

NO 17

Brigitte

Mi 31.7.2024
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,60 €

Junge Männer, alte Ideen

Die Rollenbilder
von gestern
sind wieder da

Pudelwohl
Geschmackvolles
für Hund
und Katz

*Hallo,
ihr
Glückspilze!*

Fabelhafte
Pfefferlings-
Rezepte

Endlich Klarheit
**ADHS: Diagnose
mit über 40**

DIE NEUE MODE

27 Seiten Vorfreude: alle Farben, Muster,
Looks und Lieblingsteile für den Herbst



Dr. Susanne
von Schmiedeberg
DERMACOSMETICS

Der ultimative Feuchtigkeits-Boost für Ihre Haut!



10 verschiedene Arten Hyaluronsäure
für einen sofortigen und langanhaltenden
Plumping-Effekt.



Liebe Leserin, lieber Leser,

neulich sagte eine Kollegin in der Redaktionskonferenz, sie verstehe ihren Sohn nicht mehr. Der sei Teenie, klar, da sei es sein Job, sich seltsam zu verhalten. Nun aber würde er zusehends abdriften. Renne nur noch in die Muckibude, gebe sich bewusst maskulin, sei genervt von Themen wie Gleichberechtigung, Gendern, Feminismus. Brauchen wir doch alles nicht mehr! Ob sie etwas falsch gemacht habe in der Erziehung, fragte sie sich, vorgelebt habe sie das definitiv nicht. Sofort stimmten andere Kolleginnen zu: Sie hätten zu Hause die gleiche Situation oder Ähnliches von befreundeten Familien gehört. Tatsächlich belegen auch mehrere Studien: Immer mehr junge Männer haben Schwierigkeiten, in einer Welt voller starker Mädchen und Frauen ihren Platz zu finden. Und orientieren sich vermehrt an traditionellen Rollenbildern. Kann das zum Problem werden? Dem gehen wir im Dossier „Ever Ernst, Jungs?“ ab Seite 84 nach. Unsere drei Autorinnen erzählen davon, was sie mit ihren Kindern erleben, und wie sie dem begegnen. Denn auch wenn sie sich manchmal hilflos fühlen angesichts der Testosteronexplosion im Jugendzimmer – Aufgeben ist keine Option. Auf keinen Fall wollen wir einen Feminismus, in dem unsere Söhne keinen Platz finden. In der eingangs erwähnten Konferenz haben wir kontrovers diskutiert, aber eines stand für uns von Anfang an fest: Es geht nur gemeinsam! Wie das klappen kann – dafür haben wir Ideen und Tipps gesammelt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlich, Ihre

SUSANNA RIETHMÜLLER



brigitte.de



de.linkedin.com/company/
brigitteacademy



@brigittemagazin



Niedlich

Unsere Wohnen-Redakteurin Christina Poppe, hier mit ihrer Minou, liebt Tiere – und zeigt ab Seite 120 Schönes für Hund und Katze.



Stylish

Neue Looks gesucht? Sandra Krutzsch, Deputy Head of Fashion, macht mit den von ihr kuratierten Trends ab Seite 18 Lust auf den Herbst.



Magisch

Unsere Reportage ab Seite 50 widmet sich modernen Hexen – Fotografin Amelie Sachs hat einige dieser spannenden Frauen porträtiert.



**DEIN
LEBEN.
DEIN
WEG.**

MAGAZIN

8 Highlights, Termine, Hingucker

KOLUMNEN

12 Kurzzeittherapie Diesmal: Franca Cerutti über liebevoll Kritik üben

56 Meinung Geht das nur mir so?

AKTUELL

14 Jetzt wichtig Wie ein Café ein Dorf in Sachsen neu belebt

FASHION

- **18 Die neue Mode** Alle Trends, Looks und Lieblingsteile für den Herbst
- **38 Designerinnen** Mode von Frauen für Frauen
- **46 Favorit** Das Collier
- **48 Fashion News**

PORTRÄTS

6 Macherinnen Clare Carrington organisiert Frauen-Spaziergänge

64 Jetzt im Gespräch Hunter Schafer | Viggo Mortensen

REPORTAGE

50 Hexen heute Ratgeberinnen, Heilerinnen – und gefragt wie nie

KULTUR

58 Bücher, Filme, Musik

BEAUTY

66 Cool bleiben Erfrischende Tipps für Körper, Geist und Seele

76 Kunsthaar? Aber natürlich! Gründerin Cosima Richardson hat eine plastikfreie Alternative entwickelt

80 Beauty News



18

Saisonwechsel – hier kommen die frischen Farben, scharfen Schnitte und lässigen Looks. So schön wird der Herbst



84 Junge Männer – alte Rollenbilder: Was ist da los, und was können wir tun?



128 Goldstücke Gibt die Saison uns Pfifferlinge, machen wir feine Sachen damit



50 Spirituell Moderne Hexen heilen mit der Kraft der Natur - und erleben einen Boom



66 Runterkühlen, bitte Zehn erfrischende Beauty-Tipps für heiße Tage

108
Chaotisch, vergesslich, zerstreut?
Auch mit über 40 kann es sinnvoll sein, sich auf ADHS testen zu lassen



120 Für die Katz Und den Hund! Hübsches für Haustiere



96 Summer in the City In Frankfurt fühlt man sich fast ein bisschen wie in New York, aber am Main ist es viel gemütlicher

DOSSIER

- **84 Euer Ernst, Jungs?** Warum gestrigte Rollenbilder plötzlich so beliebt sind, und wie wir damit umgehen können

REISEN

- **96 Frankfurt** Klein, aber oho: genau richtig für einen Kurz-Urlaub

BALANCE

- **108 ADHS** Was die Diagnose in der Lebensmitte bedeutet
- 112 Narben** Nicht nur auf der Haut können sie Probleme machen
- 114 Balance News**
- 116 Green News**
- 118 Team Talk** Was ist eure liebste Urlaubslektüre?

WOHNEN

- **120 Für alle Felle** Neues Design und feine Leckerlis für Hund und Katze

ACADEMY

- 124 Menschenfreundliche Wirtschaft?** Trend „Kindness Economy“
- 127 Academy News**

KOCHEN

- **128 Pfifferlinge** Wir lassen die kleinen Goldstücke kulinarisch glänzen
- 136 Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten
- 138 Rezept mit Aha-Effekt** Weiße Tomatensuppe mit Basilikum-Eierstich

UND AUSSERDEM

- 140 Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 141 Rätsel** Preise zu gewinnen
- 142 Impressum & Service**
- 143 Feedback** Post an BRIGITTE
- 146 Horoskop** vom 31.7. bis 13.8.

Ihre Mission:
**Spaziergänge für Frauen,
die Anschluss suchen**

Ihr Motto:
**allein kommen,
gemeinsam gehen**

Ihr Vorbild:
**Walking-Tours
in NYC**



Brückenbauerin
Clare Carrington an
der Isar in München:
Hier bringt sie beim
Spazierengehen
Frauen zusammen

D

Dass Clare Carrington, 28, einmal rund 200 Frauen zusammenbringen würde, wäre für sie vor einigen Jahren noch undenkbar gewesen: „Ich war in meiner Kindheit sehr schüchtern.“ An diesem Sonntagvormittag in München ist davon nichts mehr zu spüren: Strahlend begrüßt Carrington – sie trägt den Nachnamen ihres englischen Vaters – die große Gruppe auf einem Plateau über der Isar zu einem Spaziergang entlang des Ufers. Dann geht es los: von Brücke zu Brücke und wieder zurück, knapp eine Dreiviertelstunde dauert das. Und in den Köpfen der Menschen, die das am Wegesrand beobachten, rattert es sichtlich: Eine Demo ist das nicht... Aber was ist es dann?!

Für manche der Frauen ist es vielleicht nur ein recht kurzer Spaziergang. Für die meisten aber ist es mehr: Mit ihrem kostenlosen Event ermöglicht es Clare Carrington den Teilnehmerinnen, neue Kontakte zu knüpfen, die das Leben verändern können. Es ist ein bisschen wie beim Onlinedating: Man ist da, weil man das Gleiche sucht. Diese Transparenz und die entspannte Spaziergangssituation macht es auch zurückhaltenderen Menschen leicht, wie nebenbei ins Gespräch zu kommen. Die meisten Frauen sind zwischen 20 und 35 Jahre, aber auch ältere finden hier Anschluss. „Viele sind neu in der Stadt oder auf der Durchreise. Andere sind in einer Phase des Umbruchs oder haben Lust, in einem Safe Space wie diesem neue Leute kennenzulernen.“ Carrington selbst hält sich dabei eher im Hintergrund: Sie verkündet vorab lediglich auf dem Instagram-Account „munichgirlstalkingwalking“, wann und wo es losgeht – meist ist das jeden zweiten Sonntagvormittag an der Isar oder im Englischen Garten – und läuft dort dann als Wegweiserin voran.



Alles im Fluss! Wer sonntags nichts vorhat, kommt zum Talking and Walking. Bis zur nächsten Isarbrücke und zurück

Dass die Organisation dieser Events viel Aufwand bedeutet, hat Carrington nur erahnen können. Inzwischen erlaubt sie sich nur noch maximal eine Stunde pro Tag, um die kommenden Walks anzukündigen, Reels zu erstellen, Anfragen und Kommentare zu beantworten. Denn Eventmanagement gehört nicht zu ihrem beruflichen Portfolio: Sie ist Betriebswirtin und arbeitet als Senior Taxmanagerin in einer internationalen Steuerabteilung. Ein Job, bei dem sie sich häufig mit fremden Menschen austauschen muss. „Nachdem ich oft bewusst meine Komfortzone verlassen habe, ist mein Selbstbewusstsein enorm gewachsen. Inzwischen liebe ich es total, mit neuen Leuten zu interagieren“, sagt Carrington.

Der Job war es auch, der sie zu den Spaziergängen inspirierte: Im letzten Herbst und Winter war sie für vier Monate im New Yorker Office ihrer Firma. Um nach Feierabend nicht einsam durch die riesige Stadt zu streifen, suchte sie aktiv Anschluss – und lernte über den Account „citygirlshowalk“ der Fitness-Influencerin Brianna Joye Kohn das Walking-Konzept kennen. Dass dort nur Spaziergängerinnen unterwegs sein würden, war Carrington sehr recht: Sie wollte sich eine Gruppe mit Freundinnen aufbauen und hatte keine Lust, versehentlich auf irgendeiner Datingschiene zu landen.

Schon die erste Frau, die Carrington bei ihrem Debüt im Big Apple zufällig ansprach, war ein Volltreffer. Noch am gleichen Abend ging sie mit ihr zu einer Drohnenshow in den Central Park, ein paar andere Frauen, mit denen sie sich beim Walk unterhalten hatten, kamen auch gleich mit. Innerhalb kürzester Zeit konnte sich Carrington so einen spannenden Bekanntenkreis in NYC aufbauen. „Das war so hilfreich, dass ich dieses Format unbedingt auch in München anbieten wollte.“ Weil sie gerne die Ärmel hochkrepelt, war es schon fünf Tage nach ihrer Rückkehr so weit. Carrington rechnete mit ungefähr 20 Spaziergängerinnen. Es kamen fast zehnmal so viele. Seitdem sind es nur bei schlechtem Wetter weniger.

Dass sich viele nach solchen offenen Begegnungen und analogem Austausch sehnen, zeigt auch eine Studie von 2023: Fast die Hälfte der Befragten zwischen 18 und 69 Jahre wünscht sich mehr Kontakt, ein Viertel fühlt sich sogar sehr einsam. Kein Wunder also, dass Carringtons Initiative so einschlägt: Frauen in rund 30 weiteren deutschen Städten haben sich inzwischen davon inspirieren lassen – aber auch jenseits der Grenzen zieht die Idee Kreise, zum Beispiel in Lyon und Budapest.

Unter Spaziergängerinnen ist man eben weniger allein. **Susanne Pahl**

AUSSTELLUNG

Captain Kirk lässt grüßen

Im Vitra Design Museum geht's in eine Zukunft, die mal im Gestern, mal im Morgen liegt: Von Georges Méliès' Film »Die Reise zum Mond« (1902) über spacige Möbel der 70er bis zu Werken von Andrés Reisinger, dessen Kunst sich allein im digitalen Raum, dem Metaverse bewegt (Foto).

„Science Fiction Design. Vom Space Age zum Metaverse“, bis Mai 2025
in Weil am Rhein, design-museum.de



Redaktion: Julia Christian

FIT

Preisverdächtig

Um in Sachen Wasserversorgung auf dem Treppchen zu landen, glänzen „Dopper“-Trinkflaschen anlässlich der Olympiade in Bronze, Silber und Gold. Innere Werte: zertifiziert kreislauffähig (Cradle to Cradle) und aus recyceltem Edelstahl.

„Dopper Steel“, 490 oder 800 ml, ab ca. 23 Euro, shop.dopper.com



MODE

Wechselbaden

Wer sich gern gut angezogen von der Sonnenliege entfernt:

Mapoesie aus Frankreich machen Strandkleider, die so kunstvoll wie praktisch sind.

„Black Blue Joy Flow Dress“, 135 Euro, mapoesie.fr

MUSIK

Groove & Gefühl

Amos Lee hat seinen musikalischen Kompass neu justiert und navigiert durch Tiefgründiges wie Alter und Vergänglichkeit – so folkig-funkig, dass das Herz ungebrochen tanzt.

„Transmissions“, amoslee.com



TECHNIK

Wie es euch gefällt

Knipsen, auswählen, drucken und/oder hochladen: Die „Leica Sofort 2“ hat's drauf, damit der letzte Kurztrip nicht nur auf Insta geliked, sondern auch an der Wand verewigt werden kann.

In drei Farben, ca. 380 Euro, leica-camera.com



GENUSS

Grünes Gold

Weil kein guter Matcha aufzutreiben war, gründeten Nina Bröer und Julia Winkels »Matchasome«: für edelsten, im Schatten angebauten Grüntee – weniger bitter, sanft süß und reich an Umami.

„Ceremonial Grade BioMatcha“, 30 g ca. 30 Euro, matchasome.com



STREAMING

Knistern & brutzeln

Noch schwieriger, als ein Restaurant zu eröffnen? Eines führen! „The Bear“ Staffel 3 beweist, dass die Serie um eine Chicagoer Küchencrew nicht umsonst vom Geheimtipp zur innovativsten und rührendsten Serie des letzten Jahres wurde.

Ab 14. August, auf Disney+



FIT

Schmelzen & atmen

Die Psychic Sisters gehen das Thema Luftreinigung etwas anders an: Ihre „Wax Melts“ mit ätherischen Ölen und Edelsteinchips (z.B. Amethyst, Obsidian oder Rosenquarz) verbreiten nicht nur himmlisches Aroma, sondern auch positive Energie – für weniger Stress und einen klareren Kopf.

Vegan auf Soja-Basis, einzeln oder als 7er-Set, ab ca. 7 Euro, psychicsisters.com

REISE

Abhängen auf Ibiza

Obstbäume, Weinberge, ein verwunschener Garten mit Salzwasser-Pool, selbst gemachtes Brot, frisch gelegte Eier... Die „Finca Legado“ ist ein Boutique-Bauernhof und das hübscheste Versteck für alle, die lieber mit Hühnern als mit Massen urlaube.

DZ mit Frühstück ab 295 Euro, legado-ibiza.com

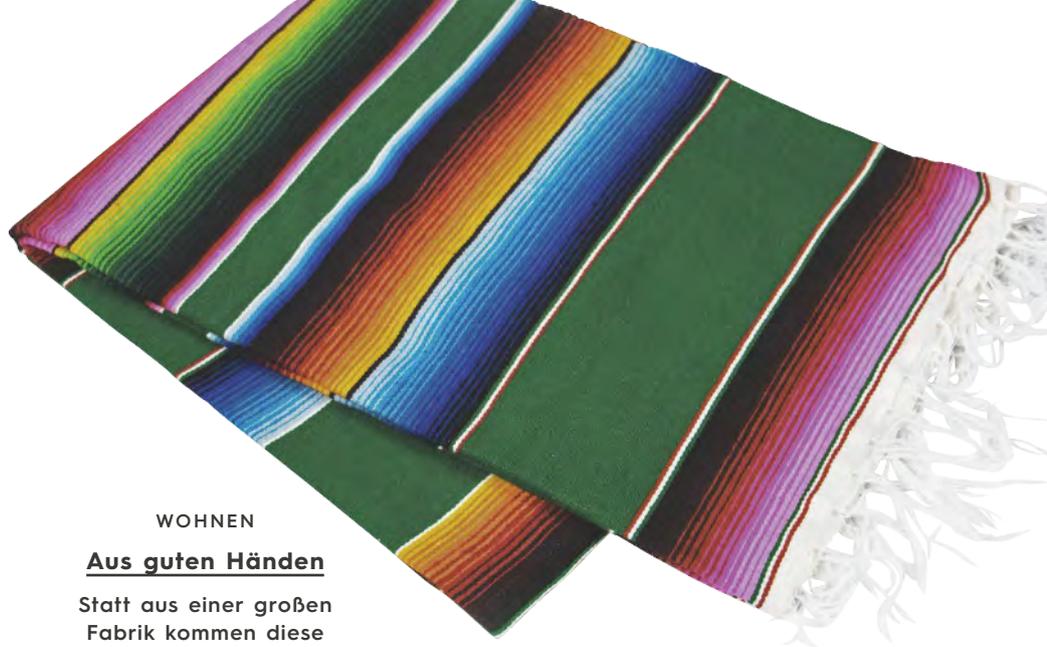


WOHNEN

Aus guten Händen

Statt aus einer großen Fabrik kommen diese Decken aus einem stolzen mexikanischen Familienbetrieb, in dem seit drei Generationen die Webstühle rattern. Und dank einer fairen Partnerschaft gibt's die robusten „Serape“ auch bei uns.

In drei Größen und vielen Farben, ab ca. 30 Euro, superskull.de



ACCESSOIRES

Familienjuwelen

Berlin, Rotterdam, nun zurück in Saarbrücken: Hier wurde die 100 Jahre alte Zingießerei des Vaters zu Elena Kaysers Schmuckwerkstatt, wo so schöne Stücke wie diese Ohringe aus Steinperlen und Zinn entstehen – besonders hautverträglich und nachhaltig auch.

„Pearls one of a kind“, ab ca. 80 Euro, studioena.de



WOHNEN

Hübscher Brocken

Macht den Esstisch zur Galerie: Mit ihrer Vase setzt die Schwedin Hanna Hansdotter auf maximalen Stilbruch und designt grobe Kanten und gebrochene Oberflächen, die zarte Blumen willkommen heißen.

„Rocky Baroque“, Kristallglas, in drei Farben, 35 x 22 x 22 cm, ca. 750 Euro, kostaboda.com



Das Leben ist oft ganz schön kompliziert. Zum Glück müssen wir da nicht allein durch. Diesmal: Psychologin Franca Cerutti über

Liebevoll Kritik üben

Darum geht's: Meine Freundin schüttet mir oft ihr Herz aus, über ihren stressigen Job, den Struggle im Familienleben... Ich höre ihr zu. Aber je mehr ich höre, desto klarer wird mir: Sie ist oft selbst Teil des Problems und verhält sich nicht immer fair. Doch wie sage ich ihr das, ohne ihre Gefühle zu verletzen? Oder sollte ich lieber schweigen?

Einerseits gehört es zu einer Freundschaft dazu, auch mal konstruktive Kritik zu üben, besonders wenn man sieht, dass ein Lieblingsmensch sich in einer Weise verhält, die ihm oder anderen schadet. Andererseits möchten wir die Beziehung nicht belasten. Wie können wir kritisieren, ohne zu verletzen? Zunächst sollten wir uns eines klarmachen: Wir wollen niemanden angreifen, sondern wir wollen, dass eine Freundin weniger (selbstverursachten) Stress hat. Auf diese innere Haltung kommt es an.

Ein wichtiger Aspekt liebevoller Kritik ist es, die Gefühle unseres Gegenübers zu validieren, aber nicht notwendigerweise die Handlungen. Validierung bedeutet, die Emotionen und Erfahrungen des anderen anzuerkennen und ihnen Raum zu geben. Es bedeutet jedoch nicht, dass wir alle Taten gutheißen oder unterstützen müssen. Ich kann also durchaus Mitgefühl und Verständnis für die Emotionen meiner Freundin zeigen, ohne das Verhalten, das aus diesen Emotionen resultiert (zum Beispiel unüberlegte Reaktionen oder Wutausbrüche), zu rechtfertigen. Es

ist wichtig, diese Unterscheidung zu treffen, weil ich so unterstützen kann, ohne ungesundes oder schädliches Verhalten zu fördern.

Wenn ich Kritik äußere, indem ich sage: „Du bist immer so reizbar“ oder „Du bist zu empfindlich“, greife ich die Identität der anderen Person an. Damit sind verletzte Gefühle vorprogrammiert, meine Freundin wird in die Defensive gehen.

Franca Cerutti ist Psychotherapeutin und podcastet unter dem Label „Psychologie to go!“. Dieses Motto nimmt sie wörtlich – bald geht sie mit Mann und Sohn auf Weltreise.



Stattdessen kann ich mich darauf konzentrieren, meinen persönlichen Eindruck einer konkreten Situation zu schildern (Stichwort „Ich-Botschaften“), und Worte wie „immer“ oder „ständig“ vermeiden. Meine Kritik sollte möglichst spezifisch sein. So kann meine Freundin ihr Verhalten reflektieren, ohne sich als Person angegriffen zu fühlen.

Freundschaften basieren auf Vertrauen und gegenseitigem Wohlwollen. Das bedeutet aber nicht, dass wir uneingeschränkt Zuspruch und Rückendeckung geben müssen, wenn jemand offensichtlich zur eigenen Misere beiträgt. „Ein Freund ist jemand, der alles über dich weiß und dich trotzdem liebt“, hat der Philosoph Elbert Hubbard gesagt. Manchmal finden wir unsere Freundinnen unmöglich, und manchmal müssen wir sie vor sich selbst schützen und unbequem werden – aber wir lieben sie! Und solange das spürbar bleibt, ist alles gut.

In dieser Kolumne schreiben abwechselnd Franca Cerutti, Miriam Junge und Oskar Holzberg.

ROSA FAIA

BEAUTYFULL



Sita Bügel-BH STYLE 5265.612 · Cup B – G + STYLE 1366.612
Sita Soft-BH ohne Bügel STYLE 5266.001 · Cup B – F + STYLE 1365.001 · www.RosaFaia.com

Das Café gegen *Frust aller Art*

Kein Bäcker mehr, kein Laden, kein Sportverein:
So sieht es in vielen ländlichen Orten aus.
Drei Frauen haben in ihrem Dorf Abhilfe geschaffen
– mit einem Lokal, das die Menschen
zusammenbringt

Text: Verena Carl

A

Am Anfang war der Kaffee. Besser gesagt: kein Kaffee und auch sonst kein Heiß- oder Kaltgetränk. Der Kontrast hätte kaum größer sein können für Ellinor von Recklinghausen, 37. Sie war, um der Großstadt zu entkommen, mit ihrem Kind von Berlin in das sächsische Dorf Sohland am Rotstein gezogen, ein idyllischer Flecken mit grünen Hügeln rechts und links der Dorfstraße. „Es gab keine Möglichkeit, sich auszutauschen“, sagt sie. „Die jungen Eltern trafen sich bei der Kita, die Alten auf dem Friedhof.“

Das war vor zehn Jahren. In der Zwischenzeit hat sich viel getan. Denn bei Gesprächen auf privaten Festen stellte sich heraus: Viele teilten die Sehnsucht nach mehr Begegnung, einer Wiederbelebung des Dorfes. Nicht nur die „Zugereisten“, auch viele Sohländer*innen. Wie Elisabeth Strauch, 21, die in dem 1400-Seelen-Dorf groß geworden ist. Als Teenagerin, erzählt sie, musste sie sich mit ihren Freund*innen nachmittags in einer verlassenen Scheune oder gleich zu Hause treffen. „Es herrschte so eine Wohnzimmerstimmung“, sagt sie. „Wenn es keine öffentlichen Orte gibt, dann igeln sich die Leute immer mehr ein.“

Elisabeth Strauch ist inzwischen fürs Kunstgeschichte-Studium nach Leipzig gezogen. Doch als sie erfuhr, dass sich eine Initiative gegründet hatte, die Sohland wiederbeleben wollte, wusste sie sofort: Da mache ich mit. Sie nahm Kontakt zu Ellinor von Recklinghausen auf, die dabei war, zusammen mit drei weiteren Frauen der Gemeinde ein leer stehendes Wohnhaus in der Ortsmitte abzukaufen, gegen die Zusage, es zu einem Ort für Begegnungen und Kultur zu machen, für Gespräche und Krabbelgruppen, für Konzerte,



Drei Frauen, drei Perspektiven, ein Team
(v.l.): Ellinor von Recklinghausen, Elisabeth
Strauch und Lotte Benesch-Jenkner

Lesungen, Workshops. Drei Jahre dauerten Planung und Umbau, auch ein integrierter kleiner Bioladen zog ein, der Einkaufen vor Ort wieder möglich machte. Bei der Finanzierung halfen Fördergelder der EU, des Freistaats Sachsen, des Sozialministeriums; und es halfen viele engagierte Freiwillige, die heute schichtweise für den Betrieb zuständig sind. 2022 wurde Eröffnung gefeiert, mit fast 300 Gästen, viel selbst gebackenem Kuchen, einem Streichquartett und der Freiwilligen Feuerwehr.

Elisabeth Strauch ist mittlerweile die dritte Frau im Vorstand – neben Ellinor von Recklinghausen ist die in Österreich geborene Lotte Benesch-Jenkner, 45, dabei – und kann als Sohländerin erklären, warum die Menschen im Dorf so ticken, wie sie ticken. Warum einige zurückhaltend sind, wenn jemand Veränderung verspricht, und andere ihnen den Erfolg sogar madig machen. Drei Frauen, drei Alters-

stufen, drei Perspektiven – das klappt. „Es hat anfangs ein bisschen an meinem Stolz gekratzt, dass die Initiative von den Zugewogenen kam“, sagt Strauch, „aber am Ende: Was spielt das für eine Rolle? Wenn alle wie gelähmt sind, dann wäre es doch vermessen, sich zu beschweren, wenn jemand etwas ändern will.“

Sie packt, wenn sie in Sohland ist, viel im Café mit an. Die meiste praktische Arbeit aber erledigen naturgemäß die Freiwilligen vor Ort. Gerade schnippeln Lotte Benesch-Jenkner und Ellinor von Recklinghausen in der Gaststube Gemüse für ein Chili sin Carne, der Raum wirkt mit seinen Holztischen, Trödler-Stehlampen und dem Pelletofen vor der Natursteinwand wie eine Kreuzung aus Landcafé und großstädtischer Wohngemeinschaftsküche. „Mir ist erst in den Planungsunden richtig klar geworden, wie viel Bitterkeit es im Ort gibt“, erzählt Lotte Benesch-Jenkner, >

„und wir wollten zu keinem Zeitpunkt besserwisserisch rüberkommen. Aber vielleicht war unsere Perspektive trotzdem wichtig, einfach, weil wir als die Neuen eine andere Motivation hatten.“

Das Café hält sie auf Trab, neben Job und Familie, manchmal grenzt es an Selbstausbeutung. „Dann sage ich mir immer: Ich tu das auch für mich, für uns“, sagt von Recklinghausen, „weil ich mir einen Ort gewünscht habe, an dem ich außerhalb meiner eigenen Küche einen guten Espresso bekomme und mit neuen Leuten ins Gespräch komme.“

Elisabeth Strauch erzählt, dass sie später mal in ihr Heimatdorf zurückziehen möchte. Ein Plan, der auf geteiltes Echo stößt, erzählt sie beim Zoom-Call in ihrem WG-Zimmer. „Viele Mitstudierende sagen: Total super, dass du dich in deiner Region einbringen möchtest, ich könnte das nicht. Bei anderen geht sofort die Augenbraue hoch, wenn sie hören, dass ich aus Ostsachsen komme. Dann merke ich, wie die mich politisch abchecken.“ Das ärgert sie: „Diese Gleichsetzung ‚Osten ist gleich rechts‘ ist viel zu simpel.“

A

Alle drei Frauen betonen, dass es ihnen mit dem Café vor allem um das soziale Miteinander geht. Um Menschen wie die frühere Bäckerin, die sich begeistert auf die Organisation des Biolädchens gestürzt hat. Die Witwe, die für die Sitzkissen rote Stoffbezüge genäht hat und durch das Gefühl des Gebrauchtwerdens die Trauer um ihren eben verstorbenen Mann besser bewältigte. Eine Frau mit Gehbehinderung, die jede Woche vorbeikommt und erzählt, was sie im Fernsehen gesehen hat. Die Kinder beim Wildbienen-Workshop.

Doch es gibt auch Fragen, die schwer zu beantworten sind. Etwa: Wie geht man damit um, wenn ein Gast im Hoodie einer bekannten rechten Modemarke an der Theke sitzt? Rauswerfen? Diskutieren? Ignorieren? Elisabeth Strauch sagt: „Wenn



Feierlicher Rahmen: das Scharwenka Streichquartett beim Eröffnungsfest des Dorfcafés im Juni 2022

im Dorf fast alle eine Partei wählen, die einem nicht gefällt, und man möchte mit denen nicht arbeiten, dann kann man sich genauso gut ein neues Dorf suchen. Das kann aber nicht die Lösung sein. Was wir tun können: Die Infrastruktur bereitstellen, damit Leute ins Gespräch kommen.“

Und manchmal auch Themen ausklammern. Wenn es sonst zu hässlich wird. Lange haben sie im Verein miteinander um ein schriftliches Leitbild gerungen. Soll man eher eine Liste von Symbolen zusammenstellen, die man hier nicht sehen will – oder lieber positiv formulieren, wofür man steht? Offenheit, Toleranz, Miteinander? Am Ende entschieden sie sich für die zweite Variante, weil sie finden: Entdecken Menschen aus unterschiedlichen politischen Lagern eine Gemeinsamkeit wie die Begeisterung für das Konzert einer Klezmer-Band oder die gemeinsame Schicht hinter dem Tresen, dann ist das eine Chance für Dialog.

Oft dienen persönliche Geschichten als Brücke. „Wenn im Café ein Mensch aus seinem 80-jährigen Leben erzählt und sein Gegenüber sagt: ‚Oh, interessant, soll ich dir mal die Einkäufe nach Hause fahren‘ – dann ist viel erreicht“, sagt Ellinor von Recklinghausen. Und es geht noch weiter. Auf der Agenda der drei steht die

Vernetzung mit dem Projekt „Aller.Land“, das dafür eintritt, leer stehende Gebäude in der Region für Kultur nutzbar zu machen: Konzerte, Kino, Ausstellungen. Außerdem soll bald ein „Kinderrat“ im Dorfcafé tagen, so wie es zwei Nachbarorte vorgemacht haben. Sechs- bis Zwölfjährige, die mit pädagogischer Unterstützung Ideen dazu entwickeln, was es braucht, um das Leben am Ort für die Jüngsten zu verbessern. Und irgendwann, so hofft es Elisabeth Strauch, soll es in Sohland wieder so viele Kinder geben, dass es sich lohnt, die Dorfschule neu zu eröffnen. Die könnten dann auf dem Weg im Café vorbeikommen und sich ein Eis holen. Die Gefriertruhe steht schon da. Und es passt noch eine Menge rein.



Mal vorbeischaun

Sohland am Rotstein liegt an der deutsch-polnischen Grenze, etwa 20 Kilometer von Görlitz entfernt. Das Café der Initiative „Sohland lebt“ ist derzeit an drei Tagen pro Woche geöffnet. Veranstaltungskalender und weitere Informationen unter sohlandlebt.de

Ihr wollt mehr? Ihr bekommt mehr!

SIMON
mobile

+3 GB
dauerhaft
für alle

15 GB

20 GB

30 GB

~~12 GB~~

~~17 GB~~

~~27 GB~~

ab mtl.

8,99 €*



Mit dem Code **BRIGITTE20** sparst du mtl. **20 %** in den ersten 3 Monaten.*

✓ Monatlich kündbar

✓ Top D-Netz-Qualität inkl. 5G

✓ Allnet-Flat

✓ WiFi-Calling inklusive

➤ simonmobile.de

☎ 0800 5054444

* Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme oder Portierung von den Anbietern/Marken Mobilcom-Debitel, otelo, Telekom, Vodafone. Ansonsten dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMon mobile. Keine Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 15 GB/Mon sowie optional hinzubuchbar 5 GB/Mon für 3€ mtl. oder 15 GB/Mon für 8€ mtl. (nur einmal zusätzlich buchbar) m. geschätzte max./beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer, danach bis zu 32 kbit/s. Bytegenaue Taktung. Du surfst im 5G-Netz mit einem 5G-fähigen Gerät in Gebieten mit 5G-Verfügbarkeit, ansonsten mit 4G/LTE bei geeignetem 4G/LTE-fähigem Gerät. Inkl. Sprach-/ SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sonderrn.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Aktion vom 25.07.2024 bis 21.08.2024: Neukunden erhalten bei Eingabe des im Werbemittel genannten Gutscheincodes im Bestellprozess auf simonmobile.de oder in der SIMon mobile App in den ersten 3 Monaten mtl. 20% Rabatt auf den mtl. Basistarif sowie auf die mtl. Kosten der direkt bei Abschluss hinzugebuchten Data-Option 5 GB/Mon oder 15 GB/Mon. Nur solange der Vorrat reicht.

**FA
SHI
ON**

LOOKS
STYLING
TRENDS

HERBST- ZEITLOSE

Hurra, die neue Mode ist da! Hier zeigt sich der Herbst von seinen 27 schönsten Seiten: die top Trends, Farben, Formen, Muster, Kombis und alle Lieblingsteile für die kommende Saison

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Sandra Krutzsch

Die neuen Kostüme mit Nadelstreifen zeigen sich ganz ladylike und gar nicht streng. Dabei wirken sie jederzeit gut angezogen

Links – **Cropped Blazer** und **Maxirock** mit Schlitz: Ba&sh, ca. 360 und 215 Euro
Bluse mit passender Schluppe: Dorothee Schumacher, ca. 570 Euro
Ohringe Vanessa Baroni
Stiefel Aigner
 Rechts – **Blusentop** und knöchellanger **Rock** mit Nadelstreifen: Object, ca. 60 und 55 Euro.
Kette Romantico Romantico
Handtasche Aigner

Der rustikale Stoff
aus der Herrenmode
bringt in Kombi mit
leuchtenden Farben
einen Frischekick
in den Herbst



Links – **Oversize-Blazer** Gant, ca. 450 Euro **Streifenhemd** mit weißem Kragen und Manschetten: Seidensticker, ca. 130 Euro
Wollhose aus Kaschmir-Wollmix: Circolo, ca. 395 Euro **Schal** Oui **Ohringe** Uncommon Matters **Mules** Marc Cain
 Rechts – **Kurzmantel** mit Hahnentrittmuster: C&A, ca. 80 Euro. Neongrünes **Tenniskleid** Lacoste, ca. 370 Euro **Ring** Marjana von
 Berlepsch **Sonnenbrille** Tom Ford **Mules** Marc Cain



TREND ... 60IES
3

So modern
hätte auch
Audrey
Hepburn diesen
Look im
Herbst 2024
getragen

Denim-Shiftkleid
Comma,
ca. 130 Euro. Lange
Handschuhe Roeckl
Perlenkette Bruna
The Label
Sonnenbrille Prada

Kabanjacke in
Persianer-Optik:
Taifun, ca. 190 Euro
Satinkleid aus
recyceltem
Polyester: Samsøe
Samsøe, ca. 170 Euro
Mütze Twelve by
Britta Becker
Sonnenbrille
Ray Ban
Stiefel Unützer





Eingekuschelt fühlen und dabei so cool aussehen – das lassen wir uns gefallen! Diese Teile aus puscheligem Kunstfell will man gar nicht wieder ausziehen

Jacke aus beigefarbenem Teddyfell: Marc O'Polo, ca. 300 Euro. Geringeltes **Langarmshirt** aus Schurwolle: Odeeh, ca. 430 Euro. Dunkle **Jeans** Mac, ca. 140 Euro **Ohringe** Maria Black **Teddyslipper** Crocs



Taillierter, fliederfarbener **Long-Blazer** Boss, ca. 350 Euro. Passende **Bluse** mit abknöpfbaren Ärmeln: Boss, ca. 280 Euro.
Gelbe **Ohringe** Uncommon Matters

TREND ... POPPIGE PASTELLE
5

Gar nicht sweet:
Die bunten
Bonbonfarben
werden im Herbst
strenger
präsentiert. Sie
leuchten darum
umso mehr



Limettengelber, taillierter **Blazermantel** Marc Cain, ca. 800 Euro **Bluse** Marc Cain, ca. 350 Euro.
Weite **Kunstlederhose** Gerry Weber, ca. 120 Euro **Ring** Calvin Klein **Pumps** Aeyde



Der Stil stammt aus den 70ern, wirkt heute aber wieder genauso modern, lässig und feminin. Boho-Babes forever!

