

NO 20

Brigitte

**Schüchtern,
na und?**

Wie aus Unsicherheit
Stärke wird

**Wanderglück
im Herbst**
Zu Fuß durch
Andorra

**Laptop auf,
Workout an**
Was bringen
Fiffluencer?

STRICKEN

mit der BRIGITTE-Wolle

Brigitte



Pullover, Mützen, Schals
und vieles mehr

**Genau
mein
Stil**

**Schnell und
unkompliziert: in diese
Teile investieren –
und den ganzen Herbst
gut angezogen sein**



BRAX HAT
KEINEN STYLE

BREAK
THE
EXPECTED

BRAX
FEEL GOOD

BRAX.COM

»Danke, dass ihr uns allen das Leben leichter macht, liebes Mode-Team!«



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Herbst wird schön. Ganz bestimmt jedenfalls in Sachen Mode. Dass die neue Saison vor der Tür steht, erkennt man bei uns in der Redaktion immer daran, dass sich die Requisite wieder füllt – und irgendwann überquillt mit den schönsten Teilen aus den aktuellen Kollektionen. Ich liebe diesen Anblick, bin aber auch froh, dass die Profis aus dem BRIGITTE-Mode-Ressort den Überblick behalten und für uns alle vorsortieren: Was passt zusammen, wie trägt man das jetzt? Für diese Ausgabe hat das Team eine „So einfach geht gut angezogen“-Strecke konzipiert – und was meine Kollegin Sandra Krutzsch da im Studio umgesetzt hat, ist einfach wunderbar gelungen. Überzeugen Sie sich selbst ab Seite 18. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und ganz viel modische Inspiration.

Herzlich, Ihre

SUSANNA RIETHMÜLLER

Weil Wissen guttut: In unserem Newsletter „Saisonwechsel“ bekommen Sie ab jetzt jeden Freitag erprobte Tipps, Infos und Unterhaltames von den BRIGITTE-Redakteurinnen Julia Schmidt-Jortzig (l.) und Andrea Berning zu allen Themen, die uns Frauen in der Lebensmitte beschäftigen. Einfach über den QR-Code anmelden.



SMART NATURE



NEU



**POWER-
DUO**
FÜR TAG &
NACHT

**ÜBERZEUGENDE
ANTI-AGING ERGEBNISSE**
DANK DER NATÜRLICHEN
KRAFT DES HAFERS



ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

SMART NATURE.
Erhältlich in Kosmetikinsti-
tuten, Apotheken, Parfümerien, Reformhäusern,
Naturshops und unter www.grandel.de/shop

we know your skin.



**DEIN
LEBEN.
DEIN
WEG.**

MAGAZIN

8 Highlights, Termine, Hingucker

KOLUMNEN

14 Kurzzeittherapie Diesmal: Psychologin Miriam Junge über Mental Load

158 Meinung Geht das nur mir so?

AKTUELL

- **16 Jetzt wichtig** Was Eltern, Politik und Gesellschaft gegen sexuellen Missbrauch im digitalen Raum tun können

FASHION

- **18 Der Style Guide** für einen unkomplizierten Mode-Herbst
- **32 Ran an die Nadeln!** Kuschlignostyische Ideen zum Selberstricken
- 44 Favorit** Die Fell-Tasche
- 46 Fashion News**

PORTRÄTS

- **6 Macherinnen** Marie-Alix de Putter ermöglicht Frauen in Afrika Zugang zu psychologischer Hilfe
- **48 Lena Dunham** Ein Treffen mit Hollywoods Wonderwoman
- **60 Jetzt im Gespräch** Cordula Stratmann | Brad Pitt

KULTUR

54 Bücher, Filme, Musik

Fehlt Ihr Booklet? Einfach anfordern!
Per Mail: kundenservice@dvp.de oder per Post:
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg
(Zusendung, solange der Vorrat reicht,
bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an).

BEAUTY-SPEZIAL

64 Shiitake, Reishi & Co. Pilze – die neuen Wirkstoff-Helden



18

Style Guide Sechs Trends, viele Möglichkeiten: So kommen Sie easy und immer gut angezogen durch Herbst und Winter



Was selber machen
Wir bringen Sie auf Ideen, Sie lassen die Nadeln klappern



95 Schüchtern? Warum es so vielen so geht, und wie aus Unsicherheit Stärke wird

122

**Altersarmut?
Alters-
reichtum!
Wie wir das
schaffen,
erklärt
die Investorin
Christiane
von
Hardenberg**



Ab S. 63 Die Wirkstoffe, Make-ups, Treatments... der Stunde



110 Dem Himmel so nah Imposante Berggipfel und üppig grüne Täler: Unsere Autorin ist durch Andorra gewandert – und hat sich in das kleine Land verliebt



48 Lena Dunham Ein Multi-Talent und ein Star, der sich den Star-Klischees verweigert



142 Kürbis kann „Köstlich!“ Mal herzhaft gefüllt, mal mit Orient-Touch, mal als Dessert

- 72 Gesichtsmassage** Was sie bringt, wie sie funktioniert
- 76 Haarpflege** Warum Peptide jetzt auch Kopfsache sind
- 78 Make-up** Rouge überrascht wieder
- 80 Ästhetische Medizin** Welche Rolle die Hautfarbe spielt
- 84 Beauty News**
- 88 Eine Frau und ihre Welt**
Leichtathletin Malaika Mihambo

WOHNEN

- 90 Wandfarbe, Luft, Licht** Tipps und Tricks für ein gesundes Zuhause

DOSSIER

- **95 Schüchtern? Na, und!** Wie aus Unsicherheit Stärke werden kann

REISEN

- **110 Wandern in Andorra** Ein kleines Land kommt ganz groß raus

ACADEMY

- 122 Geldanlage** So klappt's auch noch für Späteinsteigerinnen

BALANCE

- 128 Schon zu Hause?** Till Raether fragt sich: Wohne ich, wie ich es will?
- **132 Online-Fitness** Wie man die richtige Trainerin für sich findet
- 136 Myome** Oft wird die Gebärmutter entfernt, obwohl es schonende Alternativen gibt
- 138 Balance News**
- 140 Green News**

KOCHEN

- **142 Kommt Herbst, kommt Kürbis** und macht köstlich Freude
- 150 Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten
- 152 Rezept mit Aha-Effekt** Green Shakshuka mit crispy Chili-Öl

UND AUSSERDEM

- 62 Horoskop** vom 11. bis 24.9.
- 126 Rätsel** Preise zu gewinnen
- 127 Impressum & Service**
- 154 Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 155 Feedback** Post an BRIGITTE

Wer sie ist: eine Frau
mit viel Energie

Was sie will: psychologische
Hilfe in Afrika etablieren

Wo sie ansetzt:
bei der Friseurin



Marie-Alix de Putter
hat selbst erlebt,
wie hilfreich Therapie
sein kann – ihr Mann
wurde ermordet,
als sie schwanger war

G

Gespräche im Salon können tief gehen. Man entspannt, das Shampoo duftet, unversehens öffnet man sein Herz. Überall auf der Welt ist das so, Friseurinnen sind Verbündete. Die Franko-Kamerunerin Marie-Alix de Putter hat daraus ein Konzept entwickelt: für Frauen, in deren Heimatländern psychologische Hilfsangebote weder ausreichend vorhanden noch akzeptiert sind. Es heißt „Heal by Hair“, und es setzt da an, wo man sonst nur die Schere ansetzt: bei den Haaren.

De Putter, 39, hat in Paris Projektmanagement, Kommunikation und Politik studiert und ist in diversen öffentlichen Bereichen aktiv: Sie tritt bei Veranstaltungen als Sprecherin auf, ist Autorin, Geldgeberin und Podcasterin, hat ein internationales Netzwerk weiblicher Business Angels gegründet, die Unternehmen mit Kapital, Kontakten und Know-how unterstützen, und eine Denkfabrik in Kamerun, in der junge Leute soziale Innovationen entwickeln. Und dann ist da ihre Bluemind Foundation, eine Organisation, die psychische Probleme entstigmatisieren will. Mit Programmen wie „Heal by Hair“, das de Putter 2021 startete.

„Ich dachte: Warum bringt man ein therapeutisches Angebot nicht dahin, wo sich Frauen sicher und aufgehoben fühlen?“, erzählt sie. „Wir haben vorab mehr als 700 Frauen in sechs afrikanischen Ländern gefragt, ob sie ihren Frisuren vertrauen.“ Das Ergebnis war ermutigend, seither schult „Heal by Hair“ Friseurinnen, aktiv zuzuhören, wenn die Kundinnen ins Plaudern kommen. Dafür durchlaufen sie ein dreitägiges Programm, in dem sie die Grundlagen psychologischer Beratung kennenlernen und üben, einfühlsam und ohne Wertungen nachzufragen. Im ersten halben Jahr schaut dann einmal im Monat eine medizinisch ausgebildete Fachkraft vorbei.



Waschen, schneiden, helfen Die Friseurinnen, die von „Heal by Hair“ ausgebildet sind, hören ihren Kundinnen zu, ohne zu werten – oft für beide eine intensive Erfahrung

Das Zertifikat, das die Friseurinnen bekommen, stärke deren Selbstbewusstsein, weil es Anerkennung für ihre Arbeit bedeutet, die vielen Frauen im Alltag vorenthalten bleibt, sagt de Putter. Die Salons profitieren auch finanziell, weil das Angebot sie besonders macht und deshalb mehr Kundinnen anzieht. Die erfahren davon über Empfehlungen oder Mundpropaganda.

Die Themen, die aufkommen, reichen von Ärger in der Familie, Überforderung und Geldsorgen bis zu häuslicher Gewalt und Depression. „Eine Friseurin hat jeden Tag etwa sieben Kundinnen“, sagt de Putter, die ihr Leben derzeit zwischen Westafrika und Paris aufteilt und versucht, so oft es geht an den Schulungen teilzunehmen. „Daraus können sieben hilfreiche Gespräche werden.“ Viele berichteten von einem tiefen Gefühl der Entspannung und emotionalen Erleichterung nach den Sitzungen. De Putter sagt: „Das therapeutische Haarschneiden hat die Art und Weise verändert, wie sie Selbstfürsorge erleben.“

Derzeit läuft das Programm in mehreren Ländern West- und Zentralafrikas, etwa 36 000 Frauen erreicht es laut der Bluemind Foundation jedes Jahr. Eine Therapie ersetzt es nicht, doch die ist in den meisten afrikanischen Staaten auch

so gut wie nicht zu bekommen: Auf eine Therapeutin oder einen Therapeuten kommen Schätzungen zufolge eine halbe Million Menschen; in Togo zum Beispiel stehen den gut acht Millionen Menschen maximal ein Dutzend ausgebildete Psycholog*innen zur Verfügung.

Marie-Alix de Putters Engagement hat auch einen persönlichen Hintergrund: Ihr Ehemann, der französische Theologe und Musiker Éric de Putter, wurde 2012 mit 31 Jahren unter nie ganz geklärten Umständen auf dem Campus der Evangelischen Universität in Kameruns Hauptstadt Yaoundé erstickt. Marie-Alix de Putter war damals im vierten Monat schwanger. Sie litt danach unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung, unter Depressionen und Ängsten, fand in Frankreich Hilfe. Über die Erfahrung, als Schwangere Witwe zu werden, schrieb sie 2019 ein Buch, das sie „Aime, ma fille, aime!“ (Liebe, meine Tochter, liebe) nannte; es erzählt davon, wie man trotz eines großen Schmerzes überleben kann.

De Putters Ziele sind ehrgeizig, bis 2030 will das psychosoziale Angebot der Bluemind Foundation drei Millionen Frauen erreicht haben. „Heal by Hair“, sagt de Putter, „soll ein Netzwerk sein – und eine Bewegung für den ganzen Kontinent“.

Meike Dinklage



AUSSTELLUNG

Copacabana & Kubismus

»Brasil! Brasil« entführt nach Südamerika, zu Maler*innen, die Anfang des 20. Jahrhunderts nach neuen, modernen Ausdrucksformen suchten. Wie sie dabei auf ihr indigenes und afro-brasilianisches Erbe, aber auch auf die europäische Avantgarde Bezug nahmen, ist Kunst- und Zeitgeschichte in Bildern.

„Brasil! Brasil! Aufbruch in die Moderne“, bis 5. Januar im Zentrum Paul Klee in Bern, zpk.org

**MA
GA
ZIN**

HIGHLIGHTS
TERMINE
HINGUCKER

Redaktion: Julia Christian



BEAUTY

Meer drin

Dieses neue Serum macht für den Teint die Welle und spendet mit Wirkstoffen aus Tiefseealge und Qualle noch mehr Feuchtigkeit als Hyaluronsäure. Und das will was heißen!

„The Hydra Serum“, 50 ml ca. 50 Euro, mantleskin.com/de



ACCESSOIRES

Geometrie-Glam

Das Designteam Tom Wood wirft architektonische Strenge in den (Ohr-)Ring und kreiert so die derzeit wohl stylishte Version der trendigen Ear Cuffs.

„Step Ear Cuff Duo“, recyceltes 925 Sterlingsilber, 18K vergoldet, ca. 200 Euro, tomwoodproject.com/eu

REISE

Spa-ktakulär

Im „Rieser am Achensee“, gerade mit viel Gefühl runderneuert, kommt man grandios runter: im See-Spa mit Panorama-Sauna, im Badeteich mit integriertem Tauchbecken, im separaten Familienpool mit Kuschelnischen, bei Yoga und Meditation mit Waldsicht ...

Und die Tiroler Gastfreundschaft wärmt eh das Herz.

DZ/HP ab 189 Euro pro Person, hotel-rieser.com



ACCESSOIRES

Airbags to go

Freitag recycelt weiter: Nach Lkw-Planen gibt's Taschen und Rucksäcke jetzt auch aus ausgemusterten Airbags. Schmeichelnd fürs Auge, stark im Ressourcen-Schonen.

„F700“ & „F708“, zwei Größen, ab ca. 200 Euro, freitag.ch



BUCH

Meisterstücke

Midori Kitamura war lange Jahre Wegbegleiterin des Mode-Genies Issey Miyake – und leuchtet in diesem Bildband aus, wie er in jeder seiner Kollektionen technische Innovation, Kunst und japanische Tradition zu verbinden verstand. Fabelhaft!

„Issey Miyake“, 448 S., 30 x 30 cm,
80 Euro, Taschen



WOHNEN

Wie verwandelt

Im Kopenhagener Studio „(a.o.t)“ sind Experimente an der Tagesordnung – zum Beispiel wenn Aluminium aus seinem industriellen Kontext genommen und gebogen wird, was das Zeug hält. Das Ergebnis? Kunst mit Funktion, wie diese Kerzenhalter.

„Bucacini Candle Holder“,
fünf Farben, zwei Größen, ab ca.
150 Euro, aotstudio.com



GENUSS

Die Mahlzeit mit der Maus

Mam(m)a (mia), ist das lecker! Die TV-Größe hat für Ppura den Kochlöffel geschwungen und serviert kleinen Nudelnimmersatten: Bio-Tomatensauce ohne Stückchen, aber mit Frischkäse fein gemacht. Zucker? Fehlanzeige!

„Die Maus – Tomatensauce“,
ca. 3 Euro, ppura.bio

Diane Kruger
for
skjur®

skjur®

anti- aging aus der natur

95 %

bestätigen ein glatteres
und strahlenderes Hautbild¹

- × Intensive und langanhaltende Befeuchtung für eine glatte und gepflegte Haut
- × Mildert Falten und verbessert die Haut
- × Funktioniert hervorragend unter Make-Up

VON DEN
HYLO®
AUGEN-
EXPERTEN

3€*
**CASH
BACK**

Jetzt kaufen, Kassenbon auf
skjur.de/cashback hochladen
und 3€ Cashback sichern!

*Hinweis: Aktion nur gültig beim Kauf in deiner Vor-Ort-Apotheke und für skjur® intensive Tagespflege 30 ml (PZN 17565048) und skjur® intensive Tagespflege 50 ml (PZN 17565031). Gültig bis 31.12.2024 oder solange der Vorrat reicht!



skjur.de

¹Selbstbeurteilung unter dermatologischer Kontrolle bei 22 Probanden (>30 Jahre) über 28 Tage

TECHNIK

Wenn Ton mit Design...

So einfach zu bedienen, dass alle damit umgehen können, so stylish, dass sogar Ihr Teenager ihn cool findet, und was der tragbare Lautsprecher in Sachen Radio- und Bluetooth-Sound draufhat, ist pure Perfektion.

„OB-4“, sieben Farben, ca. 550 Euro, teenage.engineering



WOHNEN

Mit von der Party

Gute Laune zum Anstoßen: Handgemacht in Italien, zum Tanzen bringen müssen Sie das Konfetti (auf Ihrem Glas) selbst!

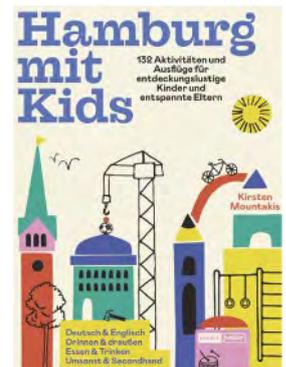
„Confetti Glass“, 530 ml, ca. 70 Euro, artiseme.com

BUCH

Was machen wir heute?

Kirsten Mountakis bringt auf Ideen. Auf solche, die Kinder begeistern und Große nicht gähnen lassen, die oft kostenlos oder zumindest günstig sind und sogar Einheimische überraschen.

„Hamburg mit Kids“, 192 S., 20 Euro, Junius Verlag



ENGAGEMENT

Grenzenlose Fürsorge

Gemeinsam mit weiteren Hebammen versorgen zwei Schweizerinnen Schwangere auf der Flucht. In ihrem „Mambrella“-Bus schaffen sie in der Nähe von Camps einen sicheren Platz vor und nach der Geburt und organisieren Gesundheits-Workshops. Kurz gefasst: Geborgenheit auf Rädern!

Mehr Infos und Newsletter-Anmeldung: mambrella.ch



“ **Dieser BH
fühlt sich wie
für mich
gemacht an.**

Lize

PrimaDonna Fan seit 11 Jahren



Lize



Donna



Kennocha

PrimaDonna Fans fürs Leben

Lize, Donna & Kennocha

SHINE IN PRIMADONNA

**PRIMA
DONNA**

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

Mental Load

Worum geht's: Vor Teresa stapeln sich Rechnungen, Einkaufszettel, schnell hingekritzelte To-do-Listen. Die Kinder sollen zum Zahnarzt, die Wäsche muss schnell in die Maschine, morgen steht eine wichtige Präsentation an. Ist das alles überhaupt noch zu schaffen? Wo anfangen? Ihr Partner übernimmt viel, trotzdem fühlt sie sich alleingelassen – mal wieder.

Für die unsichtbare Verantwortung, die besonders Frauen täglich tragen, gibt es mittlerweile ja endlich einen Begriff: Mental Load. Und der macht klar, dass es eben nicht nur um das Erledigen konkreter Alltagsaufgaben geht, sondern vor allem auch um das ständige Darandenken, Vorausplanen, Sich-Erinnern und Nachfassen. Teresa jongliert zwischen Arbeit, Haushalt und Beziehungen. Sie versucht, allen Bereichen gerecht zu werden, doch innerlich sehnt sie sich nach Erleichterung. Die Sorge um ihre Familie und die unsichtbare To-do-Liste erschöpfen sie zunehmend, ihr fehlt Energie.

Aber den ersten Schritt, etwas zu ändern, hat sie zum Glück schon geschafft: das Erkennen und Annehmen dieser Last – Mental Load ist real und verdient Beachtung. Natürlich sind es vor allem auch schlechte gesellschaftliche Strukturen, gegen die wir anrennen, und die unseren Alltag so oft so mühsam machen, dennoch können wir im Kleinen häufig mehr bewegen, als wir denken.

Teresa beginnt, offen mit ihrem Partner zu sprechen. Gemeinsam erstellen sie einen Aufgabenplan, der – und das ist ganz entscheidend – auch die mentale

Verantwortung für bestimmte Themen und Bereiche aufteilt. Ja, das ist erst mal mit Aufwand verbunden, und auch später werden die beiden immer mal wieder nachverhandeln und -justieren müssen. Aber ein Stück der Last fällt so schon einmal von Teresa ab.

Sie könnte zusätzlich schauen, wo sie noch stärker Prioritäten setzen und ihre Ansprüche ein Stück weit runterschrauben kann (müssen es selbst gebackene Mini-Muffins zum Schulfest sein, oder tun es auch ein paar selbst gekaufte Kekse?).

Miriam Junge ist Psychotherapeutin, Gründerin, Autorin und Podcasterin.

Sie weiß: Kleine Schritte haben oft große Wirkung. Wer ihr bei Instagram folgen möchte: @miriam_junge



Teresa darf sich mehr Raum geben, damit sie auch gut für sich selbst sorgen kann. Um da anzusetzen und um auch wieder mehr Leichtigkeit ins Leben zu holen, wäre es wichtig, kleine, positive Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Sie helfen, den Mental Load Stück für Stück zu reduzieren, zum Beispiel:

• **Fünf Minuten Me-Time:** Den Tag mit einer Meditation oder Atemübung beginnen.

• **Abend-Reflexion:** Sich noch einmal fünf Minuten nehmen, um den Tag zu reflektieren. Daraus kann auch ein Dankbarkeitsritual werden – drei Dinge notieren, für die man dankbar war.

• **Mini-Pausen:** Kleine Auszeiten während des Tages einplanen (ruhig im Kalender notieren!), um sich zu strecken, einen Spaziergang zu machen oder tief durchzuatmen.

Am Ende des Tages verdient jede Frau die Freiheit, sich leicht und unbeschwert zu fühlen, ohne den ständigen Schatten des Mental Loads.

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

„Meine Aufgabe ist es, zuzuhören
und Sportlern neue Wege
zum Ziel aufzuzeigen.“

Anett Szigeti | Sportpsychologin
und Mental Coach

Kompetenz zahlt sich aus. Auch bei der Geldanlage

- Eine gute Analyse ist nicht nur im Sport wichtig. Daher beobachten und analysieren wir täglich die weltweiten Kapitalmärkte
- Mit mehr als 65-jähriger Erfahrung passen wir unsere Investmentfonds den aktuellen Gegebenheiten an und schaffen so neue Möglichkeiten – damit Sie Ihren finanziellen Zielen näher kommen können
- Informieren Sie sich jetzt bei unseren Partnerbanken

Aus Geld Zukunft machen



Jetzt Prämie sichern!

Bis zum 31.12.2024 den ersten Fondssparplan abschließen und Teufel In-Ear-Kopfhörer als Prämie erhalten. Teilnahmebedingungen unter: www.union-investment.de/praemie



Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

Sparda-Bank



»ES GIBT KEINEN GESCHÜTZTEN RAUM MEHR«



Beim Cybergrooming erschleichen sich Erwachsene über digitale Kanäle das Vertrauen von Kindern und nutzen sie sexuell aus. Die Zahlen steigen – Julia von Weiler vom Verein »Innocence in Danger« erklärt, was Eltern, Politik und Gesellschaft tun können

Interview: Meike Dinklage



Julia von Weiler ist Diplom-Psychologin und seit 2003 Vorständin von „Innocence in Danger“. Der Verein engagiert sich gegen den sexuellen Missbrauch von Kindern, vor allem im digitalen Raum

Laut Kriminalstatistik wurden im vergangenen Jahr 2580 Fälle von Cybergrooming erfasst, die Polizei schätzt die Dunkelziffer weitaus höher. Wie genau funktioniert diese Methode des sexuellen Missbrauchs?

JULIA VON WEILER: Täter und Täterinnen nehmen über soziale Netzwerke, Spieleplattformen oder Chats gezielt Kontakt zu Kindern und Jugendlichen auf und bauen langsam Vertrauen auf. Sie manipulieren die Kinder emotional, gaukeln ihnen eine echte Freundschaft oder Beziehung vor. Diese scheinbare Vertrautheit wird ausgenutzt, um intime Bilder zu erhalten und/oder sexuelle Handlungen zu erzwingen.

Ist die Anbahnung immer digital?

Nein, wenn der Kontakt analog hergestellt wird, nutzen Täter und Täterinnen die digitalen Kommunikationswege zur Beziehungsintensivierung. Digitale Medien verändern die Dynamik fundamental und machen es für Kinder und Jugendliche schwieriger, sich aus einer solch missbräuchlichen Beziehung zu befreien. Deshalb ist es grundsätzlich wichtig, dass Eltern wissen, welche Plattformen ihre Kinder nutzen, sie über Risiken aufklären und selbst wissen, wo sie Informationen und Unterstützung erhalten, um ihr Kind online gut begleiten zu können.

Wann werden solche Beziehungen für Außenstehende sichtbar?

