EIN MOMENT FÜR...

myself

OKTOBER 2026



Sitzt immer!

Denim mit Stil

Neue Modelle, lässige Kombis

Im Herbst zieht das Glück ein

Welche Deko und Möbel (nachweislich) entspannen

So läuft Ihr Gehirn zur Hochform auf

Ein Dossier mit Grips

Mein Mann, der Fremde

Memoir einer Ehe, die jäh zu Ende ging

Mit 30, 40, 50…

Will ich? Mach ich!

Wie man Pläne endlich umsetzt: Frauen über Entscheidungen, die das Leben verbessern

Psst, geheimes Italien

6 Ideen für Städte-Trips

Von wegen immer der gleiche Stiefel…

DIOR.COM

Miss Dior

THE NEW COUTURE ICON





DIOR

INHALT Oktober



Titelthemen sind gelb markiert

Leben

20 Alle zu Tisch
Gastgeberinnen verraten ihre Tricks für Abende, die in Erinnerung bleiben

26 Mit Köpfchen
Denken macht glücklich. Und Fragen schlau. Das sagen neue Studien

32 „Endlich das Leben, das ich will"
Frauen erzählen, wie sie Erwartungen abschütteln. Und sich frei fühlen

36 Wovon wir tagträumen
Schauspielerin Gillian Anderson verrät, was Frauen begehren

38 Kein Erfolg kommt als Geschenk
Was Managerin Julia Goldhammer rät, um im Job weiterzukommen

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

42 Petra Lichtmess-Heise über Begegnungen
Die 63-Jährige fährt seit 40 Jahren Taxi und weiß, wie Miteinander geht

46 Der Mann, ein Fremder
Als Belle Burden verlassen wird, stellt das ihre Welt infrage

50 Familienbande
Das Winzer-Ehepaar Marion und Manfred Ebner-Ebenauer

54 Kultur-News

58 Grobe Stoffe, überraschende Texturen: was sich im Herbst zu kaufen lohnt.

Stil

58 Ganz schön frisch!
Herbst-Basics, die bleiben

68 Extra viel davon
Accessoires werden zu den Hauptdarstellern der Saison

73 „Woher hast du das denn?"
Unsere Autorin liebt neuerdings schräge Accessoires

74 Denim mit Stil
Die besten Jeans-Trends und wie man sie toll kombiniert

78 Mein Stilleben
Kreativdirektorin Fiona Dinkelbach

81 Wie trägt man Bermudas?

82 The Fashion List



98 Einfach losschnuppern: leichte Düfte für jeden Tag.

FOTOS: LYDIA GORGES, FELIX BRANDL





26
Unser Gehirn rückt jetzt in den Fokus der Wissenschaft. So hält man es auf Trab.



50
Das Winzerpaar Ebner-Ebenauer macht gute Weine – mit Meinungsverschiedenheiten.

118
Romantisch, jung und unentdeckt: Eine Reise nach Turin ist wie Urlaub vom Urlaub.

Beauty

84 Stilvoll & wandelbar
Schauspielerin Chryssanthi Kavazi zeigt neue Frisuren und Varianten

90 Müde ohne Grund?
Wie echte Regeneration gelingt, erklärt eine Expertin

94 Soll ich meinen Schlaf tracken?
Zwei Meinungen aus der *myself*-Redaktion

98 Frische in der Tasche
Bodymists, die uns verzaubern

99 Mail an Yvi

100 Frauen bitte draußen bleiben!
Wanderführerin Laura Schütt erklärt, wie wir ins Outdoor-Abenteuer starten

104 Schön in der Ferne
Auswanderinnen über ihre Kosmetik-Schätze von hier und aus der Welt

110 The Beauty List

111 Beauty-Test
Ein Glow wie frisch verliebt?

Lifestyle

112 „Räume wollen erlebt werden“
Architektin Suchi Reddy darüber, wie mit Neuroästhetik das Glück einzieht

118 Gran Torino
In Turin trifft Besonderes auf Bescheidenheit. Plus: weitere geheime und überraschende Städte Italiens

124 The Lifestyle List

125 Meine Insel: Mallorca



Melina Martin (A-Management) wurde von Lydia Gorges fotografiert. Produktion: Daniella Gurtner. Haare & Make-up: Patricia Heck. Casting: Caroline Caesar. Melina trägt eine Denimjacke von Comma und Ohrringe von Thomas Sabo.

Standards

7 Editorial

8 Bild des Monats

10 Impressum

11 Best of Oktober

18 Horoskop

128 Leserbriefe

129 Vorschau

130 100 Zeilen Liebe
York Pijahns Frau trägt jetzt eine Brille

FOTOS: JULIA ROTTER, SUSAN WRIGHT; ILLUSTRATON: DEBORA SZPILMAN


CLUB
DER ROTEN
BÄNDER
Die neue
Generation
RTL+
vorab streamen
VOX
Dienstag 20:15

Willkommen!

TEAMWORK



Schmuck-Designerin Saskia Diez kochte für die *myself* aus ihrem Buch „Kochen für Freunde" (Callwey). So lecker! S. 20





Beim Frisuren-Shooting (ab S. 84) hatte Schauspielerin Chryssanthi Kavazi eine Überraschung parat: Sie erwartet ihr drittes Baby. Glückwunsch!



Yoco Nagamiya illustriert zum ersten Mal für uns. Dem Thema Schlaf widmet sie sich ab S. 90 – und bringt uns zum Träumen.

Bei der Arbeit an dieser Ausgabe habe ich meine ganze Biografie hinterfragt. Aber im positiven Sinne. Die Frauen unserer Titelstory „Endlich das Leben, das ich will" (S. 32), haben mich derart inspiriert, dass ich mich jetzt so freigeistig fühle wie mit 18. Beziehungsweise besser. Denn an die Stelle wilder Naivität von damals ist etwas viel Wertvolleres getreten: Selbstwirksamkeit. Vielleicht baue ich mir doch noch ein weiteres Standbein als Interiordesignerin (Traumjob Nr. 2) auf?

Oder ich richte mich einfach zu Hause neu ein. Denn die richtigen Texturen, Nischen und Formen wirken sofort aufs Nervensystem und steigern das Wohlbefinden, wie Architektin Suchi Reddy im *myself*-Interview erklärt (S. 112). Das Buzzword dahinter: Neuroästhetik. Auf einen gemütlichen wie aufregenden Herbst. Herzlichst Ihre



Chefredakteurin Veronika Schaller

FOTOS: RENÉ LOHSE; HAARE & MAKE-UP: MOMO RAUCH, DIRK BRUNIECKI, SARAH KÜHL, YOCO NAGAMIYA

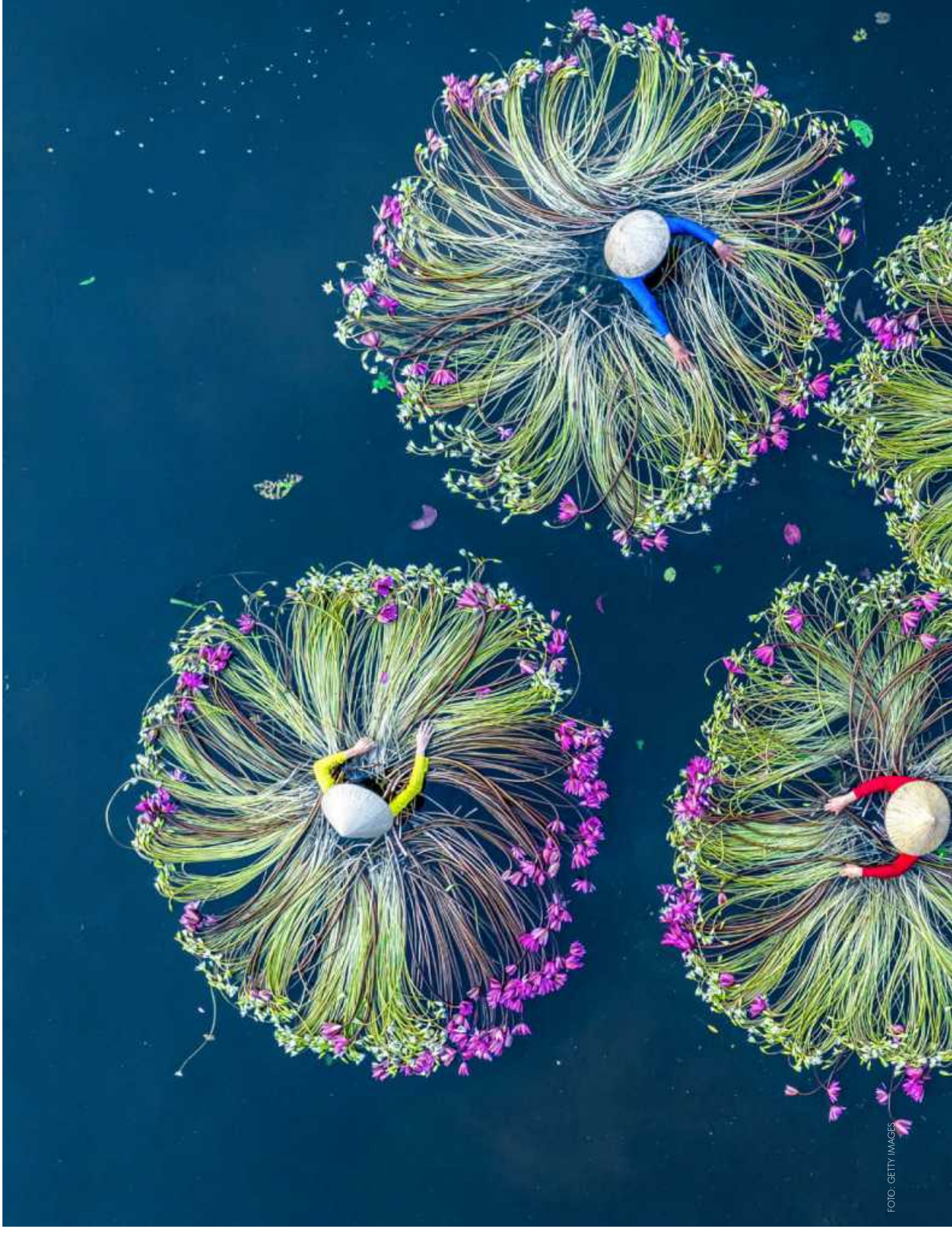


FOTO: GETTY IMAGES



Einen Moment für **myself**

Im Oktober erreicht die Seerosenernte im Mekongdelta ihren Höhepunkt. Die traditionell von Frauen gepflückten Blumen müssen schnell verarbeitet werden: in Suppen und Wok-Gerichten, als Deko in Wasserschalen. Denn sie welken schnell. Viel Aufwand für wenige wertvolle Tage Schönheit.

Unsere Lieblinge im OKTOBER

Womit sich die *myself*-Redaktion den Herbstanfang verschönert



Der Duft-Clan

Manche Familien sammeln Fotoalben, Rituals-Gründer Raymond Cloostermans Familie verewigt sich olfaktorisch. Die „Founder's Collection" besteht aus acht fantastischen, lang anhaltenden Düften. Mein Favorit: „Silent Waters" – klar, ich bin ja auch Sternzeichen Fische. 50 ml ab 60 Euro.
Yvonne Beeg

FOTO: HANNAH FANNY KISS; PRODUKTION: YVONNE BEEG





Ich habe Angst vor Schlangen. Hier einen heißen Topf draufzustellen, gibt mir Genugtuung. „Snake"-Untersetzer von DOIY, 25 Euro.
Birgit Querengäßer

Frauensache

Das Berliner Label Abricot Coco setzt bewusst auf ein rein weibliches Team. Jetzt haben Rebecca Spielberg und Paula Janz ihre erste vegane Taschenkollektion entworfen. Unterstützenswert! Bucket-Bag „Émie", 220 Euro.
Sofia Pavlu



Zu gewinnen*

Angelehnt

Für den „Coruche" stand der portugiesische Bauernstuhl Pate. Jedes Stück wird aus wildem Schilf von Hand geflochten. House of Capricorn, 1400 Euro.
Cornelia Haff





In Liebe ver-Ei-nt

Perfekt für ein romantisches Sonntagsfrühstück: die entzückenden Eierbecher von Bella Freud. Ca. 75 Euro, *bellafreud.com.*
Nina Meixner



Erstklassig

Der nächste Urlaub kommt bestimmt. Dann verreise ich schillernd mit diesem Trolley aus der „First Class Edition" der Lufthansa Aluminium Collection. In „Size L" – damit auch wirklich alles reinpasst. Farbe: Bronze, 619 Euro, nur via Worldshop von Miles and More.
Anne Kathrin Holler

Zeitlose Zeiger

Ich habe wieder Lust auf Uhren – vor allem auf solche, die aussehen, als hätte ich sie von Oma geerbt. Modell „Eternal" aus Edelstahl von Mockberg, 230 Euro.
Daniella Gurtner

Nehmen Sie über den QR-Code oder unter folgendem Link an unserem Gewinnspiel teil: myself.de/liebling-oktober. Mit dem Stichwort „Koffer" können Sie das Reisegepäck im Wert von 619 Euro gewinnen. Einsendeschluss ist der 12.10.2026. Viel Glück!

FOTOS: JULES VILLBRANDT @ HERZ.UND.BLUT (1)

VOLVO

Bis zu 810 km Reichweite.*



Der neue Volvo EX60.
Freedom to move. Electric.

volvocars.de/EX60

* Stromverbrauch 16,0 kWh/100 km; CO_2-Emission 0 g/km; (kombiniert, vorläufige Werte gem. WLTP); CO_2-Klasse A.

Genau so isses!

Wie kann man sich schon von einem Buchtitel so verstanden fühlen? Ich habe „Die erschöpfte Frau" (DuMont Verlag, 24 Euro, ab 6. Oktober) bereits bestellt.
Yvonne Beeg



Ansteckend

Endlich eine Zigarette, die ohne schädliche Nebenwirkungen auskommt. Süchtig macht sie trotzdem. Brosche von Susan Alexandra, 43 Euro. *susanalexandra.com.*
Nina Meixner



Schirmherrschaft

Immer die Schönste im Raum: die weinrote Stehleuchte mit gewelltem Lampenschirm. Von H&M Home, 200 Euro.
Varvara Bondarenko





Hot Spot

Warme Mahlzeit, warmes Licht: In der „Trattoria Breda" in Berlin-Kreuzberg wird köstliches italienisches Essen in orangefarbenem Ambiente serviert.
Olivia Dahleiden

Ausstellungstipp für graue Tage: „Aufruhr der Farben" des Brücke-Mitbegründers Karl Schmidt-Rottluff. Im Buchheim Museum am Starnberger See.

Sofia Pavlu





Beruhigende Kugel

Der „Shakti Spiky Ball" macht sich gut auf dem Schreibtisch und hilft, die vom Scrollen, Tippen und Klicken verspannte Muskulatur in der Hand zu lockern. *shaktimat.de,* 60 Euro.
Michael Moser

Tomatencreme

Gegen raue Herbst-Hände: Die „Hand Cream Tomato Leaves" von Loewe pflegt und riecht so frisch wie ein Tomatenstrauch, kurz bevor die Früchte sprießen. 50 Euro.
Bettina Sahin



FOTOS: KATE SCHULZE (1), KARL SCHMIDT-ROTTLUFF NORWEGISCHE LANDSCHAFT (SKRYGEDAL), 1911 BUCHHEIM MUSEUM DER PHANTASIE, BERNRIED AM STARNBERGER SEE © VG BILD-KUNST, BONN 2026 REPRODUKTION: NIKOLAUS STEGLICH, STARNBERG (1)



bugatti-fashion.com



Spaßgetränk

Diese fröhlichen Cocktailgläser gehen glatt als Tischdeko durch – und machen auch mit alkoholfreiem Inhalt gute Laune! Zweier-Set, über *urbannatureculture.com*, 55 Euro.
Hannah Fanny Kiss



Der Leo-Print ist mir zu domestiziert, ich mag seltene Zebras. Pouf „Corinthe" von NV Gallery, 170 Euro.
Anne Kathrin Holler



Eau de Beijing

Jedes Jahr lanciert Le Labo einen Duft, den es weltweit nur im September gibt und danach nur in der Stadt, der er gewidmet ist. Diesmal: „Shiu 25" für Peking. 100 ml EdP, 490 Euro.
Olivia Dahleiden



Blüten der Fantasie

Träume fangen bei mir immer mit einem Bild an. In „Cottagecore Gärten" liefern 50 wilde Gärten Inspiration für meinen Balkon. Gestalten Verlag, 50 Euro.
Cornelia Haff

Goldfinger

Die französische Marke Polène macht nicht nur Taschen, sondern jetzt auch Schmuck. Wickelring „Éole", mit 24-karätigem Gold überzogen, 170 Euro.
Kirsten Wortmann



Bandana-Manie

Schon lange stehe ich auf das typische Paisley-Muster von Halstüchern – jetzt auch wortwörtlich: Loafer von Ilio Smeraldo, 200 Euro.
Veronika Schaller



Dr. Hauschka

New Hydration redefined.



Effektiver als Hyaluron*

Über 90 % aktive Inhaltsstoffe aus 12 Heilpflanzen

2-in-1-Wirkkomplex: mehr Feuchtigkeit, mehr Schutz

46 % mehr Feuchtigkeit nach 30 Minuten*

*Vergleichsmessung an 20 Proband:innen mit einem handelsüblichen Hyaluron-Serum über 2 Wochen bei täglich 2-maliger Anwendung.

100 % zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

SPIRIT Horoskop

Der Herbst ist eine Zeit der Einkehr. Tatsächlich wird das Leben für viele Sternzeichen im Oktober ein bisschen leiser, meint Astrologin Edda Costantini

Waage 24.9.–23.10.
In die Luft gucken statt aufs Handy, Päuschen statt Coffee to go. Der Satz: „Da bin ich leider nicht erreichbar." Sie? Nein. Sie entdecken die Langsamkeit. Eine Wohltat!

Skorpion 24.10.–22.11.
Mars, Jupiter und Pluto wollen Ergebnisse sehen. Der Druck macht Sie fertig – Ihnen fehlen Ideen, Bemühungen laufen ins Leere. Aber keine Sorge. Der richtige Zeitpunkt kommt noch.

Schütze 23.11.–21.12.
Sie sind bekannt für Ihre große Klappe. Liegt es am Beginn der *cosy season?* Im Moment sind Sie geradezu in sich gekehrt. Die Erkenntnisse, die Sie in aller Stille gewinnen, sind Gold wert.

Steinbock 22.12.–20.1.
Egal ob Silvester auf der Hütte, die Restauration eines Bauernhofs, eine Hilfsaktion: Ein Gemeinschaftsprojekt im Freundeskreis nimmt Formen an. Und bald wird's konkret. Aufregend.

Wassermann 21.1.–19.2.
Neuerfindung, jetzt! Ihr Social-Media-Profil, Ihre Rolle im Job, ja, Sie als Person bekommen ein Makeover. Dafür haben Sie bereits die richtigen Ideen. Perfektionismus is

Fische 20.2.–20.3.
Loyalität geht Ihnen über alles. Und wenn Ihre Beziehungen verlässlich sind, funktionieren Sie auch in anderen Bereichen. Sagte da gerade jemand: „Beförderung in die Chefetage"?

Widder 21.3.–20.4.
Sie sind in Höchstform. Fokussiert, kreativ und voller Energie. Davon profitiert nicht nur ein berufliches Projekt. Auch privat kommt Ihre, räusper, Experimentierfreude gut an.

Stier 21.4.–20.5.
Streit? Nie davon gehört. Sie genießen Nähe und Harmonie, powered by Venus. So der Plan. Strapaziert jedoch jemand Ihre Geduld über, knallt's. Und das geht übrigens auch in Ordnung.

Zwillinge 21.5.–21.6.
Die Vorhersagbarkeit Ihres Alltags ödet Sie maximal an. Zeit für einen Ausbruch! Wie wär's mit einer Affäre? Kündigung? Oder vielleicht erst mal Surfen in Marokko.

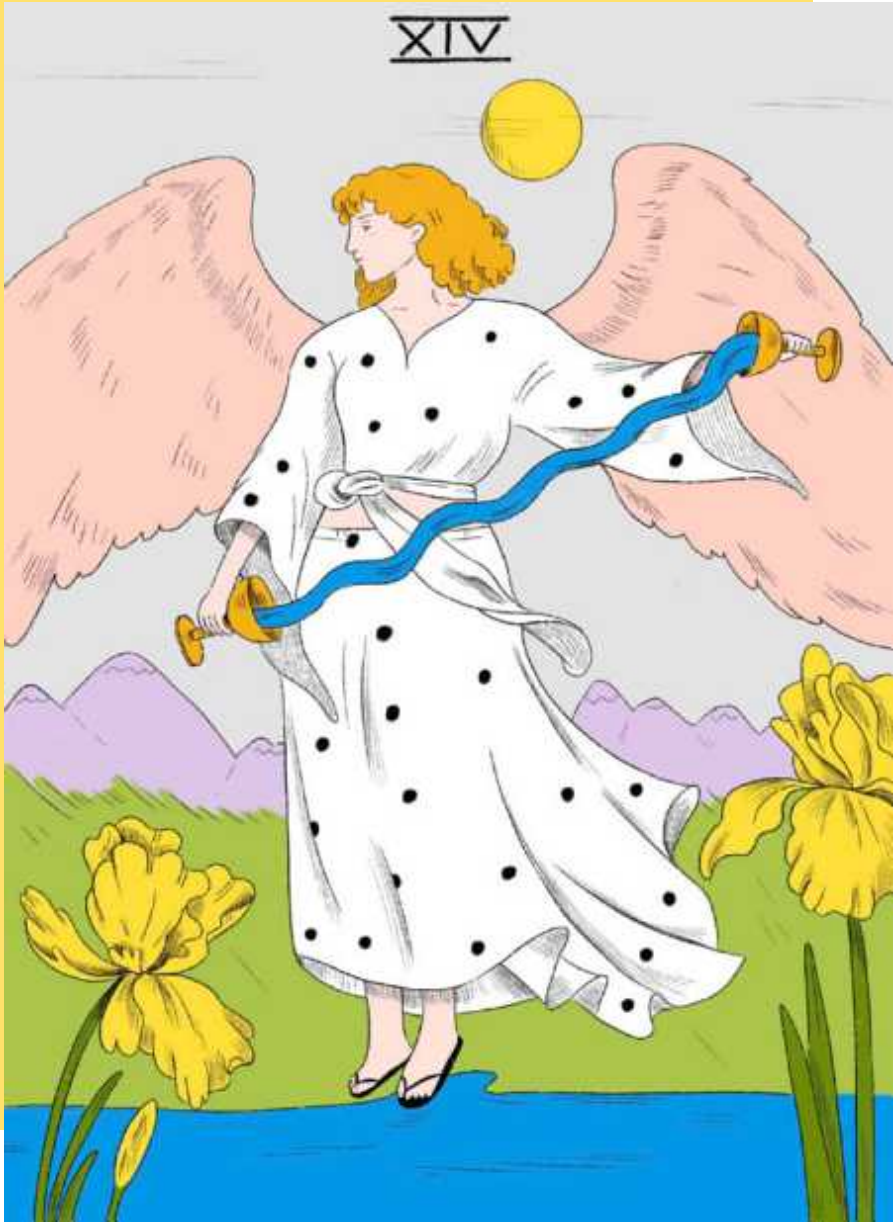
Krebs 22.6.–22.7.
Es wird Zeit, ungeregelte Familienthemen anzugehen. Sorgerecht, Patientenverfügung, Erbe … Kümmern Sie sich um Ihre Finanzen! Das war Ihr Service-Horoskop, danken Sie uns später.

Löwe 23.7.–23.8.
Wie bei einem *Whac-A-Mole*-Spiel tauchen emotionale Themen (Ex-Männer, Traumata) wieder auf. Statt mit dem Hammer draufzuhauen: Beschäftigen Sie sich damit. Schaffen Sie Klarheit.

Jungfrau 24.8.–23.9.
Ihre Fähigkeit, Menschen und Situationen blitzschnell zu analysieren, macht sich bezahlt. Umstrukturierungen im Job, Deeskalation im Familien-Chat … Vieles trägt jetzt Ihre Handschrift.

Tarot

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



Die Mäßigkeit

Ein Engel gießt Wasser von einem Kelch in den anderen, damit beide Gefäße gleichmäßig gefüllt sind. Diese Karte steht für Stimmigkeit, Friedfertigkeit und die richtige Mischung aus Nähe und Distanz in einer Beziehung. Differenzen, die überwunden werden können. Sie ist eine Aufforderung, auf das richtige Maß zu achten. Stellen Sie sich doch mal die Frage: Wo bin ich aus dem Gleichgewicht geraten?



INSPIRATION

Affirmationen sind positiv formulierte Botschaften an sich selbst. In Form von einfachen, kurzen Sätzen werden sie regelmäßig wiederholt, um bestimmte Gedanken oder Gefühle zu stärken. Einschränkende Denkmuster sollen so durch hilfreiche Überzeugungen ersetzt werden. Dabei ist es wichtig, immer positiv zu formulieren. Beispiel: „Ich gehe ruhig mit schwierigen Situationen um“ (und nicht: „Ich habe keine Angst mehr“). Affirmationen sind nur dann ein gutes psychologisches Werkzeug, wenn sie passend und realistisch sind. Um zu wirken, müssen sie sich gut und richtig anfühlen.

ILLUSTRATIONEN: ALISSA LEVY, ADOBE STOCK

Interviews: Marlen Bruckner-Röck

ALLE ZU TISCH

Gastgeben leicht gemacht: Drei Frauen verraten ihre Tricks, um ein Essen mit Freunden unvergesslich zu gestalten

„Ich versuche, den Menschen in die Augen zu schauen"

… sagt Alexandra von Frankenberg, 43, Inhaberin des Trachtenlabels Amsel. Das beste Kompliment ist für sie ein Abend, der nicht enden will

Was haben Sie schon früh übers Gastgeben gelernt?
Dieses Selbstverständliche. Ich bin halb Griechin und mit einer großen, internationalen Familie aufgewachsen. Bei uns waren immer Leute zu Gast, es wurde gekocht, geredet, zusammengesessen. Mein Vater stand gern in der Küche.
Wie wichtig sind Ihnen die Details?
Für mich zählt das Gesamtbild. Farbe brauche ich immer: Bordeauxfarbenes Geschirr in Kombination mit Silber finde ich gerade schön, weil die metallischen Akzente die Farbe ganz anders wirken lassen. Und was es immer gibt, sind Namenskärtchen. Auch bei Blumen darf es eher groß sein. Am wichtigsten sind mir aber Licht und Musik.
Warum diese Komponenten?
Beide verändern einen Raum in Sekunden. Indirektes Licht ist wichtig und natürlich Kerzen, gern viele und in unterschiedlichen Höhen und Formen. Jazz schafft sofort Atmosphäre und passt eigentlich zu jeder Runde.
Und wie entsteht eine stimmungsvolle Runde?
Durch Leichtigkeit, Humor. Ich mag Themen, mit denen mein Gegenüber nicht rechnet, etwa unnützes Wissen – diese kleinen „Wusstest du eigentlich, dass …?"-Momente. Jemand wirft etwas Absurdes in die Runde, und schon entwickelt sich daraus ein Gespräch.
Wie starten Sie den Deep Talk?
Vielleicht durch mein Elefantengedächtnis. Ich merke mir viele kleine Dinge über Menschen, wie alt das Kind ist oder wer zuletzt krank war, und knüpfe beim nächsten Mal daran an. Und egal, wie groß das Event ist: Ich versuche, mit vielen Menschen zumindest kurz wirklich ins Gespräch zu kommen und ihnen dabei auch in die Augen zu schauen.
Und wenn man so aufmerksam miteinander ins Gespräch kommt: Was hat sich daraus bereits ergeben?
Ganz viel. Freundschaften, Projekte und berufliche Verbindungen entstehen am Tisch. Wenn man sich wohlfühlt und gut redet, kommen Menschen anders zusammen.
Woran merken Sie, dass genau das gelungen ist?
Wenn jemand sagt: „Oh Gott, ist es wirklich schon so spät?"
Ein sympathischer Rausschmeißer?
„Die Flaschen sind leer, es gibt nichts mehr zu essen und bevor mir der Kopf auf den Teller fällt: Schön war's!" ›

FOTOS: AMELIE NIEDERBUCHNER

Weg vom Gewöhnlichen: Alexandra von Frankenberg liebt alles, was überrascht











Ungewöhnlich gut: Spannende Kombinationen wie Pfirsiche mit Serrano-schinken oder kalte Kartoffel-Ingwer-Suppe mit Sardinen sorgen für Gesprächsstoff.





Bei Saskia Diez kommt alles auf einen langen Tisch: Blumen, Champagnerkelche und die Speisen. Statt auf einzeln angerichtete Teller setzt sie auf Platten, von denen sich alle bedienen.





„Kommen die Gäste, habe ich die Hände frei"

Schmuckdesignerin Saskia Diez, 50, setzt auf gute Vorbereitung und Geradlinigkeit

Haben Sie immer gern Leute nach Hause eingeladen?
Nein, das kam erst mit meiner neuen Wohnung, nach einer Trennung. Als ich einzog, war mir eine Küche wichtig, in die ein großer Tisch passt. Er war für mich das Bild einer neuen Art zu leben: offener, freier, Leute einladen, zusammenbringen.

FOTOS: DIRK BRUNIECKI



Sind Sie mittlerweile routiniert oder immer noch nervös, wenn es klingelt?
Ein bisschen aufgeregt bin ich schon. Ich probiere bei jeder Einladung gern etwas Neues aus. Das macht es spannend.
Sie kochen vegetarisch, ohne Ersatzprodukte.
Viele Gäste merken gar nicht, dass kein Fleisch auf dem Tisch steht. Ich bin ein Fan von Sachen, die natürlich und einfach lecker sind.
Also kochen Sie so klar wie Sie Schmuckstücke designen?
Ja, ich mag Einfachheit. Eine Idee, dazu ein paar frische Details. Nicht zu viel Deko, kein Soßenspiegel. Ich mag, wenn man die Komponenten einzeln schmeckt, und auch beim Schmuck hat jedes Teil eine Rolle.
Muss der Tisch dafür perfekt sein?
Absolut nicht. Die Leute fühlen sich wohler, wenn nicht alles durchgestylt ist. Ich bügle zum Beispiel meine Stoffservietten nicht. So merkt man, dass man nicht im Restaurant sitzt, sondern bei mir zu Hause.
Was machen Sie, wenn ein Gast schüchtern ist?
Ordentlich vorstellen. Nicht nur den Namen, sondern zwei, drei Sätze dazu, was die Person macht, damit es Anknüpfungspunkte gibt.
Ihre Tipps, wenn man zum ersten Mal einlädt?
Servieren Sie Dinge, die Sie vorbereiten können. Es gibt nichts Schlimmeres als eine gestresste Gastgeberin. Viel aus dem Ofen, Salatsoße vorher anrühren, Pinienkerne früh rösten. Wenn es klingelt, hat man die Hände frei.
Wo schauen Sie sich selbst gern etwas ab?
Von den Menschen im Süden. In Italien oder Griechenland stellt man drei Schüsseln auf den Tisch, jeder nimmt sich, und wenn es nicht reicht, holt man eben mehr. Gutes Brot, exzellentes Öl, ein besonderes Salz – mehr braucht es nicht. ›

Simpel und gut: Bei Saskia Diez schmeckt man jede einzelne Zutat

„Wer Essen teilt, kommt sich näher"

Katerina Vetter Kapagiannidou, 46, richtet Staatsdinner aus, becatert die Fashion Week und führt mit ihrem Mann den Feinkosthandel „Von und zu Tisch" in Berlin

Was kann man sich vom Staatsdinner abschauen?
Wie viel Sitzordnung, Gästezahl, Essen und Wein ausmachen. Sogar ein Blumenbouquet kann Gespräche lenken. Steht ein großer Strauß zwischen zwei Menschen, sprechen sie irgendwann automatisch mit den Personen rechts und links von sich. Ich dekoriere bewusst leger mit Obst oder Gemüse und setze Urlaubsmitbringsel als Deko ein.

Womit fördert man Gespräche?
In Griechenland werden die Teller meist geteilt. Das bringt Menschen nachweislich näher: Fremde lösen eine Aufgabe schneller, wenn sie sich einen Teller teilen, selbst bei Snacks.



Wie integrieren Sie schüchterne Gäste?
In Gruppen gibt es fast immer einen Lauten, einen Zurückhaltenden und Mitläufer. Wer am wenigsten aus sich herausgeht, bekommt eine kleine Aufgabe: Wein nachschenken, Getränke bringen, ganz egal. So fühlt er oder sie sich mitverantwortlich. Eine schlechte Stimmung kann sich sonst übertragen – das ist das „Rotten Apple"-Prinzip: Ein fauler Apfel kann die ganze Gruppe anstecken.