Kurze **Bikerjacke** aus dickem Leder: Sandro, ca. 395 Euro **Bluse** und **Glockenrock** mit Safari-Print: C&A, ca. 30 und 40 Euro **Mütze** Barts **Sonnenbrille** Mister Spex **Tasche** Arket **Veloursledertiefel** Santoni



Drüber getragene
Lochspitzenbluse
zum Binden und
Baumwollbluse mit
Volantkragen: Lollys
Laundry, ca.
130 und 110 Euro.
Weite **Jeans**
Fabienne Chapot,
ca. 160 Euro **Creolen**
Maria Black
Westernboots
Ba&sh

Feuerrotes,
langes **Cordhemd** im
Oversized-Schnitt
und passende
Cordhose Closed, je
ca. 240 Euro
Edelsteinketten
Prum und Studio Ena
Ring Calvin Klein
Stiefeletten AGL



Rot, rot, rot sind
alle meine Kleider ...
Und damit das nicht
langweilig wird,
spielen wir die
ganze Farbklauiatur
einmal hoch und
wieder runter

Links – Bordeauxfarbener **Pullover** aus Wolle-Kaschmir-Mix mit Stehkragen: Sem per Lei, ca. 500 Euro **Hose** mit Gummizug: Someday, ca. 100 Euro **Kappe** Ba&sh **Tasche** Santoni **Teddyfell-Slipper** Crocs
Rechts – Rostrote **Jacke** aus Kunstleder: Someday, ca. 140 Euro. Gestepte **Hose** mit Paisleymuster: Antik Batik, ca. 245 Euro. Weinroter **Schal** Begg & Co **Schuhe** Filippa K

Schlichte Outfits
vertragen Hingucker.
Denn oft sind es
die kleinen Dinge,
die einen Look
besonders machen



Pullover mit überlangen Ärmeln und integriertem Schal: Arket, ca. 120 Euro **Midirock** aus Kunstleder: Betty Barclay, ca. 80 Euro **Ohringe** Studio Ena **Stiefel** Unützer

Große
Perlenohrringe in
Schleifenform:
Studio Ena,
ca. 240 Euro

Kein Muster
steht deutlicher
für einen schönen
Herbst als ein
großes Karo –
traditionell, robust,
und dabei
vielseitig
kombinierbar!

Wollcape mit
Stehkragen
und großem
Karamuster:
Woolrich,
ca. 720 Euro

Baumwollhemd
Arket, ca. 80 Euro.

Fließende Hose
Seductive,
ca. 360 Euro

Ohringe Uncommon
Matters

Kittenheels
Sportmax





Links – **Karomantel** mit Lurexfäden: Molly Bracken, ca. 160 Euro **Schottenkaroschal** Lea Roesch
Lederrock Michael Michael Kors, ca. 495 Euro **Strumpfhose** Falke **Bikerboots** Sandro
Rechts – **Twinset** aus **Cardigan** und **Top** Marc Cain, ca. 450 und 280 Euro. Passender **Bleistiftrock** aus Alpaka-Mix:
Marc Cain, ca. 300 Euro **Lederschultertasche** mit Fransen: Mariana von Berlepsch **Gürtel** Ba&sh
Tasche groß: Veronica Beard **Tasche** klein: Aigner **Stiefel** Jimmy Choo



TREND ... LEO

10

Animal-Prints wirken softer, wenn sie Ton in Ton, wie hier mit Braunnuancen, kombiniert werden!

Lederblazer Michael Michael Kors, ca. 605 Euro. Leicht transparente **Leoprint-Bluse** 0039 Italy, ca. 230 Euro. Lässige **Cordhose** Looks by Wolfgang Joop, ca. 80 Euro **Gürtel** Ba&sh **Ohringe** Sonnia Jewellery Design **Schnürschuhe** Unützer

Grau und Beige = Greige. Einzeln oder untereinander kombiniert wirken diese Nichtfarben extra-elegant

Links – Pulli um die Schultern und **Mantel** Juvia, ca. 500 und 560 Euro
Pullunder Studio 163, ca. 325 Euro
Hose Brax, ca. 120 Euro
Kette Byredo
Pumps Casadei

Rechts – **Mantel** Ecoalf, ca. 450 Euro.
Cardigan mit Goldknöpfen: Primark, ca. 15 Euro
Patchworkrock mit Pailletten und Nadelstreifen: Baum und Pferdgarten, ca. 200 Euro
Ohringe Maria Black
Stiefeletten Samsøe Samsøe



TREND ... SCHWARZ
12

Aufgeknöpft oder
hochgeschlossen –
schwarze Looks
sehen immer elegant
aus und sind
unkompliziert
zu stylen



Viskosebluse
Seidensticker,
ca. 130 Euro.
Transparenter Body
Marie Jo, ca. 120 Euro
Hose mit geradem
Bein: Gerry Weber,
ca. 120 Euro
Ohring Maria Black
Beuteltasche Lutz
Morris **Loafer** Gabor

Kleine Schritte, große Wirkung.

Schon **kleine Veränderungen** im Alltag können **Großes bewirken**. Mit unseren **innovativen Produkten** und **einfachen Haushaltstipps** sowie **neue Routinen** im Badezimmer machen wir **gemeinsam einen Unterschied**.



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsele zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten von Pril, Sidolin und Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, Mix&Clean dazugeben, schütteln – fertig! So erhalte ich Sauberkeit in bewährter Markenqualität und spare bis zu **92% Plastik***.

*gegenüber der Standard-Flasche



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben.

Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern**. Für Kleidung wie neu – schon nach **10 Wäschen!** Dadurch muss ich nicht ständig neue Kleidung kaufen und **schone meinen Geldbeutel und unseren Planeten**.



Meine Pflege-Routine spart Wasser & Energie.

Mit der **Gliss Express-Repair-Spülung** fühlt sich mein Haar **weich, gesund und gepflegt** an und sie muss nicht ausgespült werden. So **spare ich Wasser und Energie** – denn jede Minute Duschen verbraucht zusätzlich 12 Liter warmes Wasser*.

*Quelle: Waterwise Project Ltd, 2023 (www.waterwise.org.uk/save-water)



Weniger ist mehr.

Persil 4in1 DISCS sind dank einer konzentrierten Formel besonders sparsam im Ressourcenverbrauch und trotzdem kraftvoll*. Zusätzlich ist die **Verpackung zu 100% recycelbar**.

* Vergleichbare Leistung ggü. bisheriger jeweiliger Persil DISCS Universal/Color Formel



WEIL ES EINEN UNTERSCHIED MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier: www.weileseinenunterschiedmacht.de



Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Mehr erfahren: www.keepcapsfromkids.eu

Henkel

Von Frau zu Frau

Große Marken, kleine Labels – immer häufiger haben Designerinnen mit ihrer individuellen Handschrift dort das Sagen. Hier sind sechs unterschiedliche Stile von sieben kreativen Chefinnen, die zeigen, wo es jetzt langgeht

Redaktion: Lena Benzrath



FOTOS PR



DER LOOK
FRENCH
CHIC 2.0



Denim und Leder
treffen auf Seide und
Rüschen: Der Chloé-
Stil von Chemena
Kamali ist très fran-
çais mit coolen Dreh



CHEMENA KAMALI

Sie hebt den französischen Stil auf ein neues Level: Chemena Kamali übernahm kürzlich die kreative Leitung des Luxusmodehauses Chloé, nun kommt ihre erste Herbst/Winter-Kollektion in die Läden. Wie diese aussieht? Weich und feminin, mit coolen 70ies-Einflüssen, aber dennoch stark und aussagekräftig. Neben all den männlichen Kreativdirektoren der großen Modehäuser – nach wie vor in der deutlichen Überzahl – hat sie sich schon jetzt mehr als bewiesen. Die gebürtige Düsseldorferin begann ihre Karriere als Praktikantin bei **Chloé**, designte zwischenzeitlich bei Saint Laurent. In ihrem neuen Job schafft sie zarte, transparente Kleider mit flatternden Volants sowie endlos coole Leder-Designs. Dabei verbindet sie die Design-DNA des Labels mit ihren eigenen Erfahrungen: „Ich möchte zu dieser Emotionalität zurück und Chloé wieder mit seiner Seele verbinden. Die Marke hat eine sehr warme Ästhetik“, so Kamali. Und das gelingt ihr gut: Boho Chic sah noch nie so elegant aus.



DER LOOK
KUNST UND
GRAFIK



MOLLY MOLLOY & LUCINDA CHAMBERS

Mit diesen beiden Frauen hat sich ein Duo zusammengetan, das die Modebranche von verschiedenen Seiten kennt: Molly Molloy (im Foto unten links) war zuvor Design-Direktorin bei Marni, Lucinda Chambers war Fashion Director der britischen „Vogue“. Gemeinsam schaffen sie nun die Antithese zum schnellen Trend, die jedoch alles andere als langweilig ist. Für ihr Label **Colville**, gegründet 2018, entwerfen sie fantasievolle, kraftvolle Mode mit Einflüssen aus der Kunst. Sie beschreiben ihre Designs als „romantisch und kühn, abenteuerlich und aufmunternd“. Und das sind sie wirklich: In der Herbstkollektion treffen Boho-Elemente auf kreative Muster und aufwendige Stickereien. Neben Fashion machen die beiden auch Homewear wie farbenfrohe Woldecken oder Teppiche. Dabei möchten sie neben gutem Stil noch viel mehr zurückgeben, unterstützen weltweit soziale Frauenprojekte und legen großen Wert auf Nachhaltigkeit. Viele Teile sind aus wiederverwerteten Materialien gefertigt.

Colville verbindet Layering mit großen Mustern und bequemen Stoffen. Ein tragbarer Mix, der sehr besonders ist





DER LOOK
SPORTLICH-
FEMININ

Athleisure- und Outdoor-Elemente treffen bei Wales Bonner auf elegante Kleider und Röcke. Clever!



GRACE WALES BONNER

Als eine der vielversprechendsten jungen Designerrinnen gilt Grace Wales Bonner nicht erst, seit ihre Kollaboration mit Adidas letztes Jahr einen wahren Hype auslöste. Ihre Versionen des Kult-Sneakers „Samba“ verkaufen sich schneller, als sich manche die Schnürsenkel binden können. Nein, auch mit der smarten Verbindung von Mode, Musik und Kultur, die ihr Label **Wales Bonner** schafft, überzeugt die Britin. Direkt nach ihrem Uni-Abschluss – sie studierte an der renommierten Modeschule Central Saint Martins – gründete sie 2014 ihr Label. Zwei Jahre später gewann sie den LVMH Prize, den wichtigsten Nachwuchspreis der Modewelt. Immer in Anlehnung an ihre Heimat London und ihre jamaikanischen Wurzeln entwirft sie einen Mix aus Sportswear und klassischer Schneiderkunst. „Mit meinen Kollektionen will ich einen Raum für Diskussion und Austausch öffnen“, sagt sie. Zunächst startete Wales Bonner mit reinen Herrenkollektionen, inzwischen macht sie Mode für alle und verwischt dabei auch gern mal Geschlechtergrenzen.

Jede Kollektion von La Double J ist vom Reisen inspiriert. Diesen Herbst geht es optisch nach Italien



DER LOOK
PLAKATIVE
PRINTS

J.J. MARTIN

Könnte man Lebensfreude in Textilien umwandeln, käme wohl ein Kleid von **La Double J** dabei heraus. Die Vintage-Liebhaberin und Weltenbummlerin J.J. Martin übersetzt ihre Inspirationen von spirituellen Reisen in plakative Muster und farbenfrohe Designs. So findet die Designerin etwa bei Pilgerreisen durch Ägypten oder im Healing-Retreat auf Ibiza neue Ideen. Ihre Herbstkollektion erinnert an den Stil der italienischen Renaissance – Ornamente, Samt und Perlen inklusive. Vor 23 Jahren zog die Kalifornierin als Journalistin nach Mailand, verkaufte dort ihre große Vintage-Modesammlung und gründete 2015 ihr Label La Double J. Auch wunderbar bunte Home-Accessoires gibt es hier, vom Teller bis zum Kissenbezug. Maximalismus pur. Immer wichtig für J.J. Martin: der Spaß an der Sache. „Freude ist und bleibt der Treibstoff für unser Geschäft und für unsere Kreativität“, sagt sie. „Und dann diese Freude und Verbundenheit zu sehen, die unsere Kundinnen empfinden, wenn sie unsere Kleidung tragen, ist für mich zweifellos das Inspirierendste.“





Die Schnitte und Farbkombis von Louise Trotter für Carven funktionieren auch übermorgen



DER LOOK
WENIGER
IST MEHR



LOUISE TROTTER

Guter Stil braucht nicht viel Schnickschnack. Das weiß auch Kreativdirektorin Louise Trotter. Minimalismus wäre der falsche Ausdruck, aber es ist dieser gewisse Blick auf den Kern eines Looks, auf das Wesentliche, das ihre Designs so besonders macht. Mit dieser Vision haucht sie dem französischen Traditionshaus **Carven** jetzt frischen Wind ein. „Ich möchte mich darauf konzentrieren, schöne und praktische Kleidung mit einem sehr achtsamen Ansatz zu kreieren. Und auf Kleidung, bei der es wirklich um die Handwerkskunst und die Liebe zum Detail geht, aber mit einer Schlichtheit und Freiheit der Leichtigkeit“, erklärt Trotter. Im Lebenslauf der Britin stehen auch die kreativen Leitungen der Modelabels Lacoste und Joseph, ihre Karriere begann sie bei Calvin Klein. Für den kommenden Herbst hat sie ihre zweite Kollektion für Carven entworfen und zeigt damit eine neue Art der Weiblichkeit – mit lockeren, aber überraschenden Schnitten, zeitlosen Tönen und Looks, die Frauen nur für sich selbst anziehen.

Simone Rocha gelingt die perfekte Balance aus mädchenhaft und erwachsen. Da darf auch mal ein Plüschtier mit auf den Laufsteg



DER LOOK
VERTRÄUMT &
ROMANTISCH



SIMONE ROCHA

Rüschen, Transparenz und Schleifen: Wie aus einem Märchen wirken die Looks von **Simone Rocha**. Für die Kollektionen ihres gleichnamigen Modelabels lässt sich die Designerin immer wieder von ihrer chinesisch-irischen Herkunft inspirieren, aber auch von starken Frauen, ihren Geschichten sowie historischen Epochen. Ihre Herbstkollektion ist angelehnt an die Zeit von Queen Victoria und gibt viktorianischen Designs einen modernen, kontrastreichen Dreh. So treffen Korsagen auf Poloshirts und Ballonärmel auf Anoraks. „Weiblichkeit hat einen gewissen Unterton, diese Vorstellung von Stärke. Ich war schon immer von der Kombination aus beidem fasziniert“, sagt Rocha. Ihre erste Kollektion zeigte sie 2010 und gewann seither zahlreiche Design Awards. Wie gut Simone Rocha den aktuellen Zeitgeist trifft, haben auch andere Größen der Branche verstanden: Sie kooperierte bereits mit dem Moderiesen H&M, entwarf mit Perlen besetzte Schuhe für Crocs und eine Haute-Couture-Kollektion für Jean Paul Gaultier.



A woman with grey hair, smiling, wearing a red dress with a large capelet and red heels, holding a red clutch. She is standing on a green lawn next to a pink wall. In the background, there are green bushes, a blue watering can, and a garden hose.

Gala

**Bring mehr Gala
in dein Leben!**

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit
auf [GALA.de](https://www.gala.de) und Samstag 17:45 bei RTL.



Heavy Metal Vergoldete Halskette „Ofira“:
Malaikaraiss/glambou.com, ca. 180 Euro

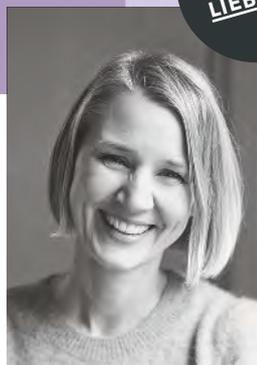


Sportmax



Chloé

SABINES
LIEBLING



DAS COLLIER

Sabine Eichstedt, Moderedakteurin: Auf dem Laufsteg vom Pariser Boho-Label Chloé habe ich goldene Plättchenketten gesehen, die den Models üppig um den Hals baumelten. Das hat mir sehr gefallen. Viele Designer setzen gerade auf extravagante Colliers, die sich super zu monochromen Looks oder auf nackter Haut tragen lassen. Glamouröse Pieces, die sogar einem weißen T-Shirt einen edlen Touch verleihen!

Danni Büchner Eric Stehfest Elena Miras David Ortega Georgina Fleur Mola Adebisi Kader Loth
Sarah Knappik Gigi Birofio Hanka Rackwitz Winfried Glatzeder Giulia Siegel Thorsten Legat

Dieser Sommer wird legendär

ICH BIN EIN STAR

SHOWDOWN DER
DSCHUNGEL-LEGENDEN

R T L +

ab 15.08.
vorab streamen

R T L

ab 16.08. | 20:15



Frische Brise

Die neue »Mini Summer Capsule« von H&M weht uns jetzt lässig leichte Kleider, Tops und Röcke aus regenerativer Baumwolle in die Filialen ...

Maxikleid, ca. 100 Euro, hm.com

Pirsch, pirsch...

Die Leos sind mal wieder los und schleichen sich als Accessoires getarnt auf leisen Pfoten in unsere liebsten Wild-Style-Looks.

Ledertasche in Fell-Optik: Aigner, ca. 600 Euro



Glänzende Idee

Maskulin meets feminin: Im fließenden Satin-Duo aus Hemdbluse und weiter Anzughose schlendern wir ganz easy, aber ausgesprochen elegant direkt vom Office auf die Afterwork-Party.

Bluse, ca. 25 Euro, Hose mit Gürtel, ca. 30 Euro, beides von C&A, c-and-a.com

Nachhaltiger Bling-Ring

Aus Alt wird Neu – ganz ohne Glanzverlust. Das italienische Label Live Diamond setzt Farbedelsteine und Diamanten auf zu 100 Prozent recycelten Goldschmuck.

Luxus, halbwegs erschwinglich.

Ring, ca. 450 Euro, über christ.de



AUSPROBIERT

Eine Aktion für Leserinnen und Leser von **Brigitte**



40 Leserinnen haben das Skin i-expert IPL von BRAUN getestet – hier verraten sie, wie sie es finden



Intelligente Haarentfernung mit dem neuen Skin i-expert IPL von BRAUN – was macht das neue Beauty-Tool so besonders?

Das Skin i-expert IPL von BRAUN ist das weltweit erste smarte IPL-System, das von den individuellen Haut- und Haar-Bedürfnissen lernt und basierend darauf einen personalisierten Treatment-Plan erstellt. Bei einem Hautton-Check misst die SkinPro 2.0 Technologie den Hautton 80 x pro Sekunde und passt die Lichtintensität automatisch an. Außerdem erkennt das System den richtigen Aufsatz für den ausgewählten Körperbereich. Anschließend führt eine KI der Gratis-App Schritt für Schritt in Echtzeit durch die Anwendung. So ist eine sichere und lang anhaltende Haarentfernung möglich – auch im Intimbereich und ganz bequem zu Hause. Mehr Informationen unter: braun.de

» Ich bin wirklich überzeugt. Denn insbesondere an den Achseln waren superschnell Ergebnisse zu sehen. Bei konsequenter regelmäßiger Anwendung hat man tatsächlich eine sichtbar und fühlbar glattere Haut. Die ersten zwei Freundinnen haben sich jetzt auf meine Empfehlung hin auch ein IPL-Gerät gekauft. «

Markenjury-Mitglied Whitetiger

» Morgen kommt die sechste Behandlung an den Unterschenkeln, und der Unterschied zur ersten Behandlung ist enorm. Normalerweise habe ich spätestens nach dem dritten Tag einer Rasur deutliche Stoppeln an den Beinen. Jetzt ist es so, dass ich nach einer ganzen Woche locker die Rasur überspringen könnte und meine Beine zu 75 % glatt sind. Ich kann das Braun Smart IPL Skin i-expert echt empfehlen. «

Markenjury-Mitglied Synestra88

» Ich bin total begeistert! Dank der App werde ich pünktlich jede Woche daran erinnert, dass die nächste Sitzung dran ist. Das hätte ich im Alltag sonst sicher vergessen, da bereits nach den ersten zwei bis drei Anwendungen die Haare deutlich weniger wachsen. Aber nur weniger reicht natürlich nicht, ich will sehen, ob ich sie tatsächlich ganz wegkomme. «

Markenjury-Mitglied franzi_black

» Ich habe das Gerät vier Mal benutzt und bin superzufrieden. Es sind jetzt schon kaum noch Haare an den Beinen. Endlich kein ständiges Rasieren mehr! Das Gerät ist ganz einfach anzuwenden und es tut nicht weh. Ab und zu zieht es mal ein bisschen – mehr aber auch nicht. Ich bin megaglücklich mit dem Gerät. «

Markenjury-Mitglied Verena_F1990

Beauty-Tipp:
das neue Skin i-expert IPL von BRAUN – für ein Jahr seidig glatte Haut*



BRAUN



IBEN HAMMER

Nachts, allein mit den Geistern

Schon als Kind spielte Iben Hammer viel im Wald, sprach mit Trollen, Elfen und Feen. Den Kontakt zur jenseitigen Welt verlor sie mit zwölf Jahren, als ihre Mutter starb. Mit 27 wurde sie nachts von einer Stimme geweckt, die sie „rief“. Bei ihren Ritualen trägt sie die traditionelle Kleidung der Schamanen. Sie praktiziert meistens im Dunkeln, weil sie dann, wie sie sagt, leichter mit Geistern in Kontakt treten kann. Sie fühlt sich vor allem zu Steinen hingezogen, in denen Trolle oder andere Wesen wohnen sollen.

EINE

Fotos: Amelie Sachs / Text: Beatrix Gerstberger

MAGISCHE BEGEGNUNG

Zur Hexe statt zur Therapie? Das ist für viele tatsächlich die Frage. Schamaninnen werden zunehmend wichtiger, als Lebensberaterinnen, Entscheidungshelferinnen. Wer sind diese Frauen – und woher kommt ihr Wissen?



H

Hexe oder Schamanin will sie sich eigentlich nicht nennen, sagt Iben Hammer. Die 37-jährige Dänin bezeichnet sich lieber als eine bescheidene Schülerin „der großen Mutter Erde“. Schon als Kind hielt sie sich am liebsten im Wald auf, sprach mit Trolen, Elfen und Feen, mit 27 hatte sie dann eine Vision. „Ich schlief, als mich eine Stimme weckte, die ich ein uraltes Wispern nennen würde. Die Stimme rief mich bei einem Namen, den ich vor langer Zeit einmal getragen haben muss. Danach begann ich, mich mit der altnordischen Mythologie der Völven zu beschäftigen, die als Seherinnen, Zauberinnen, Prophetinnen galten. Ich habe Kurse dazu besucht, viel gelesen, Rituale praktiziert und an Zeremonien teilgenommen.“ Manchmal sitzt Iben in der Nacht in traditioneller schamanischer Kleidung, ein Geweih auf dem Kopf, im Wald, schlägt die Trommel und bittet die Geistwesen, ihre Weisheit mit ihr zu teilen.

Iben Hammer ist eine von etwa 500 Frauen in Dänemark, die sich als Hexe, Schamanin oder einfach als weise Frauen sehen. Sie fühlen sich mit den Frauen verbunden, die im 16. und 17. Jahrhundert verfolgt und getötet wurden.

Einige dieser „modernen Hexen“ haben sich von der deutschen Fotografin Amelie Sachs begleiten lassen, bei ihren Ritualen im Wohnzimmer oder in der Natur. Manche sangen allein den Mond, den Wind, das Wasser oder die Tiere des Waldes an. Andere wollten ihr Wissen teilen – wie Maria Lisette Jacobsen, 44, die Frauen in den Wald mitnimmt und ihnen zeigt, wie sie dort für sie bedeutsame

Zeichen finden. Viele dieser Frauen stehen vor wichtigen persönlichen Entscheidungen. Die Zutaten der schamanischen Arbeit sind trotz der vielen unterschiedlichen Ausrichtungen meist die gleichen: Kräuter, Blumen, alte Gewänder, Felle, jahrhundertealte Bäume, geheimnisvolle Steinriesen, Flötenklänge, Trommelschläge, nächtliche Feuer.

An Hexen glauben nach einer 2022 in 95 Ländern durchgeführten Befragung einer US-amerikanischen Universität mehr als 40 Prozent der Menschen – in Deutschland sind es der Umfrage zufolge 13,4 Prozent. Dabei ist der Begriff der Hexe wandelbar. Hellsichtige, Heilerinnen, Kräuterfrauen, das alles sind Wesen, von denen sich vor allem Frauen Heilung versprechen. Sie sollen ihnen einen Rat geben, oder sie wollen sie einfach ehren.

Schon in den 1970er-Jahren suchten in Deutschland feministische Bewegungen nach Selbstermächtigung durch Spiritualität. Hexen, das waren damals wie heute Wesen, die mit einem Bein im Reich der Lebenden, mit einem in dem der Toten standen, starke Frauen aus der Zwischenwelt. Im Sinne der Feministinnen also Frauen, auf die keine Rollenklischees passen. Auch in den esoterischen Praktiken, die sich in den letzten Jahren wieder verbreitet haben, wird eine besondere mystische Verbindung zu Natur und Umwelt gesucht, weil damit auf Lösungen für konkrete aktuelle Lebensfragen gehofft wird. Für Interessierte ist es leichter als je zuvor, Zugang zur Welt der Hexen zu finden. Am 30. April, der Walpurgisnacht, tummeln sich oft Tausende Feiernde in teuer gekauften Teufels- und Hexenkostümen in der Umgebung des Harzer Brockens. Würstchen- und Bierstände sind aufgebaut, Pensionen und Hotels ausgebucht, das Spirituelle ist – wie hier – längst auch zum Kommerz geworden.

Auch bei sogenannten „Witchfluencerinnen“, für die das Internet ihr Wald ist, suchen viele Rat. Unter dem Hashtag „WitchTok“ werden seit 2019 milliardenfach Videos auf Tiktok aufgerufen, in denen vor allem junge Frauen sich als

moderne Hexen bezeichnen und erzählen, wie man Tote kontaktiert, magische Kristalle nutzt oder einen Liebeszauber anwendet. Sie verkaufen Liebestränke und Schönheitszauber, deuten Knochen und bieten Kurse an, in denen man sich selbst zur Hexe ausbilden lassen kann. Alte, über Jahrhunderte überlieferte okkulte Rituale, wie die Dänin Iben Hammer sie seit über zehn Jahren studiert und praktiziert, werden auf Tiktok in 30 Sekunden-Häppchen digital heruntergebrochen und nachahmbar gemacht. Schaut man sich die Videos an, so sieht man ein wildes Gemisch aus altbekannten Kulturen und freien Erfindungen nach dem Motto: Ich nehme mir aus der spirituellen Welt, was mir gefällt, und verkaufe es in meinen Onlineshops oder -kursen als meine Wahrheit.

Hexen – das sind starke Frauen aus der Zwischenwelt, die Rollenklischees sprengen

Es sind alternative Antworten auf die Fragen, die sich viele gerade jetzt stellen. „Klima, Pandemie, Krieg – die Wissenschaft hat es nicht geschafft, die Probleme der Welt zu lösen“, sagt die Ethnologin Victoria Hegner von der Humboldt-Universität in Berlin. In Krisenzeiten würden Menschen sich deshalb manchmal anderen Weltanschauungen zuwenden. Sie sieht es positiv. „Besonders jungen Frauen kann Hexerei dabei helfen, an sich selbst zu glauben, sich abzugrenzen – und sich in einer Welt mit sonst eher starren Regeln ermächtigt zu fühlen.“

„Auf Tiktok Kräutertee zu trinken und Tarotkarten zu legen macht jemanden noch nicht zu einer Hexe“, sagt Maria Lisette Jacobsen. Ihr fehlt dabei die wirkliche Verbindung zur Natur, die ernsthafte Beschäftigung mit uralten Ritualen. Am Ende aber gehe es wohl allen modernen Hexen darum, sich in einer Zeit der großen Veränderungen auf die eigene innere Kraft zu besinnen.



MARIA LISETTE
JACOBSEN

Macht über das Übernatürliche

Auch Maria Lisette Jacobsen fühlt sich der nordischen Mythologie und der Figur der Völve verbunden, die auf vielen Abbildungen einen Stab hält. Er ist ein Zeichen der Macht über das Übernatürliche und Vorläufer des Zauberstabs. Und so streift Maria meist mit einem Stab durch den Wald, an dessen Rand sie wohnt. Kundinnen bietet sie spirituelle Erfahrungen auf Waldführungen an, wo sie ihnen Naturerscheinungen und Zeichen erklärt. Die 44-Jährige sagt, sie fühle sich als Außenseiterin. Zu besonderen Ereignissen wie der Sonnenwende trifft sie sich aber mit Gleichgesinnten nachts am Feuer, um den Geistern Opfer zu bringen, um Hilfe zu bitten oder ihnen zu danken.



Trance Rasseln sind ein schamanisches Instrument, mit dem Geister gerufen werden sollen



Kontakt Henriette im Stamm einer uralten hohen Eiche. Dem Element Wasser fühlt sie sich besonders nah

HENRIETTE BJØRN

Als Schamanin geboren

Hexe würde sie sich nicht nennen, eher weise Frau, sagt Henriette. Wie viele mit Spiritualität verbundene Menschen nahm auch sie schon als Kind Wesen und Energien wahr, die sie nicht einordnen konnte. Sie machten ihr Angst.

Henriette, 43, glaubt, dass man es sich nicht aussuchen kann, Schamanin zu werden, sondern dass man als eine geboren wird. 2015 reiste sie nach Australien und hatte dort ein Erweckungserlebnis. Zurück in Dänemark fing sie auf Rat eines schamanischen Lehrers an, „mit Geistern zu arbeiten“, wie sie sagt. Oft sitzt sie in einer 800 Jahre alten hohlen Eiche und nimmt dort Kontakt zu Geistern auf. In Einzelsitzungen und auf sogenannten Trommelreisen hilft sie Kundinnen, ihre Energien zu klären.



Blütenbad Paulinas
Verbindung zu ihren
handgesammelten
Pflanzen ist auch
eine körperliche
Erfahrung für sie



PAULINA GRETKIEREWIC

Gelernt bei alten Frauen in Polen

Paulina hat Anthropologie studiert. Sie wurde in Polen groß, von ihrer Mutter lernte sie viel über Pflanzen und Kräuter, wie und wo man sie findet, wofür man sie nutzt und vor allem, wie man sie fermentiert. „In Polen besitzen noch viele Frauen dieses ursprüngliche Wissen über Blumen oder Kräuter“, sagt sie. Dass das „Hexenkünste“ seien, hörte sie zum ersten Mal in Dänemark. Seitdem bezeichnet sie sich selbst als Hexe. Wahre Hexen sind für sie alle Menschen, auch Männer, die sich um den Erhalt der Natur kümmern, um das alte Wissen der Heilerinnen – und es bewahren und verbreiten.

Zack: Lebensmitte!

Das ging jetzt doch schnell...
findet Susanne M. Riedel, die
unlängst 50 geworden ist

D

Diese Sache mit der Würde ist gar nicht so leicht. Das schwant mir immer mehr, je älter ich werde. Man welkt so vor sich hin, teilweise in erstaunlichem Tempo, damit muss man sich ja erst mal anfreunden. Bei anderen Leuten hat mich das noch nie gestört, da lieb ich jede Falte und jedes graue Haar von ganzem Herzen, und ein offenes Lachen ist mir tausendmal wichtiger als eine straffe Gesichtshaut – aber das für mich selbst so zu sehen, ist dann doch eine ganz andere Nummer. Da darf ich noch ein bisschen üben.

Komplimente gibt es noch, aber sie verändern ihren Charakter. Neulich sagte jemand: „Du siehst gar nicht aus wie fünfzig!“ Das freut mich dann zwar sehr, aber trotzdem: Es erinnert mich ein bisschen an die Art von Anerkennung, wenn jemand sagt: „Ach, das sieht ja gar nicht aus wie von Ikea!“ Ikea steht in dem Fall für scheiße und die Fünfzig ist in diesem Satz das Ikea. Außerdem sind Komplimente jetzt oft verbunden mit dem Zusatz „für dein Alter“: „Du siehst gut aus – für dein Alter.“ (Der Mann sagte in so einem Moment mal tröstend: „Für deinen Alten, sollte es bestimmt heißen: Du siehst gut aus für deinen Alten. Aber weißte ja.“ Das fand ich sehr charmant, hilft mir aber auch nur bedingt weiter.) Noch zu überbieten sind solche Sätze dann in Kombination mit einem „noch“: „Du siehst doch noch gut aus für dein Alter!“ Ich meine, was antwortet man da: „Danke, gib mir noch einen Moment“?!

Mit 27 hatte ich mein Wunschgewicht, mit 42 meine Wunschfrisur, meine Wunschgröße hatte ich zuletzt mit elf. Alles gleichzeitig hatte ich nie,

irgendwas an mir fand ich immer furchtbar und darauf lag mein Fokus. Auf alten Fotos finde ich mich erstaunlich oft schön. Ich denke dann immer: Ach guck, da hätte ich mich doch eigentlich mal entspannen können, war doch ganz okay. Und gleichzeitig erinnere ich mich nur zu gut, wie mein Selbstbild zu dieser Zeit war.

Also: fünfzig, Leute, reden wir Tacheles. Die Haare auf der Flucht, die Augenlider auf Halbmast und Oversize ist auch keine Lösung. Endlich habe ich ein Sixpack, mehrere sogar, aber an Stellen, an denen ich nicht mit ihnen gerechnet hatte. Und dann ist da noch diese Sache mit der Schwerkraft...

In der „Bravo“-Phase meiner Jugend habe ich sehr viel „Dr. Sommer“ gelesen und ich erinnere mich an den Leserbrief einer 16-Jährigen mit der fett gedruckten Überschrift: „Hilfe, habe ich Hängebrüste?“ In der Antwort wurde ihr sicherlich in pädagogisch wertvoller Weise erklärt, dass sie schön ist, wie sie ist, und so weiter und so fort. Aber das, was bei mir hängen geblieben ist (sollte ich diese Formulierung an dieser Stelle benutzen? Egal), was also bei mir hängen geblieben ist, ist ein Nebensatz, der besagte, dass es da diesen Bleistifttest gäbe. Arme hoch, Bleistift unter die Brust, Arme runter – und wenn der Bleistift nicht runterfällt, zack, ist der Hängebusen amtlich. Das hat mich damals schwer beschäftigt und beeindruckt. Und heute? Bleistift? – Anfänger! Gib mir 'nen Kuli, 'nen Edding, ach was: Gib mir die verdammte Federtasche, kein Problem!