Oft erst, wenn das Kind sich auffällig verhält. Plötzliches Geheimhalten des Bildschirms zählt dazu, neue Geräte oder

Geschenke, die sich Eltern nicht erklären können. Aber auch depressive Rückzüge, aggressive Ausbrüche oder Stimmungsschwankungen. Eltern und Vertrauenspersonen sollten aufmerksam sein und bei einer Vermutung das Gespräch suchen. Es ist wichtig, Kindern zu vermitteln, dass sie immer über ihre Online-Kontakte sprechen können. Bei konkreten Hinweisen sollte man sich an spezialisierte Beratungsstellen oder die Polizei wenden. Erste Hilfe – anonym und kostenlos – leisten die Fachberater*innen am „Hilfe Telefon Missbrauch“ auf hilfe-telefon-missbrauch.online

Beim sogenannten Livestream-Missbrauch bringen Täter*innen die Kinder dazu, sich selbst im Livestream bei sexuellen Handlungen zu filmen. Oft zu Hause, im Kinderzimmer... Räume, die doch sicher sein sollten.

Es gibt keinen geschützten Raum mehr für Kinder, wenn ein Täter oder eine Täterin digitalen Kontakt zu ihnen hergestellt hat. Dann kann selbst das eigene Zuhause kein sicherer Ort mehr sein. Über das Smartphone haben Täter und Täterinnen zu jeder Zeit den direkten Kontakt zum Kind. **Oft filmen sich Kinder oder Jugendliche auch selbst und laden die Videos auf sozialen Netzwerken hoch, nicht ahnend, dass das strafbar ist. Verheerend, wenn solche Bilder im Klassen-Chat landen oder von Händlern abgegriffen werden.**

Wie kann man die Kinder schützen?

Aufklärung ist hier der Schlüssel. Kinder und Jugendliche müssen heute leider frühzeitig lernen, dass das Teilen von intimen Bildern große Risiken birgt und strafbar sein kann. Die Erwachsenen rund um Kinder – Eltern, Lehrkräfte, haupt- und ehrenamtliche Fachkräfte – sollten das Thema immer mal wieder aufgreifen. Mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch kommen und sich als Ansprechperson anbieten. Wir müssen lernen, selbstverständlich über alle diese Themen zu sprechen, damit wir betroffene Kinder und Jugendliche einladen, sich uns anzuvertrauen.

Hat das Selbstfilmen auch etwas damit zu tun, dass Pornografie im Netz leicht zugänglich ist?

Ja, die Verfügbarkeit von Pornografie im Netz kann die Wahrnehmung von Kindern

und Jugendlichen beeinflussen. Viele verlieren das Gefühl für Grenzen und Intimität. Hier müssen Eltern und Bildungseinrichtungen ansetzen und über den Unterschied zwischen privater Intimität und öffentlichem Teilen aufklären.

Das Internet gibt es bereits seit Jahrzehnten, seit bald 20 Jahren Smartphones. Eigentlich genug Zeit, um Strategien zu entwickeln, Kinder zu schützen, oder?

Aber die Herausforderungen sind komplex und verändern sich ständig. Technologische Entwicklungen schreiten schnell voran und damit auch die Methoden der Täter und Täterinnen. Denken Sie nur an Deepfakes und durch KI generierte Missbrauchsdarstellungen aus Alltagsbildern. Es ist ein ständiger Prozess, bei dem Gesellschaft, Politik und Technologieunternehmen zusammenarbeiten müssen, um effektive Schutzstrategien zu entwickeln. Dummerweise treffen da viele widerstreitende Interessen aufeinander, und der Kinderschutz gerät immer wieder böse ins Hintertreffen.

Was fordern Sie von der Politik, das noch in dieser Legislaturperiode umsetzbar wäre?

Klare und strenge Gesetze sowie ausreichende Ressourcen für die Strafverfolgung. Aber auch Aufklärungsinitiativen sind wichtig, um Kinder, Eltern, Lehr- und Fachkräfte zu sensibilisieren. Die Politik ist ein wichtiger Verbündeter, aber es braucht auch die Verantwortungsübernahme von Technologieunternehmen, Bildungseinrichtungen und der Zivilgesellschaft. Meines Erachtens müssen die Tech-Unternehmen gesetzlich klarer in die Pflicht genommen werden.

Prinz Harry und Herzogin Meghan haben unlängst ein Eltern-Netzwerk gegen Online-Mobbing gestartet, um mehr Druck auf Politik und Netz-anbieter auszuüben. Eine gute Idee?

Ja. Solche Netzwerke sind sehr wertvoll, denn betroffene Eltern wissen aus eigener Erfahrung, welche Unterstützung notwendig ist. Ihre Stimme kann viel bewirken. In Deutschland gibt es bereits einige Initiativen, aber ein stärker vernetztes und sichtbares Netzwerk ist sicherlich wünschenswert, um die Anliegen der Betroffenen noch effektiver zu vertreten.

Sechs

Ob Leder, Cord oder Norwegermuster – diese Trends und Kombis lassen Ihre Herbstgarderobe schnell und unkompliziert ganz neu aussehen

Richtige

Fotos: Frank Widemann / Produktion: Sandra Krutzsch



Rock'n'Leather

1_Glanzobjekt Hemdjacke aus veganem Lackleder: Veronica Beard, ca. 598 Euro **2_Praktisch** Cargohose aus Kunstleder: MAC, ca. 150 Euro
3_Elegant Taillierter Blazer aus Kunstleder: Comma, ca. 140 Euro **4_Schwungvoll** Midirock aus Kunstleder: Xandres, ca. 180 Euro
5_Hot Minirock aus Lammlleder: Selected Femme, ca. 220 Euro **6_All Black** Lammlleder-Jacke mit hohem Kragen: Arket, 700 Euro

FASHION

LOOKS
STYLING
TRENDS



Hemdbluse in
Leinenoptik: Hey Soho,
ca. 170 Euro
Bleistiftrock aus
Kunstleder, ca. 40 Euro
und goldfarbene **Creolen**,
beides H&M
Leder-Mules Tod's

LEDER
& CO.

**Robustes Echt- und
Kunstleder bringen
einen lässigen Twist in
jeden Look - besonders
schön in Kombi mit
weichen Stoffen**

**KOSTÜM-
JACKE**

**Neue Alliancen:
Kurze Kostümjäckchen
im »Chanel-Stil«
werden jetzt mit
sportlichen Hosen
extra lässig gestylt**



Meliertes Wolljäckchen mit goldfarbenen Knöpfen: Baum und Pferdgarten, ca. 300 Euro. **Hellgrünes Satin-Top** aus recyceltem Polyester: Samsøe Samsøe, ca. 100 Euro. **Knöchellange Bundfaltenhose** Rossi, ca. 280 Euro **Stiefel** Dorothee Schuhmacher



Leger

- 1_Boxy** Tweedjacke mit Goldknöpfen: Fabienne Chapot, 250 Euro
- 2_Jogger** Nylon-Trackpants: Adidas by Stella McCartney, ca. 150 Euro
- 3_Logo** T-Shirt aus Baumwolle mit Aufdruck: Jil Sander, ca. 390 Euro
- 4_Dynamisch** Sneaker: Salomon, ca. 180 Euro

Verspielt

- 1_Sonnenschein** Gelbe Strickjacke: Ba&sh, ca. 275 Euro
- 2_Von Herzen** Gestreiftes Langarmshirt: Play x Comme des Garçons, ca. 125 Euro
- 3_Schlagfertig** Flared Jeans: C&A, ca. 40 Euro
- 4_Allrounder** Herzige Loafer: G.H. Bass, ca. 210 Euro

Dekoriert

- 1_Uniform** Schwarz-weiße Jacke aus Wollmix: Sandro, ca. 395 Euro
- 2_Stilbruch** Cargohose aus Baumwolle: Camel Active, ca. 120 Euro
- 3_Durchblick** Pilotenbrille aus Acetat: Saint Laurent, ca. 315 Euro
- 4_Wild** Slingback-Pumps mit Leo-Print und Schleife: Zara, ca. 50 Euro



Comeback

1_Doppelreihiger Fischgrat-Version aus Wollmix mit Stehkragen: Otto d'Ame, ca. 450 Euro **2_Oldschool** Karamantel in Dunkelgrün: Molly Bracken, ca. 185 Euro **3_Kurz und gut** Wollmantel mit breiten Schultern: C&A, ca. 80 Euro **4_XL-Pepita** Mantel in Bi-Color: Herrlicher, ca. 320 Euro **5_Kragenlos** Einreihiger Oversize-Mantel: Lolly's Laundry, ca. 240 Euro

**OPA-
MANTEL**

Eine perfekte Hülle
und Begleiter
für Sportliches und
Schickes. Im
Vintage-Style, mit
dem Charme
vergangener Tage

Karierter **Mantel** aus
Wollmix: Marc Cain,
ca. 700 Euro.
Gestreiftes **Midikleid**
mit Polo-Kragen und
seitlichen Schlitz: Polo
Ralph Lauren,
ca. 200 Euro
Sonnenbrille Miu Miu
Plüsch-Ballerinas
Ferragamo

**NORWEGER
STRICK**

Der Klassiker unter den Strickmustern feiert gerade ein modisches Comeback und strahlt gemütlichen Charme aus

Zip-Jacke im Norwegerstil mit Wollanteil: C&A, ca. 50 Euro. Extraweite **Hose** mit Bügelfalten: Rossi, ca. 290 Euro **Dreieckschal** aus Kaschmir: Zellweger Warmwear



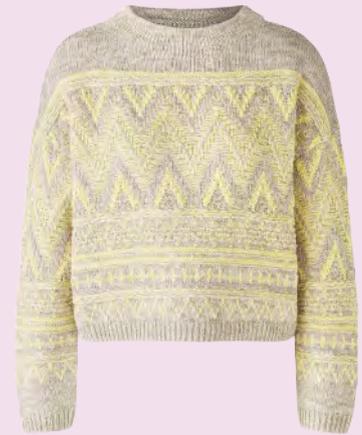
Eingekuschelt

1_Allover Strick-Cardigan: Brax, ca. 170 Euro
2_Glänzend Hose in Lederoptik: Jane Lushka, ca. 130 Euro
3_Pünktlich Armbanduhr: Fossil, ca. 320 Euro
4_Trittfest Lederstiefelette mit Schnalle: Gabor, ca. 140 Euro



Farbenfroh

1_Zick-Zack Bunter Pulli: Hessnatur, ca. 250 Euro
2_Lässig Bundfaltenhose: Marc Cain, ca. 230 Euro
3_XXS Mini-Designertasche aus Leder: Marni, ca. 1495 Euro
4_Knaller Retro-Sneaker: Nike Cortez, ca. 90 Euro



Sonnig

Strickpullover aus Baumwollmix: Oui, ca. 150 Euro



Nude

Wollpullover mit Rundhalsausschnitt: Camel Active, ca. 130 Euro



Himmelblau

Gestrickter Rollkragenpullover: Bonprix, ca. 25 Euro



Poppig

- 1_ Tiefblick** Shirt im Matrosen-Stil: Nanushka, ca. 645 Euro
- 2_ Aqua** Cordhose mit weitem Bein: Summum, ca. 140 Euro
- 3_ Bagggy** Handtasche aus Kunstleder: C&A, ca. 20 Euro
- 4_ Fußschmuck** Leder-Pumps: Aeyde, ca. 325 Euro
- 5_ Cool** Große Armbanduhr: Michael Kors, ca. 300 Euro

Reduziert

- 1_ Robust** Cordjacke: Kings of Indigo, ca. 100 Euro
- 2_ Denim** Midikleid mit wellenförmigen Abnähern: Massimo Dutti, ca. 100 Euro
- 3_ Mit Liebe** Kette mit Herz: Michael Kors, ca. 170 Euro
- 4_ Mit Schaft** Lederstiefel: Unisa, ca. 200 Euro

Lässig

- 1_ Funky** Cordblazer mit Reverskragen: Luisa Cerano, ca. 480 Euro
- 2_ Umschlungen** Fransenschal: Someday, ca. 40 Euro
- 3_ Nostalgisch** Hüfthose: Luisa Cerano, ca. 250 Euro
- 4_ Retro** Sonnenbrille mit Acetat-Rahmen: Tom Ford, ca. 425 Euro
- 5_ Hi, Heel!** Boots mit Blockabsatz: Bobbies, ca. 255 Euro

CORD

Cord hat Stil und Retro-Charme: Das robuste Material wird jetzt vor allem in fein abgestimmten Farbkombis getragen

Oversized Blazer aus recyceltem Polyester: H&M, ca. 70 Euro
Baumwoll-T-Shirt Arket, ca. 40 Euro. Altrosa Breicordhose Opus, ca. 90 Euro
Brille Saint Laurent
Sneaker Adidas

SATIN

Auch eher sportliche
Schnitte kriegen
durch den Schimmer
des Materials ein
wenig Glanz ab

Satin-Weste mit
aufgesetzten Taschen
und elastischem Bund:
Someday, ca. 100 Euro.
Hellblauer Longsleeve
aus Wolle: Arket,
ca. 50 Euro
Bundfaltenhose aus
Viskosemix: Riani,
ca. 230 Euro. Silber-
farbener **Ring**
Studio Maroh
Lederpumps H&M

MARCCAIN

Marc Cain Glam

SATIN

**Kraftvoll**

- 1_** **Wärmend** Kuscheliger Rollkragenpullover aus Alpakawolle: Riani, ca. 350 Euro
2_ **Sonnenschutz** Acetat-Brille: Saint Laurent, ca. 200 Euro
3_ **Frischekick** Maxirock aus tomatenrotem Satin: Esprit, ca. 70 Euro **4_** **Beuteltier** Bucket Bag aus Leder: Zara, ca. 70 Euro
5_ **Schön samtig** Flacher Mary Jane: Charles & Keith, ca. 75 Euro

Erdig

- 1_** **Opulent** Satinbluse mit weiten Ärmeln: SoSue, ca. 220 Euro
2_ **Geometrisch** Ohrstecker aus Emaille: Bottega Veneta, ca. 750 Euro **3_** **Fließend** Hose mit Glitzer-Nadelstreifen: Seductive, ca. 290 Euro **4_** **Stauraum** Shopper aus Leder: Gianni Chiarini, ca. 225 Euro **5_** **Anmutig** Stiefeletten aus Kunstleder: Bonprix, ca. 30 Euro

Urban

- 1_** **Kompakt** Blouson aus Polyestertermix: Someday, ca. 100 Euro **2_** **Geschmeidig** Midikleid aus recyceltem Polyester: Samsøe Samsøe, ca. 170 Euro **3_** **Verfeinert** Armbanduhr aus Edelstahl: Calvin Klein, ca. 160 Euro
4_ **Modular** Ledertasche mit goldenen Details: Supergloo, ca. 260 Euro **5_** **Edgy** Overknee-Stiefel: Geox, ca. 170 Euro

Mixa

HOCHVERTRÄGLICH

NEU ANTI- TROCKENHEIT Serum

Hochwirksam bei
Trockenheit,
Hochverträglich für
die Haut

Wissenschaftlich
bestätigte Ergebnisse



ENTDECKE DEINE **INDIVIDUELLE**
MIX & MATCH ROUTINE

SCAN MICH, UM MEHR
ZU ERFAHREN!



IDEAL FÜR



UNTER DERMATOLOGISCHER KONTROLLE ENTWICKELT • AN EMPFINDLICHER HAUT GETESTET



Patentmütze und Zackenpulli (linke Seite):
Der Pullover ist mit seinem Zackenmuster und schönem Farbspiel etwas für Fortgeschrittene. Auffallen garantiert. Die Mütze im Patentmuster und ihre zwei Farbvarianten (siehe Booklet) sind poppige Ausrufezeichen.
Wollpakete: Lana Grossa, Zackenpulli: ab 76,50 Euro. Patentmütze: 15,45 Euro.
Bluse: Gant. Hose: Someday.
Tasche: Antik Batik

Zopfjacke (rechte Seite):
Lässiger Schnitt, breite Zöpfe und der Clou: die mit Wolle umstickten Knöpfe.
Wollpaket: Lana Grossa, ab 115,10 Euro. Hose: Raffaello Rossi. T-Shirt: Marc O'Polo.
Schuhe: Santoni

Bestellen Sie jedes der Modelle im kompletten Wollpaket einfach unter brigitte.de/wollpakete. Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle



Maschen- Liebe

Schön warm, schön bunt und super lässig. Oder einfach alles auf einmal. Bei unseren 17 Lieblingsteilen zum Selberstricken ist für jede das Passende dabei. An die Nadeln!

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Jana Kruse

A woman is sitting on a wooden bench outdoors. She is wearing a thick, mustard yellow roll-neck sweater and olive green trousers. She has her right hand raised to her forehead, shielding her eyes from the sun. The background is a wooden deck. The lighting is bright, creating strong shadows.

Rollkragenpullover

Der weich fallende und üppige Rollkragen spielt die Hauptrolle beim senfgelben Pullover. Wollpaket: Lana Grossa, ab 115,10 Euro. Hose: Joseph. Socken: Mell-O. Sandalen: Birkenstock



Pullover mit Aranmuster Das irische Traditionsmuster bekommt im Trendton Koralle einen topmodischen Twist. Wollpaket: Lana Grossa, ab 59,50 Euro. Midirock: Primark, Stiefel: Ba&sh

Bestellen Sie jedes der Modelle im kompletten Wollpaket einfach unter brigitte.de/wollpakete. Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle



Rippenmütze und Kastenjacke – äußerst gemütliches Miteinander. Die Mütze wird mit doppeltem Faden gestrickt. Es gibt sie in zwei Farbvarianten. Die Jacke mit eingestrickten Taschen leuchtet passend dazu in Veilchenblau. Wollpackete: Lana Grossa, Jacke: ab 94,50 Euro. Mütze: 17 Euro. Hose: Gardeur. Schuhe: Unützer

Grauer Pullover
Flauschiges Mohairgarn in Anthrazit macht diesen Pullover mit Knopfleiste zu einem edlen Lieblingsstück. Wollpaket: Lana Grossa, ab 102,55 Euro. Rollkragenshirt: Allude. Ledershorts: Weekend by Max Mara





**Kleine Norwegerjacke,
Schal mit Streifen und
Pullunder**

Jetzt wird's bunt: Das Norwegermuster ist ein bisschen knifflig, aber die Mühe lohnt sich! Der rosa-farbene Pullunder darunter ist auf jeden Fall sehr viel schneller gestrickt. Für noch mehr gute Laune kommt der grüne Schal mit Streifen dazu. Wollpakete: Lana Grossa, Norwegerjacke: ab 89,20 Euro. Pullunder: ab 34,75 Euro. Schal: 55,60 Euro

Bestellen Sie jedes der Modelle im kompletten Wollpaket einfach unter brigitte.de/wollpakete. Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle

Kapuzenschal

Zwei in eins gegen Wind und Kälte – der Schal mit Kapuze hält warm und ist ein trendy Accessoire für den Herbst. Wollpaket: Lana Grossa, 55,60 Euro. Jacke: Vero Moda. Langarmshirt: Marc O'Polo. Hose: Raffaello Rossi. Armreif: Romantico Romantico

Bestellen Sie jedes der Modelle im kompletten Wollpaket einfach unter brigitte.de/wollpakete. Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle





Melierter Pullunder
Gut geeignet für Anfängerinnen. Der Pullunder wird mit doppeltem Faden gestrickt und passt toll zu Hemden und T-Shirts. Wollpaket: Lana Grossa, ab 61,80 Euro. Hemdbluse: Marc Cain. Jeans: Opus

Cape im Rippenmuster

Praktisch und stylish zugleich: Einmal umgeschwungen, verleiht das Cape jedem Outfit Lässigkeit. Wollpaket: Lana Grossa, 169,95 Euro. Anzug: Luis Trenker. Rolli: Allude. Loafer: Dorothee Schumacher

Bestellen Sie jedes der Modelle im kompletten Wollpaket einfach unter brigitte.de/wollpakete. Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle



OPUS



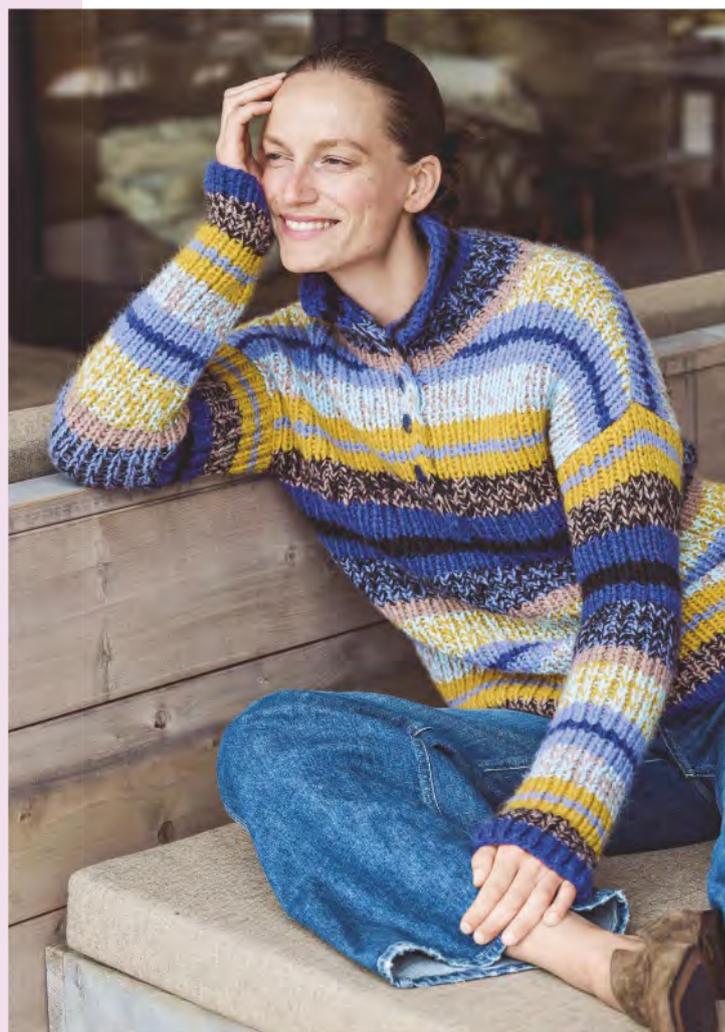
opus-fashion.com



Patent-Raglanpullover und kleiner Schal Das harmonische Duo in Graubeige und Kiwi-grün sorgt für einen edlen Look und kommt dabei ganz ohne Muster und ausgefallene Stricktechniken aus. Wollpakete: Lana Grossa, Raglanpullover: ab 68 Euro. Kleiner Schal: 6,95 Euro. Jacke: C&A. Rock: Daniele Fiesoli. Socken: Mell-O. Ballerinas: Max Mara

Rippenpullover Sechs Farben mischen sich zu einem spannenden Streifenmuster. Der Pulli mit Knopfleiste wird mit doppeltem Faden gestrickt. Wollpaket: Lana Grossa, ab 133,10 Euro. Jeans: Replay. Wildlederslipper: Filippa K.

Bestellen Sie jedes der Modelle im kompletten Wollpaket einfach unter brigitte.de/wollpakete. Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle



ANZEIGE



LEVIS
Jeansjacke
129,95 €

LEVIS
Jeans „511“
99,95 €



MANGUUN
COLLECTION
Bluse
29,99 €

MAVI
Wide Leg Jeans
79,95 €



WE LOVE DENIM

Mehr Denim
findest Du hier oder in
ausgewählten Filialen.

SCAN & SHOP



MANGUUN
Wide Leg
Denim
39,99 €



GALERIA HOME
Satin Wende-Bettwäsche
29,99 €

BIOATHERM
Lait Corporel
Body Milk
22,99 € (57,48 €/l)
Biocorps Body Scrub
34,99 € (174,95 €/l)
Biocorps
Anti Bump Serum
43,99 € (219,95 €/l)



TOMMY HILFIGER
Damenuhr
199,00 €



GALERIA

Felltasche aus Plüsch und Wildleder mit Logo-Schnalle:
Ba&sh, ca. 390 Euro



MARCUS'
LIEBLING

DIE FELL-TASCHE

Marcus Luft, Co-Head of Fashion: Es gibt Trends, die gehören für mich zum Herbst wie Kastanienmännchen und Waldspaziergänge: kuscheliges Fell beispielsweise. Fake Fur gibt es mittlerweile in vielen Varianten. In dieser Saison angesagt sind Taschen mit Plüsch-Details. Sieht sportlich und lässig aus, passt vor allem zu den neuen Looks in Erd- und Beertönen. Das Beste aber ist: Platz für Kastanien ist darin genug.

Das hat Klasse!

Modern, klassisch, elegant – der Mode-Mix der neuen Online-Kollektion von Ernsting's family verspricht spannende Styles für jede Gelegenheit.

Feminine Viskose-Blusen, Jogpants in Velourslederoptik, Strickkleider mit Rollkragen und Strickmäntel in Maxilänge – das sind die Must-haves für den kommenden Herbst, die in keinem Kleiderschrank fehlen dürfen. Jetzt entdecken auf ernstings-family.de

FASHION-TIPP

Das gemusterte Hemdblusenkleid mit 70s Charme lässt sich geschmackvoll mit einem Mantel in edlem Navy-Blau kombinieren.

