hausfassaden, wie diese Jugendstilvilla, erzählen die Geschichte Málagas.

FOTO: PATRICIA CABEZA

¡VIVA ANDALUCÍA!

Eine Reise durch Spaniens Südwesten ist Poesie und Abenteuer. Sie hat die fünf Sinne unserer Redakteurin auf besondere Art wach gekitzelt …



Text: Cornelia Haff



Zwischen Klischee und Tradition: Orangenbäume prägen das Bild von Andalusien (oben). Nerviges Animationsprogramm? Nicht im „La Zambra Resort", nahe Marbella. Die Pferde-Show der renommierten Reitschule El Cartujano ist authentisch und anziehend zugleich (links).

FOTOS: LA ZAMBRA (1), YULIYA MATUZAVA/UNSPLASH (1)







Andalusien ist ein Fest für alle Sinne. Und für die Seele.





Von oben links, im Uhrzeigersinn: Früher lebte hier der Zoodirektor mit seinen Tigern, heute ist das „La Casa del Tigre" ein beliebtes Restaurant in Sevilla. Edles im Hinterland: das Sterne-Restaurant „El Picador" im „La Zambra Resort". Besucherin im Pablo-Picasso-Museum, der Maler ist der berühmteste Sohn Málagas. Der Wanderweg Caminito del Rey. Der Innenhof des „AC Hotel Ciudad de Sevilla". Ein Stand auf dem Flohmarkt El Jueves, ebenfalls in Sevilla.



FOTOS: GETTY IMAGES (1), MONICA GUMM/LAIF (1), MUSEO PICASSO MÁLAGA (1), LA ZAMBRA (1)

Dieser Duft von Orangen

Die Luft ist süß und dick und schwer, fast meint man, den ersten Frühlingstag der Welt zu erleben. Wer in Sevilla landet, wird vom Duft der rund 40 000 Orangenbäume empfangen – und ist sich schmerzhaft bewusst: Von nun an wird jede andere Stadt nach nichts riechen, vor allem nicht so gut. Dass die Orangen bitter sind und ungenießbar, wen kümmert's! Die maurischen Eroberer brachten sie vor mehr als 1000 Jahren als Zierpflanze mit, ihren betörenden Duft schätzen die Andalusier bis heute. In seinen „Erzählungen von der Alhambra" notierte der frühere US-Botschafter und Schriftsteller Washington Irving, dass sogar der „gemeine Mann beim Glanz eines Sterns, dem Duft einer Blume … mit einer Art poetischem Entzücken" erfüllt werde. Übrigens: Die ungenießbaren Orangen schickt man heute den Engländern für ihre Marmelade oder speist die städtische Biogasanlage damit.

Architektur zum Staunen

Glaubt man dem spanischen Volksmund, ist Andalusien eigentlich schon ein Teil Afrikas. Die Mauren – nordafrikanische Berberstämme, stark geprägt von der arabisch-islamischen Kultur – waren während ihrer 800-jährigen Herrschaft wahre Vordenker: Während man in Paris noch durch den knietiefen Schlamm des Mittelalters watete und das Wort „Hygiene" kaum buchstabieren konnte, wurde im Südwesten Spaniens die Welt vermessen. Für den Bau der Mezquita von Córdoba wurden die besten Mathematiker, Künstler und Gelehrten aus dem Osten einbestellt. Sie erdachten einen Wald aus 856 Säulen und rot-weiß gestreiften Doppelbogen, Goldmosaiken und Kalligrafien, schufen so ein Gebäude, das einen bis heute staunen lässt. Das eigentliche Wunder dieser Architektur – ob in der Mezquita oder der Alhambra in Granada – ist der Patio. Er ist der Versuch, das Paradies auf Erden zu bauen: ein kühler Innenhof samt üppigen Pflanzen, lauschigem Schatten und plätscherndem Wasser, der einen in Minuten zur Ruhe kommen lässt.