Haben Sie einen Signature Move beim Gastgeben?
Ich interpretiere Alltägliches gern neu. Zum Beispiel serviere ich Salz als Kristall oder Butter in kleinen Förmchen. Warum? Weil es zum Gesprächsthema wird: Rund 30 Prozent des Gesprächs drehen sich um das, was auf dem Tisch steht. Und ich nehme bunte Möhren oder Tomaten statt einfarbige. Wir interessieren uns evolutionsbiologisch stärker für Farbvarianz und probieren uns gern durch. Das bringt mehr Abwechslung auf den Tisch.

Was bleibt darüber hinaus von einem Abend?
Gerüche schaffen Erinnerungen. Ein Duft versetzt uns sofort in die Kindheit zurück. Deshalb backe ich gern Brot selbst. Genauso ist es mit der Musik. Bei mir gibt es keine Playlist aus der Dose. Es laufen auch mal Songs aus der Studienzeit. So bekommt jeder Abend seine eigene Tonspur.



Die Hochschuldozentin für Kommunikation gibt in ihrem Buch „Was Gäste glücklich macht" (EMF, 40 Euro) Tipps für Gastgeberinnen. Wie zum Beispiel, dass geformte Butter einen feinen Unterschied machen kann.

FOTOS: JULIA STEINIGEWEG



Buntes Essen ist die beste Deko und hält die Menschen am Tisch







Auch alkoholfreie Drinks machen bei ihr was her: etwa ein Bitter mit Orangenscheibe. Ein einfaches, aber gutes Gericht (o. r.): Radicchio mit warmen Pfirsichen und Burrata.

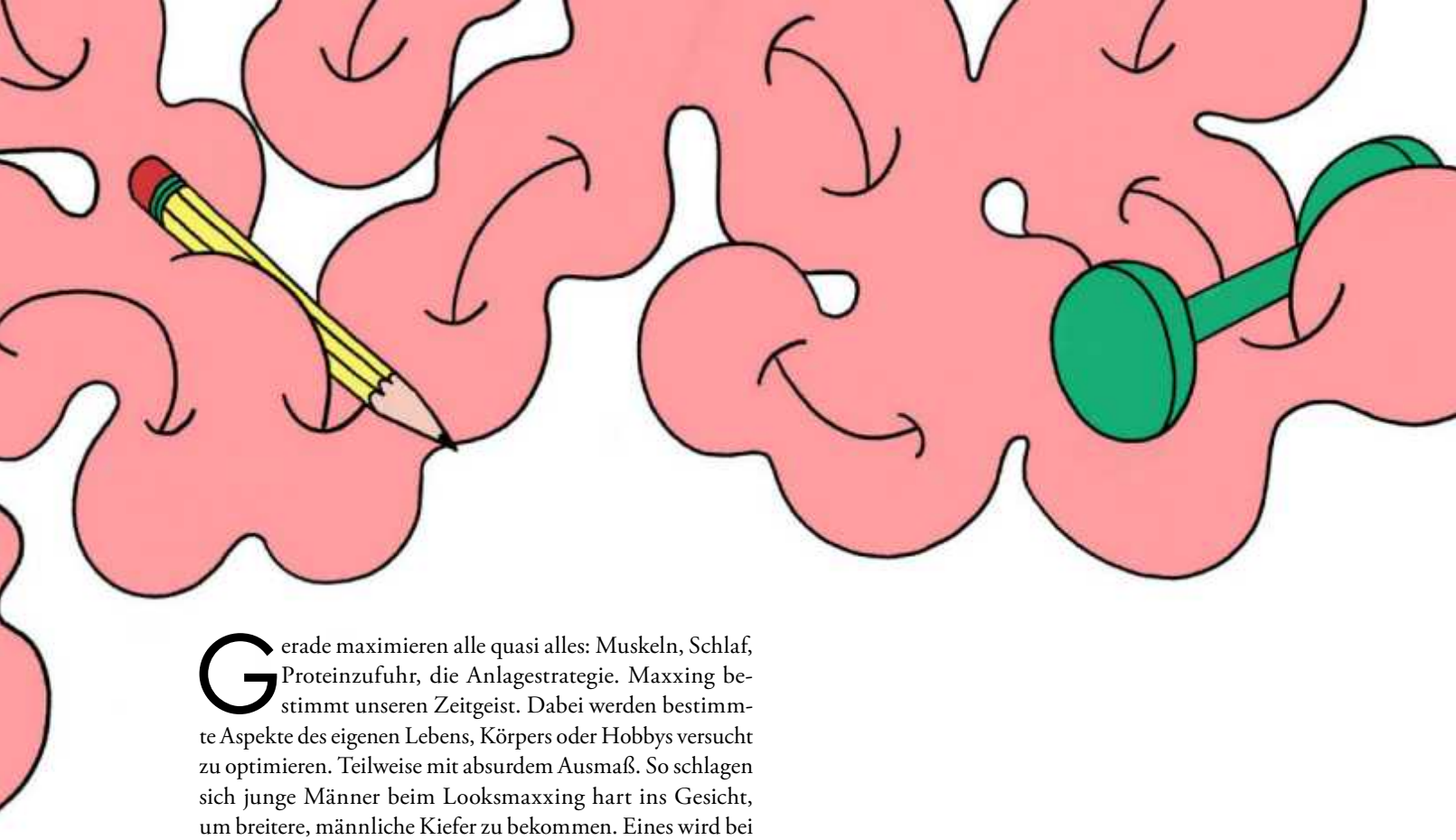
Appetit bekommen? Alle Menüs und Rezepte zum Nachkochen finden Sie hier:



MIT KÖPFCHEN

Alle wollen schöner, schneller, stärker sein und vergessen dabei den wichtigsten Player: unser Gehirn. Neue Studien sagen sogar, Denken macht glücklich

Illustrationen: Debora Szpilman
Text: Stefanie Will



Gerade maximieren alle quasi alles: Muskeln, Schlaf, Proteinzufuhr, die Anlagestrategie. Maxxing bestimmt unseren Zeitgeist. Dabei werden bestimmte Aspekte des eigenen Lebens, Körpers oder Hobbys versucht zu optimieren. Teilweise mit absurdem Ausmaß. So schlagen sich junge Männer beim Looksmaxxing hart ins Gesicht, um breitere, männliche Kiefer zu bekommen. Eines wird bei all dem Maxxing aber gern mal vergessen: das Gehirn. Dabei entscheidet sich im Kopf, ob wir kreativ sind, gut arbeiten und sogar, ob wir glücklich altern. Cleverer wäre es also, Brainmaxxing zu betreiben – und sexy obendrein.

Fokus ist alles

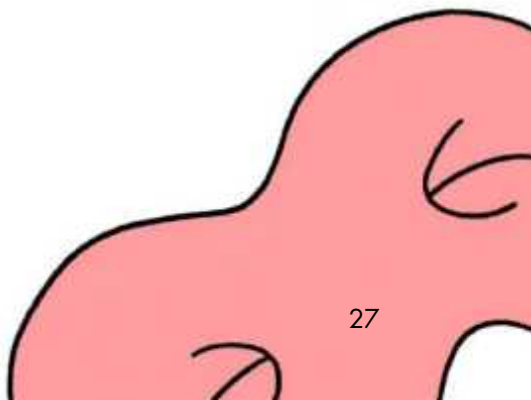
Unser Kopf ist erstaunlich selten im Hier und Jetzt. Fast jeder zweite Gedanke schweift in die Zukunft oder Vergangenheit: zu To-do-Listen, zum Abendessen, dem nächsten Urlaub, dem letzten Date. Kein Wunder, dass wir uns selbst überfordern, wenn wir dazu noch Multitasking betreiben. Schon wenige Minuten Task-Switching verschlechtern das Arbeitsgedächtnis, wir machen bis zu viermal mehr Fehler. Und die Erledigung einer Aufgabe dauert laut der American Psychological Association doppelt so lange, wie wenn man eines nach dem anderen angeht. Kritisch wird es bei extremen Sprüngen, etwa vom Exposé zum 15-Sekunden-Reel. Die Umstellung kostet unser Hirn zu viel Energie, das Denken bricht nahezu ein. Experten empfehlen, eine Sache konsequent zu Ende zu denken, am besten ohne Ablenkung. Also: Kopfhörer weglassen, das Handy außer Sichtweite legen, Mail-Pop-ups ausschalten, Fokuszeiten blocken und die Bearbeitung bündeln – und in der Freizeit das Handy mal ausstellen, sonst bleibt das Gehirn im Arbeitsstress-Modus.

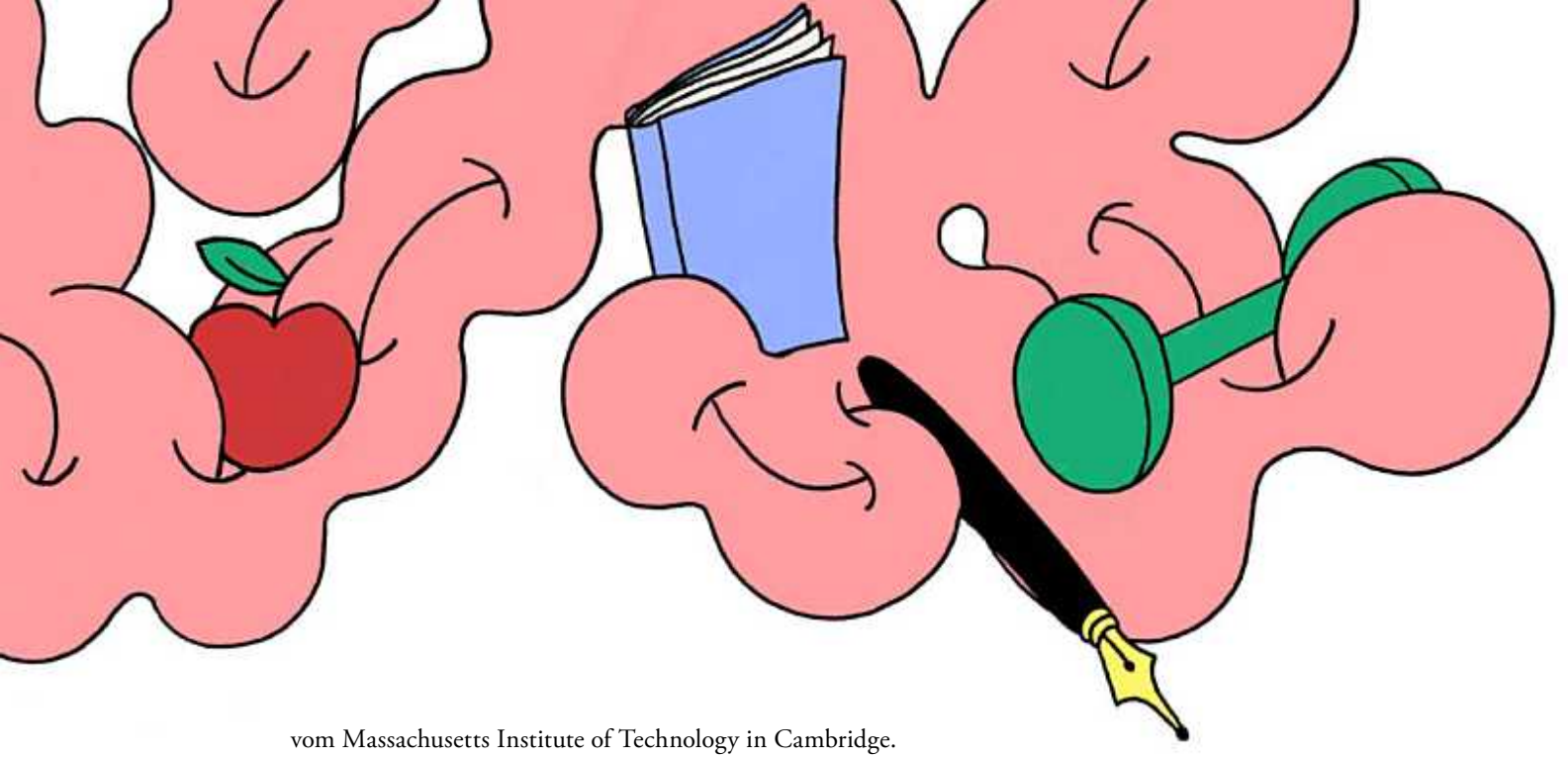
Fordern statt vordenken

Zwiespältig ist die Nutzung von KI. Lagern wir Denken und Schreiben an ChatGPT und Co. aus, sinkt kurzfristig die neuronale Aktivität in Hirnregionen, die für kreative Problemlösungen zuständig sind. Das zeigen erste Studien ›

2%

macht das Gehirn etwa vom Körpergewicht aus und verbraucht doch 20 Prozent unserer gesamten Energie. Im Ruhezustand sind das rund 20 Watt – so viel wie eine kleine LED-Lampe.





vom Massachusetts Institute of Technology in Cambridge. Doch künstliche Intelligenz muss nicht per se schlecht sein. Ein kluger Umgang fordert den Stirnlappen, den Ort des logischen Denkens. Quellen zu bewerten, Informationen einzuordnen und Fragen richtig zu prompten, ist echte Denkarbeit. Wer also zuerst selbst denkt, dann KI einsetzt, gewinnt an Erkenntnis, Kreativität und Logik.

Zum Füller greifen

Wer mit der Hand schreibt, schafft neue Synapsen, die beim Lernen, Erinnern und autonomen Denken helfen. Forscher der Universität Trondheim betonen, dass das Schreiben mit einem Stift zu einer intensiveren Vernetzung im Gehirn führe. Tippen auf eine Tastatur bringe keine neuen Konnektivität. Kinder, die etwa Schreiben über ein Tablet lernten, so die Forscher, könnten zum Beispiel oft „b“ und „d“ nicht auseinanderhalten. Außerdem: Wer mit der Hand schreibt, erinnert sich an das Gelernte besser – das gilt auch für To-dos.

6200

Gedanken hat der Mensch pro Tag, so eine Studie der Queen's University in Kanada. Die meisten würden sich um Körperempfindungen, Arbeit oder Essen und Trinken drehen.

Öfter mal per Hand schreiben – das bringt uns voran

Wiederholen fürs Wohlbefinden

Das Gehirn liebt Wiederholungen. So brauchen trainierte Gehirne für dieselbe Aufgabe weniger Energie als Anfängerhirne, Fachleute nennen das „neuronale Effizienz“. Bei erfahrenen Schachspielern zeigen Hirnscans eine gezielte Aktivierung, weil gelernte Muster längst automatisiert sind. Übung lohnt sich doppelt: Wir werden besser und effizienter.

Duftes Denken

Eine vertraute Umgebung spart Energie im Arbeitsgedächtnis, stellte der Psychologe John Sweller bereits in den 1980er-Jahren fest. Dieser Effekt wird durch sensorische Anker wie Minze oder Rosmarin verstärkt. Die Düfte wirken direkt im Hippocampus und dienen als Abrufhilfe. Geruchsforscherin Dr. Rachel Herz zeigte, dass der vertraute Duft beim späteren Abfragen wie ein Suchscheinwerfer wirkt, der das Gelernte im Kopf schneller aufspürt.

„Ich frage, also bin ich“

Wer’s nicht macht, bleibt dumm, das wusste schon die „Sesamstraße“. Warum das richtige Fragestellen heute wichtiger ist als je zuvor, erklärt Oxford-Philosophin Dr. Lani Watson

Fragen sind ein sehr gutes Werkzeug, um das Gehirn zu fordern; sie sind Motor für Lernen, Kreativität und echte Begegnungen, weiß Oxford-Philosophin Dr. Lani Watson, die das Buch „Fragen – eine unterschätzte Kraft in einer Welt, die Antworten fordert“ (Piper, 24 Euro, ab 2.10.) geschrieben hat und dazu forscht, warum gute Fragen wichtiger sind als schnelle Antworten.

Frau Dr. Watson, warum sind Fragen so essenziell wichtig?

Früher galt: Wer die richtige Antwort kennt, ist erfolgreich. Heute liefert KI Antworten in Sekunden, für alle, kostenlos. Was bleibt da wertvoll? Die Frage selbst. Eine gute Frage ist wie ein präziser Kompass in einem riesigen Informationssumpf, sie entscheidet, ob wir finden, wonach wir überhaupt suchen. Wer nur Antworten konsumiert, lässt seinen Frage-Muskel verkümmern und verliert Neugier, kritisches Denken und die Nähe zu anderen. Gute Fragen helfen, Informationen einzuordnen und bessere Entscheidungen zu treffen. Bevor Sie also eine KI öffnen, halten Sie inne: Was will ich wirklich wissen? Diese kurze, aktive Denkpause macht Ihre Frage präziser und jede Antwort wertvoller.



Ihr Spitzname ist „The Questions Doctor“: Lani Watson nutzt Philosophie, Bildungstheorie und experimentelle Psychologie, um bessere Fragen zu stellen.

FOTO: URSZULA SOLTYS

Woran erkenne ich eine gute Frage?

Sie folgt drei Bausteinen: Inhalt, Kontext, Kommunikation. Was will ich wirklich wissen? Wen frage ich, in welcher Situation? Und wie formuliere ich? Freundlich, konkret, offen statt vorwurfsvoll, vage oder suggestiv. Tonfall und Zeitpunkt entscheiden mit, ob wir ehrliche Antworten bekommen oder unser Gegenüber sich verschließt. Wichtig ist Neugier, die sich trainieren lässt: Wechseln Sie mit einem täglichen Ritual in die Entdeckerrolle. Suchen Sie an einem vertrauten ›



Kreisende Gedanken?
Innere Unruhe?

Lasea® hilft natürlich abzuschalten

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

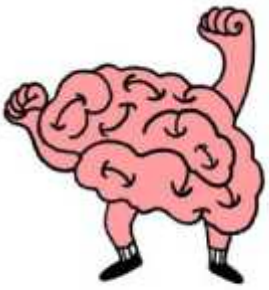


* IQVIA (+DatamedIQ), 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate Umsatz, MAT 07/2025

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

L/01/08/25/08





Ort, z. B. in der Küche oder auf dem Arbeitsweg, drei Dinge, die Ihnen noch nie aufgefallen sind. Überlegen Sie, warum etwas genau so gestaltet wurde. Wer Bekanntes neu betrachtet, schärft den Blick und stellt bessere Fragen.

Können Fragen Beziehungen zu Partnern, Freundinnen, Kollegen verändern?

Ja. Fragen sind ein Zeichen von Aufmerksamkeit und Fürsorge. Das stärkt Vertrauen und vertieft Beziehungen, auch wenn die Frage nicht tiefgründig ist. Stellen Sie statt einer Routinefrage eine unerwartete. Statt „Wie war dein Tag?“ lieber „Was hat dich heute überrascht?“ oder „Welche Emotion hat deinen Tag bestimmt?“. Oder ganz außergewöhnlich: „Welche Farbe hat dein Beruf für dich?“ Ungewöhnliche Fragen ermöglichen völlig neue Gespräche, selbst in Langzeitbeziehungen. Auch Grenzen zählen: Ihr Gegenüber soll sich gesehen fühlen, nicht ausgefragt. Prüfen Sie vor jeder Frage, ob die Antwort dem Gegenüber wirklich guttut und nicht nur Ihrer eigenen Neugier dient.

Sie sagen, Fragen helfen uns auch beim Lernen und bei wichtigen Entscheidungen. Wie hängt das zusammen?

Der beste Weg zu lernen, ist zu hinterfragen. Interessiert uns eine Frage wirklich, schüttet das Gehirn Dopamin aus und versetzt uns in erhöhte Lernbereitschaft. Wir merken uns die Antwort viel besser als vorgesetztes Wissen. Für große Entscheidungen empfehle ich einen Perspektivwechsel: Verfassen Sie gedanklich einen Brief an Wegbegleiter Ihres Lebens: Worauf möchten Sie in 30 Jahren stolz zurückblicken? Das schafft Klarheit über eigene Werte, und Sie treffen Entscheidungen bewusster. Und: Unsicherheit auszuhalten, lohnt sich – man braucht nicht immer sofort eine Antwort. Oft entstehen die besten Ideen genau im Nichtwissen. Trainieren Sie das, etwa wenn das Handy summt: Sitzen Sie kurz mit dem Nichtwissen da, statt sofort nachzuschauen, wer schreibt.

Wann haben wir das Fragen verlernt?

Kinder im Vorschulalter stellen bis zu drei Fragen pro Minute, kaum kommen sie in die Schule, verstummt das fast vollständig. Unser Bildungssystem ist auf Antworten trainiert, nicht auf Fragen. Lehrerfragen übersteigen die der Schüler um ein Vielfaches, Erfolg wird über richtige Antworten in Prüfungen gemessen. Angst vor Fehlern hemmt das Fragen. Das ist übrigens ein globales Phänomen. Methoden wie die Question Formulation Technique, die zum Beispiel in Schulen in Japan angewandt wird, bringen im Unterricht das Fragestellen zurück. Ermutigen Sie Kinder und sich selbst, Fragen laut auszusprechen, auch unfertige. Jede gestellte Frage trainiert den Mut, nicht sofort die richtige Antwort haben zu müssen.

Wie entwickele ich langfristig wieder eine fragende Haltung?

Achten Sie im Alltag bewusst darauf: Welche Fragen stelle ich mir regelmäßig, und wie beeinflussen sie mein Leben? Spielen Sie mit Fragewörtern: Formulieren Sie ein „Was?“ einmal als „Warum?“ oder „Wie?“. Schon kleine Veränderungen eröffnen neue Perspektiven.

Was hilft noch?

Täglich reflektieren. Welche Fragen haben mich heute beschäftigt, und welche Wirkung hatten sie auf mein Denken oder Handeln? Schreiben Sie eine Woche lang alle spontanen Fragen, die Ihnen durch den Kopf gehen, in ein Notizbuch. Oder nutzen Sie „Question-Storming“ – ein schnelles Sammeln vieler Fragen zu einem Thema.

Machen Sie das auch?

Ich denke immer wieder über neue Fragen für mich selbst nach. Jetzt nach unserem Gespräch erst recht. ∎

„Unsicherheit lohnt sich. Es braucht nicht sofort eine Antwort“

Miele

Kein Anbrennen.
Kein Überkochen.
Kein Problem.



M Sense. Kochfeld und Kochgeschirr arbeiten synchron.
Für eine präzise Temperaturkontrolle.
Einmal Miele, **immer Miele.**

Erfordert Miele M Sense Kochgeschirr in Kombination mit einem M Sense-fähigen Induktionskochfeld.

„Endlich das Leben, das ich will“

Studium, Job, Familie, Rente – war das alles? Nein! Frauen in den 30ern, 40ern und 50ern erzählen, wie sie Erwartungen abschütteln. Und sich frei fühlen

Protokolle: Sinah Hoffmann

Haus, Garten und der perfekte Ehemann? Lieber nicht

Verena Bahlsen, 33, stammt aus der gleichnamigen Keks-Dynastie, wuchs konservativ auf. Doch sie lebt lieber unkonventionell

Ich kann nur schwer in Worte fassen, wie viele Stunden meines Lebens ich mit der Sorge verbracht habe, dass mich womöglich kein Mann jemals auswählen würde. Ich bin in einem eher konservativen Umfeld groß geworden. Dort habe ich gelernt: In den 20ern probiert man sich aus, und um die 30 kommt man an. Natürlich wusste ich, dass wir nicht mehr in den 1950er-Jahren leben und ich mein Leben frei gestalten kann. Trotzdem war ich fest davon überzeugt, dass Heiraten, Kinderkriegen und das Haus im Grünen die gesellschaftliche Goldmedaille sind – und Unabhängigkeit nur der Trostpreis, wenn einen niemand wollte.

Als ich vor fünf Jahren „endlich“ Max kennenlernte, waren meine Eltern – und auch ich – zunächst sehr glücklich, dass ich überhaupt jemanden gefunden hatte. Gleichzeitig passte er nicht ins Bild. In meiner Familie studierte man Wirtschaft und wurde dann Manager. Max kam aus einer ganz anderen Welt. Als ich ihn meinen Eltern zum ersten Mal vorstellte, war er gerade arbeitslos. Mein Vater, der sein Leben lang eine Firma führte, wusste überhaupt nicht, worüber er mit ihm reden sollte. Die beiden saßen einmal gemeinsam im Skilift, redeten über das Wetter und schwiegen danach. Für Max war das wahnsinnig unangenehm. Und für mich auch. Ich wollte unbedingt, dass mein Vater den Mann gut fand, den ich mir ausgesucht hatte.

Aber gerade weil unsere Liebe nichts mit meinen Vision Boards gemein hatte, musste Max nicht von Tag eins an der Mann fürs Leben sein, unsere Beziehung nicht von Anfang an irgendein Ziel erfüllen. Wir haben uns ausprobiert, getrennt und wieder zueinandergefunden. Heute wohne ich immer noch mit meinen Freundinnen in einer WG mitten in Berlin, wir reisen um die Welt, und Max hat mit Ende 30 noch einmal angefangen zu studieren. Unser Alltag ist bunt, chaotisch und herrlich improvisiert. Um nichts in der Welt möchte ich ihn eintauschen. Vielleicht liegt das auch daran, dass ich heute eine andere Vorstellung von Gemeinschaft habe als früher. Meine Eltern haben geheiratet, sind in ein Haus gezogen, haben vier Kinder bekommen und ihre Freunde vielleicht einmal im Monat zum Abendessen getroffen. Aber niemand ist spontan vorbeigekommen. Niemand hat einfach mal auf einen Kaffee geklingelt. Ich glaube, wir haben uns eingeredet, dass Erwachsensein automatisch bedeutet, sich auf seine eigene kleine Insel zurückzuziehen: Haus, Garten, Nuklearfamilie irgendwo im Vorort. Ich möchte das nicht. Ich möchte Gemeinschaft. Einen langen Tisch voller Menschen. Freunde, die spät klingeln und bleiben, bis die Rotweinflasche leer ist. Ein spontanes Bettenlager im Wohnzimmer und Türen, die nie abgeschlossen sind.

Eigentlich sind die 30er die besten Jahre überhaupt. Man kennt sich selbst besser als mit Anfang 20. Das Einzige, was diese Zeit kaputtmacht, ist dieser permanente Druck, mit dem „perfekten Partner“ endlich sesshaft zu werden. Dabei könnten wir unsere 30er ganz anders erzählen. Nicht als Jahrzehnt, in dem wir möglichst schnell alles abhaken müssen. Sondern als die Zeit, in der wir uns fragen: Worauf habe ich eigentlich Bock? Und welche Beziehung passt überhaupt zu mir? Über Kinder sprechen Max und ich mittlerweile. Übers Heiraten nicht. Das machen wir dann mit 48. Oder auch nie. ›



In ihrem Buch „Panikjahre“ (Klett-Cotta, 22 Euro) beschreibt Verena Bahlsen, wie sie zum eigenen Lebensstil fand.

„Der Alltag ist bunt, chaotisch, improvisiert. Herrlich!“

FOTO: JO DUCK



„War das alles?", fragte sich Manuela Nieland – und stellte sich einer neuen Herausforderung.

„Ich war lange sicher, dass ich nicht gut genug bin"

Studium jetzt erst recht

Manuela Nieland, 48, schlägt den Berufsweg ein, den sie immer schon gehen wollte

Ab 40 erzählen wir uns kollektiv, dass die großen Entscheidungen hinter uns liegen. Dass wir nichts Neues mehr wagen, sondern nur noch das Leben verwalten, das wir uns aufgebaut haben. Als wäre das ein Naturgesetz. Ich will das nicht akzeptieren. Vor mir liegen noch so viele Jahre. Und die möchte ich nicht nur mit einer Piña colada in der Hand am Strand verbringen. Darum habe ich mit Ende 40 beschlossen, noch einmal Jura zu studieren.

Warum Jura? Weil ich logisches Denken liebe. Es beruhigt mich, wenn Dinge ineinandergreifen und am Ende einen Sinn ergeben. Ich wäre diesen Weg gern schon in meinen 20ern gegangen, war mir aber sicher, dass ich nicht gut genug bin. Ich habe Betriebswirtschaft studiert. Vor allem die Diplomarbeit war eine Quälerei. Brain Fog, Konzentrationsprobleme, Selbstzweifel – mein Gehirn hat mich immer wieder im Stich gelassen. Also habe ich meine Träume von einer akademischen Laufbahn verworfen, eine Karriere im Finance-und-Investment-Bereich begonnen, mich als Coachin selbstständig gemacht und meine beiden Söhne großgezogen.

Doch war da immer das Gefühl, dass ich mein Potenzial nicht ausgeschöpft habe. Dass da noch mehr geht. Also habe ich angefangen, mich intensiv mit Neurologie, Hirnchemie und Lernen zu beschäftigen. Mich hat vor allem interessiert, warum mein Gehirn manchmal nicht so funktioniert, wie es sollte. Je mehr ich darüber gelernt habe, desto mehr habe ich gemerkt: Das Gehirn ist wie ein Muskel. Man kann es trainieren. Und genau das habe ich getan. Vor vier Jahren hätte ich mir noch nicht zugetraut, stundenlang konzentriert an einem Schreibtisch zu sitzen. Heute kann ich das.

Deshalb studiere ich an der Fernuni Hagen – in Vollzeit. Diese Entscheidung stellt mein Leben auf den Kopf. Mein Tagesrhythmus, meine Struktur, die Selbstständigkeit, meine Zeit mit der Familie – alles. Aber das stresst mich nicht mehr. Mein Gehirn braucht gute Aufgaben. Natürlich fragen mich viele: „Warum studierst du jetzt noch? Ist das nicht viel zu spät?" Solche Fragen wird es immer geben. Aber das ist nicht mein Thema. Es ist mein Leben, und ich gestalte es so, wie ich das möchte. Mit Anfang 20 hatte ich das Gefühl, ich muss studieren. Heute darf ich studieren. Und erfülle mir einen Traum.

FOTO: KATHARINA SELLIN

Endlich mal unvernünftig

Sabbatical, Umzug, alles neu. Vivien Jentzsch, 54, gönnt sich Abenteuer

Noch 4465 Tage bis zur Rente. Als ich im vergangenen Herbst in meinem Büro im Jobcenter in Karlsruhe ausrechnete, wie viele Arbeitstage noch vor mir liegen, traf mich diese Zahl mit voller Wucht. Ich dachte nur: Ich kann nicht noch so lange hier sitzen und dabei zuschauen, wie die Chancen ungenutzt an mir vorbeiziehen. In den vergangenen zwei Jahrzehnten habe ich vier Kinder allein großgezogen, einen sicheren, aber nie erfüllenden Job gemacht und bin der Familie zuliebe in einer Stadt geblieben, die sich für mich immer etwas fad und beengt anfühlte. Jetzt sind meine Kinder groß und gehen ins Leben – und ich stelle meins auf den Kopf.

Den Anfang macht ein Sabbatical. In den nächsten Monaten werde ich auf Sri Lanka zum ersten Mal surfen, in Thailand meditieren und auf den Malediven mit Ammenhaien schnorcheln. Wenn ich zurückkomme – ein Rückflugticket habe ich noch gar nicht gebucht –, beginnt das eigentliche Abenteuer. Dann ziehe ich nach Köln. Denn jedes Mal wenn ich dort bin, denke ich: Genau hier gehöre ich hin. Wenn ich in die Zukunft blicke, dann sehe ich mich mit einem Grinsen im Gesicht durch Ehrenfeld schlendern, auf der Venloer Straße einen Kaffee holen und abends spontan auf ein Konzert gehen. Deshalb bewerbe mich jetzt schon auf Stellen und lasse mir Pushnachrichten von ImmoScout24 schicken.

Ein bisschen verrückt ist das alles schon. Ich bin finanziell nicht besonders gut abgesichert. Für mein Sabbatical habe ich sechs Monate Vollzeit gearbeitet und bekomme jetzt sechs Monate lang die Hälfte meines Gehalts. Sogar meine Riester-Rente musste ich kündigen, um mir diese Auszeit leisten zu können. Und wenn mein Plan mit Köln nicht aufgeht, gibt es auch kein bequemes Sicherheitsnetz. Mein Arbeitgeber hat mir klargemacht, dass meine alte Stelle im Falle meiner Rückkehr womöglich nicht mehr frei ist. Das Risiko ist also real. Aber zum ersten Mal seit Langem fühlt sich genau das richtig an. Ich habe so viele Jahre vernünftig entschieden. Ich will jetzt aus der Reihe tanzen, mutig sein und schauen, was das Leben noch für mich bereithält. ▮



Tschüss, Deutschland! Vivien Jentzsch reist jetzt erst mal um die Welt. Ohne Rückflugticket.

FOTO: JULIA PAULOS

Weltweit vertrauen Frauen ihre Sexfantasien ausgerechnet Hollywood-Star Gillian Anderson an. Warum die bei ihr in guten Händen sind

Wovon wir tagträumen

Text: Sarah-Maria Deckert

Beginnen wir mit einer Übung. Nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und versuchen Sie, aufzuschreiben, woran Sie denken, wenn Sie an Sex denken. Wonach Sie sich sehnen. Was Sie begehren. Was Sie anturnt. Wenn Sie ganz ehrlich zu sich sind. Wenn niemand zusieht. Wenn niemand urteilt. Wenn Sie alles haben könnten. Wenn Sie alles sein könnten. Was wollen Sie? Wissen Sie das überhaupt? Und wenn ja, würden Sie sich trauen, danach zu fragen?