Kleid im
Seventies Style,
ca. 36 Euro



1



2



3



5



4

1_Feminine Bluse mit Blumenmuster, ca. 20 Euro 2_Mantel mit Bindegürtel in Navy-Blau, ca. 90 Euro 3_Jogpants in Velourslederoptik, ca. 36 Euro 4_Viskose-Bluse in Creme, ca. 20 Euro 5_Strickkleid mit Rollkragen in Weinrot, ca. 36 Euro





Wies'n Season

**Pfiats eich, Oktoberfesties!
Die Maß Bier wird immer
teurer – schön, wenn darum
fürs zünftige Outfit ein
schmaleres Budget genügt.
Dieses Modell sieht fesch aus
und kostet kein Vermögen.**

Bluse, Dirndl und Schürze im Set, ca. 45 Euro, shein.com



Aufgebrezelt

Für den Tanz auf dem Biertisch bitte unbedingt die Handtasche aufpumpen! Charms sind dieses Jahr hoch im Kurs.

Lederanhänger, ca. 160 Euro, aignermunich.com



Gib dir die Kugeln

Eine Tracht ist schon ein echtes Statement. Da sollte der Schmuck dazu nicht viel Alarm machen. Edel, aber dezent ist die Devise.

Kugelarmband aus Gelbgold, ca. 850 Euro, christ.de

Doppelt so schön

Neben Tradition wird bei Felicitas & Hans auf umweltfreundliche Materialien und faire Arbeitsbedingungen geachtet. Da kleiden wir uns gleich im Partnerlook ein!

Weste, ca. 150, Dirndl, ca. 230 Euro, felihans.at



Liebesbeweis

Vier verschiedene Farbversionen, fünf Schriftzüge von „Schatzi“ über „Bussi“ bis „Herzerl“. Charmanter könnten wir uns gar nicht um den Finger, äh Hals wickeln lassen.

Nickituch aus Baumwolle, ca. 25 Euro, codello.de



FOTOS PR



Ich wechsle zu ECO

Wenn es um sauberes, glänzendes Geschirr geht, möchte ich keine Kompromisse eingehen – auch nicht beim Energieverbrauch. **Somat Excellence 5in1 Caps** wurden daher speziell für **energiesparende Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen** entwickelt. Sie sorgen für ein hervorragendes Reinigungsergebnis, auch bei bis zu **72 Stunden eingetrockneten, hartnäckigen Essensresten**.

Jetzt den richtigen Knopf drücken und mit den Somat Reinigern ins ECO-Programm wechseln und bis zu **45% Energie einsparen**.*

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier: weilseinenunterschiedmacht.de



*Die neuen Somat Excellence 5in1 Caps helfen Wasser und bis zu 45% Energie einzusparen, wenn Verbraucher statt eines Intensiv-Programms ein Niedrigtemperatur ECO- oder -Kurz-Programm wählen.

Henkel

Hollywoods Wonderwoman

Mit der Serie »Girls«
wurde Lena Dunham zu
einer Vorreiterin der
Body-Positivity-Bewegung.
Persönlich sind ihre
Rollen noch immer.
Aber ihren Körper will
sie nicht mehr
zur Schau stellen

Text: Andrea Benda



Lena Dunham

Die 1986 geborene New Yorkerin, Tochter eines Künstlerehepaars, ist als Autorin, Regisseurin, Schauspielerin und Produzentin eine kontroverse Stimme in Hollywood. Sie lebt derzeit mit ihrem Ehemann in London

D

Das Grand Hyatt Hotel am Potsdamer Platz ist während der Berlinale ein wuseliger Ort. Hier gibt die Prominenz ihre Interviews – und für die Filmjournalist*innen, die vor den Zimmern auf Einlass zum Gespräch warten, werden die Stühle knapp. Man bekommt den Eindruck: Je begehrt der Festival-Star, umso mehr Menschen hungern vor seiner Tür auf dem grauen Fünf-Sterne-Teppich herum. Kurzer Check vor dem Eintreffen von Hollywoods Wonderwoman Lena Dunham anlässlich ihres neuen Films „Tresure“: alle Bodenplätze besetzt.

„Hello friends!“ Die 38-jährige Schauspielerin-Autorin-Regisseurin-Produzentin (kann man bei Lena Dunham getrost in einem Atemzug sagen, weil sie oft alles in Personalunion ist) erscheint mit quirliger Laune und im schulterfreien Goldkleid. Das lässt den Blick frei auf ihre diversen Armtattoos, allen voran das von Ferdinand, dem Stier: ein Disney-Charakter von 1938, der lieber verträumt an Blumen schnuppert, als mit gesenktem Kopf gegen andere anzurennen. Und während sie da so steht und schnell noch die deutsche „Tresure“-Regisseurin Julia von Heinz umarmt, nein, „umarmen muss, weil sie so schön ist!“, wie sie den Anwesenden erklärt, da sieht man sofort: Lena Dunham gehört immer noch nicht zur perfekten, von Abnehmspritzen geformten Hollywood-Künstlichkeit – das hier ist Kunst, verpackt in einer Hülle aus echtem Leben.

Eigentlich sollten wir im Jahr 2024 darüber hinweg sein, über die Körper anderer Menschen zu reden, vor allem



Das hier ist Kunst, verpackt in einer Hülle aus echtem Leben

„Girls“ war die Millennial-Antwort auf „Sex and the City“: vier Frauen aus New York (Dunham, zweite v. rechts), die arm sind, Ängste haben und deren Sexleben oft schlecht ist

wenn sie nicht dem entsprechen, was die Unterhaltungsindustrie als normschön aufruft. Bei Lena Dunham muss man es dennoch tun, weil ihr Körper oder vielmehr ihre Körperlichkeit ein so wesentlicher Bestandteil ihrer Karriere ist.

Vor allem zu Beginn: „Ich war sehr jung, gerade mal 23, als ich die Pilotfolge von ‚Girls‘ geschrieben habe“, erzählt sie in Berlin, denn auch heute noch ist die von ihr kreierte HBO-Serie (bei der sie auch Regie führte, produzierte und die Hauptrolle spielte) die Latte, an der sich ihr bisheriges Schaffen bemisst. „Girls“ war von 2012 bis 2017 die Millennial-Antwort auf „Sex and the City“: Auch hier suchen vier junge Frauen in New York die Liebe und sich selbst, scheitern aber grundlegender als Carrie Bradshaw



und ihre Freundinnen, weil die wenigstens noch erfolgreich im Job waren. Die Mittzwanzigerinnen aus „Girls“ taugten nicht als Hochglanzvorbilder, sie waren zu arm, von Ängsten getrieben, und wenn sie Sex hatten, war er meist mittelmäßig bis schlecht. Dunhams Hauptfigur Hannah war keine eindeutige Sympathieträgerin, sondern neurotisch, besserwisserisch, egoistisch: eine Serienheldin, die direkt aus dem echten Leben zu kommen schien. Und zwar mit Seele und Leib – wenn Hannah sich nackt zeigte (und das passierte oft), dann auf die gleiche ungeschminkte Art, wie es auch ihr Publikum vor dem Fernseher tun würde: im Alltagsschlüpfer, mit schwabbelndem Bauch und Cellulitis, weit weg von makellos ausgeleuchtet.

Man muss bedenken: Die Social-Media-Ära begann damals gerade erst, „Body Positivity“ war noch kein Hashtag und weibliche Libido durfte höchstens empowernd sein, aber nicht enttäuschend oder gar peinlich. Die Serie war also eine Provokation, sie wurde so gehasst wie geliebt und brachte viel Schubkraft für den Feminismus der 2020er-Jahre, der von Menstruation bis MeToo keine weibliche Wahrheit mehr verschweigen will.

U

Und ihre Schöpferin? Befand sich plötzlich mitten im Kulturkampf und musste sich nicht nur frauenfeindliche Sprüche anhören, sondern auch noch für jede Speckrolle bewerten lassen. Die Tatsache, dass es in „Girls“ viele autobiografische Elemente aus Dunhams Leben gibt, half auch nicht gerade dabei, die Kunstfigur Hannah von der realen Lena zu trennen. Während vor allem Adam Driver, der als Hannahs Boyfriend seinen Durchbruch hatte, für seine Darstellungskunst gelobt und zu Oscar-Rollen weitergereicht wurde, glaubte man bei den Frauen, sie hätten sich alle nur irgendwie selbst gespielt. „Die Leute hatten damals mehr Mitgefühl für Tony Soprano als für unsere Charaktere“, sagt Lena Dunham – zur Erinnerung: Soprano, so hieß der Mafia-Boss der berühmten Serie – und das habe viel damit zu tun, dass von Frauen eben weiterhin erwartet wird, nicht ihre Schwächen auszustellen, „sondern dem heiligen Dreiklang von Schönheit, Produktivität und Sympathie nachzujagen“.

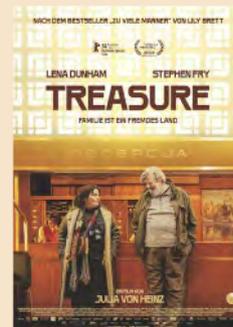
Die New Yorkerin versuchte, nichts davon an sich heranzulassen, sie blieb provokant, kassierte haufenweise Shitstorms, weil sie sich nie mit ihrer Meinung zurückhielt und machte immer weiter; drehen, schreiben – Serien, Filme, Essays, einen feministischen Newsletter, 2014 sogar schon ihre Autobiografie.

„Ich habe das Glück, dass meine >

Die Serie »Girls« war eine Provokation, sie wurde gehasst und geliebt

Überleben mit Humor

Kurz nach dem Fall des Eisernen Vorhangs überredet Ruth (Lena Dunham) ihren Vater Edek (Stephen Fry), einen Holocaust-Überlebenden, zu einer Reise in seine polnische Heimat. Dort torpediert Edek den Wunsch seiner Tochter, das Grauen der Vergangenheit zu ergründen, mit lebensbejahendem Humor – bis beide einen Weg zueinanderfinden. **BBBBB**



Kann jemand, der so öffentlich lebt, ein Dasein für sich finden?

1_Geteiltes Insta-Glück: Hochzeit mit Luis Felber 2021 2_Über ihren Hund Ingrid: „Unser Unperfektsein passt zusammen“ 3_2023 postet sie: „There’s only 1 you“

Eltern beide Künstler sind“, erzählt sie in Berlin. „Sie haben mir gesagt: Wenn du das als Job machen willst, musst du es wegen der Arbeit tun und wegen der Erfahrungen und nicht wegen der Resonanz auf dein Werk.“ Sie wünsche sich nur, früher kapiert zu haben, dass so ein Arbeitsleben kein Kurzstreckenrennen ist, sondern ein Marathon.

Das machte ihr irgendwann ausgerechnet ihr engster Kooperationspartner klar: ihr Körper. Von selbst hätte sie die Hochgeschwindigkeitsphase ihrer Zwanziger vielleicht sonst nicht beendet. Lena Dunham hat eine chronische Bindegewebschwäche, die in schmerzhaften Schüben auftritt und Gelenke und Organe beeinträchtigt. Außerdem kämpfte sie jeden Monat mit unerträglichen Endometriose-Schmerzen. Weil nichts anderes mehr half, ließ sie sich mit 31 die Gebärmutter entfernen, die sie liebevoll „Judy“ nannte. Bedeutete: vorzeitige Menopause und das Ende des eigenen Kinderwunsches, ein Doppelhammer für Körper und Psyche.

A

Auch diesen Schmerz teilte sie mit der Welt auf Instagramfotos: den Gehstock, den sie benutzt, wenn sie mal wieder nicht laufen kann, oder, nackt auf dem Bett sitzend mit ihrem „R.I.P. Judy“-Tattoo, das sie sich nach der Gebärmutter-OP hat stechen lassen.

Kann jemand, der so öffentlich lebt, überhaupt in ein zurückgezogeneres Dasein finden? Dafür musste Lena Dunham New York hinter sich lassen und nach London ziehen. Zunächst für die Arbeit, dann blieb sie für die Liebe – seit 2021 ist sie mit einem Musiker verheiratet. Der entspannte Vibe der britischen Hauptstadt schaffte, was Dunham nicht für möglich gehalten hätte – er brachte sie runter. Vieles erinnere sie an Tribeca, den Teil von Manhattan, in dem sie aufgewachsen ist, „Mit dem Unterschied, dass ich hier nicht das Gefühl habe, auf

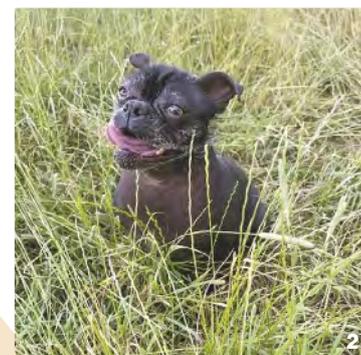
irgendeine Art von den Vorstellungen anderer eingeengt zu werden.“

Mit mehr Luft zum Atmen fand sie auch neue Herzensprojekte für ihre Produktionsfirma, „Treasure – Familie ist ein fremdes Land“ ist eines davon. Der Film basiert auf dem Roman „Zu viele Männer“ von Lily Brett. Lena Dunham spielt die US-Journalistin Ruth, die 1991 mit ihrem Vater Edek (Stephen Fry) nach Polen reist, auf den Spuren ihrer jüdischen Familiengeschichte. Während Ruth ihren Koffer mit Geschichtsbüchern zum Nazi-Regime vollpackt, hat Edek eigentlich gar kein Interesse daran, die Vergangenheit wieder aufzuwühlen – als einziger Auschwitz-Überlebender seiner Familie will er sich lieber auf das Leben konzentrieren als auf die Toten.

Lena Dunham stammt selber aus einer jüdischen Familie mit osteuropäischen Wurzeln. Der Film habe sich für sie wie eine Mission angefühlt, auf die sie unbedingt gehen musste. „Allein schon für meine Großmutter, die 2016 gestorben ist. Ich wusste nicht warum, aber ich kann sagen, dass ich verändert nach Hause gekommen bin und einen neuen Blick auf mein eigenes Jüdischsein bekommen habe.“

So ist es offensichtlich immer bei Lena Dunham: Das Leben inspiriert die Kunst – und umgekehrt. Nächstes Jahr startet ihre Netflix-Serie „Too much“ über eine ausgebrannte US-Amerikanerin, die nach London zieht, um neu anzufangen. Dunham hat hier zum ersten Mal darauf verzichtet, die Hauptrolle selbst zu übernehmen: „Ich habe nicht mehr die Kraft, meinen Körper in der Öffentlichkeit dermaßen sezieren zu lassen.“ Aber deshalb Projekte entwickeln, die weniger persönlich sind? Kommt ja gar nicht infrage. Ob es für sie eigentlich einen therapeutischen Wert habe, die eigenen Probleme in einem Drehbuch verarbeiten zu können, wurde sie einmal gefragt.

Ihre Antwort: „Manchmal habe ich den Eindruck, dass ich das, was mir geschehen ist, erst richtig begreife, wenn ich verfolge, wie eine Figur die gleiche Erfahrung macht wie ich.“



KAUFLAND FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT



EIN NEUES ZEICHEN FÜR GUTES AUS DEUTSCHLAND.

Mit über 1.000 einheimischen Produkte haben wir schon heute eines der größten Sortimente aus deutscher Produktion – und es werden immer mehr. Das neue Siegel „Gutes aus deutscher Landwirtschaft“ findest du bei uns jetzt an immer mehr Produkten. Weiterhin kennzeichnet unser „Qualität aus Deutschland“ –Siegel Produkte unserer verlässlichen, heimischen Partner.

Weitere Informationen unter [kaufland.de/heimat](https://www.kaufland.de/heimat)

**Unterstütze auch du mit deinem
Einkauf die deutsche Landwirtschaft!**



KULTUR

FILME
BÜCHER
MUSIK



Rausch der Farben

Schon einmal erweckte das Regieduo DK und Hugh Welchman die Ölmalerei zum Leben in ihrem prämierten Film »Loving Vincent« über Van Gogh. Jetzt adaptieren sie einen polnischen Bauernroman und verwandeln die Kinoleinwand erneut in ein pulsierendes Gesamtkunstwerk aus Farben, Licht und Musik, in dem jedes Ding und jeder Grashalm zu atmen scheinen. **BBBBB**

„Das Flüstern der Felder“, ab 12.9. im Kino



Wer ist hier »normal«?

Mal wieder ein Vater-Sohn-Film, aber der hier ist besonders: nicht nur weil Ezra, 12, als Autist besonders ist – ehrlich, hochempfindlich, unberechenbar. Sondern weil sein Vater Max (Bobby Cannavale), ein trauriger Comedian, der nach seiner gescheiterten Ehe wieder bei seinem Vater (Robert De Niro) wohnt, auch nicht klarkommt mit der Welt und seiner Impulskontrolle. Auf einem Roadtrip durch die USA lernen beide viel voneinander, auch in Sachen Humor. **BBBBB**

„Ezra – Eine Familiengeschichte“, ab 12.9. im Kino



So toll kann Schule sein

Ach, man kann gar nicht genug bekommen von dieser Klasse und ihrer Lehrerin an einer Grundschule in Wien, so geduldig und wertschätzend ist der Unterricht. Über zwei Jahre war die Kamera dabei, wenn die Kinder, viele davon Geflüchtete, lernen, wie man zuhört, sich versöhnt und niemanden ausschließt. Als am Ende die Lehrerin gehen muss und alle weinen, ist das nicht wirklich traurig: So toll kann Schule sein! **BBBBB**

„Favoriten“, ab 19.9. im Kino

Ihr Lauf ums Leben
Sie rennt allen davon. So beginnt die wahre Geschichte von Samia Yusuf Omar, die zur schnellsten Frau Somalias wird, mit 17 bei der Olympiade in Peking antritt und fünf Jahre später vor den Islamisten in ihrem Land fliehen muss. Die deutsche Regisseurin Yasemin Şamdereli erzählt von leuchtender Hoffnung in tiefster Finsternis. **BBBBB**

„Samia“, ab 19.9. im Kino





Haus-Aufgabe

»Eigentlich ist jede Familie eine Sekte für sich, mit irgendeiner speziellen Idee oder Wahnvorstellung, um die alles kreist.« Die fixe Idee in diesem Glücksfall von Debüt: Wir sind Pechvögel! Auch der Nestbau, das Eigenheim, ist ein einziges Unglück. Jetzt soll es weg, eine Wohnung wartet auf die alten Eltern, aber der Umzug: ein Fiasko! **BBBBB**

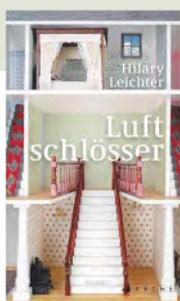
Miriam Böttger: „Aus dem Haus“, 224 S., 23 Euro, Galiani



Daheim bei der Grusel-Queen

Shirley Jackson ist die Königin des Horrors („Spuk in Hill House“), aber die Kultautorin, die 1948 mit der Shortstory „The Lottery“ berühmt wurde, hat es auch verdient, als Chronistin ihres „Alles wie immer“-Alltags mit vier Kindern geliebt zu werden. Witzig, wild und wie immer bei ihr: genial! **BBBBB**

Shirley Jackson: „Alles wie immer“. Ü: Nicole Seifert, 352 S., 24 Euro, Arche/Shirley Jackson: „Die Lotterie – und andere dunkle Erzählungen“, Ü: Martin Ruf, 368 S., 26,99 Euro, Festa



Die Magie der Terrasse

Ein Paar mit kleinem Kind quetscht sich in eine winzige Wohnung. Es ist ein Wunder, dass Annie sich überhaupt traut, ihre Kollegin Stephanie zu sich einzuladen. Aber dann öffnet sich der Wandschrank und da ist plötzlich eine Terrasse, die das Leben schöner macht. Der Zauber wiederholt sich, aber nur, wenn Stephanie da ist. Wer ist die Frau? Und welchen Preis hat das Glück? Ein (Alb-)Traum von einem Roman. **BBBBB**

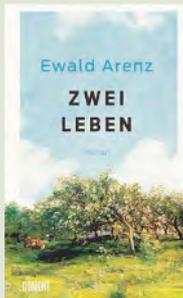
Hilary Leichter: „Luftschlösser“, Ü: Gregor Runge, 208 S., 23 Euro, Arche



Doppelte Sehnsucht

Ewald Arenz („Alte Sorten“) zieht es in seinem neuen Roman wieder aufs Land: 1971 kommt Roberta in ihr Dorf in Süddeutschland zurück. Sie hat eine Schneiderlehre gemacht und träumt von der großen Welt der Mode, aber sie liebt auch den Hof ihrer Eltern – und Wilhelm. Doch dessen Mutter hat eine andere Zukunft im Sinn, denn Gertrud hasst das Landleben... **BBBBB**

Ewald Arenz: „Zwei Leben“, 300 S., 25 Euro, Dumont, ab 13.9.



Ein Kind wechselt die Welt

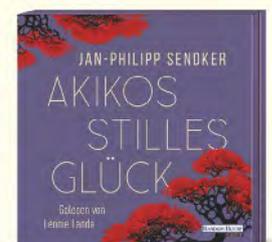
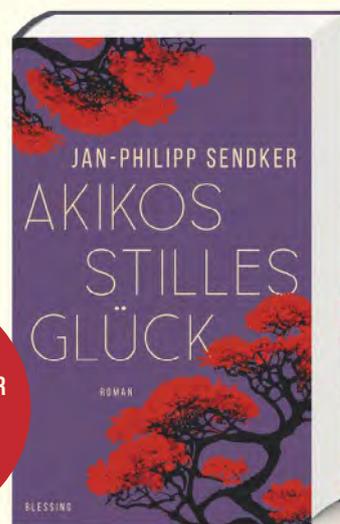
Ulrike Draesners persönlichstes Buch: Mit einem Flug nach Sri Lanka, wo die dreijährige Mary auf ihre zukünftigen Eltern wartet, beginnt die Reise ins Ungewisse: „Es ist die Geschichte vom Ernstnehmen eines Kindes. Die Geschichte einer Mutter, deren Mutterschaft immer gefährdet ist. Unsere Geschichte“, schreibt Draesner. Lebensklug und mit feinem Humor erzählt sie vom Kämpfen und Ankommen. **BBBBB**

Ulrike Draesner: „zu lieben“, 352 S., 24 Euro, Penguin

WO BEGINNT DIE EIGENE GESCHICHTE?

In der pulsierenden Metropole Tokio macht sich Akiko auf die Suche nach ihren Wurzeln und sich selbst.