Der Klang der Vergangenheit

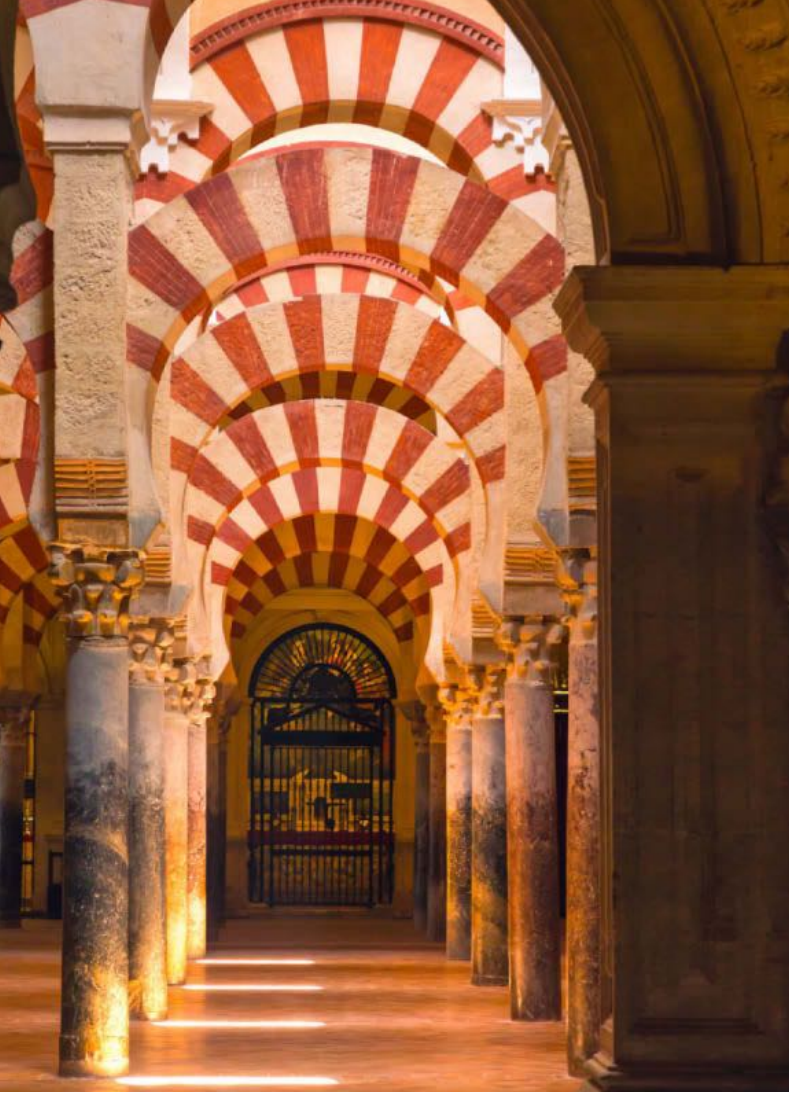
Wer findet, die Andalusier seien emotionslos oder kühl, sollte umdenken. Hier geht man einfach ökonomisch mit seinen Gefühlen um, verschleudert sie nicht im Vorbeigehen. Und wenn sie dann herausbrechen – Freude, Melancholie, Schmerz –, tun sie es mit Wucht. Den Klang Andalusiens kann man in der Abenddämmerung am Monte Gibralfaro hören, dann, wenn ein Straßenmusiker ein melancholisches Lied in die Nacht schickt. Oder in den Höhlenwohnungen von Granada, dort, wo die *gitanos,* spanische Roma, beim Flamenco ihre Geschichte aus jahrhundertelanger Verfolgung und Ausgrenzung thematisieren. Die momentan ›