Ein großer Teil des Alterns in Würde wird wohl darin bestehen, nicht den Humor zu verlieren, schwant mir. Und die Chance an dieser seltsamen Zeit um die fünfzig liegt womöglich in dieser schlichten Einsicht: dass damals alles okay war. Und mehr noch: dass ich auf meine Bilder von heute in zehn Jahren vermutlich genauso milde verwundert zurückblicken werde. Es wird okay gewesen sein! Da stellt sich doch die Frage: Warum nicht heute schon damit anfangen?



Auf dieser Seite sagen BRIGITTE-Autorinnen ihre Meinung. Diesmal: **Susanne M. Riedel**, die ein ganzes Buch über ihre „Lebensmitteallergie“ geschrieben hat (siehe Seite 60)

Gewicht
verlieren

Hormonchaos
verstehen

Besserer
Schlaf
& mehr
Energie

Das
erwartet
dich
in unserem
Online-Kurs

Wechseljahre

Wissen, was hilft.

Im BRIGITTE Online-Video-Kurs rund um die Wechseljahre unterstützen wir dich dabei, Veränderungen einzuordnen und das Beste aus dieser besonderen Zeit herauszuholen.

Deine BRIGITTE-Expertinnen



Erfahre, was du
Stimmungsschwankungen,
Schlafproblemen,
Hitzewallungen und
Gewichtszunahme
entgegensetzen kannst



Lerne alles rund
um Hormone,
Stressmanagement,
Fitness
und Ernährung



Gewinne deine
Energie und Leichtigkeit
zurück

Mehr erfahren
und **10% sparen** mit
dem Code **WJ10**
brigitte.de/wj-kurs



Dr. Antje Kunstmann,
Merle Rebentisch-Bernin,
Daniela Stohn,
Julia Schmidt-Jortzig (v.l.)



Auf Sand gebaut

Am Anfang stirbt sie, und dieser Anfang ist so ungewöhnlich wie der ganze wundersame, zarte Western, der in Rückblenden von der Liebe zwischen der Botanikerin Vivienne (Vicky Krieps) und dem Zimmermann Olsen (Viggo Mortensen) erzählt. Zwei starken Menschen, denen das Glück durch die Finger rinnt wie der Sand, auf dem sie es in der Wüste gebaut haben. BBBB

„The Dead Don't Hurt“, ab 8.8. im Kino



Und dann lacht man doch

Pünktlich zum Sommer kommt aus Frankreich wieder eine Liebeskomödie: Unter dem blauen Himmel der Côte d'Azur lassen wohlhabende Bourgeois die Hüllen fallen und liefern sich anzügliche Wortgefechte. Die Handlung: banal. Die Charaktere: überspannt. Und dann lacht man doch. Es muss an Sabine Azéma und André Dussollier liegen, die mit ihrem trockenen Humor und würdevollen Altwerden auf der Leinwand das schwache Drehbuch retten. **BBBBB**

„Liebesbriefe aus Nizza“, ab 1.8. im Kino



Bei glücklichen Hinterweltlern

Tja, wozu braucht der Mönch ein Gewehr? Sein Schüler weiß nur, dass er eins besorgen soll. Auch ein US-Waffensammler sucht in den Bergen Bhutans nach einem Gewehr. Und eine Regierungsbeamtin reist an, um den glücklichen Hinterweltlern die Demokratie beizubringen. Wie das alles zusammenpasst? Nur Geduld! Und sich auf die Spiritualität der Satire einlassen! **BBBBB**

„Was will der Lama mit dem Gewehr?“, ab 1.8. im Kino

Ihr doppelter Kampf

Die Iranerin Leila (Arienne Mandi) ist bei der Judoweltmeisterschaft in Tiflis kurz davor, die Goldmedaille zu holen. Doch als das Regime erfährt, dass sie gegen »den Erzfeind« Israel antreten soll, zwingt es sie, aufzuhören ... Ein irre spannender Politthriller, der den inneren Kampf seiner Heldin ergreifend mit ihren Duellen auf der Matte verwebt. **BBBBB**

„Tatami“, ab 1.8. im Kino





Heiteres Welken

Hier auf dem Cover rinnt Rotwein durchs Stundenglas, und Susanne M. Riedel, gefeierte Lesebühnenautorin, zeigt uns, dass der Spaß trotz „Lebensmitteallergie“ mit 50 noch lange nicht vorbei ist. Ihre alltagspoetischen Betrachtungen sind so treffend und so witzig, dass ich das ein oder andere Tränchen verdrückt habe. Eine kleine Lach- und Weinprobe gibt's auf Seite 56. **BBBBB**

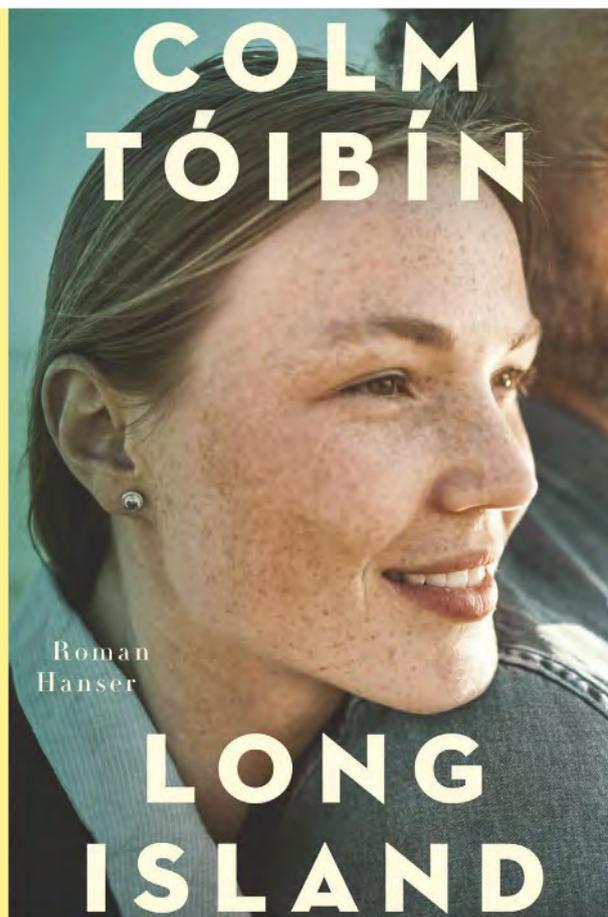
Susanne M. Riedel: „Lebensmitteallergie: Mein Leben in Autokorrektur“, 192 S., 17 Euro, Satyr



Der Fluch ewiger Jugend

Auch Maxim Leo beschäftigt sich mit dem Prozess des Alterns, der allerdings als unbeabsichtigte Nebenwirkung bei einer Medikamentenstudie plötzlich gestoppt wird. Mehr noch: Die Teilnehmer*innen werden wieder jünger! Auch nicht schön – wie Leos unterhaltsamer Roman klarmacht, indem er den Albtraum von der ewigen Jugend lebendig werden lässt. **BBBBB**

Maxim Leo: „Wir werden jung sein“, 304 S., 24 Euro, Kiepenheuer & Witsch



Flucht nach Irland

Ihr Mann wird nach einem Seitensprung noch mal Vater, und seine italienische Sippe will, dass sie das Baby klaglos aufnimmt. Da setzt sich Eilis von Long Island in die alte Heimat Irland ab, wo ihre Jugendliebe immer noch auf sie wartet. Colm Tóibín (»Brooklyn«) darf von mir aus auch gern noch in einem dritten Band von dieser Eilis erzählen. **BBBBB**

Colm Tóibín: „Long Island“, Ü: Ditte Bandini und Giovanni Bandini, 320 S., 26 Euro, Hanser



Filmreife Hommage

Hark Bohm, der norddeutsche Vater des Autorenfilms, hat einen Roman über seine Kindheit auf Amrum geschrieben. Er erzählt von einem Zwölfjährigen, der das Ende des Krieges auf der Insel erlebt. Bohms Kollege Fatih Akin wollte diesen Stoff unbedingt verfilmen. Die Dreharbeiten mit Diane Kruger, Laura Tonke, Detlev Buck, Matthias Schweighöfer – und Bohm selbst – sind diesen Sommer zu Ende gegangen. Zur Steigerung der Vorfreude auf den Kinostart im Herbst 2025 kann ich nur empfehlen: unbedingt schon mal das Buch lesen! **BBBBB**

Hark Bohm und Philipp Winkler: „Amrum“, 304 S., 23,99 Euro, Ullstein



Vanlife mit Hindernissen

„Nicht mal ihre eigene Familie ist so irre wie die von Penny Rush!“ Diese Ankündigung auf dem Buchrücken hat mich schon sehr für den Roman der US-Autorin Elizabeth McKenzie eingenommen. Penny ist die Heldin, die unter anderem eine gescheiterte Ehe, verschollene Eltern und eine zunehmend verrückte Großmutter vorzuweisen hat. Und der „Hund des Nordens“, das ist ein Van, mit dem sie losbrettfert, um zu retten, was zu retten ist ... Einsteigen lohnt sich, die wilde Fahrt ist ein großer Spaß. **BBBBB**

Elizabeth McKenzie: „Der Hund des Nordens“, Ü: Stefanie Ochl, 352 S., 24 Euro, Dumont



Gudrun Sjödén

www.gudrunsjoden.com

Tel. 0911/ 960 69 69

SCHWEDEN DEUTSCHLAND NORWEGEN DÄNEMARK FINNLAND
 VEREINIGTES KÖNIGREICH USA KANADA FRANKREICH
 SCHWEIZ ÖSTERREICH NIEDERLANDE



Am Ende eines Sommers

Die Schwedin Amanda Bergman ist Umweltaktivistin, Landwirtin, Veranstalterin, Mutter ... und jetzt hier zu sehen, weil sie neben alledem auch noch wunderschöne Musik macht. Mit warmer, leicht heiserer Stimme singt sie Popsongs in Moll, die an The National erinnern oder an Rufus Wainwright – und sanft darüber hinwegtrösten, dass die Tage schon wieder kürzer werden. BBBB

Amanda Bergman: „Your Hand Forever Checking On My Fever“, CowCow Records

Vier Viertel für ein Halleluja

Wenn man als Kind ständig hört, Jenny, tu dies nicht, Jenny, tu das nicht, macht man es natürlich erst recht.

Und auch gleich richtig. Nämlich echten Country, Western- und Südstaatenrock mit Steel Guitar und lässig mit dem Lasso eingefangenen Hook Lines. Das klingt dann nicht nach Trallala-Pop unterm modischen Cowboyhut (sorry, Taylor), sondern nach Landstraße, Viehmarkt und schwitzigen Präriekäfferclubs, einen Tagesritt westlich von Nashville/Tennessee. **BBBBB**

Jenny Don't And The Spurs: „Broken Hearted Blue“, Membran



Summa Summarum

Immer muss man alles alleine machen. Ohne große Unterstützung aus der Branche bringt die Hamburgerin Veigh Malow innerhalb eines Jahres bereits ihre zweite EP heraus. Mit einer Stimme wie Gwen Stefani, dem Gespür für besondere Melodien und Indie-Pop, so bunt und vielfältig wie ihre Outfits, bringen ihre zwei kleinen Alben zusammen mehr Spaß und Inspiration als bei vielen vom Musikbusiness gepimpten Künstlern das große Ganze. **BBBBB**

Veigh Malow: „Sisyphus“, „Why“, popup-records

DER SCHÖNSTE GRUND MORGENS AUFZUSTEHEN.

BADMÖBEL-SET
„STOCKHOLM“
Dekor Eiche Natur

1.979 €*
UVP

Mit Spiegelschrank,
Keramikbecken und
Waschtischunter-
schrank.



WASCHTISCH-
ARMATUR „VIOLA“

89 €*
UVP



Hier startet und endet Ihr Tag so schön wie nie zuvor.
Mit dem neuen Badsortiment der SCHÖNER WOHNEN-
Kollektion. schoener-wohnen-kollektion.de   

**SCHÖNER
WOHNEN**
KOLLEKTION



Hunter Schafer

Sie ist die Ikone der Generation Z – Model, Transfrau und jetzt Königin des Horrorfilms

Hunter Schafer ist „Fan einer guten Curryurst“, eine Liebe, die sie hierzulande entdeckt hat. Denn gedreht hat der US-Star mit den nicht weiter erforschten deutschen Wurzeln seit 2022 bevorzugt bei uns: Für das „Tribute von Panem“-Prequel in Berlin – und für den Horrorfilm „Cuckoo“ (jetzt im Kino) in Nordrhein-Westfalen, dessen Landschaft als Kulisse für das marode Ferienresort „Alpschatten“ dient.

Dort landet Gretchen aus Amerika (Schafer) gegen ihren Willen bei ihrem Vater samt neuer Frau und Halbschwester. Ein Albtraum, der durch eine grausame Gottheit im finsternen deutschen Wald und einen teuflischen Bösewicht namens „Herr König“ (Dan Stevens, der Matthew aus „Downton Abbey“) nicht besser wird. Der Film des deutschen

Regisseurs Tilman Singer ist eine schrille Bruststätte des Grauens, also eher was für Genre-Fans, aber Hunter als zunehmend zerzauster Nestflüchtling ist eine Sensation und die wahre Königin des Films.

Besonders gereizt an der Rolle habe sie, dass sie endlich Bass lernen durfte, sagt Hunter, die im echten Leben schon mit der spanischen Pop-Sensation Rosalía und mit dem Singer-Songwriter und „Euphoria“-Kollegen Dominic Fike – die HBO-Serie, die sie berühmt machte – zusammen war. Was sie für den Film nicht extra lernen musste: mit ihrer gehörlosen Halbschwester zu kommunizieren. In der Schule in Raleigh, North Carolina, wo sie mit drei jüngeren Geschwistern in einer Pfarrersfamilie aufwuchs, wurde Hunter gemobbt. Und weil die Einzigen, die sie an ihrem Tisch

in der Cafeteria sitzen ließen, die gehörlosen Kinder waren, beherrscht die 25-Jährige noch heute ein wenig Gebärdensprache.

Trotzdem ließ sich Hunter nichts gefallen: Erstmals öffentlich von sich reden machte sie mit 17 als jüngste Klägerin gegen ein Gesetz, wonach Trans-Kinder in Bildungsreinrichtungen das WC ihres bei der Geburt identifizierten Geschlechts benutzen müssen. Auch die neueste Schlagzeile – neben der Ankündigung, dass sie bei der neuen „Blade Runner“-Serie dabei sein wird – hat mit Aktivismus zu tun: Hunter Schafer wurde bei einer „Lasst Gaza leben“-Demo der „Jewish Voice for Peace“ verhaftet, wegen Hausfriedensbruchs vor der NBC-Zentrale in New York, wo Joe Biden zu einem TV-Auftritt geladen war. **Angela Wittmann**



Viggo Mortensen

Ein Hollywoodstar? Ist er. Wirbel um seine Person? Braucht er nicht. Er lässt lieber andere glänzen

Als der Ruhm in seinem Hauptberuf als Schauspieler gerade am größten war, hat Viggo Mortensen einen Verlag gegründet. Nicht weil er sich davon 2002 eine weitere Einnahmequelle versprach – Geldsorgen hatte er keine, seit er ein Jahr zuvor als Aragorn im ersten Teil der „Der Herr der Ringe“-Saga zum Weltstar geworden war (übrigens nur, weil ihn sein Sohn zu der Rolle überredete). Es war eher das Gegenteil: Er wollte Kunst einen Raum geben, die ansonsten keine Chance hatte, veröffentlicht zu werden. Kritische Texte. Fotobücher. Lyrik! Sachen, für die er brannte und die er selbst betrieb. Denn Mortensen ist nicht nur Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor. Er ist auch Musiker, Maler, Fotograf. Und vor allem: ein echt guter Typ.

Viggo Mortensen, 65, ist in New York geboren, aber eigentlich ist er ein Weltbürger. Sein Vater, ein Däne, schleppte die Familie nach Südamerika und Europa, nicht nur deshalb spricht Viggo neun Sprachen. Er studierte in den 1970ern Spanisch und Politik, bevor er in Dänemark ein paar Jahre als Lkw-Fahrer und Blumenverkäufer jobbte. Mit der Schauspielerei probierte er es dann in den 1980ern, dafür zog er nach Los Angeles. Das lief gut an. Bis zu „Der Herr der Ringe“. Ab da lief es fantastisch.

Dreimal war Mortensen für den Oscar nominiert, 2008 für „Tödliche Versprechen“, 2017 für „Captain Fantastic“, zwei Jahre später für „Green Book“. Das Tolle an seiner Kunst ist die Zurückgenommenheit, mit der er seine Rollen interpretiert und so seinen

Mitspielenden genug Raum gibt. Es geht nie um ihn in seinen Filmen, es geht immer um die anderen. Das ist auch so bei „The Dead Don’t Hurt“ (siehe Seite 58). Mortensen hat das Buch geschrieben, Regie geführt, die männliche Hauptrolle übernommen und die Musik gemacht – aber der Star dieses Westerns, der in den Zeiten des amerikanischen Bürgerkriegs spielt, ist fraglos Vicky Krieps, die seine Frau spielt. Und dabei mehr als beeindruckt.

Ein Multitalent also ist Mortensen, eines, das in aller Bescheidenheit keinen Wind um sich macht. Nicht mal privat. Er ist seit 2009 mit der Spanierin Ariadna Gil liiert und für sie nach Madrid gezogen. War besser so für ihren Sohn aus einer früheren Beziehung. Viggo kommt schließlich überall klar. **Stephan Bartels**



**BE
AU
TY**



**HAARE
MAKE-UP
PFLEGE**



Endlich hitzefrei

Wie wir an heißen Tagen cool bleiben und dafür sorgen, dass auch die Haut nicht schlappmacht? Hier kommen zehn erfrischende Anregungen

Fotos: Ansgar Sollmann / Produktion: Birgit Potzkai
Text: Charlotte Schwarck



1 Leichtes bevorzugen

Auch wenn die Haut nach einem langen Strandtag trocken ist und spannt, sind reichhaltige Texturen nicht die erste Pflege-Wahl. Für Gesicht ebenso wie Körper gilt bei hohen Temperaturen: weniger Fett, mehr Feuchtigkeit – denn unter Lipiden kann es schnell zu einem Wärmestau kommen. Also lieber wasserbasierte, leichte Konsistenzen wie Gele oder Fluids verwenden. Luftig aufgeschlagene Cloud Creams versorgen durstige Haut ebenfalls mit viel Feuchtigkeit, ohne sie zu beschweren. Ihre Haut ist anspruchsvoller? Auch in den Light-Varianten sind regenerierende Anti-Aging-Zutaten enthalten – „leicht“ bezieht sich lediglich auf die Menge der Lipide, nicht auf den Wirkstoff-Anteil. Aufschluss über die Formulierung gibt übrigens die INCI-Liste auf der Verpackung: Je weiter vorn ein Inhaltsstoff steht, desto mehr davon ist drin.

2 Kalt gewinnt

Frisch im Regal sind Texturen mit Cool-down-Effekt, für den gern Menthol eingesetzt wird (s. S. 74). „In unseren Kryo-Cremes kombinieren wir Menthol und Milchsäure, und dieses Menthyl Lactat ist deutlich milder als Menthol, besitzt aber die gleiche kühlende Wirkung“, sagt Dr. Claudia Dammann, Leitung Forschung und Entwicklung bei Dr. Bouhon. Wie das funktioniert? „Der Wirkstoff aus der Pfefferminze erzeugt die Kälte nicht physikalisch“, so die Expertin. „Menthol dockt an Thermorezeptoren an und löst dadurch indirekt einen starken Nervenreiz aus, sodass wir umgehend Kälte empfinden.“ Heißt: Obwohl sich die Körpertemperatur nicht verändert hat, fühlt es sich so an. Andere Produkte wiederum erfrischen dank Verdunstungskälte, die – wie der Name sagt – durch das Verdunsten von Flüssigkeiten wie Wasser oder Alkohole auf der Haut entsteht.

3 Feuchtigkeit von außen

Die oberste Hautschicht besteht zu 25 bis 30 Prozent aus Wasser – und je höher ihr Feuchtigkeitsgehalt, desto praller und gesünder wirkt der Teint. Wenn Hitze, Schwimmen im Pool oder Meer sie austrocknen, liefern Pflege-Cocktails aus unterschiedlichen Seren und Cremes Nachschub, die sich je nach Sachlage mixen lassen. Die Liste an hydratisierenden Zutaten, also an Inhaltsstoffen, die Feuchtigkeit spenden und binden, ist lang, wir schwören im Sommer auf Hyaluronsäure, Kollagen, Glycerin, Squalan und Aloe vera.



4 Auf Eis legen

Auch besondere Kryotherapie-Tools tun der Haut gut. Und zwar in mehrerer Hinsicht: Sie kühlen partiell, zum Beispiel den Teint, der Kältereiz fördert die Durchblutung, pusht die Zellerneuerung und glättet Fältchen. Dafür das Massage-Tool (s. S. 74) einige Stunden einfrieren. Wer keines zur Hand hat: Ein Teelöffel hilft auch – damit der geschmeidig über die Haut gleitet, vorher ein seidiges Serum mit Squalan auftragen (mehr zu abschwellenden Massagen finden Sie unter „Alles fließen lassen“ auf S. 70). Speziell für „Puffy Eyes“ gibt es Augen-Roll-ons mit Metallapplikatoren, die durch die Kälte des Metalls abschwellend wirken. Noch cooler wird es, wenn auch die Pflege im Kühlschranks lagert: Gele, Augencremes, Splashes, Seren und auch Tuchmasken sind da gut aufgehoben.

5 Lieber mal lau

In den Sommermonaten lieber keine Extreme unter der Dusche. So angenehm der kühle Strahl auch sein mag, lauwarm ist besser. Denn: Eisige Temperaturen regen die Durchblutung an, der Körper heizt nach – und am Ende schwitzen wir stärker als vorher. Zu heißes Wasser wiederum klaut der Haut die guten Fette – sie fühlt sich trockener an und spannt. Und sonst so? Idealerweise nicht länger als für fünf Minuten unter die Brause und Duschgele verwenden, die milde, das Mikrobiom schonende Tenside einsetzen. Danach den Körper nur sanft abrubbeln und gleich mit einer beruhigenden, feuchtigkeitsspendenden und schnell einziehenden Bodylotion oder After-Sun-Pflege eincremen.



6 Mentales Cool-down

Hitze kann ziemlich stressen. Um Dampf rauszunehmen, empfiehlt Christine Schmid, Atem-Trainerin und Autorin des Buchs „Atme. Jetzt.“ „Sitali“, eine Übung aus dem Yoga, die – weil kühlend – nicht nur bei Wärme, sondern auch in aufregenden Momenten guttut. So geht's: „Nehmen Sie einen bequemen Sitz ein. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Legen Sie die Hände rechts und links auf den seitlichen Rippenbögen ab und kommen Sie in eine Bauch-Zwerchfell-Atmung. Dafür atmen Sie ein paar Mal tief über die Nase ein und aus. Dann strecken Sie die Zunge raus und rollen Sie sie zu einem Röhrchen ein. Atmen Sie durch dieses Zungenröhrchen langsam und entspannt ein und doppelt so lange über den verlängerten Atem über die Nase aus.“

7 Alles fließen lassen

Bei Hitze weiten sich die Blutgefäße, und der Druck im Gewebe ändert sich, Lympflüssigkeit kann sich ansammeln. Gut zum Entstauen: ein Kryo-Facial angelehnt an die Lymphdrainage – eine abschwellende Massage-Technik, die angesammelte Flüssigkeiten quasi ausstreicht. Geht auch zu Hause und zwar so: einen Gua-Sha-Stein (z. B. von Rosental) vorkühlen, dann, damit er easy gleiten kann, etwas Gesichtslöl oder kryo-aktive Maske auf dem Gesicht verteilen und entlang der Lymphbahnen des Gesichts mit der flachen Seite des Steins über die Haut streichen – immer von unten nach oben und von der Mitte des Gesichts nach außen. Der Effekt: Blut- und Lymphfluss werden angeregt, Schwellungen und Augenringe reduziert, der Teint sieht rosiger und straffer aus. Auch die Konturen können klarer zur Geltung kommen.

8 Frische zum Sprühen

Cool-Kicks können wunderbar auch über die Nase führen. Die Duftnoten von Minze etwa wirken kühlend und zudem klärend auf den Geist. In der Aromatherapie wird ihr ätherisches Öl deshalb gern gegen Hitzegefühle oder Kopfschmerzen eingesetzt. Auch erfrischend: spritzig Zitrisches wie Zitrone, Bergamotte, Orange oder Grapefruit. Und weil bei Wärme nicht nur die Nase besser durchblutet ist, sondern auch mehr Duftmoleküle freigesetzt werden, lieber auf ein leichtes Eau de Cologne setzen.





9 Barriere stärken

Schwimmen, plantschen, schnorcheln... Sind wir lange im Wasser, löst das die Lipide in der Haut, Feuchtigkeit kann schwerer gespeichert werden. Um den TEWL, den transepidermalen Wasserverlust aufzuhalten, gehören Wirkstoffe wie Ceramide, Panthenol, Ectoin und Niacinamid in die Post-Beach-Pflege. Sie stärken die Hautbarriere, die – wenn sie fit ist – wie ein ausgeklügeltes Schutzschild funktioniert und dafür sorgt, dass schädliche Stoffe draußen bleiben und Feuchtigkeit nicht verloren geht, die Haut weniger trocken und irritiert ist. Auch gut für die Barriere: eine besonders sanfte Reinigung.

10 Wieder auftanken

Wir bestehen zu rund 70 Prozent aus Wasser. Es ist in allen Zellen, dient dem Körper unter anderem als Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe. Und es reguliert die Körpertemperatur. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Aber so erfrischend kühle Drinks auch sind: Ihre Kälte regt den Körper an, Wärme zu produzieren. Deshalb lieber Lauwarmes trinken, zum Beispiel abgekühlten Pfefferminztee oder Zitronenwasser. Beides sind laut Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) gute Durstlöcher und unterstützen die innere Klimaanlage. Und noch ein Tipp: Trinken Sie, bevor das Durstgefühl einsetzt. Der beste Start in den Tag ist ein großes Glas Wasser gleich nach dem Aufwachen.



MEHR VOLUMEN GEHT NICHT

Sie ist heiß begehrt: die neue Hypnôse Drama Mascara. Kein Wunder, denn keine andere setzt die Wimpern so dramatisch in Szene wie sie

Make-up-Artisten lieben den Big-Volume-Trend, der einfach jedem Look das gewisse Etwas verleiht und einen Wow-Auftritt garantiert.

Die neue **Hypnôse Drama Mascara** ist wie gemacht dafür, den aufregenden Trend zu stylen, auf den übrigens auch Nazan Eckes schwört. Intensive Pflege trifft auf maximale Leistung mit bis zu 17-mal mehr sofortigem Volumen. Damit verleiht die neue Hypnôse Drama Mascara wirklich jedem Augenaufschlag pure Dramatik. Die Powerformel enthält einen speziellen Bonding-Komplex mit Keratin-Pflegekomplex, schwarzer Baccararose, Jojobaöl und Rosacenticifolia-Extrakt, um die Wimpern zu pflegen und zu kräftigen. Natürlich macht die neue Hypnôse Drama Mascara mit ihrer superschlanken Taille und einer weich geschwungenen Silhouette auch optisch etwas her. Lisa Eldridge, Global Creative Director von Lancôme Make-up, verrät, wie das perfekte Ergebnis gelingt: *Step 1:* Die nach oben geschwungene Seite der s-förmigen Bürste an der Wimpernwurzel ansetzen und mit einer Zickzackbewegung von der Wurzel bis zur Spitze tuschen. *Step 2:* Anschließend mit der anderen Seite der Bürste die Wimpern definieren. Und schon sitzt der Augenaufschlag à la Nazan Eckes!

Nazan Eckes schwört auf das unwiderstehliche Volumen, das die Hypnôse Drama Mascara zaubert

„Die Hypnôse Drama Mascara ist privat und im Job mein absolutes Beauty-Must-have“

Nazan Eckes,
Lancôme-Botschafterin

Die s-förmige Bürste sorgt für maximales Volumen mit der kurvigen Seite und für definierte Wimpern mit der abgerundeten Seite

Das neue Design der Hypnôse Drama Mascara liegt beim Tuschen perfekt in der Hand



NEUHEIT

LANCÔME

Mehr Informationen zur Hypnôse Drama Mascara gibt es per QR-Code oder unter:

lancome.de



Aus dem Cool-Regal

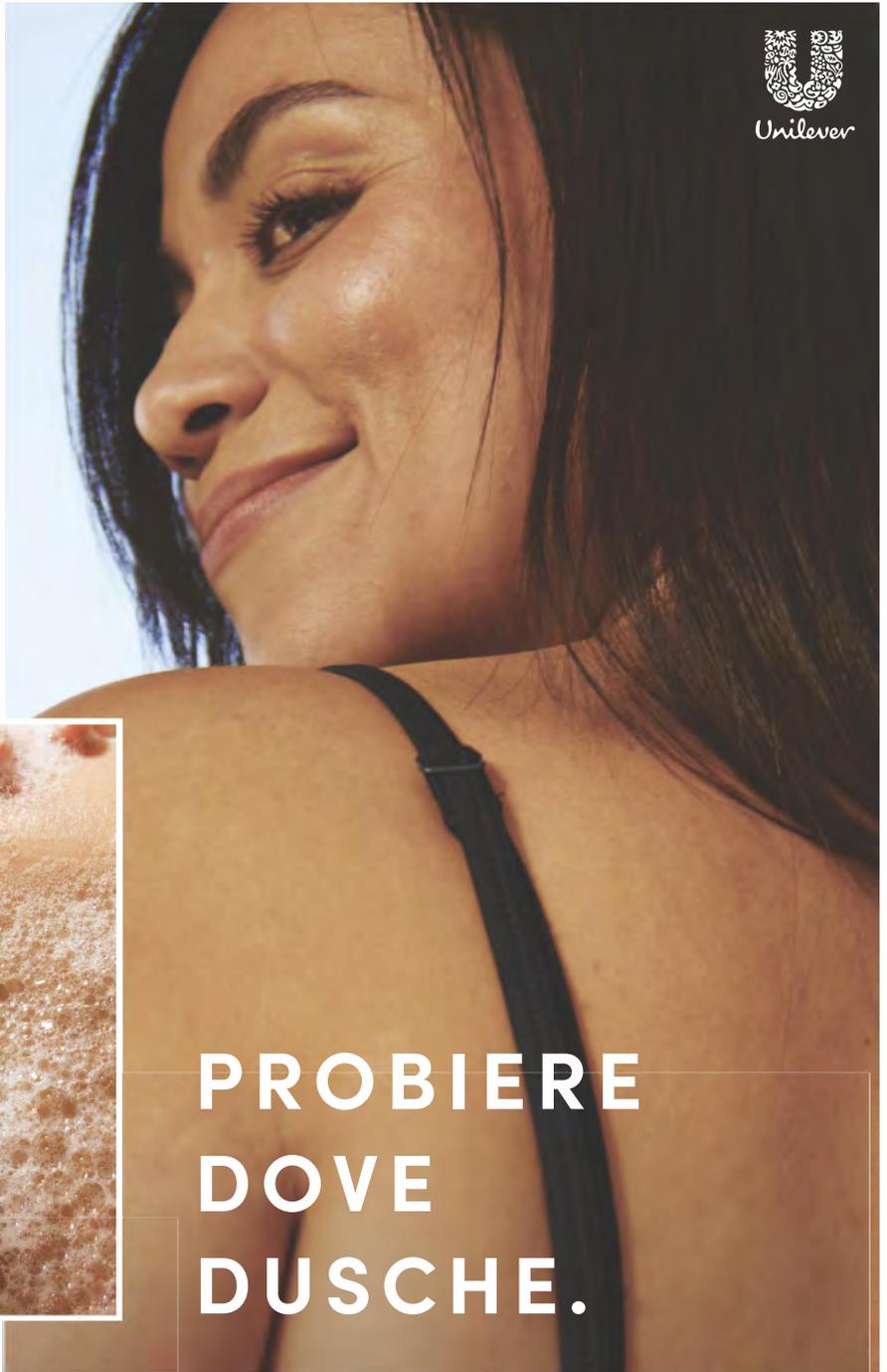
Zum Sprühen, Rollen, Cremen, Auflegen,
Schnuppern: unsere Empfehlungen für heiße Sommertage



- 1_Mit Menthol** „Cryo-Flash Cream-Mask“ von Clarins, 75 ml ca. 80 Euro **2_Belebendes Spray** „Skin Caviar – The Mist“ von La Prairie, 50 ml ca. 170 Euro **3_Sundowner** „Cooling After Sun Shower Gel“ von Rituals, 200 ml ca. 10 Euro **4_Barrierestärkung** „Barrier Repair Advanced Feuchtigkeitscreme“ von Paula's Choice, 100 ml ca. 43 Euro **5_Sanfte Kühlung** „The Cooling Neck & Décolleté Cream“ von Dr. Bouhon, 50 ml ca. 35 Euro **6_Zitrusnoten** „Remix Green Oasis“ von 4711, EdC, 100 ml ca. 20 Euro **7_Zieht schnell ein** „Hydro Bodylotion“ von Kneipp, 200 ml ca. 5 Euro **8_SOS-Helfer bei Sonnenbrand** „Soothing Gel Aloe Vera“ von Urtekram, 100 ml ca. 8 Euro **9_Mit Hyaluronsäure** „Glow Fluid“ von Dr. Susanne von Schmiedeler, 100 ml ca. 45 Euro **10_Wachmacher** „Génifique Yeux Light-Pearl Augen- und Wimpernserum“ von Lancôme, 20 ml ca. 70 Euro **11_Eiskaltes Massage-Tool** „Ice Cube Roller“ von flecky, ca. 18 Euro



24 H
LOTION-
ZARTES
HAUT-
GEFÜHL?



PROBIERE
DOVE
DUSCHE.



Die **neue Dove Advanced Care Duschcreme** enthält innovative MicroMoisture Tröpfchen, winzig aber kraftvoll, um deine Haut intensiv zu pflegen.

Millionen MicroMoisture Tröpfchen unterstützen den natürlichen Erneuerungsprozess deiner Haut, helfen die Hautbarriere zu stärken und Feuchtigkeit zu speichern, auch nach dem Duschen. Deine Haut fühlt sich 24 Stunden lotion-zart an.



Weg mit alten Zöpfen!

Extensions aus Plastik schaden der Gesundheit und der Umwelt – trotzdem werden sie von mehr als der Hälfte aller Schwarzen Frauen verwendet. Bis jetzt: Cosima Richardson hat mit ihrem Berliner Start-up eine pflanzliche Alternative entwickelt und will damit den Markt revolutionieren

Wie kamen Sie auf die Idee, neues Kunsthaar zu entwickeln?

COSIMA RICHARDSON: Meine ersten Plastik-Braids hatte ich schon mit fünf, aber erst 2021, als ich mal wieder das Kunsthaar rausgeflochten hatte und vor diesem Haarberg saß, fragte ich mich, was ich mir da eigentlich genau auf den Kopf mache. Dann habe ich recherchiert ...

Was haben Sie herausgefunden?

Es war schockierend: Das verwendete mineralölbasierte Plastik wird aus toxischen, auch krebserregenden Stoffen polymerisiert. Das Material ist schwer

recyclbar, landet also im Müll und belastet als Mikroplastik noch über Jahrhunderte die Umwelt. Hinzu kommt, dass sich beim Erhitzen giftige Dämpfe bilden, die zu Asthma oder Krebs führen können, und ob sich Mikroplastik löst, wenn ich drauf schlafe? Man weiß einfach zu wenig darüber.

Viele, die Kunsthaar tragen, leiden ja auch unter Juckreiz, Kopfhautekzemen und allergischen Reaktionen.

Eben, ich dachte, das muss besser gehen – nachhaltiger, gesünder. People of Color sind deutlich häufiger von hormonell

bedingten Krankheiten wie Myomen und Unfruchtbarkeit betroffen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass einer der Gründe sein könnte, dass Kosmetika für People of Color viel höhere Schadstoffkonzentrationen enthalten, die eben hormonell wirksam sind. Und sie haben auch höhere Sterblichkeitsraten bei Krebserkrankungen. Hinzu kommt, dass die Medizin im europäischen Raum auch gar nicht dafür aufgestellt ist.