DER NEUE ROMAN
VON BESTSELLERAUTOR
**JAN-PHILIPP
SENDKER**





Im Ohr des Hurrikans

Als queere Frau aus einem stark religiös geprägten Elternhaus im Süden der USA wurde sie als Sünderin abgestempelt. „Ich musste mir meinen Weg freischaufeln, um darüber zu singen, wer ich wirklich bin.“ Das tut Lady Blackbird nun um so befreiter zu einem mitreißenden Mix aus Neo-Gospel, Hippie-Soul und Acid-Rock – und mit einer Stimme, gegen die Anastasia ein laues Lüftchen ist. Und alle zusammen jetzt: Glory! Glory! Hallelujah! **BBBBB**

Lady Blackbird: „Slang Spirituals“, BMG



So 'ne Art Projekt

Rob Marshall ist ein begnadeter Gitarrist. Als Produzent von „Humanist“ hat er eine Klangwelt erfunden, die Rock-Sounds und Elektronik zu philharmonisch wabernden, emotionalen Songstrukturen vermengt. Dazu singen Dave Gahan von Depeche Mode oder die wundervolle Isobel Campbell von Belle & Sebastian. Und deren rauchig hingehauchtes „Love You More“ hat sogar echtes Lieblingslied-Potenzial. **BBBBB**

Humanist: „On The Edge Of A Lost And Lonely World“, Bella Union

Hui Buh's little sister

Der Albumtitel täuscht. Es geht nicht um Offenheit, es geht um Randfiguren, Ausgestoßene, Geister ... So gruselig sich das vielleicht anhört, so hoffnungsvoll und zuversichtlich klingen dazu Gia Fords melodischer Folk-Pop und Indie-Rock. Mir nimmt die Britin damit das gerade aufkommende Unbehagen vor der langen dunklen Jahreszeit. **BBBBB**

Gia Ford: „Transparent Things“, Chrysalis Records



Exklusiv
für Sie als Leser:
200 €**
BORDGUTHABEN
PRO KABINE

FOTOS: Trym Ivar Bergsmo, Montage/Hurtigruten (großes Foto), Shutterstock (rechts oben), Øzjan Bertelsen/Hurtigruten (rechts unten)



KENNWORT „POSTSCHIFF BRIGITTE“ NENNEN UND BUCHEN UNTER
040-874 082 62*
MO.-FR.: 8.30-20 UHR, SA.: 9-18.30 UHR, SO.: 10-18.30 UHR



Die Magie der Natur erleben

Die wohl authentischste Weise, die atemberaubende Schönheit Norwegens zu entdecken, ist sicher eine Seereise mit Hurtigruten auf der traditionellen Postschiffroute

Wollen Sie die beeindruckendste Definition von Schönheit, Weite und Kraft erfahren? Und zwar im wahren Sinne des Wortes? Dann lassen Sie sich von der Natur des Nordens in eine Welt entführen, die in jeder Hinsicht magisch ist – am besten auf der klassischen Postschiffroute von Bergen nach Kirkenes und zurück. Sie gilt zu Recht als schönste Seereise der Welt, die unbeschreiblich und selbstverständlich unvergesslich ist. Dazu hat Hurtigruten ein komfortables 12-Tage-Reisepaket geschnürt – zu attraktiven Aktionspreisen inklusive Flug ab Deutschland. Im norwegischen Bergen gehen Sie dann an Bord des originalen Postschiffs, das modern ausgestattet ist und zum Wohlfühlen einlädt. Ihr Gastgeber an Bord ist ein deutschsprachiges Expertenteam, das Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht, durch Vorträge Hintergrundwissen vermittelt, Aktivitäten organisiert und auch Tipps zum Fotografieren der legendären Nordlichter

gibt, die mit höchster Wahrscheinlichkeit in dieser Reisezeit zu bewundern sind. Falls sie doch nicht auftauchen, gilt das Hurtigruten Nordlicht-Versprechen: Wenn keine Nordlichter zu sehen sind, reisen Sie erneut auf Kosten des Veranstalters.***

LESERREISEN-ANGEBOT

Aktionspreise inklusive Flug und Hurtigruten Rail & Fly

Reisetermine 2024	Garantie-Innenkabine	Garantie-Außenkabine (zum Teil eingeschränkte Sicht)	Garantie-Außenkabine	Garantie-Außenkabine Superior
29. Okt., 06. od. 26. Nov., 18. od. 29. Dez.	ab 2.099 €	ab 2.399 €	ab 2.699 €	ab 3.099 €

Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine**

REISEVERLAUF

TAG 1: Flug von Deutschland nach Bergen
TAG 2: Ålesund
TAG 3: Trondheim
TAG 4: Polarkreis und Lofoten
TAG 5: Tromsø
TAG 6: Nordkap
TAG 7: Kirkenes

TAG 8: Hammerfest und Tromsø
TAG 9: Vesterålen und Lofoten
TAG 10: Helgelandküste mit Torghatten
TAG 11: Trondheim
TAG 12: Bergen/Rückflug nach Deutschland

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Economy-Class-Flug ab/bis Frankfurt (weitere ausgewählte Flughäfen buchbar)
- Hurtigruten Rail & Fly, 2. Klasse, innerhalb Deutschlands
- 12-Tage-Seereise mit dem originalen Postschiff von Hurtigruten
- 200 €** Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung
- Halbpension an Bord (Vollpension gegen Aufpreis zubuchbar)
- Kaffee, Tee und Tischwasser in Karaffen zu den Mahlzeiten
- deutschsprachiges Hurtigruten Expertenteam an Bord

ROUTEN-HIGHLIGHTS

- **Überquerung des Polarkreises** – inklusive Taufe
- **Erkundung** der wahrhaft malerischen Inselwelt **der Lofoten**
- **Besuch des Nordkaps** auf einem optionalen Landausflug. Am berühmten Globus-Denkmal bestaunen die Reisenden die scheinbar endlose Weite des Ozeans. Ein persönliches Erinnerungsfoto gehört zum Pflichtprogramm
- **Beliebte norwegische Städte** auf der Route: **Ålesund**, die Jugendstilstadt, **Trondheim** mit dem **Nidaros-Dom** sowie **Tromsø**, das sogenannte Tor zur Arktis. **Kleiner Tipp:** Ein Spaziergang über die **Brücke Gamle Bybro** in **Trondheim** soll Glück bringen

Mehr Informationen unter:
hurtigruten.de



* Inmitten des Festpreises, Kosten je nach Veranstalter. Möglicherweise. ** Limitiertes Kontingent. Garantiepreise. Gültig für Neubuchungen bis 11.10.2024. Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine. Die Kabinenummer erfahren Sie bei der Einschiffung. 200 € Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung. *** Informationen unter: hurtigruten.de/nordlicht • Änderungen vorbehalten.

Cordula Stratmann

Als Komikerin war ihr bisher nichts peinlich. In ihrem neuen Buch schlägt sie eine Bresche für die Scham



Scham ist heute bei Frauen eigentlich nicht mehr angesagt, haben sie sich doch schon viel zu lange für ihre Körper, ihre Falten, ihre Hitzewallungen und dergleichen geschämt. Und nun kommt eine daher, die als Komikerin quasi davon lebt, eigene Schamgrenzen und die der anderen zu übertreten, weil das ungeheuer befreiend ist, und sagt: „Meine Scham ist meine große Schwester, die auf mich aufpasst. (...) Sie rümpft meine Nase und seufzt ganz tief, dann schaut sie mir bis auf den Grund meiner Seele und schüttelt den Kopf.“

So schreibt es Cordula Stratmann, 60, in ihrem neuen Buch „Wo waren wir stehen geblieben“ (224 S., 20 Euro, dtv), in dem sie zu allem Möglichen ihre Ansichten kundtut, von A wie Applaus

und Älterwerden bis W wie Warten und Würde – oft originell, manchmal etwas platt, aber immer in dieser freundlichehrlichen Art und trotzig gegen den Mainstream gebürstet, wie man es von ihr schon von der Bühne kennt.

Vor Publikum ist ihr bisher ja wirklich nichts zu peinlich gewesen, ob als argloses Kölsches Mütterchen „Annemie Hülchrath“, mit der die studierte Sozialarbeiterin und Familientherapeutin 1992, da war sie 29, ihre Comedy-Karriere begann. Als „Melanie“, die in der TV-Show „Sonst gerne“ ihre Promi-Gäste mit ihrer Naivität entwaffnete. Oder zuletzt bei ihrem Auftritt im Streaming-Hit „Last One Laughing“, wo sich ihre Comedy-Kolleg*innen zusammenreißen mussten, um nicht loszubrüllen, als Stratmann mit nach innen gestülpter

Oberlippe vor die anderen trat und nuschelte: „Ich hab was machen lassen.“

Wofür schämt sich Cordula Stratmann also? Ganz sicher nicht für ihr Älterwerden, auch wenn ihr beim Blick in den Spiegel morgens manchmal nur ein: „Uuuahhhähäh“ einfällt, erzählte sie einmal. Doch dann denke sie: „Lass mal, Cordula. Ist doch gut, wie’s is.“ Nein, worüber sie „echtes Bedauern und Beschämung“ fühlt, ist ihr „unbewusster Rassismus“, der ihr zum ersten Mal klar geworden ist, als sie das Buch „Exit Racism“ von Tupoka Ogette gelesen hat.

„Mich mithilfe meiner Scham selbst zu erkennen und da, wo nötig, zu korrigieren, macht mich frei“, schreibt Stratmann. Seit einigen Jahren arbeitet sie übrigens wieder in Köln als Therapeutin – eine gute, ganz gewiss. **Ariane Heimbach**



Brad Pitt

Berühmt. Begabt. Und schön, ja. Aber glücklich war der Weltstar selten. Jetzt lernt er Zufriedenheit

Was hätte aus William Bradley Pitt nicht alles werden können. Bildender Künstler vielleicht, in Finnland hat er mal Töpferarbeiten ausgestellt. Oder Farmer, seine Heimat im ländlichen Oklahoma bot da beste Voraussetzungen. Oder halt, nein: Architekt, das wäre es gewesen. Denn wenn man sich anschaut, wofür Brad Pitt, 60, wirklich brennt, dann ist Architektur ganz weit vorn. Und die muss nachhaltig, klimaneutral und bezahlbar sein, das ist ihm wichtig. So wie nach dem verheerenden Hurrikan Katrina, der 2005 große Teile New Orleans zerstört hatte. Über seine Stiftung „Make It Right“ ließ Pitt mehr als 100 günstige Doppelhaushälften für die ärmeren Bewohner*innen der Stadt errichten. Dass die ziemlich schnell feucht und

schimmelig wurden, ist nicht wirklich seine Schuld. 20 Millionen Dollar Schadensersatz musste er trotzdem zahlen.

Das ist so ein bisschen, na ja: das Leben des Brad Pitt. Bekanntlich ist er Schauspieler geworden, hat zweimal den Oscar gewonnen, ist inzwischen auch Produzent und wird von „The Guardian“ auf Platz 5 der einflussreichsten Filmschaffenden des Planeten geführt. Aber er sagt selbst: „Mein Leben war nicht der Lottogewinn, der er von außen zu sein scheint.“ Das ging schon früh los: Seine Eltern, strenggläubige Baptisten, erzogen ihn hart religiös. Das kollidierte mit seinem eigenen Weltbild, er bezeichnet sich heute als „zu 80 Prozent Agnostiker, zu 20 Prozent Atheist“. Da war die Einsamkeit, die er sein Leben lang fühlte. Und da war die Sache mit Brangelina. Seine

Ehe mit Angelina Jolie ging nach elf gemeinsamen Jahren spektakulär in die Brüche. Das hatte auch damit zu tun, dass „ich einen Russen mit seinem eigenen Wodka unter den Tisch trinken konnte“, sagt Pitt. Sein Alkoholproblem entfremdete ihn von sich selbst und seinen sechs Kindern. Sein Sohn Pax nannte ihn auf Instagram ein „Weltklasse-Arschloch“, seine Tochter Shiloh legte seinen Namen ab. Das hat ihn fertiggemacht.

Es geht ihm besser jetzt. Den Alkohol hat er durch Cranberry-Saft ersetzt. Er lernt, gut mit sich umzugehen. Der ewige Rosenkrieg mit seiner Ex steuert auf ein Ende zu. Und auf der Leinwand ist er endlich wieder mit George Clooney vereint, nach 17 Jahren. Am 19. September startet „Wolfs“ im Kino. Mit einem fantastischen Brad Pitt. **Stephan Bartels**

Horoskop _____ vom 11. bis 24. September 2024

Für alle Zeichen gilt: Die Energie der Mondfinsternis am 18. September im Zeichen Fische lässt sich am besten als turbulent, kantig, fiebrig, unbeständig und unvorhersehbar beschreiben. Es wird also wilder – und Illusion können wie Seifenblasen platzen.

JUNGFRAU



Krebs _____ 22.6.–22.7.

Krebse agieren instinktsicher aus unbewussten Impulsen heraus und können sehr zäh sein, wenn der Ehrgeiz geweckt ist. Und nun kommt der Moment, in dem Sie alles auf eine Karte setzen dürfen: Die Mondfinsternis am 18. September gibt Ihnen die Kraft, Dinge zu tun, von denen Sie nie gedacht hätten, dass Sie dazu fähig wären. Also: Was wünschen Sie sich am meisten? Gutes Mantra: Ich verkörpere alles, was ich mir je erträumt habe.

Löwe _____ 23.7.–23.8.

Die Mondfinsternis am 18. September bringt eine gewisse Intensität mit sich und wühlt die Seele ganz schön auf. Nutzen Sie diesen Sog in die Tiefe und sehen Sie unter die Oberfläche, um herauszufinden, welche Bedürfnisse, Wünsche, Begierden noch keinen Platz im Leben haben und im Dunkeln darauf warten, gehört zu werden. Welche Tabus wollen gebrochen werden? Welche emotionalen und materiellen Verstrickungen gilt es loszulassen?

Jungfrau _____ 24.8.–23.9.

Eine gute Möglichkeit, die Mondfinsternis am 18. September zu nutzen, besteht darin, Beziehungen unter die Lupe zu nehmen. Was erwarte ich vom Wir, was wird von mir erwartet? Wie nehmen andere mich wahr, kann ich mich innerhalb meiner vertrauten Verbindungen entfalten und wachsen und was bedeutet Intimität für mich? Wundern Sie sich nicht, wenn der Kosmos Sie ein wenig testet – danach sind Sie um einiges klüger als vorher.

Waage _____ 24.9.–23.10.

Die Mondfinsternis am 18. September ist eine Aufforderung, das Leben aufzuräumen, auszumisten sowie sich klare und – gut gegen Selbstsabotage – erreichbare(!) Ziele zu setzen. Folgen Sie Lao Tses Rat: „Das Leben ist eine Reihe von natürlichen und spontanen Veränderungen. Wehren Sie sich nicht dagegen, das schafft nur Kummer. Lass die Realität Realität sein. Lass die Dinge auf natürliche Weise vorwärts fließen, wie sie wollen.“

Skorpion _____ 24.10.–22.11.

Achten Sie rund um die Mondfinsternis am 18. September auf wiederkehrende Probleme in Ihren engsten Beziehungen. Was nach kleiner Kränkung, Mini-Riss oder –Konflikt aussieht, könnte sich plötzlich zu etwas viel Größeren entwickeln. Nehmen Sie Ihre Emotionen ernst, zeigen Sie sich verletzlich und wehren Sie sich dagegen, sich machtlos zu fühlen. Sich aus Dramen rauszuhalten, ist weise, alles auszublenden und Krisen auszusitzen, nicht.

Schütze _____ 23.11.–21.12.

Die Mondfinsternis am 18. September bringt unerwartete Ereignisse mit sich, die eher jenseits unserer Kontrolle liegen und große Veränderungen auslösen können. Gibt es Tabuthemen in der Familie, liegt etwas im Argen? Nun sind Eruptionen möglich – und Streitigkeiten auch. Lassen Sie sich in nichts verwickeln, was nicht Ihres ist! All das mag ängstigen, doch wie ein Gewitter, das sich endlich entlädt, wird es die Atmosphäre gründlich reinigen.

Steinbock _____ 22.12.–20.1.

Bereit für einen Schub an intensiver, zielgerichteter Energie plus Ehrgeiz? Die Mondfinsternis am 18. September schürt den Wunsch, voranzukommen und etwas zu bewirken. Legen Sie die Vernunft beiseite und fragen Sie sich, welches Thema Sie interessiert, so neugierig macht, dass Sie alles darüber wissen wollen? Und dann: innehalten und einen Plan ausklügeln, um auf die „Schulbank“ zu kommen. Kleiner Tipp: Stillstand ist Rückstand!

Wassermann _____ 21.1.–19.2.

Die Mondfinsternis am 18. September konfrontiert Sie mit der Tatsache, dass nichts in der Welt von Dauer ist – materielle Dinge sind Illusion, einzige Konstante im Leben ist der Wandel. Gute Fragen: Worauf in meinem Leben kann ich dennoch bauen, habe ich meine Fähigkeiten unterbewertet, welche Talente wollen erweitert und eingesetzt werden, wie gehe ich mit meinem Geld um? Und: Was ist für mich wirklich von Bedeutung?

Fische _____ 20.2.–20.3.

Die Mondfinsternis am 18. September fördert mutige Taten und kühne Schritte im Namen der persönlichen Freiheit. In den letzten Jahren sind Sie unter den Fittichen von Saturn, dem Hüter des Karmas, sprunghaft gewachsen. Nun können Sie diese Lektionen integrieren und ausprobieren, wie Sie heute auf andere wirken. Gehen Sie Ihren Weg! Der Lohn? Die Gelassenheit jener, die Krisen bewältigt und Verantwortung für sich übernommen haben.

Widder _____ 21.3.–20.4.

Ihr Ansatz, mit Willen und Kraft Ereignisse pushen oder verändern zu wollen, funktioniert nicht mehr. Die Mondfinsternis am 18. September ist ein guter Anlass, um andere Strategien zu entwickeln: in Sachen Liebes- und Arbeitsbeziehungen, Verhandlungen und Zielerreichung. Wie immer, wenn etwas endet und etwas Neues beginnt, tut ein wenig Rückzug gut, um sich zu sortieren. Und um zu träumen – das öffnet die Wahrnehmungskanäle.

Stier _____ 21.4.–20.5.

Gratulieren Sie sich selbst dafür, dass Sie in den letzten Jahren gelernt haben, die rasanten Stromschnellen des Wandels zu meistern. Nun ist es Zeit, nach vorn zu schauen und sich hoffnungsfroh neue Ziele zu setzen. Lassen Sie unter der Mondfinsternis am 18. September alle Ängste und Zweifel los, die Sie noch an Ihre Komfortzone ketten. Erforschen Sie lieber Ihre Träume und setzen Sie diese entschlossen um. Stiere können das, die sind beharrlich!

Zwillinge _____ 21.5.–21.6.

Der Kosmos lässt Glaubens- und Verhaltensmuster wanken – ein Schubs auf neue Wege. Guter Start: Verzichteten Sie eine Weile darauf, in allem Logik und Sinn zu suchen. Sehen Sie lieber mal, was passiert, wenn Sie spontan agieren und Ihre langfristigen beruflichen Ziele intuitiv neu formulieren. Kopf aus, Bauch an! Schreiben Sie sie auf, verbrennen Sie den Zettel zur Mondfinsternis am 18. September – und rechnen Sie mit Veränderungen im Job.



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

BE AU TY

/
HAARE
MAKE-UP
PFLEGE

Das große Spezial

Wirkstoffwunder: Wie Pilze jetzt Kosmetik-Karriere machen (S. 64)
• **Gesichtsmassage:** Was sie bringt, wie sie funktioniert (S. 72)
• **Haarpflege:** Warum Peptide gerade so angesagt sind (S. 76) • **Rouge:**
Der Klassiker überrascht mal wieder (S. 78) • **Interview:** Welche Rolle
die Hautfarbe bei ästhetischen Behandlungen spielt (S. 80) u. v. m.



Kleine Giganten

Pilze können viel für uns tun. Und was die Naturheilkunde schon seit Jahrhunderten zu nutzen weiß, macht nun auch in der Kosmetikbranche Karriere: Shiitake, Semmelporling, Reishi...



Ein Teil von uns

Pilze sind erstaunliche Lebewesen: Neben Tieren und Pflanzen bilden sie ein eigenes Reich, und vielen gelten sie gar als Stoff der Zukunft. 150 000 Arten kennt man heute, Schätzungen zufolge sind es bis zu sechs Millionen. Von mikroskopisch kleinen bis hin zu Quadratkilometer großen Geflechten besiedeln sie Boden, Meere, Luft – und uns, als Teil des Mikrobioms, des Mikroben-Teppichs auf unserer Haut und im Körper, zum Beispiel im Darm. Mittlerweile zeichnet sich auch immer deutlicher ab, dass es gerade die Pilze in diesem Biofilm sind, die hier maßgeblich unsere Gesundheit steuern. So gesehen ist es nur logisch, in puncto Pflege mit ihnen zu kooperieren. Und dafür gibt es verschiedene Ansätze.

Vielseitige Beauty-Expertise

Sogenannte Heil- oder Vitalpilze sind auch in Kosmetikprodukten potente Wirkstoffe. Sie verzögern, wie etwa der japanische Matsutake, das Ergrauen der Haare oder beruhigen wie der Kiefernschwamm (*Poria Cocos*) die Kopfhaut. Den Teint lassen sie jünger und fitter aussehen. Besonders beliebt dafür: der Chaga (Schiefer Schillerporling) mit seinen vielen schützenden Antioxidantien, der schlauchförmige Cordyceps, der die Hautelastizität verbessert, der Shiitake, der den Hautton ausgleicht, oder der Reishi (Glänzender Lackporling), der die Barriere stärkt und sogar das Altern bremsen soll. Ihn hat Susanne Kaufmann für ihr Serum ausgewählt (siehe S. 70): „Darin ist reines Vitamin C in hoher und damit sehr wirksamer Konzentration enthalten. Um trotzdem ganz sanft zur Haut zu sein, setzen wir auf Reishi als Teil eines anti-irritierenden und sehr pflegenden Trios aus Pilzextrakten.“ Die anderen beiden sind der reizlindernde Semmelporling und der Zitterpilz, auch Silberohr oder Schneepilz genannt. Der ist ein echter Feuchtigkeitsbooster, was schon seine geleeartige Konsistenz verrät. „Sein Extrakt“, erklärt Guylaine le Loarer, Leiterin Forschung und Entwicklung bei Annemarie Börlind, „hat eine ähnliche Molekularstruktur wie Hyaluronsäure.“ Und so kann auch der Zitterpilz große Mengen an Wasser binden und für pralle, gut durchfeuchtete Haut sorgen. „Wir verwenden ihn gern als Alternative zu Hyaluronsäure, weil er noch vielseitiger ist, zudem antioxidativ wirkt und vor freien Radikalen schützt.“ Annemarie Börlind setzt seinen biozertifizierten Extrakt daher schon seit 2010 ein, etwa in der „Aquanature“-Serie.

Gute Basis

Auch bei fermentierter Kosmetik, dem Beauty-Trend aus Korea, spielen Pilze – winzig klein und fürs bloße Auge unsichtbar – eine große Rolle. Beim Fermentieren, also beim Vergären von Inhaltsstoffen wie Kräutern oder anderen Pflanzen, wird nämlich Hefe verwendet, einzellige Pilz-Mikroorganismen. „Diese“, erklärt Naturkosmetik-Pionierin Susanne Kaufmann, „stoßen den Prozess des Fermentierens überhaupt erst an.“ Kaufmann, die in vielen ihrer Produkte Hefe als Hauptwirkstoff einsetzt, weiß um die zahlreichen Benefits: „Pilz-Mikroorganismen haben sowohl antioxidative als auch zellerneuernde Eigenschaften und können die Geschmeidigkeit und Textur der Haut deutlich verbessern.“ Das hat noch einen weiteren Grund: Indem Hefe beim Fermentieren pflanzliche Bestandteile zersetzt, wandelt sie große Moleküle in kleine um, wertvolle Wirkstoffe werden so freigegeben, und die Bioverfügbarkeit wird erhöht. Heißt: Antioxidantien, Enzyme und Vitamine können besser in die Haut einziehen und ihre volle Wirkung entfalten.



Stark gegen Stress

Pilze und ihre Bestandteile kommen uns aber nicht nur von außen zugute, sie helfen uns auch von innen, beispielsweise via Nahrungsergänzungsmittel, wenn sie ihre adaptogenen Eigenschaften ausspielen. Das heißt, sie enthalten Verbindungen, die dem Körper helfen können, mit physischer und psychischer Belastung besser umzugehen, etwa weniger sensibel darauf zu reagieren. Der japanische Chaga zum Beispiel linderte in Studien Entzündungsprozesse, der Cordyceps stärkte das Immunsystem, Reishi wiederum soll die Muskeln entspannen und den Schlaf verbessern. Ausgeglichen sehen wir meist besser aus, das ist klar. Doch die Effekte gehen über die Optik hinaus, schließlich gibt es viele Hauterkrankungen, die durch Stress ausgelöst und/oder verschlimmert werden. Das betrifft vor allem entzündliche Leiden wie Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne oder Rosazea – Adaptogene können hier die entzündungsfördernden Stressreaktionen von innen und außen regulieren.

Wo die Kleinen sonst noch mitmischen

Wenn wir von Pilzen sprechen, denken wir meist an Hut und Stiel. Diese Teile bilden jedoch nur den Fruchtkörper. Und den entwickeln ohnehin bloß zehn Prozent aller Pilze. Ein Großteil ihres Potenzials liegt in der Tiefe: Unterirdisch erstreckt sich ein weit verzweigtes, oft riesiges, fadenförmiges Zellgeflecht, das sogenannte Myzel. Für das interessieren sich momentan unterschiedlichste Branchen, denn damit lassen sich Produkte deutlich nachhaltiger herstellen. Handtaschen beispielsweise, da Myzel eine gute vegane Option zu Leder darstellt. Umweltschonende Fleischalternativen auf Basis der Fasern sind ebenfalls schon im Handel. Wärmedämmend, flammfest und wasserabweisend eignet sich Myzel sogar als Baustoff, als Ersatz für Beton oder zum Isolieren. Ebenso lässt es sich anstelle von Verpackungsmaterialien wie Styropor einsetzen. Was natürlich auch für die Beauty-Industrie interessant ist, die produziert mit all dem Drumherum schließlich eine ganze Menge Müll.

Myzel statt Müll

Naturkosmetik-Labels wie Naya oder Wildsmith Skin gehören zu den ersten, die mit Verpackungen aus Myzel arbeiten. Doch auch der große Beauty-Player L'Oréal prüft, ob die Verwendung von Pilzfasern für ihn machbar wäre. Der riesige Vorteil: Myzel kennt in der Natur kaum eine Begrenzung und entwickelt sich rasend schnell; in Spezialbehältern benötigt es etwa fünf Tage zum Wachsen, zwei Tage zum Trocknen und ist dann einsatzbereit. Wird es nicht mehr gebraucht, ist es innerhalb eines Monats komplett kompostierbar. Neben Myzel-Verpackungen für Tiegel und Fläschchen, wäre es technisch sogar möglich, Tuchmasken oder Make-up-Applikatoren aus Pilzfasern herzustellen. Pilze tun uns also nicht nur rundum gut, sie eröffnen auch eine Vielzahl an innovativen nachhaltigen Möglichkeiten. Da bleibt nur eines: Wir ziehen den Hut vor Semmelporling, Reishi & Co.!