Vielleicht ist es die Vorstellung davon, Sex mit einem Türknauf zu haben. Oder den attraktiven Kassierer im Supermarkt mit Ihrer Brust zu stillen. Oder von Severus Snape, dem Hogwarts-Lehrer aus dem „Harry Potter"-Universum, Schokolade in den Mund gesteckt zu bekommen. Oder sich von den Tentakeln eines Aliens befriedigen zu lassen. Klingt absurd? Grotesk? Abwegig? Womöglich. Sie dürfen auch schmunzeln. Das ist ja das Schöne an der Fantasie: Ihr ist keine Grenze gesetzt. Sie darf ein Abenteuer sein, eine Zumutung, ein Schock. Oder auch einfach: der größte Spaß, den Sie je hatten.

Genau solche Beschreibungen landen seit drei Jahren bei Gillian Anderson. Die Schauspielerin, unvergessen als skeptische FBI-Agentin Dana Scully in „Akte X" und als eiserne Margaret Thatcher in „The Crown", wird seit Jahren auch als Autorin gefeiert – für Essays, Romane und Manifeste, die immer wieder um weibliche Selbstbestimmung kreisen. Zuletzt sammelte sie Fantasien von Frauen und druckte sie in Büchern ab: zuerst in „Want" (dtv, 2024), nun in „More" (dtv, 2026). Sie suchte dabei vor allem die unaussprechlichen. Weil sie ehrlich sind, wild und roh. Weil sie eine unwiderstehliche Wahrheit in sich tragen.

Auf die Idee brachte die 58-Jährige ein Buch, das sie am Set der Netflix-Serie „Sex Education" las, in der sie eine herrlich tabulose Sexualtherapeutin spielt: „Die sexuellen Phantasien der Frauen" von Nancy Friday aus dem Jahr 1973. Gillian Anderson fragte sich, was sich seither eigentlich verändert hat. Seit sexueller Revolution und Emanzipation. Sind wir mittlerweile freier im Kopf (und im Bett)? Eine Literaturagentin schlug ihr vor, selbst etwas zu schreiben, eine Art Sex-Ratgeber. Doch spannender schien ihr, in andere Köpfe zu schauen, den Gedanken darin zu lauschen – und ihnen eine Bühne zu bieten. All den ungeahnten Wünschen und Hoffnungen. Auch den Ängsten, die unter einer dicken Schicht aus Scham, Frustration und Zweifel verborgen lagen. Immer noch. Oder schon wieder.

So startete Gillian Anderson also einen Aufruf über ihren Instagram-Kanal, auf dem sie sonst gern den Penis oder die Vulva des Tages postet. Die Resonanz war überwältigend. Eine Flut von Fantasien erreichte sie, anonym, aus der ganzen Welt: aus pulsierenden Großstädten, von abgelegenen Küchentischen, aus politisch restriktiven Regionen, im Vorbeigehen notiert. Von Frauen jedes Alters, jeder sexuellen und kulturellen Identität, jedes Beziehungsstatus. Für den ersten Band wählte die Schauspielerin sorgfältig aus, für den zwei-

FOTOS: SASHA GUSOV, YVES BORGWARDT

ten wurde die Auswahl noch diverser, noch mutiger, noch intimer. Darunter auch Fantasien von ihr selbst, von denen wir allerdings nur raten können, welche es sind. Herausgekommen sind keineswegs schlüpfrige Geständnisse, sondern sinnliche Bekenntnisse des Begehrens. Und Gillian Anderson hütet sie wie ihre eigenen.

Warum aber kehren diese Frauen ihr Innerstes ausgerechnet vor ihr nach außen? Womöglich weil sie selbst keine ist, die sich versteckt: eine US-Amerikanerin, die den Order of the British Empire trägt, als Teenagerin eine wüste Punkphase durchlebte, inklusive Verhaftung, und sich 2012 zu ihrer Bisexualität bekannte. Sie selbst sagt es schlichter. Nach dem Lauffeuererfolg von „Want“ lud die belgische Psychotherapeutin Esther Perel sie in ihren Podcast „Where Should We Begin?“ ein, um über den Kern des Phänomens zu sprechen. Ihre Antwort dort: „Weil sie gesehen werden wollen, wie sie sind.“ Esther Perel wurde grundsätzlicher: „Fantasien zeigen dich in deiner nacktesten Form. Sie erzählen Wahrheiten über dich, die sonst nur schwer auszuhalten sind. Sie offenbaren nicht nur, was du sexuell willst, sondern auch, was du emotional und psychologisch willst.“ Und: „Sie sind so mächtig, weil eine gute Fantasie das Problem benennt und die Lösung anbietet.“ Wer sich in seinen Tagträumen gern unwiderstehlich fühle, sei im echten Leben vielleicht zurückhaltender, als er es gern hätte, führt Perel aus. Wem es im Alltag schwerfalle, Bedürfnisse auszudrücken, träume womöglich davon, sexuell dominiert zu werden – ohne es erklären zu müssen.



Vom nackten Adonis schwärmen Frauen in Gillian Andersons Büchern selten. Eher davon, „lebendig, gejagt, gewollt“ zu sein.

Diese Probleme und ihre Lösungen treten in Gillian Andersons erster Sammlung auch dort zutage, wo zwischen all dem unverblümten Kink plötzlich Verletzlichkeit durchscheint. Fantasien darüber, von der Verantwortung des Alltags befreit zu werden, weil der Mann endlich eine Reinigungskraft engagiert, den Einkauf erledigt und Kinokarten besorgt hat. Oder darüber, dass der Partner den Körper seiner Frau auch dann noch begehrt, wenn er sich verändert hat, wenn die Brüste amputiert wurden und er die Narben berührt und küsst.

Es sind diese Momente in der Lektüre, in denen man sich weniger allein fühlt. Verbunden, solidarisiert, quasi durch das Schlüsselloch. „Die Frauen erzählten mir, was sie tief im Innersten wollten“, schreibt Gillian Anderson im Vorwort zu „More“. „Und damit verrieten sie uns allen, wer sie waren.“ Ihre Bücher schaffen einen freien Raum, in dem sich Frauen über die Sprache und über die Lust an der eigenen Lust ihrer selbst ermächtigen können. Zweifellos: ein Höhepunkt. ▮



Gillian Anderson, 58, ist Mutter einer Tochter und zweier Söhne und lebt in London. Gerade ist ihr jüngstes Buch „More“ (dtv, 25 Euro) erschienen.



Als Geschäftsführerin von Lego in Deutschland, Österreich und der Schweiz weiß die 52-Jährige: „Ich bin nur so stark wie mein Team."

„Kein Erfolg kommt als Geschenk"

Topmanagerin Julia Goldhammer glaubt nicht an das Glück. Um Ziele im Job zu erreichen, muss man aktiv werden. Und um Feedback bitten



Foto: Forster & Martin
Interview: Anne Kathrin Holler

Steine im Weg machen Julia Goldhammer heute keine Angst mehr: Zum einen ist sie als Chefin von Lego in Deutschland, Österreich und der Schweiz die kleinen, kantigen Hindernisse gewöhnt (auch im Kinderzimmer ihrer Töchter!), zum anderen war der leichte Weg für sie nie der verlockende. Nach dem Studium arbeitete sie u. a. bei Henkel, Procter & Gamble, Nestlé sowie Philip Morris. Und weiß: Zuhören bringt einen voran, genauso wie kritisch sein. Heute will sie jungen Menschen die Hilfestellung geben, die sie selbst Anfang 30 nicht hatte.

Viele Führungskräfte haben Angst, dass jemand Jüngeres irgendwann an ihrem Stuhl sägt. Wie sehen Sie das?
Wenn ich kein Talent von unten aufbaue, dann muss ich es von außen rekrutieren. Und es ist doch viel schöner, wenn man intern Karrieren fördern, begleiten und belohnen kann. Ich finde es wahnsinnig befriedigend, wenn Mitarbeiter von mir aufblühen – daraus ziehe ich wiederum Energie. Außerdem: Je besser ich Stellen besetze, desto einfacher wird meine Arbeit.

Ist es nicht ein komisches Gefühl, wenn man merkt: Bei dieser oder jener Mitarbeiterin kann ich fachlich nicht mithalten?
Mein Ego hält aus, wenn andere etwas besser können. Ich habe bewusst Experten für Bereiche eingestellt, in denen ich weniger erfahren bin, Menschen, die mich intellektuell herausfordern, sind mir lieber als Ja-Sager.

Wenn Sie auf Ihren Weg schauen: Was hat Sie persönlich stark gemacht?
Vor allem mein Vater. Er hat mich bestärkt und mir vermittelt, dass Bildung der Schlüssel zu allem ist und ich viel erreichen kann, wenn ich fest daran glaube und etwas dafür tue. Wir waren zwei Mädchen daheim, und heute habe ich selbst zwei Töchter. Ich finde es wichtig, dass Eltern Mädchen bestärken, sich auszuprobieren und so Selbstbewusstsein zu entwickeln.

Was bedeutet „sich ausprobieren"?
Am Ende vor allem: Fehler machen. Wir wissen durch eine Studie, die von Lego in Auftrag gegeben wurde, dass es falsch ist, Mädchen auf Perfektion zu drillen. Das kann zu Angst führen: Ich traue mich weniger, weil ich fürchte, Fehler zu machen. Perfektion lähmt, während Feh-

„Ratschläge sind schnell übergriffig und geben zu viel vor …"

ler helfen, uns weiterzuentwickeln. Das gilt übrigens ein Leben lang.

Das ist immer so leicht gesagt, aber schwer getan. Wie gehen Sie selbst mit Fehlern um?
Ich frage mich: Was habe ich gelernt, was hat nicht funktioniert und warum? Gibt es etwas, das ich selbst dafür tun kann? Gibt es jemanden, den ich um Feedback bitten kann? Sich selbst zu reflektieren, hilft. Entscheidend ist, nicht aufzugeben, sondern sich zu fragen: Was kann ich daraus machen? Ein bisschen diese „Jetzt erst recht"-Haltung zu entwickeln.

Hatten Sie als junge Frau eine Person, die Sie besonders gefördert hat?
Nein, ich habe einfach gut beobachtet, zugehört und mich nach wichtigen Meetings gefragt: „Wie hätte ich mich verhalten? Warum hat mein Chef das so und so gemacht?" Am Ende kann man aus jeder Chefbeziehung etwas lernen: wie man es richtig macht. Oder wie man es besser nicht macht.

Sie gelten als Führungskraft, die sich für junge Menschen einsetzt.
Was kann ein guter Mentor leisten?
Im besten Fall: bestärken, sich etwas zu trauen, ohne einem etwas abzunehmen. Mentoring ist kein Zauberstab, durch den plötzlich alles besser wird. Es geht darum, sich selbst zu erkennen, Stärken, Schwächen, die eigene Richtung? Eine Vertrauensperson kann etwas sichtbar machen, das ich selbst noch nicht sehe. Oft sind es kleine Schritte, damit jemand mehr an sich glaubt, sich auf eine Stelle bewirbt, die er sich erst mal nicht zutraut. Besonders Frauen sagen oft: „Wenn ich nur sieben von zehn Kriterien erfülle, bewerbe ich mich gar nicht." In so einer Situation kann eine Förderin helfen, die Bewerbung abzuschicken.

Mit welchen Fragen kommen junge Frauen zu Ihnen?
Ganz unterschiedlich. Manche haben ein konkretes Anliegen, manche wollen wissen, ob sie bei einer internen Ausschreibung eine Chance haben, und manche wollen einfach ins Gespräch kommen, sind neugierig, da ich für sie eine Art *role model* bin. Wir haben einfach immer noch zu wenige weibliche Führungskräfte, die sichtbar sind.

Woran merken Sie, dass Mentoring etwas bewirkt?
Daran, dass sich das Verhalten ändert. Ich habe gerade einen Fall, bei dem jemand sich mit dem Feedback, das diese Person bekommen hat, auseinandergesetzt hat und so an sich arbeitet. Das finde ich toll. Wichtig ist, dass Feedback so formuliert ist, dass es weiterbringt, nicht lähmt.

Zum Beispiel?
Feedback muss konstruktiv sein, verständlich, vor allem umsetzbar. Wenn jemand die Persönlichkeit oder den ›

Kommunikationsstil kritisiert, ist das nicht zielführend.

Was ist der Unterschied zwischen einem gut gemeinten Rat und gut gemeintem Mentoring?

Ein Ratschlag kann schnell übergriffig sein, man gibt zu viel vor, und das geht gern auch mal nach hinten los. Ein guter Mentor versucht, dass die Erkenntnis in der Person selbst reift.

Welcher Satz hat Sie weitergebracht?

Meine Tochter sagt gern: *„C'est pas la fin du monde"* – das ist nicht das Ende der Welt. Und meine Schwiegermutter fragt mich oft: „Ist das in zehn Jahren noch relevant?" Beide Sätze helfen mir immer wieder, Probleme zu relativieren, zum Beispiel, als ich einmal einen Job nicht bekam, den ich sehr gern gehabt hätte. Zwei Wochen später kam ein besseres Angebot. Das Schicksal hat es so gewollt.

Glauben Sie ans Schicksal?

Ein bisschen. Woran ich nicht glaube, ist Glück. Das kommt nicht einfach vorbei. Woran ich eher glaube, ist: „Hilf dir selbst, dann wird dir geholfen." Denn wenn man selbst nicht bereit ist, etwas zu tun, passiert herzlich wenig. Wenn man aber rausgeht und sagt: „Ich schaffe das!" – dann gelingt einem auch mehr.

Sie sagten vorhin, sie mögen keine Ja-Sager. Wie wichtig ist es, sich im Job auch mal zu reiben?

Ziemlich wichtig, Meinungen sind verschieden, und das sollte man formulieren können. Wer immer angepasst allem zustimmt, entwickelt sich nicht weiter. Das gilt für jede Art von Beziehung: Ehe, Freundschaft, Mentoring, die Wirtschaft an sich. Augen zu machen und die eigene Meinung herunterzuschlucken – das funktioniert langfristig nicht.

Heißt: Unbequem zu sein, bringt einen weiter?

Der Ton macht die Musik. Ist etwas charmant formuliert, werden kontroverse Meinungen besser gehört, vor allem wenn sie einen Mehrwert einbringen.

Wie sieht es mit Empowerment aus? Oft ist dies ja nur ein leeres Buzzword. Wie machen Sie als Führungskraft etwas Echtes daraus?

Ich halte das Prinzip für wahnsinnig wichtig. Nur wenn ich die Chance habe zu zeigen, was ich kann, habe ich auch die Chance, Erfolg zu haben. Empowerment bedeutet, mein Team machen zu lassen, mit dem Vertrauen, dass ich da bin, wenn es schiefläuft. Das ist eines der befriedigendsten Dinge im Berufsleben: etwas machen zu können und zu wissen, dass man die Rückendeckung seines Chefs hat.

Sind Sie jemand, der sich selbst gern herausfordert?

Immerzu! Ich bin mein erster und größter Kritiker und mein größter Challenger. Nur so wird man besser. Und doch habe ich auch gelernt, ab und an nachsichtig mit mir zu sein. Man kann immer etwas besser machen – wichtig ist aber, seinen Fortschritt zu erkennen.

„Ich bin mein größter Kritiker. Nur so wird man besser"

Welche Fähigkeiten werden in Zukunft wichtig in der Berufswelt werden?

Empathie. Leute einschätzen und spüren, was für sie richtig ist. Das kann keine KI. Also Motivationen, Talent und Sorgen wahrnehmen und ansprechen. Das macht gute Führung aus.

Spielt Frauen das in die Karten?

Ja, Frauen lesen tendenziell besser einen Raum, verstehen, warum eine andere Person in einer bestimmten Weise reagiert. Das heißt jetzt aber auch nicht, dass ich ständig mit allen Mitleid habe, sondern eher, dass ich Beweggründe vorhersehe und besser einordnen kann. Frauen führen umsichtiger und gewinnen lieber mit dem Team. Wichtig ist Authentizität, sich nicht zu verstellen und nicht einen männlichen Stil zu imitieren.

Wenn Sie jungen Menschen zum Thema Erfolg etwas mitgeben könnten, was wäre das?

Traut euch, seid mutig! Seid euch aber auch klar, dass Enttäuschungen und harte Arbeit vor euch liegen. Es braucht Zeit, Ausdauer und Geduld, um Karriere zu machen – kein Erfolg kommt als Geschenk. Aber denkt auch daran: Niederlagen werfen euch nicht aus der Bahn. Sie bringen euch weiter. ▮



Ihre zwei Töchter hat die Geschäftsfrau ermuntert, viele Sportarten auszuprobieren, um ihre Leidenschaft zu erkennen.



FORSTER & MARTIN FOTO

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.

DAS PROBLEM

Ich mache eine Therapie. Seitdem mein Freund das weiß, behandelt er mich wie ein rohes Ei. Das nervt!

So weit, so verständlich, aber liebes rohes Ei: Sie haben sich auf eine Reise begeben, Einzelticket einfache Fahrt, und das kann und darf Ihre Mitmenschen verunsichern. Therapien stellen unser Selbstbild infrage und rütteln an unseren Beziehungsmustern. Sie wirken schmerzhaft und klärend zugleich, und niemand kann voraussehen, wann wir in welche Phase rutschen. Vor wenigen Wochen hielt ich eine Freundin im Arm, die über Nacht verlassen worden war, nachdem ihr Freund nach sechs Sitzungen herausgefunden hatte, er müsse allein leben. Andere verkaufen ihr Haus, weil sie plötzlich meinen, ein Leben aus dem Koffer heraus entspräche ihnen mehr. Sie kündigen an einem Sonntagnachmittag ihren Job und ziehen aufs Land, weil sie die Natur ruft. Eine Therapie kann unser inneres Gleichgewicht vorübergehend destabilisieren, und das wird Ihr Freund spüren. Vielleicht sorgt er sich, dass er weniger gebraucht wird. Vielleicht rechnet er damit, dass Sie ihn als Problem ausmachen. Vielleicht ziehen Sie plötzlich Grenzen, die er als Affront erlebt. Indem Sie an sich arbeiten, verändern Sie den unausgesprochenen Vertrag, der Sie beide als Paar verbindet: Damit meine ich stille Erwartungen, eingespielte Verhaltensmuster, aufeinander abgestimmte Bedürfnisse. Über all das sollten Sie beide sprechen, immer wieder, am besten bei einem wöchentlichen Spaziergang. Nehmen Sie seine Verunsicherung ernst. Fragen Sie ihn, was ihn beschäftigt, und signalisieren Sie ihm, dass Sie auf einer Reise sind, aber nicht auf der Flucht.

DAS PROBLEM

Aus Angst vor Ablehnung sage ich nie meine Meinung. Wie kann ich das ändern?

Sie verändern sich bereits, indem Sie erkennen, dass etwas nicht stimmt: Sie machen es allen recht. Nicht ab und an, sondern immer, wie Sie erzählen. Das ist anstrengend und macht auf Dauer krank. In der Psychologie wird dieses Verhalten „People Pleasing“ genannt. Es beschreibt ein erlerntes Überlebensmuster. Vermutlich haben Sie als Kind erfahren, dass Widerspruch in Ablehnung und Liebesentzug mündet. Nun ist es nicht so, dass Sie Ihre Meinung mühsam zurückhalten. Mühsam ist es, sich ihrer bewusst zu werden, und darum geht es jetzt. Stellen Sie sich vor, eine Meinung zu vertreten, fiele Ihnen leicht – was würden Sie tun? Welches Leben würden Sie führen, wenn es Sie nicht berührte, wie andere auf Sie reagierten? Was für ein Mensch wären Sie, wenn Erwartungen an Ihnen abperlten? Es hilft, diese Gedankenspiele immer wieder aufzunehmen, den eigenen Mut zu dehnen wie ein Gummiband (Memo an mich selbst). Parallel dazu gehen Sie den Weg der kleinen Neins. Beginnen Sie im Restaurant, äußern Sie einen Extrawunsch. Halten Sie im Gespräch mit dem Kollegen inne, wenn Sie seine Meinung nicht teilen. Experten raten an dieser Stelle, die Situation zusammenzufassen, den eigenen Standpunkt zu benennen und ihn gegebenenfalls zu wiederholen, anstatt ihn zu rechtfertigen. Sie merken, bei sich zu bleiben, ist eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt. Sollten Sie aber das Gefühl haben, Ihre Angst vor Ablehnung bestimmt Ihr Leben, entscheiden Sie sich für eine professionelle Verhaltenstherapie.

FOTO: SIMA DEHGANI

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



PETRA LICHTMESS-HEISE *über* Begegnungen

Die 63-Jährige fährt seit 40 Jahren Taxi in Köln. Wie geht sie um mit Menschen aus allen Gesellschaftsschichten?

Fotos: Victoria Jung
Interview: Birgit Querengäßer

Schon in der letzten *myself* hatte Petra Lichtmess-Heise vom Taxi Ruf Köln einen kleinen Auftritt: Für unseren Artikel „Wie lange hält die Liebe?“ fragten wir sie als Alltags-Expertin, woran sie eine gute Beziehung erkennt. Und merkten schnell: Diese Frau hat viel mehr zu erzählen. Jeden Tag beobachtet sie die Menschen auf der Straße und ihrer Rückbank – und weiß, was ein gutes Miteinander ausmacht.

War Taxifahren Ihr Traumberuf?

Nein. Mein Traumberuf war Innenarchitektin. Und tatsächlich habe ich einen Studienplatz in Detmold bekommen. Mein damaliger Freund und späterer erster Mann konnte sich eine Fernbeziehung nicht vorstellen – und so habe ich diesen Studienplatz nicht angetreten.

Haben Sie das mal bereut?

Natürlich. Wenn meine Tochter heute so was machen würde, würde ich der mal ganz gehörig Bescheid geben.

Wie kamen Sie zum Taxifahren?

Mein Ex-Mann hat im Taxiunternehmen seiner Schwester gearbeitet. Ich habe zwei Kinder bekommen und erst nur die Buchhaltung gemacht. Bis ich selber auch angefangen habe zu fahren. Als junge Mutter tat es mir gut, unter Leute zu kommen. Ich war das gewohnt, meine Eltern hatten 35 Jahre eine Gaststätte.

Sie müssen schon offen gegenüber Menschen sein, oder?

Muffelige Taxifahrer kriegen ihre Fahrgäste auch befördert. Aber es macht mehr Spaß, wenn man Lust hat, Menschen zu treffen. Wir fahren Paare zum Standesamt, Alkoholiker in die Kneipe, Kegelclubs ins Bordell, Familien zum Flughafen und holen Menschen aus dem Krankenhaus oder dem Gefängnis ab. Wir sehen die ganze Bandbreite.

Welche Themen bewegen alle?

Gesundheit. Familie. Freunde. Das ist das Wahre. Ich habe so viele Menschen im Taxi, denen es schlecht geht. Dadurch habe ich gelernt: Ich kann mich nicht über Kleinigkeiten aufregen.

Hören Sie bei Gesprächen zu?

Wenn ein Paar auf der Rückbank flüstert, mache ich die Musik lauter. Bei normalen Gesprächen höre ich manchmal schon zu. Wenn sich Geschäftsleute darüber austauschen, wie ein Deal zustande kam oder ob sie eine bestimmte Person einstellen. An einem Abend habe ich ständig Leute von derselben Party nach Hause gefahren, alle haben sich über den Dietmar aufgeregt. Dass der sich da hintraut! Später rief dann jemand: „Dietmar, dein Taxi ist da.“ Wie ich mich da gefreut habe! Still natürlich.

Und wie war Dietmar?

Unauffällig. ›

ILLUSTRATION: FRANCESCO CICCOLELLA



Gern würde Petra Lichtmess-Heise mehr Zeit mit ihren Enkelsöhnen verbringen. Aber in Rente gehen? Da würde sie die vielen Komplimente vermissen, die sie in ihrem Job jeden Tag bekommt.



„Kann die das?“, flüsterte in ihrer Anfangszeit als Taxifahrerin mal ein Fahrgast. So was hört Petra Lichtmess-Heise schon lange nicht mehr.

„Wenn die Stimmung mies ist, kann so ein Innenraum ganz schön klein werden …“

Unterhalten Sie sich immer mit Ihren Fahrgästen?
Die jungen Leute reden kaum noch, die gucken ins Handy. Wenn keiner was sagt, fange ich mit „Heute ist ja ein doofes Wetter“ an. Kommt nur ein „Ja“, rede ich nicht weiter. Wer Lust hat, sich zu unterhalten, sagt: „Morgen soll’s besser werden. Ich habe schon Pläne …“ Wenn ich Paare zum Standesamt fahre, mache ich immer einen Witz: „Wir haben einen besonderen Service. Ich warte zehn Minuten und fahre Sie kostenfrei wieder nach Hause, wenn Sie es sich anders überlegen.“ Das lockert die Stimmung.
Und was, wenn die Stimmung mies ist?
Neulich hatte ich eine weinende Frau auf dem Rücksitz. Ich habe ihr ein Taschentuch gegeben und sie gefragt, ob ich etwas für sie tun kann. Das bricht das Eis, sie kann reden, wenn sie möchte. Ihr Bruder war gestorben. Einmal hatte ich einen Fahrgast, den ich über eine Sperrung informiert hatte, der aber unbedingt diesen Weg fahren wollte. Wir steckten eineinhalb Stunden im Stau fest, er hat seinen Flug verpasst, der hat kein Wort mehr mit mir geredet.
Wie unangenehm.
Da kann so ein Innenraum ganz schön klein werden. Aber sein Problem, ich habe getan, was ich konnte.
Müssen Sie sich viel Gemecker anhören?
Oh ja. Viele regen sich über ihre Partner auf. Die streiten sich zu Hause, steigen ins Taxi, dann lassen sie erst mal Dampf ab. Das nehme ich meist mit Humor. Eine Frau hat mal im Taxi auf ihren Mann gewartet, da habe ich gesagt: „Wollen wir schon mal losfahren?“ Wenig zu lachen gibt es mit Verschwörungstheoretikern. Eine regte sich auf, dass sie ihre Medikamente selbst bezahlen müsse, „seit die Flüchtlinge hier sind“. Da stelle ich Fragen: „Mussten Sie Ihre Medikamente nicht selber zahlen, bevor die Flüchtlinge hierherkamen?“ „Weiß ich nicht, da war ich ja noch nicht krank!“ „Tja, das müsste man mal herausfinden, oder?“
Welche Unterschiede bemerken Sie zu Ihrer Anfangszeit in der 80er-Jahren?
Der Zeitdruck ist größer geworden, die Leute können keine zehn Sekunden mehr warten und begeben sich damit in Gefahr. Und natürlich sind alle am Handy, auch im Straßenverkehr.
Hat sich der Umgangston verändert?
Nein, zwischenmenschlich ist alles wie in den 80ern. Die meisten sind höflich, ich bekomme täglich Komplimente. Egal ob Mann oder Frau, arm oder reich. Wobei … ein junger, sehr gepflegt aussehender Mann ist mal ausgeflippt, weil ich keinen 500-Euro-Schein wechseln konnte. Unprofessionell sei das.
Welche Fahrgäste sind Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?
Natürlich die skurrilen. Ein Mann, der aus dem Gefängnis entlassen wurde. „Das wird eine längere Tour“, sagte er und kaufte beim Blumenladen einen Riesenstrauß. Dann hielten wir bei verschiedenen Stationen, wo er jeweils eine Blume hinterließ. Etwa bei seinem Schwager, dessen Auto er aus Wut im Rhein versenkt hatte. Dann kippte seine Tüte im Fußraum um, es rutschte ein Messer heraus und etwas, das aussah wie eine Handgranate. Als Nächstes fuhren wir zu einer Bank. Da wurde ich panisch.
Oh Gott. Was passierte dann?
Er lieferte seine Blume ab und kam mit der Tüte wieder zurück. Am Ende bedankte er sich, zahlte und war weg.
Fühlen Sie sich manchmal wie eine Therapeutin für Ihre Fahrgäste?
Ja. Ich habe eine gute Freundin, die Psychologin ist und meinen Horizont erweitert. Sie hat mir von dieser Theorie aus der systemischen Therapie erzählt, die davon ausgeht: Jeder gibt immer sein Bestes. Dann kann man den Leuten gar nicht böse sein. Wenn mal jemand blöd ist, liegt es an der Situation.
Was haben Sie über Menschen gelernt?
Menschen sind toll. Und sie können einiges wegstecken. Ich würde mir nur wünschen, dass es mehr Austausch zwischen Alten und Jungen gibt. Diese Generation ist ja oft ein bisschen verloren und hat das Gefühl, es geht bergab in Deutschland – die Älteren haben es nach dem Krieg wieder aufgebaut. Die könnten Hoffnung vermitteln. Aber auch, dass man selbst etwas tun muss. ▮

Fahren wie ein Profi

Petra Lichtmess-Heises Tipps für den Straßenverkehr

Freundlich sein. Einander zulächeln, die Hand heben, um „Danke“ oder „Sorry“ zu sagen. Nur schimpfen, wenn man allein im Auto ist.

Sanft bremsen. Abruptes Abbremsen ist nervig für Mitfahrende und Hintermann. Das Ziel: durch den Verkehr zu gleiten wie ein Fisch durchs Wasser.

Hupen nur im Notfall. Direkt beschweren, wenn jemand an der Ampel nicht sofort losfährt? Eine Unart. Die Hupe ist zur Warnung vor Gefahren gedacht.

Handy weg. Wer selbst am Steuer sitzt, zu Fuß, mit Roller oder Rad am Verkehr teilnimmt, hat Display-Verbot.

Mehr Zeit einplanen. Lichtmess-Heise sieht täglich (Fast-)Unfälle, weil die Menschen keine Geduld haben.

Deutschlands größte elektrische Zustellflotte wächst weiter.*



* Mit 40.000 Fahrzeugen haben wir von Deutsche Post und DHL die mit Abstand größte elektrische Zustellflotte des Landes. Mit weiteren 14.000 E-Bikes und -Trikes entlasten wir nicht nur die Umwelt, sondern auch die Beine unserer Zusteller:innen.

deutschepost.de/nachhaltigkeit

Deutsche Post

DHL



Schicksal

DER MANN, EIN FREMDER

Belle Burden hat ein Memoir darüber geschrieben, wie sie nach 20 Jahren Ehe plötzlich verlassen wurde. Und damit einen Bestseller gelandet. „Fremde" hat Wucht. Aber lesen Sie selbst …

Illustration: Joni Marriott

Nach dem Essen zog James sich an seinen Arbeitsplatz zurück, um mit einem Investor zu telefonieren. Die Mädchen gingen ins Wohnzimmer und setzten sich vor den Fernseher, während ich in der Küche das Geschirr in die Spülmaschine stellte. Als ich einen Eimer mit Wasser und einem Schuss Essig füllte, um den Boden zu wischen, klingelte mein Handy. Es leuchtete und vibrierte auf der Kochinsel. Da ich die Nummer nicht kannte, ließ ich es klingeln. Als mein Handy piepte, stellte ich den Eimer ab, um die Nachricht abzuhören. Ein Mann meldete sich. Er wirkte jung und nervös. Er sagte: „Ich versuche, Belle zu erreichen." Dann: „Es tut mir leid, Ihnen das mitteilen zu müssen, aber Ihr Mann hat eine Affäre mit meiner Frau." Er hinterließ seinen Namen und seine Nummer.

Ich erstarrte. Mir wurde schwindlig. Die Nachricht ergab überhaupt keinen Sinn. Ich hörte sie noch einmal ab. Ich dachte: *Das kann nicht stimmen. Das muss ein Irrtum sein. James kann mir das bestimmt erklären.*

Ich lehnte den Schrubber an die Anrichte und ging nach unten. James kam gerade die Treppe hoch.

Er wirkte beunruhigt und schob mich ins Gästezimmer. Dort stand der Computer, auf dem Carrie „Fortnite" spielte, der Teppichboden war übersät mit leeren Chipstüten. James setzte sich aufs Sofa. Ich setzte mich in den Sessel zu seiner

Rechten. Lange sagte er nichts, so als müsste er sich erst sammeln, die richtigen Worte finden, um das Problem aus der Welt zu schaffen. Ich dachte, dass er genau das tun würde, dass er das Problem aus der Welt schaffen würde. Ich wartete.

Er nahm meine Hände, beugte sich vor und schaute mir in die Augen. „Ich schwöre dir, es hatte nichts zu bedeuten. Es ist vorbei. Ich liebe dich und nur dich. Es tut mir total leid. Es ist mir unendlich peinlich."

Ich fragte: „Wie lange geht das schon?"

„Nur ein paar Wochen", antwortete er.

Ich betrachtete seine Hände, dann sah ich an mir herunter. Ich schämte mich für meinen schlabberigen Schlafanzug und meine alten Socken, entdeckte einen Fettfleck auf meiner Schlafanzughose. […]

Unfähig, meine Gefühle noch länger zu unterdrücken, lief ich ins Bad, stieg in die Dusche, schloss die Kabine, damit niemand mein Keuchen und Jammern hörte, setzte mich zwischen Shampoo- und Duschgelflaschen auf die Duschbank und schrieb eine Nachricht an den Mann, der mich angerufen hatte.

Können Sie mir sagen, wie lange das schon geht?