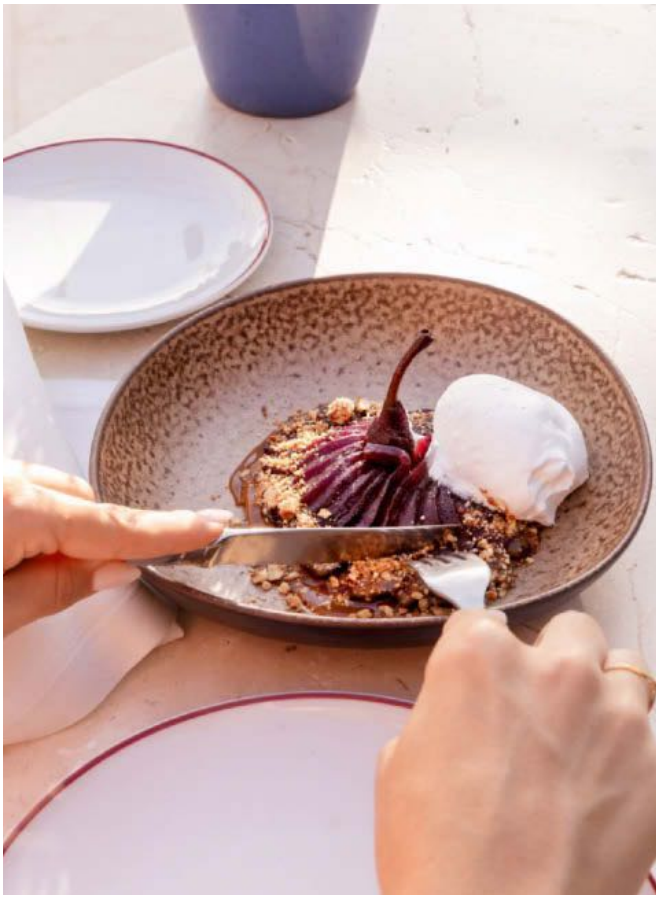


Oben: Im Restaurant „Balausta" im „Palacio Solecio" in Málaga wird andalusische Sterne-Küche serviert. Unten: Die Wüste Gorafe bei Granada, am Rand der Sierra Nevada.



FOTOS: ALAMY (1)





Links: Die Mezquita in Córdoba mit ihren über 856 Säulen ist Moschee und christliche Kathedrale in einem.
Oben: In Rotwein pochierte Birne auf Blätterteig mit veganer Sahne im Restaurant „Picador" im „La Zambra Resort".



Oben: Zimmer im „Palacio Solecio" im Herzen Málagas. Rechts: Das Volksfest Festival Feria de Abril in Sevilla ist auch ein Highlight für Fans der spanischen Mode.

Flamenco trifft heute auf elektronische Beats.



bekannteste Flamenco-Künstlerin ist übrigens Rosalía, die mit ihrem Pop-Hit „Berghain" viral ging. Sie nimmt die uralten Flamenco-Elemente und lässt sie mit elektronischen Beats kollidieren. Klingt nach Zukunft und ist gleichzeitig ein Echo aus der Vergangenheit.

Der Geschmack der Welt

Spanische Kulinarik – da fällt den meisten das Baskenland ein, eine Region, in der die gastronomischen Sterne sich so dicht drängen wie nirgendwo sonst. Aber Andalusien muss gar nicht gewinnen, hier will man teilen und begreift Tapas als eine kulinarische Kunstform für sich. Wer sich im „La Balausta" in der Altstadt von Málaga an die Teller wagt, verliert sich. Sterne-Koch Sergio Solano versteht sein Handwerk so gut, dass bei *empanadilla de solomillo* und *croquetas de centollo* ein Abendessen zur Poesie wird. Selbst im Hinterland von Marbella ist das Niveau hoch, etwa in den zwei Restaurants des „La Zambra Resort". Und dann ist da noch dieses Haus in der Calle Amparo in Sevilla, ein Ort, an dem in den Siebzigern ein Zoodirektor mit weißen Tigern lebte, mitten in der Stadt. Heute werden in „La Casa del Tigre" Hotdog vom Adlerfisch oder *taco de puchero* serviert. So gut, dass die Welt nur noch aus Geschmacksexplosionen besteht.