Der

MUST READ

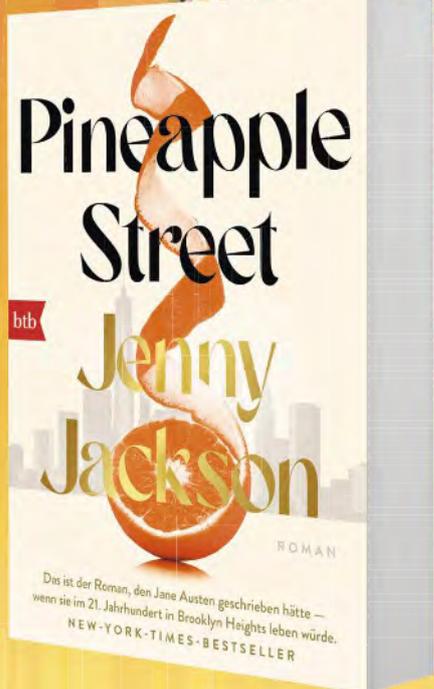
New-York-Times-Bestseller

Drei Frauen in Brooklyn Heights: Familienbande, der Wahnsinn der ersten Liebe und die Macht des Geldes

btb



© Torrey Liddell



Paperback | 384 S. | € 18,00 [D] | Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich

Sammlerstücke

Seren, Masken oder Cremes mit der Power von Pilzen sind echte Beauty-Schmankerl für Haut und Haare





MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

JUNG, KOMM BALD WIEDER.



Peptide

2 MATRIKINE

DermCom

Mit ANTI AGE REPAIR FILLER DAY & NIGHT
minderst du Falten rund um die Uhr –
dank zwei starken Wirkstoffen:
Matrikine (Peptide) und DermCom helfen
der Haut, sich selbst zu erneuern.

Erhältlich in Apotheken.

EUBOS



Aus dem Regal gepflückt

- 1_ Feuchtigkeitsbooster** „Wake Up Call“ mit Reishi. Von This Place, 100 ml ca. 42 Euro **2_ Kopfhautpflege** „Scalp Peel Serum“ mit Poria-Cocos-Extrakt. Von Mádara, 50 ml ca. 20 Euro, lim. **3_ Fleckenteufel** „Mega-Mushroom Dark Spot Corrector Serum“ mit Trametes. Von Dr. Andrew Weil for Origins, 50 ml ca. 95 Euro **4_ Klärend** „Skin Renewal Mask“ mit Schneepilzextrakt. Von Grown Alchemist, 75 ml ca. 46 Euro **5_ Vitalisiert** „Ultimune Power Infusing Concentrate“ mit Reishi-Extrakt. Von Shiseido, 50 ml ca. 135 Euro **6_ Abwehrkraft** „Cleanformance Stress Defense Mushroom Cream“ mit stärkenden Chagapilzen. Von Doctor Babor, 50 ml ca. 53 Euro **7_ Gleicht aus** „Tri-Mushroom 10%“ mit Chaga, Reishi und Cordyceps. Von Pai Skincare, 10 ml ca. 19 Euro **8_ Stark, aber sanft** „Vitamin C Complex“ u. a. mit Silberrohr. Von Susanne Kaufmann, 30 ml ca. 130 Euro **9_ Anti-Grau-Effekt** „Grey Delay Booster“ mit Matsutake-Extrakt. Von Iles Formula, 50 ml ca. 100 Euro **10_ Macht sauber** „Aquanature System Hydro Erfrischendes Reinigungsmousse“ mit Zitterpilz-Extrakt. Von Annemarie Börlind, 150 ml ca. 25 Euro

Beauty — Treatment
Spezial



ZUGREIFEN, BITTE

Die Gesichtsmassage wird gerade ziemlich gefeiert. Warum eigentlich? Und was gibt's zu beachten? Die wichtigsten Facts rund ums Handanlegen

Text: Alexandra Busse-Richter

WAS BRINGT DIE MASSAGE DEM TEINT?

Die **Benefits** gleichen denen anderer Massagen: Die Muskulatur wird gelockert, Lymphfluss und Durchblutung werden angeregt. Und all das bewirkt viel in der Haut. Denn wenn Blut und Lymphe gut fließen, sieht der Teint nicht nur für den Moment rosiger und straffer aus, die Zellen können langfristig ihren Job auch besser machen, sich etwa aktiver teilen oder im Bindegewebe straffendes Kollagen produzieren – weil sie eben top versorgt sind.

Diesen Effekt bekommt jedoch nur, wer regelmäßig Hand anlegt, im Idealfall täglich ein paar Minuten, zum Beispiel abends oder morgens nach der Reinigung und vor der Pflege. Weiteres Plus: Mit den passenden Wirkstoffen (siehe S. 74) wird zudem die Hautbarriere gestärkt und widerstandsfähiger.

IST DAS WAS FÜR ALLE?

Theoretisch ja. Weist der Teint aber offene Stellen auf, Verletzungen, oder hatte man gerade z. B. eine Zahn-OP, lieber erst mal lassen. Auch nach minimal-invasiven Eingriffen ist weniger mehr:

„Bei einer Filler-Behandlung rate ich, zwei bis drei Wochen mit der Massage auszusetzen und die betreffenden Stellen auch danach vorsichtig zu behandeln – nicht, dass sich die Hyaluronsäure unter der Haut verschiebt“, rät Kiki Frericks, Expertin für Holistic Facials & Healing Bodywork in Hamburg (siehe rechts). „Hat eine Klientin Botox bekommen, lasse ich diese Stellen bei der Massage lieber aus. Es wird sonst schneller abgebaut.“

Bei entzündlichen Hautproblemen wie Rosazea oder Akne, sollte man sich vorher dermatologischen Rat holen, liegt eine schwere Erkrankung vor, mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt sprechen. Bei einer Schwangerschaft bitte warten, bis die ersten zwölf Wochen um sind – Massagen wirken anregend auf den Körper.

WIE BEREITE ICH DIE HAUT VOR?

Sie sollte **sauber, trocken** und frei von Pflegeprodukten sein. Zudem macht es Sinn, zunächst das Lymphsystem zu aktivieren – dann kann die Gewebsflüssigkeit, die Lymphe, während der Massage besser abtransportiert werden. Das wirkt gerade morgens Wunder, wenn

KIKIS WACHE-AUGEN-TRICKS

1. Aktivieren

Die Lymphe in Schwung bringen (siehe „Vorbereitung“).

2. Abschwellen

Die Fingerkuppen am unteren Lidrand ansetzen, mit kleinen kreisenden Bewegungen von innen nach außen bewegen.

3. Öffnen

Fingerkuppen aufs obere Lid legen. Mit etwas Druck nach oben über die Brauen bis zum Haaransatz streichen.



Kiki Frericks ist Expertin für Gesichtsmassagen (kikistudio.de)

MIT AM START

Fast so wichtig wie die Technik: die passenden Helfer. Da Öle die Haut austrocknen können, nehmen wir lieber Balms, eine Bürste ist sanfter als etwa ein Gua-Sha-Stein



1_Beruhigt mit Sheabutter & Jojoba
„Restorative Skin Balm“ von Team Dr Joseph, 5 ml ca. 30 Euro

2_Reinigt sanft
„Lave Enzymatic Face Cleanser“ von Nöttnuit, 100 ml ca. 64 Euro



3_Weckt das Lymphsystem
„The Lymphatic Brush“ von Cecily Braden, ca. 54 Euro, über kistikudio.de
4_Spendet Feuchtigkeit
„Sweet Serenity Beauty Balm“ von Max & Me, 30 ml ca. 117 Euro



Augen- und Wangenpartie geschwollen sind. „Am besten aktivieren Sie das Lymphsystem sanft, also nicht fest drücken, ziehen oder reißen“, sagt Expertin Kiki Frericks. „Streichen Sie mit den Händen von der Mitte der Brust nach oben und außen, wandern Sie dann mit pulsierenden Bewegungen das Schlüsselbein entlang und an der Partie vom Kinn bis hinter die Ohren. Fahren Sie zum Schluss mit beiden Händen übers Gesicht und streichen dann den Hals abwärts.“ Erst danach einen Massage-Balm auftragen – „um die Haut gut zu versorgen und nicht zu reizen, verwende ich Produkte ohne Alkohol, Parfüm und Silikone.“

WIE MASSIERE ICH RICHTIG?

Starten Sie von unten nach oben, also der Schwerkraft entgegen, und von der Gesichtsmitte nach außen. „Zwischen der Massage streiche ich auch immer mal von oben nach unten den Hals entlang, damit die durch die Massage gelöste Lymphflüssigkeit abfließen kann“, sagt Kiki Frericks. Und der Druck? Hier gilt: mit Fingerspitzengefühl, nicht zu viel, nicht zu wenig und auf die jeweilige Region abgestimmt – die Haut um die Augen ist empfindlicher als etwa an der Stirn. Hat man zum Beispiel rote Punkte im Gesicht, war es zu stark. Das Gesicht und der Kiefer sollten entspannt bleiben. Jeden Griff vier bis fünf Mal wiederholen.

BRAUCHE ICH TOOLS?

Nein, die Finger genügen. Rosenquarz-Roller und Gua-Sha-Steine mögen zwar gut in der Hand liegen, oft seien die aber nicht gut verarbeitet, so Kiki Frericks. „Und vor allem bei den Steinen kommt es sehr auf den richtigen Druck und Winkel an, mit dem sie auf die Haut gesetzt werden. Das würde ich mir immer erst mal vom Profi zeigen lassen. Macht man es falsch, können etwa kleine Gefäße unter der Haut platzen.“

ACADEMY

Brigitte



UNSER NEUER KURS IST DA!

Die besten straffenden Massage-Griffe fürs Gesicht können Sie von uns lernen: **BRIGITTE Head of Beauty Merle Rebentisch-Bernin** (o.) und Holistic-Facials-Expertin **Kiki Frericks** haben das Tutorial entwickelt. Es ist Teil des neuen Online-Video-Kurses **„Wechseljahre: Wissen, was hilft“** der BRIGITTE Academy. In unserem Programm erfahren Sie alles, was es über diese besondere Zeit im Leben zu wissen gilt – was hormonell vor sich geht, wie Sie sich mit Sport und Ernährung Gutes tun können, **Dermatologin Dr. Yael Adler** erklärt, was bei Haarausfall und Hautproblemen hilft, und vieles mehr. Sie können den Kurs in Ihrem Tempo machen, dann, wenn es für Sie richtig ist – **Videos, Workouts und Übungen sind jederzeit abrufbar.**



Infos unter brigitte.de/wechseljahrekurs oder den QR-Code scannen

GIORGIO ARMANI

Si passione



THE NEW REFILLABLE
EAU DE PARFUM INTENSE

Text: Lea Diemel-Rellecke

Mehr Pep fürs Haar

Peptide, um genau zu sein –
denn die gelten als neue
Super-Pfleger. Wir haben uns mal
angeschaut, was die können



B

Bisher kennt man Peptide vor allem als Anti-Aging-Super-Zutat in der Hautpflege. Dort werden die Eiweißbausteine unter anderem eingesetzt, um die Kollagen- und Elastinproduktion zu unterstützen. Dass sie nun auch in Shampoos, Masken, Spülungen ... stecken, macht Sinn – schließlich sind sie so was die Schweizer Taschenmesser unter den Wirkstoffen.

Ihr Geheimnis? Sie setzen sich aus Aminosäuren zu unterschiedlichen, auch unterschiedlich großen Teams zusammen, sodass sie verschiedenste Jobs erledigen können. So will etwa der Conditioner der dänischen Marke Tromborg mit Oligopeptiden (Peptide aus bis zu zehn Aminosäuren) die Haarstruktur stärken. Biotinoyl Tripeptid 1 wiederum, ein Komplex aus Biotin und einer Verbindung aus drei Aminosäuren, soll nicht nur Wimpern besser wachsen lassen, sondern auch die Mähne dicker und seidiger machen. Die Volumen-Serie von Kevin Murphy arbeitet zum Beispiel damit. Schützen können Peptide obendrein: Bei Augustinus Bader etwa soll ein Peptid-Protein-Komplex vor Dehydrierung, UV- und oxidativen Schäden bewahren. Die Chemie stimmt also, das Haar liebt's.



1_ Gibt z. B. coloriertem Haar neuen Schwung „The Rich Shampoo“ von Augustinus Bader, 200 ml ca. 50 Euro **2_ Stärkt die Struktur** „Conditioner Hair Cure“ von Tromborg, 200 ml ca. 34 Euro **3_ Fördert die Kollagensynthese** „Ultimate Reset Extreme Repair Overnight Serum“ von Shu Uemura, 90 ml ca. 60 Euro



4_ Schenkt Volumen „Plumping.Rinse Densifying Conditioner“ von Kevin Murphy, 250 ml ca. 38 Euro **5_ Bringt Elastizität rein** „Serie Expert Absolut Repair Molecular Rinse-Off Serum“ von L'Oréal Professionnel Paris, 250 ml ca. 34 Euro **6_ Bewahrt vor Haarbruch** „Gliss Blonde Perfector 2-in-1 Purple Aufbau Maske“ von Schwarzkopf, 200 ml ca. 5 Euro



7_ Versiegelt angegriffene Spitzen „Keratin Repair Over Night Fluid“ von Balea Professional, 100 ml ca. 3 Euro **8_ Fördert die Haardichte** „Sérum Revitalisant Fortifiant“ von Hair Ritual by Sisley, 60 ml ca. 189 Euro **9_ Macht die Kopfhaut fit** „Vitalising Scalp Concentrate“ von La Bioesthétique, 10 x 10 ml ca. 76 Euro



Echt frisch

Von Farbwechsel bis
Texturspiele: Rouge
ist zwar ein Klassiker,
aber immer für
Überraschungen gut



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

W

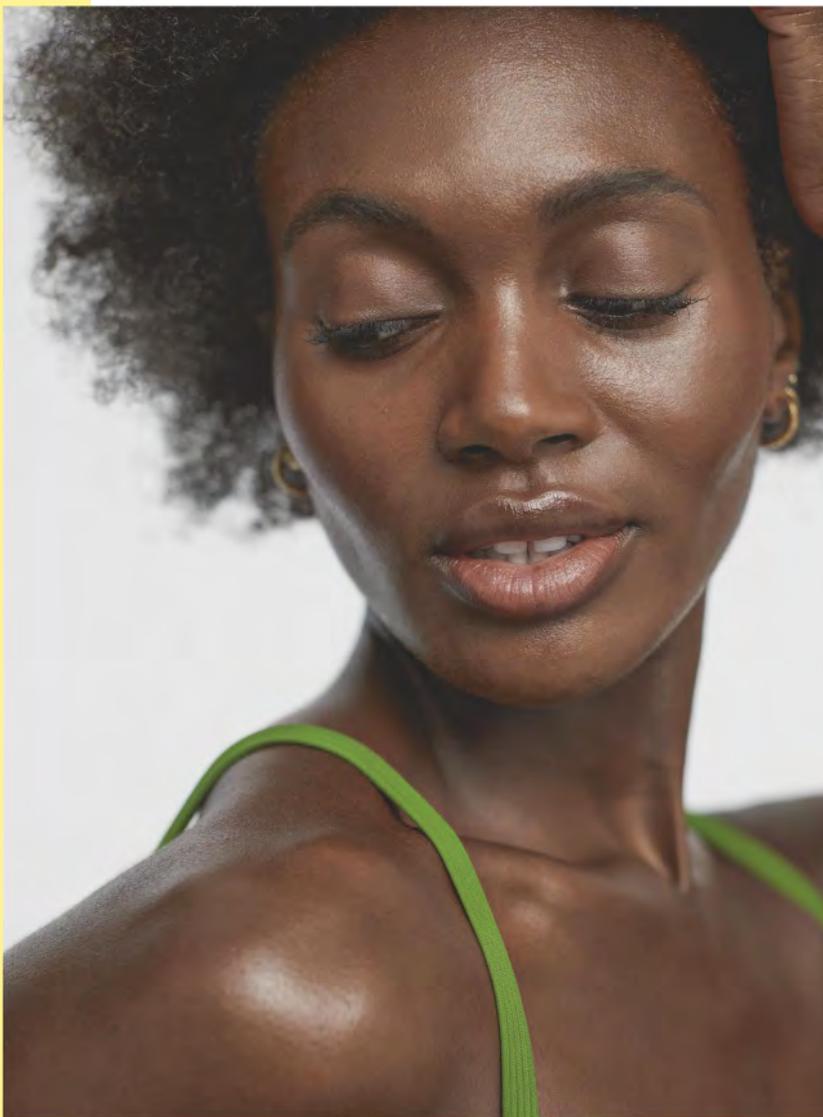
Hallo, Blush!

Würden Sie pechscharzes Rouge auf die Wangen tupfen? Probieren Sie's mal – sogenannte pH-Blusher gehören zu den spannendsten Rouge-News. Sehen sie im Töpfchen oder in der Tube noch schwarz, blau oder transparent aus, verwandeln sie sich beim Auftrag in einen individuellen Rosaton, indem sie mit dem pH-Wert der Haut reagieren. Witzig: Bouncy-Blushes, die sich wie Kissen eindrücken lassen und nach der Benutzung in ihre Form zurückspringen. Ein Textur-Spaß, der sich mit den Fingern auftragen lässt und keines Pinsels bedarf. Auch toll: Blush-Hybride, die – halb Rouge, halb Bronzer – dem Teint Farbe plus Glow geben. Und Rouge kann noch mehr: Stick, Gel-zu-Puder-Konsistenz, flüssig, mit Serum arbeiten...

1_Kissen-Style „Glow Play Cushiony Blush – Heat Index“ von Mac Cosmetics, ca. 40 Euro **2_Kompakt als Stick** „Powder Blush Stick – Breakfast In Bed“ von Kylie Cosmetics, ca. 27 Euro **3_Texturwechsel** „Joues Contraste Intense Cream-To-Powder Blush – Rouge Franc“ von Chanel, ca. 54 Euro **4_Leicht & flüssig** „Afterglow Liquid Blush – Orgasm“ von Nars, ca. 38 Euro **5_Perl-Effekt** „Bio-Radiant Gel-Powder Highlighter – Rose Quartz“ von Haus Labs by Lady Gaga, ca. 46 Euro, sephora.de **6_Auftragsarbeit** „#1 Kabuki Brush Travel“ von Rae Morris, ca. 78 Euro, niche-beauty.com **7_Pfirsich-Puder** „Soft Pinch Luminous Powder Blush – Joy“ von Rare Beauty, ca. 29 Euro, sephora.de **8_Glow-Geber** „Liquid Blush – Dusty Rose“ von Alverde, ca. 3 Euro **9_Liquid** „Hot Shot Blush Drops – That Girl“ von Morphe, ca. 16 Euro **10_Für Augen und Wangen** „Idôle Tint – Sienna“ von Lancôme, ca. 32 Euro **11_Blush trifft Bronzer** „Glow With Confidence Sun Blush – Sun Blossom“ von It Cosmetics, ca. 37 Euro **12_Geliges Rouge-Serum** „Blurring Serum Blush – Baby Pink“ von Anastasia Beverly Hills, ca. 33 Euro **13_Farbwechsel** „ph cream colour changing blush“ von Lottie London, ca. 7 Euro

Mehr Wissen würde helfen

Laser, Botox, chemische Peelings:
Warum dabei auch die Hautfarbe eine
Rolle spielt – ein Gespräch



D

Sharon Lia Dia, Sie sind Ärztin und spezialisiert im Bereich der ästhetischen Medizin. Schönheitsideale sind so verschieden wie wir Menschen – weshalb sollte die Hautfarbe bei Beauty-Behandlungen erheblich sein?

SHARON LIA DIA: Es stimmt, Schönheit gibt es in allen Farben. Aber für ästhetische Behandlungen ist es doch relevant: Es gibt bei Schwarzen Menschen auch hautspezifische Besonderheiten, die der Behandler kennen und im Vorfeld in einer guten Anamnese abklären sollte.

Zum Beispiel?

Etwa die Narbenhistorie, denn einige Patienten haben mit wucherndem Narbengewebe zu tun. Da ist selbst bei minimalinvasiven Behandlungen jeder Einstich ein Risiko für die Entstehung sogenannter Keloide, die sich nicht wieder zurückbilden. Und für Patienten, die dazu neigen, stellen manche Behandlungen ein hohes Risiko dar. Ein zweiter Punkt ist die Bildung von Pigmentflecken durch eine Entzündungsreaktion, die dann auf dunkler Haut über Monate bleiben. Diese >

CLARINS

Neu Double Serum

Das ganzheitliche
Anti-Age
Konzentrat¹



94%

der Frauen sagen:
„Meine Haut sieht heute
jünger aus als gestern.“²

5 JAHRE FORSCHUNG AUF
DEM GEBIET DER EPIGENETIK
DURCH 6 PATENTE GESCHÜTZT³
27 AKTIVSTOFFE

DIE POWER, DIE ZUKUNFT DEINER HAUT ZU VERÄNDERN

1. Bei Clarins. 2. Verbrauchertest, multi-ethnisches Panel, 353 Frauen, nach 28 Tagen. 3. In Frankreich auf eine Auswahl von Aktivstoffen.

DEIN GESCHENK!

Bist Du bereit für den besonderen Pflegemoment? Beim Kauf eines **CLARINS** Anti-Ageing Produktes in Deiner **YBPN-Parfümerie** schenken wir Dir: **Total Eye Lift** in 7 ml Luxusgröße.*



Die teilnehmenden YBPN-Parfümerien findest Du unter
ybpn.de/aktionen/clarins

*Exklusiv für Dich: vom 04. bis 17.09.2024. Nur solange der Vorrat reicht. Ein Geschenk pro Kunde.



YOUR BEAUTY
PROFESSIONAL
NETWORK



**Sharon Lia
Dia**

Ärztin und Spezialistin für ästhetische Medizin und Hautgesundheit in Bonn sowie Gründerin von MyGLO Aesthetics (my-glo.de), des MyLaserzentrums (mylaserzentrum.de) und der „Five Faces Aesthetic Excellence Academy“.



Hyperpigmentierung wieder wegzubekommen, ist für die Patienten ein langer Weg. Und natürlich super ärgerlich, wenn man viel Geld für eine tolle Behandlung ausgegeben hat, die ja streng genommen medizinisch nicht notwendig ist.

Gibt es Behandlungen, die komplett ungeeignet sind?

Zum Beispiel hätte ein „CO2-Laser“, der oft bei Aknenarben verwendet wird, ein recht hohes Risiko für Pigmentverschiebungen. Aber man kann auf andere ausweichen, etwa den „Pico-Laser“. Aggressive chemische Peelings wende ich ab Hauttyp vier gar nicht mehr an – es geht von eins für sehr hell bis sechs für sehr dunkel. Statt den Hautton zu ebnen, hat man da oft eine Umkehr der Pigmentierung. Das macht's nicht besser.

Und welche Treatments sind für dunkle Haut gut geeignet?

Weil sie dichteres Kollagen hat und durch das Melanin einen besseren Schutz vor UV-Schäden, entstehen Falten erst später, aber bei der Hautqualität ist sie auch betroffen. Hyperpigmentierung ist das größte Thema, außerdem Entzündungen jeder Art wie Akne oder Rosazea. Da wird etwa mit Radiofrequenz-Microneedling gearbeitet bei Aknenarben. Oder es werden Asymmetrien mit Hyaluronsäure ausgeglichen. Auch Botulinumtoxin als Prävention gewinnt an Zulauf. Mit Volumendefiziten, die wir mit Hyaluronsäure behandeln können, haben schwarze Frauen eher später zu tun. Daher kommen hier Biostimulatoren wie Polymilchsäure, Calciumhydroxylapatit oder Polynukleotide eher zum Einsatz. Sie fördern die Kollagen- und Elastin-Bildung und festigen die Haut. Was mich überrascht hat: In den afrikanischen Ländern sehen wir Filler auf dem Vormarsch.

Was wird gemacht?

Da werden genauso gigantomanische Lippen gezaubert wie hier auch. Ich habe viele Freundinnen in Ghana, die in ihren 30ern sind, und für die ist es fast unnormale, nicht in irgendeiner Form behandelt zu sein, sei es Botulinumtoxin, sei es, das Kinn mit Filler zu optimieren oder die Lippen zu vergrößern. Man gönnt sich was, das wird zelebriert, man kommt mit Mutter, Tante, Schwester ... Und: Gesäßunterspritzungen boomen. Also, wenn es eine

Region gibt, wo Afrikanerinnen meist gut bestückt sind, dann ist es die Rückseite.

Wie wird der Umgang mit dunkler Haut im Studium vermittelt?

Während meines Medizinstudiums war das nie Thema. Auch in den Lehrbüchern gab es kaum Beispiele. Etwa dafür, wie ein Masernausschlag bei einem dunkelhäutigen Kind aussieht. Mir ist aktuell kein Kollege bekannt, der in Deutschland spezifisch darauf schult. Und für ästhetische Medizin gibt es ja keine regulierte Ausbil-

»In den Büchern gab es keine Beispiele dafür, wie Masern bei einem dunkelhäutigen Kind aussehen«

dung, was ich für ein großes Problem halte. Zurzeit ist Ethnie ein nicht vorhandenes Thema – weder in den vielen Kursen, die ich in Deutschland besucht habe, noch in Großbritannien. Dort hat jetzt immerhin ein Student in einem Handbuch erstmals dermatologische Befunde auf Schwarzer Haut veröffentlicht. Hier haben die Kollegen im ärztlichen Alltag damit einfach nicht ganz so viel Berührung.

Sie setzen sich für mehr Inklusion im ästhetischen Bereich ein. Was tun Sie da genau?