Das schien mir in dem Moment das Wichtigste zu sein – zu wissen, wann es angefangen hatte, zu wissen, ob James mir die Wahrheit sagte.

Er antwortete sofort.

Ich glaube, seit einem Monat. Ich kann jetzt nicht schreiben, meine Frau hat versucht, sich umzubringen. Ich sitze im Notarztwagen.

Ich geriet in Panik. James' Verrat würde Schaden anrichten, der weit über mich, über unsere Familie hinausging. Dies war eine Krise, die wir gemeinsam würden bewältigen müssen. Ich dachte an die junge Frau in dem Notarztwagen, der gerade durch New Yorks leere Straßen raste. Was heute Abend ans Tageslicht gekommen war – nicht nur bei uns, sondern auch in ihrem Leben –, hatte mich so sehr erschüttert, dass ich mir Sorgen um sie machte, als wäre sie meine Tochter und nicht die Geliebte meines Mannes.

Ich verließ das Bad und ging wieder nach unten, um James ins Bild zu setzen, so als könnte ich die junge Frau retten, wenn ich James so schnell wie möglich informierte. Er stand draußen vor dem Gästezimmer auf der Veranda. Er telefonierte.

Irgendwie wusste ich, dass er mit ihr sprach. Ich fragte: „Weißt du es schon?"

Er legte eine Hand auf das Handy und sagte: „Ja. Ich versuche gerade zu verstehen, was sie sagt."

Er ging ins Gästezimmer, um ungestört sprechen zu können. Seine Körpersprache – runder Rücken, seine freie Hand vor seinem Mund – wirkte intim, fürsorglich.

„Es tut mir leid, Ihnen das mitteilen zu müssen, aber Ihr Mann hat eine Affäre mit meiner Frau"

Als er wieder herauskam, steckte er sein Handy ein und sagte: „Sie hat ein paar Schlaftabletten geschluckt. Nichts Schlimmes." Er wirkte erleichtert.

Mein Mitgefühl, meine Sorge, schlug in Verwunderung um. *Sie hatte die Tabletten genommen, während ich, James' Ehefrau seit zwanzig Jahren, von ihrer Affäre erfahren hatte? War nicht ich diejenige, die hätte zusammenbrechen müssen? Müsste er sich nicht viel eher Sorgen um mich machen?* Sie bekam die Aufmerksamkeit und die Fürsorglichkeit meines Mannes, obwohl ich sie am meisten brauchte.

Ich kann mich nicht mehr erinnern, wie ich die nächsten Stunden verbracht habe. […]

Um sechs Uhr kam James ins Schlafzimmer, er trug dieselben Sachen wie am Tag zuvor, außerdem Winterstiefel und seinen schwarzen Parka. In der Hand hielt er einen Stoffbeutel. Seine grünen Augen waren schmal, sein Blick eisig, ein Gesichtsausdruck, den ich noch nie an ihm gesehen hatte, ganz anders als am Abend zuvor. Noch ehe er ein Wort sagte, wusste ich, dass etwas sich verändert hatte, dass auf einmal alles anders war. ›



Über sie sprechen gerade alle: **Belle Burden,** Vanderbilt-Erbin und Wall-Street-Juristin, wurde über Nacht von ihrem Mann verlassen, einem New Yorker Hedgefonds-Präsidenten. Ihr Geschichte traf einen Nerv. Echte Antworten auf das Warum hat sie nie bekommen. Aber heute ist sie froh über die Wendung in ihrem Leben: „Während meiner Ehe hat es mir Angst gemacht, Entscheidungen allein zu treffen. Die Autonomie über mein eigenes Leben zu haben, ist wunderbar."

Er sagte: „Ich habe beschlossen, mich scheiden zu lassen. Ich gehe."

Seine Worte klangen unverständlich, sie drangen nicht zu mir durch. Ich hatte gedacht, die Entscheidung, unsere Ehe zu beenden (oder weiterzuführen), würde bei mir liegen.

„Du wirst zurechtkommen", sagte er. „Du bist noch jung." Ich war fünfzig.

Ich fragte: „Fährst du zu ihr?"

„Ja", antwortete er, „ich möchte mich vergewissern, dass es ihr gut geht."

Ich sagte, ihr Name erscheine nicht auf der Website ihrer Bank. Ich hatte ihren Namen gegoogelt in der verrückten Hoffnung, dass sich alles als schlechter Witz entpuppen würde. Er schaltete sein Handy ein, wischte über den Bildschirm und zeigte mir die Ankündigung ihrer Beförderung. Ihr Lebenslauf war beeindruckend. Sie hatte an einer Elite-Uni studiert. James wirkte stolz, beeindruckt. Dann ging er. […]

Im Lauf der folgenden fünf Stunden habe ich mehrmals versucht, James unterwegs anzurufen, aber er ist nicht rangegangen. Er hat mich zurückgerufen, als er in New York war. Ich konnte hören, wie er seinen Wagen in der Tiefgarage parkte, wie er dem Parkwächter die Autoschlüssel gab, wie er auf die Straße hinaustrat.

Er sagte: „Ich dachte, ich wäre glücklich, aber das war ich nicht. Ich dachte, dass unser Leben das war, was ich wollte, aber ich habe mich geirrt."

Er sagte: „Ich fühle mich, als wäre in mir ein Schalter umgelegt worden. Das war's."

Er sagte: „Du kannst das Haus und die Wohnung haben. Ich überlasse dir das Sorgerecht für die Kinder. Ich will es nicht. Ich will überhaupt nichts."

Was mich am meisten traf, waren die Worte *Haus* und *Sorgerecht. Er wollte unsere Kinder nicht mehr? Und das Haus auf der Insel?* Das war nicht nur eine Affäre. Er hatte nicht nur mich satt. Er hatte alles satt, unser ganzes Leben, uns alle. […]

Wenn wir von Seitensprüngen und Scheidungen anderer Leute hörten, schwor er mir jedes Mal, dass uns so etwas nie passieren könne. Er sagte immer, wir seien anders als andere Paare, weil wir so gut zueinander passen würden, weil wir uns so ähnlich seien – still, kopfgesteuert, häuslich. Er sagte mir jeden Tag, dass er mich liebte. Und er fragte mich immer wieder: „Ich mache dich doch glücklich, oder?"

Nicht ein einziges Mal hat er gesagt, er sei unzufrieden in unserer Ehe, unglücklich mit mir oder unserem gemeinsamen Leben.

Heute frage ich mich: *Habe ich mir unsere Liebesgeschichte etwa nur ausgedacht? Habe ich das alles nur erfunden und mit mir herumgetragen wie ein kostbares Buch?* ▮



Dieser Auszug stammt aus „Fremde. Die Geschichte einer Ehe" von Belle Burden, übersetzt von Charlotte Breuer, Luchterhand, 2026, 24 Euro.

FOTO: VICTOR LLORENTE/THE NEW YORK TIMES/REDUX/LAIF

ANZEIGE













1 Tina Howitz & Bianca Müller (haebmau), Christina Kuth (BCN), myself Chefredakteurin Veronika Schaller und Jeanette Hepp (DrAnsay) **2, 3** Eindrücke vom Event **4** Veronika Schaller mit Sarah Aschberger (@endomentorin) und Julia Pohl (@gluecksmuetter) ***5*** Fotokünstlerin Jasmin Breidenbach **6** Ärztin Dr. Teresa Thalmaier (links)

Neue Wege bei Endometriose

Berührend und bestärkend: Beim Brunch von myself x DrAnsay standen Lösungen im Fokus

Jede zehnte Frau leidet unter Endometriose: Der myself moments Brunch x DrAnsay gab Betroffenen eine Stimme – und schuf einen intimen Rahmen. Dr. Teresa Thalmaier teilte als Expertin ihr Wissen und die Anwesenden ließen einander an ihrer persönlichen Geschichte teilhaben. Etwa 10 bis 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter haben Endometriose; bis zur Diagnose dauert es im Durchschnitt sieben bis zwölf Jahre, was auch mit den Symptomen zu tun hat, die sich bei jeder Frau anders äußern. Doch es gibt auch gute Nachrichten für Betroffene, denn das Bewusstsein für die Erkrankung steigt. Immer mehr innovative Therapieformen kommen in Arztpraxen zur Anwendung. Eine antientzündliche Ernährung, weniger Stress oder auch der Einsatz von medizinischem Cannabis haben sich in vielen Fällen als wirksam erwiesen. ***„Endometriose ist das ‚Chamäleon der Gynäkologie' – auch die Behandlung ist damit sehr individuell"***, betonte die Ärztin. Besonders berührte alle Anwesenden die Fotoserie der Künstlerin Jasmin Breidenbach, die individuelle Verbildlichungen für Endometriose-Ausprägungen gemeinsam mit Betroffenen erarbeitete und im Talk ergreifende Worte fand, die alle Teilnehmerinnen zum Austausch ermutigten.Was bleibt, sind neue Wege in der Endometriose-Therapie, die Hoffnung machen – genauso wie ein Gefühl von Stärke und das Wissen: „ich bin nicht allein".

Fotos: Mirja Kofler

„Cannabinoide können eine spannende Therapieergänzung sein"

Dr. med. Teresa Thalmaier
Ärztliche Leiterin der Privatpraxis WeTh mit Schwerpunkt auf ganzheitlicher Frauenheilkunde,Präventionsmedizin und innovativen Therapieansätzen

Wofür steht DrAnsay

- DrAnsay bietet eine **moderne, barrierefreie Gesundheitsversorgung,** die medizinische Hilfe für alle schnell und einfach zugänglich macht.
- Über die Plattform **erhalten** Patient:innen **unkompliziert und gesetzeskonform Rezepte,** die direkt bei der Wunschapotheke digital eingelöst werden können.
- **Smarte Telemedizin, persönliche Betreuung und effiziente Prozesse** sparen Patient:innen wertvolle Zeit und erhöhen nachweislich die Behandlungsqualität.

DrAnsay

FAMILIENBANDE

„Ich höre zu – und mache doch, was ich will“

Die Weine der Ebner-Ebenauers sind ausgezeichnet. Und das Geheimnis dieses österreichischen Winzer-Ehepaars? Jedenfalls nicht Harmonie

Fotos: Julia Rotter
Protokolle: Anne Kathrin Holler

Marion Ebner-Ebenauer, 45

Unsere Liebe ist wie ein Pinot noir. Eine Sorte, an der man sein Leben lang arbeitet und stets das Gefühl hat, man ist noch nicht fertig. Gleichzeitig wird sie mit jedem Jahr besser, reifer, runder. Genauso ist es bei Manfred und mir. Dass ich mich so früh fest binde, hätte ich nie gedacht, war mir meine Freiheit doch immer das Allerwichtigste: Mit 16 zog ich von zu Hause aus, habe mir mein Leben selbst finanziert, indem ich in der Gastro arbeitete. Frühschicht, Mittagsschicht, Abendschicht, Samstag, Sonntag – was ging, habe ich gemacht. Meine Oma sagte immer: „Von nichts kommt nichts.“ Das hat mich geprägt. Mit 20 habe ich dann meine erste Firma gegründet, fünf Jahre später mit Manfred das Weingut in 14. Generation von seinen Eltern übernommen. Die Verantwortung hat mich nie abgeschreckt. Im Gegenteil: Ich habe früh begriffen, dass man sich Freiheit erarbeiten muss.

Dabei sah es nicht so rosig aus, als wir das Gut übernommen haben. Keine Kunden, schlechte Infrastruktur, wir haben Millionen investiert, in Maschinen, Geräte, den Fuhrpark, Fässer, Tanks, das Gebäude. Renovieren ist viel teurer als neu bauen, das hatte uns aber keiner gesagt. Also mussten wir mit dem Budget kreativ umgehen. Heute haben wir das Gut bis in den letzten Winkel mindestens einmal renoviert.

Eine wahre Feuerprobe war unsere erste gemeinsame Ernte. Die alten Arbeiter im Weinberg waren es gewohnt, dass die Frau des Hauses kocht, aber nicht wie ich acht Stunden im Weinberg miterntet, Qualität und Tempo fordert. Nach zwei Tagen ist die Situation eskaliert, weil ich – Frau, jung, neu – in ihren Augen unbequem war. Sie haben sich bei Manfred beschwert, er sagte nur: „Entweder mit meiner Frau oder gar nicht.“ Von einer Stunde auf die andere standen wir ohne Helfer da. In kürzester Zeit habe ich dann Freunde mobilisiert, um die Ernte zu retten. Manfred hat in jeder Sekunde an mich geglaubt.

Das ist sowieso seine größte Stärke: blindes Vertrauen in mich. Er ist kein Gockel, kein Macho, er setzt seine Energie nur dort ein, wo es sich lohnt. Das strengt mich auch an, weil ich vieles anschieben muss, aber in 25 Jahren hat er mich kein einziges Mal im Stich gelassen. So auch nach der Geburt unserer Tochter Marie. Als sie fünf Monate alt war, flog ich wieder zu Messen. Im Flugzeug habe ich geweint, weil mich Kolleginnen verurteilten: „Wie kannst du dein Baby allein lassen?“ Ich habe geantwortet: „Mein Kind ist nicht allein. Sein Vater ist bei ihm.“ Aber es tat trotzdem weh. Für Manfred war es nie eine Frage, dass ich schnell wieder arbeite. Er ist ein großartiger Vater und genießt die Zeit mit seiner Tochter. Lieber arbeitet er am Wochenende, damit er abends Zeit mit ihr verbringen kann. ›



Das Prickeln in der Liebe: Entwickelt sich durch Gegensätze. Das Prickeln in der Flasche: Durch Handarbeit und Demut. Marion und Manfred Ebner-Ebenauer lieben einander und ihre „Schaumwein-Schönheit", den Cuvée Courage Zero Dosage.



Zwei Charakterköpfe, ein Ziel: Aus uralten Rebstöcken machen sie die besten Weine der Region.

Auf dem Gut haben wir eine klare Arbeitsteilung: Manfred kostet die Weine im Keller, ich erst, wenn sie fertig sind. Oft haben wir über die Stilistik gestritten und immer wieder von vorn angefangen. Es hat zehn Jahre gedauert, ehe wir unsere Handschrift gefunden haben. Doch jetzt ist sie preisgekrönt, weil wir uns immer treu geblieben sind, Trends bewusst ignoriert haben. Trotzdem, ein Punkt auf der Liste, die wir vor der Übernahme geschrieben haben, lautet: „Die Gier soll uns nicht erwischen." Daran halten wir uns jeden Tag. Klar, manchmal wünschte ich mir, dass wir nicht an den Jahreszyklus, die Ernte, diesen Ort gebunden sind. Dass wir mit einem kleinen Boot übers Meer tuckern, wann wir wollen. Aber tief in mir weiß ich: Ich liebe, was wir tun, und ich werde es vermutlich bis an mein Lebensende machen.

Manfred Ebner-Ebenauer, 47

Der Herbst ist mir die liebste Zeit im Jahr. Die Ernte, das kann ich am besten. Der Moment, der mich am stärksten mit Marion zusammengeschweißt hat, war unsere erste gemeinsame Weinlese. Ich hatte wochenlang durchgearbeitet, und als die letzte Traube im Korb lag, gegen zwei Uhr früh, kam Marion mit einer Flasche Sekt in der Hand und umarmte mich. In diesem Moment wussten wir beide: Das wird was Großes. Wir vertrauen einander, auch wenn der Weg dorthin oft stumm ist.

Biografien

Marion Ebner-Ebenauer

wurde am 1. August 1981 in Wien geboren. Mit 16 machte sie ihr erstes Praktikum im Weinbau, lernte mit 19 während der Ausbildung zur Weinmanagerin Manfred kennen. Ein Jahr später gründete sie ihr Weinlabel Melusine, arbeitete in Wien und Beverly Hills. 2007 übernahm sie mit ihrem Mann dessen Familienweingut, das heute rund 80 000 Flaschen im Jahr erzeugt. Sternzeichen: Löwe. Hobbys: Reisen, Mode und Kunst.

Manfred Ebner-Ebenauer,

geboren am 8. Februar 1979 in Mistelbach, wuchs auf dem Gut im österreichischen Poysdorf auf, das seine Familie seit 400 Jahren betreibt. Der Wunsch, Winzer zu werden, kam erst nach dem Wirtschaftsstudium. Während der Ausbildung zum Weinmanager lernte er Marion kennen. 2022 wurde das Paar als „Winzer des Jahres" von *Falstaff* ausgezeichnet. Sternzeichen: Wassermann. Hobbys: Bonsais, Gartenarbeit, Zeit mit unserer Tochter verbringen.

Ich finde, Wein und Liebe sind sich sehr ähnlich: Beides ist Arbeit und Erfüllung. Vor allem aber Arbeit. Marion und ich sind grundverschieden, Entscheidungen treffen wir selten gemeinsam und noch seltener einstimmig. Aber es braucht diese Spannung, um die Beziehung frisch zu halten. Bei uns gilt die ungeschriebene Regel: Marion sagt was, ich höre zu – und mache doch, was ich will. Das mag widersprüchlich klingen, funktioniert aber für uns.

Was ich heimlich an Marion bewundere, ist ihre Eloquenz, ihr Verständnis für Menschen und dass sie immer noch mit mir zusammen sein möchte. Tatsächlich war ich ihr vom ersten Moment an verfallen und musste drei Jahre um sie buhlen. Manchmal glaubte ich selbst nicht, dass es sich noch lohnt. Aber ich bin eben hartnäckig.

Als ich nach einem Unfall zwei Monate lang nicht gehen konnte, hat Marion Übermenschliches geleistet. Sie hat den Betrieb allein gestemmt, war Mutter, Partnerin und hat nie das Positive in sich verloren. Ich spreche so gut wie nie über diese Zeit. Aber ich vergesse sie niemals. ▮

EIN TAG • VIELE IMPULSE • GANZ VIEL ZEIT FÜR SIE

Moments for myself Day

Seien Sie dabei!
Freitag
16.10.2026
Sofitel München Bayerpost

Erleben Sie einen Tag mit inspirierenden Talks, spannenden Gästen, Networking und besonderen Beauty-, Lifestyle- und Selfcare-Momenten









Inspiration, die bleibt
Freuen Sie sich auf neue Impulse rund um Beauty, Lifestyle, Fashion und Selfcare.

Talks & Workshops
Erleben Sie spannende Persönlichkeiten, aktuelle Themen und Formate, die zum Mitmachen einladen.

myself ganz persönlich
Treffen Sie die Redaktion und ausgewählte Expertinnen.

Haltung, Mut & Kreativität - myself Award 2026
Starke Persönlichkeiten auf der großen Bühne: Erleben Sie die Verleihung unseres Awards hautnah.

Food & Drinks zum Genießen
Entdecken Sie kulinarische Highlights vor Ort.

Goodie-Bag im Wert von über 100 €
Nehmen Sie eine prall gefüllte Tasche mit ausgewählten Überraschungen und Produkten mit nach Hause.

Jetzt Ticket & exklusive Gewinnchancen sichern!

Nur 49 €

www.myself.de/tickets

FOTO: MITYA KOLOMIYETS, KATJA BRÖMER, MIRJA KOFLER, FLORIAN GRUENDIG

POWERED BY

rowohlt · QVC · LOGONA NATURKOSMETIK · Europäisches Parlament Verbindungsbüro in München · Perwoll

SANTAVERDE NATURKOSMETIK · RITUALS · ONNI · ArtNight · sheciety · ACADEMY · YES WE CANNABIS

myself

KULTUR

Das Beste aus Film, Musik und Kunst

Recht gehabt!

Von der Anwältin zur angesehenen Autorin: Suzie Miller kämpft für ein Justizsystem, das Frauen glaubt

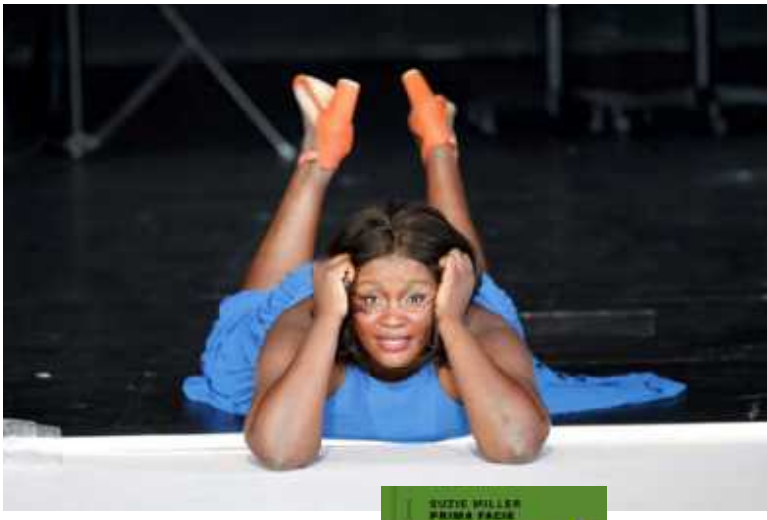
Foto: Michele Aboud
Text: Lena Langecker



Ansteckende Lektüre: „Inter Alia" von Suzie Miller (Kjona, 25 Euro) lässt uns umdenken.

FOTOS: MICHELE ABOUD/AUGUST (1)

Als Ein-Personen-Stück wurde „Prima Facie" 2019 in Sydney uraufgeführt. Diesen Herbst wird das Stück u. a. in Berlin, Dresden, Krefeld und Stuttgart gezeigt.



Was ist Recht? Und was gerecht? Wie beurteilen wir, was sich zwischen Fakten und Gefühl abspielt, zwischen Motiv und Tatsache? Geschichten über Strafprozesse sind seit Jahrzehnten Erfolgsgaranten, sei es bei Schriftstellern wie John Grisham, Ferdinand von Schirach oder Harper Lee als auch TV-Serien wie „The Good Wife" oder „How to Get Away with Murder". Jetzt hat das Genre einen neuen Star – mit ungeheurer feministischer Kraft: Die Dramatikerin Suzie Miller schreibt über Gerichtsfälle, die von Gewalt an Frauen handeln.

Sie selbst sagt: „Wenn man schreibt, weiß man nie, ob die Worte jemals ein Publikum erreichen werden." So habe sie nie damit gerechnet, dass ihre Texte eine weltweite Debatte im Umgang mit Straftaten auslösen würden. Doch von vorne: 2019 wurde ihr Ein-Personen-Stück „Prima Facie" uraufgeführt und machte klar, wie patriarchale Strukturen unser Gerichtssystem prägen. Darin vertritt eine junge Strafverteidigerin Männer, die wegen sexueller Übergriffe angeklagt werden. Der Begriff „Prima Facie" – wörtlich „auf den ersten Blick" – wird im Rechtswesen verwendet, wenn eine Partei Beweise vorlegt, die auf den ersten Blick als Beleg für eine Schuld ausreichen. Als die Anwältin selbst zur Betroffenen wird, schiebt das System ihr die Schuld zu. Das Drama nimmt nahezu atemlos seinen Lauf … Suzie Miller sagt: „Männer reagieren auf Gefahr mit Kampf oder Flucht. Für Frauen ist die beste Überlebenschance, sich mit der Person anzufreunden oder zu erstarren."



Schauspielerin Rosamund Pike (o.) steht in London mit „Inter Alia" auf der Bühne. Deutschlandpremiere feiert das Stück im Oktober im Düsseldorfer Schauspielhaus.



Suzie Millers Romandebüt war: „Prima Facie" (Kjona, 16 Euro).

Suzie Miller zeigt bewusst eine Schwachstelle im System, die die Gesellschaft gerne ausblendet. Mit Erfolg: Eine Londoner Richterin, die „Prima Facie" sah, brachte eine Änderung der Prozessorgnung durch, dass bei Sexualdelikten das Erinnerungsvermögen Betroffener beeinträchtigt sein kann. Als Vorlage dafür galt Millers Werk.

„Ironischerweise bekomme ich jetzt Briefe von jungen Frauen, die schreiben: ‚Wegen deines Buches möchte ich Rechtsanwältin werden'", sagt Suzie Miller. Dabei musste sie selbst erst das Rechtssystem verlassen, um in diesem etwas zu verändern: Bis 2009 arbeitete sie als Anwältin, protokollierte zig Frauen, die Opfer von Gewalt wurden. Heute kann sie sich nicht vorstellen, je wieder in diesen Beruf zurückzukehren, erreicht sie doch mehr Menschen mit ihren Theaterstücken als je in einem Gerichtssaal. „Man kann den Leuten nicht vorschreiben, was sie denken sollen, aber indem man Empathie für eine Situation und eine Person in dieser Situation weckt, kann man bewirken, dass jemand anders urteilt."

Ihr zweiter Roman „Inter Alia" spielt mit solch einem Perspektivwechsel: Eine feministische Richterin wird damit konfrontiert, dass ihr Sohn des sexuellen Übergriffs beschuldigt wird. Suzie Miller, selbst zweifache Mutter, stellt die unbequeme Frage: Wann wird aus einem Jungen ein Mann, dem man so etwas zutraut? Dabei sieht sie bei der Erziehung nicht nur Frauen in der Pflicht. „Männer müssen Teil dieser Diskussion sein, weil sie das Problem sind."

FOTOS: MANUEL HARLAN (1), IMAGO/FRANK GAETH (1)



Musik

Album „Killer“ von Mine

Mit ihrem sechsten Soloalbum beginnt Mine neu: analoge Synthesizer, reduzierte Arrangements, viel Atmosphäre. Ihre Texte über Selbstfindung und eine Welt im Umbruch sind persönlicher denn je. Wer ihren eigensinnigen Pop live hören möchte: Im November geht sie auf Tour.

Heißer Herbst

Was Sie jetzt sehen, lesen, fühlen und auf keinen Fall verpassen sollten



Film

„Gentle Monster“, ab 17.9. im Kino

Morgens klingelt die Polizei, nimmt den geliebten Mann mit – Verdacht auf Besitz von Kinderpornografie. Regisseurin Marie Kreutzer erzählt von der Erschütterung, wenn alles, was man für gut hält, zusammenbricht. Léa Seydoux spielt die Rolle der Frau verzweifelt und voller innerer Kraft. Ein wichtiger, unbequemer Film!



Buch

„Alte Pfade“ von Alexa Hennig von Lange, DuMont, 24 Euro

Liliane wandert mit ihrem 89-jährigen Vater durchs schottische Hochland, eine Strecke, die er schon als junger Mann gegangen ist. Der Marsch wird zur behutsamen Erkundung einer Beziehung, die lange von Schweigen geprägt war. Ein bewegender Roman, der zeigt: Für Annäherung ist es nie zu spät.

Kunst

Unikate aus dem Wendland

Johanna Jung widmet ihre Kunst der Natur vor ihrer Haustür. In ihrer Werkstatt im niedersächsischen Wendland druckt sie auf handgeschöpftem Loktapapier. Weil die Farbe jedes Mal neu angemischt wird, ist jeder Druck ein Unikat. Mehr unter *johannajung.com*



FOTOS: FRÉDÉRIC BATIER/FILM AG/KOMPLIZEN FILM (1), PICTURE ALLIANCE/DPA (1), JOHANNA JUNG/WWW.JOHANNAJUNG.COM (1)

Netz-Poeten



ayla.leela
Selbsternannter Traumprinz in Café-Bar drückt mir selbstverständlich seine Nummer auf einem Zettel in die Hand. Später will ein anderer meine Nummer. Hab ihm den Zettel gegeben. Hoffe, die zwei sind glücklich miteinander



havininini
Für 10 Jahre lang hatte mein Vater mich als Whatsapp Profilbild und ich sehe HEUTE, dass er mich ersetzt hat durch meine Katze … Ich hab meinen Rang verloren.



Skypro @skypromusic
Diese Hunde mit dem Fass um den Hals … die Menschen in Not Schnaps bringen … gibt's die auch mit Auflaufform?



Änni Awesome @KlaraVerstand
Zum wievielten Mal sterben wir Geimpften eigentlich nächstes Jahr? Ich muss mir das mal aufschreiben, ich komm' da langsam nicht mehr mit.

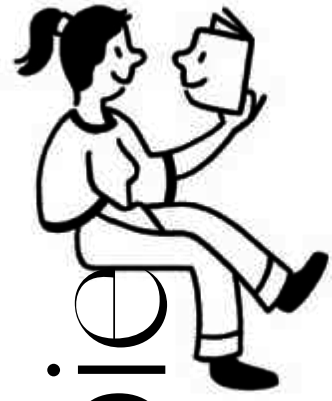


Nisi @nisi_peasy
Mir ist wirklich schleierhaft, warum Menschen in der Öffentlichkeit mit Lautsprechern telefonieren müssen. Ich würde nicht wollen, dass jeder hören kann was ich sage



m. @FrlMri
Frisur ruiniert. Ganz nass geworden. Zeugs im Haar. Und so richtig bis zum Ende hab ich's auch nicht geschafft. Nein, ich hatte keinen Sex. Ich war seit Monaten bloß mal wieder laufen.

Buchtherapie



Jeden Monat stellt eine Person der *myself*-Community ein Buch vor, das sie berührt hat. Dieses Mal: Anne Kathrin Holler, stellvertretende *myself*-Chefredakteurin, mit Nina Georges „Die Schönheit der Nacht" (Knaur, 10,99 Euro).

AUS DEM BUCH

„Eines Tages festzustellen, dass man sich verändert hat, während man nicht hinsah, passierte täglich Millionen von Frauen. Menschen sehen eine Frau im mittleren Alter, Mitte vierzig, Mitte sechzig – aber unter der Hülle lebt eine Vierundzwanzigjährige, eine Achtzehnjährige, eine Frau jenseits von Zahlen, und alle ihre Wünsche sind noch jung. Claire schwieg auf der Fahrt zum Plage de Tahiti, zwischen Raguenez und Trémorvézan. Sie nahm von Trégunc aus die routes de trois grammes, so wurden die Feldstraßen abseits der großen Straßen genannt, auf denen keine Polizeikontrollen gefürchtet werden mussten und die von Einheimischen nach fêtes und versackten Abenden genutzt wurden. Als Claire in den Spiegel sah, wurde sie von der Verkniffenheit ihrer Mundwinkel überrascht. Sie schaute zu Julie, die den Ellbogen aufgestützt hatte. *Was bin ich aus der Sicht jener, die jung sind? Jemand wie Julie? Ende dreißig, Mitte vierzig, Ende fünfzig, das ist für Jüngere doch alles eins: alt.* Alt, ahnungslos, leer, ausgebrannt, brav, resigniert, gefügt; nur ganz manchmal: erstaunlich, großartig, faszinierend, frei, anders. Das mit dem „anders", das kam selten vor; wie viele Jugendliche sagten schon bewundernd über jemanden, den sie kannten und der aus ihrer Sicht definitiv alt war: Sie, er, ist echt anders! Die Arroganz der Jugend, die Weisheit der Jugend."



Das Fazit: „Das Buch war wie ein Sog, weil es darum geht, wie vernünftig wir oft sind, für andere. Nicht Älterwerden ist das Problem. Sondern unsere fixe Vorstellung davon, wie eine Frau mit 40 plus zu sein hat. Doch: Was bin ich aus meiner Sicht? Und nur für mich?"

TEXT: KATJA NELE BODE; ILLUSTRATION: FRANCESCO CICCOLELLA; FOTOS: PRIVAT (1)



Langer Wollmantel
von **Max Mara.**

Ganz schön frisch!

Laub und rote Bäckchen sind die Herbst-Basics, die bleiben. Modisch wird jetzt neu kombiniert – mit groben und leichten Stoffen, überraschenden Mustern und Texturen

Fotos: Lydia Gorges
Produktion: Daniella Gurtner



Kleid in Patchwork-Optik und Choker von **Louis Vuitton.**



Pullover und Minirock mit Schleppe von **Sportmax.** Karierter Rock von **C&A.** Stiefel von **Chloé.**



Kleid, Unterrock mit Volants
und Stiefel, alles von **Chloé.**



Hemd, Pullover aus Wolle und Lederhose, alles von **Tod's.**



Fransenkleid von **Odeeh.**
Pullover von **The Frankie Shop.**



Cape aus Woll- und Kaschmir-Mischung von **Dior.**



Pullover, dekonstruierter Rock, bestickte Strümpfe und Pumps, alles von **Prada.**



Hemd, Pullover und
Lederrock von **Bugatti.**



Kleid von **Akris.** Blazer von **The Frankie Shop.**

HAARE & MAKE-UP: PATRICIA HECK; MODEL: CORA MARTENS/MIRRS; BOOKING: CAROLINE CAESAR

EXTRA VIEL DAVON



Ledershopper „Cyme“ von Polène, 440 Euro

So tolle Accessoires wie jetzt gab es selten. Taschen, Schuhe, Handschuhe, ja sogar Strümpfe werden zu den Hauptdarstellern der Mode. Eine Übersicht unserer Highlights, Kombinieren erwünscht

Redaktion: Daniela Gurtner

Boho Bags

Weiche Hobo-Taschen, kompakte Bowling-Modelle, längliche Doctor Bags: Die typischen Taschenformen der 2000er sind wieder da. Statt streng und geometrisch nun jedoch soft und leicht geknautscht. Einfach lässig unter den Arm klemmen, und los geht's!