FOTOS: GETTY IMAGES (1), YULIYA MATUZAVA/UNSPLASH (1)

Fühlen aus Tradition

Wer das Abenteuer bis in die Fingerspitzen spüren will, kommt zum Caminito del Rey. Bis vor zehn Jahren noch galt er als gefährlichster Wanderweg der Welt, man hangelte sich über lose Bretter durch schwindelerregende Höhen. Inzwischen ist die knapp acht Kilometer lange Strecke gut gesichert, der Adrenalinkick aber ist geblieben. Vorsichtig tastet man sich an den kühlen, bis zu 400 Meter hohen Felswänden entlang, die Hände schweißnass, während Goldadler und Geier ihre Runden am Himmel ziehen. In der Tiefe tost der Río Guadalhorce, die Hängebrücke schwingt, das Herz klopft. Es sieht hier aus wie in Peru, so sehr, dass man Robert De Niro für „Die Brücke von San Luis Rey" genau in diese Schlucht stellte. Überhaupt, dieser Wildwest-Geist weht überall, man vergisst oft, dass der Cowboy eigentlich ein Andalusier ist: Die *vaqueros* sind traditionelle Viehhirten, im weißen Hemd, mit Sombrero und bestickten Lederchaps. Die Verarbeitung von Leder (und Silber) ist übrigens ein Steckenpferd andalusischer Handwerkskunst. Couture-Häuser wie Loewe oder Dior kommen nach Córdoba ins Atelier Meryan in der Calleja de las Flores. Dort sitzen die Profis, die aus Leder Einmaliges formen, so zeitlos wie die Felsen der Gaitanes-Schlucht.

Ankommen & staunen

▮ ANREISE: Lufthansa fliegt täglich von mehreren deutschen Flughäfen nach Málaga und Sevilla, ab 159 Euro. *lufthansa.com*

▮ ZENTRAL: Das „La Zambra Resort" zwischen Marbella und Málaga ist die perfekte Ausgangsbasis, um Andalusiens Sehenswürdigkeiten und weite Landschaften zu erkunden. Anschließend kann man sich in einem der 196 komfortablen Zimmer erholen, am hoteleigenen Pool, im weitläufigen Spa oder auf dem Golfplatz. In beiden Restaurants wird moderne Küche auf Sterne-Niveau serviert. Ab 310 Euro/Nacht, *lazambrahotel.com*

▮ MÁLAGA: Der „Palacio Solecio" in der Altstadt war früher die Residenz eines Spielkartenfabrikbesitzers. Heute beherbergt der Stadtpalast ein feines Boutique-Hotel. Highlights wie das Geburtshaus von Pablo Picasso, sein Museum, Alcazaba und Kathedrale sind fußläufig zu erreichen. Die regionale Sterne-Küche im Restaurant „Balausta" ist ein Genuss – und bezahlbar! Ab 200 Euro/Nacht. *palaciosolecio.com*

▮ SEVILLA: Das „AC Hotel Ciudad de Sevilla" liegt am wunderschönen, 34 Hektar großen Park María Luisa, durch den man, begleitet von Papageien und Truthähnen, direkt ins Stadtzentrum spaziert. Ab 98 Euro/Nacht, *marriott.com*



Die Stadtburg Alhambra in Granada wurde im 14. Jahrhundert von Nasriden-Sultanen erbaut, heute ist sie Weltkulturerbe.

FOTO: BISUAL STUDIO/STOCKSY UNITED



Granita (großes Bild: mit Wassermelone) wird in der Schale serviert – oder gleich in der Frucht wie die Limonen-Variante (r. o.).



The Lifestyle List

Wassereis für heiße Tage, die Aromen Afrikas, tolle Teller und Poufs und eine neue Reise-App: kleine Ideen für mehr Stil im sommerlichen Alltag

Granita? Grande!