Ich habe kürzlich eine Akademie gegründet zur Ausbildung von Ärzten für verschiedene Bereiche der ästhetischen Medizin: In unserer „Five Faces Academy“ sind auch die Besonderheiten bei dunklen Hauttypen fester Teil der Ausbildung. Außerdem praktiziere ich auch in Ghana, Kenia, Dubai oder den USA und habe so die Möglichkeit, mehr Patienten mit unterschiedlichster Herkunft und ihren individuellen Bedürfnissen kennenzulernen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der ästhetischen Medizin?

Mehr Blick über den Tellerrand für mehr Expertise. Jeder will die beste Version seiner selbst sein. Jeder Patient verdient einen Behandler, der sich mit den emotionalen Bedürfnissen und unterschiedlichen Anforderungen des Hauttyps auseinandergesetzt hat. **Interview: Abenaa Namslau**



Zweireihiger
Mantel
30€

GANZ SCHÖN PRIMARK®

Nur solange der Vorrat reicht

Außergewöhnlich
**Tuberose, Arabischer
Jasmin und Orangenblüte
treffen auf Neroli,
Lavendel und Kardamom.
Wie das duftet? Laut
Schauspielerin und
Markenbotschafterin
Rooney Mara (Foto) wie
eine »selbstbewusste,
intelligente und klassische
Frau, die Grenzen
überschreitet«.**

„L'Interdit Absolu“ von Givenchy, EdP Intense,
50 ml ca. 125 Euro





Durstflöcher

Wenn die Haut nach Feuchtigkeit lechzt, ist die „Body Elixir Hyaluron Körperlotion“ so was wie die kalte Limo bei 30 Grad. Auf der Zutatenliste: erfrischender Gurkenextrakt, Avocadoöl und, klar, Hyaluronsäure.

Von Sans Soucis, 200 ml ca. 10 Euro

NIE MEHR OHNE

»HUILE PRODIGIEUSE OR«
VON NUXE, 100 ML CA. 44 EURO

Deputy Head of Beauty Nicole Lötters will das Ferien-Feeling verlängern



„Nach meinem Thailand-Urlaub möchte ich den sonnigen Glow noch etwas behalten, deshalb trickse ich ein bisschen – mithilfe dieses Fläschchens. Der Mix aus sieben Pflanzenölen und Perlmutterpartikeln gibt mir ein wunderbar seidiges Hautgefühl und das gewisse Funkeln.“



Shine on!

Modemacher Paco Rabanne hatte ein Faible für Metall, und Rabanne Make-up lebt diese Liebe weiter: Die ultraleichte Foundation präsentiert sich in glänzendem Outfit und bringt den Teint unter anderem mit Avocadoöl gepflegt zum Strahlen.

„Fresh Touch Foundation“, vegan, in 30 Farben erhältlich, ca. 39 Euro



Style Day – feel beautiful!

Besuchen Sie uns: Am 19. Oktober von 9 bis 19 Uhr steigt im Hamburger Verlagshaus am Hafen ein ganz besonderes Event für Fashionistas und Beauty-Fans. BRIGITTE, COUCH und GALA laden zum Style Day ein, mit Workshops und Talks, Überraschungsgästen und jeder Menge Insides rund um Mode, Kosmetik und Living. Ob solo oder in Begleitung von Freundin, Mutter, Tochter ...: Feiern Sie mit uns diesen außergewöhnlichen Wohlfühltag.

Wir freuen uns auf Sie!

Tickets und weitere Infos
unter brigitte.de/styleday

Mit freundlicher
Unterstützung von

lavera
NATURKOSMETIK



RR

RAFFAELLO
ROSSI

Dr. Hauschka



PARSA
BEAUTY

EUBOS
MEDIZINISCHE
HAUTPFLEGE

frei
öl



Dr. Bouhon

DOUGLAS

always
discreet



**UNTER
DER
LUPE**

»GOLDEN LIFT – SCULPTING CREAM«

von Lancaster, 50 ml ca. 110 Euro



Dieser Tiegel ist eine Schatzkiste. Darin: verkapseltes Retinol und Retinal, um die Kollagenproduktion anzuregen, plus ein Di-Peptid-Komplex, der die Elastinsynthese pusht. Die Haut findet's super und zeigt sich straff und fest.



Lip, Lip, hurra!

Wer die „Total Lip Treatments“ von Sensai schon kennt, wird sich freuen, alle anderen aber auch, denn die Lippenpflege gibt's jetzt in praktischer Stick-Form, verwöhnt die Haut mit natürlichen Ölen aus Zuckerrohr und Jojobasamen und ist ganz schnell zur Hand.

„Total Lip Treatment Stick“ ca. 54 Euro



Meine Beauty-Routine? Zwischen Märchen und Me-Time.



Meine Routine? Keine Routine.
Pflege, wie sie mir gefällt.

*www.schaebens.de

IMMER VOLLE POWER

Malaika Mihambo will überall
ihr Bestes geben, passt aber auch
auf ihre Seele auf



Lieblingsstadt

„Obwohl ich Fernreisen, die fremden Menschen und Kulturen liebe, schlägt mein Herz auch für Hamburg. Die kosmopolitische Stadt an Elbe und Alster lässt jeden sein, wie er ist, und hat dazu ein pulsierendes kulturelles Leben.“



Gute Lektüre

„Aurels meditative Gedanken sind mir seit Jahren wertvolle Begleiter durch den Alltag, eine Anleitung für innere Ruhe und Gelassenheit – zum Beispiel ‚Wege zu sich selbst‘.“

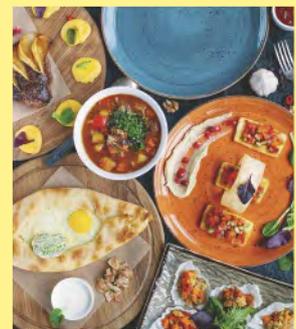


Beauty-Ritual

„Meine Beine stehen in den knappen Sport-Outfits bei Wettkämpfen schon sehr im Fokus. Da vertraue ich auf einen guten Rasierer und eine reichhaltige Bodylotion für glatte Haut.“



Sie ist Weltmeisterin, räumte bei Olympia Gold und gerade in Paris Silber ab ... Klar, die 30-jährige imponiert mit ihren sportlichen Erfolgen. Aber auch das, was sie jenseits der Wettkämpfe tut, beeindruckt. Nur wenn man an sich arbeitet, kann man es zu Höchstleistungen bringen: Das ist ihr Motto – und gilt auf jeder Ebene. Mit Anfang 20 fing sie mit Klavierspielen an, sie hat einen Bachelor in Politikwissenschaften, arbeitet gerade an ihrem Master in Umweltwissenschaften und will Minderheiten eine Stimme geben, damit wir nachhaltig zusammenleben können – ökologisch, sozial- und generationengerecht. 2020 gründete sie zudem den Verein „Malaikas Herzsprung“, der Grundschulkindern kostenlose Mitgliedschaften in Sportvereinen ermöglicht. Respekt!



Lieblingessen

„Scharfe indische Gerichte: Das Besondere ist für mich der ayurvedische Ansatz und der Grundgedanke, dass Essen nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch für die Seele ist.“

Entspannungstipp

»Meditieren, um im Flow zu bleiben und seine Kräfte auszubalancieren!«

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Für Knochen und Knorpel*

NEU



CHONDRO-KOMPLEX

- * Mit Vitamin C zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 5.000 mg Kollagenhydrolysat
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- Plus 23 weitere Inhaltsstoffe
- 3-fach Kombination aus Liquidstick, Kapsel und Tablette



PZN: 18839967

doppelherz.de



GLUCOSAMIN 1200 DUO

- 80 mg Vitamin C*
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- 200 mg Chondroitinsulfat
- Kombiniert mit Hyaluronsäure, Bromelain und Papain

PZN: 17874140



KOLLAGEN 11.000 PLUS

- 60 mg Vitamin C*
- 11 g Kollagenhydrolysat
- 100 mg Chondroitinsulfat
- 30 Trinkfläschchen mit Waldfrucht-Geschmack

PZN: 07625039



GUTE ATMOSPHERE

Wandfarbe, Raumklima und Licht haben großen Einfluss darauf, wie gesund wir wohnen. Deshalb: die wichtigsten Tipps und Infos für optimale Verhältnisse

Frischer Anstrich
Wasserbasiert und
aus biobasierten
Rohstoffen: Wand-
farbe „Die Wertvolle“
(„Orange mit Rost“),
misspompadour.de



WOH- NEN

DRINNEN
DRAUSSEN
DESIGN

DIE BEWÄHRTE: DISPERSIONSFARBE

Ihre Bestandteile sind Quarzmehl, Kalk oder Silikat, farbige Pigmente sorgen für Deckkraft. Hinzu kommen Wasser als Lösemittel und Kunststoff-Bindemittel wie Kunstharz. Je nach Höhe des Kunststoffanteils dichtet sie die Wand mehr oder weniger stark ab. Auch Konservierungsmittel sind in manchen Produkten enthalten – wohngesunde Dispersionsfarben kommen ohne aus.

DIE MINERALISCHE: SILIKATFARBE

Sie wird auf Basis von Wasserglas (Alkalisilikat) hergestellt. Durch ihren hohen pH-Wert wehrt sie Schimmelpilze und Keime ab, weist eine gute Wasserdampfdurchlässigkeit auf und ist so auch für feuchte Räume geeignet. Im Handel üblich sind Dispersions-Silikatfarben, die auf vielen Untergründen haften; sie dürfen maximal fünf Prozent organische Bindemittel (etwa Kunststoff) enthalten.

RAN AN DIE WAND?

Wer möglichst schadstoffarm streichen möchte, hat heute mehr Auswahl denn je. Doch welche Farbe ist für welchen Zweck grundsätzlich die richtige? Die vier wichtigsten Typen, woraus sie bestehen, und was sie können



DIE NATÜRLICHE: LEHMFARBE

Das Gemisch aus farbigen Lehmen und Tonen, zum Anrühren mit Wasser oder als Fertigprodukt, ergibt eine samtig-matte, erdige Wandfarbe. Weitere Zutaten können das Mineral Talkum, Pflanzenstoffe, Kreide, Zellulosefasern und das Verdickungsmittel Methylzellulose sein. Lehmfarbe und -putz puffern Feuchtigkeit und binden Gerüche.

DIE EXTRAMATTE: KREIDEFARBE

Sie entspricht der klassischen Leimfarbe, die auf das Bindemittel Zelluloseleim setzt. Dazu kommen Füll- und Weißstoffe aus Kalksteinmehl und Kreide, was ihr das typisch matt-pudrige Finish verleiht, außerdem Farbpigmente und Wasser als Lösemittel. Eventuell ist eine Versiegelung sinnvoll.



1



2



3



4



5



6

1_Sanft Dispersionsfarbe „Pop Peach“, auch für Kinderspielzeug, 2,5 l ab ca. 107 Euro, caparol-icons.de **2_Deckt gut!** Lehmfarbe „Kiesel“, Pulver, das mit Wasser vermischt wird; 5 kg ca. 55 Euro, von Conluto, über oekoplus.com **3_Pudermatt** Kreidefarbe „Colors of Intuition“, 0,75 l ca. 26 Euro, pnz-shop.de **4_Atmungsaktiv** Dispersionsfarbe „Honest Yellow“, 1 l ca. 26 Euro, saltybyauro.com **5_Für Allergiker*innen** Farbe „Kirschblütenmeer“, aus Kreide und Porzellanerde, 2,5 l 40 Euro, von Schöner Wohnen Farbe, über obi.de **6_Zertifiziert** Dispersionsfarbe „Naturell“, konservierungsmittelfrei, 2,5 l ca. 18 Euro, von Schöner Wohnen Farbe, über bauhaus.info



Bogenhanf sieht gut aus und hält die Luft sauber



Hygrometer messen die Luftfeuchtigkeit; 105 Euro, fischer-barometer.de



Luftreiniger mit großer Wirkung: „AC1711/10“, ca. 206 Euro, philips.de

FILTER RANLASSEN

Wer in der Nähe einer viel befahrenen Straße wohnt, sollte besser nur nachts lüften. Tagsüber kann ein Luftreiniger (siehe oben) helfen: Aktivkohlefilter eignen sich, um Gerüche und Chemikalien loszuwerden, vor Bakterien und Viren schützen sogenannte HEPA-Filter.

SCHADSTOFFE VERMEIDEN

Offene Kamine ohne Luftfilter, aber auch Kerzen und Räucherstäbchen belasten mit Kohlenmonoxid und Feinstaub – Allergiker*innen sollten idealerweise darauf verzichten. Möbel und Textilien, die Chemikalien wie Formaldehyd und Färbemittel ausdünsten, beeinträchtigen (oft jahrelang unbemerkt) ebenfalls das Raumklima – ausgiebiges Lüften hilft, oder Sie entscheiden sich beim Kauf für Bioqualität. Auch Duft- und Farbstoffe von scharfen Putzmitteln können schädlich sein. Besser: pflanzenbasierte und geruchsneutrale Reiniger wählen.

AUF NATUR BAUEN

Geölter Parkettboden, Möbel aus unbehandeltem Massivholz, Lehmputz an der Wand: Bei erhöhter Feuchtigkeit, etwa nach dem Kochen oder Duschen, nehmen diese naturbelassenen Materialien Feuchtigkeit auf und geben sie später wieder ab – Wände und Möbel atmen, Räume riechen wohlftuend.

PRIMA KLIMA

Bei Luftverschmutzung denken die meisten eher an Großstadt-Smog und Autoabgase als an Innenräume. Tatsächlich kann die Luft drinnen aber belasteter sein als draußen.

Gut, dass sich für ein wohngesundes Raumklima so viel tun lässt!

Holz Mit Öl behandelte, naturbelassene Oberflächen tun uns gut



GRÜN REINBRINGEN

Studien haben ermittelt, welche Zimmerpflanzen der Gesundheit guttun: Bogenhanf (siehe oben) ist ein fleißiger Sauerstoffproduzent und soll gegen Kopfschmerzen und Bluthochdruck helfen; Birkenfeige („Benjamini“) und Grünstilbe filtern Schadstoffe raus; Efeu ist ideal fürs Bad, denn er kann der Luft bis zu 80 Prozent der Schimmelsporen entziehen.

FENSTER ÖFFNEN

Bei zu trockener Luft werden die Schleimhäute gereizt, zu viel Feuchtigkeit begünstigt Schimmelbildung, ein hoher CO₂-Anteil macht müde. Weil wir aber oft nicht merken, wann es Zeit ist, die Fenster zu öffnen, empfiehlt sich ein Messgerät, etwa ein Hygrometer mit zuverlässigen Angaben (siehe oben).



So ein Garten ist Arbeit – aber nicht Ihre

Legen Sie einfach die Füße hoch und nutzen Sie Ihr Grün lieber als Ruhe- und Erholungszone. Wenn Sie wünschen, dann legen wir gerne los und unterstützen Sie bei der Realisierung und Pflege Ihrer privaten Grünoase.

WIR MACHEN DAS!

Die Landschaftsgärtner



**Ihre Experten für
Garten & Landschaft**



Lichtpanel Helligkeit und Weißton von „Jetström“ lassen sich per App oder Fernbedienung steuern; ca. 80 Euro, ikea.com

**HELL
&
HEILSAM**

BIORHYTHMUS

Die innere Uhr tickt von Mensch zu Mensch anders und regelt unseren Tagesablauf, wann wir aktiv sind, wann wir schlafen... Wesentlicher Taktgeber ist dabei das Tageslicht, genauer: das ausgewogene Zusammenspiel aus Hell und Dunkel sowie die Lichtfarbe (siehe rechts). Smarte LED-Leuchtmittel (siehe oben) passen mittlerweile ihre Lichtfarbe jeder Tageszeit an, ob morgens zum Arbeiten oder zum Entspannen am Abend.

LEUCHTMITTEL

Die Unterschiede bei LEDs (Kurzform für Leuchtdioden) sind groß – und wirken sich direkt auf uns aus. Wichtig ist die Farbwiedergabe, die mit dem Ra-Wert angegeben wird: Je höher die Kennzahl, desto weniger werden die Farben verfälscht, desto natürlicher

Morgens schneller in die Gänge kommen, tagsüber konzentrierter arbeiten, abends besser einschlafen: Das richtige Licht – ob künstlich oder natürlich – macht einen spürbaren Unterschied

Außenjalousie Tageslichereinfall und Verschattung sind individuell einstellbar; auch zum Nachrüsten, Preis auf Anfrage, warema.com



- 1_ **LED** Vollspektrum-Leuchtmittel, ca. 34 Euro, pronatur24.shop
- 2_ **Säule** LED-Leuchte „Hugh Signe Gradient“, ca. 240 Euro, philips-hue.com
- 3_ **Smart** Tischleuchte „Solarcycle“, ca. 550 Euro, dyson.de
- 4_ **Kompakt** Tageslichtleuchte „TL 50“, 140 Euro, beurer-shop.de



wirken sie im Licht – ein Wert über 90 ist gut. Bei minderwertigen LEDs kann es häufig zu Flimmereffekten kommen, die wiederum Stress auslösen können.

LICHTFARBE

Der Weißton steuert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin: Kühles Licht mit hohem Blauanteil macht wach, warmes hingegen eher müde. Bei LEDs wird die Farbtemperatur in Kelvin (K) angegeben: 2200 K entsprechen warmem Kerzenlicht, 2700 K Standard-Glühlampenlicht, höhere Werte bis 6000 K kühlem Tageslicht. Leuchte „Solarcycle“ (Nr. 3, siehe oben) ermittelt per App Sonnenaufgangs- und -untergangszeit und passt den Verlauf des Weißtons an.

Illustrationen: Martin Nicolausson



Schüchtern, na und!

Selbstbewusst, souverän, lässig: So wären wir gern. Immer! Stattdessen fühlen wir uns im Kontakt mit anderen oft unsicher, gehemmt, überfordert. Warum das so vielen so geht, wie wir vom Ablehnen ins Annehmen kommen und aus Schüchternheit Stärke wird

Willkommen im Club!

Die Psychologin Anne Otto fragt sich oft, was andere von ihr denken, oder wird bei schwierigen Gesprächen schnell mal nervös. Und ist damit nicht allein – schließlich leben wir in einer Ära der Bewertung. Höchste Zeit für einen sicheren Umgang mit der eigenen Verunsicherung

D

Doch, ich bin ein unsicherer Mensch. Jahrelang wurde ich in Gesprächen mit Fremden schnell rot, fragte mich in Endlosschleife, was andere von mir denken. Ich wippte bei schwierigen Gesprächen von einem Bein aufs andere, tue es wohl immer noch, denn erst neulich fragte mich jemand, warum ich so unruhig bin.

Während ich das aufschreibe, zweifle ich bereits, ob das klug ist: Will ich mich hier wirklich so offen zeigen, wo ich doch als Psychologin und Autorin über Unsicherheit schreibe und dazu arbeite. Na ja: Vielleicht gerade deshalb. Denn je länger ich mich mit dem Thema Schüchternheit beschäftige, desto klarer wird mir: Die Angst vor Bewertung ist weit verbreitet. In Studien bezeichnen sich hierzulande etwa 40 Prozent als schüchtern. Und in sozialen Situationen mit gesteigertem Schwierigkeitsgrad – zum Beispiel beim freien Reden vor einer Gruppe – steigt die Zahl der Gehemmten auf 75 Prozent oder mehr. Es gibt sogar eine Umfrage, in der die Angst, einen Vortrag zu halten, noch vor der Angst vor dem Tod genannt wird.

Eine gewisse Hemmung betrifft uns also fast alle: Wir sind soziale Wesen, also haben wir soziale Ängste. Andere Menschen sind uns wichtig, deshalb wollen wir wissen, was sie von uns halten. Bis zu einem bestimmten Punkt gehören Beklemmung und Bewertungsangst zu

sozialen Begegnungen also dazu. Sie verbinden uns. Nach dem Motto: Willkommen im Club der Unsicheren!

Das klingt entlastend, und das soll es auch. Wir brauchen dringend einen anderen, selbstverständlicheren Umgang mit sozialer Verunsicherung. Auch weil das gesellschaftliche Klima sie verstärkt. Wir leben, wuchtig gesprochen, in einem Zeitalter der Bewertung. In den sozialen Medien konfrontieren wir uns täglich mit einer Flut von beruflichen Erfolgen oder Wochenend-Highlights der anderen. Die ständigen Vergleiche begünstigen Schamgefühle und Verunsicherung, legen Studien nahe. Außerdem ranken wir heute sowohl die wichtigsten als auch die banalsten Interaktionen, geben dem letzten Date eine Sechs von Zehn und verteilen Sterne für Taxifahrten.

Berufliche und private Beziehungen sind ebenfalls dynamischer, schneller, unübersichtlicher geworden: Sich jahrelang in vertrauten Teams zu bewegen ist nicht mehr die Regel. Wir lernen permanent neue Leute kennen, mit denen wir sprechen, zusammenarbeiten, feiern sollen. Wir müssen uns immer wieder zu anderen vortasten, ausloten, wen wir vor uns haben, ob und wie wir uns einlassen können. Für alle, die ohnehin schüchtern oder introvertiert sind, wächst der Druck. Der Anspruch an uns selbst, in

sozialen Begegnungen ständig souverän agieren zu wollen, ist viel zu hoch.

Neulich klebte auf einer Straßenlaterne in der Nachbarschaft ein Sticker mit der Aufschrift „Labil bleiben“. Das könnte vielleicht eine stimmige Aufforderung sein. Eine, die in die Zeit passt. Bisher scheinen wir aber noch um jeden Preis stabil bleiben zu wollen. Im Coaching und in Gesprächen mit Freundinnen habe ich immer wieder erlebt, dass die meisten es sich nachhaltig übel nehmen, wenn sie in einer Gruppe von Unbekannten mal keinen Anschluss finden, wenn während der Präsentation die Hände zittern. Oder wenn man mit dem „Tinder“-Date nicht so lässig ist, wie vorher beim Chatten. Wir steigern uns rein, kritisieren uns scharf, denken immer wieder über die vermeintliche Peinlichkeit nach.

Wie wäre es, stattdessen zur eigenen Unsicherheit und Verletzlichkeit zu stehen? Sie nicht ändern zu wollen, sondern zu begrüßen? Die Ansprüche an die eigene soziale Performance zu senken und sich selbst wohlwollender zu behandeln, kann jedenfalls hilfreich sein.

Das hat zum Beispiel die Architektin Lea festgestellt, mit der ich für mein Buch gesprochen habe. Einige Jahre war sie so gehemmt, dass sie sogar Veranstaltungen mied, auf die sie sich gefreut hatte. Ihre Ansprüche an sich selbst:

himmelhoch. Sie erwartete, in der Konversation witzig, sicher und klug zu sein. Als ihr bei einem beruflichen Treffen mal der Namen eines Mannes nicht mehr einfiel, den sie eigentlich kannte, war ihr das so unangenehm, dass sie sich nicht mehr aufs Gespräch konzentrieren konnte. In einer Therapie fing sie an, Pleiten, Pech und Pannen mehr zuzulassen. Heute nimmt sie ihre schüchternen Seiten und unsicheren Gefühle mit in die Situation und akzeptiert sie.

Die Unsicherheit umarmen? Die Angst im Kontakt annehmen? Das klingt in der Theorie gut. In der Praxis ist das oft schwer. Wer massive soziale Ängste durchlebt, die sich zur Panik steigern, wer bereits immer wieder Situationen vermeidet, in denen Unsicherheiten aufkommen könnten, oder es gar nicht mehr aus der Ich-bin-nicht-gut-genug-Schleife schafft, findet solche Vor- oder Ratschläge zu Recht zynisch. Besser würde passen, sich bewusst zu machen, dass man allein gerade nicht so einfach aus der Lage herauskommt, und sich gegebenenfalls professionelle Unterstützung zu holen.

Am Anfang brauchen wir alle ein paar Hilfestellungen, um die Unsicherheit anzunehmen, statt sie zu bekämpfen. Der Berliner Verhaltenstherapeut Thorsten Padberg schlägt beispielsweise vor, sich klarzumachen, dass Angst und Unsicherheit immer nur ein Teil von einem sind – und die eigene Person auch noch andere Facetten hat. Sätze, mit denen man sich ermutigen kann, sind etwa: „Meine Unsicherheit und ich sprechen jetzt im Meeting.“ Oder: „Meine Schüchternheit und ich gehen jetzt auf diese Party.“

Manchen hilft es auch, sich ihre Unsicherheit bildlich vorzustellen, etwa als Tier. Bei Lea war es eine kleine, grüne Kröte, die sie mit in die Konferenz oder

aufs Klassentreffen genommen hat und der sie signalisierte: „Okay, du darfst dabei sein.“

Falls Ihnen das mit der Kröte abwegig vorkommt, eine kurze Erklärung: Wenn wir dem unsicheren Gefühl eine plastische Gestalt geben, es nach außen holen, wird es greifbar. So können wir leichter damit umgehen, uns darum kümmern, der Emotion signalisieren, dass sie einen Platz hat. Die Kröte oder ein anderes Unsicherheitstier darf dabei sein – die Situation bestimmt es nicht.