Isabel Marant



1

2

3

4



5

6

1 „Lumira Hobo Bag" aus Kunstleder von **Valentino,** 130 Euro. **2** Tasche „Bar Holdall" aus glänzendem, rissigem Leder von **Jimmy Choo,** 1095 Euro. **3** Neuinterpretation der „Takeaway Bag" aus weichem Nappaleder von **Julia Skergeth,** 530 Euro. **4** Trapezförmige Handtasche „Aurora" von **Gianni Chiarini,** 390 Euro. **5** Ledertasche „24H" von **Gerard Darel,** über Breuninger, 365 Euro. **6** Luxus-Schultertasche „Paddington" aus Veloursleder von **Chloé,** über Net-a-Porter, 2490 Euro.

Bordeaux

Satt, elegant und so vielseitig: Bordeauxfarbene Accessoires geben Outfits ab sofort mehr Tiefe. Besonders edel wirkt der dunkle Rotton zu Creme, Camel und Schokobraun, modern zu Pink, Hellblau und Gelb, als starker Akzent zu Schwarz oder Denim.



1 Taschenanhänger „Sleeping Horse" aus Glattleder von **Aigner,** 89 Euro. **2** Sonnenbrille „Diva" von **Balenciaga,** 395 Euro. **3** Nappa-Handschuhe von **Roeckl,** 180 Euro. **4** Shopper von **Steffen Schraut** über QVC, ca. 80 Euro. **5** Loafer von **Tamaris,** ca. 70 Euro.



Bunte Strümpfe







Ohne geht's an kühlen Tagen eh nicht. Umso schöner, dass sich Socken, Strümpfe und Strumpfhosen in diesem Herbst von einer reinen Notwendigkeit zum Styling-Partner für schicke Schuhe mausern. Der Kombinationsfreude sind dabei keine Grenzen gesetzt: Gold zu Schwarz, florale Söckchen zu extravaganten Pumps, Limettengrün zu Heels in Türkis …

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM (3)


Arket


1

2

3

4

1 Overknees „Caly“ von **Jimmy Choo,** 1595 Euro. **2** Kniehohe Stiefel „Almut“ aus Kalbsleder von **Aeyde,** 895 Euro. **3** Schaftstiefel „Jude III“ von **Senso,** 350 Euro. **4** Overknee-Stiefel von **Deichmann,** 99 Euro.

Hohe Stiefel

Es sind die beiden ultimativen Stiefel-Trends für Herbst/Winter: Overknees und Schaftstiefel mit Absatz, die nicht nur die Beine optisch verlängern, sondern die ganze Silhouette (vor allem bei Alles-in-Schwarz-Looks). Und: Biker Boots mit Riemen-Details, die jedes Outfit sofort auf derb drehen.

Biker Boots


Copenhagen Studios


1

2

3

4

1 Stiefeletten von **Marc O’Polo,** 250 Euro. **2** Bikerstiefel „Alora“ von **Kennel & Schmenger,** 380 Euro. **3** Spitze Lederstiefeletten „Kelsey“ von **Vagabond,** 180 Euro. **4** Lederboots „Helena“ von **Paris Texas,** über Mytheresa, 795 Euro.



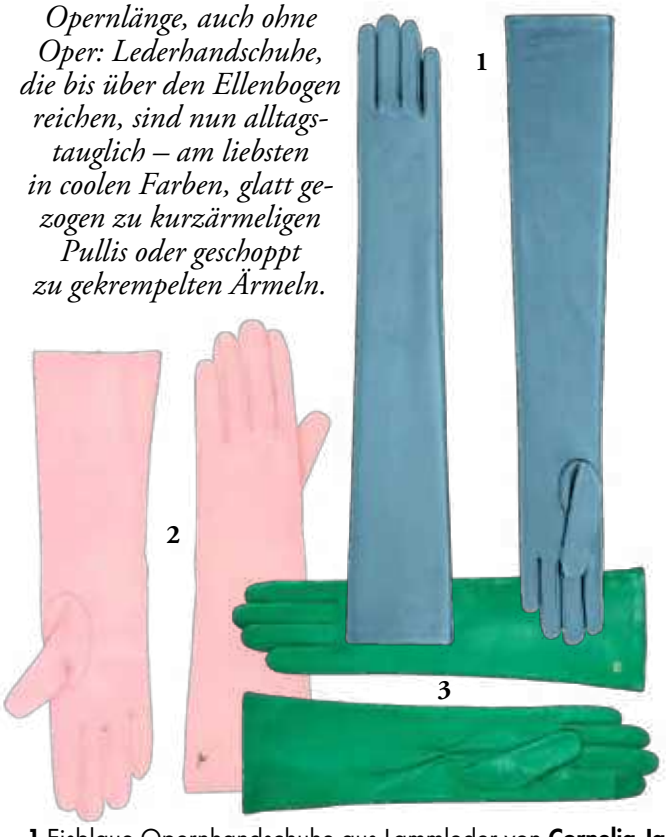
Alohas

Geraffte Loafer

… laufen weiter auf hohem Trend-Niveau durch den Herbst Richtung Frühjahr. Los ging es mit den „Le Loafer“ von Saint Laurent, inzwischen gibt es auch budgetfreundlichere Alternativen, etwa von Alohas (l., 160 €). Die in Barcelona gegründete Schuhmarke ist ohnehin ein „Label to watch“ und ein Gegenentwurf zu Fast Fashion. Neue Designs starten mit kleinen On-demand-Drops und gehen erst dann in Produktion, wenn sich eine echte Nachfrage abzeichnet.

Lange Handschuhe

Opernlänge, auch ohne Oper: Lederhandschuhe, die bis über den Ellenbogen reichen, sind nun alltagstauglich – am liebsten in coolen Farben, glatt gezogen zu kurzärmeligen Pullis oder geschoppt zu gekrempelten Ärmeln.



1 Eisblaue Opernhandschuhe aus Lammleder von **Cornelia James,** 300 Euro. **2** Rosafarbene Lederhandschuhe von **Patrizia Pepe,** 180 Euro. **3** Handschuhe „Kelly“ aus Nappaleder von **Handsome Stockholm,** 350 Euro.



Plan C

TEXT: ANJA DELASTIK

„Woher hast du das denn?“

Unsere Autorin liebt neuerdings schräge Accessoires. Als Statement, aber vor allem als Eisbrecher

Text: Anja Delastik

Die längste Zeit galt in der Mode eine einzige Regel: bloß nicht zu laut. Minimalistischer Schmuck, schlichte Sneakers, schwarze Ledertasche, dunkelblaue Blazer und Bomberjacken – alles schön, alles hochwertig, alles … ziemlich leise. Und ich gebe zu: Ich liebe das. In meinem Schmuckkästchen liegen filigrane Ketten, meine Taschen sind passend zum Outfit schwarz, dunkelblau und „leuchtend grau“, wie mein Vater meinen Look gern ironisch bezeichnet. Damit kann man nichts falsch machen. Aber eben auch nicht auffallen.

In letzter Zeit ertappe ich mich allerdings immer öfter dabei, dass meine Augen an den Teilen hängen bleiben, die ich vor ein paar Monaten glatt übersehen hätte: eine grasgrüne Tasche, Ohrringe, die bis auf die Schultern baumeln, skulpturale Armreife oder, wie neulich beim Nachtflohmarkt, eine funkelnde Igel-Brosche. Dinge also, die sich ins Outfit nicht einfügen, sondern „putzen“, wie Oma das nannte. Deren alte Perlenketten, Cocktailringe und bunten Seidentücher habe ich mittlerweile wieder herausgekramt – und dabei einen großen Blütenanstecker gefunden, den ich zuletzt vor 15 Jahren getragen habe und der heute glatt als Chanel durchgeht. Neulich habe ich ihn zum ersten Mal wieder angesteckt und fasziniert festgestellt: Accessoires können soziale Eisbrecher sein. Innerhalb eines Tages wurde ich gleich zweimal auf die Blüte angesprochen, einmal an der Supermarktkasse, einmal im Café. „Die ist ja toll, wo ist die her?“ Ein Lächeln, 20 Sekunden Small Talk – das passiert mit einem schwarzen Shopper nicht.



Ein Lächeln, Small Talk – das passiert mit einem schwarzen Shopper nicht

Auch auf den Laufstegen ist die Ära von Quiet Luxury vorbei. Accessoires sind wieder Statements, die Spaß machen. Selbst wenn (oder gerade weil?) sie nicht perfekt zum Rest passen, vielleicht sogar etwas schräg sind. Hauptsache, sie haben Charakter, bestenfalls sogar eine Geschichte. Damit übernehmen sie eine Rolle, die ich sonst nur von coolen Bandshirts kenne: Sie machen neugierig, liefern unkomplizierte Gesprächseinstiege. Und danach sehnen wir uns doch alle, insbesondere in einer Zeit, in der alles irgendwie distanziert geworden ist. Zugegeben, solide Basics, gut geschnittene Blazer, klassische Kaschmirsweater in Schwarz, Dunkelblau und Grau liebe ich nach wie vor. Aber erst die ungewöhnlichen Accessoires erzählen wirklich etwas über meinen Geschmack, meinen Humor, meine verspielte, kreative Seite. Dafür muss ich meinen Stil nicht umkrempeln, laut sein, mich mit Bling-Bling dekorieren. Doch kombiniert mit einer Vintage-Brosche oder langen Perlenketten als Gürtel an der Hose wirkt sogar mein „leuchtend grauer“ Look plötzlich richtig lebendig. ▮

FOTO: LAUNCHMETRICS.COM (1)

Denim mit Stil

Die drei wichtigsten Jeans-Trends im Herbst – und wie man sie toll kombiniert


Moschino

Redaktion: Sofia Pavlu


1


2


3 4


5


6


7


8


9


10


11


12


13


14

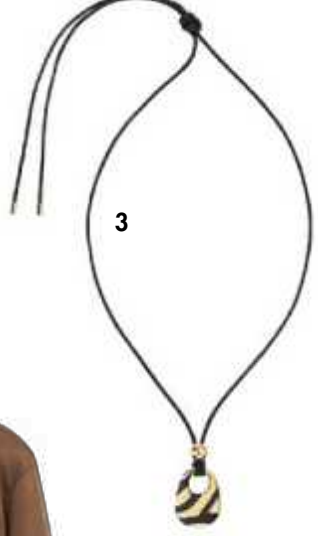
Modern: der Barrel-Schnitt

Die Hose mit dem O-förmig geschwungenen Bein bringt frisch-lässigen Wind in die Garderobe und überrascht mit starken Accessoires selbst zu einem klassischen Hemd.

1 Gürtel aus Leder von **Joseph,** 255 Euro. **2** Sonnenbrille von **Saint Laurent,** 410 Euro. **3** Passt zur Ästhetik: Augenpflege aus der Aluminiumtube von **Jacks Beauty Line,** 35 Euro. **4** Hemdbluse „Hazell" von **Neo Noir,** 60 Euro. **5** Tweedjacke aus Wollmix von **Rue de Femme,** 170 Euro. **6** Lingerie-Top von **Lascana,** 60 Euro. **7** Jeans mit Barrel-Leg von **Mango,** 60 Euro. **8** Graues Modell aus Baumwolle von **Citizens of Humanity,** 155 Euro. **9** Mit dunkler Waschung von **Myon** über P&C Düsseldorf, 70 Euro. **10** Jeans „Ella" von **Tommy Hilfiger Jeans,** 60 Euro. **11** Handschuhe aus Ziegenleder von **Arket,** 69 Euro. **12** Pumps aus Leder von **Vagabond,** 150 Euro. **13** Tasche von **Marc O'Polo,** 200 Euro. **14** Slingbacks aus Schafsleder von **Marni,** 950 Euro.































Retro: mit Schlag

Schmal an der Hüfte, weit ab dem Knie: Die Flared Jeans bringt den Boho-Look der 70er zurück. Dazu passen hellbraunes Wildleder, Clogs mit Absatz und goldfarbener Schmuck.

1 Jacke aus Baumwolle von **Ba&sh,** 325 Euro. **2** Hemd von **Bugatti,** 150 Euro. **3** Kette „Thanda" von **Aurélie Bidermann,** 305 Euro. **4** Ohrringe von **Pilgrim,** 40 Euro. **5** Tasche von **Charles & Keith,** 110 Euro. **6** Weste aus Kunstfell von **Luisa Cerano,** 280 Euro. **7** Flared Jeans von **C&A,** 30 Euro. **8** Modell „Fabienne" von **Cambio,** 170 Euro. **9** Modell von **7 For All Mankind,** 260 Euro. **10** Jeans von **True Religion,** 270 Euro. **11** Strickweste von **Sézane,** 105 Euro. **12** Hohe Clogs aus Leder von **Rouje,** 215 Euro. **13** Dreieckstuch aus Seide von **Etro,** 450 Euro. **14** Stiefel von **Sacha,** 180 Euro.

































Zeitlos: die gerade Jeans

Die Straight-Leg-Form steht für einen unkomplizierten Look. Ein schlichter Blazer, monochrome Oberteile und filigraner Schmuck runden ihn ab.

1 Passt mit holzigen Noten zum Look: „Northern Love" von **Frederic Malle,** 335 Euro (100 ml EdP). **2** Blazer von **Primark,** 20 Euro. **3** Ring aus Silber von **Diamonique** über QVC, 100 Euro. **4** Uhr aus Edelstahl von **Fossil,** 260 Euro. **5** Triangel-BH von **Bonprix,** 13 Euro. **6** Gürtel aus Leder von **Massimo Dutti,** 40 Euro. **7** Oberteil von **Lilysilk,** 140 Euro. **8** Straight-Leg-Jeans mit Bindegürtel von **Buena Vista,** 45 Euro. **9** Aus Baumwolle von **Someday,** 100 Euro. **10** Elastisches Modell von **Frame,** 390 Euro. **11** Jeans aus recycelter Baumwolle von **Agolde,** 350 Euro. **12** Tanktop von **Marc O'Polo,** 40 Euro. **13** Sneakers von **Skechers,** 70 Euro. **14** Tasche aus Leder von **Jérôme Dreyfuss,** 850 Euro. **15** Mules von **Billi Bi,** 200 Euro.

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM (3)











Cool, casual und chic

myself FASHION ACADEMY & bonprix.

1 Cool Cowgirl: Leserin Rhoda im Karo-Kleid zu Western-Boots. **2** Eva mit Ringelshirt und weitem Wildlederrock. **3** So white, so gut: Linda in Shirt und gerader Jeans in Weiß zum Dark-Denim-Overshirt. **4** Das Keypiece von Andradas Outfit ist die rote Strickweste. **5** In diesem praktischen Karo-Set setzt Leserin Victoria ein Statement.



MEIN LOOK

Beim Fashion Workshop von *myself* und bonprix entdeckten fünf Leserinnen ihre neuen Lieblingsstyles für den Herbst



Denim, kräftige Farben, Karomuster: Die Kollektion von bonprix inspirierte die Leserinnen und *myself*-Modeprofis zu tollen Stylings.

Was sind die Trends für Herbst/Winter? Und wie lassen sich die neuen Looks schon jetzt in der Übergangssaison cool kombinieren? Das durften die fünf *myself*-Leserinnen Eva, Andrada, Linda, Rhoda und Victoria gemeinsam mit Modechefin Daniella Gurtner beim Workshop in der *myself* Fashion Academy in München herausfinden – und dabei die neue Kollektion von bonprix entdecken.

Neue Saison, neuer Style

Dark und White Denim, moderne Schnitte, ausdrucksstarkes Rot, dazu Ringel, Karomuster und Stücke aus softem Wildleder: Die Workshop-Teilnehmerinnen probierten die vielseitigen Kollektionsteile aus, ließen sich stylen und professionell beraten – und lernten dabei, wie sich die neuen Trends zu authentischen, lässigen Looks zusammenstellen lassen. Am Ende des Tages verließen fünf inspirierte Frauen die *myself* Fashion Academy, jede mit einem Outfit, das nicht nur trendbewusst und alltagstauglich ist, sondern auch ihren persönlichen Stil unterstreicht. Mehr Infos gibt's unter **bonprix.de.** ▮

FOTOS: KATJA BRÖMER; PRODUKTION: DANIELLA GURTNER; HAARE & MAKE-UP: SABINE OBERHUBER MIT PRODUKTEN VON MAC COSMETICS UND LESS IS MORE ORGANIC HAIRCARE

STILLEBEN





Links: Fiona Dinkelbach in ihrem „Bibendum Armchair" von Eileen Gray. Sie verehrt die irische Designerin als Stil-Ikone. Oben: in einem Body von Proenza Schouler, Hose von Massimo Dutti.

Weniger ist so viel mehr

Als Kuratorin des Schönen versteht sich die Münchnerin Fiona Dinkelbach. Und zeigt: Im Weglassen liegt Kraft

Fotos: Manuel Nieberle
Text: Sofia Pavlu



Designer-Labels wie Khaite, The Row und Celine prägen ihren Stil. Doch Luxus ist für die Sammlerin vor allem: „Zeit zu haben, sich intensiv mit Kunst und Kultur zu beschäftigen."



Echte Schätze: Den Kanzashi-Haarkamm hat Fiona aus Kyoto. Die „Goji"-Tasche von Jil Sander ist einer ihrer Lieblinge.

„Mein Stil ist minimalistisch – aber nicht simpel"

Brutalistische Skulpturen stehen im Wohnzimmer auf Podesten, die Wände strahlen wie frisch gestrichen. Die Kleidungstücke in ihrem Schrank müssen sich besonders fühlen, einen Platz ergattert zu haben – denn niemand spricht von Leere mit so einer Passion wie Kreativdirektorin Fiona Dinkelbach. „Das Reduzierte schafft Raum für meine eigenen Gedanken", sagt die studierte Kunstwissenschaftlerin, die sich auf zeitgenössische Kunst spezialisiert hat, mit Fokus auf Materialien und Formen. In einer Welt, die ständig um Aufmerksamkeit buhlt, findet die 38-Jährige so Klarheit. Dabei spürt sie schnell, ob ihr etwas gefällt oder sie es lieber links liegen lässt. Spricht sie etwas an, dann will sie in die Tiefe gehen, wissen, woher es kommt, wie es gemacht wurde, welche Geschichte dahintersteckt. Ansonsten lautet ihr Credo: „Man muss nicht alles wissen." Lieber eine Expertise in Nischenthemen als überall mitreden.

Genau nach diesem Prinzip funktioniert ihre Garderobe: Farbe – braucht sie nicht, um aufzufallen. Fiona Dinkel- ›

Ihre jüngste „Beute": eine Vasenskulptur der Schweizer Künstlerin Rita Zurbrügg.





Das Hemdkleid der britischen Marke JH. Zane trägt Fiona Dinkelbach gern zu ihren Vintage-Pumps von Chanel.



Statement für sich: Vintage-Uhr „Première“ von Chanel aus ihrem Geburtsjahr (1987) samt passender Ohrringe.

bach achtet lieber auf Schnitte, auf besondere Details. „Mein Stil ist minimalistisch, aber nicht simpel.“ Was in ihrem Schrank landet, hat eine Geschichte. Wie ein Paar „Invisible“-Sandalen von Ferragamo, ein schwarzer „Claude Montana“-Blazer aus den 80ern und eine „Première“-Uhr von Chanel aus ihrem Geburtsjahr, die sie in Tokio gefunden hat. Fiona Dinkelbach ist Sammlerin, bezeichnet sich selbst sogar als „Hunter“. Sie jagt auf Reisen, in Vintage-Boutiquen oder online nach Stücken. Kaufen bedeutet für sie auch: bewahren. Sie sammelt nicht nur Kleidung, sondern auch Eindrücke, kuratiert das Schöne dieser Welt. Mit Erfolg: Auf Instagram folgen ihr über 63 000 Menschen, die nach spannenden Orten, interessanten Restaurants oder sehenswerten Museen suchen. Sie teilt, was sie selbst anspricht – und hat daraus etwas ganz Eigenes geschaffen. Mit ihrem „Art Soirée Club“ übersetzt sie dieses Prinzip ins echte Leben: Menschen aus Kunst und Kultur kommen bei ihren Events zusammen, ganz ohne Panel Talk oder Agenda. Stil spielt dabei eine zentrale Rolle: „Besondere Stücke sind Conversation Starter“, sagt sie. Sie selbst sei eher zurückhaltend. Und lässt lieber ihre Stil-Schätze für sich sprechen. ▮

Stil-Telegramm

- Ein perfekter Tag startet mit: einem Spaziergang im Grünen und Musik.
- Zurzeit lese ich: eine Monografie über den Künstler Lee Ufan.
- Ein Duft, der Erinnerungen weckt: „Le Lion“ von Chanel.
- Mein Alltagsluxus: unter der Woche Zeit haben für ein langes Lunch-Date.
- An diesen Ort würde ich gern mal reisen: nach Tibet.
- Wenn ich eine Künstlerin zum Dinner einladen dürfte, dann: Louise Bourgeois.
- Stil bedeutet für mich: genau zu wissen, wann weniger mehr ist.



Die „Invisible“- Sandalen von Ferragamo stammen aus einer limitierten Archive-Edition von 1947.

HAARE & MAKE-UP: FRANKA GUTSCHE/FAME AGENCY MIT PRODUKTEN VON HOURGLASS UND ORIBE



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

Wie trägt man … Bermudas?



Sonnenbrille „Disc" von **Celine Eyewear,** 420 Euro.



Ohrringe aus Sterlingsilber von **Lié Studio,** 250 Euro.





Parka aus Baumwollmischung von **Arket,** 180 Euro.



Tote-Bag „Daryl" von **Senso,** 240 Euro.

Das It-Piece



Bermudas „Devin" aus Wollmischung von **Rossi,** 250 Euro.



Armreif von **By Arc Objects x The Frankie Shop,** 360 Euro.

DAS PASST DAZU



Pullover mit Reißverschluss von **Lilysilk,** 150 Euro.



Stiefel von **Deichmann,** 60 Euro.

Woher kommen Bermudas?

Fein, aber luftig: Die Briten erlaubten sich die Hosen für Uniformen und Anzüge im 20. Jahrhundert auf ihrem Überseegebiet Bermuda. In den 1950er-Jahren wurden die Bermudashorts populär, im Sommer 2026 kehrte der Trend (zum wiederholten Mal) zurück.

Wie werden die Bermudas herbsttauglich?

Mit Boots – egal ob derb oder elegant. Längere Bermudas harmonieren mit Ankle oder Cowboy-Boots, kürzere mit kniehohen Stiefeln. Idealerweise bleibt noch ein schmaler Streifen nackter Haut sichtbar.

Was passt dazu?

Layering: ein Zip-Pullover, darüber ein Parka oder eine leichte Jacke. Feiner Schmuck setzt einen femininen Akzent. Dazu die Lieblingssonnenbrille, cool.

FOTOS: ANDREAS ORTNER (1), LAUNCHMETRICS.COM (1)

The Fashion List

Wiesn und Wasen ohne Dirndl? Geht! Diese Looks sehen nach Oktoberfest aus, sind aber alltagstauglich


Zimmermann


1

❶ Trachtige Trends
Für alle, die kein Dirndl haben oder kaufen wollen: einfach einen passenden Look aus Trend-Teilen zusammenstellen, die man auch nach dem Fest noch trägt. Etwa das Miedertop „Francesca" aus Leinen von **Giacomelli**, 600 Euro. Dazu: Bikerboots von **Blundstone,** 240 Euro. Und den Glockenrock von **Essentiel Antwerp,** 295 Euro.


Celine


2

❷ Traditionelle Accessoires
Charivaris und Charms sind zurück – ob als Kette seitlich an der Jeans, im XL-Format um den Hals oder klassisch am Handgelenk. Beispiel: das „Charivari Armband" von **Horn Factory,** 99 Euro.



Drei Fragen an …

… Jasmin Khezri von „Irmas World", die zum Oktoberfest eine eigene Trachtenkollektion entworfen hat

Welches Trachtenteil kann man auch im Alltag tragen?
Dirndlblusen zu High-Rise-Denim oder ein Dirndl als Sommerkleid – ohne Bluse und Schürze, dafür mit Vintage-Gürtel. Auch Trachtenjacken verleihen alltäglichen Looks eine besondere Note.

Was macht ein modernes Dirndl aus?
Eine gute Passform, hochwertige Stoffe und ungewöhnliche Stoff-Kombis.

Ihre persönlichen Styling-Tipps fürs Oktoberfest?
Weniger ist mehr. Ich mag flache Schuhe, natürliche Haare, also keine Zöpfe und Blumenkränze, dazu antiken Schmuck oder ein einfaches Halsband aus Baumwollsamt.



Jasmin Khezri ist Mode-Profi. Die Leinenjacke „Wally" (ganz links, 1300 Euro) ist Teil ihrer Wiesn-Kollektion

TEXT: SOFIA PAVLU

CATWALK

MAKE IT FASHION

€39.99

1 110 6474



Jetzt scannen
& alle Styles entdecken.

Im Store. Im Web. Immer.

DEICHMANN

Deichmann SE, Deichmannweg 9, D-45359 Essen

Stilvoll & wandelbar

Ein Haarschnitt, drei Looks: Schauspielerin Chryssanthi Kavazi zeigt, wie vielseitig sich eine Frisur stylen lässt – auch noch am Tag danach

Fotos: Sarah Kühl
Produktion und Text: Yvonne Beeg



VERLOCKEND GUT

Tag 1: „Locken brauchen Volumen und eine gute Vorbereitung", erklärt Florian Ferino, nationaler Styling-Experte von Kérastase. Schon beim Föhnen arbeitet er etwas Styling-Mousse ein, das Fülle gibt, ohne zu beschweren. Natürliche Locken gelingen am besten mit einem Lockenstab von 25 bis 32 mm. Für einen modernen Look die Strähnen in unterschiedliche Richtungen eindrehen und zum Abkühlen auf große Klettwickler geben. Anschließend öffnen und mit den Händen „durchkämmen".



Tag 2: Ein leichtes Stylingprodukt und ein wenig Fingerkunst reichen aus, um die Locken wiederzubeleben. Besonders schön: ein strenger Half-up. Dafür einen Mittelscheitel ziehen und die Ponypartie aussparen. Die Seiten straff nach oben nehmen und mit einem Haargummi fixieren. Zum Schluss den Pony mit einer Rundbürste in Form bringen.

„Sind meine Haare durch den Lockenstab stark beansprucht, setze ich auf eine besonders feuchtigkeitsspendende Pflege“,

sagt Chryssanthi Kavazi

Weste mit Stickereien von Forte Forte über Ludwig Beck. Linke Seite: asymmetrisches Top von Zara.



GANZ SCHÖN STRAIGHT

Tag 1: Glatte Haare sollten nie platt aussehen. „Volumen lässt sich bereits beim Föhnen gut aufbauen: dafür die Ansätze mit einer Rundbürste leicht anheben und die Längen glatt föhnen. So bleibt Bewegung im Ansatz, und die Frisur wirkt natürlich“, sagt Florian Ferino. Wer es richtig straight möchte, arbeitet mit dem Glätteisen anschließend noch die Längen nach. Für den angesagten Liquid-Glass-Look wird etwas Lockencreme mit Haaröl gemischt und eingearbeitet. Das sorgt für flexiblen Halt, Glanz und lässt den Look den ganzen Tag „wet“ wirken.

„Ich gehe mit eiskaltem Wasser über meine Haare. Dadurch glänzen sie mehr“,

so die „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“-Schauspielerin

Hemdkleid in Knitteroptik von Cos. Rechte Seite: Oberteil privat.



Tag 2: Ein Sleek-Zopf ist immer eine elegante Lösung. Dafür verteilt der Kérastase-Experte eine kleine Menge Haaröl (alternativ: ein leichtes Serum) in Längen und Spitzen. Das lässt die Enden kompakt wirken und bändigt abstehende Härchen. Anschließend einen engen Zopf binden – nicht unnötig straff ziehen, das belastet den Ansatz. Das Haargummi mit einer Haarsträhne umwickeln, mit kurzen Pins fixieren – et voilà!

„Ich benutze grundsätzlich ein Hitzeschutzspray“,

erklärt die 37-Jährige



Oberteil mit Fransen von Sportmax. Unten: Shirt von Luisa Cerano über Ludwig Beck.

GEKONNTE WELLENREITERIN

Tag 1: Wellen mögen keine Perfektion: Je unregelmäßiger sie sind, desto natürlicher wirken sie. „Ich arbeite mit unterschiedlich breiten Strähnen und wickle jede zweite in die entgegengesetzte Richtung um den Lockenstab. Die Spitzen bleiben bewusst glatt, das wirkt lässig“, sagt der Haar-Experte. Wer fließendere Waves möchte, formt sie mit dem Glätteisen: dafür die Strähne am Ansatz einspannen, das Eisen leicht drehen und langsam bis zu den Spitzen ziehen. Beach Waves brauchen viel Textur, die Struktur sollte trotzdem geschmeidig sein. Erst dann ist der Look stimmig.



Tag 2: Eine wellige Struktur lässt sich am nächsten Tag oft leichter stylen, weil das Haar dann griffiger ist. Besonders leger wirkt der Look, wenn man die Längen locker nach oben dreht und feststeckt. Die Spitzen dürfen sich dabei nonchalant auf den Oberkopf legen. Der Pony umrahmt das Gesicht und gibt den letzten Schliff.

HAARE & MAKE-UP: FLORIAN FERINO; BOOKING: CAROLINE CAESAR

Haargenau das Richtige

Diese Pflege- und Stylingprodukte bringen die Frisuren der Schauspielerin in Bestform



Locken



Manuka-Honig und Ceramide pflegen, ohne zu beschweren: „Curl Manifesto Fondant Hydratation Essentielle“ von **Kérastase,** 52 Euro.



Geschmeidigkeit und Fülle über Nacht: „Chronologiste Overnight Youth Serum“ von **Kérastase,** 73 Euro.



Starker Halt und viel Volumen: „Texas Hold’em Big Hold Hairspray“ von **Color Wow,** 38 Euro.



Glatt



Glättet das Haarkeratin und sorgt so für ein lang anhaltendes Ergebnis: „Keratin Alpha Sleek Shampoo“ von **L’Oréal Professionnel,** 31 Euro.

Pflegt mit Wildrosenöl und verleiht besonderen Glanz: „Gloss Absolu Glaze Drops“ von **Kérastase,** 52 Euro.





Mit dem neuen „Air-Smooth2x“-Aufsatz glättet der „Airwrap Co-anda2x Multi-Haarstyler und -trockner“ von **Dyson** mit Luftdruck das Haar, 650 Euro.



Wellen



Den perfekten Schwung verleiht der „Chronos Curve Grand Tong Lockenstab“ in „Dusted Pink“ von **ghd,** 250 Euro.



Definiert und gibt flexiblen Halt: „Kaze Wave Curl Mousse“ von **Shu Uemura,** 50 Euro.



Schützt vor Hitze und bändigt krauses Haar: „Gloss Absolu Anti-Frizz Glaze Milk“ von **Kérastase,** 56 Euro.

MÜDE OHNE GRUND?

Wer ständig erschöpft ist, denkt zuerst an schlechten Schlaf. Doch manchmal liegt die Ursache woanders. Ärztin Dr. Anne Latz erklärt, was uns im Alltag auslaugt und wie echte Regeneration gelingt





Illustrationen: Yoco Nagamiya
Interview: Bettina Sahin

Acht Stunden geschlafen und trotzdem keine Energie – dieses Phänomen ist weitverbreitet. Etwa 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden laut Studien des Robert Koch-Instituts unter anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung. Aber wie kann man sich wirklich nachhaltig erholen? Dazu veranstaltete das Wellnesshotel „Schwarzschmied" in Südtirol kürzlich ein Longevity-Retreat. Mit dabei: der Biohacking-Experte Toan Nguyen und Dr. Anne Latz, ärztliche Psychotherapeutin und Expertin für Lifestyle-Medizin. Wir sprachen mit ihr über Schlaf, Ernährung, Bewegung, Stress und die Frage, warum sich so viele Menschen ständig erschöpft fühlen.

Dr. Latz, wir sind hier an einem Ort, an dem Abschalten eigentlich leichtfallen müsste. Was, wenn man trotzdem gerädert ist?

Dann lohnt es sich, nicht nur auf den Schlaf zu schauen. Wir setzen Erholung oft mit Schlaf gleich, dabei ist Schlaf nur eine Form der Regeneration. Viele versuchen, ihn immer weiter zu optimieren, obwohl ihnen etwas anderes fehlt.

Was denn?

Manche Menschen sind körperlich müde. Andere treffen den ganzen Tag Entscheidungen und sind mental erschöpft. Wieder andere kümmern sich permanent um andere und merken irgendwann, dass emotional kaum noch etwas übrig ist.

Müde ist also nicht gleich müde.

Genau. Müdigkeit ist zunächst einmal ein Symptom. Deshalb finde ich kleine Check-ins hilfreich: Wann bin ich im Tagesverlauf besonders erschöpft? Welche Menschen geben mir Energie, welche kosten mich Kraft? Und welche Form von Erholung kommt gerade zu kurz?

Welche Formen gibt es?