Was genau ist am von Ihnen entwickelten Haar anders?

Ich habe mit einem Forschungsinstitut >

eine weltweit einzigartige Faser aus Zellulose entwickelt, die rein pflanzlich, schadstofffrei, hautfreundlich und komplett biologisch abbaubar ist. Kynd Hair fühlt sich total natürlich an, kann wiederverwendet werden, lässt sich auch mit Hitze stylen und sogar färben. Wir starten jetzt im Sommer mit Dunkelbraun und Schwarz in Deutschland.

Gibt es auch klassische Extensions?

Noch nicht, aber langfristig fände ich es spannend, Kynd Hair nicht nur zum Braiden (*Flechten; Anm. der Red.*), sondern auch als Tressen zum Einweben oder für Perücken anbieten zu können. Kunsthaar und Extensions sind ein Milliardenmarkt. Mein Ziel ist es wirklich, da so viel Plastik wie möglich zu ersetzen. Und vielleicht auch Echthaar, denn die Echthaar-Industrie begleitet ja auch immer eine Debatte um die Beschaffung. Und ich will auf die Diskriminierung von Menschen mit Afrohaar aufmerksam machen.

Was meinen Sie damit?

Afrohaar ist sehr stigmatisiert. Es ist echt erschreckend, wie viele laut Studien immer noch der Überzeugung sind, dass Menschen mit Afrohaar nicht professionell oder sogar ungepflegt wirken.

Haben Sie selbst Diskriminierung aufgrund Ihrer Haare erlebt?

Ich habe als Kind extrem unter meinen Haaren gelitten, obwohl nie jemand etwas Beleidigendes gesagt hat. Afros wurden aber nirgends abgebildet, und es war etwas, das mich von anderen Kindern unterschied. Selbst Friseure wussten nichts mit Afrohaar anzufangen.

Ist das inzwischen besser geworden?

Leider ist Afrohaar nach wie vor kein fester Bestandteil der Friseurausbildung. Immerhin bekommt man inzwischen in einigen Drogerien eine kleine Auswahl an Produkten für Afrohaar und Locken. Aber es wäre schön, wenn der Markt noch inklusiver werden würde.

Wie war es für Sie, als Schwarze Frau zu gründen?

Herausfordernd, aber auch das Schönste, was ich bisher gemacht habe. Als Frau zu gründen ist schon erschreckend – allein beim Geld: reine Frauenteam bekommen nur etwa zwei Prozent des Globalen Fundings, auch wenn ihr Anteil bei über 20 Prozent liegt, und Women of Color



Cosima Richardson, 31, hängt ihren Marketing-Job an den Nagel und gründete 2023 ihr Start-up Kynd Hair, das nachhaltiges plastikfreies Kunsthaar zum Einflechten entwickelt hat und ab diesem Sommer auf dem europäischen Markt vertreibt (kyndhair.com)

speziell kriegen nur 0,2 Prozent. An Männerteams gehen 85.

Wie gelang Ihnen die Finanzierung?

Die initiale Forschung konnte ich dank einer Förderung bezahlen. Ich habe Ersparnisse investiert und jetzt auch Investoren an Bord, für die ich sehr dankbar bin. Aber Geld von anderen anzunehmen ist eine riesige Verantwortung für mich. Ich bin nicht nur eine Frau, ich bin auch eine Schwarze Frau. Jetzt denke ich, ich muss erst recht beweisen, dass es ein gutes Investment war.

Haben Sie in den letzten drei Jahren auch mal ans Aufgeben gedacht?

Ganz am Anfang hatte ich Sorge, der Markt könne noch nicht bereit sein. Nach einer kurzen Pause und einer ausführlichen Zielgruppenbefragung machte ich weiter. Ich habe mir morgens eine Stunde

vor der Arbeit dafür genommen und niemandem etwas erzählt, bis ich die Förderung gewann, woraufhin ich meine Kollegen informierte, kündigte – und gründete. Marketing studiert zu haben, ist ein riesiger Vorteil, dennoch musste ich mir all das andere Know-how wie Buchhaltung, Produktentwicklung, Patentrecherche, Investorensuche, GmbH-Gründen selbst erarbeiten.

Würden Sie zum Gründen raten?

Unternehmertum ist eine Antwort auf viele Probleme, die wir gesellschaftlich haben. Wir brauchen Leute, die Innovationen schaffen, den Status quo hinterfragen und neue Lösungen entwickeln. Deswegen würde ich ganz klar sagen: Ja, wir brauchen mehr Unternehmer und auch Unternehmerinnen.

Interview: Abenaa Namslau

PRÄSENTIERT VON

MUGLER

ALIEN EAU DE PARFUM, NACHHALTIGER LUXUS

NATÜRLICH NACHFÜLLBAR

Seit 1992 leistet Mugler zielstrebig und unermüdlich Pionierarbeit für mehr Nachhaltigkeit, indem es die umweltfreundlichsten innovativen Lösungen für die Nachfüllbarkeit von Parfums anbietet. Dank der sogenannten Mugler-Fountain und der Refill-Flaschen können Kundinnen und Kunden ihre Flakons sowohl im Geschäft als auch zu Hause wieder auffüllen und sich so gemeinsam mit Mugler für einen nachhaltigeren Luxus einsetzen.

Jeder Flakon – für sich genommen ein Juwel – kann nun ewig weiterleben. Diese dauerhafte Initiative spricht für sich: Denn alle 25 Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Mugler-Flakon wieder befüllt,* und dank der Mugler-Fountain können pro Jahr 1,5 Millionen Flaschen und 380 Tonnen Glas eingespart werden.**

ANGEL EAU DE PARFUM, EIN SYMBOL BEWUSSTER SCHÖNHEIT

Um mehr Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu schaffen, stellte Mugler 1992 die Mugler Fountain vor. Neben Angel Eau de Parfum und Alien Goddess, kann auch das originale und einzigartige Alien Eau de Parfum an der Fountain nachgefüllt werden. Bei jedem Alien EdP 60ml Nachfüllen können Sie 75% Metall, 58% Plastik, 45% Karton und 59% Glas einsparen.*** Der Einsatz der Marke für mehr Nachhaltigkeit wird durch weitere Verbindlichkeiten verstärkt, z.B. durch die besondere Aufmerksamkeit, die den Inhaltsstoffen gewidmet wird. Mugler verbindet die Welt des Luxus mit Nachhaltigkeit, daher bestehen unsere Ingredien-

zien aus wertvollen Rohstoffen, die mit Respekt vor der Natur und den Menschen nachhaltig beschafft werden. Sie werden alle mit Respekt vor den Ökosystemen ausgewählt und verarbeitet. Mehr denn je wollen wir den Schutz der Ressourcen und eine faire Entlohnung der Arbeiter fördern, um eine ethische und verantwortungsvolle Lieferkette zu entwickeln. Auch die Verpackung wurde unter umweltrelevanten Gesichtspunkten entwickelt und ist FSC-zertifiziert, als Garantie für den gebührenden Schutz der Wälder. Mit Kreativität und Kühnheit ist nachhaltiger und respektvoller Luxus möglich.

#RefillYourBottle #MuglerFountain #BornRefillable

ENTDECKEN SIE MEHR UNTER [MUGLER.COM](https://www.mugler.com)

*L'Oréal Luxe data, 2014-2019, **L'Oréal Luxe data, 2019

***Refilling an empty 90ml Alien EDP refillable bottle using 1/5 of the Fountain's Alien EDP container vs. a new 90ml refillable Alien EDP.



Abendritual
Für reife Haut
macht das
»Regeneration
Intensiv
Nachtserum«
die Spätschicht:
Olivenauszüge
pflegen,
Lavendelnoten
wiegen in den
Schlaf.

Von Dr. Hauschka,
30 ml ca. 73 Euro



Mehr als »nur« Töne

Die „Huephoric Rush 3-in-1 Silk Blushes“ swirln Pflege und Farbe ineinander: Ein hautperfektionierender Primer, Hyaluronsäure und Kollagen treffen auf sechs poppige Nuancen – für frische Wangen.

Von Morphe, je ca. 17 Euro



Teamwork in der Tube

Mischt man Ingwer und Cannabidiol, verstärken sie einander. Wie in der „Lotion“ von Bionorica Derma Line, in der die beiden ihre hautberuhigende, antioxidative und entzündungshemmende Wirkung maximal entfalten.

200 ml ca. 20 Euro

NIE MEHR OHNE

»OLISTIC WOMEN« VON OLISTIC
28 X 25 ML, CA. 59 EURO

Beauty-Redakteurin Abenaa Namslau trinkt sich die Haare schön



„Ich gönne mir jeden Morgen eine Ampulle für die Mähne: Der Mix aus über 30 Wirkstoffen von Antioxidantien über Kollagen bis Zink bremst den Haarausfall und kurbelt das Wachstum an. Bonus-Effekt: Haut und Nägel profitieren gleich mit. Cheers!“



LANCÔME

PARIS

DIE REVOLUTION IN DER AUGENPFLEGE
SICHTBARER AUGEN-LIFTING-EFFEKT
IN EINEM 3-FACH SERUM

NEU
RÉNERGIE
H.C.F. TRIPLE SERUM EYE
HYALURONSÄURE + SNK-PEPTIDE - ζ -NIACINAMID - VITAMIN E





Eine Etage höher

Als Teenie im späten 19. Jahrhundert arbeitete Guccio Gucci, Gründer der gleichnamigen italienischen Modemarke, als Portier im legendären Londoner Hotel „Savoy“. Die Wände eines Aufzugs inspirierten ihn zum Rotton „Rosso Ancora“ – der nun als matter Lippenstift neu aufgelegt wurde.

„Rouge à Lèvres Mat – Rosso Ancora“
von Gucci, ca. 51 Euro

UNTER DER LUPE

»KÜHL & KLAR ANTI-RÖTUNGTONER«

von Eubos, 200 ml ca. 18 Euro

Bloß nicht reizen lassen!
Das Gesichtswasser der
medizinischen Pflege-
marke Eubos hilft dabei,
denn seine Formel klärt
und beruhigt empfindliche
Haut besonders nach der
Reinigung, lindert
Entzündungen, Rötungen
und Irritationen.



Was auf die Locken

Ob Welle oder Krause: Die silikonfreie Creme nach der Wäsche ins feuchte Haar geben, damit stärkende Peptide aus Pflanzenproteinen nähren, für Glanz und Sprungkraft sorgen können. Frizz hingegen wird reduziert – selbst bei Regen oder schwülem Wetter.

„Be curly advanced curl enhancer cream“
von Aveda, 200 ml ca. 36 Euro



Die TOGGO Tour in eurer Stadt.

Kommt vorbei!

Alle Termine findet ihr auf

toggueltern.de

TOGGO
tour

**KOSTET
NIX!**



Ever

Ernst, Jungs?

**DO
SSI
ER**

GESELLSCHAFT
PERSPEKTIVEN
PSYCHOLOGIE

Frauen sollten bloß nicht mehr verdienen als sie selbst und am besten zu Hause bleiben. Nur zwei der gestrigen Rollenbilder, die wieder am Kommen sind. Junge Männer, alte Ideen: Warum das so ist und was wir dagegen tun können

Geht's auch ohne Muckis?

Unsere Autorin beobachtet schon länger, dass ihre beiden Söhne genervt sind von der Gender-Diskussion. Wie einfach ist es heute, zwischen Bill Kaulitz und Elon Musk seine Identität zu finden?

Text: Charlotte Nagel

N

Nur ein Auszug der Nachrichten, die mich in den vergangenen Wochen erschüttert haben: Die Dublin City University fand heraus, dass Jungs zwischen 16 und 18 bei Tiktok und Youtube alle 23 (!) Minuten frauenverachtende Inhalte gezeigt werden – ob sie es wollen oder nicht. 19 Prozent der 16- bis 34-jährigen Männer wählten laut Infratest dimap bei der Europawahl AfD. Ein befreundeter Arzt erzählte mir, dass immer mehr seiner Patienten an Depressionen leiden, weil sie zwischen Gym und Homeoffice pendeln und kaum noch raus- und unter Frauen kommen – im Englischen gibt es schon ein Wort für diese neue Gruppe junger Männer, „Gymcels“. Und zu guter Letzt: 45 Prozent der deutschen Männer sind überzeugt, dass die Förderung der Gleichstellung so weit gegangen ist, dass nun Männer diskriminiert werden, so das Global Institute for Women's Leadership am Londoner King's College. Wer am stärksten zustimmt: die Gen Z und die Millennials. Euer Ernst?

Leider muss ich gestehen: Erschüttert bin ich, ja. Aber nicht wahnsinnig überascht. Ich habe zwei Söhne (17 und 21) und beobachte bei ihnen und ihren Kumpels schon länger, dass sie genervt sind – über junge Frauen, die laut nach Gleichstellung schreien („Gibt's doch längst“), über Frauenquoten („Sollte nicht der oder die Beste den Job bekommen?“) oder über

das Gendern („Klingt einfach schrecklich“). Sie verstehen nicht, warum Frauen überhaupt zu Konzerten von Till Lindemann gehen, geschweige denn Backstage. Und klar können ihre Freundinnen später Karriere machen, wenn sie das wollen, trotzdem fällt da auch mal der Satz: „Es ist okay, wenn meine Frau später gut verdient. Aber bitte nicht mehr als ich.“ Ich flippe dann aus und frage mich, was da falsch gelaufen ist in meiner Erziehung. Schließlich bin ich mit alten Rollenbildern, sexuellen Belästigungen und Gender Pay Gap groß geworden. Meine Söhne aber sehen all das (noch) nicht, sie sehen: Mädchen haben es in der Schule leichter und fordern trotzdem mehr Rechte ein. Ihnen

gar nichts können. Mein Großer sagt zum Beispiel: „Was habe ich denn mit alten weißen Männern und dem Patriarchat zu tun?“ Es geht – ähnlich wie bei der Klimakrise – auch um die Frage nach der Verantwortung der vergangenen Generationen.

Gleichzeitig – und auch das macht mir Sorgen – ziehen sich die beiden bei Youtube und Tiktok Videos von muskelbepackten Typen rein, die ihren Körper über die Grenze hinaus stählen und sich mit Proteinen vollstopfen, manchmal auch mit Schlimmerem. Fast 1,6 Millionen Fitnessstudio-Nutzer*innen in Deutschland sind 19 Jahre alt und jünger. Auch meine Söhne stemmen Gewichte und stapeln Tüten mit Eiweißpulver in ihrem Zimmer, um nicht wie „ein Lauch auszusehen“. Body Positivity? Gibt's auch für Jungs nicht, da müssen Muckis her, so viele wie möglich. Und ich denke: Brauchen sie die echt, um sich stark und männlich zu fühlen? Geht das nicht auch anders?

Wenn ja, wissen sie offenbar nicht wie. Ihre Welt ist so wahnsinnig unklar geworden. „Es gibt viel Ambivalenz und Widersprüchlichkeit bei den jungen Männern. Sie sind grundsätzlich für Egalität, aber im Widerstand gegen jede Infragestellung von Männlichkeit. Da blockieren sie sich vollkommen“, sagt der Soziologe Markus Theunert (siehe auch das Interview mit ihm ab Seite 93). Was meine Söhne sehen, ist doppeldeutig: genderfluide und weiche Typen wie Bill Kaulitz und Harry Styles, die sich schminken und Röcke tragen, aber auch Machos wie Elon Musk und frauenfeindliche Manfluencer wie Andrew Tate. Und zu Hause immer noch viel zu oft Väter, die ihren Frauen >

Alle
23
Minuten
bekommen 16-
bis 18-Jährige
auf Social
Media frauen-
verachtende
Inhalte gezeigt

QUELLE: DUBLIN
CITY UNIVERSITY

fehlt das Verständnis für die weibliche Wut über Gender Pay Gap und Gläserne Decken, weil sie sie selbst nicht erlebt haben. Gleichzeitig haben sie das Gefühl, für etwas beschuldigt zu werden, wofür sie

die Care-Arbeit überlassen und gestresst aus dem Büro nach Hause kommen, während Männer in der Werbung vorleben, dass Böden schrubben und Legos stapeln zur Hälfte bald ihr Job neben dem Erwerbsjob sein soll. Die Studie „Junge Männer und ihre Gesundheit“ des Soziologen Klaus Hurrelmann hat herausgefunden, dass 30 Prozent der 16- bis 28-jährigen zu den „gleichberechtigungsfokussierten Männern“ gehören, 28 Prozent zu den „partnerschaftlich orientierten Männern“, 19 Prozent zu den „rollenambivalenten Männern“ und 24 Prozent zu den „eher maskulin dominanten Männern“, die sich über eine toxische Männlichkeit definieren. Und ich denke: Jeder Vierte? Wir haben ein Problem.

Mit meinen Sorgen bin ich nicht alleine. Der 20-jährige Sohn einer Bekannten entscheidet alles für seine Freundin und wünscht sich, dass sie später mit den Kindern zu Hause bleibt. Seine Mutter hat immer gearbeitet und ist entsetzt: „Da lebe ich ihm ein gleichberechtigtes Frauenbild vor, und er ist plötzlich so konservativ“, sagt sie. Eine Bekannte berichtet empört, dass viele Jungs aus der 11. Klasse ihrer Tochter AfD gewählt haben, weil sie jeden Tag in der Schule mit dem Feminismus der Mädchen konfrontiert werden. Und eine Kollegin erzählt, dass ihr Sohn lange Andrew Tate abgefeiert hat – den frauenverachtenden Maskulisten, der in den sozialen Medien lange seine kruden Ideen verbreitete: etwa, dass Männer Frauen beherrschen sollten, notfalls auch mit Gewalt. 2022 war er einer der meist googelten Namen weltweit, bevor er wegen des Verdachts auf Vergewaltigung und Menschenhandel verhaftet wurde.

Eine Studie der Technischen Hochschule Köln zeigt: Influencer mit traditionellen Rollenbildern sind besonders erfolgreich. Die Algorithmen trügen dazu bei, dass die jungen Menschen sehen, was sie gut finden – und gut finden, was sie immer wieder sehen. Leider offenbar auch sexistische Macker, die ihnen erzählen, dass sie möglichst hart sein müssen, um erfolgreich zu sein. Auch die AfD nutzt die sozialen Netzwerke für ihre frauenfeindlichen Parolen und spielt mit der gefühlten Benachteiligung der Jungs. Es ist zum Heulen.

Ratlos bis verzweifelt rufe ich den

Psychologen und Männerberater Björn Süfke an. „Wir haben ganz klar ein Kommunikationsproblem“, sagt er. „Der Feminismus hat viel erreicht, aber wir haben versäumt, die Männer mitzunehmen und ihnen die Vorteile zu erklären, die eine Abschaffung des Patriarchats mit sich bringt. Das Ergebnis sehen wir jetzt – unter anderem im Wahlverhalten.“

In seiner Männerberatung vermittelt er daher folgende Botschaft – und das empfiehlt er auch den Eltern: Männer leiden ebenfalls an patriarchalen Strukturen und hätten in einer geschlechtergerechten Welt viel zu gewinnen. Nämlich: besseren



Kontakt zu den Kindern, tiefere Beziehungen, mehr echte Gefühle, weniger Burnouts und Unfälle. Und vor allem weniger Druck, was die Versorgung der Familie angeht. „Wir müssen reden, reden, reden“, so Süfke. „Und die Jungs so früh wie möglich von den Vorteilen einer gendergerechten Welt überzeugen.“ Er wünscht sich schon in den Grundschulen eine Auseinandersetzung mit den stereotypen Rollenbildern, darüber, wie Männer heute sein dürfen, „damit das kindliche Gehirn, auf das die Botschaften der AfD und der Tates dieser Welt treffen, vorbereitet ist. Wir müssen etwas dagegensetzen, so früh wie möglich“. Patriarchatsresilienz nennt das übrigens die feministische Pädagogin Susanne Mierau.

Auch die Genderforscherin und Autorin Stevie Schmiedel wünscht sich weniger Wut und mehr Mitgefühl in der aktuellen Geschlechterdebatte. Ja, die Mehrheit

der Männer profitiere immer noch vom Patriarchat, aber „nicht alle. Es gibt einige, die abgehängt sind, keine Frau und keinen Job finden und unzufrieden sind. Die aktuell drängende Frage ist doch: Wie erreichen wir die, die gegen Gleichberechtigung sind, nach rechts abrutschen und sich von der Demokratie abwenden?“

Was ich krass finde: Eine Auswertung der „Financial Times“ hat erst vor Kurzem gezeigt, dass der politische Gender Gap wächst. Während die jungen Männer konservativer werden, werden die Frauen zwischen 18 und 29 progressiver. „Da entwickelt sich ein Spaltpotenzial“, glaubt Björn Süfke. Das könne zu Problemen bei der Partnerwahl und zu unglücklichen Beziehungen führen, wenn Kinder auf die Welt kämen und die Paare in traditionelle Rollen zurückfielen. In Südkorea könne man gerade beobachten, wie sich Frauen Dating, Sex und Kindern verweigerten.

Wie schaffen wir also Platz für die Jungs im Feminismus?

Stevie Schmiedel glaubt: Indem wir auf sie zugehen, ihnen zuhören und ihre Bedürfnisse sehen, auch wenn wir wütend sind und uns im Recht fühlen. „Frauen müssen anerkennen und aushalten, dass es Männern durch ihre Sozialisation schwerer fällt, sich um Kinder zu kümmern, dass sie härter an emotionalen Themen arbeiten müssen als wir“, glaubt sie.

Ich muss an meinen jüngeren Sohn denken, der früher so empathisch war. Ich habe schon oft gedacht, dass er besser in einer Welt aufgehoben wäre, in der es für Männer leicht ist, weich zu sein. Im Moment will er von seiner Gefühligkeit nichts wissen, gibt sich eher hart. Aber ich bin sicher: Sie ist noch da. Ich werde warten, bis er sie wiederentdeckt, sich wieder mehr gefunden hat, weiß, wer er sein möchte. Und dabei will ich helfen. Schmiedel rät mir, mit ihm im Gespräch zu bleiben, die richtigen Fragen zu stellen: Bist du unter Druck, immer die Mädchen einladen zu müssen? In welchen Bereichen fühlst du dich von den Feministinnen bedroht? Was stört dich daran, wenn deine Partnerin erfolgreicher ist als du? Und brauchst du wirklich so viele Muskeln, oder kannst du dich auch anders stark fühlen?

So viele Fragen. Ich bleibe dran – mitfühlend, besorgt und ohne Wut.



Männer (16–28 Jahre):

30 % gleichberechtigungsfokussiert

**28 %
partnerschaftlich orientiert**

**19 %
rollenambivalent**

**24 %
eher maskulin
dominant**

QUELLE:
STUDIE „JUNGE
MÄNNER
UND IHRE
GESUNDHEIT“,
STIFTUNG
MÄNNER-
GESUNDHEIT



60% der Männer finden, wir haben genug für Gleichstellung getan.
QUELLE: MARKTFORSCHUNGSUNTERNEHMEN IPSOS

»Die meisten Männer sind noch nicht so weit«

BRIGITTE-Redakteurin und Bestsellerautorin Alexandra Zykunov wird auf ihren Lesungen immer wieder gefragt, wie man Männer für Gleichberechtigung begeistern kann. Hier kommt ihre Antwort

K

Klar, ohne Männer wird es nicht gehen. Und gleichzeitig – und das tut weh – sind wir als Gesellschaft überhaupt noch nicht so weit. Wie ich das meine? Wir müssen überhaupt erst mal alle hetero cis-Frauen davon überzeugen, dass es das Patriarchat immer noch gibt. Wenn selbst Frauen nicht einsehen wollen, dass sie heute immer noch Opfer struktureller Benachteiligung sind – wie sollen es dann Männer tun, die viel weiter davon entfernt sind?

Leider merke ich bei meinen Lesungen, dass das für viele keine befriedigende Antwort ist. Zumal hier Männer aus der Verantwortung genommen werden, nach dem Motto: „Regelt ihr Frauen das erst mal, und wir schalten uns irgendwann später dazu.“ Was also tun?

Meine Erkenntnis nach vielen Jahren Recherche ist, dass wir Frauen den Männern zwar klargemacht haben, was sie nicht mehr dürfen – kein Hinterherpfeifen, keine blöden Anmachsprüche, Nein heißt Nein usw. –, es aber versäumt haben, ihnen aufzuzeigen, was sie stattdessen sehr wohl dürfen: über ihre Gefühle sprechen, mit ihren männlichen Freunden kuscheln (na, kommt Ihnen dieser Satz komisch vor? Warum eigentlich?), mit ihren Söhnen beim Filmabend weinen, Hausmann sein und nicht unbedingt der Familienernährer. Und: Während wir unsere Töchter dafür feiern, wenn sie zum

Fasching als Hulk oder Bauarbeiter gehen, haben wir leider auch heute noch ein Problem damit, wenn sich unsere Söhne als Prinzessin oder Fee verkleiden wollen. Wir haben versäumt, ihnen (und uns selbst auch) beizubringen, dass das total okay ist. Das sollten wir viel offensiver tun. Und darüber reden, dass auch erwachsene Männer Opfer des Patriarchats sind: Studien belegen, dass Männer mehr zu Drogen sucht neigen, suizidgefährdeter sind, dass bei ihnen Depressionen und andere mentale Krankheiten viel zu spät oder gar nicht diagnostiziert werden und ihnen viel zu selten Therapien verschrieben werden, dafür aber viel zu oft Schmerzmittel.

Was mich dabei jedoch frustriert: Das dauert alles viel zu lange! Und ich frage mich: Werden wirklich Millionen erwachsener Männer ihre Machtpositionen aufgeben, „nur“ damit sie später mit ihrem Sohn auf der Couch bei „König der Löwen“ weinen können? Sprich: Zwar hat das Patriarchat auch für Männer Nachteile, nur leider gleichzeitig viel mehr Vorteile, sodass das Aufgeben dieser Vorteile gerade unter Männern eher unwahrscheinlich ist.

Was folgt daraus? Für mich zwei Dinge: Auch wenn es hart klingt, glaube ich nicht, dass wir Männer in ihren 30ern oder 40ern noch bekehren können, sie sind zu einem großen Teil mit Boomer Vätern aufgewachsen und damit noch stark patriarchal sozialisiert. Für die meisten ist die patriarchale Verlockung immer noch zu groß, die eigene Karriere eben doch auf dem Rücken der Ehefrau oder Kollegin auszutragen. Ich hoffe stattdessen auf die Jungs: die Zehn- bis 13-jährigen. Sie sind alt genug, um Gesellschafts-

themen zu verstehen, und noch nicht alt genug, um von Tiktok, Youtube und Co. völlig versaut worden zu sein. Ich sehe das an meinem elfjährigen Sohn. Zwar kann ich ihn nicht mehr beeindrucken mit Sätzen wie: „Unfair, dass es so wenig Superheldinnen gibt“, aber ich kann ihn beeinflussen mit Fragen wie: „Warum muss immer der Superheld die Frau retten und sein Leben aufs Spiel setzen und kann nicht einfach chillen, bis sie ihn befreit?“ Ja, sagt er dann, voll unfair! Genauso ungerecht findet er, wenn ich erzähle, dass 60 Prozent aller Väter hierzulande nicht in Elternzeit gehen und statt mit ihren Kindern zu spielen bei der doofen Arbeit sind.

Das sind die Momente, die mir Hoffnung machen: Wenn mein Sohn es später unfair findet, als Papa bei der Arbeit die Kindheit seines Kindes zu verpassen, wird er hoffentlich länger in Elternzeit gehen. Was bedeutet, dass seine Partner*in weniger Care-Arbeit und dafür mehr Erwerbsarbeit übernimmt. Und ich hoffentlich mit diesem Satz jetzt dafür Sorge, dass der Gender Care und Gender Pay Gap in seiner Partnerschaft später hoffentlich kleiner sein werden. Und bei seinen Kumpels vielleicht auch.



Zu den Lesungen von **Alexandra Zykunov** („Was wollt ihr denn noch alles?!“, 333 S., 16 Euro, Ullstein) kommen nie mehr als eine Handvoll Männer. Das hat einen Grund...

»Nagellack ist nur was für Mädchen!«

Immer mehr Eltern glauben an das Konzept der geschlechtsoffenen Erziehung. Die Journalistin Anne Dittmann auch. Aber einfach ist es nicht

A

Als mein Sohn vier Jahre alt war, entdeckte er den roten Nagellack an meinen Fingernägeln, befühlte und bestaunte ihn. „Darf ich das auch haben?“, fragte er mich. Er durfte. Ich erinnere mich, wie stolz und fröhlich er war, als wir unsere bunten Finger aneinanderhielten. Wir waren gleich. Am nächsten Tag sagte ein Junge aus seiner Gruppe: „Nagellack ist nur für Mädchen!“ Wir redeten auf dem Heimweg darüber, doch so richtig Lust hatte er auf den Nagellack danach nicht mehr. Und ich fragte mich: Wenn Mädchen heute alles sein können, warum Jungen nicht auch?

In der Theorie nicken jetzt bestimmt viele. Die Realität sieht aber oft so aus: Viele Eltern erziehen ihre Söhne auch heute noch mit veralteten Vorstellungen davon, wie ein „richtiger Junge“ sein soll: rational, stark und durchsetzungsfähig. Jungen büßen auch heute noch an Beziehungsfähigkeit ein, wenn Eltern und besonders Väter von ihnen schlicht nicht erwarten, etwa ihre Freund*innen zu trösten, sie zu umarmen oder ihre Hand zu halten; wenn Väter es ihren Söhnen nicht vorleben, die Geburtstagskuchen für ihre Kolleg*innen vorzubereiten, sich zu entschuldigen, Kuchen für den Kitabestel-

nachmittag zu backen (und nicht von der Partnerin backen zu lassen) oder besonders sanftmütig, umsorgend oder gar verletzlich zu sein. Viele Jungen lernen zudem immer noch, dass sie besser nicht weinen, dafür aber ihre Wut nach außen richten sollten – so werden sie nicht als „Weichei“ abgewertet, sondern bekommen sogar noch Verständnis, weil die Wut „testosteronbedingt in ihrer Natur“ läge. Hallo, selbsterfüllende Prophezeiung!

Dabei sind Jungs doch gar nicht alle gleich stark, gleich durchsetzungsfähig und gleich testosterongetrieben – sondern alle einzigartig! Absurd, dass man das überhaupt extra erwähnen muss. Wenn wir sie aber nur auf ihre Körpermerkmale und angeblich typischen Jungseigenschaften reduzieren, begrenzen wir sie in ihrer persönlichen Entfaltung.

Daher glauben immer mehr Eltern an das Konzept der geschlechtsneutralen oder geschlechtsoffenen Erziehung. Auch ich. Damit sollen Kinder den Raum bekommen, sich selbst zu entdecken und zu entfalten, und zwar ohne die ausgedachten Glitzer- und Traktorkategorien. Dabei nimmt diese Erziehung Kindern nichts weg, vielmehr kommen mehr Angebote hinzu: Traktoren gesellen sich einfach zum Glitzer und andersherum.

Das Schwierigste ist dabei wohl, dass Eltern immer wieder selbst daran denken müssen, ihren Kindern sowohl die Puppe als auch das Fußballspielen nicht vorzuhalten, weil sie etwa erwarten, dass

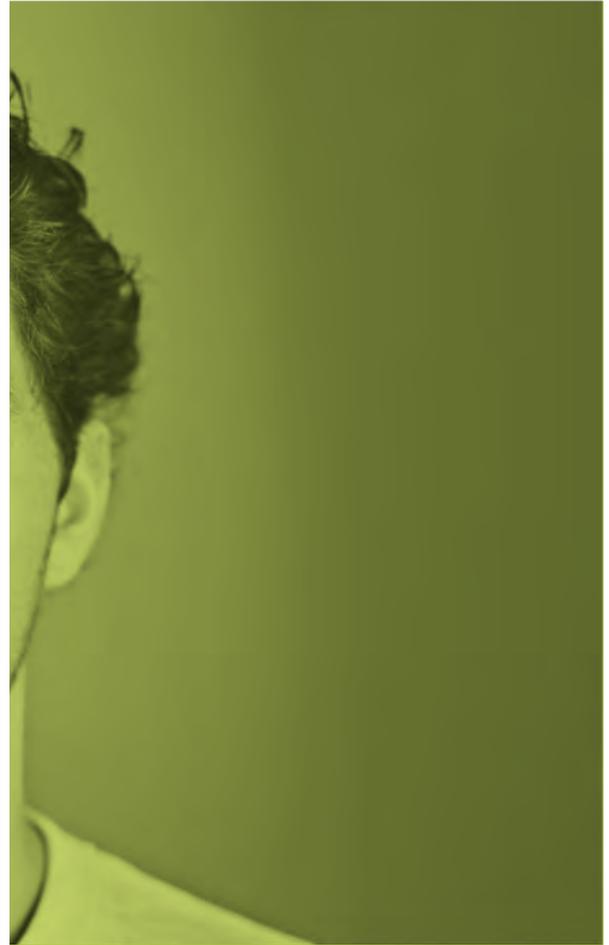
gewisse Dinge ihren Kindern „sowieso nicht gefallen“. Dabei ist vieles davon nur in unserem Kopf: In Situationen, in denen ich vielleicht kurz perplex bin über das Verhalten meines Sohnes, weil er sich nicht „geschlechtstypisch“ verhält, hilft es, mich selbst mit der Frage zu reflektieren: Würde mir dieses Verhalten auch auffallen, wenn mein Kind ein anderes Geschlecht hätte? Da kommen unsere eigenen Schubladen ganz schön fies zum Vorschein. Und müssen immer wieder ordentlich entrümpelt oder am besten gleich neu sortiert werden.

Wenn wir als Eltern zudem merken, dass unsere Söhne nur schwer Zugang zu ihren Gefühlen finden oder die eigene Verletzlichkeit nicht zeigen wollen, weil es „uncool“ ist, können wir spielerisch üben. Mit meinem Sohn im Grundschulalter führe ich etwa ein Gefühlstagebuch. Wir schreiben in ein oder zwei Sätzen auf, wie der Tag war und kreuzen dann aus etwa zwanzig Gefühlen diejenigen an, die er durchlebt hat. Eine Sache von fünf Minuten. Und wenn er dann auch mal Gefühle wie Scham oder Angst, Mut oder Geliebt ankreuzt, erzählt er mir auch von den Erlebnissen, die diese Gefühle in ihm ausgelöst haben – seitdem erfahre ich ganz nebenbei viel mehr von seinen Tagen als zuvor.

Bei Teenagern wird es natürlich oft komplizierter: Zieht er sich zurück, weil er seine Ruhe genießt – oder weil er Probleme wälzt? Wird er dünner, weil er so



Spanien verbietet seit 2022 die Aufteilung von Kinderspielzeug in Rosa und Hellblau.



viel Spaß an Sport hat – oder trainiert er, um abzunehmen? Was ist Entfaltung und was Druck? Klarer wird die Sache, wenn er plötzlich Andrew Tate als Vorbild nennt und zur „eigenen, männlichen Abhärtung“ auf dem Boden statt im Bett schläft. Dann ist elterliches Feingefühl gefragt. Eltern zu sein, heißt ja oft: atmen, reden, verstehen. Was genau interessiert ihn also daran? Welches Bedürfnis steckt dahinter? Kritisch nachfragen, ja – aber auch wertschätzend. Diese Fragen können manchmal noch über Wochen in unseren Söhnen gären und ihnen helfen, sich eine umfassende Meinung zu bilden.