All das ist weder Trick noch Trostpreis. Denn ganz ehrlich: Was wären wir ohne unsere Unsicherheit. Schließlich ist sie auch eine Stärke. Die Psychotherapeutin Leslie Jamison, die seit Jahren zum Thema forscht, weist darauf hin, dass schüchterne Menschen oft sehr empathisch sind, taktvoll, sensibel und verlässlich, ein gutes Gedächtnis haben. Darüber hinaus finden wir unsichere Menschen oft besonders sympathisch. Falls Sie das nicht glauben, zählen Sie spontan drei Lieblingsfiguren aus Filmen oder Romanen auf. Ganz gleich, ob Sie Hermine Granger oder Luke Skywalker nennen: Protagonist*innen wären kaum sie selbst ohne ihre Zweifel, Schwächen und unsicheren Momente.

Und da ist noch etwas: Wer sich verletzlich zeigt, schafft Nähe. Ich kann zum Beispiel empfehlen, auf einem Stehempfang unter Fremden bei einer netten Person durchblicken zu lassen, dass man für solche Veranstaltungen keine Begabung hat. Oder bei einer Mittagspause mit Kolleg*innen auf die Frage „Wie geht’s?“ wenigstens teilweise zu erzählen, was einen gerade beschäftigt. Oder in einem Artikel zuzugeben, dass man häufig unsicher ist. Meistens werden die anderen dann auch offener. Es entsteht eine Atmosphäre, in der die Frage, wie die anderen einen wohl finden, gar nicht mehr so wichtig ist.



Anne Otto coacht und berät Menschen bei privaten wie beruflichen Fragen und Krisen und schreibt Bücher. In „Die Kraft der Unsicherheit“ (240 S., 21 Euro, Beltz; erscheint am 18. September) lotet sie anhand von Fallgeschichten die Facetten sozialer Angst und Schüchternheit aus und gibt viele hilfreiche Strategien an die Hand, um Denken und Verhalten zu verändern.



»Ich habe erst vor Kurzem das Neinsagen entdeckt«

Nadine Cerny, 52, war schon als Kind zurückhaltend und oft voller Zweifel. Aber sie suchte sich die richtigen Menschen - und lernt immer weiter für sich dazu

D

Glücklich schüchtern: Diese drei Tipps machen das Leben leichter

Akzeptieren und machen

Auch mit Unsicherheit kann man das Leben gestalten. Selbstbewusstsein baut man nicht auf, indem man theoretisch daran arbeitet, sondern durchs Tun – und sei es in kleinen Schritten.

Das Wozu klären

Wenn man formulieren kann, warum man auf ein herausforderndes Ziel hinarbeitet, oder wozu ein unangenehmes Gespräch dient, wird die Umsetzung leichter.

Verbündete suchen

Nicht die Quantität von Freundschaften zählt, sondern dass es Menschen gibt, denen man vertrauen kann. Und keine Sorge: Unsicherheit und Schüchternheit schrecken andere nicht ab, sondern sind mit sozialen Stärken verbunden, die für jede Beziehung ein Gewinn sind.

Daraus, dass ich nicht besonders mutig bin und mich oft wackelig fühle, habe ich nie ein Geheimnis gemacht. Stattdessen habe ich mir mein Leben zusammengebastelt, damit ich als unsichere Person gut hineinpasse.

Es begann in der Grundschule: In der Klasse fühlte ich mich oft ausgeschlossen und wurde gehänselt, weil ich nicht gern Sport trieb, sehr gute Noten hatte, eher ruhig war und permanent malte. Einige machten sich auch über mein Gewicht lustig, nannten mich pummelig und fett. Dieses Gefühl, nicht richtig zu sein, nicht zu genügen und nicht einmal zu verstehen, warum, hat meine Unsicherheit verstärkt.

Zum Glück lernte ich auf dem Gymnasium neue Leute kennen. Meine Clique, in der sich alle für ökologische Themen interessierten, hat mir damals viel Kraft gegeben. Was die anderen dachten, war deswegen irgendwie nicht mehr so wichtig. In vielen sozialen Bereichen aber blieb meine Unsicherheit. Ich hatte immer Angst, andere würden erwarten, dass ich mich irgendwie bedeutend und erfolgreich zeige.

Dabei habe ich immer mehr gemerkt, dass ich keine Lust auf ein perfektes oder stromlinienförmiges Leben habe. Dieses „Bei mir ist alles in Ordnung“ oder „Guck mal, wie toll ich bin“ mag ich gar nicht. Deswegen habe ich nach dem Grafikstudium bei einer alternativen Design-Zeitschrift angefangen und mich mit Freund*innen weiterhin für Umweltschutz und gegen Atomkraft engagiert. In einem Kreis zu sein, in dem

auch andere über ihre Schwächen sprechen, hat mich immer sehr entlastet. Vielleicht habe ich mir auch ganz bewusst Freund*innen gesucht, mit denen ich sein kann, wie ich bin.

Heute leite ich ein kleines Team von Gestaltenden in einer Umweltorganisation. Es ist mir wichtig, immer freundlich mit meinen Mitarbeitenden und verlässlich zu sein. Ich frage nach, nehme mir Zeit. Auf vieles bereite ich mich akribisch vor, weil ich weiß, dass ich als eher unsichere Person gute Argumente brauche, um andere zu überzeugen. Kritisiere ich Dinge, bleibe ich sachlich und einfühlsam. Das sind auf jeden Fall Stärken, die Unsicherheit mit sich bringt.

Auch wenn ich merke, dass ich mit den Jahren sicherer und gelassener geworden bin, weniger Angst vor dem Urteil anderer habe, gibt es immer noch soziale Klippen: Bewerber*innen im Job abzusagen, weil eine Stelle schon besetzt ist, ist mir sehr unangenehm. Oder in der Familie meines Freundes runde Geburtstage zu feiern mit Leuten, die ich nicht gut kenne und die komplett anders ticken. Wenn es irgendwie geht, halte ich mich weiterhin daran, mich mit Leuten zu umgeben, die ich mag, und mich für Dinge starkzumachen, die mir wichtig sind. Bei anderem kneife ich dann schon mal, etwa bei der Hochzeit einer alten Bekannten, die mir fremd geworden ist. Das Neinsagen entdeckte ich seit einer Weile immer mehr für mich. Ich finde, sozialer Kontakt wird leichter, wenn man es kann. **Protokoll: Anne Otto**





●

Maite Kelly 44, ist das zwölfte der 13 Kinder der Kelly Family. Die Band machte Straßenmusik und wurde in den 1990ern auch kommerziell extrem erfolgreich. Seit 2007 tritt Kelly als Solo-Künstlerin auf und schreibt für andere, u. a. für Roland Kaiser. Ihr aktuelles Album heißt „Nur Liebe“, ihre Konzerttournee startet am 30.1.2025. Maite Kelly schreibt auch Kinderbücher – „Die kleine Hummel Bommel“ zählt zu den meistverkauften Bilderbuchreihen in Deutschland. Ihr neues Buch „Püttchen wacht über dich“ ist gerade erschienen (Herder).

»Am liebsten hätte ich mich versteckt«

Doch als Teil der Kelly Family hatte Musikerin Maite Kelly von Kindesbeinen an keine andere Wahl als den großen Auftritt. Wie hat sie das ausgehalten?

W

Was bedeutet Schüchternheit für Sie?

MAITE KELLY: Sie ist etwas Kostbares. Etwas, das man wie eine Blume präservieren und behüten sollte. Genau wie Verlegenheit, die für mich das Naheliegendste zur Schüchternheit ist. Wenn man nicht mehr verlegen wird, sollte man sich Gedanken machen, weil man eventuell nichts mehr fühlt.

Dass Sie schüchtern sind, hat mich allerdings überrascht.

Das geht vielen so. Aber ein Bühnenschmuck ist nicht unbedingt auch privat ständig auf der Bühne. Ich bin ein introvertierter Mensch, war nie eine große Partygängerin, sondern eher die Beobachterin. Auch in Freundschaften bin ich besser in One-to-One-Situationen, und wenn ich Geburtstag feiere, ein großer Freund des kleinen Kreises. Stille ist für mich eine Oase, die Kraftquelle meiner Produktivität, und ich merke mit dem Alter, dass sie mir immer heiliger wird.

Und auf der Bühne?

Interessanterweise ist es da anders: Umso größer die Masse, umso intimer lasse ich in mich blicken. Das ist ein Phänomen, das ich selbst nicht verstehe, und ich habe aufgehört, es verstehen zu wollen.

Wie war das als Kind?

Die Bühne war Teil der Familie, damit wir Brot auf dem Tisch hatten. Insofern kam man gar nicht auf die Idee zu sagen: „Mir ist nicht so danach.“ Aber mein Vater hat gemerkt, dass ich sehr, sehr schüchtern war. Deshalb hat er nach dem Tod meiner Mutter zur Schneiderin gesagt „Mach mir die Bluse ganz lang bis zum Boden, dass

die Kinder sich an etwas festhalten können.“ Das war die Idee hinter seinem berühmten Moses-Hemd. Ich habe es am meisten gebraucht. Mit fünf habe ich dann begonnen, Saltos auf der Bühne zu machen. Vielleicht als eine Art Ablenkung.

Hat die Pubertät etwas verändert?

Das war eine schwierige Phase. Man möchte nicht auf die Bühne gehen, man möchte nicht von Menschen gesehen werden, man möchte sich in diesem Alter am liebsten verstecken. Ich habe das mit mir allein ausgemacht, weil man damit nicht auf Verständnis seiner sieben Brüder stößt, die jeden Tag fünfmal auf die Bühne gehen. Mit 13 hatte ich dann wieder so einen Turning Point wie mit fünf: Ich habe mich entschieden, Frieden mit meinem Schicksal zu machen, und bin aktiv aus meiner Schüchternheit herausgetreten.

Sind Sie heute noch unsicher vor einem Konzert?

Man darf das nicht verwechseln: Schüchternheit hat für mich nichts mit Unsicherheit zu tun. Unsicherheit tritt bei mir nur auf, wenn ich innerlich weiß, dass ich meine Hausaufgaben nicht gemacht habe, oder unvorbereitet eine Situation meistern muss. Aber in unseren Konzerten steckt unglaublich viel Vorarbeit mit meinem ganzen Team, alles ist durchkomponiert. Etwas anderes dagegen ist Lampenfieber. Es hat lange gedauert, zu lernen, als Einzelmensch auf der Bühne zu stehen. Ich wollte ja immer nur eine von vielen sein, lieber war ich wie bei den Kellys Teil des Rahmens als die Protagonistin im Porträt. Wenn es nach meiner Komfortzone

ginge, würde ich am liebsten nur noch Lieder für andere schreiben. Aber da hat das Leben mich ein bisschen ausgetrickst. Dass ich mittlerweile sehr viel Freude auf der Bühne habe, ist vielleicht meine kleine Revanche am Universum.

Wie gehen Sie mit Lampenfieber um? Ist Akzeptanz die Lösung?

Das reicht nicht. Es bleibt einem sowieso nichts anderes übrig. Man ist überwältigt vom Herzklopfen, hat wirklich 38,5 Grad Temperatur. Wichtig ist das Mindset. Ich habe eine Willkommenskultur für dieses Lampenfieber. Dann fließt es durch den Körper und hinaus. Ich habe Rituale und Atemtechniken, um mein Nervensystem zu beruhigen. Dafür habe ich mit einem Coach aus dem Spitzensport gearbeitet. Wenn mir jetzt vor einem Auftritt die Schmetterlinge im Bauch kribbeln, dann sage ich bei jedem Schmetterling: Schön, dass du mit mir fliegst. Jetzt geht's raus, und wir fliegen zusammen.

Und Ihre Schüchternheit kommt mit?

Genau, die nehme ich mit auf die Bühne. Sie ist eine besondere Zärtlichkeit, die ich nur in Konzerten offenbare. Ich möchte immer das Beste geben, Das ist vielleicht eine ungewöhnliche Kombination, aber auch der Grund, warum das mit der Bühne und meiner Schüchternheit so wunderbar funktioniert. Ich bin ein Wettbewerbsmensch, doch ich hüte mich vor Verbissenheit. Verbissene Künstler sind oft Menschen, die man nicht auf der Bühne erleben will. Vielleicht hat mich die Schüchternheit vor dieser Verbissenheit bewahrt. **Interview: Antje Kunstmann**

»Sage ich etwas Komisches? Bin ich peinlich?«

Mandy Fleer, 28, hat eine Sozialphobie:
Dinge wie Telefonieren oder beim Bäcker einzukaufen machen ihr
Angst. Und doch setzt sie auf Offenheit

S



Mandy Fleer schreibt auf Instagram (@mutsammlerin) über ihr Leben mit sozialer Angst und Sjögren-Syndrom, einer Rheumaerkrankung.

Sich Unterstützung holen

- **An wen wende ich mich, wenn soziale Ängste mich einschränken?** Erste Ansprechpartnerin ist meist die Hausärztin. Über die Nummer 11 61 17 bzw. über 116117.de kann auch ohne Überweisung eine psychotherapeutische Sprechstunde gebucht werden, um zeitnah eine erste Einschätzung vom Profi zu Diagnose und Behandlungsbedarf zu erhalten.
- **Wo gibt es Beratung und Austausch?** Der Selbsthilfeverband Soziale Phobie (vssp.de) bietet Infos, Selbsthilfegruppen-Verzeichnis, telefonische Beratung und ein Betroffenen-Forum (sozcafe.de).

Stell dich nicht so an! Mach das doch einfach! Diese Sätze aus meinem Umfeld haben es mir als Kind nur schwerer gemacht. Denn ich war schon immer ruhig und schüchtern. Telefonieren, Essen bestellen im Restaurant, beim Bäcker – alles war mit Angst besetzt.

Als ich wegen einer Essstörung in Therapie musste, wurde dann die Sozialphobie diagnostiziert. Von meiner Familie gab es wenig Verständnis, auch heute ist das noch so. Inzwischen kann ich besser damit umgehen; die gesamte Gesellschaft kehrt das Thema ja lieber unter den Tisch. Dabei wäre es so wichtig, unaufgeregt damit umzugehen.

Früher habe ich mit anderen auf Bühnen getanzt. Dort musste ich nicht sprechen, ich schlüpfte in eine Rolle. Wenn ich aber beim Bäcker stehe, bin ich ganz allein Mandy. Ich weiß selbst: Hier jetzt Angst zu haben, ist an sich nicht normal. Ich verurteile mich dafür, und das macht alles noch schlimmer.

Das ganze Leben ist ja eine einzige soziale Situation, also spüre ich immer eine Grundanspannung. Oft wird eine soziale Phobie als Angst vor Menschen beschrieben, aber es ist die Angst vor der Bewertung. Wie wirke ich? Verhalte ich mich merkwürdig, sage ich was Komisches, passiert etwas Peinliches? Das ist sehr anstrengend für Geist und Körper.

Meine Therapeutin hatte mir zu Selbsthilfegruppen geraten. Die erste, die mir unterkam, gab es schon eine Weile, alle kannten sich, und als Neue dort dazuzukommen – das war nicht machbar für mich. Aber dann gründete sich eine andere, niemand kannte die anderen, und ich bin so froh, dort angedockt zu

haben. Anfangs habe ich selbst dort Zeit gebraucht, um zu reden, aber es war so befreiend zu spüren: Anderen geht es auch wie mir.

Aus dieser Gruppe haben sich so viele gute Sachen ergeben: Mit der Leiterin war ich beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe, dort habe ich mein erstes Ehrenamt übernommen. Und ich habe meinen Freund kennengelernt. Wir wohnen jetzt zusammen in Braunschweig. Für mein Herzensthema Selbsthilfe habe ich sogar den Mut gefasst, in die Öffentlichkeit zu gehen und Verbündete zu suchen. Ich habe diesen Schritt auch gewagt, weil die analoge Welt so wenig Verständnis für mich hatte. Anfangs war ich online anonym unterwegs, habe mich aber immer weiter vorgewagt. Und mit immer mehr Ehrenämtern in der Selbsthilfearbeit dachte ich: Nee, es ist wichtig, dass es Menschen gibt, die Gesicht zeigen, ich mach das jetzt mal. So habe ich Gleichgesinnte kennengelernt und auch erfahren, dass ich an der Uni einen Nachteilsausgleich beantragen kann. Das heißt: Ich konnte mündliche Prüfungen durch schriftliche ersetzen.

Inzwischen weiß ich, welche Situationen im Alltag besonders fordernd für mich sind, und so gestalte ich meinen Tag – auch mit Ruhepausen zwischendurch. Trotzdem bleibt die Frage: Achte ich jetzt gerade auf mich oder vermeide ich? Das finde ich oft sehr schwierig abzuwägen. Tatsächlich hilft mir in solchen Situationen ein ganz einfacher „Trick“: Ich trinke dann eine „Mutschokolade“. Das ist ein schönes Ritual geworden, bei dem ich zur Ruhe komme.



Strategien für den Fall der Fälle

Sieben Situationen, die unsicheren Menschen besonders zu schaffen machen – und wie sie sich meistern lassen

1

Egal wo ich bin, ich frage mich ständig, was andere von mir denken. Damit stehe ich mir selbst im Weg.

Die Angst vor der Bewertung anderer gilt als Hauptursache für soziale Unsicherheit. Je mehr Sie sich in sozialen Situationen fragen, was im Kopf Ihrer Mitmenschen vorgeht, desto stärker wird die Hemmung. Deshalb ist es wichtig, bewusst umschalten zu lernen: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach außen, beobachten Sie die Umgebung und die anderen statt sich selbst. Um diesen Filter einzuschalten, helfen konkrete Fragen: Wie sieht es hier aus, was hängt an den Wänden, welche Klamotten trägt mein Gegenüber, wie bewegt es sich, um welche Themen geht es in Gesprächen, und was fällt mir dazu ein?

SOS-Tipp Es gibt eine Art Bauernregel für Unsichere, die besagt, dass etwa zehn Prozent der anderen uns sowieso mögen, egal, was wir tun; zehn Prozent mögen uns eh nicht, egal, was wir tun; und den anderen 80 Prozent sind wir letztlich egal. Das ist ernüchternd – und entlastend.

2

Wenn ich mich mit einer einzelnen Person unterhalte, fühle ich mich gut, aber in größeren Runden verstumme ich oft.

Ein Phänomen, das sowohl introvertierte als auch schüchterne Menschen kennen. Denn in größeren Gruppen kommen Temperamentsunterschiede stärker zum Tragen: Die Lauten und Extravertierten nehmen sich selbstverständlich Raum, reden viel, unterbrechen, Unsichere geraten dann schnell ganz ins Hintertreffen. Meist klinkt sich das Unbehagen nicht zu Beginn ein,

sondern erst, wenn man merkt, dass man seit einer Weile schweigt und die anderen angeregt palavern. Deshalb hilft es, in größeren Gruppen früher das Wort zu ergreifen, als man es intuitiv machen würde, etwa durch einen kurzen Satz oder eine Nachfrage. Oder, wenn man sich traut, ein Thema zu setzen, das einen selbst gerade interessiert. Wichtig: Es reicht hier, quasi „Piep“ zu sagen, sich schlicht bemerkbar zu machen. Oft bricht das den Bann des Schweigens.

SOS-Tipp Wechseln Sie das Setting. Stehen Sie auf, gehen Sie ein paar Schritte oder ins Bad, lösen Sie die Erstarrung. Und versuchen Sie – zum Beispiel bei einer privaten Einladung – eher Seiten-, Flur- und Küchengespräche zu führen. Auch so kommen Sie in Kontakt.

3

Alles, was mit Small Talk zu tun hat, ist für mich Horror. Ich vermeide das komplett!

Das Gespräch über Wetter, Mittagessen oder den nächsten Urlaub ist vor allem eines: banal. Menschen, die Small Talk vermeiden, haben meist Schwierigkeiten, Allgemeinplätze ins Gespräch zu bringen, oder zweifeln daran, dass man auf dieser Flughöhe wirklich weiterkommt. Genau das ist der Denkfehler: Small Talk muss so sein. Die Funktion ist keine inhaltliche, hier geht es lediglich darum, das Eis zu brechen. Es lohnt also, diese ersten fünf bis zehn Minuten mit anderen Menschen als das zu sehen, was sie sind: ein Einstieg in den Kontakt.

SOS-Tipp Schüchternen fällt es oft leicht, offene Fragen zu stellen. Small-Talk-Aufhänger wie „Woher kennst du den Gastgeber?“, „Von wo kommen Sie angereist?“ oder „Wo haben Sie das gelernt?“ etc. schließen das Gespräch

auf. Und man kann erst einmal zuhören, bevor man selbst etwas erzählt.

4

Es fällt mir schwer, Menschen anzusprechen, die ich attraktiv finde.

So geht es vielen. Deshalb stellt sich zunächst die Frage: Müssen Sie von sich erwarten, dass Sie eine Person, die Sie attraktiv finden, auf der Straße oder in der Bar ansprechen wie in einer romantischen Komödie? Müssen Sie flirten können und/oder spontan neue Bekanntschaften machen? Die Antwort lautet: nein. Schüchternen hilft es zum Beispiel häufig, wenn sie potenzielle Partner*innen beim Tun kennenlernen, über die Arbeit oder ein gemeinsames Hobby, einen Verein oder größeren Freundeskreis. Und beim Online-Daten bietet es sich an, sich erst mal schreibend ein wenig kennenzulernen und sich dann für etwas zu verabreden, das man aktiv zusammen erleben kann, statt sich in einem Lokal gegenüberzusitzen.

SOS-Tipp Sie haben gerade jetzt mit einem Party-Crush zu tun und würden am liebsten im Boden versinken, weil die Situation Sie komplett überfordert? Auch hier hilft es, die Aufmerksamkeit weg von Zweifeln und Bewertungen zu lenken. Etwa indem Sie sich auf Ihre Füße konzentrieren. Wie stehen sie auf dem Boden? Sind sie warm, kalt oder neutral? Atmen Sie ruhig in Richtung Füße. Das nimmt die Aufregung.

5

Wenn ich es im Job mit Autoritätspersonen zu tun bekomme, bin ich gehemmt.

Ein Erstarren vor Autoritäten muss nichts mit Schüchternheit zu tun

>



Brigitte LANIUS

Die neue Fair-Fashion-Kollektion von dem nachhaltigen
Modelabel LANIUS und dem Frauenmagazin BRIGITTE:
Fair hergestellt, mit Rücksicht auf Mensch, Tier und Natur.

WWW.BRIGITTExLANIUS.COM



Jetzt entdecken



haben. Hier geht es oft um tiefere psychologische Themen. Es kann deshalb lohnen, sich mal zu fragen, woher die Hemmung oder Furcht vor Menschen kommt, die etwas zu sagen und mehr Macht haben. Mit welchen Autoritätspersonen – Lehrer*innen, Eltern, Großeltern, Trainer*innen, Professor*innen etc. – haben Sie schlechte Erfahrungen gemacht? Haben Sie strenge oder unberechenbare Eltern teile erlebt? Haben Sie aus guten Gründen früh beschlossen, sich nur auf sich selbst zu verlassen, und wissen jetzt nicht, wie Sie mit jemandem umgehen sollen, der Ansagen macht? Wenn Sie verstehen, wie solch frühe Erfahrungen mit der heutigen Situation verbunden sind, können Sie Führungskräften und anderen Autoritären meist gelassener gegenüber treten.

SOS-Tipp Bereiten Sie sich auf Begegnungen inhaltlich vor. Machen Sie einen Spickzettel mit wenigen, aber fundierten Stichpunkten, den Sie in der

Hosentasche bei sich haben. Auch wenn es sich „nur“ um einen wöchentlichen Austausch mit der Chefin handelt, in den andere ohne Vorbereitung reingehen – Sie wählen eine andere Taktik. Versuchen Sie, bei jeder Begegnung einen der Punkte vom Spickzettel anzubringen. Das genügt schon.

6

Eine Freundin hat mich gebeten, auf Ihrer Hochzeit eine Rede zu halten. Ich würde es gern machen, traue mich aber nicht.

Frei zu reden kann man lernen. Doch die Zeit, diese Routine zu entwickeln, haben Sie gerade nicht. Deshalb ist es wichtig, sich nicht zu viel vorzunehmen: Beschränken Sie die Redezeit auf fünf Minuten, bereiten Sie inhaltliche

Abschnitte von je einer Minute vor, nehmen Sie Hilfsmittel wie ein Erinnerungstück, einige Bilder oder einen Song zur Hilfe – das kann ein roter Faden sein, an dem Sie sich auch selbst festhalten können. Was noch wichtiger ist: Sie bestimmen den Rahmen, die Bedingungen, unter denen Sie sprechen.

SOS-Tipp Fällt Ihnen eine Person ein, der Sie vertrauen, mit der Sie die Rede zusammen gestalten könnten? Dann können Sie auch einen Plan B vereinbaren: Falls Sie beim Reden ein Blackout bekommen, kann die/der andere einspringen. So ein Sicherheitsnetz macht es leichter.

7

Instagram, Facebook... Soziale Medien machen mich verrückt – es kann sein, dass ich ewig über einen eigenen Post nachdenke oder mich total runterziehen lasse, wenn ich keine Resonanz bekomme.