Die körperliche Erholung kennen wir alle: schlafen, ruhen, spazieren gehen. Mentale Erholung bedeutet, dem Gehirn Pausen zu geben, statt jede freie Minute mit neuen Informationen zu füllen. Emotionale Erholung kann fehlen, wenn man Gefühle ständig herunterschluckt. Sozial erholen wir uns bei Menschen, bei denen wir uns nicht erklären oder verstellen müssen. Und dann gibt es kreative Erholung: etwas tun, das keinen Zweck erfüllen muss. Musik machen, gärtnern, malen …

… und auch mal das Handy weglegen?

Unbedingt. Das gehört für mich zur sensorischen Erholung. Wir wechseln permanent zwischen E-Mails, Social Media, News und Anrufen. Unsere Aufmerksamkeit wird dabei in immer kleinere Stücke zerlegt. Dafür gibt es den schönen Begriff „Time Confetti": Der Tag ist voller winziger Unterbrechungen, die einzeln harmlos wirken, zusammen aber ziemlich anstrengend werden.

Und die machen uns so müde?

Ja. Es sind kleine Stressoren, die sich über den Tag summieren. Mental arbeiten wir permanent auf Hochtouren. Abends sind wir erschöpft, aber innerlich noch auf Sendung.

Wie kommt man da wieder runter?

Hilfreich ist eine Art Übergangsritual zwischen Tag und Nacht. Das kann bedeuten, jeden Abend zehn Minuten auf demselben Sessel zu sitzen, den Tag Revue passieren zu lassen oder Gedanken aufzuschreiben. Wer um 23 Uhr schlafen möchte, sollte nicht um 22.59 Uhr ›

noch Mails beantworten, sondern schon eine halbe bis eine Stunde vorher runterfahren. Der Körper braucht etwas Vorlauf. Schlaf hat evolutionär viel mit dem Gefühl von Sicherheit zu tun.

Bei Kindern sind solche Rituale völlig selbstverständlich.

Absolut. Kindern lesen wir vor, dimmen das Licht und schaffen Ruhe. Erwachsene nehmen stattdessen noch das Handy mit ins Bett. Dabei brauchen wir diese Signale genauso. Ich sage gern: „Sleep like it's your job." Schlaf sollte nicht das sein, was am Ende des Tages noch irgendwie übrig bleibt.

Dann doch wieder der Schlaf. Was ist der unterschätzteste Hack?

Regelmäßigkeit. Möglichst ähnliche Schlafenszeiten helfen dem Körper, sich auf die Nacht einzustellen. Dazu kommt eine Umgebung, die Schlaf erleichtert: dunkel, ruhig, angenehm kühl. Und: nicht zu lange wach im Bett liegen, damit das Gehirn es nicht mit Wachsein verknüpft. *Use your bed for sleep and sex only.*

Was ist, wenn man acht Stunden schläft und trotzdem nicht fit ist?

Dann lohnt sich ein genauerer Blick. Viele Menschen überschätzen schon ihre tatsächliche Schlafdauer. Und selbst wenn die acht Stunden stimmen, sagt das noch nichts darüber aus, wie erholsam der Schlaf war.

Worauf kommt es an?

Unser Schlaf besteht aus verschiedenen Phasen mit unterschiedlichen Aufgaben. Der Tiefschlaf ist wichtig für die körperliche Regeneration und kommt oft zu kurz. Statt der gewünschten anderthalb bis zwei Stunden sind es manchmal nur wenige Minuten. Mögliche Ursachen sind Koffein am Nachmittag, Alkohol, sehr späte Mahlzeiten oder eben mentale Themen und Stressoren.

Was braucht der Kopf?

Vor allem REM-Schlaf. In dieser Phase verarbeitet das Gehirn emotionale Eindrücke und Erlebtes. Die REM-Phasen werden gegen Morgen länger. Wer sehr früh aufwacht, kann deshalb einen Teil dieser wichtigen Verarbeitungszeit verpassen und sich trotz ausreichend Tiefschlaf mental weniger erholt fühlen.

Und was ist mit dem klassischen Mittagstief?

Wenn ich jeden Nachmittag nur noch mit Kaffee funktioniere, lohnt sich ein Blick auf die Ernährung. Auch starke Blutzuckerschwankungen machen schlapp und unkonzentriert.

Wie lässt sich das vermeiden?

Ein Frühstück mit Proteinen und Ballaststoffen schafft eine gute Basis, zum Beispiel Skyr mit Lein- und Hanfsamen oder eine Eierspeise plus Saaten. Auch die Reihenfolge beim Mittag- und Abendessen kann einen Unterschied machen: erst Gemüse, dann Proteine, die Kohlenhydrate zum Schluss. Dadurch gelangt die Glukose langsamer ins Blut, der Blutzucker steigt weniger steil an – und fällt anschließend auch nicht so abrupt wieder ab.

Und nach dem Essen?

Bewegen! Durch den sogenannten Glucose Walk, also einen zehn- bis 15-minütiger Spaziergang, können die Muskeln einen Teil der Glukose direkt aufnehmen und als Energie nutzen.

Wann sollte man Müdigkeit ärztlich abklären lassen?

Ich arbeite gern mit einem inneren Energiebarometer von eins bis zehn: Wenn ich über Wochen kaum noch über eine sieben hinauskomme, lohnt sich ein genauerer Blick. Vor allem wenn weitere Beschwerden dazukommen – anhaltende Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder eine ungewöhnlich starke Gereiztheit. Und gerade bei Frauen lohnt sich ab Mitte 30 auch ein Blick auf die Hormone.

Sollte man sich also schon mal bei einer acht oder neun eine Pause gönnen?

Genau, wir behandeln Erholung oft wie etwas, das man sich erst verdienen muss. Dabei ist sie keine Belohnung, sondern eine Entscheidung für die Gesundheit. ▮



Noch mehr Tipps gibt Dr. Anne Latz in ihrem Podcast „Die Ärztin & der Nerd" mit Toan Nguyen.



Pause zu gewinnen

Spa, Südtiroler Bergluft und Slow Food mit Zutaten aus der Region: Im Wellnesshotel „Schwarzschmied" in Lana fällt Nichtstun angenehm leicht. Wir verlosen zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück. Einfach den QR-Code scannen und mitmachen.

FOTOS: BASTIAN BOCHINSKI (1)

ANZEIGE

MEINE MOMENTE

Kleine Routinen können Großes bewirken. Wer sich bewusst Zeit für sich nimmt, stärkt das eigene Wohlbefinden – Tag für Tag



Sich Zeit für sich selbst zu nehmen ist kein Luxus, sondern eine Investition in Körper und Seele

Mit dem Code **MYSELF** 10 € RABATT* sichern

* ab 20 € Mindestbestellwert



1



2



3



4



5



6

Wohlfühlhelfer

1 TensCare™ Kegel Toner unterstützt das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur durch sanfte elektrische Stimulation **2 Dr. Michaela Fuchs NAD+ Elastin Gesichtscreme** pflegt intensiv **3 DADO SENS MENOENERGY HAVE IT ALL Serum** spendet Feuchtigkeit und unterstützt ein gepflegtes Hautgefühl **4 DR. BOUHON Boost & Balance The Cleansing Gel** reinigt die Haut sanft und gründlich **5 you:ly Daily One Drink** liefert Vitamine und Mineralstoffe für den Alltag **6 BALANTURE Inner Garden Bio** kombiniert Bio-Inhaltsstoffe und Calcium in Kapselform

be:well by QVC

be:well by QVC ist die neue Rubrik bei **QVC** für inspirierende Ideen, ausgewählte Produkte und Impulse für mehr Wohlbefinden im Alltag. Entdecke ein vielfältiges Angebot, das dazu einlädt, sich ganz bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und kleine Auszeiten in den Alltag zu integrieren.

Scanne den QR-Code oder entdecke mehr auf qvc.de/bewell.

QVC Handel S. à r. l. & Co. KG, Plockstr. 30, 40221 Düsseldorf

Soll ich meinen Schlaf tracken?



Wearables und Apps erstellen über Nacht Statistiken. Wenn man es möchte. Zwei Meinungen aus der Redaktion

Hat gern die Kontrolle:
Beauty-Chefin Yvonne Beeg

Als Mutter von zwei Teenager-Töchtern weiß ich, dass Kontrolle heute meist digital ist. Bei uns zu Hause läuft sie über die App „Wo ist?“. Ich sehe, wo meine Töchter sind, und sie sehen, wo ich bin. Selbst unsere Hündin Elly trägt einen Tracker. Das schafft Sicherheit. Na ja. Das ständige Wissen geht mir manchmal ordentlich auf den Senkel. Vielleicht war ich deshalb so skeptisch, als mir meine Freundinnen zum Geburtstag einen „Oura Ring“ schenkten. Noch ein Gerät, das Daten sammelt? Eigentlich wollte ich genau das nicht. Heute schaue ich jeden Morgen auf mein Handy – um zu sehen, wie gut ich geschlafen habe. Wie lang war meine REM-Phase? Habe ich genügend Tiefschlaf abbekommen? Wie gut hat sich mein Körper wirklich erholt?

In meinem Leben ist immer viel los. Wenn ich endlich im Bett liege, beginnt oft die zweite Schicht: Gedanken an Deadlines, Kinder, Einkaufszettel, Arzttermine, Mails. Ein Gedankenkarussell, das Fahrt aufnimmt, wenn ich eigentlich zur Ruhe kommen soll. Der Ring hat dieses Karussell zwar nicht angehalten, aber er hat mich neugierig gemacht, auf Zusammenhänge, auf Routinen, auf die Frage, warum ich nach manchen Nächten fit bin und nach anderen nicht. Inzwischen hat sich aus meinen Erkenntnissen ein kleines Abendritual entwickelt. Um 21.30 Uhr gibt es einen Tee, mein Progesteron, zwei Magnesiumtabletten und – meine Neuentdeckung, empfohlen von meiner Nachbarin (danke, Franziska!) – L-Theanin, eine Aminosäure aus grünem Tee, die dafür sorgen soll, dass meine Gedanken nicht bis Mitternacht kreisen. Der Ring bestätigt zwar nicht jede gefühlte Verbesserung, aber er zeigt mir Muster: zum Beispiel, dass ein spätes Abendessen den Tiefschlaf verkürzt. Dass ein Gläschen Wein die Erholung verschlechtern kann. Oder dass die Stunde am Laptop lange nach Feierabend vielleicht gar nicht so sinnvoll ist. Auf einmal geht es nicht mehr darum, möglichst produktiv zu sein, sondern möglichst gut zu regenerieren. Wie bei einem Sportler, der am nächsten Tag fit sein muss.

Mittlerweile habe ich den neuen „Oura Ring 5“, und der misst Herzfrequenz, Körpertemperatur, Aktivität und Schlaf unauffällig und präzise. Über 50 Gesundheitskennzahlen fließen inzwischen in die App ein, die daraus alltagstaugliche Erkenntnisse ableitet. Die erstaunlichste für mich: Der Ring zeigt mir all das auf, was mein Körper mir ohnehin schon lange sagen wollte. Aber um seinen Signalen zu vertrauen, musste ich es schwarz auf weiß haben.



Das Geheimnis von Yvonne Beegs Nachtruhe: „Oura Ring 5“, ab 430 Euro.

Pro

„Der Ring hilft mir, die Signale meines Körpers zu verstehen“



Schlaf ist sehr individuell – die Frage, ob wir ihn messen wollen, auch.

Bekommt Schlafangst:

Chefredakteurin Veronika Schaller

Einmal habe ich einer Bekannten mit Schlafproblemen beim Mittagessen davon erzählt, wie ich verlässlich wegschlummere. Nämlich, indem ich Podcasts mit sonorem Sprecher so leise anhöre, dass ich mich anstrengen muss, überhaupt etwas zu verstehen. Am selben Abend legte ich mich erwartungsvoll mit meinem Lieblingserzähler auf dem Ohr ins Bett, stolz auf meine Lebensklugheit … und konnte stundenlang nicht einschlafen. Zum Verrücktwerden.

Ich habe, selbst diagnostizierte, Schlafangst. Sobald ich mir zu viele Gedanken um das Thema mache, liege ich wach. Und damit geht es mir wie sehr vielen Menschen, glaubt man der britischen Schlafexpertin und Psychologin Stephanie Romiszewski, die eine Schlafklinik leitet und nun das Buch „Think Less, Sleep More" zum Thema veröffentlicht hat. Ihre These zu Schlaftrackern: Sie könnten Schlafangst befördern, weil wir schon nach einer schlechten Nacht das Gefühl haben, wir müssten unseren Schlaf ganz schnell wieder in Ordnung bringen. Dabei seien kurzzeitige Unregelmäßigkeiten normal, der Körper gleiche die wieder aus, etwa durch längere Tiefschlafphasen in der nächsten Nacht.

Kontra

„Ich will nicht, dass ein schlechter Score mich noch müder macht"



Veronika Schaller hat aufgehört, ihre Nacht zu analysieren.

Bei einem meiner Tracker-Selbsttests fühlte ich mich teils morgens sogar fit, sah dann aber einen schlechten Score auf meinem Handybildschirm und wurde plötzlich bleiern müde. Auch die Forschung zeigt: Menschen, die glauben, an Insomnie zu leiden, sind tagsüber nicht nur müder, sondern schlechter drauf als jene, die zwar objektiv schlechter schlafen, aber das nicht in ihrem Selbstbild verankern.

Trotzdem finde ich Tracker nicht grundsätzlich schlecht. Ich mag, dass sie mich zum Sport animieren und Gesundheitswarnungen geben. Nur in Bezug auf den Schlaf brauche ich Ruhe. Morgens als Erstes zu checken, ob ich fit bin, funktioniert für mich nicht. Nach einer Woche oder einem Monat mal zu überprüfen, wie sich mein Schlaf langfristig verhält, schon eher.

Podcasts brauche ich übrigens gar nicht mehr, seit ich einen Hund habe, mit dem ich morgens rausgehe. Das frühe Tanken von Licht schüttet Cortisol aus und regt abends die Melatoninproduktion an, die mich gut wegschlummern lässt. Ich hoffe, ich habe das jetzt nicht auch wieder verschrien …

FOTOS: HANNAH FANNY KISS

Finden Sie Ihren LONGEVITY-Schlüssel

Lange leben? Ja, bitte! Ein modernes Konzept verspricht, dabei lange schlank und aktiv zu bleiben. Wir verraten, was wir unserem Körper jetzt Gutes tun können



Longevity bedeutet wörtlich „Langlebigkeit". In der modernen Gesundheitsforschung geht es darum möglichst lange gesund und leistungsfähig zu leben.



Unsere Expertin Helen Jahn, Ernährungswissenschaftlerin, erklärt, wie Abnehmen und Langlebigkeit zusammenhängen

Mal ehrlich: Wer möchte nicht möglichst viele Jahre leben, und sich dabei lange jung, schlank und aktiv fühlen? Kein Wunder, dass Longevity genau diesem Wunsch einen Namen gibt und gerade das Trendwort schlechthin ist. Aber wie soll das funktionieren, wenn wir die ersten Spuren des Älterwerdens schon spüren?

Eine kurze Nacht steckt man nicht mehr ganz so leicht weg, die Regeneration dauert manchmal länger. Und auch die Pfunde werden hartnäckiger, obwohl man gar nichts anders gemacht hat. Und doch zeigen Studien, dass wir es selbst in der Hand haben, fit und vital älter zu werden. Hier kommt der Longevity-Hype ins Spiel.

Abnehmen neu gedacht

Ja, mit zunehmendem Alter wird das Abnehmen komplizierter. Denn der Körper verändert sich: Wenn der Stoffwechsel nicht

„Abnehmen ist wichtig, aber für ein langes, gesundes Leben reicht die reine Kalorienreduktion nicht aus."

ANZEIGE

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN BEWEISEN*:

Fermentiertes Protein und das Anti-Aging-Molekül Spermidin sind das Geheimnis von Vitalität im Alter.

Diese Langlebigkeits-Effekte konnten nachgewiesen werden:

- optimiert Stoffwechsel und Fettabbau
- reduziert das „gefährliche" Bauchfett und erhält die Muskulatur
- hält den Blutzuckerspiegel stabil
- fördert Regeneration der Zellen

* Quelle: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33247306/

mehr effizient arbeitet, die Reparaturmechanismen der Zellen langsamer werden und die Muskelmasse stetig abnimmt, führt das zu mehr Bauchfett. Eine schnelle Diät klingt jetzt verlockend, doch sie kommt oft mit dem berühmten Jo-Jo-Effekt. Wichtig zu wissen: Ein gesundes Gewicht und ein aktiver Stoffwechsel zählen zu den wichtigsten Grundsteinen für mehr Vitalität und einen schlanken Körper. Wer seinen Körper mit zu wenig Kalorien und hochwertigem Protein versorgt, riskiert, dass er nicht nur Fett, sondern auch wertvolle Muskelmasse abbaut, die für Longevity jedoch von zentraler Bedeutung ist. Was wir also brauchen, ist eine Diät, die den Körper unterstützt und ihn nicht auf Sparflamme setzt. Genau hier setzt die Longevity-Diät an.

Diese Diät überzeugt die Wissenschaft

Eine kanadische Studie der University of Alberta* zeigt, dass Almased (u. a. in der Apotheke erhältlich) all die Vorteile aus der Langlebigkeitsforschung kombiniert. Die Longevity-Diät mit Almased verhilft zu einem gesunden Körpergewicht und hält das biologische Alter gleichzeitig niedrig. Das zeigte sich auch bei den Studienteilnehmenden: Ihr Stoffwechsel wurde optimiert, der Fettabbau aktiviert. Sie konnten ihr Gewicht und ungesundes Bauchfett erheblich reduzieren, während die Muskulatur geschützt wurde. Sie verloren gezielt Fett statt Muskelmasse.

Das Beste: Schon ein Shake pro Tag zeigte Wirkung und wichtige Stoffwechselwerte, die wie eine Anti-Aging-Kur von innen wirken, wurden nachhaltig verbessert. Grund dafür ist, laut Wissenschaftlern, die besondere Rezeptur. Fermentiertes Protein

„Eine gesunde Körperzusammensetzung, stabile Blutzuckerwerte und eine funktionierende Zellregeneration sind der Schlüssel für ein langes aktives Leben."

kann zahlreiche positive Effekte entfalten: von einem stabilen Blutzuckerspiegel bis hin zu mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Der natürliche Anti-Aging-Booster

Besonders spannend ist das natürliche Anti-Aging-Molekül Spermidin, das laut Forschern eine Schlüsselrolle bei der Zellerneuerung einnimmt. Almased enthält doppelt so viel Spermidin wie eine normale Ernährung. So unterstützt die Longevity-Diät die körpereigene Regeneration und stärkt die Zellgesundheit. Also haben wir es doch in der Hand, wie wir älter werden und damit so zu leben, wie wir es uns wünschen. Wer hätte gedacht, dass es so einfach sein kann?

Ein Team aus Ernährungswissenschaftlern berät Sie bei Almased persönlich.
Telefonisch unter
0800 366 62 50 oder per E-Mail
unter info@almased.de

IN 3 MINUTEN ZU LONGEVITY



Mit der Longevity-Diät bringt Almased den Stoffwechsel in Schwung und beeinflusst das biologische Alter positiv.
Ein täglicher Shake mit 50 g begleitet Sie auf dem Weg zur Wohlfühlfigur und zu mehr Energie. Kleine Veränderung, große Wirkung!

Jetzt den Longevity-Diätplan entdecken!

www.almased.de

Almased ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Frische in der Tasche

Statt schwerer Duftwolken zieht ein frischer Sprühnebel zu noch warmen Tagen auf. Die Prognose dank dieser Bodymists: gourmand bis spritzig



1 Genussvoll: „Vanilla Cotta All Over Perfume Mist" von **Cacharel** mit Sonnenblume, Haselnuss und Vanille, 29 Euro. **2** Jasmin- und Monoï-Akkorde treffen in „Les Ô Juicy Zenith Hair & Body Mist" von **Lancôme** auf frisches Kokoswasser, 29 Euro. **3** Wie ein Sommer-Cocktail zum Aufsprühen: „Starlicious Pineapple Musk" von **Mugler** mit Ananas und Kokosnuss, 59 Euro. **4** Nicht nur für den Sommer: „Born in Roma Hair & Body Mist Vanilla Bliss" von **Valentino** mit Bourbonvanille und warmen Hölzern, 49 Euro. **5** Den Auftakt machen Apfelblüte und Maiglöckchen, dann folgen Moschus und Tahiti-Vanille: „Allover Body Mist" in „Vanilla Flowers" von **Fenty Skin,** 32 Euro. **6** Mit dem „Daisy Mist Mandarin Fizz" von **Marc Jacobs** duften Haare und Körper herrlich frisch nach Grapefruit und Mandarine, 38 Euro.

FOTO: FELIX BRANDL; PRODUKTION: OLIVIA DAHLEIDEN



Mail an Yvi

Beauty-Chefin Yvonne Beeg beantwortet Ihre Fragen



1 „Skin Perfection Night Serum" von **Dr. Julia Czechner,** 170 Euro. **2** „The Super Red Serum" von **Doctor Mi,** der Beauty-Brand von Dr. Miriam Rehbein, 200 Euro.

Was heißt „dermatologisch getestet"?

Die Angabe bedeutet, dass ein Produkt an Menschen unter Aufsicht eines Dermatologen getestet wurde – etwa auf Hautverträglichkeit oder eine bestimmte Wirkung. Eine fest vorgeschriebene Teilnehmerzahl oder Testdauer gibt es dafür nicht. Ganz beliebig ist der Claim allerdings auch nicht: Die Aussage muss belegbar sein, und Verbraucher dürfen bei einem solchen Hinweis ein positives Testergebnis erwarten. Wer besonderen Wert auf dermatologische Expertise legt, greift am besten zu Doctor Brands, deren Produkte von Ärzten (mit)entwickelt wurden.



Kann ich meinen Hund mit meinem Shampoo waschen?

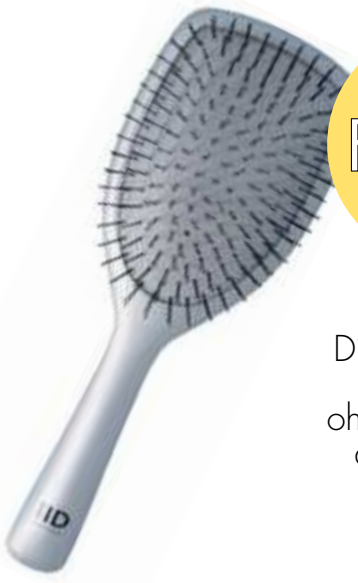
Lieber nicht. Hundehaut ist dünner, empfindlicher und hat einen anderen pH-Wert als unsere. Shampoos für Menschen können darum die natürliche Hautbarriere stören und zu Trockenheit oder Juckreiz führen. Wenn der Hund Schmutz im Fell hat, reicht zum Entfernen oft lauwarmes Wasser. Genügt das nicht, greift man besser zu einem speziell für Hunde entwickelten Produkt. Für glänzendes Fell bei meiner Hündin Elly wechsle ich zwischen den beiden Produkten rechts.

Gibt es Botox, das sofort wirkt?

Fast. Mit „Boey" von Allergan Aesthetics ist seit Juli erstmals ein Botulinumtoxin vom Typ E in Europa zugelassen. Bislang wird es zur Behandlung von Zornesfalten eingesetzt. Und ja, erste Effekte können schon nach rund acht Stunden sichtbar sein. Klassisches Botox, also Präparate mit Botulinumtoxin Typ A, braucht dafür meist einige Tage. Aber die Wirkung hält auch nur etwa zwei bis drei Wochen an, während Typ-A-Präparate mehrere Monate wirken können. Interessant für alle, die den Effekt zunächst ausprobieren oder sich nur für einen bestimmten Anlass behandeln lassen möchten. Ab Oktober wird es in den ersten deutschen Praxen eingeführt.



1 Besonders mild dank Kamille: „Gloss Like a Boss Dog Shampoo" von **Rituals,** 18 Euro. **2** Reinigt sanft und gründlich mit dem Aktivstoff Ichthyol Pale: „The Shampoo" von **Simply Wau,** 25 Euro.



Yvis Favorit im Oktober

Happy Bürstday!

Macht mir gerade jeden Tag gute Laune: Die „Hair ID Paddle-Bürste" von Parsa, 15 Euro, massiert angenehm die Kopfhaut und gleitet ohne Ziepen durch die Längen. Mein Fazit nach dreimonatiger Testphase: weniger Spliss und kaum noch Haare in der Bürste.

__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), IRYNA SHEPETKO/STOCKSY UNITED (1)

Frauen bitte draußen bleiben!

Die Natur ist kein Männerclub. Wanderführerin Laura Schütt erklärt, wie wir ins Outdoor-Abenteuer starten

Protokoll: Petra Harms



Neue Wege allein zu beschreiten, erfordert erst mal Mut – und schafft dann Selbstvertrauen.

FOTO: DIMA SIKORSKI/STOCKSY

Ruhe statt Lärm, Einsamkeit statt Gewusel, Durchatmen statt Durcheinander – das Land ist ein Gegenpol zur Großstadt. Kein Wunder, dass es immer mehr Menschen rauszieht. 39 Millionen sind in Deutschland regelmäßig zwischen Feld, Wald und Wiese unterwegs. Nach fünf Jahren als Wanderführerin ist meine Erfahrung allerdings: Frauen haben oft Respekt, trauen sich nicht, allein durch die Natur zu streifen oder Berge zu besteigen. Dahinter steckt eher Angst vor dem Unbekannten als eine konkrete Furcht vor wilden Tieren oder Übergriffen. Dabei ist man als Frau in der Natur sicherer als auf den Straßen der Stadt. Selbstvertrauen lernt man nicht an einem Tag, sondern durch Erfahrung. Deshalb rate ich immer dazu, klein anzufangen. Ich habe mich selbst auch langsam an das Thema Outdoor herangetastet, bin zunächst mit einem Freund oder einer Freundin losmarschiert. Dann kam der Moment, als niemand Zeit oder Lust hatte und ich dachte: „Probier's halt mal." Umkehren kann man ja immer! Die meisten Frauen haben zum Glück auch kein Problem damit. Vor- und Umsicht, Selbstreflexion und Achtsamkeit kommen ihnen in der Natur zugute. Das mag ein Stereotyp sein, aber meine Erfahrung bestätigt das: Männer, besonders in Gruppen, tendieren eher dazu, sich über eigene Grenzen zu pushen. Da geht es darum, möglichst schnell den Gipfel zu erreichen oder viele Höhenmeter an einem Tag zu schaffen. Das kann gefährlich werden. Der Bergrettung zufolge kommen bei 86 Prozent aller tödlichen Unfälle im alpinen Raum Männer ums Leben. Von diesem kompetitiven Denken fühlen sich Frauen oft abgehängt – oder sie haben schlicht keine Lust darauf. Bei meinen weiblichen Gruppen geht es den Teilnehmerinnen eher darum, die Landschaft wahrzunehmen, sich Zeit zu nehmen, zu sich zu finden. Natur ist kein Wettkampf! Das Thema „Alpine Divorce", also wenn ein ambitionierter Partner seine Co-Wanderin überfordert, entkräftet oder im Streit zurücklässt, haben schon viele erlebt. Mein Rat in solchen Fällen: nicht über Grenzen gehen, andere Wanderer ansprechen und fragen, ob man mit ihnen ins Tal absteigen kann. Das fällt schwer, aber Sicherheit geht vor.

Wer nicht auf entspannte Partner oder wanderbegeisterte Freunde warten will, findet auch woanders Menschen, mit denen man ins Outdoor-Abenteuer starten kann: In örtlichen Alpenvereinen gibt es Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, etwa Genusswandern oder Touren mit leichtem Schwierigkeitsgrad. Der Hashtag *#slowhiking* auf Social Media ist auch eine gute Inspiration. Und die Merrell Hiking Club Events, für die ich arbeite, sind ausgearbeitete Touren, die reine Frauengruppen mit professionellen Wanderführerinnen machen. Das Ziel dieser Ausflüge, die überall auf der Welt stattfinden: Barrieren abbauen, Frauen in der Natur zusammenbringen und zu ermutigen. Jede kann mitmachen, egal, welches Fitnesslevel oder wie wenig Erfahrung sie hat, es wird immer Rücksicht genommen. Frauen sind untereinander sehr tolerant und haben kein Problem damit, auch mal zu warten. Eine erfahrene Wanderführerin kann ohnehin subtil das Tempo anpassen, ohne dass eine Tour langweilig wird. Aber das Schönste an diesen Frauengruppen ist, wie schnell untereinander eine enge Verbindung entsteht: Vor Kurzem war ich mit 15 Frauen bei einer Schnupper-Hüttentour in Tirol unterwegs. Zwei Stunden nachdem wir uns auf dem Parkplatz getroffen hatten, hatte man das Gefühl, alle kennen sich schon ein Leben lang. Abends sind wir nackt in den Bergsee gesprungen, haben uns bei Kerzenschein Geschichten anvertraut – eine wunderbare gemeinschaftliche Erfahrung, die dazu führt, dass man neue Wander-Partnerinnen, ja, vielleicht sogar neue Freundinnen findet.

Falls jemand lieber allein unterwegs ist, um die Stille zu genießen – auch okay! Ich würde allerdings für den Einstieg keine 20 Kilometer lange Panoramaroute empfehlen, wo Wetterprognosen, Equipment und Vorbereitung eine Rolle spielen. Lieber eine moderate Flachwanderung wie den ›

Gipfelstürmerinnen: Bei den Wanderungen des Merrell Hiking Clubs geht es um Gemeinschaft – ganz ohne Leistungsdruck.



„Männer tendieren eher dazu, sich über eigene Grenzen zu pushen"

FOTO: MERRELL

Kölnpfad. Das ist ein 170 Kilometer langer Weg um Köln herum, bei dem man sich eine passende Etappe aussucht. Der Vorteil: Bei Gewitter oder Müdigkeit kann man auch mal in einem Café einkehren, und im Notfall hat man immer eine Möglichkeit, nach Hause zu kommen. Wer durchschnittlich fit ist, aber noch nie wandern war, sollte als Richtwert mit acht bis zehn Kilometern und 200 Höhenmetern vorsichtig starten und sich dann individuell steigern.

Ein anderes Thema sind Weitwanderungen über mehrere Tage. Männer scheinen einfach ihren Schlafsack auf einer Felsklippe auszulegen und ganz entspannt (und günstig) mitten in der Natur unter dem Sternenhimmel zu übernachten. Die Frauen, denen ich begegnet bin, trauen sich das nicht immer zu. Da sind die unbekannten, unheimlichen Geräusche in der Dämmerung, die Rufe von Waldkäuzen und das Knacken von Ästen. Da sind ganz praktische Fragen, zum Beispiel, wie man in der Natur auf Toilette gehen kann oder wie die Periode zu handeln ist. Fakt ist, dass wildes Campen ohnehin verboten ist, egal ob am Meer oder am einsamsten Berg. Es gibt aber ausgewiesene Trekking- oder Naturlagerplätze, die auf der Website des Alpenvereins oder *trekkingtrails.de* aufgeführt sind. Ich empfehle immer, für die Übernachtung etwas zum Wohlfühlen mitzunehmen, das dem Körper Sicherheit signalisiert: Das kann ein Hörbuch sein, ein Kissen, etwas Leckeres zu essen. Auch ein Anruf bei einer Freundin kann beruhigen. Zum Thema Hygiene: Wiederverwendbare Pee Cloths sind eine gute Alternative zu Toilettenpapier, die bleiben sauber und sie trocknen geruchsfrei an der Luft. Menstruationstassen kann man auch ein paar Mal nur mit Wasser auswaschen und wieder einsetzen, das ist praktisch unterwegs. Alternativ benutzte Tampons oder Binden in einem Ziplock-Beutel aufbewahren und im Tal entsorgen. Und mein letzter Tipp: sich vorab informieren, was im Wandergebiet in der Natur los ist. Wer weiß, welche Tiere, welche Pflanzen und Besonderheiten es gibt, muss sich auch nicht vor Wölfen oder Bären fürchten, wo gar keine sind. Die „Nabu-Naturgucker"-App hilft dabei, das Drumherum kennenzulernen. Apropos: Für die volle Analog-Experience das Handy zu Hause zu lassen, ist keine gute Idee. Es gehört unbedingt in die Ausrüstung, vor allem für Notfälle. Aber es sollte die meiste Zeit im Rucksack bleiben. Es ist schön, sich von Wegmarkierungen statt von GPS leiten zu lassen, vielleicht mal einen Umweg zu gehen, der auch ans Ziel führt, sich an Dingen aus der Natur zu orientieren und ganz den Moment zu genießen. Daran wachsen wir. Damit gehen auch echtes Selbstvertrauen, Klarheit und innere Ruhe einher. ▮

Wanderglück

Fünf Tipps für mehr Sicherheit, Komfort und Energie

Entspannte Wanderwege findet man selten auf Social Media. Bessere Tipps gibt es auf den Homepages örtlicher Touristeninformationen.

Für eine präzise Wettervorhersage sollte man sich nicht auf die vorinstallierte App verlassen. „Meteoblue" weiß es besser, vor allem in den Bergen.