Auf Sizilien müsste man leben: Dort gibt es zum Frühstück Wassereis, köstlich und so gesund

In Süditalien ist Granita mehr als nur irgendein Wassereis, sondern: kulinarisches Kulturgut. Früher wurde es mit Schnee vom Ätna gefertigt (dafür gab es eine eigene Berufsgruppe, die *nivaroli,* die Schneesammler), heute wird der Saft aus frischen Früchten einfach mit Wasser vermischt, in eine flache Schale gefüllt, eingefroren und alle 30 Minuten mit einer Gabel kräftig verrührt, bis die kristalline Konsistenz erreicht ist. Traditionell wird Granita mit Immunboostern wie Zitrone und Maulbeere zubereitet, aber auch ballaststoffreiche Mandeln und Pistazien sind ein Klassiker. Die heißen Tage können kommen!

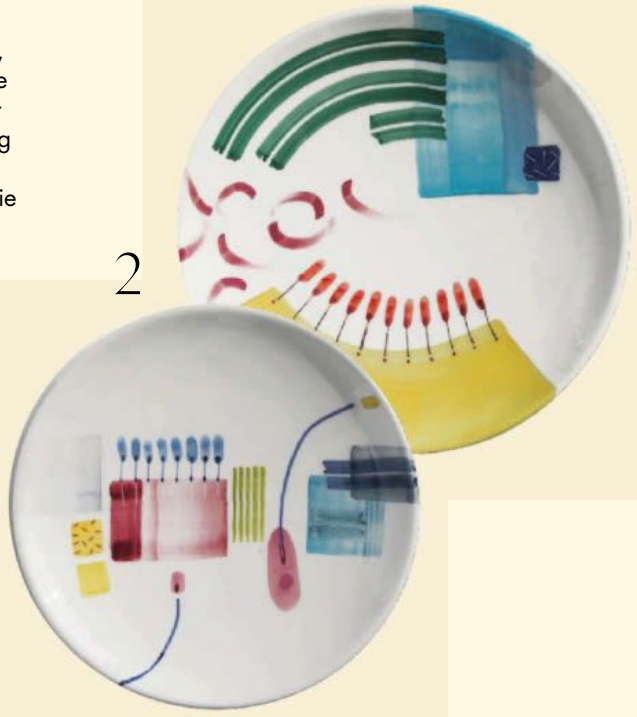
1



❶ Keinen Plan?
Fährt der Nozomi, Japans Superexpresszug, auch von Tokio nach Nagoya? Welche Fähre bringt mich von Neapel nach Capri? Und ist die günstigste Verbindung zwischen Hamburg und Göteborg der Flixbus? Wertvolle Hilfe bei der Reiseplanung und unterwegs bietet die in Berlin gegründete App „Omio". Einfach Flüge, Züge, (Fern-)Busse und Fähren finden, vergleichen und buchen. In 47 Ländern weltweit, ganz neu auch in der Trenddestination Japan.

❷ Frischer Wind für den Sommertisch
In diesen Online-Shops finden Sie alles, was Sie brauchen:
Abask – Keramik aus Japan, handbemaltes Porzellan aus Frankreich (z. B. von Alberto Pinto) oder handgewebte Tischsets aus Südamerika: Hier gibt's das Besondere.
No Ga – die schwedische Nordiska Galleriet verkauft Angesagtes von Raawii, Hay, Serax, Seletti, Karakter und Alessi.
Artemest – nach wie vor die Top-Adresse für Produkte italienischer Manufakturen wie Incalmi, Fornasetti, Coralla Maiuri, ZeNA (im Bild: Teller „Tipota" und „Kleopatra" im 2er-Set, ab 130 Euro).