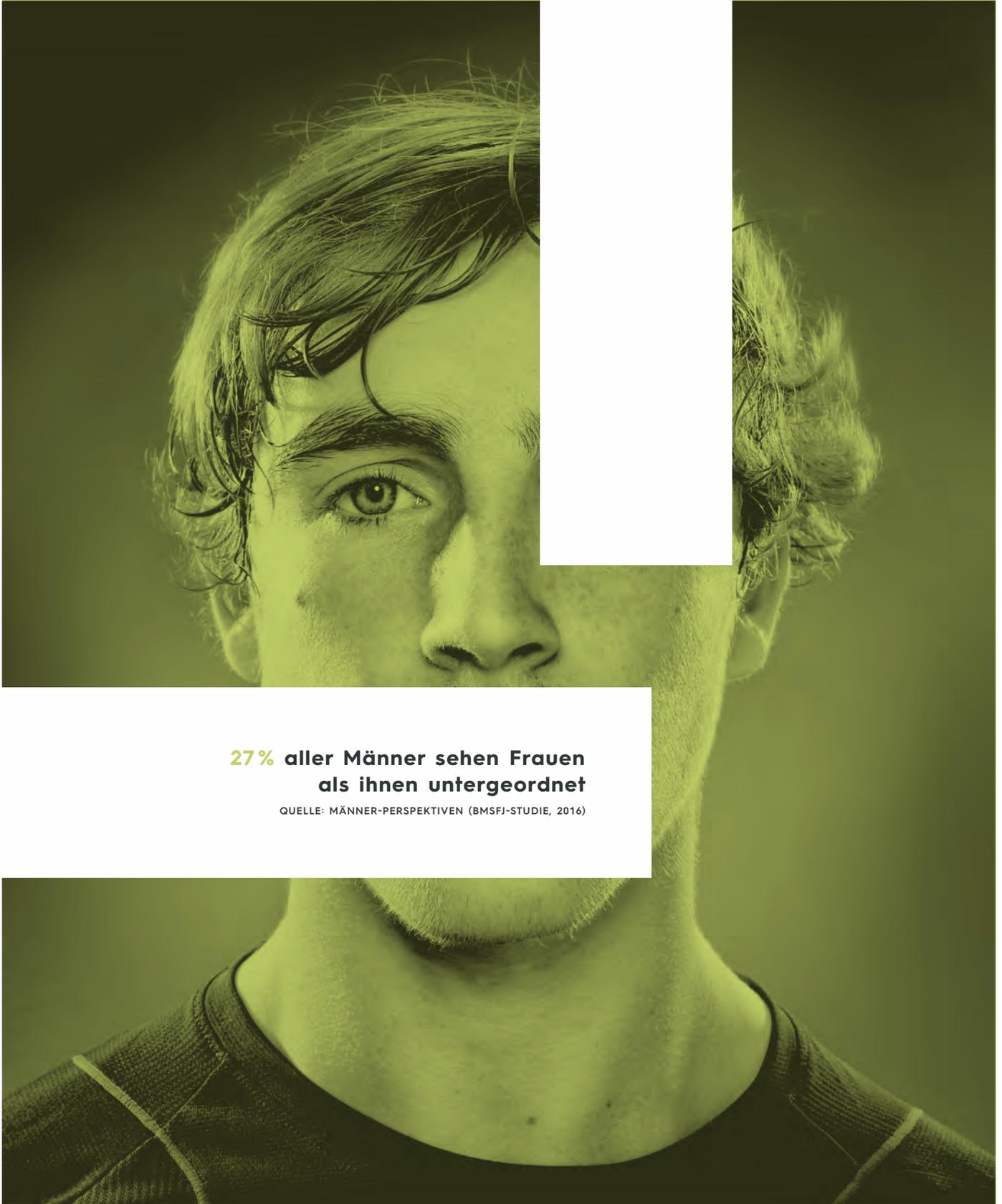
Am Ende muss geschlechtsoffene Erziehung gar nicht so kompliziert sein. Für mich als Elternteil gibt es da zwei Grundregeln: Erstens unsere Kinder nicht ständig mit „dem anderen Geschlecht“

verkuppeln und es stattdessen als von sich aus vollständigen Menschen „ohne fehlende zweite Hälfte“ begreifen. Und zweitens: Keine bestimmte Sexualität des Kindes voraussetzen, sondern auch mal Auswege aus diesen Zuschreibungen anbieten. Wie meine ich das: Ich habe zum Beispiel die Pronomen „er/ihn“ für mein Kind genutzt und gleichzeitig immer mal wieder mit ihm darüber gesprochen, dass manche Kinder früh merken, dass diese Zuschreibungen gar nicht auf sie zutreffen und wir da immer offen drüber reden können. Und nein, damit habe ich meinen Sohn nicht „verwirrt“. Im Gegenteil: Er konnte mir im Alter von sechs Jahren sehr klar sagen, dass er ein Junge ist und auch ein Junge bleiben möchte. War die weitere Erziehung dann klar auf Junge ausgerichtet? Natürlich nicht.

Am Ende ist es doch so: Wir sind nicht alle gleich, sondern alle einzigartig. Wir Eltern sollten diese Einzigartigkeit fördern und unsere Kinder dabei begleiten, diese zu entdecken und zu entfalten. Ob wir es am Ende richtig gemacht haben, erfahren wir früher oder später sowieso von ihnen selbst. Und dann brauchen vielleicht eher wir das Gefühlstagebuch.



Anne Dittmann schreibt im Essayband „Unlearn Patriarchy 2“ (352 S., 23 Euro, Ullstein) darüber, wie genderneutrale Erziehung im Alltag gelingen kann.



**27% aller Männer sehen Frauen
als ihnen untergeordnet**

QUELLE: MÄNNER-PERSPEKTIVEN (BMSFJ-STUDIE, 2016)

»Traditionelle Männer sterben früher, einsamer und bitterer«

Auch Männer profitieren von der Überwindung des Patriarchats, sagt der Psychologe Markus Theunert. Und hat auch gleich ein paar Tipps, wie sie das schaffen können

Ist es für Jungs heute schwerer als je zuvor, Männer zu werden?

MARKUS THEUNERT: Es ist auf jeden Fall höchst verwirrend. Denn was wir an Männlichkeitsbotschaften an Jungs und junge Männer richten, ist sehr widersprüchlich. Wir sagen ihnen, traditionelle Männlichkeit ist toxisch, übergriffig, gewalttätig, selbst- und fremdgefährdend, ohne zu berücksichtigen, dass die Jungs und ihre Peergroup nach wie vor mit großer Selbstverständlichkeit auf diese Maßstäbe Bezug nehmen. Die Botschaft lautet: Jetzt macht doch mal das Gegenteil dessen, was bislang gefordert wurde, aber nervt uns nicht mit der Klage, dass das gar nicht aufgeht, weil nach wie vor die traditionellen Anforderungen gelten.

Welche Anforderungen sind das?

Die Ansage der Männergesellschaft ist immer noch: Wenn du zur Gruppe der „richtigen“ Männer dazugehören willst, dann musst du Souveränität und Stärke in jeder Lebenssituation beweisen. Du musst dich und andere unter Kontrolle haben, du

musst insbesondere Gefühle der Schwäche, Bedürftigkeit, Hilflosigkeit unter Kontrolle haben, du darfst keine Blöße zeigen, du darfst keine Angst zeigen, Traurigkeit. Du musst also alles vermeiden, was als weiblich oder schwul gelesen werden könnte.

Das ist immer noch das dominante Männlichkeitsideal? Viele der heutigen Väter leben ihren Söhnen etwas anderes vor.

Klar. Aber auf dem Schulhof gilt nach wie vor: Ein Kerl ist kräftig, stark, hart. Und alle, die dem Bild nicht entsprechen, laufen Gefahr, von den ranghöheren Jungen abgewertet zu werden. Denen wird der Status als echter Junge abgesprochen.

Wenn man in die Welt blickt, scheint der autoritäre, aggressive Mann gerade auch wieder gefragt zu sein.

Der war ja nie weg. Wir erleben ein Ringen zwischen patriarchal-autoritären gewalttätigen und demokratisch-gleichheitsorientierten-partizipativen Gesellschaftsvorstellungen. Dabei haben wir unterschätzt, wie heftig die Beharrungskräfte sind. Ja, wir müssen das Patriarchat überwinden, weil es den Frauen schadet, den Kindern, der Umwelt und den Männern selbst. Aber wir haben es verpasst, die Männer mitzunehmen in diesem Prozess. Und jetzt haben wir ganz viele

Männer, die eine Chance wittern, die verloren geglaubte Geschlechterhierarchie neu zu verankern.

Von wie vielen Männern sprechen wir?

Da ist viel Ambivalenz und Widersprüchlichkeit. Wir gehen davon aus, dass wir in etwa von einer Dreiteilung der männlichen Bevölkerung sprechen müssen: ein Drittel in der Vorwärtsbewegung, ein Drittel im klaren Bestreben, die Zeit zurückzudrehen, und ein Drittel in der Mitte, das nicht recht weiß, ob es in die Vorwärtsbewegung gehen soll oder in die Rückwärtsbewegung. Ressentimentoffen, aber auch gleichstellungsfreundlich. Ich formuliere es gern so, um die Widersprüchlichkeit auf den Punkt zu bringen: grundsätzlich für Egalität, aber im Widerstand gegen jede Infragestellung von Männlichkeit. Und da blockieren sich diese Männer vollkommen. Wir erreichen Gleichstellung nicht ohne Auseinandersetzung mit Männlichkeit bzw. Männlichkeitsanforderungen.

Ihr neues Buch hat den Titel: „Jungs, wir schaffen das“. Was macht Sie so optimistisch?

Meine Kernaussage ist: Du kannst dein Mannsein gestalten, wie es für dich passt. Du darfst als Mann spielerisch mit gesellschaftlichen Männlichkeitsanforderungen umgehen. Das ist den meis- ➤

ten Jungs nicht bewusst. Und das wird ihnen auch nicht vermittelt.

Weil sie davon ausgehen, dass Männlichkeit immer gleich aussieht?

Die Grundlage des patriarchalen Mindsets ist die Annahme, dass Geschlecht natur- oder gottgegeben sei. Also dass es so was wie einen Bauplan gibt für Männer und Frauen, der sich ganz klar unterscheidet: Männer kämpfen, Frauen kümmern sich. Aber diese Annahme ist, so populär sie ist, wissenschaftlich nicht haltbar. Der Hebel, den wir umlegen müssen, ist also: Männlichkeit ist nichts Gegebenes, sondern etwas Gemachtes. Und wir müssen uns fragen, welche Kompetenzen brauchen Männer, um ihren eigenen Weg der Emanzipation zu gehen, und was brauchen sie an Unterstützung auf diesem Weg?

Und welche Kompetenzen sind das?

Es sind im Wesentlichen zwei Kernkompetenzen: Wenn wir Männer bisher gelernt haben, dass wir uns nicht um uns selbst kümmern dürfen, sondern Anspruch haben auf die Zuwendung und Fürsorge durch Frauen, dann besteht der emanzipatorische Schritt darin, dass wir lernen, für uns selbst zu sorgen und die Verantwortung für unsere Bedürfnisse zu übernehmen, für unser leibliches, seelisches, sexuelles Wohlbefinden. Die zweite Kompetenz ist: Wenn wir Männer bisher gelernt haben, dass wir stets Anspruch auf ein größeres Stück vom Kuchen haben, müssen wir uns jetzt sagen: Nein, es ist leider falsch gelernt, auch wenn es mit Vorteilen verbunden ist. Also begrenze ich mich.

Heißt, ich gebe als Mann Privilegien ab.

Ja, ich gebe etwas ab, um etwas anderes zu gewinnen. Diese „Privilegien“ sind ja nicht einfach toll. Das Privileg etwa, der Hauptnährer in der Familie sein zu müssen, bringt auch Druck und Stress mit sich, das Entferntsein von der Familie. Wenn ich meine Leistungsorientierung begrenze, gewinne ich Zeit, Lebens- und Beziehungsqualität. Die dritte Kompetenz ist die Antithese zur patriarchalen Botschaft: Ein Mann muss sich und andere immer unter Kontrolle haben. Die Fähigkeit zuzulassen, sich hinzugeben, Vertrauen zu haben, sich ein Stück weit auch ins Leben fallen zu lassen. Es geht

bei allen Kompetenzen darum, in Verbindung zu sein mit sich und der Sehnsucht nach einem Leben jenseits von Druck und Angst und Anspannung.

Nun lesen heute die wenigsten Jungen Bücher. Wie wollen Sie die erreichen?

Es wäre schon viel gewonnen, wenn das Buch Männern hilft, die vielleicht in einer schüchternen Vorwärtsbewegung sind, um ihnen etwas Sicherheit und Orientierung zu geben. Damit sie selbstbewusster sagen können: Hey, ich will anders Mann sein. Und ich verstecke mich damit nicht. Und es soll ein Appell sein an die politischen Entscheidungstragenden. Wir müssen unsere Geschlechterordnung als Ganzes transformieren und unsere Vorstellungen von Männlichkeit hinterfragen, und das bleibt nicht jedem Einzelnen überlassen, sondern ist eine Verbundaufgabe. Heißt ganz konkret: Jungenpädagogik, Väterberatung, Männerbildung müssen als Teil der psychosozialen Grundversorgung verankert und gefördert werden durch die öffentliche Hand.

Müsste so etwas auch in der Schule stattfinden?

Kein Junge sollte zehn Jahre alt werden, ohne mit der grundsätzlichen Information konfrontiert worden zu sein: Mannsein ist gestaltbar. Du bist frei, inwieweit du dich auf die Männlichkeitsanforderungen der Gesellschaft beziehst. Und das sollte Teil des staatlichen Bildungsauftrags sein.

Männer könnten so auch schon früh lernen, dass sie selbst von der Überwindung patriarchaler Muster profitieren.

Man kann es auf die einfache Formel bringen: Männer, die sich an traditionellen Männlichkeitsnormen orientieren, sterben früher, einsamer und bitterer. Das belegen Gesundheitsstatistiken, die zeigen, dass diese Männer sich riskanter verhalten, öfter kriminell werden, ungesünder leben. Die Einsamkeit rührt daher, dass sie weniger beziehungs offen sind. Tiefe Männerfreundschaften sind eher selten.

Und warum verbittern diese Männer eher?

Weil traditionelle Männlichkeit so ziemlich alles verunmöglicht, was man als glückliches Leben identifiziert hat: die

Fähigkeit etwa, mit sich in Verbindung zu sein, Abhängigkeit zuzulassen, Liebe.

In Ihrem Buch sprechen Sie von fünf Initiationsbotschaften, die Jungs beim Erwachsenwerden vielleicht helfen würden: „Das Leben ist hart. Es geht nicht um dich. Du bist nicht wichtig. Du hast es nicht unter Kontrolle. Du wirst sterben.“ Geht es darum, auch wieder eine Form der Demut dem Leben gegenüber zu entwickeln?

Zum einen gibt es so etwas wie eine Initiation ja nicht mehr in dieser Form. Der Übergang vom Jungen zum Mann hängt in unserer Gesellschaft ein bisschen in der Luft. Es weiß auch niemand, ist das jetzt mit 18 oder 35, oder bei der Familiengründung? Man kann erwachsen sein, ohne erwachsen zu sein, der Begriff ist schon ungeklärt. Und ja, es geht um Demut, darum, zu begreifen, dass etwa Keine-Schwäche-Zeigen ein unmöglicher Anspruch ist, weil Schwäche menschlich ist.

Das sind alles Botschaften, die erst mal Angst machen. Und da will in der Regel niemand gern hingucken.

Genau, aber das Verdrängen bringt nichts. Gefühle wie eben auch die Angst sind Informationsquellen, es ist Verschwendung, sie zu ignorieren oder zu vernachlässigen. Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle. Sie sagen uns etwas. Sie sprechen zu uns. Und es ist einfach keine gute Idee, ihnen nicht zuzuhören. Das verbaut den Heimweg zu sich selbst.

Interview: Ariane Heimbach



Der Psychologe und Soziologe **Markus Theunert** war der erste staatliche Männerbeauftragte im deutschsprachigen Raum. Er leitet heute den Schweizer Dachverband maenner.ch

und hat das Buch „Jungs, wir schaffen das. Ein Kompass für Männer von heute“ (251 S., 29 Euro, Kohlhammer) geschrieben.

DEIN Test-vorteil



6x BRIGITTE TESTEN UND 31% SPAREN

+
PRÄMIE
FREI ZUR WAHL

1 LOQI Zip Pockets „Hokusai“

Maße: ca. 13 x 23 cm | 20 x 27 cm | 25 x 32 cm

1,-€ Zuzahlung



2 5,-€ Amazon.de-Gutschein

Bequem online shoppen

Ohne Zuzahlung

3 reisen-thel shopper M „signature“

Maße ca.: 51 x 26 x 30,5 cm

1,-€ Zuzahlung

ONLINE MIT NOCH GRÖßERER AUSWAHL!

www.brigitte.de/testen

oder telefonisch: **+49 40 5555 89 91**

(oder Coupon ausgefüllt als Foto per E-Mail an kundenservice@dpv.de)

oder Coupon ausfüllen und abschicken an: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg



Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Ja, ich möchte BRIGITTE testen! (Bestell-Nr.: 206 7947)

Senden Sie mir ab der nächsterreichbaren Ausgabe 6 x BRIGITTE zum Vorzugspreis von zzt. nur 16,90 € (ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie) statt 24,60 € im Einzelkauf. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Ich kann jederzeit mit einem Monat Vorlauf kündigen, frühestens zum Ende der Testphase. Wenn ich nicht kündige, beziehe ich BRIGITTE fortlaufend für zzt. 4,10 € pro Ausgabe. Im Rahmen des Abonnements beziehe ich eventuell erscheinende Sonderhefte ebenfalls zu diesem Preis. Die Abrechnung erfolgt für 13 Ausgaben im Voraus. Zuviel gezahlte Beträge erhalte ich bei Kündigung zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

Als Dankeschön wähle ich meine Wunschprämie: (bitte nur 1 Kreuz setzen)

1. LOQI Zip Pockets „Hokusai“
zzgl. 1,-€ Zuzahlung
2. 5,-€ Amazon.de-Gutschein
ohne Zuzahlung
3. reisen-thel shopper M „signature“
zzgl. 1,-€ Zuzahlung

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Name/Vorname _____ Geburtsdatum _____

Strasse/Hausnummer _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefonnummer _____

E-Mail-Adresse _____

Ja, ich bin damit einverstanden, dass BRIGITTE und die Gruner + Jahr Deutschland GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Lesereisen, Veranstaltungen sowie zu Marketingzwecken per E-Mail und Telefon ansprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ich zahle bequem per Bankinzug: (zzt. 16,90 € für 6 Ausgaben)

IBAN _____

Ich zahle per Rechnung.

Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77720000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird nicht separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt am dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbefehlung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: +49 (0)40/5555 8991, E-Mail: kundenservice@dpv.de

Unterschrift

Datum _____



RE IS EN

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

Mainhattan

Auch Rollschuh- und
Skateboard-Fans
wie die beiden rechts
zieht's in den
weitläufigen
Hafenpark mit Blick
auf die Glitzerfassade
der Europäischen
Zentralbank und die
Deutschherrnbrücke



Die Kleine

Fotos: Katrin Binner / Text: Nicole Schmidt



Banken und Main sind typisch Frankfurt. Überraschender, aber auch echt Frankfurt: die bunte Kultur- und Gastroszene, einzigartige Museen, paradiesische Pflanzenpracht ...

mit Herz



An den Wolken kratzen

Egal, wo in Frankfurt: Die einzig wahre Skyline Deutschlands hat man fast überall im Blick. Aber ich fange ganz oben an. 30 Sekunden brauchte der Aufzug, um mich durch den Hotel- und Büro-Giganten „One“ nahe der Messe zu beamen, und nun sitze ich 185 Meter über den Dingen in der schick designten „NFT-Skybar“ (links), höchste Rooftop-Location zwischen Nordsee und Alpen. Für Häppchen wie Tacos mit Tiger-Garnelen und Avocado (17,50 Euro) bin ich noch zu hippelig. Erst mal einen „Frankfurt Fizz“ (17 Euro) aus Apfelwein, Wodka, Ingwer, Zitronensaft – und raus damit auf die rundum begehbare Terrasse. Grandios, wie sich die Wolkenkratzer aus dem Häusermeer der City erheben! Und im Hintergrund die sanften Taunushügel. Ebenso geflasht bin ich nach einem Spaziergang am Mainufer dann auf der Dachterrasse des Restaurants „Oosten“ – aus der Perspektive lässt die urbane Silhouette der Flusslandschaft den Vortritt (rechts). Und nach 324 engen Stufen stehe ich auf der Aussichtsplattform des Kaiserdoms – unter mir Altstadt und Bankentürme. Grandios!



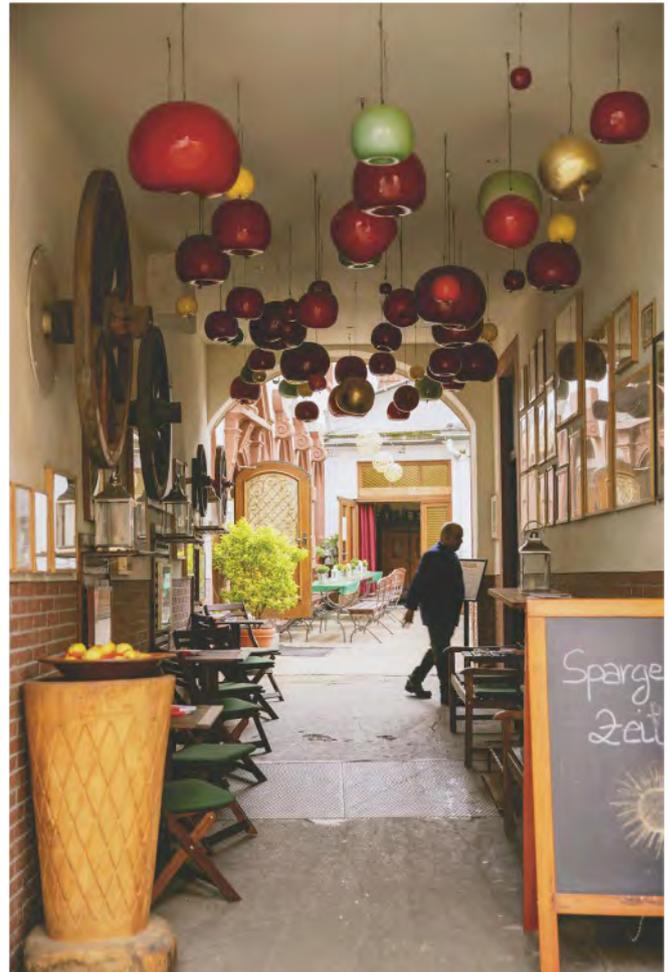
Die Tür steht für alle offen

Was für ein großartiger, prallbunter Ort! Es ist das Zuhause des Kunstvereins „Familie Montez“, das er sich in den Bögen der Honsellbrücke am Rand des Hafens am Hakenpark eingerichtet hat. Mit alten Ledersofas, Nierentischen, Getränke- und Kuchen-Theke und zeitgenössischer Kunst überall – in der Haupthalle, den verwinkelten Nebenräumen, selbst auf dem Klo. Die Tür steht für alle offen. Und für alles: Jazz-Abende, Partys, Malkurse und Yoga-Sessions. „Passt prima ins Ostend“, sagt Alex Brückmann, die gleich um die Ecke (Sonnemannstraße 73) den hübschen „Ostend“-Concept-Store mit fairen Produkten lokaler Labels führt und gerade bei „Familie Montez“ Pause macht. Überhaupt hat sich das Ostend vom lange vernachlässigten Arbeiter- und Hafenviertel zum neuen Szene-Hotspot gemauert: Design-Schreinerieen, vegane Restaurants und Pop-up-Locations logieren hier neben alteingesessenen Wirtshäusern und Multikulti-Läden. Genau dieses Zusammenwürfeln macht es spannend, sagt Alex Brückmann über ihr Lieblingsviertel, „was soll ich da in Berlin!“



Altstadt reloaded

Noch vor zwölf Jahren gähten hier auf dem Hühnermarkt im Herzen der Neuen Altstadt, wo der Breakdancer in seine Kopfstände springt, grauer Beton und Brachflächen. Die Stadt wusste seit der beinahe vollständigen Zerstörung der Frankfurter Altstadt im Zweiten Weltkrieg nicht so recht: Was anfangen mit diesem Filetstück zwischen Dom und Rathaus, dem Römer. Heute regnet es Anerkennung von allen Seiten: bestens gelungen, die Auferstehung! Die Melange aus Gestern und Heute kommt auch bei den Einheimischen gut an. Macht eben einfach Freude, durch die schmalen Gassen zu flanieren: vorbei an originalgetreuen Rekonstruktionen mittelalterlicher Wohn- und Kaufmannshäuser und grazilen, die historischen Gemäuer modern interpretierenden Neubauten in Pastellfarben. Es leben wieder Menschen drin, Läden, Museen und Gastronomie sind eingezogen. So entführt das restaurierte Fachwerk-Prunkstück „Goldene Waage“ mit Exponaten von Möbeln bis Gemälden ins 17. und 18. Jahrhundert, das Kaffeehaus im Erdgeschoss serviert köstliche Kuchen.



»Frankfurt ist sexy«

...sagt Feuerwerkerin Sandra Kranich, die ich in ihrem Atelier im Stadtteil Sachsenhausen besuche (Anmeldung unter Tel. 01 76/57 69 58 07). Die gebürtige Schwäbin kam zum Studium und machte dann eine Ausbildung zur Pyrotechnikerin. Seither lässt sie Metallbilder, Betontaschen und Installationen mit Böllern und Raketen zu neuen Kunstwerken explodieren. Wie so viele Zugezogene, die es nach Frankfurt verschlug, will sie schon lange nicht mehr weg. „Die Stadt liegt zentral, empfängt die ganze Welt, pulsiert, ist ständig in Bewegung. Und trotzdem überschaubar.“ Vor allem liebt sie Sachsenhausen mit seinem dörflich-urbanen Charme, den 39 Museen allein am Mainufer, den kleinen Boutiquen, Gemüseläden und Cafés, den Gründerzeitvillen, die ihre Pforten für Kulturevents öffnen. „Und gern gehe ich auch mal gemütlich mit Freunden auf einen Bembel Ebbelwoi“, sagt sie. Eines der schönsten Apfelweinlokale in Alt-Sachsenhausen heißt „Daheim im Lorsbacher Thal“ (rechts), ein uriges Fachwerkhaus mit schönem Innenhof und langen Holztischen.



●

Frankfurter und internationale Köstlichkeiten einkaufen oder gleich wegschnabulieren: In der Kleinmarkthalle wird aufgefahren. Die Teradas etwa servieren im »Kinya« Sushi-Kreationen, die zu den besten der Stadt gehören, grünen Tee gibt's auch – und japanische Messer (Hasengasse 5-7)

Unsere Tipps für Frankfurt

HINKOMMEN UND RUMKOMMEN

Frankfurt liegt zentral in der Mitte Deutschlands und ist von überall mit der Bahn gut erreichbar. Rat unserer Autorin: besser nicht mit dem Auto anreisen – Parkhäuser sind teuer, kostenlose Plätze sehr schwer zu finden. Mit der „Frankfurt Card“ kann man dann kreuz und quer mit Bus, S- und U-Bahn durch die Stadt fahren und bekommt zudem Rabatte von bis zu 50 Prozent auf Rundgänge und -fahrten, Tickets für Museen, Theater, den Palmengarten (s. S. 104) und vieles mehr. 1 Tag 12 Euro (visitfrankfurt.travel).

ÜBERNACHTEN

Lindley Lindenberg. Die Gäste treffen sich in der Gemeinschaftsküche, im Musikraum, in der Bar auf der Dachterrasse oder zum veganen Frühstück im Restaurant; die Zimmer sind eher klein, aber hübsch. Kurz: Dieses Hotel-Konzept passt gut ins kreativ-lässige Ostend. DZ/F ab 125 Euro ([Lindleystraße 17, Tel. 506 08 60 50, thelindenberg.com](http://lindley-lindenberg.com)).

Ruby Louise Hotel & Bar. Mehr Lage geht kaum: nur drei Gehminuten entfernt von der schicken Goethestraße mitten in der City und doch ruhig in einer Seitengasse. Sehr nett: die elegante Bar im Biedermeier-Stil, zu der



Das Deutsche Romantik-Museum ist weltweit das einzige, das sich dieser Epoche widmet – und in Frankfurt das jüngste der fast 60 Ausstellungshäuser (deutsches-romantik-museum.de)

ZIMMER MIT
AUSSICHT



Kuschelige Sitzecken, fancy Gemeinschaftsküche ... Im familiären »Lindley Lindenberg« im Ostend fühlt man sich wie bei – ziemlich stylish eingerichteten – Freunden, die auch Bar, Restaurant und Co-Working-Space ihr Eigen nennen (mehr Infos unter »Übernachten«)

eine große begrünte und abends immer volle Dachterrasse gehört. DZ ab 128 Euro (Neue Rothofstraße 3, Tel. 945 15 87 70, ruby-hotels.com).

Villa Orange. Was zum Rundum-Wohlfühlen ist dieses Bio-Hotel, das Christiane Hütte und ihr Team sehr persönlich in einer alten Villa im Nordend führen. Klassisch die Einrichtung, relaxt das Ambiente, mit der U5 ist man in zehn Minuten am Rathaus Römer. DZ/F ab 145 Euro (Hebelstraße 1, Tel. 40 58 40, villa-orange.de).

Nhow Frankfurt. Nach dem Abendessen noch einen Drink

in der höchsten Rooftop-Bar Deutschlands mit Blick auf die glitzernde Stadt und dann ins Design-Zimmer mit poppigen, wild bedruckten Tapeten bis über die Decken: ziemlich abgefahren, dieses neue Hotel im „One“-Hochhaus nahe der Messe. DZ ab 155 Euro (Brüsseler Str. 1-3, Tel. 17 08 50, nhow-hotels.com).

GENIESSEN

Daheim im Lorsbacher Thal. Wunderschönes, urgemütliches Apfelweinlokal in einer ruhigen Ecke von Alt-Sachsenhausen. Für den Gaumen gibt's richtig guten >

„Ebbelwoi“ und kleine und große Frankfurter Spezialitäten wie Grüne Soße mit Eiern und Kartoffeln (ca. 19 Euro) oder Handkäs mit Musik (ca. 5 Euro) – alles erstklassig gemacht (Große Rittergasse 49–51, Tel. 061 09/507 76 11, lorsbacher-thal.de).

Club Michel. Das Konzept ist außergewöhnlich, die kulinarischen Erlebnisse auch: Das Pop-up-Restaurant wechselt alle paar Monate den Standort und noch viel häufiger die Speisekarte. Darauf finden sich z. B. Austern mit Lemon-Gelée, Honig-Krustenbraten, gegrillter Spitzkohl, gebratener Knurrhahn mit Püree und Lauch-Grünkohl-Gemüse... Hauptgerichte ab 20 Euro (clubmichel.de).



●
Unsere Autorin Nicole Schmidt im Azaleen-Rausch: 300 Sorten hütet der Palmengarten, eine paradiesische Anlage mit rund 13 000 Pflanzenarten – draußen oder in Schauhäusern zu bewundern. Eintritt 7 Euro (palmengarten.de)

Café Karin. Zum späten Frühstück (Fruity Bowl ca. 12 Euro), für den kleinen Hunger zwischendurch oder auf eine Limetten-Ingwer-Gurken-Limo (6,50 Euro): Hier sitzt man eigentlich immer richtig, auch weil es zwar zentral, aber dennoch nicht im wuseligen Teil der Innenstadt liegt (Großer Hirschgraben 28, Tel. 29 52 17, cafekarin.de).

Oosten. Restaurant mit Industrie-Charme, mehreren Terrassen und herrlichem Blick aufs Mainufer und die Skyline. Dazu gibt's Soulfood aus aller Welt wie Couscous-Bowl mit Gemüse, Datteln und Limetten-Harissa für 16,50 Euro (Mayfarthstraße 4, Tel. 94 94 25 68 14, oosten-frankfurt.com).

EINKAUFEN

In der City. Wer Luxus-Labels sucht, sollte in und um die schicke Goethestraße schauen, große Kaufhäuser findet man auf der 1,2 Kilometer langen und meist trubeligen Zeil.

In Sachsenhausen. Entspannt shoppen in netter Atmosphäre, etwa auf der zentralen Schweizer Straße. Oder in den Lädchen in und um die Brückenstraße: z. B. bei „ichwareindirndl“ (Accessoires und Mode kleiner Labels; Brückenstraße 52); bei „Goyagoya“, wo Designerin Elena Zenero ihre eleganten, aber bezahlbaren Fashion-Designs verkauft (Brückenstraße 42) oder – ganz was anderes – in der Apfelweinhandlung JB (Brückenstraße 21), zu deren großen Sortiment auch Gläser und die klassischen Steinzeugkrüge, die „Bembel“ gehören.

ERLEBEN

Velotaxi. Chauffeur Uwe Buchelt strampelte unsere Autorin Nicole kundig in der



●
Freigeist Mirek Macke leitet den Kunstverein »Familie Montez«, eine Eventgalerie am Rande des Hafensparks (Honsellstraße 7, Tel. 29 72 35 77, kvfm.de)

bequemen E-Rikscha durch die Stadt. Ob Sightseeingtour oder Fahrt von A nach B: Auf Anruf geht alles. City-Tarif ab 10 Euro (Tel. 71 58 88 55, velotaxi-frankfurt.de).

Typisch Frankfurt. Geheimnisvolle Orte, die Stadt im Schein der Taschenlampe, 175 Jahre Paulskirche, Workshop für die Grüne Soße: Eine Fülle an Events und Führungen bietet die Kulturothek, die auch einen Laden in der Altstadt betreibt (Markt 32, Tel. 28 10 10, kulturothek-frankfurt.de).

TELEFON

Die Vorwahl von Frankfurt lautet 069.

Extra-Tipp

!
Auf dem Lohrberg, Frankfurts 185 Meter hohem Hausberg, betreibt das gemeinnützige Streuobstzentrum MainÄppelHaus ein Bistro mit Bänken unter Walnussbäumen und selbst Gekelertem von Saft bis Apfelwein (Klingenberg 90, Tel. 28 60 61 03, mainaepplhauslohrberg.de).

Mehr Infos finden Sie hier visitfrankfurt.travel

Bei Unterhaltung hört der Spaß auf

Ist es nicht schön, wenn Hobbys und Charaktereigenschaften sich bei Paaren unterscheiden? Man kann sich geben, wie man ist. Man kann Talente gegenseitig bewundern. Man kann auch mal ganz für sich sein. Und vielleicht das Beste: Man kann sich hier und da wundervoll ergänzen. Nicht umsonst heißt es, Gegensätze ziehen sich an.

Na ja... Das mag bei Dingen wie Sport, Kochen, Shoppen oder Basteln stimmen. Bei Entertainment sieht das Ganze leider etwas anders aus. Hier lässt unterschiedlicher Geschmack schnell dunkle Wolken aufziehen. Denn was, wenn die Vorstellung eines romantischen Abends ein Musicalbesuch ist, man selbst aber viel lieber auf ein Rockkonzert gehen würde? Überhaupt Musik. Wo die einen gut abschalten können, würden andere am liebsten ausschalten. Und noch bevor man sich über die Abendplanung einig wird, löst meistens die Fernbedienung das Problem und man landet zum siebten Mal die Woche vor dem Fernseher auf der Couch.

Um jetzt nicht auf der Beziehungscouch zu landen oder, weniger dramatisch formuliert, gemeinsam entscheidungsfreudiger zu sein, fällt mir ein spontaner Tipp ein. Letzten November haben wir als Paar zum ersten

Mal eine Kreuzfahrt unternommen. Mit AIDA. Und überraschenderweise hat sich hier eine ungeahnte Entwicklung gezeigt: Wir haben uns anders erlebt. Jeder für sich und deshalb gemeinsam.