Im Notfall kann die App „SOS EU Alp" genaue GPS-Koordinaten und Kontaktdaten an die Rettungsleitstelle senden.

Wanderschuh-Tipp: ultraleicht, bequem und mit Top-Bodenhaftung „Moab Speed 2" von Merrell, ca. 140 Euro.

Energiekick und Belohnung in einem: Gummibärchen im Rucksack sind immer eine gute Idee.

„Das Handy gehört in die Ausrüstung, vor allem für Notfälle"



Als Wanderführerin setzt sich Laura Schütt für weibliches Empowerment im Outdoorsport ein.

FOTO: LAURA SCHÜTT

ANZEIGE



Was wirklich zählt

Lust an Zukunft

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

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

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

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

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

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

Motiv mit Unterstützung von KI erstellt.

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

SCHÖN in der Ferne

Ausgewandert, ausgeschminkt? Von wegen! Fünf Frauen erzählen, worauf sie im Ausland nicht verzichten wollen – und welche Kosmetik-Schätze sie entdeckt haben

Protokolle: Bettina Sahin

Laura Lenhart*

Von Berlin über Norwegen nach Schweden: Die Influencerin (@nordlystales) über ihr Leben in Östersund



Seit ich in Skandinavien bin …
… richtet sich meine Hautpflege nach den Jahreszeiten. Im Sommer scheint die Sonne um 23 Uhr noch ins Wohnzimmer, im Winter sind minus 30 Grad normal. So wechselt meine Skincare zwischen viel Sonnenschutz und reichhaltiger Feuchtigkeitscreme.

Neu im Bad …
… ist Meersalzpeeling. Es gehört inzwischen fest zum Saunaritual, das wir als Familie erst hier kennen- und lieben gelernt haben. An den kurzen Wintertagen ist es wichtig, sich etwas Gutes zu tun. Nach der Sauna wird das Peeling am leicht feuchten Körper einmassiert und abgespült. Danach fühlt sich nicht nur die Haut weicher an, sondern auch die Seele entspannter.

Typisch schwedisch …
… ist die Mischung aus „sich gern schön machen" und „es nicht zu wichtig nehmen". Jüngere Schwedinnen sehe ich stärker gestylt und geschminkt, als ich es erwartet hätte. Gleichzeitig schaut dich niemand schief an, wenn du mit Gummistiefeln, Mütze und dickem Wollpulli direkt aus dem Wald ins Café gehst. Das mag ich sehr!

Meine Beauty-Routine …
… war noch nie so unkompliziert: Concealer, getönter Lipbalm und Blush reichen völlig aus.

Aus Deutschland vermisse ich …
… die große Auswahl an Naturkosmetik. Wobei ich hier auch immer mehr schöne Produkte mit einheimischen Inhaltsstoffen wie Birkenwasser oder Sanddorn entdecke, etwa in der Handcreme „September" von Björk & Berries.



1

1 Erst Sauna, dann Meersalzpeeling: „063" von **L:A Bruket,** 48 Euro. **2** Laura Lenharts Vorrat reicht für die ganze Familie: „Calendula Wind & Wetter Balsam" von **Weleda,** 6 Euro. **3** Für Extra-Feuchtigkeit an kalten Tagen: „Fresh Overnight Face Treatment" von **Ringana,** 81 Euro.



3

2

**Name von der Redaktion geändert*

Sarah Vogelsang

Früher Hamburg, heute San Juan del Sur in Nicaragua: Dort arbeitet die Deutsche als freie Journalistin und Yoga-Lehrerin

In Nicaragua …
… schaue ich seltener in den Spiegel. In Deutschland habe ich darauf geachtet, wie ich das Haus verlasse, und mich gern geschminkt. Doch hier spielt sich das Leben draußen ab: Sonne, Strand, Meer. Da wird das Aussehen schnell nebensächlich. Stattdessen beschäftige ich mich viel mehr mit meiner *inner beauty:* Was brauche ich, damit es mir gut geht? Und wie kann ich meinen Körper, meine Haut dabei unterstützen, mit Sonne und Hitze gut klarzukommen?

Lieben gelernt habe ich …
… Aloe vera, direkt aus meinem Garten. Alle drei bis vier Tage schneide ich ein Blatt ab und bewahre das Gel im Kühlschrank auf. Abends benutze ich es statt eines Feuchtigkeitsserums. Bei der Hitze kühlt es die Haut herrlich. Inzwischen gehört Aloe vera selbstverständlich zu meinem Alltag: Morgens kommt ein Stück in meinen Smoothie, zusammen mit Spinat, Mango, Eiswürfeln und Wasser.



Mitbringsel für die Liebsten: Handgemachte Naturseifen aus dem Bio-Laden in Juan del Sur.

Kokos? Liebt Sarah Vogelsang und schützt damit ihre Haare vor dem Meerwasser.



Von den Locals abgeschaut …
… Kokosöl für die Haare. Ein guter Freund massiert es vor dem Surfen in seine Locken ein. Das habe ich übernommen, weil Sonne, Salz und Meer meine Längen trocken werden lassen.

Mein Make-up …
… ist hier Surf Zinc, eine dicke, wasserfeste Paste, die ich auftrage, ehe ich ins Wasser gehe. Ich nehme eine mit meinem Hautton, die einen leicht goldenen Glow hinterlässt. Nur auf meinen Concealer kann ich nicht verzichten. Augenringe kennen einfach keine Landesgrenzen.

Beauty-Schätze …
… finde ich in kleinen Bio-Läden. Klassisches Beauty-Shopping gibt es hier nicht, und auch eine Lieferung braucht lange. Inzwischen finde ich das ganz schön. Nicaragua hat mir gezeigt, dass ich viel weniger brauche – und damit umso glücklicher bin.



Den Allrounder Aloe vera nutzt Sarah Vogelsang für ihre Haut und als Beauty-Booster von innen.

1+2 Lässt sie sich gern mitbringen: „Concealer" von **Clé de Peau Beauté,** 75 Euro, und ihre liebste „Sun Cream Body 50" von **V.Sun,** 15 Euro. **3** Vor Ort entdeckt: „Hydro Boost Shampoo" mit Hyaluronsäure von der nicaraguanischen Marke **Sofia,** ca. 10 Euro.

FOTOS: ADOBE STOCK (2), ALLISON ASTORGA/UNSPLASH (1), PRIVAT (3)

1



2

Lena Herrgesell

Seit drei Jahren lebt sie mit Mann und Tochter in Bangkok. Sie importiert Kaviar aus Berlin nach ganz Südostasien

Seit wir hier sind …
… haben meine Haare und ich einen Deal: Ich lasse sie mit Glätteisen in Ruhe, dafür werden sie weggesteckt. Offen trage ich sie kaum, stattdessen Pferdeschwanz oder Dutt. Denn ganz egal, wie viel Mühe ich mir morgens gebe, sobald ich vor die Tür gehe, übernimmt die Luftfeuchtigkeit das Styling: aus glatt wird lockig.

Entdeckt habe ich hier …
… ein getöntes Sonnenfluid von der koreanischen Marke Beauty of Joseon. K-Beauty ist in Bangkok allgegenwärtig. Bei Skincare bin ich trotzdem erstaunlich heimatverbunden und vertraue europäischen Standards – auch weil ich eine sehr helle, empfindliche Haut habe. Deshalb ist meine liebste Gesichtscreme weiterhin die aus der Drogerie in Deutschland.

Hier bin ich regelmäßig …
… im Salon Take Care, einem Hotspot für Expats. Treatments gehören hier ganz selbstverständlich zur Beauty-Routine. In Deutschland habe ich mir dafür weniger Zeit genommen. Und zugegeben: In Thailand ist es auch deutlich günstiger.

Meine Beauty-Rettung …
… ist loser Puder, damit die Haut trotz Hitze halbwegs matt bleibt. In Deutschland war das Nebensache, in Bangkok ist es mir so wichtig wie der Handventilator, den ich immer und überall dabeihabe.

Kontrastprogramm: Lena Herrgesell arbeitet in Thailands Hauptstadt.



4



Bangkok riecht für mich nach …
… Abgasen! Aber auch nach Zitronengras. Sich mit duftendem Öl zu massieren oder massiert zu werden, ist die beste Gegenbewegung zu dieser lauten, schnellen, pulsierenden Stadt.

Aus der Heimat mitbringen …
… lasse ich mir Ringelblumensalbe. Meine Oma kauft sie in einer Apotheke in Graz. Die Klimaanlagen trocknen meine Haut schnell aus, deshalb landet sie auf Lippen, Ellenbogen, überall, wo es gerade etwas spannt.



1 Thailänderinnen lieben K-Beauty, Lena Herrgesell jetzt auch: „Daily Tinted Fluid Sunscreen SPF30" von **Beauty of Joseon,** 20 Euro. **2** Darf nicht fehlen: „120h Mattierende Feuchtigkeitscreme" von **Nø Cosmetics,** 15 Euro. **3** Neu entdeckt: „Fluffy Mousse Cushion Lip" von der thailändischen Brand **Mistine,** ca. 6 Euro. **4** Verwendet sie täglich: „Translucent Powder" von **Srichand,** ca. 15 Euro.



3

FOTOS: ADOBE STOCK (1), PRIVAT (1)

Astrid Doil

Die Münchnerin zog 2023 mit der Familie nach Ägypten und arbeitet als freie Mode-Journalistin im Orient und in Europa

Sofort fasziniert haben mich hier …
… die ausgeprägten Körperrituale. Moroccan Baths mit Dampf, schwarzer Seife und intensivem Peeling gehören zur Beauty-Routine. Ab und zu gönne ich mir selbst eines, am liebsten im NEV Spa. Danach fühlt sich die Haut unglaublich glatt und belebt an.

Mein Beauty-Motto …
… Hydration. Hydration. Hydration. Dafür greife ich sehr gern zu ägyptischen Nischenbrands wie Clementine oder Mo Chè. Es ist spannend, zu beobachten, wie sich die Beauty-Szene hier gerade (neu) erfindet. Viele ägyptische Beauty-Start-ups greifen traditionelle, natürliche Inhaltsstoffe auf und übersetzen sie in zeitgemäße Formulierungen und schönes Packaging. Diese Mischung finde ich spannend. Man merkt, wie stolz man hier auf die lange Kultur der Schönheitsrituale ist, ohne dabei in der Vergangenheit stehen zu bleiben.

Auffällig ist …
… die sehr feminine Beauty-Ästhetik. Makellose Haut, definierte Gesichtszüge und ein gepflegter Look sind für die Ägypterinnen sehr wichtig. Auch Beauty-Treatments und ästhetische Anwendungen gehören sichtbarer zum Alltag, als ich es aus Deutschland kenne. Ich selbst bleibe bisher bei Hydra Facials und Lymphdrainagen. Bei allem anderen bin ich Beobachterin. Noch.



1

2

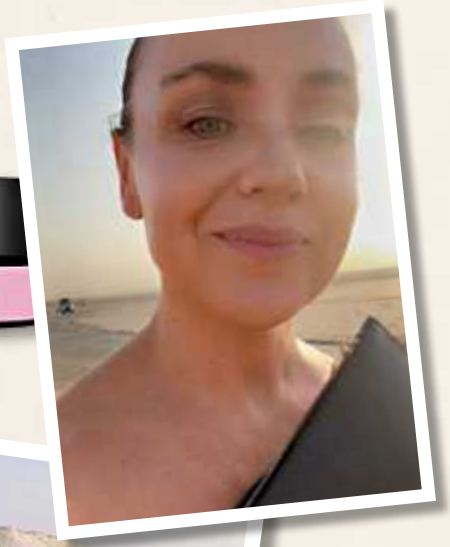
Unbedingt besuchen möchte ich…
… die Siwa-Oase in Ägyptens westlicher Wüste. Dort gibt es heiße Quellen, Salzpools und traditionelle Sandbäder mitten in der Wüstenlandschaft. Ein echter Wellness-Hotspot!

Mir fehlt hier …
… ganz ehrlich? Nichts. Aber sobald ich in Europa bin, kaufe ich mir meine Lieblinge, die man in Ägypten nicht so einfach bekommt. Darunter Rouge von Gucci Westman.



4

3







Besuche in traditionellen Bädern gehören jetzt zur Beauty-Routine von Astrid Doil.

1 „Baby Cheeks Blush Stick" von **Westman Atelier,** über *niche-beauty.com,* 56 Euro. **2** „Holiday Skin Serum" mit u. a. Niacinamid und Rosenwasser von **Clementine,** ca. 10 Euro. **3** Gesichtsmaske „Moist Relief" von **Sepai,** 57 Euro. **4** „Facial Cleanser" mit Kaolin und Teebaumöl von **Mo Chè,** ca. 6 Euro.

FOTOS: UCG/UNIVERSAL IMAGES GROUP VIA GETTY IMAGES (1), MO WILLY/UNSPLASH (1), PRIVAT (1)







Tania Messner

Die Südtirolerin lebt seit Anfang des Jahres in Tokio und entdeckt dort als Autorin Japans schönste Eigenheiten

Meine Skincare-Routine …
… beinhaltet mittlerweile einige japanische Brands, etwa Kins, die ich im Concept Store Estnation in Roppongi entdeckt habe. Typisch japanisch wäre eigentlich, mehrere leichte Produkte wie Mists, Lotionen und Seren übereinanderzulayern. Ich bewundere diese aufwendige Routine, halte mich selbst aber zurück, weil meine Haut auf manche Inhaltsstoffe sensibel reagiert.

Angesagt ist hier …
… nach wie vor ein möglichst heller Teint. SPF 50+ ist Standard, viele tragen zusätzlich UV-Hüte und Sonnenschirme. Als Italienerin habe ich von Natur aus einen dunkleren Teint. Auf konsequenten Sonnenschutz verzichte ich natürlich trotzdem nicht. Mein Favorit ist der „Birch Juice Moisturizing Sunscreen" von Round Lab, den ich mir aus Südkorea mitgebracht habe.

Ein Make-up-Trend ist hier …
… Rouge in Kirschtönen, das direkt unter den Augen aufgetragen und über Nase und Schläfen verblendet wird. Der Look heißt „Igari Blush" oder auch „Drunk Blush", weil er ein bisschen so aussieht, als hätte man zwei Gläser Sake zu viel getrunken. Ich mag dafür das Creme-Rouge von Suqqu, allerdings lieber dezent dosiert.

Von den Japanerinnen abgeschaut …
… habe ich das ausgiebige Baden. In Japan hat jede Wohnung ein Bad, das sich zur Dampfsauna umfunktionieren lässt. Die Wannen sind beheizbar und lassen sich abdecken, um die Wärme zu speichern. Da man vor dem Baden richtig duscht (ich bürste den Körper davor zudem trocken), wird das Wasser von der ganzen Familie genutzt.

Unbedingt ausprobieren …
… möchte ich das „Signature Japanese Glow Facial – The Hydra" im Beauty-Salon Mocci in Ginza. Der Salon ist für „Glass Skin" bekannt und kombiniert dazu traditionelle japanische Techniken wie Akupunktur und Lymphdrainagen mit Hightechgeräten, Exosomen und Peelings.

Bei der nächsten Heimreise …
… werde ich wieder einige Borotalco-Deos einpacken. Klar, gibt es hier auch Alternativen. Aber den Puderduft der italienischen Kultpflege liebe ich seit meiner Schulzeit in Bozen.





1 Das „Repair Serum" von **Kins,** etwa 73 Euro, hat Tania Messer mit fermentierten Wirkstoffen überzeugt. **2** Ebenfalls neu entdeckt: „Complexion Face Color" für rosige Wangen von **Suqqu,** etwa 35 Euro. **3** Für das japanische Baderitual ist das „Fico d'India Badesalz" von **Ortigia Sicilia,** 30 Euro, *über duftkunsthandlung.de,* bei ihr eingezogen. **4** Sichtbare Poren? Mögen Japanerinnen gar nicht. Ein Geheimtipp: „Goodbye Pore Make-up Base" von **Keana Nadeshiko,** ca. 11 Euro.

FOTOS: CLAY BANKS/UNSPLASH (1), PRIVAT (1)



ARTDECO

Established in Munich – since 1985

The Beauty List

Zungenbrecher gegen Falten, kräftige Farben und ein besonderes Duft-Debüt begeistern die *myself*-Redaktion im Herbst



1

❶ Hightech im Bad
Ein Wirkstoff aus der ästhetischen Medizin erobert die Badezimmer – und uns: Polydeoxyribonukleotide, kurz PDRN, werden normalerweise aus tierischen Quellen gewonnen. Das „Revitalift Filler Hyaluron PDRN+ Serum" von L'Oréal Paris (20 Euro) setzt auf eine vegane Variante, die die Hautregeneration intensiv unterstützt. Zusätzlich kommen drei Arten von Hyaluronsäure zum Einsatz. Kleine Fältchen werden aufgepolstert, die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt.

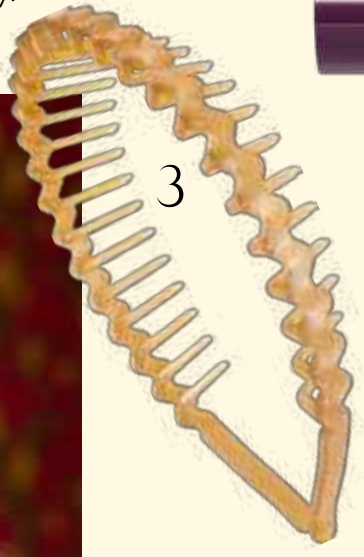
❷ Feinste Farben
Bordeaux-Töne dominieren den Herbst. Modern wird der Klassiker mit leuchtendem Grün als Kontrast. Dafür pudrigen Lidschatten (z. B. „Diorshow 5 Couleurs"-Palette in „Charmed Green" von Dior, 83 Euro) flächig auf das bewegliche Lid geben oder mit flüssigem Make-up („Matte Fluid Eye Paint" von About Face, 19 Euro) Akzente am Auge setzen. Mit Mascara in Rot oder Lila („Long Lasting Mascara" von Dr. Hauschka in „Plum", 24 Euro) ein echter Eyecatcher.



2

❸ Nostalgisch
Miu Miu hat es auf dem Laufsteg der Herbst/Winter-Saison gezeigt: Der Zickzack-Haarreif aus den 90ern ist zurück! Wir stylen den Look mit dem „Haarreif Nude Grip" von Bijou Brigitte, 5 Euro, in einer leicht messy Frisur. Cool und easy!





3

Feinstoff

Inspiriert vom ikonischen Mantel „101801" lanciert Max Mara seinen ersten Duft. Warm und weich umhüllt „Le Parfum" die Haut mit Noten von Tuberose-Absolue, moschusartigen Hölzern, Vanille und Benzoe. 100 ml EdP, 170 Euro.



FOTOS: MATHEW GUIDO/STILLS (1), LAUNCHMETRICS.COM (1)



„Hydrating Serum Plus“
von Dr. Hauschka, 42 Euro.

BEAUTY-TEST

Auf Wolke Serum

Ein Glow wie frisch verliebt? Und extraviel Feuchtigkeit? Her damit!

Meine Haut hat in ihrem Leben schon viele schlechte Erfahrungen gemacht. Sie musste ausprobieren, was der Markt hergab. Bis sie mir irgendwann eine überreizte rote Karte zeigte. Danach war Schluss mit hochpotenten Inhaltsstoffen und großen Versprechen. Ich suchte nach den *Green Flags* im Cremeregal: duftlos, mild, verträglich. Texturen, die keinen Spaß machen, aber auch nicht wehtun. Ich ging am Ende eine solide Vernunftsbeziehung ein. Nur: Irgendwann sah mein Spiegelbild genauso aufregend aus wie das heilsame Wasser in meinen Tiegeln: rein und unfassbar langweilig. Ich sehnte mich nach einer Affäre, die mir den Glow zurück ins Gesicht zaubert. Im Regal machte mich das „Hydration Serum Plus“ von Dr. Hauschka an, das Feuchtigkeit effektiver als Hyaluron binden soll. Und aus dem Schwarzwald ist, genau wie ich. Statt ewig langer Inhaltsstofflisten finde ich Vertrautes auf dem Etikett: Hagebutte, Schachtelhalm, Quitte, Zaubernuss. Quasi Heimat, die ich tropfenweise aus der Pipette drücke. Schon beim ersten Mal merkte ich: Das tut mir richtig gut. Meine Haut ist heute weicher, geschmeidiger und durchfeuchtet. Sie riecht nach Wald und Heuboden, nach echtem Leben. Das Serum hält, was ich mir von einer dauerhaften Beziehung verspreche: kein Drama, keine Irritation, reichlich Frische. So viel Commitment bin ich gar nicht mehr gewohnt.



Ressortleiterin Alexandra Pasi hat sich auf eine Liaison mit Naturkosmetik eingelassen. Und wurde überrascht.

FOTOS: LINDA LEITNER (1)

1 Jahr
myself-Lesefreude
für nur 55 Euro
+ Carrybag

Schnell sein lohnt sich!
Ein Loni Baur Gesichtsroller
für die ersten 50 Besteller!



leo nero


twist maroon


leo macchiato


leo vanilla


summerstripes coffee

reisenthel® Carrybag
1 Innentasche mit Reißverschluss,
hochwertiges Polyestergewebe und ein
stabiler Alurahmen, Maße: 48 x 29 x 28 cm.



Jetzt bestellen!
myself.de/carrybag
040 231 887 170

Aktionscode:
M2610S

„Räume wollen erlebt werden“

Die Umgebung wirkt auf Seele und Nervensystem, weiß Architektin Suchi Reddy. Statt bloß dem Stil zu folgen, arbeitet sie mit Neuroästhetik

Interview: Cornelia Haff



Form follows feeling ist das Credo von Suchi Reddy. Mit ihrem Büro Reddymade entwirft sie Räume, die unser Nervensystem entspannen. Zu ihren Kunden gehören Google, das Smithsonian, Kulturinstitutionen und die Johns Hopkins University.



„Fauteuil à Dossier“ von Le Corbusier für Cassina, 3595 Euro.

Jeder kennt es: Man betritt einen Raum und fühlt sich augenblicklich wohl, ohne genau zu wissen, woran es eigentlich liegt. Genau das ist das Spezialgebiet der Architektin Suchi Reddy: Die New Yorkerin ist Pionierin im Bereich der Neuroästhetik, einem jungen Forschungsgebiet, das sich mit dem Zusammenhang von Schönheit und Wohlbefinden beschäftigt.

Frau Reddy, Sie sagen Ihr Elternhaus habe Sie tief geprägt, nicht nur die Familie, auch das Gebäude. Inwiefern?

Ich bin im indischen Chennai aufgewachsen, in einem Haus, das von japanischer Architektur inspiriert war: mit einem Innenhof und üppigen Gärten ringsum. Ich weiß noch genau, wie ich als Zehnjährige auf den Stufen im Patio stand. Mein Blick fiel auf eine gewaltige Weinrebe, die an der Außentreppe hochkletterte, und plötzlich nahm ich unser Zuhause als ein Stück von mir selbst wahr. Als Kind spürt man intuitiv, wenn etwas stimmig ist, sich richtig anfühlt.

Warum unterschätzen wir die Macht der Umgebung aufs Wohlbefinden?

Design wird auf Stilfragen reduziert, Räume nur nach ihrem Aussehen bewertet. Dabei vergessen wir, dass wir sie mit allen Sinnen erleben. Wie fühlt sich ein Stoff an? Wie riecht es hier? Die moderne Wissenschaft geht davon aus, dass wir viel mehr als die klassischen fünf Sinne haben. Die Propriozeption zum Beispiel ist die Fähigkeit des Körpers, die eigene Position im Raum wahrzunehmen. ›

FOTOS: CHLOE HORSEMAN (1)



GLEICHGEWICHT. In dieser New Yorker Wohnung wendet die Architektin das Gestaltungsprinzip *Tension and Release* an. Harte Kanten erzeugen eine minimale Grundspannung, weiche Stoffe, runde Formen und warme Cremetöne signalisieren gleichzeitig: „Du kannst loslassen."

FOTO: WILLIAM JESS LAIRD

Was genau passiert in unserem Gehirn, wenn wir einen Raum betreten?
Das Nervensystem scannt die Umgebung, innerhalb von Millisekunden läuft ein neurobiologisches Programm ab, die Biomarker im Körper verändern sich. Ein gut gestalteter Raum kann dem Gehirn zum Beispiel „Sicherheit" signalisieren. Der Cortisolspiegel sinkt, der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer, und das Gehirn schüttet Oxytocin aus.
Was ist ein gut gestalteter Raum?
Für mich beginnt jeder Entwurf mit der Frage, wie sich eine Person im Raum fühlen will. Die Bedürfnisse ändern sich im Lauf des Tages, deshalb denke ich in Aktivierungs- und Regenerationszonen. Wo kann man sich entspannen? Wo kreativ oder fokussiert sein? Wie kann ein Raum, in dem Menschen zusammenkommen, die Kommunikation verbessern? Ein gut gestalteter Raum beantwortet all diese Bedürfnisse.
Gibt es da zehn goldene Regeln?
Die hätte jeder gern! Aber leider ist es komplexer, ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Die Beleuchtung ist entscheidend, ebenso Textur und Proportionen. Und dann gibt es noch andere Gestaltungsregeln, die man anwenden kann, etwa das „Prospect-Refuge"-Prinzip: Ein Mensch fühlt sich dann wohl, wenn er die Umgebung im Blick hat, gleichzeitig aber im Rücken geschützt ist.
Was lässt einen noch sofort gut fühlen?
Haptische Oberflächen sprechen den Tastsinn an: Wenn man barfuß über einen strukturierten Teppich läuft, wird Oxytocin ausgeschüttet – die Aufmerksamkeit verlagert sich weg vom mentalen Stress zurück in den eigenen Körper. Wenn wir unter einem Baum liegen und ins Blätterdach schauen, erkennt unser Gehirn mühelos komplexe Fraktale, also sich wiederholende Muster, die es uns ermöglichen runterzukommen. Die Wirkung dieses Lichtspiels lässt sich zum Beispiel durch das Schattenspiel von Jalousien übertragen. Natürliche Materialien wie Holz oder Stein vermitteln uns das Gefühl von Beständigkeit. Das wiederum lässt den Cortisolspiegel sinken. Genauso verhält es sich bei geschwungenen Linien. Scharfe Kanten und spitze Winkel haben den gegenteiligen Effekt.
Das deckt sich mit Feng-Shui, oder?
Der Ansatz des Verstehens ist ein anderer. Feng-Shui basiert – genauso wie das indische Vastu Shastra – auf jahrtausendealten geomantischen und spirituellen Traditionen. Die Neuroästhetik ist eine empirische Wissenschaft, die misst, wie Menschen auf ihre Umgebung reagieren. Sie liefert also den messbaren, biologischen Nachweis.
Werden wir in Zukunft alle viel glücklicher wohnen?
Es wird viel geforscht auf diesem Gebiet, besonders im Gesundheitswesen. So fand man heraus, dass Patienten in Krankenhauszimmern mit Blick auf die Natur im Schnitt 30 Prozent schneller genesen. Der Einfluss der Natur auf den Mensch wird massiv unterschätzt, wir betrachten uns immer als „getrennt" von ihr. Dabei können wir zum Beispiel Zeit und Raum nur durch das Licht verstehen.
Welche neuroästhetischen Prinzipien finden sich in Ihrer eigenen New Yorker Wohnung?
Meine Wohnung ist recht klein, ich habe sie wie eine Dekompressionskammer gestaltet, die mir den Übergang vom stressigen Arbeitsalltag hinein in die schützende Privatsphäre ermöglicht. Das warme, gedimmte Licht einer Tischlampe leitet vom hellen Tageslicht über in den Abend. Mir ist außerdem wichtig, sofort eine Sitzgelegenheit zu sehen, wenn ich nach Hause komme, also eine Möglichkeit, mich hinzusetzen, zu entspannen oder etwas abzulegen – das ist meine Definition von Luxus.



Buchstütze „Moai" aus Holz und Stein, Zanat, 440 Euro.



ERDUNG. Bei einer Umarmung wird das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet, die Aufmerksamkeit geht weg vom Stress, zurück in den Körper. Das Gleiche passiert, wenn wir barfuß über einen flauschigen Teppich laufen, wie in diesem Schlafzimmer, das Suchi Reddy in Manhattan gestaltet hat.

FOTOS: ANTOINE BOOTZ (1)





PROPORTIONEN. Das richtige Maß ist entscheidend: Bei einer zu niedrigen Decke schaltet das Gehirn in den „Fight or Flight"-Modus, eine zu hohe Decke löst Verlorenheit in uns aus. Im Haus der Google-Chefdesignerin Ivy Ross bringt eine Lichtskulptur die hohe Decke optisch nach unten.

RUNDUNGEN. Sie beruhigen die Amygdala, das Angstzentrum im Gehirn. Unser Urvertrauen reagiert auf natürliche Formen, wie Wassertropfen oder Früchte. In diesem Haus in Beverly Hills (o.) setzte Suchi Reddy auf geschwungene Stühle, bauchige Vasen und eine gewellte Decke.



Stuhl „Laura" von The Socialite Family, 530 Euro.



Paravent von Alvar Aalto für Artek, ab 1990 Euro, über markanto.de.



Sofa „Marie" von Freifrau, Preis auf Anfrage.

FOTOS: ADAM POTTS (1), YE RIN MOK (1)



Tasse „Opening Hours“ vom britischen Künstler David Shrigley, 14,90 Euro.



Servierplatte „Charlotte“ von Emma Kohlmann x Hay, 89 Euro.

LED-Leuchte „Poldina Glossy“ von Zafferano, 180 Euro.







KONTINUITÄT. Unser Gehirn fühlt sich gut, wenn die Welt Sinn ergibt. Deshalb sucht es permanent nach bekannten Mustern und Strukturen, kurz: nach Vorhersehbarkeit. Im Treppenhaus einer Villa in Venice Beach (l.) stimmte Suchi Reddy die horizontalen Linien von Treppenstufen und Regalböden aufeinander ab. Die Synapsen atmen auf, der Cortisolspiegel sinkt.

FOTOS: ANTOINE BOOTZ (1), ARTHUR DROOKER (1)



FARBTUPFER. Die ideale Einrichtung ist ein schmaler Grat, auf der einen Seite reizüberflutendes Chaos, auf der anderen Seite leblose Perfektion. Beides verursacht Stress. Das Zuhause einer New Yorker Kunstsammlerin (o.) wurde großflächig in neutrale Töne getüncht, in die optische Ruhe streute Suchi Reddy dann punktuelle Farbexplosionen.



Schützen vor Regen und Hitze: Die Säulengänge sind überall. Hier an der Piazza San Carlo in der Altstadt.

GRAN TORINO

Hier trifft Dolce Vita auf Disziplin und Größenwahnsinn auf Bescheidenheit. Und dann ist da ja noch die Sache mit der weißen und schwarzen Magie … Willkommen in Turin, der geheimnisvollsten Stadt Italiens

FOTO: SUSAN WRIGHT

Text: Cornelia Haff



Das Wahrzeichen von Turin: Die Mole Antonelliana, ursprünglich als Synagoge geplant, beherbergt heute ein Kinomuseum. Sie besteht aus einer einzigen gigantischen Kuppel, durch die ein gläserner Fahrstuhl Besucher zur Aussichtsplattform bringt.

FOTO: DAGMAR SCHWELLE/LAIF





Das Lebensmotto der Turiner? *Esageruma nen,* übertreiben wir es nicht

Es gibt diese italienischen Städte, die einem schon am Bahnhof ein lautes, verschwitztes „Ciao Bella“ entgegenrufen und Besucher mit Amalfi-Zitronen bewerfen. Und dann gibt es Turin. Wer das Lebensmotto der Turiner – *Esageruma nen,* „übertreiben wir es nicht“ – verstehen will, setzt sich in eines der Kaffeehäuser an der Piazza San Carlo. Ringsum barocke Hausfassaden, Kirchen, das alles erinnert eher an Paris oder Wien. Der Turiner selbst ist aristokratisch zurückhaltend. Wieso damit hausieren gehen, dass Turin die Geburtsstadt von Lavazza, Grissini, Tramezzini und Martini ist? Dass die Aperitivo-Kultur in Turin erfunden wurde und die erste Espressomaschine? Dass in Turin über 200 Chocolatiers handwerklich arbeiten? Dass Nostradamus persönlich den okkulten Ruf der Stadt geprägt hat? Wieso erwähnen, dass die Pläne für die Einigung Italiens im Jahr 1861 genau hier, im „Caffè San Carlo“, geschmiedet wurden? Lieber debattiert man im Flüsterton über das neue Hauptquartier der Raumfahrt-Vereinigung oder liest die Hauszeitung *La Stampa*.

Was viele nicht wissen: Turin war die erste Hauptstadt des geeinten Italiens. Als ihr der Status drei Jahre später wieder entzogen wurde, war man zutiefst verletzt. Und reagierte, wie man in jeder Krise reagiert: mit größenwahnsinnigen Plänen. Dann werden wir eben das wirtschaftliche Zentrum des Landes! Und so nahmen die Olivettis, Lancias, Bruni Tedeschis und Agnellis den Platz der abgelösten Monarchen ein, allen voran Gianni Agnelli, der charismatische *avvocato,* Rechtsanwalt also, der Mann mit den italienischen Maßanzügen und der Uhr über dem Manschettenknopf. Er machte Juventus Turin zum erfolgreichsten Fußballclub des

Turin ist eine Stadt der Superlative: Sie gilt, sorry Schweiz, als die europäische Wiege der Schokolade (oben links, Dessert im Restaurant „Guarini“). Und als die grünste Großstadt Italiens. Nicht wegen der fliegenden Blumenhändler (oben), sondern wegen ihren Parkanlagen und Platanen-Alleen.