2



FOTOS: DARINA KOPCOK UND UM STUDIO BEIDE STOCKSY; STOCKFOOD/RYLA CAMPBELL (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. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

The Lifestyle List



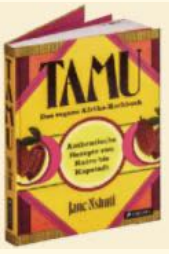
Vom Flüchtlingscamp zur Food-Aktivistin: Jane Nshuti (r.) trägt die afrikanische Küche in die Welt.





Mehr als Maniok

Bei der Küche Afrikas denken viele noch an Fleisch und Getreidebrei – doch weit gefehlt! In „Tamu" stellt Köchin Jane Nshuti kreative Rezepte vor: vom nigerianischen Melonenkern-Eintopf über ostafrikanische Donuts (o. l.) und Moringa Latte aus den Blättern des Meerrettichbaums (o. r.). „Die afrikanische Küche kommt traditionell ohne tierische Produkte aus", sagt sie. Viele der Speisen haben ihr Leben geprägt: beim Familienessen in Ruanda, ihren Jahren im Flüchtlingslager in der DR Kongo und bei der Suche nach Heimat und Identität in Südafrika, wo sie heute lebt. Prestel, 32 Euro.





1

❶ Bereit für alles
Ob Schemel, Beistelltisch oder Pflanzenpodest: Hocker sind vielseitig einsetzbar und manchmal flexibler als man selbst. Pinkes Papp-Modell von Room in a Box (oben, 24 Euro), handgeschnitzter Roboter (Pols Potten, 1200 Euro), Samtpouf mit Fransen von Lorenza Bozzoli Couture (2100 Euro) oder aus Stahlblech von Classicon („Diana A", 590 Euro).

❷ Wein und Wachs
Duft ist bei Wein ja von zentraler Bedeutung: Er sagt viel über Rebsorte, Terroir und Qualität aus. Die Düsseldorfer Manufaktur Cuvée Candles hat die Aromen bekannter Rebsorten jetzt in Duftkerzen gegossen, je 60 Euro.



2

FOTOS: LIVHUWANI RAVELE (3)

YES!CON

#dubistnichtallein

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE **KREBS-CONVENTION**

19. + 20. Juni 2026 | STATION Berlin

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

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

Hier kostenlos für Veranstaltung und Livestream anmelden:

yescon.org



YES!APP

Jetzt downloaden!

Mit Unterstützung von

GSK · POSTCODE LOTTERIE · FUNKE · radioeins rbb · astellas · AstraZeneca · GEFLÜGEL SCHMECKT. Made in Germany. · HanseMerkur · Lilly · novocure · Roche · SERVIER moved by you · blueReport · Daiichi-Sankyo · hilfefürmich · Pfizer · PUBLICIS GROUPE · REVITALASH COSMETICS · SHIONOGI · STUDIEN WIRKEN



Was meinen Sie?

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

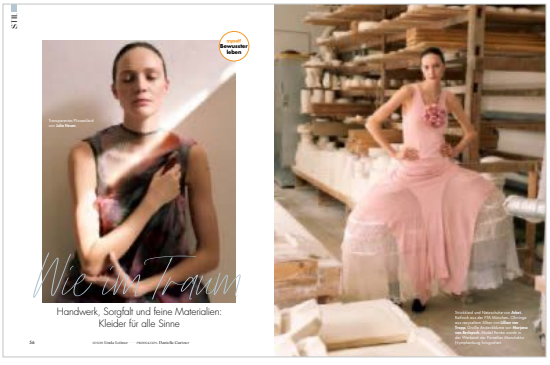
Urlaubsfeeling

Ich liebe *myself*. Die einzige Zeitschrift, die immer mit in den Urlaub muss. Klein, fein, kompakt und so tolle Artikel. Ich mag eure Lieblinge sehr. Freue mich schon auf die nächste Ausgabe und meinen nächsten Urlaub – ihr gehört für mich immer zusammen.
Sarah Nigge