Was hat aber eine Kreuzfahrt damit zu tun? Ganz einfach: Entertainment ist hier Teil des Zuhauses. Wir müssen gar nicht diskutieren, was wir wann wie wo vielleicht oder auch nicht machen. Es liegt einfach direkt vor der Haustür, pardon, der Kabinentür. Jeden Abend eine große Show im Theatrium, mal ein Live-Konzert, dann eine Schlagerparty, ein eigenes TV-Studio, Unterhaltung, wann immer man sie sucht. Die Frage nach persönlichem Geschmack haben wir uns nie gestellt, weil erst die Mischung den Spaß an der Sache ausgemacht hat. Und die Qualität des Angebots hat auch ihren Teil dazu beigetragen.



Ich bin gespannt, ob wir diese Unterhaltungsvielfalt mit in unseren Alltag nehmen oder doch wieder in alte Geschmacksmuster verfallen. Aber wenn, dann wär das auch nicht schlimm.

Denn die nächste AIDA Reise kommt bestimmt.

Träume erfüllen:

Reisebüro | AIDA Kundencenter +49 381 20 27 07 07 |
aida.de | AIDAradio.de



DEINER Auswahl

26 x BRIGITTE
PORTOFREI
+ 2 WUNSCH-
PRÄMIEN



2
PRÄMIEN

FREI ZUR
WAHL

1 BLOOMINGVILLE Plaid

- Gewebte Tagesdecke
 - Bei 40 Grad in der Maschine waschbar
 - Maße: ca. 130 x 160 cm
- 1,- € Zuzahlung



2 POLARBOX „Classic“

- Kühlbox im Retro-Design
 - Verstellbare Lederbänder
 - Volumen: ca. 12 Liter
 - Ca. 39,3 x 25,9 x 24,3 cm
- 4,- € Zuzahlung



3 Bildband „Frida Kahlo“

- Eine Ikone des zwanzigsten Jahrhunderts
 - Frida Kahlos Leben und ihr künstlerisches Universum
 - Hardcover, 480 Seiten
- Ohne Zuzahlung



4 15,-€ GUTSCHEINGOLD Universal-Gutschein

- Mode, Beauty, Einrichtung und vieles mehr
 - Über 100 Partner innerhalb Deutschlands
- Ohne Zuzahlung



5 15,-€ Amazon.de-Gutschein

- Für die nächste Online-Shopping-Tour
 - Millionen Produkte stehen auf Amazon.de zur Auswahl
- Ohne Zuzahlung



6 GARDENA Kleingeräte-Set, 4-tlg.

- Blumenkelle, Unkrautstecher, Gartenschere, Paar Garten- und Bodenhandschuhe
 - Qualitätsstahl mit Duroplastbeschichtung
- 3,-€ Zuzahlung

ONLINE MIT NOCH GRÖßERER AUSWAHL!

www.brigitte.de/auswahl

oder telefonisch:

+49 40 5555 89 91



(oder Coupon ausgefüllt als Foto per E-Mail an kundenservice@dpv.de)

oder Coupon ausfüllen und abschicken an: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg



Ja, ich möchte BRIGITTE **selbst lesen (Bestell-Nr.: 206 7386)** **verschenken (Bestell-Nr.: 206 7387)**

Senden Sie mir bzw. der/dem Beschenkten BRIGITTE ab der nächsterreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 4,10 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 26 Ausgaben zum Preis von 106,60 € (ggf. zzgl. einmalig der genannten Zuzahlungsbeträge für die Prämien). Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämien erhalte ich nach Zahlungseingang. Im Rahmen des Abonnements beziehe ich eventuell erscheinende Sonderhefte ebenfalls zum Preis von zzt. 4,10 € pro Ausgabe. Ich kann jederzeit mit einem Monat Vorlauf kündigen, frühestens zum Ende der Mindestlaufzeit. Im Voraus zu viel gezahlte Beträge erhalte ich zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Name/Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ _____ Wohnort _____

Telefonnummer _____ E-Mail-Adresse _____

Ja, ich bin damit einverstanden, dass BRIGITTE und die Gruner + Jahr Deutschland GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserreisen, Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken per E-Mail und Telefon anzusprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ich zahle bequem per Bankeinzug: (zzt. 106,60 € für 26 Ausgaben)

IBAN _____

Ich zahle per Rechnung.

Als Dankeschön wähle ich meine 2 Wunsch-Prämien: (bitte nur 2 Kreuze setzen)

1. BLOOMINGVILLE Plaid
zzgl. 1,- € Zuzahlung
2. POLARBOX „Classic“
zzgl. 4,- € Zuzahlung
3. Bildband „Frida Kahlo“
ohne Zuzahlung
4. 15,- € GUTSCHEINGOLD-Gutschein
ohne Zuzahlung
5. 15,- € Amazon.de-Gutschein
ohne Zuzahlung
6. GARDENA Kleingeräte-Set
zzgl. 3,- € Zuzahlung

Ich verschenke BRIGITTE an: (bitte nur bei Verschenkoption ausfüllen)

Name/Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ _____ Wohnort _____

Telefonnummer _____ E-Mail-Adresse _____

Die Belieferung soll frühestens ab dem _____ beginnen (optional).

Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE777Z00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufbestätigung gemäß den Anforderungen vom Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutigen Erklärungsinhalts, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerruf-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: +49 (0)40/5555 8991, E-Mail: kundenservice@dpv.de

2 HEFTE GRATIS BEI BANKEINZUG

X Unterschrift

Datum

BA LAN CE

/
GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS



»Plötzlich gibt es eine Erklärung«

Die Diagnose Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) mit über 40? Das ist keine Seltenheit mehr. Warum sie für viele Frauen eine Erleichterung ist – und was die Hormone damit zu tun haben, weiß die Psychiaterin Alexandra Philipsen

W

Wie äußert sich das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom, kurz ADS bzw. ADHS, bei Erwachsenen im Unterschied zu den Symptomen im Kindesalter?

PROF. DR. ALEXANDRA PHILIPSEN: Jeder Mensch mit dieser Diagnose ist einzigartig und hat natürlich auch viele positive Fähigkeiten, das ist mir ganz wichtig. Was aber allen Erwachsenen mit AD(H)S gemein ist, ist eine Aufmerksamkeitsregulationsstörung. Gerade bei Alltagsaktivitäten zu Hause oder im Beruf haben die Betroffenen immer wieder Aufmerksamkeitsprobleme oder fallen durch einen eher „chaotischen“ Lebensstil auf; viele Projekte werden gleichzeitig begonnen, und die Betroffenen bleiben hinter ihren Möglichkeiten zurück.

Wir reden also nicht über mangelnde Intelligenz, richtig?

AD(H)S betrifft Hochbegabte ebenso wie Menschen mit Lernstörungen und geht quer durch alle Schichten und Elternhäuser, aber Betroffene bleiben hinter dem zurück, was sie leisten könnten, weil es ihnen schwerfällt, strukturiert und fokussiert vorzugehen. Im Kindesalter spielt eher die motorische Unruhe eine große Rolle, vor allem bei Jungs – daher das H für Hyperaktivität im Kürzel. Im Erwachsenenalter tritt das mehr in den Hintergrund. Innere Unruhe, erhöhter Bewegungsdrang und Konzentrationschwankungen bleiben aber bestehen. Dazu kommen Schwierigkeiten, Gefühle angemessen zum Ausdruck zu bringen. Bei positiven wie Begeisterungsfähigkeit kann das charmant und schön sein, aber bei eher negativen fühlen sich Betroffene oft überwältigt von ihren Gefühlen.

Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?

Frauen sind eher seltener motorisch unruhig als Männer, sie kämpfen eher mit der Emotionsregulation bzw. mit der Gefühlsstärke; da spielen auch hormonelle Zyklen oder eine hormonelle Umstellung wie die Wechseljahre eine Rolle.

Inwiefern das?

Wir wissen heute, dass prämenstruelle Beschwerden, also niedrige Gestimmtheit, Antriebsminderungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme vor dem Beginn der Menstruation häufiger und stärker auftreten, wenn Frauen auch von AD(H)S betroffen sind. Außerdem haben Mütter damit nach der Geburt ein deutlich höheres Risiko für nachgeburtliche Depressionen. Und wir wissen, dass Betroffene häufiger über Wechseljahresbeschwerden klagen, und zwar nicht nur psychisch mit Schlafstörungen, Depressivität, Konzentrationsproblemen, sondern auch über stärkere körperliche Symptome wie Hitzewallungen.

Was bedeutet das für das individuelle Stressempfinden?



Prof. Dr. Alexandra Philippsen

Die Fachärztin ist Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Bonn. Einer ihrer Forschungsschwerpunkte ist AD(H)S bei Erwachsenen.

Mehr Infos: adhs-deutschland.de; zentrales-adhs-netz.de

Wenn alles tendenziell stärker gefühlt wird, erhöht das die Stressanfälligkeit. Untersuchungen legen außerdem nahe, dass Betroffene offenbar mehr Zeit brauchen, um äußere Reize zu verarbeiten – auch das erhöht natürlich das Stresslevel. Außerdem fällt es ihnen oft schwer, sich auf Gespräche zu konzentrieren, weil das Tagträumen, die sogenannten Traum-Netzwerke, parallel weiterläuft.

Das klingt aber auch, als könnte es eine Stärke sein?

Ja, die Betroffenen können dadurch oft sehr kreativ und assoziativ denken; diese positiven Aspekte gehören auch dazu. Es gibt sehr viele erfolgreiche, innovative Menschen mit AD(H)S, aber eben auch viele, die die Symptomatik im Alltag als einschränkend erleben. Sie fühlen sich überfordert mit der Alltagsstrukturierung, haben zum Beispiel ihre Finanzen nicht im Griff. Oft gelten sie als unzuverlässig, weil sie Absprachen vergessen, Dinge verlieren und zu spät kommen. Manche kompensieren aber auch, zum Beispiel durch Überorganisiertheit bzw. Perfektionismus, und empfinden die „Maskierung“, die sie betreiben, um nicht aufzufallen, als aufreibend.

Was antworten Sie auf den Vorwurf, das Ganze sei eine Art Modediagnose? Gefühlt melden sich ja gerade sehr viele Betroffene, auch Prominente, in den Medien zu Wort.

Auch die Zahl der gemeldeten Diagnosen bei den Krankenkassen nimmt in der Tat zu, trotzdem ist das noch lange kein Massenphänomen. Und wenn ich den Kummer sehe, den Erwachsene hinter sich bringen mussten, bevor sie bei uns diagnostiziert wurden, dann bin ich froh, dass das Thema mehr Aufmerksamkeit bekommt. Eine Diagnose kann so viel Erleichterung bringen, auch weil sie eine Entscheidungshilfe ist für Fragen der Lebensplanung und -gestaltung. Ich warne allerdings vor vorschnellen Selbstdiagnosen. Das sollte ausgebildeten Psychiatern vorbehalten sein.

Ab wann halten Sie es für sinnvoll, sich testen zu lassen?

Nur dann, wenn die Symptomatik wirklich zu Beeinträchtigungen im Alltag und in Beziehungen führt. Klar, Einzelnes passiert jedem mal. Wenn es aber



Brigitte

ACADEMY



GELASSENER DURCH DIE WECHSELJAHRE

Auch ohne AD(H)S kann diese Lebensphase ganz schön anstrengend sein. Doch keine Panik, unser Online-Video-programm „Wechseljahre: Wissen, was hilft“ unterstützt mit Infos, Tipps und Tools.

Ob Hormone, Ernährung und Bewegung, Stress und Schlaf, Beauty oder Abnehmen: In 60 Videos von Fachfrauen aus BRIGITTE-Redaktion (oben Moderatorin Julia Schmidt-Jortzig) und Praxis und mit umfangreichem Lernmaterial werden Sie zu Ihrer eigenen Expertin und erfahren, wie Sie Ihr Wissen im Alltag umsetzen.

Plus in Sachen Gelassenheit: Sie können das Programm in Ihrem Tempo machen. Videos, Übungen und Workouts sind jederzeit abrufbar. Und: Als BRIGITTE-Leserin sparen Sie mit dem Code WJ20 20 Prozent.



Alle Infos:
brigitte.de/
wechseljahre-kurs
oder direkt über
den QR-Code

immer oder häufig passiert, beeinträchtigt es das Selbstwertgefühl massiv, weil viele anfangen, an sich selbst zu zweifeln. Die Kombination belastet berufliche und private Beziehungen und Familien.

Apropos Familie: Wie stark ist das Problem genetisch bedingt?

Wir wissen, dass die Ursachen zu mindestens drei Vierteln genetisch sind. Es gibt kein einzelnes Gen, sondern eine Konstellation von verschiedenen Genen, die dann in bestimmte Stoffwechselveränderungen münden. Dass ein Kind AD(H)S hat und niemand anderes in der Familie, ist eher unwahrscheinlich – auch deshalb kommen viele Eltern dann bei uns zur Diagnostik. Es gibt aber auch andere Faktoren: Frühgeburtlichkeit oder Geburtskomplikationen zum Beispiel. Eine Umgebung voller Ablenkungen oder ein unsicheres, nicht wohlwollendes Umfeld machen es den Betroffenen nicht eben leichter, gut klarzukommen – ein stabiles Umfeld hilft. Trotzdem: Die Kernproblematik, nämlich die Aufmerksamkeitsregulationsstörung, ist und bleibt hochgenetisch. Daraus können sich dann viele andere psychische Probleme entwickeln.

Kann es dann manchmal auch zu Fehldiagnosen kommen?

Häufig wird bei psychischen Erkrankungen die darunter liegende AD(H)S nicht erkannt, Therapien helfen dann nicht nachhaltig. Manchmal sind entstandene Sucht- oder Angsterkrankungen eher eine Folge. Nahezu alle psychischen Erkrankungen treten bei den Betroffenen gehäuft auf, Depressionen zum Beispiel. Und viele Betroffene greifen, vermutlich in einer Art Selbstmedikation, eher zu Alkohol, Nikotin oder Cannabis. Auch maßloses Kaufverhalten kann ein Thema sein. Wie gesagt, viele kommen gut klar mit der Veranlagung, aber nicht alle; für die ist eine Diagnose sinnvoll.

Wie läuft die Stellung der Diagnose dann genau ab?

Es ist und bleibt eine klinische Diagnose, bei der zunächst anderes ausgeschlossen wird, eine Schilddrüsenfehlfunktion oder andere psychische Grunderkrankungen zum Beispiel. Das bedeutet, man nimmt sich Zeit und erfragt sowohl Symptomatik und Beschwerden jetzt als auch, und

das ist wichtig, in der Vergangenheit. Es gibt kein AD(H)S, das mit 40 plötzlich beginnt. Es kann sich zum Beispiel in Krisen oder durch hormonelle Verschiebungen stärker zeigen, aber es gibt immer schon vorher Hinweise, in Schulzeugnissen etwa. Manchmal erfragen wir zusätzlich die Einschätzung eines nahen Angehörigen. Die Gesamtschau inklusive standardisierter Fragebögen macht es dann am Ende aus.

Und was hilft, wenn man die Störung tatsächlich hat?

Zunächst fundierte Aufklärung sowie Tipps und Strategien zur Impuls- bzw. Emotionskontrolle, zu Stressmanagement oder einer Konzentrationsfördernden Umgebung, also so eine Art Werkzeugkoffer. Auch verhaltenstherapeutische Gruppen- und Einzeltherapie kann hilfreich sein. All das reicht aber nicht aus bei starker Kernsymptomatik, der Aufmerksamkeitsregulation. Da helfen oft nur Medikamente. Für die Aufmerksamkeitsregulationsstörung wird der Wirkstoff Methylphenidathydrochlorid eingesetzt, vielen hilft das auch bei der Emotionsregulation. Oder auch Amphetamine, man muss das aber individuell abstimmen. Ich befasse mich seit 2002 mit ADS und ADHS, und diese Vorurteile gegenüber der medikamentösen Behandlung sind irgendwie geblieben – ich empfehle das Medikament trotzdem ausdrücklich, wo nötig.

Was beobachten Sie dann bei den Betroffenen nach Diagnose und Behandlung?

Vor allem eine große psychische Entlastung, weil es eine Erklärung für die bisherigen Schwierigkeiten gibt – und dann auch eine enorme Erleichterung des Alltags, im Hinblick auf Fokussierung, aber auch im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen.

Interview: Julia Schmidt-Jortzig

Das Gespräch in Langversion hören Sie im BRIGITTE-Podcast **MENO AN MICH**, der jede Woche neue Themen zu Gesundheit, Psychologie und Gesellschaft in der Lebensmitte präsentiert. Überall, wo es Podcasts gibt.

MACH' DICH STARK.

MIT VITALEN MUSKELN* FÜR DEN NÄCHSTEN SONG.



- Nur 1x täglich, Einnahme ohne Wasser
- Hochdosiert und gut verträglich
- Ideal für unterwegs im praktischen Direct-Stick

Biolectra® MAGNESIUM.
Für alle, die viel vorhaben.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel



Gar nicht so oberflächlich

Operationen hinterlassen Narben, nicht nur auf der Haut. Doch bisher werden Verwachsungen in tieferem Gewebe und Probleme, die sie verursachen, oft vernachlässigt. Dabei lässt sich viel gegen sie tun

Ohne seine Frau wäre auch Patrick Nehmzow vermutlich bis heute ahnungslos. Denn erst als diese nach ihrem Kaiserschnitt anhaltend Beschwerden bei bestimmten Yoga-Übungen hatte, beschäftigte sich der Faszientherapeut aus Hamburg wirklich mit dem, was von medizinischen Eingriffen – abgesehen von oberflächlichen Narben – in vielen Fällen bleibt. „Sogenannte Adhäsionen, also Verwachsungen von Gewebe, vor allem im Bereich der Faszien, sind ein vernachlässigtes Thema in der Medizin“, sagt Nehmzow. Und das, obwohl sie weit verbreitet sind: Nach einer Bauch-OP kommt es in zwei Dritteln der Fälle zu Verwachsungen, das zeigen Daten aus Obduktionen.

„Natürlich entstehen dadurch nicht zwangsläufig Beschwerden. Unser Körper ist unglaublich talentiert, Dinge zu kompensieren“, so Nehmzow. Doch die Adhäsionen können eben auch zu Schmerzen und Problemen führen, die Betroffene wie Fachleute oft erst mal gar nicht mit dem Eingriff in Zusammenhang bringen. Denn relevanter als Ziehen, Brennen oder eine tastbare Verhärtung unter der vernarbten Haut selbst sind meist die Auswirkungen auf die Faszien. Also jene Bindegewebshüllen, die unseren gesamten Körper durchziehen und voller Bewegungs- und Schmerzrezeptoren sind: „Faszienschichten gleiten normalerweise mühelos übereinander, aber wenn sie verletzt werden und vernarben, funktioniert das oft nicht mehr. Außerdem steht das Gewebe, das die auseinanderklaffende Wunde wieder zusammenbringen soll, unter Zugspannung. Wenn die Faszien also zum Beispiel in der Körpermitte



gleichsam ständig zusammengezogen werden, weil der Blinddarm entfernt wurde, treten vielleicht irgendwann Schmerzen im Knie oder in der Hüfte auf.“ Nach Kaiserschnitten kommt es ein paar Jahre später oft zu Rückenproblemen, weil der Körper permanent gegen den Zug des vernarbten Gewebes im Unterbauch anarbeiten muss. Und nach Brustamputationen, bei denen die vordere Faszienkette verletzt wird, die vom Scham- über das Brustbein bis hinter den Kopf reicht, sind Schmerzen in Schulter, Nacken oder Kopf typisch. Auch Atemprobleme können auftreten.

Die Maßnahmen gegen die Adhäsionen klingen simpel. Wichtigstes Utensil für die Massage, die Patrick Nehmzow seinen Patientinnen als tägliche Hausaufgabe empfiehlt: eine Babybürste. „Damit wird sanft von allen Seiten auf die Narbe zu gestrichen, als wäre sie eine Sonne.“ Denn direkt das steife Gewebe zu bearbeiten, ließe es noch mehr verhärten.

In der Behandlung arbeitet sich Nehmzow mit sanftem Druck seiner

Fingerkuppen langsam in tiefere Schichten vor. „Es kommt immer wieder die Kritik, dass man auf diese Weise, also rein von außen mit den Händen, oft gar nicht wirklich bis zur Verwachsung selbst vordringt. Und das stimmt auch, wenn diese tief liegt. Aber wenn man nicht gegen, sondern mit dem Gewebe arbeitet und in den oberen Schichten eine Entspannung erreicht, passiert eben indirekt auch etwas in der Tiefe.“ Und zwar selbst Jahre oder Jahrzehnte, nachdem die Verwachsungen infolge einer Operation entstanden sind, und oft bereits nach wenigen Behandlungen. Wissenschaftlich untersucht sind diese Effekte allerdings noch nicht.

Patrick Nehmzow rät Menschen, bei denen Verwachsungen Beschwerden verursachen, sich einen Faszientherapeuten bzw. eine -therapeutin zu suchen, die/der auf die Behandlung von Narben spezialisiert ist. Zu ihm selbst kommen mittlerweile Menschen aus ganz Deutschland. Erst zwei Tage zuvor eine Frau, der als Kind der Blinddarm und dann mit Ende 50 die damals entstandenen Verwachsungen chirurgisch entfernt wurden. Solche Zweiteingriffe werden durchgeführt, wenn die Probleme zu stark werden, erhöhen allerdings das Risiko für erneute Gewebevernarbungen. Tatsächlich wurden die Verdauungsbeschwerden der Frau dadurch schlimmer; wegen eines Darmverschlusses musste sie notoperiert werden. Bei Patrick Nehmzow dann half ihr bereits die erste Sitzung. „Wir wissen zwar noch nicht, was da genau im Gewebe passiert“, so der Faszienexperte. „Aber wir wissen, dass etwas passiert.“



MARTI FISCHER

Mit seinem viralen Tanzhit
»Barabas Rhabarberbar«

HEAVYSAURUS

3BERLIN

KELVIN JONES

RUBI

TICKETS
ab
29,75 Euro

GEO *lino* LIVE

DAS GROSSE OPEN AIR

Gute Musik für eine bessere Welt

GEO *lino* und unicef feiern eure Kinderrechte

Moderiert von:

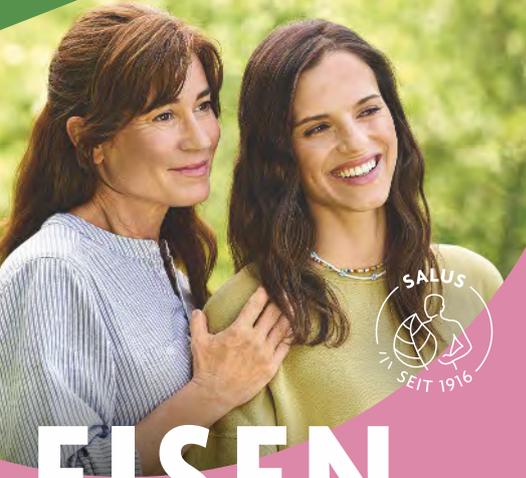
Tobias »Checker Tobik« Krell

Sonntag, 1. September 2024

Parkbühne Wuhlheide, Berlin. Einlass 13 Uhr, Beginn 15 Uhr

Tickets, aktuelle Informationen, exklusive Rabatte und Angebote

unter www.geolino.de/live



EISEN POWER

FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und
gut verträglich.



Erhältlich
in Ihrer
Apotheke.

Mit wertvollen Kräuterauszügen.
Mit Vitamin C für eine optimale
Eisenaufnahme.

Unsere Kraft
liegt in
der Natur

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



Jetzt aber raus!

Bewegung ist wichtig, aber macht es auch einen Unterschied, wo wir trainieren? Ja, sagt eine Übersichtsarbeit. Sport im Freien bringt einige Pluspunkte: Das belebende Gefühl danach ist größer, als wenn wir indoor aktiv waren. Anspannung und Ärger gehen stärker zurück.

Stark gegen Entzündungen

Klassiker gegen entzündliche Hautveränderungen ist ein Pflanzen-Komplex aus Lärche, Strandkiefer und Eukalyptus. Laut einer Studie wirkt er unter anderem gegen entzündete Haarfollikel, etwa nach dem Rasieren. „Ilon Salbe classic“, 25 g 14 Euro, Apotheke



Eins für alles

19 Vitalstoffe, 34 Kräuter, 23 Obst- und Gemüsesorten – das steckt im „One Essence“-Elixier von Salus, und schon ein Schluck täglich soll ausreichen, um rundum optimal versorgt zu sein.

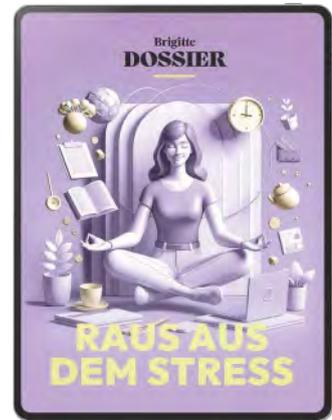
250 ml 24 Euro, Reformhaus/Apotheke



Stress lass nach!

Wir alle haben ihn, wir alle wollen ihn loswerden oder zumindest gut mit ihm leben. Aber was hilft wirklich gegen Stress? Diese Frage beantworten wir in unserem Dossier „Raus aus dem Stress“. Darin erhalten Sie umfassende Informationen und alltagstaugliche Tipps, zum Beispiel, welche Routinen beim Abschalten guttun, was schnelleres Ein- bzw. Durchschlafen unterstützt, und welche Rolle der individuelle Bio-rhythmus bei Belastung spielt. Finden Sie heraus, wie Sie Ihr Verhalten in stressigen Phasen anpassen und Ihre Lebensqualität aktiv verbessern.

Unser PDF können Sie auf dem Laptop, PC, Tablet oder Smartphone lesen.



5,90 Euro, zum Download geht es über den QR-Code oder brigitte.de/rausausdemstress

Wenn die Schmerzstelle zur Kostenfalle wird. Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten*, aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen. doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.





Repairing is caring

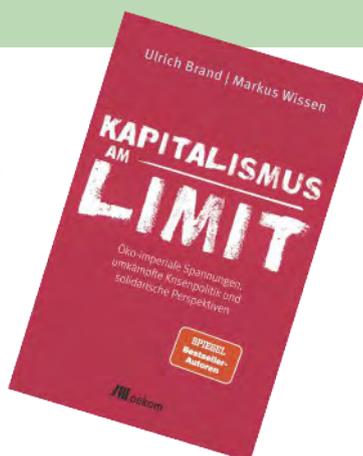
Nicht nur, dass die beliebte Marke Veja faire Sneaker herstellt – das Label hat jetzt auch Schuhreparaturdienste in seinen Stores in Berlin, London und Madrid. Das Leben von 20 000 Schuhen konnte so verlängert werden. Läuft!

Mehr Infos unter veja-store.com

Systemfehler

Dass das Höher-Schneller-Weiter die Erde dahinrafft, ist klar. Die beiden Autoren beantworten die Frage nach dem Fehler im System, ob ein „grüner Kapitalismus“ möglich ist, oder ob wir unsere Welt ganz neu denken müssen.

Ulrich Brand, Markus Wissen: „Kapitalismus am Limit“, 304 S., 24 Euro, Oekom



Auf einem guten Weg

Zugegeben, es klingt trocken: Das Straßenverkehrsgesetz wurde geändert. Was das heißt? Dass es nun für Städte und Kommunen viel einfacher sein wird, klimafreundliche Radwege, Tempo-30-Zonen und Zebrastreifen umzusetzen.



Saubere Sache

Schon mal darüber nachgedacht, dass beim heftigen Topfschrubben mit dem Schwamm Plastikpartikel im Abwasser landen? Die Schwämme von Everdrop sind aus Öko-Materialien und sogar wiederverwendbar.

Ca. 13 Euro, everdrop.de



Sommer im Ohr Schlager im Programm

RTL
UP

SCHLAGER
LIEBE

n Mittwoch 20:15 und streamen auf RTL+

Mehr Info



Was ist eure liebste Urlaubslektüre?



Jan Gritz,
BRIGITTE-Redakteur

»Die Reise zum Buch«

Auf dem Weg mit dem Rad ins Büro hatte ich die französische Krimireihe „Inspektor Dupin“ von Jean-Luc Bannalec gehört. Da musste ich hin, in die Bretagne. Meine Frau Bettina und ich fuhren also 14 Tage die Westküste hoch, rüber bis zur Normandie. Im Auto hörten wir „Dupin“ – ein wunderbarer Realitätscheck: Der Inspektor, ein Genießer wie wir, schwärmte von der Region und ihren Spezialitäten, wir schwärmten auf die Märkte. Die liebenswerten Bretonen verrieten uns Rezepte dazu – für den Abend im Airbnb. Manchmal buchten wir auch ein Hotel. Eins davon war der Tatort in „Bretonische Verhältnisse“, aber das war Zufall.



Merle Blankenburg, Redakteurin brigitte.de

»Ich mag schwere Kost«

Ein richtig gutes Urlaubsbuch ist für mich nicht die seichte Rom-Com oder der fesselnde Thriller. Die lese ich nämlich gern im Alltag, wenn ich etwas Eskapismus brauche. Am Strand aber darf es dann auch richtig schwere Kost sein, Bücher, für die ich zwischen Job, familiären Verpflichtungen oder Sozialleben keine Zeit – und vor allem keinen Kopf – habe. Mein liebstes Beispiel: „Tausend strahlende Sonnen“ von Khaled Hosseini. Die bewegende Geschichte zweier Frauen in Afghanistan ist für mich die perfekte Reiselektüre.



Kathrin Stark,
Redakteurin brigitte.de

»Beim Essen, im Auto ...«

...und sogar auf der Rolltreppe: Als ich vor ungefähr 20 Jahren das erste Mal John Irvings „Gottes Werk und Teufels Beitrag“ in die Hand nahm, zog mich das Buch sofort in seinen Bann. Die Geschichte des Waisenjungen Homer Wells ließ mich mitfiebern, die Beschreibung der Landschaft New Englands versetzte mich in Tagträume. Jahre später, beim ersten von zahlreichen Re-Reads, wurde mir auch die gesellschaftliche Tragweite dieser Story vollends bewusst. Ein Buch für alle, die sich mit Haut und Haar einlassen wollen.



Angela Wittmann, BRIGITTE-Kulturredakteurin

»Muster des Lebens«

Mein schönster Urlaubsroman hat es verdient, unter dem knalligen Gute-Laune-Orange einer Markise gelesen zu werden. Allen, die mit diesem Ambiente gerade nicht dienen können, strahlt schon vom Einband ein markantes 70er-Jahre-Muster entgegen. Ich nehme Jan Weilers „Der Markisenmann“ einfach gern in die Hand. Wegen der Haptik und der Optik – vor allem aber wegen der Geschichte eines ganz besonderen Sommers, in dem ein lange abwesender Loser-Vater doch noch zum leuchtenden Vorbild seiner Teenie-Tochter wird.



DAS MAGAZIN FÜR GESCHICHTE



Jetzt
im Handel
oder digital
lesen

Tipp: **GEOEPOCHE +** – die digitale Bibliothek der Weltgeschichte. Rund 2000 historische Beiträge + Audio-Inhalte wie der Crime-Podcast „Verbrechen der Vergangenheit“.
geo-epoche.de/plus



Für die Katz? Und den Hund!

Spielen, fressen, schlafen... Für alle Felle ziehen neue Design-Leckerlis ein — damit sie und ihre Menschen es so richtig schön haben

Text: Christina Poppe

**WO
HN
EN**

DRINNEN
DRAUSSEN
DESIGN

KLEINE KAUER

Das Seilspielzeug hält die spitzen Welpen-Milchzähne gut aus; die Plüschknochen „Ashi“ sind eher was zum Kuscheln (oyoylivingdesign.com)

SCHICK UNTERWEGS

1_Erfrischung

Trinkflasche „List“ mit Silikonnapf, ca. 14 Euro, von Hunter, über otto.de

2_Auf Streife Hundeleine „Dogs“, 160 cm lang, 29 Euro, von Hay, über connox.de



Hello, Kitty!

Zum 50. Geburtstag der weltbekannten Katze mit roter Schleife gibt's eine eigene Kollektion rund um Filzbälle, Schleckmatte, Bettchen, Napf, Decke ...

Hier: Leckerli-Dose „Hello Kitty“, ca. 22 Euro, lucybalu.com



GEMÜTLICH DAHEIM

1_Hochbett Hunde- und Katzenkorb „Vick“, 189 Euro, jotex.de

2_Grobstrick Korb „Mewow“, unbehandelte Schurwolle, ca. 100 Euro, treusinn.com



Flausch für Fiffi

Nach der Regendusche kommt Wellness: Der Bademantel „Fluffy“ aus Kuschelfrottee ist saugstark, trocknet schnell und passt sich durch einen ergonomischen Schnitt dem Körper in jeder Lebenslage an.

Von 4XS bis XXL, ab ca. 30 Euro, mypado.de



Doppelt-Glücklichmacher

Ohne Getreide, Zucker, Konservierungsstoffe – und mit dem Kauf des gefriergetrockneten Bio-Snacks für Katzen wird gleichzeitig für Streuner in Not gespendet.

„100 % Bio-Lachs“, ca. 10 Euro, strayz.de



Alles im Fluss!

Miezen lieben fließendes Wasser – und im kabellosen Trinkbrunnen von Petlibro plätschert es gleich vierfach gefiltert in eine Schale. Technik, die begeistert und mit dem German Design Award 2024 prämiert wurde.

„Dockstream“, ca. 86 Euro, de.petlibro.com



1

KUSCHELPLATZ

1_Liegewiese Kissen „The Cloud“, ab 76 x 61 cm, ab ca. 292 Euro, probahome.com
2_Am Schnürchen Tragbare Decke „Trufa“, 70 x 50 cm, ca. 34 Euro, kavehome.com



2



1

SPIELFREU(N)DE

1_Bio-Baldrian Kissen „Point-Point“ für Katzen, ca. 14 Euro, von Purrmania, über designcats.de
2_Cord Hundespielzeug „Barry“, ca. 6 Euro, wirliebenhunder.de
3_Naturkork Spielball für Katzen, ca. 3 Euro, petsnature.de



2

Treuer Partner

Sanft, aber sorgfältig ist die Polsterbürste „PB7“ zu Sessel, Sofa und Matratze, wenn sie hartnäckige Tierhaare entfernt.

Akku-Staubsauger „VK7“, 979 Euro, mit Elektro-Polsterbürste „PB7“, 299 Euro, vorwerk.com



3

Zum Schnurren

Quadratisch, praktisch – schön! Diese Koje passt genau in ein Fach des Ikea-Regals „Kallax“ und fällt kaum auf zwischen Büchern, Leuchte, Vase ...

„Utsådd“, ca. 6 Euro, ikea.com



Ganz fein gemacht

Von der Hand ins Mäulchen gehen diese neuen Happen.

Sind schließlich reich an Lachs, auf den Hunde ziemlich abfahren, weil er soooo gut riecht. Damit kommt Zug ins Üben: Sitz – Platz – Snack!

„Adventuros“, 115 g, ca. 2 Euro, von Purina , über zooroyal.de



Fürs strahlende Hecheln

Mit Fingerspitzengefühl und flexiblen Borsten aus Silikon lassen sich Essensreste und Plaque leicht entfernen.

Zahnbürste „Dito“, 3er-Set, ca. 20 Euro, miacara.com



Saubere Sache

Macht die Katze froh – und ihre Menschen: Das Retro-Klöchen mit Privatsphäre fügt sich gut ins Interieur; inklusive Schublade und Streuschaufel.

„MaxxPet“, ca. 110 Euro, von Maxx Tools, über kaufland.de



1

SCHNUCKERKRAM

1_Hausmarke
Snack-Rezepte (auch für Sensibelchen) stellt Alessandra Vicario in „Mach Plätzchen!“ vor. 15 Euro, Ulmer
2_Eye Candy Napf „Utsädd“, ca. 3 Euro, ikea.com

2



»Die Menschen müssen endlich

Zukunftsforscherin
Oona Horx Strathern
sagt: Die Zeit ist reif
für eine freundlichere
Wirtschaft, eine
»Kindness Economy«.
Schöne Utopie oder
schon Gegenwart?