FOTOS: ANDREA GUERMANI (1), PLAINPICTURE/FUERCHO (1)





Das Versailles Italiens: Reggia di Venaria Reale, das Jagdschloss der Savoyer.



Borsalino-Hüte sieht man in Turin häufiger, die weltbekannte Manufaktur liegt in Alessandria im Umland von Turin.

Landes und Fiat zum Motor des italienischen Wirtschaftswunders. Das Werk in Lingotto mit der spektakulären Auto-Teststrecke auf dem Dach (heute ein Kunst- und Kulturzentrum) zog Hunderttausende von Arbeitern aus dem Süden an, so viele, dass Turin im Scherz als drittgrößte Stadt Süditaliens bezeichnet wurde, nach Neapel und Palermo. Auf dem Mercato di Porta Palazzo, Europas größtem Freiluftmarkt, hört man bis heute die Dialekte des Südens, es brodelt und pulsiert, kampanische Tomaten und Burrata aus Apulien werden lautstark beworben. Aber schon ein paar Meter weiter wandelt man wieder im eleganten Halbdunkel der Arkaden, die sich über 18 Kilometer durch Turin erstrecken, und das Einzige, was man hört, ist das hallende Echo der eigenen Schritte. Es geht vorbei an traditionellen Geschäften, den *botteghe storiche,* mit ihren Marmortheken und Kristallvitrinen. Über die Via Garibaldi, an der angeblich die unsichtbare Grenzlinie zwischen Gut und Böse verläuft. Man sagt, Turin würde als einzige Stadt der Welt im Schnitt- ›





Eine Ikone der Industriearchitektur: die berühmte Auto-Teststrecke auf dem Dach des Fiat-Werks Lingotto (links), dahinter die Pinacoteca Agnelli. Neben der Fondazione Merz und der Fondazione Sandretto Re Rebaudengo eine wichtige Adresse für zeitgenössische Kunst. Oben: Gianni Agnelli, der Fiat-Patron.

FOTOS: AGNESE GALBUSERA/UNSPLASH (1), PLAINPICTURE/MATO/MARCO ARDUINO (1), LEONARDO CENDAMO/GETTY IMAGES (1)

Die besten Turin-Tipps

WOHNEN

- „Principi di Piemonte" – das Grandhotel der Stadt im Art-déco-Stil. Zimmer ab 113 Euro, *unaitalianhospitality.com*
- „Casa del Pingone" – Boutiquehotel in der früheren Privatresidenz des Hofhistorikers Filiberto Pingone. Zimmer ab 225 Euro, *casadelpingone.it*
- „Combo Torino" – Hostel im Japandi-Stil, direkt am Porta-Palazzo-Markt. Bett ab 25 Euro, *thisiscombo.com*

ESSEN

- „Guarini" – modernes Restaurant, klassische Küche, z. B. Vitello tonnato und Agnolotti del plin. *ristoranteguarini.it*
- „Caffetteria Reale" – Museumscafé des Palazzo Reale. *caffetteriareale.it*
- „La Badessa" – Klosterküche in klerikalem Ambiente. *labadessa.net*
- Ristorante „Esperia" – erstklassige Küche im prestigeträchtigen Ruderclub Società Canottieri Esperia direkt am Po. *esperiatorino.it*

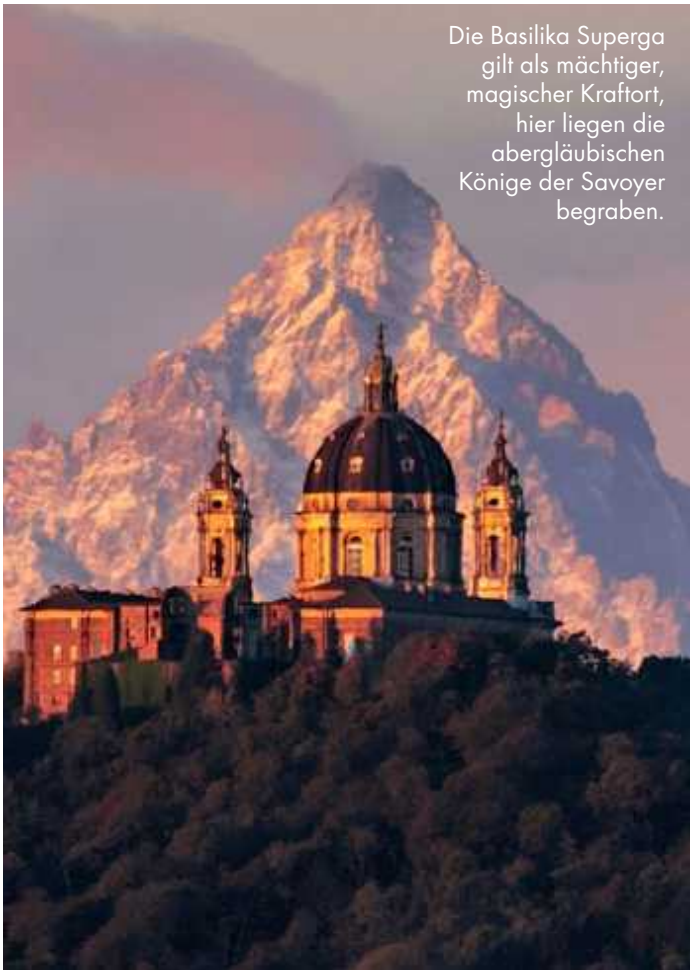




Berühmt für seine Schokoladen mit piemontesischen Haselnüssen: die Confiserie Baratti & Milano (oben). Spezialität der Pasticceria Stratta (unten) sind die kristallisierten Veilchen-Bonbons. Die historischen Clubhäuser der Rudervereine an den Ufern des Po (links) sind bis heute wichtiger Bestandteil des Turiner Lebens.

Das Feine ist in Turin nie Luxus. Sondern dezente Kulisse des Alltags





Die Basilika Superga gilt als mächtiger, magischer Kraftort, hier liegen die abergläubischen Könige der Savoyer begraben.

punkt zweier Dreiecke liegen, dem der weißen und schwarzen Magie. Schließlich, unten am Po, taucht der herbstliche Nebel die Regattaclubs entlang des Ufers in goldenen Dunst. Ja, magisch.

Die Po-Ebene ist das bedeutendste Reisanbaugebiet Europas, in den Küchen der Stadt wird der Carnaroli als cremiges Risotto mit dem würzigen Bergkäse Castelmagno und frisch gerösteten Haselnüssen serviert. Leichte, mediterrane Küche? Fehlanzeige. Hier hängt der schwere Duft von Agnolotti mit einer Füllung aus geschmortem Fleisch in der Luft, von Bollito misto und von komplexen, schweren Weinen. Barolo, Nebbiolo, Barbera. Das Feine ist in Turin nie Luxusgut, sondern dezente Kulisse des Alltags. Und so sitzt man dann im Museumscafé „Caffetteria Reale" zwischen Einheimischen, an den Wänden türmen sich raumhohe Vitrinen mit der wertvollen Porzellansammlung, und kommt zu dem Schluss, dass hier in Wahrheit an jeder Ecke übertrieben wird. Aber am Ende sitzt er hier, der Turiner, wickelt seine Gianduiotto-Praline aus der Goldfolie und tut so, als wäre all das nur die Begleiterscheinung eines gewöhnlichen Herbstnachmittags. ▮

FOTOS: ADOBE STOCK, GETTY IMAGES, TURISMO TORINO E PROVINCIA, SHUTTERSTOCK

Immer der gleiche Stiefel?

Das muss nicht sein. Italien bietet Städte, die nicht so bekannt sind, aber voller Kunst, Kultur und Charakter stecken



Catania

Die sizilianische Stadt ist ruppig, ungeschönt und **voller Energie, Streetfood** ist hier kein Trend, sondern Teil des Alltags (Arancini, Cipollina etc.). Über allem thront der **Ätna** wie ein launischer Vermieter, an dessen Hängen **Pistazien,** Kaktusfeigen und die **spannendsten Weine** Italiens angebaut werden.



Padua

Renaissance-Kunst von Giotto in der Scrovegni-Kapelle. Die Basilika des heiligen Antonius. Der **älteste botanische Garten der Welt.** Und die **Universität** (seit 1222), an der bereits Galileo Galilei lehrte. Das volle Leben vibriert in den kopfsteingepflasterten Gassen. Kein Wunder bei 76 000 Studenten auf 200 000 Einwohner.



Genua

Prächtige Paläste und elegante Opernhäuser zeigen schon: Jahrhundertelang regierten hier **steinreiche Kaufmannsfamilien.** Einen rauen Kontrast bildet das **Hafenviertel,** wo **Seemänner** in Uniformen einen Teller **Trofie** mit **Pesto genovese** essen oder mit einer Papiertüte frittierter Sardinen an der Mauer lehnen. Vor ihnen der Porto Antico (von Renzo Piano) – und das weite Meer.



Modena

Eine Stadt im Herzen der Emilia-Romagna, klar, dass sich hier alles ums Essen dreht. Die „Osteria Francescana" von **Massimo Bottura** wurde mehrfach zum **besten Restaurant der Welt** gewählt, in der Markthalle Albinelli stapeln sich die **Parmigiano-**Laibe meterhoch. Ab und an dröhnt eine metallene Arie durch die Luft, Modena ist auch die Heimat von **Ferrari, Maserati** (und **Luciano Pavarotti).**

Lecce

Gelegen am Stiefelabsatz im südöstlichsten Teil Apuliens wird es gern als „Florenz des Südens" bezeichnet. Zu Recht. Die Einheimischen setzen sich mit ihrem eisgekühlten **Caffè leccese mit Mandelsirup** auf die Stufen an der Piazza Sant'Oronzo oder springen ins Meer (bis in den November hinein). Dazu glühen die barocken **Gebäude aus Sandstein** honiggelb in der Sonne, als hätte sie jemand aus Marzipan geformt.



FOTOS: ADOBE STOCK (2), ALAMY (1), GRIGORII SHCHEGLOV/UNSPLASH (1), MATTEO DE MAYDA/THE NEW YORK TIMES/REDUX/LAIF (1)

The Lifestyle List

Nach K-Pop kommt jetzt K-Design. Plus: Koch Ottolenghi schlägt noch mal zu – und Österreich preist die Natur









Made in Korea

Tradition verbindet sich mühelos mit Gegenwart und Zukunft. Kein Wunder, dass uns koreanisches Design fasziniert

Kaum eine Kunst bringt die Zukunft so auf den Punkt wie Architektur: Das zeigt **Cho Minsuk** (1) mit seinem „Serpentine Pavilion 2024" in London. Die Interpretation des traditionellen Innenhofs verbindet Holz, Offenheit und — Gemeinschaft. Eine Idee, die auch **Jeong Dahye** anspricht: Die Künstlerin ist überzeugt, dass selbst kleinste Elemente zusammen ein stabiles Ganzes bilden, und übersetzt die überlieferte Technik des Rosshaarflechtwerks in filigranes Design (2). Mit Kreativität und Talent erschafft **Jung Jisook** aus Ton, Schaumstoff und Kunstharz organische Fantasiewesen, wie das „Burn Green" (3). Und bei der diesjährigen Milan Design Week zeigte der koreanische Autobauer **Hyundai** neben dem neuen Ioniq 3 (4) mit „Unfold Stories – From Paper to Steel", wie aus einem Blatt Papier neue Formen entstehen. Papier wie das traditionelle Hanji spielt in der koreanischen Gestaltungskultur eine wichtige Rolle. Die traditionelle Perlmuttkunst *Najeon* überträgt **Kang Myung Sun** auf moderne Möbel, so wie bei ihren Tischleuchten der „From the Glitter"-Serie (5).



Die Fortsetzung von „Simple" – und wieder ein Kochbuch für alle, die abends mit abgemeldetem Gehirn gut kochen wollen: **Simple too** von Yotam Ottolenghi, DK, 40 Euro.



1000 Wege zur Gesundheit

Jenseits von Arzt und Tabletten: Österreichs Wanderdörfer haben für (fast) jedes Wehwehchen ein Heilmittel in der Natur parat

Beschwerde	Reiseziel
Atemwege	Schluchten und Wasserfälle sind besser als jedes Inhalationsspray: Feine Aerosole verbessern die Atmung bei Asthma, Allergien und Co. Zum Beispiel durchs Salzburger Saalachtal.
Gelenke und Venen	Wandern auf federnden Moorböden schont die Bandscheiben und Gelenke. Der Wildschönauer Höhenweg in Tirol führt über Almen und Moorwiesen – und zu entspannten Beinen.
Stoffwechsel und Gewicht	Laut einer Schweizer Studie verbessert ein Aufenthalt in 1400 bis 2000 Meter Höhe den Stoffwechsel, stabilisiert den Blutdruck und optimiert den Sauerstofftransport. Tipp: die Sternwanderung im Großarltal. Mehr Infos auf *wanderdoerfer.at*

FOTOS: DDP IMAGES (1), TOURISMUSVERBAND DONAU OBERÖSTERREICH/SINTWERK GMBH (1), ARTWORK: MYUNGSUN KANG; PHOTOGRAPHY: MYUNGRAE PARK (1), JUNG JISOOK/MORRISON GALLERY (1), HYUNDAI (1)

Janina Zweig führt eines der angesagtesten Restaurants Mallorcas. Hier zeigt sie ihre Lieblingsspots

„Die Insel ist so vielseitig“


1


2

Seit vier Jahren lebt Janina Zweig mit ihrem Mann und drei Kindern auf Mallorca. Die Unternehmerin eröffnete 2024 ihr Restaurant „Janina Show Kitchen“ in Puerto Portals.

Janinas Lieblingsorte

DIE ALTSTADT VON PALMA

„Palmas Altstadt mit der berühmten **Kathedrale La Seu** (1) hat eine besondere Atmosphäre. Am liebsten kaufe ich frische Zutaten im lokalen Markt **Mercat de l’Olivar** (Plaça de l’Olivar) ein, die ich zu Hause und auch im Restaurant verwende. Und wenn man schon mal dort ist: Nicht weit entfernt liegt das Restaurant **Provenzal** im Viertel La Llotja. Da gibt’s ausgezeichnete Tapas. Wer sich für Contemporary Art interessiert, schaut in die **Marnali PopArt Gallery** an der Plaça del Rosari.“

DER HAFEN PUERTO PORTALS

„**Janina Show Kitchen** (2 & 3) ist mein Restaurant im Herzen des Hafens Puerto Portals in der Gemeinde Calvià. Wir nehmen unsere Gäste auf eine kulinarische Reise mit lateinamerikanischen, asiatischen und mediterranen Einflüssen mit und bieten ein einzigartiges Interior-Erlebnis. Als Hingucker habe ich z. B. einen 180 Millionen Jahre alten Amethyst in Schmetterlingsform im Restaurant. In der Nähe meines Restaurants ist der **Pink Panthers Collectors & Concept Store.** Eine der schönsten Boutiquen in Puerto Portals, in der ich sehr gern Designerteile shoppe. Die Zeit vergesse ich ein paar Kilometer weiter in **Pinos Home** bei Palmanova. Hier gibt’s die schönsten Blumensträuße und tolle saisonale Dekoration.“


3


4

DAS HINTERLAND

„Einer meiner liebsten Rückzugsorte ist die **Finca Biniagual** (4) in der Region Binissalem im Inselinneren. Der mediterrane Stil der Finca ist einzigartig. Außerdem findet man dort sehr gute Weine der Insel und feines Olivenöl.“

FOTOS: MILOŠ MATOVIC. / MERCEDES-BENZ (1), ADOBE STOCK (1), CURSO FOTOGRAFIA MALLORCA (1), JANINE DIETRICH (1)



Veronika Schaller (Chefredakteurin myself & DONNA) und Marcus Luft (stellv. Chefredakteur Gala & Head of Fashion Gala und Brigitte) begrüßten die Gäste im „Hyatt Regency Düsseldorf"

Fashion feiern

Es ging um Trends und gute Geschichten – beim Funke Editorial Breakfast

Die besten Ideen entstehen nicht per Mail, sondern bei einer Tasse Kaffee", so bringt es Chefredakteurin Veronika Schaller auf den Punkt. Bereits zum zweiten Mal richteten myself und DONNA mit Brigitte und Gala das Editorial Breakfast zu den Fashion Days in Düsseldorf aus – mittlerweile ein fester Treffpunkt für die Mode- und Beauty-Branche im „Hyatt Regency". Neben den Trends der kommenden Saisons sorgte vor allem der persönliche Austausch für strahlende Gesichter. Und ein Highlight: die Glow Bar von Santaverde.



Leo-Look v. l. n. r.: Anne Kathrin Holler (stv. Chefredakteurin myself), Eva Dahlke (BCN Brand Community Network), Eva Baumann (Fashion Concept) und Francesca Palmisano (Laboratoire Native)

Mit freundlicher Unterstützung von:

Baldessarini
BALDESSARINI

SANTAVERDE
NATURKOSMETIK

melumé
SKINSCIENCE



Iris Sutter, Jessica Liss (beide P&C Düsseldorf), Alisa Berggold (Betty Barclay), Charlene Kocyba (Mäurer & Wirtz) mit Dr. Britta Kuehlmann (Cineolux)



V. l. n. r.: Anna und Sabine Lohèl (Sem Per Lei) mit myself & DONNA Fashion Director Daniella Gurtner und Bert Sterck (Sem Per Lei)

Carina Laudahn (BCN Brand Community Network), Kim Lara Linke & Wiktoria Buczkowska (beide Textschwester) mit Carsten Schröder (BCN Brand Community Network)





Christina Schenk (BCN Brand Community Network) mit Christoph Völzke (Mazda Motors Deutschland)

An der Glow Bar von Santaverde Naturkosmetik verwöhnte Anthony Merßing, Head of PR & Training, die Besucher mit einem Fresh-up



V. l. n. r.: Yvonne Beeg (Beauty Director DONNA & myself), Anne-Kathrin Bedoy (L'Oréal), Eva Rindfleisch (L'Oréal), You-Lee Kong (BCN Brand Community Network), Rona Schulz (L'Oréal), Hilal Kalafat (L'Oréal) und Heike Leder (L'Oréal)



Antje Polack (BCN Brand Community Network, l.) & Tanja Bobel (Bugatti)





Jutta Englisch-Cirener (Shiseido) mit Tobias van Duynen (BCN Brand Community Network)



V. l. n. r.: Nicole Lindsay (BCN Brand Community Network) mit Tessa vom Hagen und Verena Immeyer (beide QVC)



Verena Roskos (stv. Chefredakteurin DONNA) mit Christoph Ripp (Haus Rabenhorst)

FOTOS: JELENA BOGICEVIC/HELEN LICHT STUDIO



Feedback zum Heft

Was gefällt Ihnen, und wie bringt *myself* Sie zum Träumen? Ihre Meinung über unser Heft



Der magische Ort

Großes Kompliment für „Örtchen der Magie". Besonders die „sanitäre Leine" fand ich spannend – wer hätte gedacht, wie politisch Toiletten sein können? Und irgendwie fühle ich mich jetzt fast ein bisschen rebellisch und feministisch, wenn ich bei der endlosen Schlange vorm Damenklo kurzerhand die Herrentoilette benutze.
Eva Geiger

Genialer Bericht! Da fällt mir mein letzter Besuch auf einer Toilette einer überfüllten Almhütte ein. Männertoilette leer, bei den Frauen lange Schlange. Eine Dame vor mir sagte dann resolut: „Mädels, wir gehen jetzt ins Männerklo und halten gegenseitig Wache." Selten hatte ich so lustige und entspannte Gespräche mit fremden Frauen – am nicht mehr stillen Örtchen. Einfach trauen.
Barbara Pronnet



LESERBRIEF DES MONATS

Ich rolle, wie immer, das Heft von hinten auf und hänge sofort im Artikel „Die stille Seite von Mykonos". Ewig war ich schon nicht mehr im Urlaub, wegen unserer Tiere. Aber jetzt folge ich Anne Kathrin Holler in die Stille, steige ins Wasser, genieße die Kühle an den Füßen, rieche die Luft und schmecke förmlich das köstliche Abendessen. Das war wie ein echter Mittagstrip nach Mykonos.
Margit Köpnick

Lust auf Neues

Verspätung beim Anschlussflug … Zuerst war ich sauer, aber schon kurz darauf hatte ich die *myself* im Handgepäck. „Die neue Lust auf gute Mode" hat Lust auf neue Klamotten geweckt und war ein toller Leitfaden dafür, wie man trendy aussieht. Während der Wartezeit also einen Plan zurechtgelegt, welche Sachen ich unbedingt in den italienischen Boutiquen während meines Urlaubs kaufen möchte.
Barbara Dymiter



Unsere Anschrift

Mailen Sie uns! Den besten Leserbrief belohnen wir nächstes Mal mit dem elektrischen Allesschneider „icaro7" von Ritterwerk im Wert von 240 Euro. Nach Gebrauch kann das Gerät platzsparend und praktisch verstaut werden.

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



Bellissima

Stil kennt kein Alter: Elegante Mailänderinnen, die Sciure, und Pariserinnen sind der beste Beweis. Ihre Mode-Geheimnisse? Wir verraten sie …

myself



Mit Genuss und Verstand

Wie unsere Autorin lernte, gesund zu essen, ohne dabei verrückt zu werden.

VORSCHAU NOVEMBER



Liebe zum Detail

Romantisch, cool, modern und mit besonderen Extras: Frauen aus England, Italien und Frankreich zeigen ihr Zuhause.



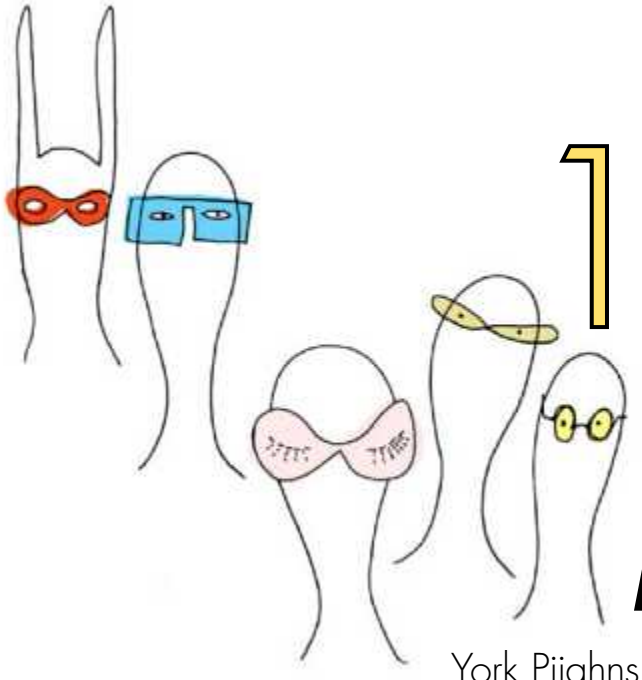
Alles zu viel?

(Dauer-)Stress ist kein Statussymbol. Eine Expertin verrät, wie man da rauskommt.

Außerdem im Heft: Was können Kopfhautseren? Und: Weisheiten, die einen im Leben wirklich weiterbringen.

DAS NEUE HEFT ERSCHEINT AM 13. OKTOBER

FOTOS: LAUNCHMETRICS.COM, JAN KORNSTAEDT/GALLERY STOCK, LUCAS OTTONE/STOCKSY, FRANCESCO DOLFO/LIVING INSIDE



100 Zeilen *Liebe*

York Pijahns Frau trägt jetzt eine Brille. Natürlich muss eine Kolumne folgen, in der er sich darüber lustig macht. Oder?

Am Abend höre ich, wie die Wohnungstür aufgeht, das Klimpern von Schlüsseln, und dann steht sie vor mir. Meine Frau. Aber eben doch: nicht meine Frau. Seit 18 Jahren trägt sie Kontaktlinsen. Die sie sich jeden Morgen als Teil einer von Monat zu Monat länger werdenden Make-up-Routine fluchend ins Gesicht fummelt. Um sich – ihre Worte – „präsentabel" zu machen. Die Frau, die da jetzt vor mir steht im schwarzen, kurzen Trenchcoat? Trägt etwas auf der Nase, das man kaum noch als Brille bezeichnen kann. Es ist halb Designobjekt, halb Möbel. Groß, getigert, gewagt. Es ist Selbstbewusstsein mit zwei Bügeln. „Hi!"

Hier müsste jetzt der Absatz kommen, in dem ich mich über die neue Brille so richtig lustig mache, es einen liebevollen Streit gibt, der am Ende sanft landet. Passiert aber nicht. Meine Frau blickt mich an: „Weißt du, warum ich die gekauft habe?" Sie wartet die Antwort nicht ab. „Weil ich keinen Bock mehr auf den Schwachsinn habe. Ich bin 53, ich kämpfe, seit wir uns kennen, gegen Falten, Fett, trockene Haut, graue Haare, schlechte Augen." Sie lacht kurz, wie über sich selbst. „Weißt du, was ich gemerkt habe? Ich ziehe auf so vielen Ebenen des Lebens meinen Bauch ein. Ich habe es satt, komisch auszusehen in den falschen Röcken, nicht auszusehen wie früher in den richtigen. Ich hab's satt, mich dauernd zu verdrehen. Ich brauche eine Brille; ich trage sie jetzt." Sie blickt mich angriffslustig an. „Verstehst du das?"

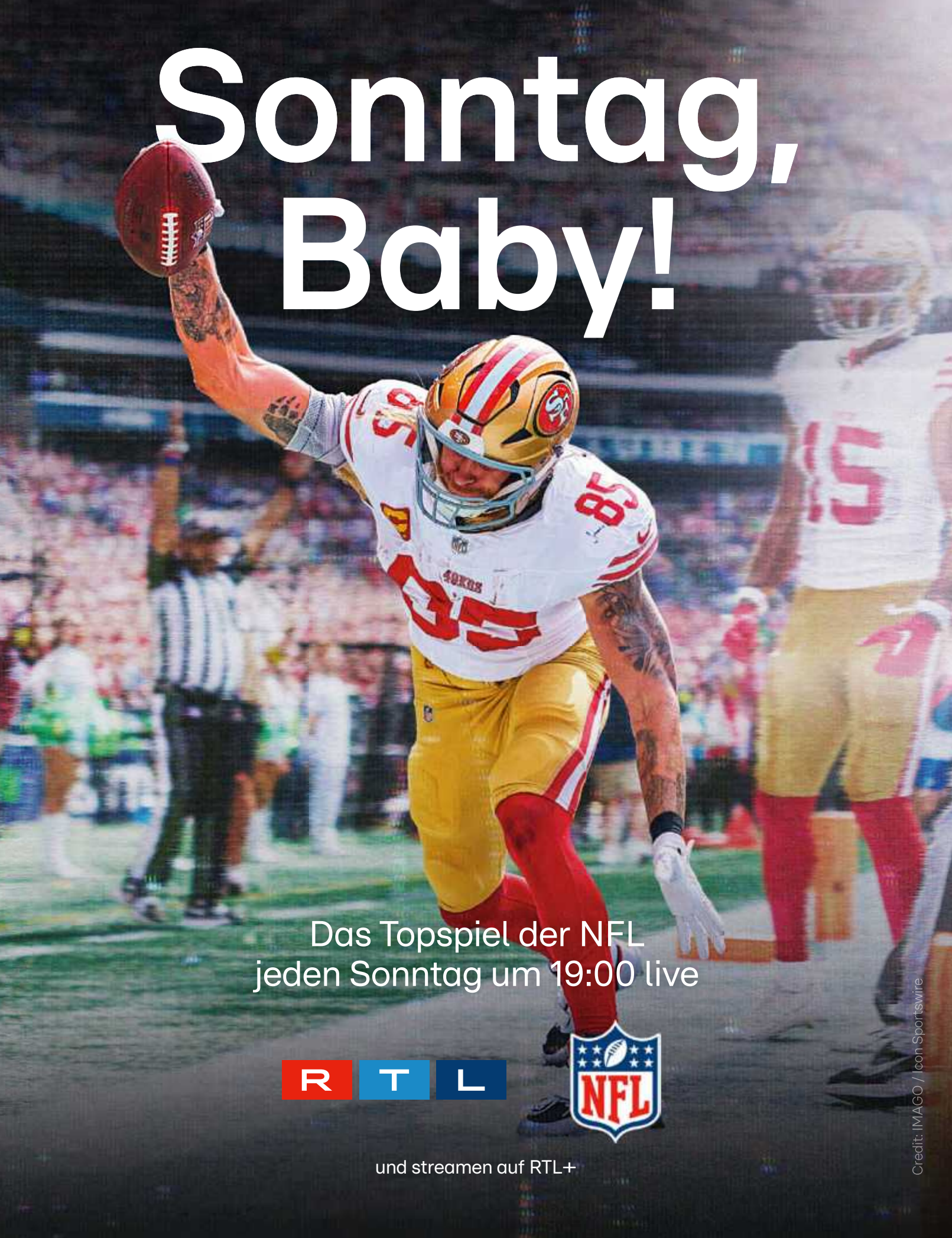
Und wie ich das verstehe. Das hier ist eine Liebeserklärung. An meine Frau und auf einem Umweg: an die Brille. Denn sie ist das vielleicht einzige Accessoire in unserem Leben, das eine Schwäche nicht verschleiert, weglasert und per Photoshop- und KI-Maskerade begräbt. Sondern inszeniert, groß macht, feiert. Die Brille, egal wie modisch, funky, avantgardistisch, ist eine Prothese, aber eben eine, die es ins Rampenlicht und auf den Laufsteg geschafft hat. Wie unwahrscheinlich das ist und was für ein Sieg der eigentlich Schwachen über den immer größer werdenden Perfektionismus unserer Zeit. Die Brille zieht ihre Superkraft aus dem Hervorheben eines Fehlers, aus der Power, die in Lachfältchen und in der Zahnlücke liegt, in den dunklen Augenringen nach einer langen Nacht. Aus ihrer Menschlichkeit. Die Brille sendet ein unübersehbares Signal ihrer Besitzerin oder ihres Besitzers: Ich habe schlechte Augen, tja, keine große Sache. Vor allem aber sagt sie auch: Ich mache jetzt das Beste, Stärkste, Cleverste, Modischste, Selbstbewussteste daraus. *Watch me.*

Meine Frau sagt an diesem Vormittag noch eine Menge weiterer bemerkenswerter Sätze wie diesen: dass sie nicht mehr kämpfen will, die Frau von früher zu sein, sondern die Frau von jetzt sein will. Und ich merke mal wieder: Es ist erstaunlich, dabei zu sein, wenn jemand seinen Kompass neu ausrichtet. Besonders jemand, den man liebt und meint, in- und auswendig zu kennen. Und dann? Vergeht der Hausflur-Moment. Wir machen mit unserer Arbeit weiter. Jemand macht Musik an. Die Kinder kommen aus der Schule. Und unsere zehnjährige Tochter, vielleicht der Mensch mit den feinsten Antennen in meiner Familie, kommt ins Arbeitszimmer. Sie guckt meine Frau an und sagt nur zwei Worte: „Sehr gut." ▮



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

FOTO: STEFAN THURMANN; ILLUSTRATION: YVONNE KUSCHEL.DE


Sonntag,
Baby!
Das Topspiel der NFL
jeden Sonntag um 19:00 live
RTL
NFL
und streamen auf RTL+
Credit: IMAGO / Icon Sportswire

SENSAI



KEINE HALBEN SACHEN. DIE SENSAI DOPPEL-BEFEUCHTUNG GEHT AUFS GANZE. DOPPELTE PERFEKTION. UNVERGLEICHLICHES HAUTGEFÜHL.

Die SENSAI Doppel-Befeuchtung ist das Herzstück der japanischen Saho-Pflegephilosophie. Inspiriert von der japanischen Teezeremonie, entfaltet dieses hochwirksame Ritual seine Wirkung in zwei perfekt aufeinander abgestimmten Schritten.

SCHRITT EINS: Eine tiefenwirksame Lotion durchfeuchtet die Haut intensiv und bereitet sie optimal auf die nachfolgende Pflege vor.

WIE WÄRE PFLEGE, DIE NICHT NUR WIRKT, SONDERN DOPPELT BEEINDRUCKT?

SCHRITT ZWEI: Eine Emulsion oder Creme glättet, stärkt und schützt – für mehr Spannkraft, ein ebenmäßiges Hautbild und ein luxuriös gepflegtes Gefühl. Morgens und abends angewendet, hebt die Kraft der SENSAI Doppel-Befeuchtung Ihre Pflegeroutine auf ein neues Niveau.

Ein Ritual der Achtsamkeit – ein Ausdruck höchster japanischer Pflegekunst.

sensai-cosmetics.de
@sensaibeauty_germany