York-tastisch

Ich liebe meine Auszeit mit der *myself* und der Kolumne von York Pijahn und zelebriere sie sehr. Was habe ich schon Tränen gelacht oder war tief berührt, wie gerade beim Lesen zum Thema Muttertag. Auf noch viele Kolumnen „100 Zeilen Liebe". Auf noch mehr Glitzer und Konfetti nächstes Jahr (und eine Pfannkuchen-Torte für York)!
Alexandra Panomarow



LESERBRIEF DES MONATS

Lust auf Frühling und Mode

Als ich die Mai-Ausgabe aus dem Briefkasten zog, hatte ich das Gefühl, dass ich ein Stück Frühling in der Hand halte. Schon die Farben der Headlines machten Lust auf mehr. Zuerst habe ich die Netzpoeten gesucht und mittendrin gefunden. Auch heute entlockten mir diese ein süffisantes Lächeln. Bei der Modestrecke erwecken die Fotos meine Lust auf Shopping. Der anschließende „Mein Stilleben"-Bericht gibt mir noch einen weiteren Denkanstoß: Mut darf in der Mode Platz einnehmen und gibt jeder Frau das gewisse Extra und dazu Ausstrahlung. Frühling, du darfst kommen – ich bin einsatzbereit! Danke für die tolle und inspirierende Ausgabe.
Ulrike Weingärtner

Haarige Angelegenheit

Besonders gut hat mir der Beauty-Beitrag „Auf die Seite, bitte" gefallen. Ich habe auch einen Wirbel in der Mitte des Kopfes und dadurch immer Probleme, den perfekten Mittelscheitel zu finden, und der Beitrag zeigt wunderbar auf, wie dynamisch Trends sind – in der einen Sekunde gilt man noch als „alt" mit leichtem Seitenscheitel, in der nächsten schon wieder als „in".
Silke Roller



Unsere Anschrift

Mailen Sie uns! Den besten Leserbrief belohnen wir nächstes Mal mit einem Ooni Koda 2 Pizzaofen für die nächsten Dolce-Vita-Abende zu Hause. Der Gewinn hat einen Wert von 449 Euro.

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

Löwenstark

Das *myself*-Sommer-Horoskop verrät, was die Sterne für uns bereithalten. Und welches Tierkreiszeichen wohin reisen sollte.





Hi(gh) Summer

Starke Farben, coole Muster, klare Silhouetten: Modisch darf der Hochsommer kommen.

myself

VORSCHAU JULI



Streng vertraulich!

Ein Zimmer im botanischen Garten oder mit Giraffen am Pool (im Bild): echte Geheimtipps für die nächsten Ferien, die man sich leisten kann.



Süßes, oh Süßes!

Wie schädlich sind Insulinspitzen wirklich? Und was bringen Zucker-Ersatzstoffe? Der große Faktencheck.

Gartenparty, Grillabend, See-Soiree – der Knigge für den Sommer.
PLUS: Die besten Beauty-Produkte der Saison.

DAS NEUE HEFT ERSCHEINT AM 16. JUNI

FOTOS: LAURA PAUM, JOE ST.PIERRE/STOCKSY, SCOTT RAMSAY; ILLUSTRATION: KI-GENERIERT/LUCIE HESELICH



100 Zeilen *Liebe*

Yoga, Joggen, Muckibude. Unser Kolumnist findet, das sind keine echten Hobbys. Und macht sich auf die Suche