Interview: Sina Andreae



Priorität haben«

ACADEMY

BERUF
GELD
CHANCEN

F

Frau Horx Strathern, „freundlich“ ist nicht das erste Adjektiv, das mir einfällt, wenn ich an die Wirtschaft denke.

OONA HORX STRATHERN: Unsere Ökonomie ist ja auch in vielem an Menschenunfreundlichkeit kaum zu überbieten. Immer schneller, immer billiger, immer mehr – was wir als Produktionsprinzip, z. B. aus der Fast Fashion, kennen, spiegelt sich oft in den Arbeitsbedingungen der Menschen wider. Und da muss man nicht erst an Elon Musk denken, der alle feuert, die nicht bereit sind, „hart“ zu arbeiten. Viele Unternehmen gehen ausbeuterisch mit ihren Angestellten um, werden von ihnen umgekehrt als eher kalt, funktional und starr wahrgenommen.

Sie sprechen von überlasteten Paketboten oder Pflegekräften?

Von denen sicher ganz besonders, aber jede und jeder von uns kennt doch jemanden, der gerade unzufrieden ist im Job, wenn wir es nicht selbst sind. 7,3 Millionen Beschäftigte in Deutschland haben laut einer aktuellen Befragung des Beratungsunternehmens Gallup innerlich gekündigt, vermissen die emotionale Bindung zu ihrem Unternehmen, haben wenig Vertrauen.

Aber es bricht ja schon einiges auf in der Arbeitswelt, wir diskutieren zum Beispiel ernsthaft über die Viertagewoche ...

Die Krise hat uns ins Nachdenken gebracht über unsere Prioritäten. Vielen ist klar geworden, dass eine rein profitorientierte Wirtschaft problematisch ist, dass ihre persönlichen Werte sich in ihren Jobs nicht oder nicht genügend widerspiegeln, sie zu oft den Sinn in ihrem Tun vermissen. Und mittlerweile merken auch viele Arbeitgeber*innen, dass sie umdenken müssen, weil sie in Zeiten des Fachkräftemangels sonst schlicht kein gutes Personal mehr finden.

„Kindness Economy“ nennen Sie diesen Trend. Wie können Arbeit und Wirtschaft tatsächlich „freundlicher“ werden?

In der „Kindness Economy“ – diesen Begriff prägte als Erste die Einzelhandelsberaterin Mary Portas – stehen Respekt und Zugewandtheit im Zentrum, das Interesse an dem, was uns als Einzelnen wichtig ist und was uns als Gemeinschaft und Gesellschaft zusammenhält, unsere Werte. **Und das basiert alles auf reiner Menschenfreundlichkeit?**



Oona Horx Strathern, geboren in Dublin, ist seit 30 Jahren als Trend- und Zukunftsforscherin und Autorin tätig, sie hat europäische Unternehmen aus vielen Branchen beraten. Ihr Buch „Kindness Economy. Das neue Wirtschaftswunder“ ist bei Gabal erschienen (224 Seiten, 34,90 Euro).

Nein, wir reden hier über Wirtschaft, es geht natürlich um Profit. Nehmen Sie zum Beispiel Patagonia: Gerade WEIL die Outdoormode-Marke sich dem Umweltschutz verschrieben hat, ihre Mitarbeiter*innen maximal flexibel arbeiten lässt, als erste in den USA Kinderbetreuung auf Firmenkosten anbot, ist sie heute drei Milliarden

Marken, die auf »Purpose«, also auf Sinn setzen, wachsen doppelt so schnell wie andere

Dollar wert. Erste Studien zeigen: Marken, die auf „Purpose“, also auf Sinn setzen, wachsen doppelt so schnell wie andere. Nicht zuletzt, weil Kund*innen das vermehrt einfordern und honorieren, besonders die jüngeren: Mehr als die Hälfte derjenigen, die der Generation Z zugeordnet werden, informieren sich vor einem Kauf über die Corporate-Responsibility-Praktiken einer Marke. Wenn Unternehmen also in Zukunft nachhaltig erfolgreich sein wollen, sollten sie umdenken: Die Menschen müssen endlich Priorität haben, dann kommt der Planet, dann der Profit.

Fallen Ihnen noch andere besonders „freundliche“ Unternehmen ein?

Die niederländische Schokoladenmarke Tony's Chocolonely, die gegen Ungleichheit und Sklaverei in der Kakaoindustrie kämpft, Gesamtumsatz zwischenzeitlich über 100 Millionen Euro. Oder der italienische Modeunternehmer Brunello Cucinelli, der seine Arbeitnehmer*innen überdurchschnittlich gut bezahlt, 90 Minuten Pause machen lässt und um 17.30 Uhr nach Hause schickt. Wert seiner Firma: rund 5,7 Milliarden Euro.

Das sind jetzt alles Männer.

Stimmt, fällt mir auch gerade auf, dabei bin ich überzeugt davon, dass gerade Frauen den Kindness-Economy-Trend in Zukunft maßgeblich vorantreiben können. Im Bereich Umweltaktivitäten etwa haben sie laut einer Untersuchung von „Scientific American“ die Männer längst überholt. Auch bei Tests zu Empathie und >

Kindness schneiden Frauen insgesamt besser ab. Vielleicht denken Frauen Wirtschaft tendenziell differenzierter, weil sie oft flexibler arbeiten müssen oder wollen, oder weil ihnen durch die „Kümmers-Rolle“, die ihnen noch immer zugeschrieben wird, bewusster ist, wie dringend wir gute Beziehungen brauchen, zu unseren Familien, unseren Nachbarn ...

... und eben auch zu unserer Arbeit.

Ja, aber die Kindness-Offensive hört da hoffentlich nicht auf, sondern strahlt weiter

in andere Bereiche ab: Auch unsere Lebensumwelt müsste viel mehr so gestaltet sein, dass sie gut für uns ist. Wir sollten uns alle mehr um unser Sozialbiom kümmern.

Um unser was?

Um unser persönliches Ökosystem von Beziehungen und Interaktionen – die Grundlage für unsere emotionale, psychische und physische Gesundheit. Den schönen Begriff hat der US-amerikanische Kommunikationswissenschaftler Jeffrey Hall gefunden. So wie wir unser Mikrobiom

im Darm mit guten Bakterien füttern sollten, ernährt sich unser Sozialbiom von „Gemeinschaftskalorien“, losen Alltagsverbindungen, Familie, Freunden, guten Verbindungen am Arbeitsplatz und in der Nachbarschaft. Unternehmen, die diesen Gemeinschaftsgedanken früh in den Vordergrund gestellt haben, sind z. B. der von Gisela Erler gegründete PME Familienservice, heute größter deutscher Work-Life-Balance-Anbieter. Oder das von Christina Oster-Daum und ihrem Mann geführte Familienunternehmen Cosnova Beauty, das u. a. auf flache Hierarchien setzt oder ein Sabbatical nach sieben Jahren bezahlt.

Mich macht es dennoch misstrauisch, wenn Arbeitgeber*innen nett zu ihren Angestellten sind, ihnen Wäscheservice, Fitnessstraining und Frühstücksbuffets for free bieten – nicht zuletzt doch auch, um sie möglichst lange im Büro zu haben.

Ja, Vorsicht vor Kind-Washing! Wenn in einem Büro ein Gratis-Barista-Kurs angeboten oder ein niedlicher Therapiehund angeschafft wird, kann das Arbeitsklima dennoch toxisch sein, und das ist noch längst kein Beweis für echte Kindness. So

Freundliches Business

Diese deutschen Unternehmen leben Kindness schon heute:

Wildling Shoes

Als „regeneratives“ Unternehmen will Gründerin Anna Yona Wildling Shoes verstanden wissen. Die handgefertigten Minimalschuhe aus Naturstoffen werden fair produziert, die wirtschaftliche Vision, die dahintersteht, ist umfassend und aktivistisch, geht bis zur Umverteilung von Finanzen in kollektives Eigentum. Zusammen mit ihren Kund*innen will Wildling Shoes Denkmuster aufbrechen und Veränderung anschieben. Die über 200 Mitarbeitenden sind fest angestellt, aber über ganz Deutschland verteilt und arbeiten vom Homeoffice aus.

VAUDE

Kreislauffähige Outdoor-Produkte herzustellen ist das Ziel des Familienunternehmens aus Baden-Württemberg. CEO Antje von Dewitz und ihr Team feiern in diesem Jahr ihr 50-Jähriges und wurden gerade erst mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet, als nachhaltiges Unternehmen und für Fairness in der Lieferkette. Auch einen eigenen Online-Secondhandshop und Miet-service hat VAUDE für seine Kund*innen aufgebaut.

Tomorrow

Das Hamburger Fintech hat sich auf nachhaltiges Banking spezialisiert. So finanziert ein Teil des angelegten Geldes z. B. klimafreundliche Verkehrsmittel oder bezahlbaren Wohnraum. Mit dem Impact-Tap, per App, lässt sich der positive Beitrag des eigenen Geldes nachvollziehen. Tomorrow ist als B Corp zertifiziert. Die rund 100 Mitarbeitenden können maximal flexibel arbeiten, Rollen und Positionen wechseln oder anpassen.

Vorsicht vor Kind-Washing! Ein Barista-Kurs ist kein Beweis für echte Kindness

etwas tendenziell Schwammiges zu messen ist auch tatsächlich schwierig, aber es gibt viele Ideen, wie man das in Zukunft viel fassbarer machen könnte, ähnlich wie bei den Nachhaltigkeitsstandards.

Wie wäre das besser messbar?

Oh, da gibt es einige Ideen. Mir fällt z. B. das B Corp ein (B für Benefit, Corp für Corporation), ein Zertifizierungsverfahren aus den USA für Produkte, das von CO₂-Zielen bis zur Bekämpfung von Rassismus sehr viele Bedingungen für nachhaltiges und integratives Wirtschaften berücksichtigt. Heute sind dort immerhin schon über 8000 Unternehmen in über 100 Ländern und um die 160 Branchen zertifiziert. Aber da ist noch ganz viel Luft nach oben.

164€

...zahlen deutsche Anleger*innen pro Monat im Durchschnitt in ihre ETF-Sparpläne ein.

Insgesamt sind es nach einer Studie der Plattform extraETF mehr als sieben Millionen Verträge. Der Vorteil von Sparplänen: Sie sind...

- günstig - denn viele Onlinebanken und Broker bieten, vor allem für ETFs, kostenlose Sparpläne an, sodass die monatliche Investition keine Gebühren kostet.
- flexibel - man kann jederzeit pausieren, die Sparrate erhöhen oder verringern.
- unkompliziert, denn man kann schon mit kleinen Sparraten (bei manchen Anbietern reicht ein Euro) beginnen.

Sie wollen mehr über ETFs und Sparpläne erfahren? Der neue Online-Finanzkurs der BRIGITTE Academy erklärt Schritt für Schritt, worauf es ankommt. Die zwölf Module (mehr als drei Stunden Videos) können jederzeit und immer wieder abgerufen werden.

Zu jedem Modul gibt es Übungen und Praxistipps.



Alle Infos: brigitte.de/etfkurs oder den QR-Code scannen. Mit dem Code BRI-ETF20 gibt's 20% Rabatt!

Brigitte ACADEMY

**KASSEN-
STURZ**



Genug Kleingeld im Alter?

Wie viel Geld bekomme ich, wenn ich in Rente bin?

Für die gesetzliche Rente steht das in dem Informationsschreiben, das alle Beschäftigten jedes Jahr zugeschickt bekommen, wenn sie älter als 27 Jahre sind und mindestens fünf Jahre gearbeitet haben. Aber was ist mit den anderen Ansprüchen? Dafür gibt es seit Anfang des Jahres die Digitale Rentenübersicht. Hier kann sich jede*r einen Überblick der gesetzlichen, betrieblichen und privaten Rentenansprüche anzeigen lassen. Derzeit sind schon mehr als 280 Versicherungen, Versorgungskassen, Sparkassen und Pensionsfonds angeschlossen.

rentenuebersicht.de

Neustart im Job!

Die Arbeit nervt und die Lust auf Neues kribbelt? Dann ist dieses Workbook ein guter Begleiter: In „Aus dem Vollen schöpfen“ präsentiert die Coachin Carola Kleinschmidt 16 Übungen, mit denen man die eigenen Stärken und Interessen erkundet und die nächsten beruflichen Schritte planen kann.

49 Euro, zu bestellen unter dein-gutes-jahr.de/berufcoaching-workbook



Unsere Goldjungs

Pfifferlinge mögen klein sein,
in Sachen Genuss aber
beweisen sie wahre Größe

Rezepte + Produktion: Maik Damerius
Fotos + Styling: Denise Gorenc



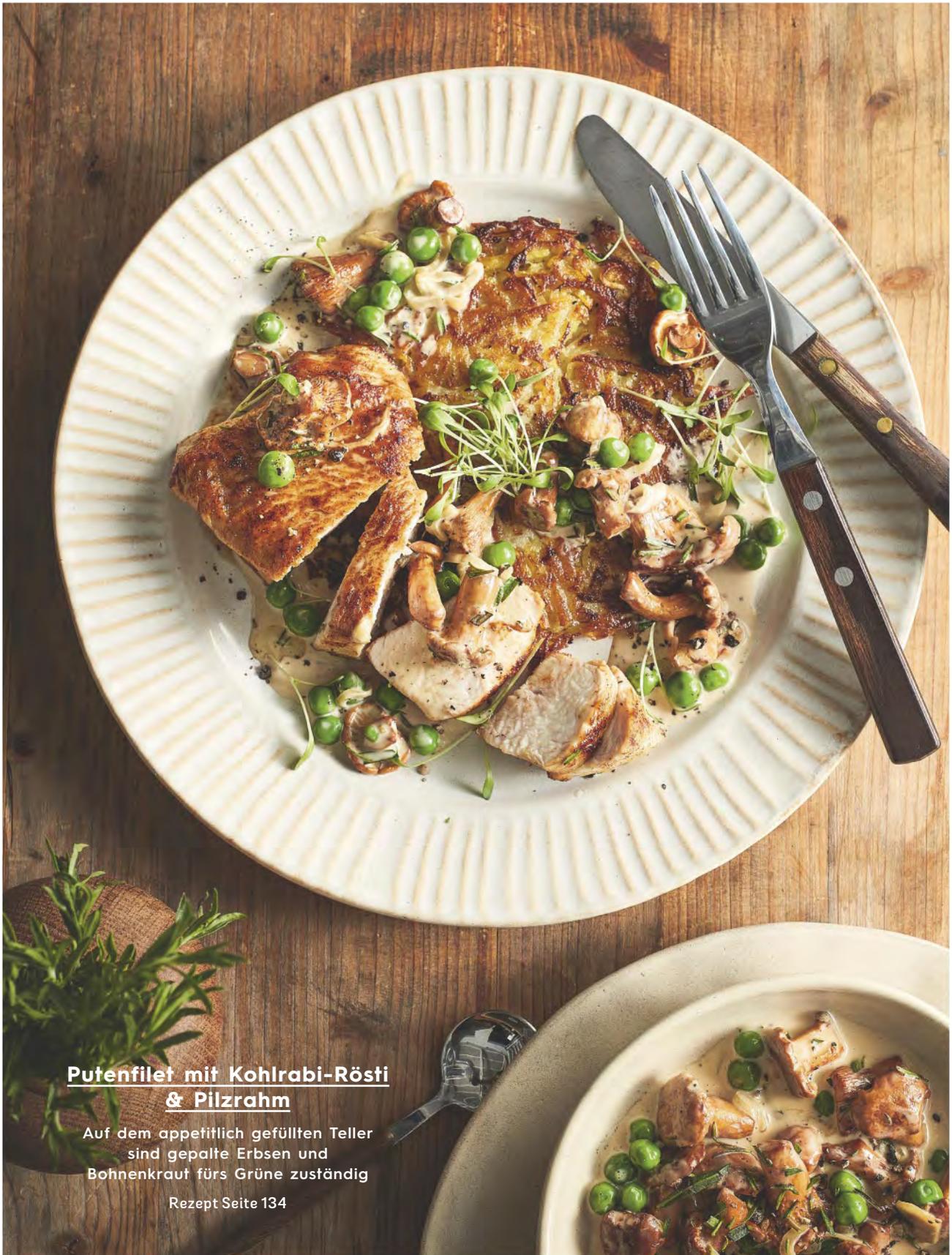
Ravioli mit Pfifferlingen & Garnelen

Die Pilze begleiten die Nudeltäschchen nicht nur, sie gehen – u.a. mit Ricotta und Pecorino – auch mit in die Füllung

Rezept Seite 134

**KO
CH
EN**

REZEPTE
FOOD
GENUSS



**Putenfilet mit Kohlrabi-Rösti
& Pilzrahm**

Auf dem appetitlich gefüllten Teller
sind gepaltete Erbsen und
Bohnenkraut fürs Grüne zuständig

Rezept Seite 134

Auberginen- Pfifferling-Lasagne

Die Geheimzutaten in unserer
Veggie-Low-Carb-Kreation:
Miso-Paste und Limette, um den Pilzen
fein Schärfe bzw. würzig Säure
zu geben

Rezept Seite 134

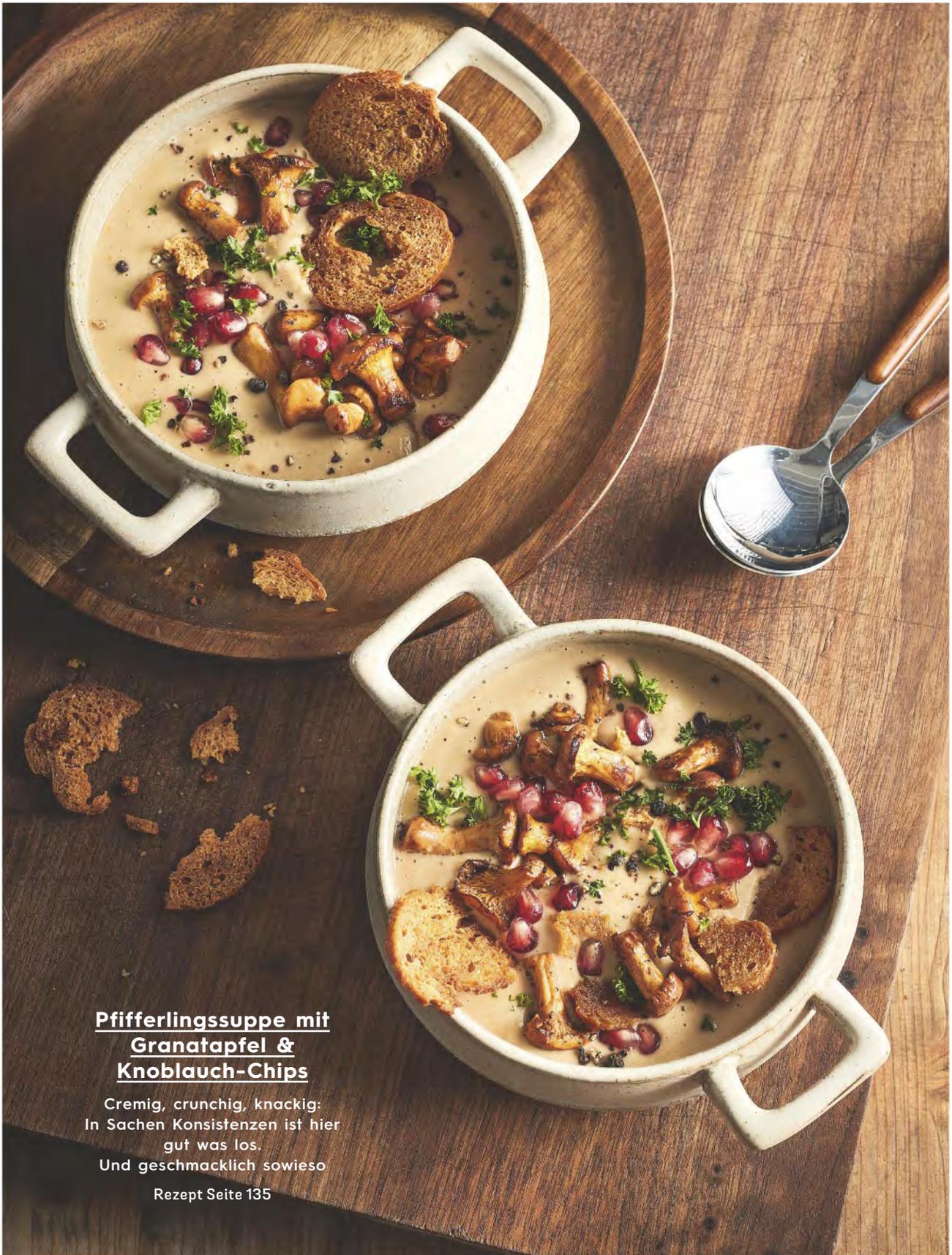


Kopfsalat mit Sesam-Lachs & Pfifferlingen

Kopfsalat ist gerade total en vogue.
Zu Recht! Wir servieren ihn Asia-Style
und bringen auch Pflaumen,
grüne Bohnen und Kirschtomaten rein

Rezept Seite 135





**Pfifferlingssuppe mit
Granatapfel &
Knoblauch-Chips**

Cremig, crunchig, knackig:
In Sachen Konsistenzen ist hier
gut was los.

Und geschmacklich sowieso

Rezept Seite 135

FOTO SEITE 129



Ravioli mit Pfifferlingen & Garnelen

4 Portionen

RAVIOLI-TEIG & -FÜLLUNG

75 g Semola (Hartweizengrieß)
doppelt gemahlen
+ etwas zum Bearbeiten

50 g Mehl + etwas zum Bearbeiten

2 Eier (Kl. M)

1½ El Olivenöl

Salz

200 g Pfifferlinge

1 Knoblauchzehe

2 Stiele Thymian • 2 El Butter

Pfeffer (frisch gemahlen)

30 g Salzzitrone (in gut sortierten Supermärkten oder z.B. über dinsesculinarium.de; ersatzweise 1–2 Tl abgeriebene Bio-Zitronenschale gemischt mit 1 Tl Meersalzflocken)

80 g Ricotta

30 g Pecorino (fein gerieben)

PIFFERLINGE & TOPPING

200 g Pfifferlinge

100 g Baby-Spinat

12 Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale; à ca. 30 g)

1 Bio-Zitrone

2 El Olivenöl • 1 El Butter

Außerdem: Einwegspritzenbeutel, Nudelmaschine, runder Ausstecher (Ø ca. 8 cm)

1 FÜR DEN TEIG Semola, Mehl, 1 Ei, ½ El Olivenöl, 1 Prise Salz und 1 El kaltes Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2 FÜR DIE FÜLLUNG Pfifferlinge putzen, fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Restliches Olivenöl (1 El) und 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge, Knoblauch und Thymian bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wür-

zen, herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Salzzitrone fein schneiden. Das zweite Ei trennen, Eiweiß beiseitestellen. Eigelb mit Ricotta, Pecorino, abgekühlter Pilzmasse und Salzzitrone mischen. Füllung mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Einwegspritzenbeutel geben und kalt stellen.

4 Teig halbieren, Teigstücke auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und nacheinander mit der glatten Walze der Nudelmaschine (Stufe 1–8) zu dünnen Bahnen ausrollen. Bahnen auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und 20 Kreise (Ø ca. 8 cm) ausstechen.

5 Mit dem Spritzenbeutel etwas Füllung mittig auf die Kreise geben. Eiweiß verquirlen und eine Hälfte der Ränder damit einpinseln. Die andere Seite über die Füllung schlagen, sodass ein Halbkreis entsteht. Teig rund um die Füllung am Rand fest andrücken, mit einer Gabel verschließen. Ravioli auf mit Semola bestreutes Backpapier geben.

6 PFIFFERLINGE putzen. Spinat abspülen und trocken schleudern. Garnelen trocken tupfen. Zitrone heiß abspülen, trocknen und 1 El Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 2 El Saft auspressen. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Herausnehmen.

7 Restliches Öl (1 El) und 1 El Butter in der Pfanne erhitzen, Pfifferlinge bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Spinat zugeben, 1–2 Minuten braten. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Garnelen zugeben und alles warm halten.

8 Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Restliche Butter (1 El) in einem Topf erhitzen. Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit 2–3 El Nudelwasser zur Butter geben und durchschwenken. Je 5 Ravioli mit Pfifferlingen, Spinat und Garnelen anrichten, mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 1 Stunde 30 Minuten

PRO PORTION ca. 385 kcal,
E 30 g, F 19 g, KH 24 g

FOTO SEITE 130



Putenfilet mit Kohlrabi-Rösti & Pilzrahm

4 Portionen

RÖSTI

400 g Kohlrabi

600 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)

Salz • 1 Ei (Kl. M)

Muskat (frisch gerieben)

2 El Butterschmalz

FILET & PILZRAHM

4 Putenbrustfilets (à ca. 200 g)

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 Tl edelsüßes Paprikapulver

3 El Rapsöl

400 g Pfifferlinge

1 Schalotte • 1 Zitrone

4 Stiele Bohnenkraut

1 El Butter

200 g gepaltete Erbsen
(frisch oder TK)

150 g Schlagsahne (30% Fett)

1 Beet Gartenkresse

1 FÜR DIE RÖSTI Kohlrabi und Kartoffeln abspülen, schälen und grob raspeln. Mit ½ Tl Salz mischen, 10 Minuten ziehen lassen.

2 PUTENFILETS trocken tupfen, rundum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 2 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Herausnehmen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) ca. 15 Minuten fertig garen.

3 Für die Rösti Gemüse raspel mit den Händen gut ausdrücken. Ei leicht verquirlen, mit den Raspeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schmalz in der Pfanne erhitzen. Kohlrabi-Kartoffel-Masse in 4 etwa gleich

große Portionen (à ca. 120 g) teilen und im Schmalz bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Rösti im heißen Ofen warm halten.

4 FÜR DEN PILZRAHM Pfifferlinge putzen. Schalotte fein schneiden. Zitrone halbieren, 2 El Saft auspressen. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden. Restliches Rapsöl (1 El) in der Pfanne erhitzen, Pilze bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten.

5 Hitze reduzieren, Butter, Erbsen, Schalotte und Bohnenkraut zugeben, 2 Minuten dünsten. Mit Sahne auffüllen, aufkochen und ca. 5 Minuten offen cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

6 Gartenkresse vom Beet und die Putenfilets in Scheiben schneiden, mit Rösti, Pfifferlingen und Erbsen anrichten. Mit etwas Pfeffer und Kresse bestreuen und servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 50 Minuten

PRO PORTION ca. 665 kcal,
E 60 g, F 34 g, KH 30 g

FOTO SEITE 131



Auberginen-Pfifferling-Lasagne

4 Portionen • vegetarisch

800 g Auberginen • Salz

600 g Pfifferlinge

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Limette

6 Stiele Koriander

5 El Rapsöl

2 El helle Misopaste

200 ml Gemüsebrühe

Pfeffer (frisch gemahlen)

200 g Ricotta • 125 g Mozzarella

50 g Parmesan (gerieben)

2 Stangen Frühlingszwiebeln

Außerdem: Auflaufform
(ca. 20 x 30 cm)

1 Auberginen abspülen, trocknen, putzen und längs in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten beiseitestellen.

2 Inzwischen Pfifferlinge putzen und grob schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen und 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 El Saft auspressen. Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

3 Auberginenscheiben gut trocken tupfen. 3 El Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Scheiben bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Restliches Öl (2 El) in der Pfanne erhitzen, Pfifferlinge und Knoblauch rundum 3–4 Minuten braten. Misopaste und Gemüsebrühe zugeben und 5 Minuten offen einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale, -saft und Koriander würzen.

5 Auberginenscheiben, Pfifferlinge und Ricotta abwechselnd in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) schichten. Mozzarella grob zupfen und mit geriebenem Parmesan auf der Lasagne verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) 20 Minuten backen.

6 Frühlingszwiebeln abspülen und putzen, das Weiße und Grüne in feine Ringe schneiden. Lasagne mit Frühlingszwiebeln und Pfeffer bestreut servieren.

FERTIG IN 1 Stunde 5 Minuten
PRO PORTION ca. 420 kcal,
E 21 g, F 34 g, KH 8 g

FOTO SEITE 132



Kopfsalat mit Sesam-Lachs & Pfifferlingen

4 Portionen

LACHS

500 g Lachsfilet (mit Haut und ohne Gräten)

2 El Hoisin-Soße

2 El Pflaumensoße

1 El Sojasoße

1 El Zitronensaft

Pfeffer (frisch gemahlen)

2 El gerösteter Sesam

SALAT

200 g grüne Bohnen

Salz

250 g Kopfsalat

2 Pflaumen (à ca. 60 g)

200 g Kirschtomaten

300 g Pfifferlinge

8 Halme Schnittlauch

1 El Rapsöl

2 El geröstetes Sesamöl

2 El Reisessig

1 El Sojasoße · 1 TI Reissirup

1 LACHS trocken tupfen, mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Hoisin-, Pflaumen- und Sojasoße und Zitronensaft glatt rühren. Mit Pfeffer würzen. Lachs mit der Hälfte der Soße einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen.

2 FÜR DEN SALAT die Bohnen abspülen, putzen und in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten kochen. Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kopfsalat putzen, grob zupfen, abspülen und trocken schleudern. Pflaumen abspülen, trocknen, halbieren, entkernen, in feine Spalten schneiden. Tomaten abspülen, trocknen, halbieren.

3 Pfifferlinge putzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch darübergeben. Pfifferlinge mit Bohnen, Kopfsalat, Pflaumenspalten und Tomaten mischen.

4 Sesamöl, Reisessig, Sojasoße und Reissirup verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat mischen. Lachs aus dem Ofen nehmen,

mit restlicher Soße bestreichen und mit geröstetem Sesam bestreuen. Lachs grob zupfen, mit Salat anrichten und servieren.

FERTIG IN 50 Minuten

PRO PORTION ca. 445 kcal,
E 29 g, F 30 g, KH 16 g

FOTO SEITE 133



Pfifferlingssuppe mit Granatapfel & Knoblauch-Chips

4 Portionen · vegetarisch

SUPPE

500 g Pfifferlinge

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

150 g Kartoffeln (festkochend)

4 El Olivenöl

½ TI gemahlener Kreuzkümmel

150 ml trockener Weißwein

750 ml Pilzfond

250 g Schlagsahne (30% Fett)

2 Stiele krause Petersilie

Salz · Pfeffer frisch gemahlen

4 El Granatapfelkerne

KNOBLAUCH-CHIPS

80 g Baguette

2 Knoblauchzehen

4 El Olivenöl

Außerdem: Mörser, Stabmixer

1 FÜR DIE SUPPE Pfifferlinge putzen. 100 g kleine, feste Pilze zum Braten beiseitestellen. Den Rest (400 g) grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Kartoffeln schälen, abspülen und grob schneiden. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten.

2 Mit Weißwein ablöschen, fast ganz einkochen lassen. Mit Fond und Sahne aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen.

3 FÜR DIE CHIPS Baguette in

ca. 20 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in einem Mörser fein zerstoßen und mit Olivenöl mischen. Baguettescheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Knoblauch-Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft auf der mittleren Schiene ca. 8–10 Minuten goldgelb und knusprig backen, dabei einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier legen.

4 Für die Suppe Petersilie abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Suppe mit einem Stabmixer feincremig pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

5 Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und restliche Pfifferlinge (100 g) bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit gebratenen Pfifferlingen, Chips und Granatapfelkernen anrichten. Mit Petersilie und etwas Pfeffer bestreut servieren.

FERTIG IN 50 Minuten

PRO PORTION ca. 527 kcal,
E 7 g, F 44 g, KH 20 g

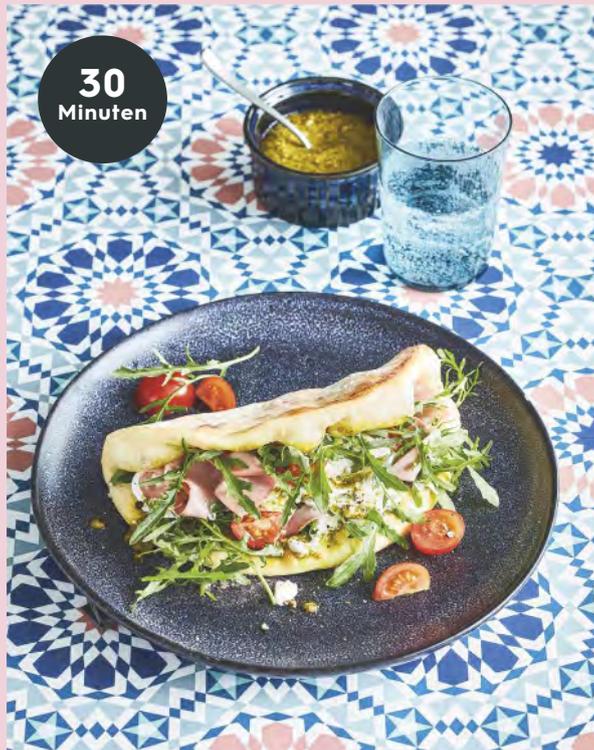
Hallo, ihr Glückspilze!



öffnen, auf tippen

und Pincode scannen, um Ideen zu erhalten

Auf **Pinterest** finden Sie weitere Rezepte für die Pfifferlingszeit. Dafür die App öffnen, den Pincode (o.) scannen und sich auf Ideen bringen lassen.



30
Minuten

FLEISCH

Pizza-Sandwich mit Mortadella & Rucola

2 Portionen

1 Rolle „Frischer Blech-Pizzateig“ von Tante Fanny (400 g, ca. 36 x 24 cm) • 1 Ei Mehl • 2 Ei Olivenöl • 50 g Rucola • 100 g gelbe u. rote Kirschtomaten • 125 g Burrata-Käse (ersatzweise Mozzarella) • 5 Ei Basilikumpesto • 80 g Mortadella in Scheiben • Salz • Pfeffer (frisch gem.)

1 Pizzateig entrollen und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Papier lösen. Aus dem Teig 2 Kreise (Ø à 18 cm) ausschneiden (siehe Tipps). Teigkreise mit je 1 Ei Olivenöl einstreichen, in der Mitte zu Taschen zusammen schlagen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft 220 Grad) 10 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Rucola abspülen, trocken schleudern. Tomaten abspülen, trocknen und halbieren. Burrata grob zupfen.

3 Pizza-Taschen aus dem Ofen nehmen, auseinanderfalten und mit je 1½ Ei Pesto bestreichen. Sandwiches mit Rucola, Tomaten, Burrata und Mortadella belegen. Mit restlichem Pesto (je 1 Ei) beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, zusammenklappen und servieren.

PRO PORTION ca. 1015 kcal, E 31 g, F 56 g, KH 97 g

TIPPS Restlichen Pizzateig mit etwas Olivenöl bestreichen, mit getrockneten Kräutern bestreuen und als Pizza-Stangen mitbacken. • Wer einen Pizzaofen hat, kann den Teig darin bei 300 Grad für 3 Minuten backen.

VEGETARISCH

Gnocchi 'n' Cheese mit Jalapeños & Röstzwiebeln

2 Portionen

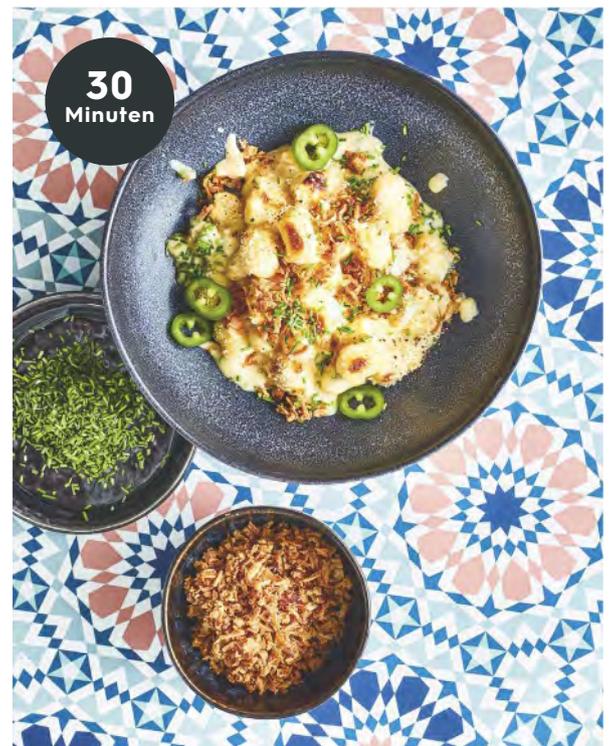
1 Ei Butter • 1 Ei Mehl • 400 ml Milch (3,5% Fett) • Salz • 400 g „Mini-Gnocchi“ von Bürger • 2 Jalapeños (à ca. 30 g) • 60 g geriebener Cheddar • 60 g geriebener Mozzarella • Pfeffer (frisch gemahlen) • 3 Ei Panko-Mehl • 1 Ei Rapsöl • 8 Halme Schnittlauch • 3 Ei Röstzwiebeln • Außerdem: Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

1 Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl unter Rühren ca. 2 Minuten hell andünsten. Milch zugeben, unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen lassen. Inzwischen die Gnocchi in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten sanft köcheln lassen. In einem Sieb abgießen.

2 Jalapeños abspülen, 1 Jalapeño in feine Würfel, die andere in feine Ringe schneiden. Ringe beiseitestellen. Jalapeño-Würfel mit beiden Käsesorten zur Béchamelsoße geben und darin unter Rühren schmelzen lassen. Käsesoße mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi und Käsesoße in einer Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) mischen, mit Panko-Mehl bestreuen und mit Rapsöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Umluft 200 Grad) 5-7 Minuten backen.

3 Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gnocchi 'n' Cheese mit Schnittlauch, Jalapeño-Ringen und Röstzwiebeln bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 955 kcal, E 35 g, F 44 g, KH 101 g



30
Minuten



DRINK
Hibiskus-Iced-Tea
mit Limette

4 Gläser (à 400 ml Inhalt) • alkoholfrei

4 El Hibiskusblüten + etwas zum Dekorieren
(z. B. aus dem Teegeschäft) • 1 Bio-Limette • 12 Eiswürfel
• 100 g Beerenmischung (TK) • 4 El Limettensirup
(z. B. von Monin; ersatzweise Zuckersirup)
• 600 ml Tonic Water • 4 Stiele Minze

1 Hibiskusblüten mit 800 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Hibiskus-Wasser durch ein feines Sieb geben, vollständig abkühlen lassen. Limette heiß abspülen, trocken reiben und in 8 Scheiben schneiden.

2 4 Longdrink-Gläser (ca. 400 ml Inhalt) mit je 2 Limettenscheiben, 3 Eiswürfeln, 25 g Beerenmischung und 1 El Limettensirup füllen. Gläser mit je 200 ml Hibiskus-Wasser und 150 ml Tonic Water auffüllen. Iced-Tea mit Minze dekorieren und servieren.

PRO GLAS ca. 145 kcal, E 1 g, F 1 g, KH 30 g

DESSERT

Pfirsich-Maracuja-Skyr mit
Pistazien & Minze

4 Portionen

3 reife Pfirsiche • 75 ml Maracujasaft • 1 Msp. Bourbon-Vanille-Pulver • 500 g Skyr • 35 g „Almased“-Pulver
• 2 Maracujas • 2 Stiele Minze • 1 El grüne Pistazienkerne
• 2 El gepuffter Quinoa • Außerdem: Stabmixer

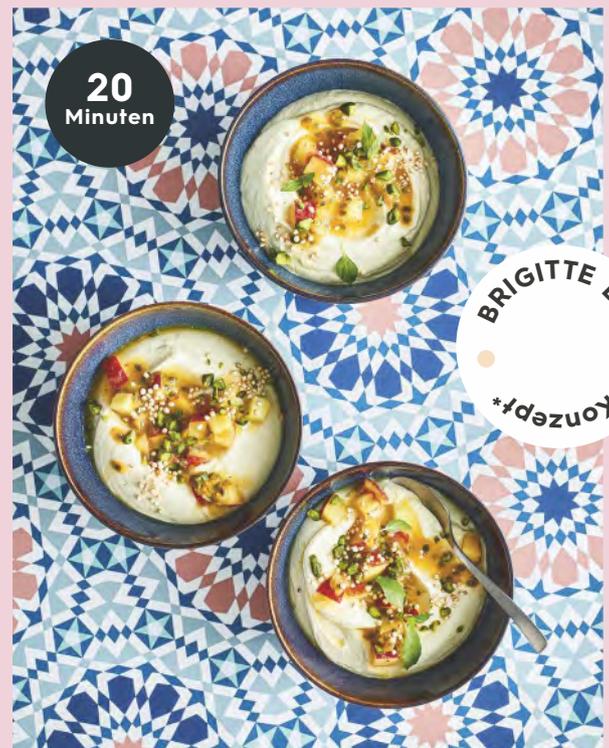
1 Pfirsiche abspülen, halbieren und entkernen. 1 Pfirsich in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. 2 Pfirsiche schälen, fein schneiden, mit Maracujasaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit den Pfirsichwürfeln und Vanille mischen.

2 Skyr und „Almased“ glatt rühren. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Pistazien grob hacken.

3 Skyr mit Pfirsichpüree und Maracujafuchtfleisch anrichten, mit Minze, Pistazien und Quinoa bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 210 kcal, E 21 g, F 3 g, KH 24 g

INFO Der Frischkäse Skyr enthält wenig Fett und Kohlenhydrate, dafür aber viel Protein – was ja gut satt macht. Zusätzlich ist er reich an wichtigen Inhaltsstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium.



Farbwechsel

Kleine Dinge können einen großen Unterschied machen – diesmal zeigen wir, dass nicht tomatig aussehen muss, was mega tomatig schmeckt



Weißer Tomatensuppe mit Basilikum-Eierstich

4 Portionen · vegetarisch

SUPPE

- 1,5 kg Strauchtomaten
- 750 ml Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Ei kalte Butter
- 250 g Schlagsahne (30% Fett)
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 4 Stiele Basilikum

EIERSTICH

- 12 Stiele Basilikum
- 200 g Schlagsahne (30% Fett)
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- 1 TI Butter

Außerdem: Stabmixer, Mulltuch, Auflaufform (ca. 20 x 15 cm)

1 FÜR DIE SUPPE Tomaten abspülen, grob schneiden und mit dem Gemüsefond in einer großen Schüssel mit dem Stabmixer fein pürieren. Masse in einem mit Mulltuch ausgelegten Sieb 3–4 Stunden abtropfen lassen (ergibt ca. 1,2 Liter klaren Tomatenfond).

2 FÜR DEN EIERSTICH Basilikum abspülen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Basilikum und Sahne mit dem Stabmixer fein mixen. Eier zugeben, verquirlen und mit Salz und Muskat würzen.

3 Eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform mit 1 TI Butter fetten. Ei-Basilikum-Mischung in die Form gießen und in ein tiefes Backblech setzen. Blech mit ca. 1,5 l kochendem Wasser füllen. Mischung im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Mi-

nuten stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen, den Eierstich auf ein Brett stürzen und in ca. 2 cm breite Würfel schneiden.

4 Für die Suppe Schalotte und Knoblauch fein schneiden. 1 Ei Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch 3–4 Minuten dünsten. Tomatenfond und 125 g Sahne zugeben, aufkochen und offen 10–15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Sahne (125 g) und restliche Butter (1 Ei) zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer schaumig mixen

5 Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit Eierstich anrichten, mit Basilikum und Pfeffer bestreut servieren.

OHNE WARTENZEIT FERTIG IN 1 Stunde 30 Minuten
PRO PORTION ca. 472 kcal, E 8 g, F 42 g, KH 16 g

●
Kleiner Tipp fürs Servieren: Sagen Sie nicht, um welche Suppe es sich handelt – das macht die Überraschung beim ersten Löffel umso größer.

ENTDECKE DIE SCHÄTZE KREUZBERGS.

Mit EAT THE WORLD über 160 Stadtviertel in 56 Städten
kulinarisch-kulturell entdecken.

Jetzt 15%

Sommerrabatt sichern!

Mehr dazu unter www.eat-the.world.com



QUALLEN

4

2

1

3

Wo ist die Maus versteckt?

KENNST DU DICH MIT QUALLEN AUS?

Es gibt welche, die ganz lustige Namen haben, aber auch giftig sein können.
Schreib die Worte der Bilderrätsel in die weißen Kästchen und du erfährst ihre Namen.
Die Nummer 1 gilt als das giftigste Tier der Welt!

AUFLÖSUNG AUF SEITE 142



ZU GEWINNEN

**Fünf-Sterne-Luxus
und Wellness in Südtirol**

Auf dem Hochplateau von Hafling über Meran erwartet Sie das Fünf-Sterne-Hotel „Chalet Mirabell“ mit herrlichem Bergpanorama. Christine und Michael Reiterer haben hier ihre Vision eines Luxushotels mit viel Platz und höchstem Komfort realisiert. Beeindruckend sind der längste Naturbadeteich Südtirols, ein 6000 m² großes Spa und ein 10000 m² großer Garten. Die Trennung des Familien- vom Adults-only-Spa und getrennte Restauranträume verheißen Entspannung ohne Einschränkungen. Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 2500 Euro. Weitere Infos finden Sie unter: residence-mirabell.com

**ZUR TEILNAHME
AN DER VERLOSUNG:**

Die Lösung, Namen und Adresse einfach telefonisch mitteilen:
01378 22 05 05
(in Österreich: 0901 05 56 20).
Oder per SMS (nur aus Deutschland), beginnend mit dem Kennwort BRIGITTE an die **82822**
0,50 Euro pro Anruf oder SMS (zzgl. SMS-Versand).

Mitarbeitende der Gruner+Jahr Deutschland GmbH und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgenommen. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barzauszahlung. Hinweise zum Datenschutz unter brigitte.de/dsgvo/heft-gewinnspiele
Einsendeschluss: 13.8.2024.
Auflösung in Heft 20/2024.
Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt.
Die Lösung aus Heft 14/2024 finden Sie auf Seite 142.

Schulmeisterin	Zuschaueranziehender Künstler	norwegische Hauptstadt	Schuldgefühl	▼	unnach-sichtige Härte	erster deutscher Reichs-präsident	Ausruf der Empörung	ver-zweigter Blüten-stand	Insel-staat in der Karibik	▼	Anden-herrscher	befeuchten
▶	▼	▼	▼					▼			▼	▼
EDV-Anwender					in der Nähe von				Kurzform von Elena			
Blumen-teil							flache Vertiefung im Gelände					
▶					zunächst		schlechte Ange-wohnenheit		Tier-kadaver			
Seen-stadt in Holstein		Körper-glied	Gehabe	▶					Wortteil: Zehnteil		chinesisches Schatten-boxen	▼
männliche Katze						Lösung:		Verab-redung				
Auer-ochse			Vorsilbe	Mix-getränk	▶					einge-schaltet		
▶				große Einfahrt	▶			Schlag		im Schlamm wälzen (Wild)		Höhenzug in Rhein-land-Pfalz
poetisch: Biene		Papa-geien		südfranzö-sische Hafen-stadt	sittlich							
Morast, Schlamm							Jugend-licher		große Eule			
Feldmaß			Verkehrs-stillstand		franzö-sisch: Sommer				in Richtung auf			
Besucher					dichter Dunst							Rundfunk-gerät mit Zusatz-funktion
▶								günstig, erfreulich	Berg bei St. Moritz			
anstatt		Höhenzug mit der Wasser-kuppe		altes Wege-maß	un-präzise							
▶							latei-nisch: Recht		politische Bewe-gung der Sechziger	Internet-kürzel für Deutsch-land		
Fuß-beklei-dung	Aufkleber		Erfinder der Plakat-säule		Film mit DiCaprio und Winslet							
deutsche Sonder-steuer (kurz)					leimen	Fisch-fanggerät		gefloch-tene Schnur		in Ord-nung (kurz)		
Auto-versiche-rung										Polizei-station		deutscher Strom zur Nordsee
▶							italie-nische Insel		Frage nach der Person			
Stadt an der Weser		Kurz-form von Maria		Fluss durch Karlsbad	▶				Klagelaut			
weiche Unterlage für Babys												
ge-frorene Süß-speise				Fluss durch Magde-burg	▶				Ausruf der Freude			
Ziergras-fläche						in die Jahre kommen						

RM310373 202417



FOTO Jan Rickers **PRODUKTION** Sandra Krutzsch
MODELS Jildou/Kult Models; Weiling/Kult Models
HAARE & MAKE-UP Marco Alecci
OUTFIT (L.) Schal: Oui; Blazer: Gant;
 Bluse: Seidensticker; Hose: Brax; Schuhe: Casadei
OUTFIT (R.) Pullover: Collezione N.01; Blazer: MMK;
 Roll: Gudrun Sjödén; Hose: Pierre Louis Mascia;
 Stiefeletten: Samsøe Samsøe; Ohrringe: Maria Black

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION

Gruner+Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Anschrift: REDAKTION BRIGITTE, Brieffach 21, 20444 Hamburg
E-Mail: infoline@brigitte.de **Telefon:** 040/37 03-0 **Internet:** brigitte.de

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN
 Nikola Haaks, Isa Petereit
 (Head of Fashion + Ltg. Wöhnen)
CREATIVE DIRECTOR Kerstin Peters
TEXTCEPHIN Kathrin Tsainis (Mitglied der CR)
CHEFIN VOM DIENST Tanja Kuge
GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Britta Brenneisen
CHEFREPORTERIN Meike Dinklage
FASHION
 Marcus Luft, Isa Petereit (Leitung), Sandra
 Krutzsch (Deputy Head of Fashion), Sabine
 Eichstedt, Jan Grütz, Swolke Karberg, Jana
 Kruse, Ole Mlodzian;
 Assistentinnen: Hannah Jabs, Lotta Michels
BEAUTY

Merle Rebentisch-Bernin (Head of Beauty),
 Nicole Löffers (Deputy Head of Beauty),
 Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke,
 Abenaa Namslau, Birgit Potzkai, Heike Rheker,
 Charlotte Isabel Schwarck;
 Assistentinnen: Victoria-Sophie Frenkler,
 Rabea Wahner

Freie Mitarbeiterin: Julia Christian
ART BUYING Sandra Hintze
DOSSIER/REISE/GESUNDHEIT
 Nikola Haaks (Leitung), Sina Andreae, Tatjana
 Blobel, Christine Hohwieler, Dr. Antje Kunst-
 mann (Gesundheit), Daniela Stohn (Fitness/
 Ernährung), Alexandra Zykunov

REPORTAGE/ZEITGESCHEHEN/KULTUR
 Meike Dinklage (Leitung), Ariane Heimbach,
 Katja Jührend, Kristina Maroldt, Angela
 Wittmann;
KOCHEN Achim Ellmer (Leitung);
 Blueberry Food Studios
WOHNEN Christina Poppe

GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE
 Jennifer Georgi (stv. Creative Director),
 Veronika Baehr, Anne Ellerkamp, Heike Hähnle,
 Merve Lindloff, Nina Roberts, Lev-Frederik
 Schacht, Kirsten Sobek, Niklas Suxdorf

BILDREDAKTION
 Sybille Scharmann (Head of Photography),
 Julia Wochnik (Deputy Head of Photogra-
 phy), Bettina Andersen, Holger Geys, Bettina
 Lambrecht

SCHLUSSREDAKTION BHL Medienprojekte
PODCAST „Meno an mich“: Diana Helfrich,
 Julia Schmidt-Jortzig, „What The Financel“,
 Laura Weber (BRIGITTE Academy)

DIGITAL: BRIGITTE.DE

CHEFREDAKTEURINNEN
 Doris Brückner und Susanna Riethmüller
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN
 Ulrike Kaschuba, Nane Meyer, Biona Schütt
NEWS Lisa Marie Horstmann (Leitung),
 Andrea Zernial (Stv.), Lisa Böttcher, Annkristin
 Engelbrecht, Linda Giere, Leonie Hultsch, Julia
 Koschel, Angela Marlier, Liesa Naumann,
 Jenifer Naadolski, Sabrina Page, Charlotte
 Reppenhagen, Julia Seiffert, Sally Tine, Mink
 Zimmermann

LIFESTYLE Biona Schütt (Leitung), Lara Golom-
 bek (Stv.), Mareike Dudwiesus (Stv.), Susanne
 Arndt, Julia Ballerstädt, Merle Blankenfeld,
 Jessica Bolewski, Lisa Marie Handschuh, Eva
 Keller, Katrin Kunze, Susanne Lange, Anke
 Makosso Makosso, Janine Meul, Julia
 Schmidt-Jortzig, Susanne Schumann, Kathrin
 Stark, Saskia Stelter, Laura von Troschke

FASHION & BEAUTY

Nane Meyer (Leitung), Friederike Sarleti (Stv.),
 Jessica Liebeknecht (Stv.), Stella Armknecht, Ilka
 Alves Goncalves, Julika Holz, Luisa Keim, Sarah
 Liedtke, Hannah Lutterbach, Alicia Martens, Tine
 Milbret, Anika Piontzik, Mara Rehfmisch, Linda
 Shllaku, Melanie Wenzke

VIDEO
 Henning Hönicke (Leitung), Marie Mühlenberg,
 Helen Kreimer, Lynn Michel, Christian Pötzsch,
 Sina Schulz, Leonie Waldeck

SEO
 Stephanie Pingel (Leitung), Rachel Brozowski,
 Janine Dauer, Angela Berger, Julia Gerbeth, Pia
 Goward, Andrea Berning, Nathalie Birkholz,
 Janina Oehlbrecht

COMMERCIAL CONTENT EDITORS
 Ulrike Kaschuba (Leitung), Verena Elson, Natalja
 Fischer, Elena Schefner, Susanne Möller-Andres,
 Elena Sebening

RESEARCH & DEVELOPMENT
 Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers
VOLONTÄRINNEN
 Carla Jörn, Saskia Papenthin

VERLAG

SENIOR VICE PRESIDENT PRODUCT & BRANDS
 Sarah Schüle

MANAGING DIRECTOR Henning Meyforth
PUBLISHING MANAGERIN Kathrin Giersch
VERMARKTER

Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg
SALES DIRECTOR Nicole Cortez

HERSTELLUNG G+J Herstellung,
 Heiko Belitz (Leitung), Inga Schiller-Sugarman
KOMMUNIKATION Kerstin Jaumann, Alisa Mairin
 Berberich

MARKETING Renate Zastrow
VERIFIKATION Quality Board G+J

SYNDIKATION
 ddp media GmbH, E-Mail: info@ddpimages.com,
 ISSN 0931-8763 © 2024 by Gruner+Jahr
 Deutschland GmbH. Nachdruck nur mit schriftli-
 cher Genehmigung der Redaktion Für unverlangt
 eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine
 Haftung. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste
 und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger
 wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach schriftlicher
 Zustimmung des Verlages. Lesezirkel dürfen
 BRIGITTE nur mit Genehmigung des Verlages
 führen. Der Export der BRIGITTE und ihr Vertrieb
 im Ausland sind nur mit Genehmigung des
 Verlages statthft.

VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT

Susanna Riethmüller,
 Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

VERANTWORTLICH FÜR DIE
ANZEIGEN (V.I.S.D.P.)

Astrid Bleeker, stv. General Director,
 Brieffach 12, 20444 Hamburg.
 Es gilt die gültige Preisliste.
 Infos hierzu unter ad-alliance.de
 reproduktion & DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh
 Printed in Germany

BRIGITTE erscheint alle 14 Tage mittwochs



Impressum & Service

Brigitte

Service



SIE HABEN FRAGEN ZUM ABONNEMENT? UNSER KUNDENSERVICE HILFT IHNEN GERN!

Alle Abo-Services können Sie auch bequem auf unserem Serviceportal
 im Internet erledigen:
brigitte.de/kundenservice

So erreichen Sie uns:
E-Mail kundenservice@dpv.de
Telefon 040/55 55 89 91

Tel. für Österreich + Schweiz + das restliche Ausland:
 +49 (0) 40/55 55 89 91

Unsere Service-Zeiten

montags bis freitags von 7.30 bis 20 Uhr,
 samstags 9 bis 14 Uhr

Postanschrift

BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg

Unser Kundenservice hilft Ihnen bei allen Fragen rund um das Abo:

- Wenn Ihre Adresse oder Ihre Bankdaten sich geändert haben
- Wenn Sie in den Urlaub fahren und Ihr Abo unterbrechen oder sich die Hefte an den Urlaubsort nachsenden lassen möchten
- Oder wenn Sie einzelne BRIGITTE-Ausgaben oder ein Abonnement bestellen möchten

BRIGITTE im Abonnement Preis für 26 Ausgaben
 (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. je 4,10 Euro),
 inkl. MwSt. und Versand
 Deutschland: 106,60 €
 Österreich: 119,60 €
 Schweiz: 176,80 sfr

Mitglieder des ESB Reutlingen Alumni e.V. erhalten BRIGITTE
 im Rahmen ihres Beitrages.

USA: BRIGITTE (USPS no 00533850) is published bi-weekly
 by Gruner+Jahr Deutschland GmbH. Known Office of Publication:
 Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.),
 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.
 Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.

Postmaster: Send address changes to
 BRIGITTE, Data Media, P.O. Box 155,
 Buffalo, NY 14205-0155,
 E-Mail: service@roltek.com,
 Toll free: 1-877-776-5835
 Kanada: SUNRISE NEWS,
 47 Silver Shadow Path, Toronto,
 ON, M9C 4Y2, Tel. (001) 6472195205,
 E-Mail: sunriseorders@bell.net

SIE WOLLEN BRIGITTE-PRODUKTE BESTELLEN? Dann besuchen Sie uns online unter: **brigitte.de/shop**

SIE HABEN FRAGEN ZU THEMEN IM HEFT?

Unser Leserservice ist Ihr Kontakt in die Redaktion – für alle Fragen,
 Anregungen und Kritik zu den Themen im Heft.

So erreichen Sie uns:

E-Mail infoline@brigitte.de
Facebook facebook.de/brigitte
Twitter twitter.com/brigitteonline
Postanschrift BRIGITTE-Leserservice,
 Brieffach 22, 20444 Hamburg

RÄTSEL-LÖSUNGEN Das Preisrätsel- Lösungswort aus Heft 14/2024 lautet: ALPENZAUBER

Auflösung der kleinen BRIGITTE von Seite 140:

1. Seewespe 2. Meerwalnuss
3. Zwergfeuerqualle 4. Wurzelmundqualle

Die kleine Maus
 liegt auf Qualle Nummer 4.

Nur noch Stichwortgeberin

Zu „Senden? Pause.“ in Heft 14/2024

Susanne Kaloff spricht mir aus der Seele. Ich stelle auch schon seit Längerem fest, dass viele Leute nur noch senden und kaum zuhören können. Manchmal komme ich mir wie ein Stichwortgeber vor. Es wird eine Frage gestellt, und sobald man zur Antwort ansetzt, wird irgendein Wort rausgepickt, um sofort wieder etwas zu erzählen. Sehr unschön. Ich versuche, mich von solchen Leuten fernzuhalten.

Anja H.*

Ich würde mir von diesen Artikeln eine Art Memokarte wünschen, die man herausnehmen und sich vielleicht im Geldbörsen-Format einstecken kann. So könnte man immer dran denken, sie würde einem immer wieder in die Hände fallen, und man könnte immer wieder aufs Neue mit dem guten Vorsatz starten – und auch hoffentlich über Erfolg reflektieren.

Claudia S.*

Treffer in die Backkartoffel

Zur Kolumne „Ordentlich anranzen“ in Heft 14/2024

Was sind das für merkwürdige Leute? Schnallen sich ihren halben Haushalt auf den Rücken und vergessen ihn dann. Wir haben auch schon einige „Treffer“ abbekommen: in die Backkartoffel auf dem Tisch und natürlich ins Gesicht. Manchmal kann ich nicht noch mehr Bauch einziehen, um den Rucksackträger durchzulassen. Das Phänomen belästigt uns seit Jahren; vielleicht gab Ihr Artikel mal einen Denkanstoß bezüglich Rücksichtnahme.

Sabine Riepe

Was Kopfschmerzen durch rücksichtslos raumgreifende Rucksäcke in Bussen und Bahnen angeht, bin ich völlig auf Ihrer Seite! Wenngleich die ÖPNV-Nutzer hier in Hamburg gelegentlich gesprächsbereiter sind als Sie das beobachten. So erntete ich auf den Hinweis, dass mir wieder einmal ein Rucksack an den Kopf gerammt worden war, doch mehrfach ein betretenes „Oh, sorry. Dann nehm ich ihn vielleicht besser doch runter?“. Schlaue Lösung, kann ich nur sagen! Aber vor Diebstahl



Glücksrausch beim Blättern

Zur Modestrecke „Träum weiter!“ in Heft 14/2024

Was für eine im wahrsten Sinne des Wortes traumhafte Mode! Allein das Ansehen der Bilder versetzt einen ja schon in eine Art Glücksrausch. In solchen Pyjamas würde ich mich auch wunderschön fühlen, selbst wenn ich nur im Garten sitze und nicht vor so cooler Wandkunst wie Ihre Models.

Tanja Wegener

schützt das Rückengepäck nicht. Im Gegenteil: Meiner Freundin wurde in Lissabon durch blitzschnelles Aufschlitzen der gesamte Inhalt ihres gut gesicherten Rucksacks entwendet.

Christiane Kunst

Automatisch unseriös?

Zu „Träumst du noch oder manifestierst du schon?“ in Heft 13/2024

Über Jahrhunderte wurde das Weibliche unterdrückt und nicht ernst genommen, dazu gehört eine Auseinandersetzung mit Gefühlen und Spiritualität. Wenn sich insbesondere Frauen mit dem Thema auseinandersetzen, wird oft automatisch

Unseriosität unterstellt – selbst wenn sie in ihrer Arbeit erfolgreich sind. Natürlich kann man eine zweifelnde Haltung haben, was Angebote im spirituellen Bereich betrifft. Wir wissen allerdings auch, dass man bei wissenschaftlicher Arbeit hinterfragen sollte. Ihre Autorin ist in das Fettöpfchen getreten, einen weiblichen Coach nicht ernst zu nehmen.

Gabriele Weigl

Redaktion BRIGITTE, Brieffach 22, 20444 Hamburg, Fax 040/37 03 56 34, E-Mail: briefe@brigitte.de Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu kürzen.

* Name ist der Redaktion bekannt



Sommerhits für Kids: Für jedes Alter das passende GEOLINO!



Wunsch-Magazin kostenlos kennenlernen

**Jetzt
Gratis-Heft
sichern!**

Ab 9 Jahren



GEOLINO

Vermittelt charmant und lebendig Wissen und Werte rund um Mensch, Tier und Umwelt.

Bestell-Nr:
216 0166

Mit Checker Tobii in jeder Ausgabe

Ab 9 Jahren



GEOLINO EXTRA

Stillt den Wissensdurst und lässt zu je einem speziellen Thema keine Fragen offen.

Bestell-Nr:
216 0147

Ab 5 Jahren



GEOLINO MINI

Das Erstlesermagazin mit kurzen, verständlichen Texten, lustigen Rätseln und Spielen.

Bestell-Nr:
216 0148

Ab 3 Jahren



MEIN ERSTES GEOLINO

Zum gemeinsamen Vorlesen, Anregen und Mitspielen. Oder zum eigenen Entdecken.

Bestell-Nr:
216 0146

Mit Stickerbogen in jeder Ausgabe

Jetzt bestellen und Gratis-Ausgabe sichern:

www.geolino.de/sommerhits | +49 (0) 40 / 55 55 89 90

oder QR-Code scannen →



Bei telefonischer Bestellung bitte Bestell-Nr. angeben. Sie erhalten eine Ausgabe Ihrer Wahl kostenlos. Wenn Sie sich nach dem Gratisheft fürs Weiterlesen entscheiden, erhalten Sie GEOLINO für zzt. 5,30 € / GEOLINO EXTRA für zzt. 9,50 € / GEOLINO MINI für zzt. 4,50 € / MEIN ERSTES GEOLINO für zzt. 4,- € pro Ausgabe und können jederzeit kündigen. Alle Preise gelten inkl. MwSt. und Versand, das Angebot gilt nur in Deutschland, Änderungen vorbehalten. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Danke fürs Gemüse, lieber Sommer

Denn jetzt sind Artischocken, Rettich, Auberginen... geschmacklich in Bestform – was wir mit super sonnigen Rezepten feiern



Mein Stil Unsere Modeprofis stellen ihre Lieblingslooks vor



Oh, là, là! Ein schickes Ferienhaus in der Provence



Stadt am Fluss Übernachten, essen, staunen, shoppen: unsere Tipps für Dresden

DOSSIER

Gute Nachrichten!

Ja, zurzeit ist vieles schwierig. Aber wie so oft kommt es auch auf den Blickwinkel an. Und es gibt genügend Gründe zur Zuversicht – bei uns gleich 55!



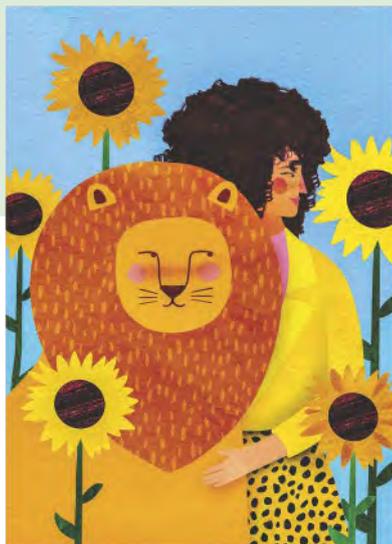
Academy Wie Firmen Frauen in den Wechseljahren helfen

FOTOS LAUNCHMETRICS, JULIA KENNEDY/TRUNK ARCHIVE, UNSPLASH, DENISE GORENC/BLUEBERRY FOOD STUDIOS, CECILE PERRINET-LHERMITTE/AC SCOFFONI

Horoskop _____ vom 31. Juli bis 13. August 2024

Für alle Zeichen gilt: Rund um den Neumond im Löwen am 4. August könnte es in Partnerschaften, die sich nicht lebendig, sondern beengend anfühlen, zu Revolten kommen. Gute Frage: Was wünsche ich mir, was vermisse ich in meiner Beziehung?

LÖWE



Krebs _____ 22.6.–22.7.

Im Job kommt einiges auf Sie zu. Kosmisch gesehen werden Sie in Bereiche geführt, in denen Sie Ihre Berufung leben können. Krebs sind mit den inneren Bildern der Seele verbunden, arbeiten daher oft als Künstlerinnen, Dichterinnen und wegen ihrer fürsorglichen Art auch als Therapeutinnen. Der Neumond am 4. August erinnert Sie an diese Talente. Hören Sie den Ruf Ihrer Seele? Gute Frage: Bin ich mir selbst eine liebevolle Mutter?

Löwe _____ 23.7.–23.8.

Mit dem Neumond in Ihrem Zeichen haben Sie jetzt die Power und den Mut, Dinge endlich anzupacken. Die Lebensfreude sprudelt, und Sie haben Lust, Neues auszuprobieren. Überprüfen Sie, ob Sie sich wirklich so zeigen, wie Sie sich fühlen, und überlegen Sie, was Sie äußerlich verändern könnten, damit innen und außen im Einklang sind. Das hilft Ihnen, sich gut zu fühlen, pusht Ihr Selbstvertrauen und stärkt Ihre positive Einstellung zum Leben.

Jungfrau _____ 24.8.–23.9.

Sie haben das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, Zeit allein zu verbringen? Gute Idee, denn jetzt bietet sich tatsächlich die Gelegenheit, Körper, Seele und Geist zu regenerieren. Tun Sie einfach mal nichts, gönnen Sie sich eine Massage, erholen Sie sich beim Waldbaden oder im Garten. Manchmal ist Abgeschiedenheit die einzige Möglichkeit, die Ablenkungen des Alltags auszublenden und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Das Unbewusste ist gerade aktiv!

Waage _____ 24.9.–23.10.

Wundern Sie sich nicht, wenn neue Menschen in Ihr Leben treten: schillernde Persönlichkeiten, die sich mit magischen Ritualen auskennen oder Sie auf andere Weise faszinieren. Sie befinden sich in einer Phase, in der Sie ein Gegenüber suchen, das Sie geistig anregt. Wenn dabei Liebe und Erotik eine Rolle spielen, umso besser. Wichtig ist: Um sich weiter zu entfalten, sollten Sie offen bleiben. Das öffnet auch den Blick auf die Zukunft.

Skorpion _____ 24.10.–22.11.

Wir alle haben dunkle Seiten, doch Skorpionen sagt man geradezu einen Hang zur Düsternis nach. Doch wie die Lotusblume, die im Schlamm wächst, aber als Symbol der Erleuchtung gilt, können Sie daraus eine Stärke machen. Von allen Tierkreiszeichen besitzen Sie das größte Potenzial dazu – mit Ihrem Scharfsinn, der Neugier und Ihrer Gabe, in die Tiefe zu gehen. In der kommenden Zeit werden Sie sich selbst intensiv kennenlernen.

Schütze _____ 23.11.–21.12.

Glücksbringer Jupiter ist für Schützen so etwas wie ein persönlicher Coach. Und er macht seinen Job gerade gut: Freuen Sie sich auf positive Überraschungen. Vielleicht bekommen Sie spannende berufliche Angebote – oder genießen, wie federleicht sich in der Liebe alles fügt. Rechnen Sie bis Juli 2025 mit vielen Chancen und besiegeln Sie Ihr Glück mit dem Mantra: „Ich bin dankbar, für alle Möglichkeiten, zu lernen, zu wachsen und zu lieben.“

Steinbock _____ 22.12.–20.1.

Merken Sie, dass Sie mit viel weniger Ballast unterwegs sind? Seit Anfang des Jahres hat Transformator Pluto, auch als Herrscher der Unterwelt bekannt, Ihr Tierkreiszeichen verlassen. Zeit, rauszufinden, was Ihnen Spaß macht, Ihre Lebenslust weckt und Ihre verrückten Seiten zum Vorschein bringt. Ihr Projekt: alles ausprobieren! Fahren Sie Karussell, paddeln Sie auf einem SUP-Board über den See oder tanzen Sie – und zwar wild!

Wassermann _____ 21.1.–19.2.

Vielleicht haben Sie gerade das Gefühl, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen. Vertrauen Sie darauf, dass wir alle immer genau da sind, wo wir am meisten lernen können! Wenn uns das Leben auf die Probe stellt, sind das die Situationen, in denen wir ganz neue Seiten an uns selbst entdecken. Obwohl wir das ganze Bild vielleicht noch nicht erfassen. Was jetzt hilft? Die Einstellung, dass alles so kommt, wie es kommen soll.

Fische _____ 20.2.–20.3.

Mit Neptun auf dem letzten Grad der Fische geht eine träumerische, stark nach innen gerichtete Phase zu Ende. Jetzt stehen die Zeichen auf Entfaltung, und vielleicht helfen die Worte der Autorin Clarissa Pinkola Estés („Die Wolfsfrau“) dabei: „Frauen, die jemals in ihrem Leben als widerspenstig, aufmüpfig, unhöflich, unverschämt, unverbesserlich und rebellisch bezeichnet worden sind, sollten wissen, dass sie auf dem richtigen Weg sind.“



Claudia Hohlweg arbeitet auf Basis der psychologischen Astrologie und unterstützt dabei, Entfaltungsmöglichkeiten und innere Prozesse zu verstehen und zu nutzen. Claudia Hohlwegs Newsletter und vieles mehr gibt's auf blumoon.de.

ILLUSTRATION LAURA LHULLIER

WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*.

Alle zwei Monate neu im Zeitschriftenhandel.



Hör-Tipp: Der **Crime**-Podcast „Spurensuche“ – Ermittler und Spezialisten erzählen von ihren spannendsten Fällen. +++ Überall, wo es Podcasts gibt. +++



MARCCAIN

Marc Cain Collections