Mein 14-jähriger Sohn hat ein neues Schimpfwort: hobbylos. – „Du bist so hobbylos!“ Er und seine Freunde sagen das zu Leuten, die irgendwie armselig sind. Leider bin ich seit Jahren exakt das: hobbylos. Aufstehen, Arbeit, Family, Handy, Licht aus, *repeat* – bei ratterndem Kopf. Das sind meine Tage. „Du gehst doch joggen und machst Yoga“, ruft meine Frau vom Schreibtisch aus. Bloß, dass das keine Hobbys sind, denke ich. Sondern bloß der bocklose Erhalt von Ressourcen bei passender Playlist; Yoga und Joggen sind wie Zähneputzen. Wenn ich von allein dünn, gelenkig, kariesfrei wäre, würde ich einen Scheiterhaufen aus Laufschuhen, Yogamatte, Zahnseide machen und um die Flammen tanzen. „Hast du denn Hobbys?“, rufe ich in Richtung Arbeitszimmer. „Ich habe dich und die Kinder“, ruft meine Frau zurück, gefolgt von einem kurzen Lachen, aus dem die Ironie tropft wie Alien-Spucke. Nach einer kurzen Pause folgt: „Ich fürchte: nein.“ Verdammt, das war doch mal anders. Wir suchen uns jetzt jeder: ein Hobby. Weil ich auf lächerliche Art ideenlos bin, google ich Studien zu Hobbys. Schnell wird klar: Menschen mit Hobby sind glücklicher, gesünder, leben länger. Vor allem wenn das Hobby sechs Dinge erfüllt: Entspannung, Autonomie, Kompetenz, Distanz zum Alltag, Zugehörigkeit, Sinn. Also los: Meine Frau beginnt, die Wasserfarbenbilder unserer zehnjährigen Tochter zu verschlimmbessern und holt ein Puzzle aus dem Regal, „das habe ich als Kind geliebt“. Ich sage, dass ihre Hobbys wie das Freizeitangebot eines Pflegeheims klingen. Was nix daran ändert, dass meine Frau happy ist wie ein kiffender Welpe. Ich bin neidisch, auch weil ihr, ernsthaft, das so leichtfällt. Ich will meine Frau durch Originalität beeindrucken – und schreibe eine Liste möglicher Hobbys. Paragliden, Axt-Werfen, E-Gitarre (Tom Cruise im Sinnlos-Modus, ich merk’s selber), Drehbuch schreiben, Parfum-Influencer werden, meine Website pimpen (alles Laptop-Rumgemache mit null Distanz zum Alltag, Mist) … Um zu beweisen, wie kreativ ich bin, vereinbare ich ein Probetraining in einem Berliner Park: zum Jugger. Beim Jugger prügeln sich (grob vereinfacht) zwei Teams mit Schaumstoffkeulen. Es sieht aus wie „Herr der Ringe“ plus Kindergeburtstag. Eigentlich super, aber ich bin (da nicht fit genug) der mopsige Hobbit-Tourist zwischen athletischen Elben und gehe nach 30 Minuten verhauen nach Hause. In der Tür zum Arbeitszimmer steht meine Frau, die Puzzlerin, und reicht mir einen Flyer: „Oder wir machen das?“ Zwei Tage später stehen wir in einem Kreuzberger Jugendzentrum. Einen Tanzkurs als Paar zu machen, ist originell wie Urlaub am Gardasee, und ja, viele Klischees treffen zu. Die Musik ist kitschig, der Tanzlehrer hat sein Hemd spektakulär weit offen. Aber was auch stimmt: Ich kann eigentlich ganz gut tanzen; ich hatte es nur vergessen. Wir vermasseln ein paar Schritte, haben feuchte Hände. Aber dann, ohne dass man es will: hört der Kopf auf zu rattern und bremst sich runter, bis wir nur noch hier sind. In der Gegenwart. An einem Sommerabend in Berlin. Hallo Hobby, ich glaube, wir haben uns gefunden. ▮



myself-Kolumnist York Pijahn schreibt an dieser Stelle über sein Leben zwischen Familie, Trends und Alltagswahnsinn.

FOTO: STEFAN THURMANN; ILLUSTRATION: YVONNE KUSCHEL DE



Neu im Zeitschriftenhandel

oder direkt bestellen...

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



SEIT 1922

HAB DEN MUMM, DAS LEBEN ZU GENIESSEN.

Mumm &Co.

MANCHMAL
MUSS ES EBEN MUMM SEIN.