Je mehr soziale Netzwerke man nutzt, desto eher fühlt man sich unsicher und sozial ängstlich: Das zeigt eine Untersuchung der Oregon State University. Die ständige Bewertung im Netz verunsichert alle. Wer eher schüchtern ist und anfällig für „Bin ich gut genug?“-Gedankenschleifen ist aber noch stärker betroffen. Das heißt: Wenn Sie können, verzichten Sie auf den einen Kanal, der sie besonders schnell verunsichert. Oder Sie überdenken die Inhalte, die Sie posten wollen. Vielleicht passt es besser, gezielter das ins Netz zu stellen, was Ihnen inhaltlich oder beruflich wichtig ist, statt persönliche Themen. Und falls das Posten von eigenen Fotos Sie kirre macht – verzichten Sie weitgehend darauf. Auch Motto-Bilder oder Avatare eignen sich als Profilbilder.

SOS-Tipp Nach den eigenen Posts zu gucken, ist das eine. Stundenlang passiv zu scrollen das andere. Oft verunsichert ein solcher passiver Konsum von sozialen Medien ebenfalls mehr, als wir bewusst mitbekommen. Überdenken Sie Ihre Medienzeiten!

Text: Anne Otto

PASST PERFECT ZU DEN NÄCHTEN, DIE JETZT WIEDER LÄNGER WERDEN.

TRENDFARBE /2,5 L
„UNIVERSE“
Premium Wandfarbe

29,99 €*
UVP

Die Farbe vermittelt Ruhe und Wohlbefinden, hat eine hohe Deckkraft und ist lösemittel- und weichmacherfrei.

PENDELLEUCHE

„CAGE“

124,90 €*
UVP

BETTWÄSCHE/Set

„ORIGAMI“

79,95 €*
UVP

BOXSPRINGBETT

„CORNWALL“

3.853 €*
UVP

KLEIDERSCHRANK

„MALMÖ“

1.620 €*
UVP



Die SCHÖNER WOHNEN-Kollektion bietet Einrichtungs-
ideen für jeden Wohnbereich und Geschmack.

www.schoener-wohnen-kollektion.de   

**SCHÖNER
WOHNEN**
KOLLEKTION

DEINE Auswahl

26x BRIGITTE
PORTOFREI
+ 2 WUNSCH-
PRÄMIEN



2
PRÄMIEN

FREI ZUR
WAHL

1 GLUCKIGLUCK Karaffe

- Design in der Tradition des viktorianischen Vorbilds
 - Salbeigrünes Porzellan
 - Größe XL, ca. 27 cm hoch
- 10,- € Zuzahlung



2 RITUALS Set „The Ritual of Ayurveda“

- Körpercreme (70 ml)
 - Duschschaum (50 ml)
 - Duschöl (75 ml)
 - Haar-/Körperspray (20 ml)
- 4,- € Zuzahlung



3 EMSA Isolierkanne „Motiva“

- Funktionalität im nordischen Stil
 - Einfach per Knopfdruck zu öffnen
 - Volumen: ca. 1 Liter
- 1,- € Zuzahlung



4 15,- € Amazon.de-Gutschein

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



5 15,- € ROSSMANN-Gutschein

- Große Parfüm-, Kosmetik und Lebensmittelauswahl
 - Deutschlandweit einlösbar
- Ohne Zuzahlung



6 Tischleuchte „KIA“

- Aus der SCHÖNER WOHNEN-Kollektion
 - Lampenschirm aus Metall, Textilkebel
 - Maße: Höhe ca. 33,5 cm, Ø ca. 18 cm
 - Wahlweise in Schwarz oder Weiß erhältlich
- 2,- € 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 zzgl. 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 Rechnungsdatum. Meine Prämien erhalte ich nach Zahlungseingang. Im Rahmen des Abonnements beziehe ich eventuelle erscheinende Sonderhefte ebenfalls zum Preis von zzgl. 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 _____ PIZ _____ 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 und Wettbewerben kontaktieren. 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 Bankeinzug:

(zzgl. 106,60 € für 26 Ausgaben)

IBAN _____

Ich zahle per Rechnung.

2 HEFTE GRATIS BEI BANKEINZUG

Datum

Unterschrift

Als Dankeschön wähle ich meine 2 Wunsch-Prämien:

- (bitte nur 2 Kreuze setzen)
1. GLÜCKGLÜCK Karaffe
zzgl. 10,- € Zuzahlung
2. RITUALS Set „The Ritual of Ayurveda“
zzgl. 4,- € Zuzahlung
3. EMSA Isolierkanne
zzgl. 1,- € Zuzahlung
4. 15,- € Amazon.de-Gutschein
ohne Zuzahlung
5. 15,- € ROSSMANN-Gutschein
ohne Zuzahlung
6. Tischleuchte „KIA“
zzgl. 2,- € Zuzahlung
6. Tischleuchte „KIA“
zzgl. 2,- € Zuzahlung

Ich verschenke BRIGITTE an:

(bitte nur bei Verschenkoption ausfüllen)

Name/vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße/Hausnummer _____ PIZ _____ Wohnort _____

Telefonnummer _____ E-Mail-Adresse _____

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

Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH für 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 am dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitig Abenden Ihres eindeutigen erklärten Einschlusses, 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)405555 8991, E-Mail: kundenservice@dpv.de

RE IS EN

—
STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER

A woman with a backpack is sitting on a large rock by a stream in a mountain valley. She is wearing a blue long-sleeved shirt and dark pants. The background shows a steep, rocky mountain slope with sparse vegetation and a few pine trees. The sky is blue with some clouds. The foreground is filled with green grass and purple flowers.

Die Kiefern duften, der Bach plätschert, und unsere Autorin macht mal Pause. Schließlich sind die Berge hier mächtig – 60 übersteigen die 2500-Meter-Grenze, der höchste ist fast ein 3000er



Das Land in den Bergen

In den Pyrenäen, zwischen Spanien und Frankreich: Da liegt Andorra. Und das sollte endlich für die richtigen Dinge berühmt sein, findet Sonja Niemann nach ihren Wanderungen

Fotos: Marc Beckmann

Naturreich Im Park
Vall de Sorteny sind über 800
Pflanzenarten zu Hause



W

Was weiß ich schon über Andorra? Vor meiner Reise musste ich tief in meinem Gedächtnis kramen, damit da überhaupt was kommt: einer der europäischen Zwergstaaten, ein Fürstentum, irgendwo zwischen Spanien und Frankreich in den Pyrenäen, zwar größer als Monaco und Liechtenstein, aber deutlich kleiner als beispielsweise Berlin. Eine Steueroase, in die sich die Reichen gern flüchten. Es gibt ein Buch von Max Frisch mit dem Titel „Andorra“, das ich nie gelesen habe, aber da geht es wohl auch gar nicht so um das Land. Und man soll dort auch sehr gut Ski-fahren können.

Andorra: Das klingt für mich vor allem irgendwie exotisch, obwohl es gefühlt so nahe liegt, zwischen zwei Ländern, die ich oft genug besucht habe. Und das war genug Grund für mich, da mal hinzuwollen. Und zwar nicht im Winter, denn ich gehe lieber wandern, als mich auf Bretter zu stellen, und das wird man dort sicher auch gut können, so meine Annahme.

Erstaunlich, aber wahr: Nach Andorra kommen viele zum Einkaufen, was auch an der attraktiven Steuerpolitik liegt

Erika Wellmer beglückwünscht mich nach einer längeren Anreise (Flug nach Barcelona, von da über drei Stunden mit dem Bus bis zur andorranischen Grenze, die tatsächlich aussieht wie eine Grenze – ist halt nicht EU) enthusiastisch zu meiner Wahl: „Man kann in Andorra hervorragend wandern! Man kann sogar in einer Woche das ganze Land wandernd umrunden, ist dabei immer in herrlicher Natur und muss trotzdem niemals zelten.“

Erika Wellmer, die eigentlich Friederike heißt, aber von allen nur Erika

genannt wird, stammt aus Lemgo in Nordrhein-Westfalen, hat in Barcelona studiert und lebt seit über 15 Jahren in Andorra. Als freiberufliche Reise- und Wanderleiterin führt sie Gruppen zwar nicht nur durch ihre neue Heimat, doch die Touren in Andorra macht sie am liebsten. Denn es geht vielen so wie mir: Entweder man weiß fast gar nichts über die Schönheiten des Landes, oder man weiß vor allem, dass man in Andorra gut einkaufen kann, da nicht nur die Einkommensteuer sehr niedrig ist (Höchstsatz: zehn Prozent), sondern auch die Mehrwertsteuer, die je nach Sparte gerade mal zwischen einem und viereinhalb Prozent beträgt.

Demzufolge fallen ganze Busladungen vor allem aus den Nachbarländern in die Hauptstadt Andorra La Vella ein, um sich in den hiesigen Läden mit Tabak, Alkohol und allem, was man sonst so braucht, einzudecken, und dann wieder abzurauschen. Man ist ja auch schnell draußen: Von der spanischen bis zur französischen Grenze, einmal durch den Mini-Staat hindurch, sind es ein bisschen über 40 Kilometer. Und so hat Erika Wellmer eine ganz klare Mission: zeigen, dass Andorra eben nicht nur ein Shopping-, sondern vor allem ein Naturparadies ist. ➤

1



1_Surrealismus

Salvador Dalís „La Noblesse du Temps“ an der Piazza Rotonda in der Hauptstadt Andorra La Vella ist ein Selfie-Hotspot
2_Surreal Ein bemaltes Haus spielt mit den Perspektiven

2



Mein allererster Eindruck fällt allerdings ernüchternd aus. In der Hauptstadt leben gerade mal rund 25 000 Menschen, trotzdem ist sie weit entfernt von der kleinstädtischen Bauernhaus-Berg-Idylle mit putzigem Marktplatz, die ich mir in meiner offenbar unendlichen Naivität vorgestellt habe: breite Straßen, Autos ohne Ende, moderne Hoch- und vor allem Kaufhäuser samt aller üblichen Handelsketten, die sich in jeder deutschen Fußgängerzone finden lassen. Nee, dafür kann ich wirklich auch zu Hause bleiben.

Doch schnell bin ich versöhnt, denn zum Glück wird es immer schöner, je weiter man sich vom Zentrum entfernt – und, wie gesagt, weit fahren muss man hier ja nie. Die Gemeinde Ordino im Norden ist schon weitaus mehr mein Geschmack: alte Häuser im typischen Pyrenäen-Stil aus Stein, Einheimische, die vor dem ersehnten kleinen Platz in der Sonne sitzen, und ein paar Katzen, die um sie herum schleichen. Und dann diese Ruhe!

Die Wege aus Granit im Vall del Madriu-Perafita-Claror sind Hunderte Jahre alt – und mit ein Grund, warum die Unesco das ausgedehnte Gletschertal 2004 als Welterbe adelte

Noch mehr Ruhe finde ich am nächsten Tag – im Gletschertal Vall del Madriu-Perafita-Claror im Süden. Ich wollte endlich wandern, und Erika führt uns über die alten Wege aus Granitstein, die Bauern hier vor Jahrhunderten angelegt haben. Seit 2004 ist das Tal deshalb auch Unesco-Welterbe, und die Landschaft hier finde ich auf dramatische Art zauberhaft.

Dass es ein bisschen regnet, trägt eher dazu bei, als dass es stören würde: Saftig grüne Wiesen umgeben von mystisch aus Nebelfeldern hervorlugenden Bergen, Rhododendronbüsche am Wegesrand zwischen Birken und Kiefern. Ich bleibe ständig stehen, um den fantastischen Ausblick zu genießen – oder um Poppy und Noah zu kraulen. Die beiden knuffigen Esel begleiten uns ein Stück, gemeinsam mit ihrer Besitzerin Samantha, die mal aus Chile nach Andorra gekommen war, um als Skilehrerin zu arbeiten. „Die Berge im



1



2

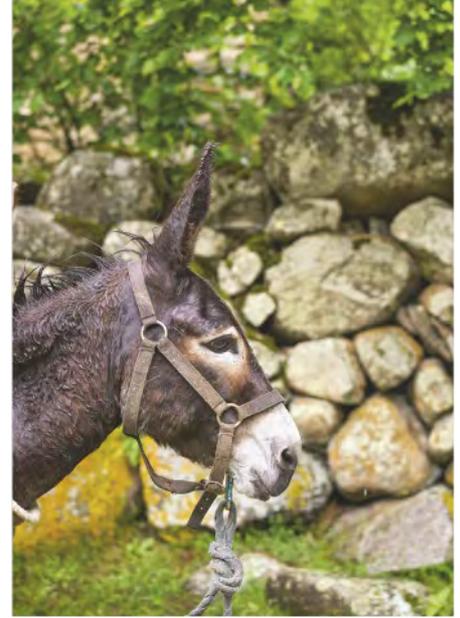
Sommer habe ich erst später wirklich für mich entdeckt“, sagt sie. Mittlerweile ist sie auch Naturpark-Führerin und als Südamerikanerin keinesfalls eine Exotin.

Andorra hat rund 85 000 Einwohner*innen, aber nur etwas mehr als ein Drittel davon hat die andorranische Staatsangehörigkeit. Die anderen kommen von so ziemlich überallher. Die einen zum Arbeiten, weil sie hier mehr verdienen als zu Hause, die anderen, weil sie – ich erwähnte es bereits – deutlich weniger Steuern zahlen. Kurz: Die Welt trifft sich hier auf kleinstem Raum.

Selbst das offizielle Staatsoberhaupt stellen seit jeher zwei Menschen aus dem Ausland, die gemeinsam als sogenannte Kofürsten regieren: der gerade amtierende Präsident Frankreichs und der Bischof von Urgell aus Spanien. Auch wenn diese Doppelherrschaft eher symbolisch ist, und es auch noch ein gewähltes andorranisches Parlament mit Regierungschef gibt. ➤



3



4

- 1_ **Dorfidyll** in Ordino auf knapp 1300 Meter Höhe
- 2_ **Querfeldein** geht die Tour im Naturpark Vall de Sorteny
- 3_ **Käseteller** in einer Jausenstation im Madriu-Tal
- 4_ **Eseldame Poppy** lief ein Stück des Weges mit



Ganz bei sich.
Oder ganz woanders?

Ihr Luxus auf ganzer Linie.

Erfahren Sie mehr auf cunard.com

QUEEN MARY 2

QUEEN VICTORIA

QUEEN ELIZABETH

QUEEN ANNE



1_Wildwuchs
Rhododendren, Ginster
und Pinien bringen
Farbe rein

2_Wanderlust
Zwischen Gipfeln
und Sommerwiesen
mäandern Bäche
malerisch

1



2

„Der Hauptgrund, warum ich gern in Andorra wohne, ist, dass 90 Prozent der Landesfläche hier wunderschöne Berglandschaft ist“, erzählt Erika Wellmer, „ein anderer das internationale Ambiente“. Ihr Sohn, der hier aufgewachsen ist, spreche neben Deutsch noch vier andere Sprachen, und das sei nicht ungewöhnlich. Denn egal für welches öffentliche Schulsystem man sich entscheidet – das französische, das spanische oder das andorranische – alles ist möglich. Schon ab der Vorschule wird Französisch, Spanisch sowie die offizielle Landessprache Katalanisch gelehrt, später kommt dann Englisch dazu. Skifahren ist übrigens ebenfalls offizielles Unterrichtsfach.

Noch aber läuft in den Bergen die Wandersaison, und die genieße ich in den nächsten Tagen ausgiebig. Wo Erika mich auch hinführt: Jedes Mal erlebe ich eine andere Landschaft und eine andere Atmosphäre, und entsprechend wird auch meine Kondition unterschiedlich gefordert. Nach den alten Wegen in Madriu folgt ein Tag mit einer freundlichen, einfachen Rundwanderung ohne große Höhenunterschiede durch das liebliche und blumenreiche Incles-Tal, immer an einem plätschernden Bach entlang.

Einen Tag später dann bringen mich die langen Aufstiege im Naturpark Vall de Sorteny im Norden des Landes etwas ins Keuchen. Trotzdem gefällt es mir hier am besten, denn das Bergauf durch dichten

Kiefernwald mündet in eine weite Wiesenlandschaft voller Blumen und einem hochgelegenen Gletschersee. Herrlich.

**Beim Wandern erlebt man
Andorras Vielseitigkeit: immer
wieder neue Landschaften,
die mich unterschiedlich fordern**

Herrlich finde ich auch unsere Einker auf dem Rückweg in der urigen bewirtschafteten Berghütte von Sorteny. Angeblich ist „Trinxat“ eines der Nationalgerichte Andorras, eine Art Eintopf mit Kohl, Kartoffeln und Schweinefleisch, aber die hausgemachten Nudeln mit Steinpilzen und der frische Salat mit Ziegenkäse in der Hütte sind so köstlich, dass ich gern auf traditionelle Hausmannskost verzichte. Hier, nur umgeben von Natur und gutem Essen, würde ich am liebsten bleiben. Aber ich muss ja noch Souvenirs kaufen. Also zurück in die Zivilisation.

Was bringt man aus Andorra mit? Andorranische Briefmarken scheinen bei Touristinnen und Touristen der große Renner zu sein, wobei man sich entscheiden muss, ob man die französisch-andorranischen oder die spanisch-andorranischen nimmt. Wenn man sie wirklich zum Frankieren benutzen will, müsse man allerdings darauf achten, die Karten auch in den richtigen Briefkasten der entsprechenden Post zu werfen, erklärt mir Erika,

sonst kommen sie eventuell nicht an. Auch das einheimische „Boris“-Bier ist sehr populär, benannt nach einem russischen Adligen, der sich 1934 zum König Andorras ausrufen ließ und immerhin eine Regentschaft von 14 Tagen vorweisen konnte, bis ihn schließlich der Bischof von Urgell verhaften ließ. Oder doch lieber Honig von den Bienen des einzigen hauptberuflichen Imkers des Landes? Am Ende nehme ich alles, plus einen schnellen Kauf-Rundumschlag in der nächsten Parfümerie. Es ist halt wirklich alles deutlich billiger als zu Hause.

Zum Abschluss fahre ich noch die knapp 16 Kilometer von Andorra La Vella zum Aussichtspunkt Roc Del Quer, der von einer größtenteils gläsernen Plattform – mit Skulptur übrigens – einen spektakulären Ausblick aus 500 Meter Höhe auf den Ort Conillo und das umliegende Bergpanorama bietet. Neben mir steht eine ältere Dame, vor lauter Staunen trete ich ihr fast auf den Fuß.

Beim Entschuldigen stellt sich heraus, dass sie ebenfalls Touristin aus Deutschland ist, gerade erst angekommen. „Warum ausgerechnet nach Andorra?“, frage ich sie. „Ach, ich war in Europa schon überall, Moldawien und Andorra sind die einzigen Länder, die mir noch fehlen. Ich bin neugierig, aber ich habe keine Ahnung, was mich hier erwartet.“ Ich lächle ihr aufmunternd zu und sage: „Sie können sich auf etwas freuen.“ ➤

Pflanzenkunde:

Baldrian kann bis zu zwei Meter hoch werden und er ist berühmt für den süßlichen Duft seiner Blüten



ERKLÄRT
MIT
Brigitte

TEIL 9

Entspannter schlafen dank **BALDRIAN**

In der Ruhe liegt die Kraft. Doch wie können wir auch in hektischen Zeiten besser ein- und durchschlafen? Hier unser Tipp

Gesunder Schlaf ist enorm wichtig, um Körper und Geist eine Erholungsphase zu gönnen. Doch der Alltag ist manchmal sehr aufwühlend – dann ist es schwierig, die nötige Ruhe zu finden. Deadlines, Überstunden und zu wenig Zeit für Pausen sorgen bei vielen für ein erhöhtes Stresslevel. Anspannung und Nervosität können die Folge sein. Und insbesondere Probleme beim Ein- oder Durchschlafen – oder sogar beides zusammen – bringen die körperliche und seelische Konstitution ins Schwanken, wenn die nötige Entspannung fehlt. Insbesondere jetzt ist es wichtig, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und Kraft zu tanken. Zum Glück lassen sich mit ausgewählten Heilpflanzen natürliche Wege finden: Das hochdosierte Klosterfrau Nervenruh Baldrian Forte 600 kann zum Beispiel mit den

wirksamen Inhaltsstoffen des Baldrians für einen entspannten Schlaf sorgen und uns so bei der Regeneration unterstützen. Wie das funktioniert? Die schlaffördernde Heilkraft von Baldrian ist seit langer Zeit bekannt und bewährt. Aus seinen Wurzeln werden Extrakte gewonnen, in denen sedative Stoffe enthalten sind. Diese drosseln die Funktionen des zentralen Nervensystems und wirken auf diese Weise beruhigend. Daher mindert Baldrian auch Anspannung und Nervosität.

Also, fahren Sie das Stresslevel runter, lassen Sie das Grübeln und kommen Sie mithilfe von Klosterfrau Nervenruh Baldrian Forte 600 entspannt in den Schlaf – damit Sie gelassen, erholt und aktiv in den nächsten Tag starten können!

Mehr Informationen unter:

klosterfrau.de



Zum Einschlafen: Klosterfrau Nervenruh Baldrian Forte 600 – es kann Ihnen dabei helfen, nachts die Ruhe zu finden, die Sie brauchen



4-7-8-ATMUNG: FÜR NOCH MEHR RUHE UND ENTSPANNUNG

Hier eine kleine Übung für zwischendurch:

Setzen Sie sich entspannt hin, atmen Sie tief durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis vier. Dann halten Sie die Luft an und zählen bis sieben. Anschließend atmen Sie durch den Mund wieder aus und zählen dabei bis acht. Wiederholen Sie diese Übung gern bis zu vier Mal.

**IM NÄCHSTEN TEIL:
ECHINACEA**

Klosterfrau Nervenruh Baldrian Forte 600

Wirkstoff: 600 mg Baldrianwurzel-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei leichter nervöser Anspannung und bei Schlafstörungen.

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

Tipps zum Wandern in Andorra

ORGANISIERT AUF TOUR

Veranstalter Wikinger Reisen bietet zwei geführte Wandergruppenreisen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade an. Bei „Flexibel wandern in Andorra“ dauern die Touren zwischen drei und vier Stunden, übernachtet wird im „Hotel Himàlaia“ in Soledu auf 1840 Meter Höhe (DZ/HP ab 1225 Euro inkl. Flug). Bei der etwas anspruchsvolleren Trekkingtour „Majestätische Gipfel und klare Bergseen“ geht's auf sechs- bis siebenstündige Wanderungen. Übernachtet wird im Hotel „Llop Gris“ im Bergdorf El Tarter (DZ/HP ab 1515 Euro inkl. Flug). Infos und Termine unter wikinger-reisen.de

ANREISE

Andorra hat keinen eigenen Airport oder Bahnhof, der relativ nahe Kleinflughafen „Andorra - Seu d'Urgell“ auf der spanischen Seite wird derzeit nur von Madrid aus mit Air Nostrum angefliegen. Die am nächsten gelegenen internationalen Möglichkeiten sind Toulouse und Barcelona, von da kommt man mit den Andbus-Bussen (andbus.net)

nach Andorra, die Fahrzeit beträgt ab/bis Barcelona ca. 3 Stunden 15 Minuten, ab/bis Toulouse ca. 3 Stunden 30. Im Land selbst kommt man mit den Bussen der andorranischen Gesellschaft gut und günstig rum.



In der Berghütte »Borda de Sorteny« im Naturpark Sorteny wird moderne, üppige Hausmannskost serviert. Von der Sonnenterrasse hat man einen tollen Blick in die wilde Landschaft (mehr Infos rechts)



Nach einem Wandertag kann man im Spa vom »Hotel Niunit« alle vier von sich strecken (Infos siehe unten)

ÜBERNACHTEN & GENIEßEN

Hotel Niunit. Solides Mittelklassehaus im schön ländlichen El Serrat bei Ordino auf 1500 Metern idyllisch am Wildfluss gelegen. Die Aussicht auf die Berge ist grandios, die Zimmer sind geräumig, aber nicht unbedingt modern. Im Hotel gibt's ein Spa und auch ein Restaurant, dessen Qualität aber leicht schwankt – je nach Tagesform und Anzahl der zu bedienenden Gäste. DZ/F ca. 100 Euro (El Serrat, Ctra. General del Serrat, Tel. 73 57 35, hotelniunit.com).

Refugi Borda de Sorteny. Eine der vier im Sommer wie im Winter bewirtschafteten

Hütten in Andorras Bergen. Ein Ausflug hierher lohnt sich allein schon wegen des Essens: stets wechselnde, immer köstliche Drei-Gänge-Lunch-Menüs für ca. 24 Euro und das in herrlicher Lage. Reservierung dringend empfohlen! Die Hütte liegt mitten in freier Natur im Naturpark Vall de Sorteny, vom Parkplatz am Eingang läuft man etwa eine halbe Stunde auf schönen, einfachen Wanderwegen hin, die Route ist ausgeschildert. Übernachtung ab 55 Euro in Acht-Bett-Zimmern (Tel. 84 64 46, refugisorteny.com).

Borda del Tremat. Nicht von der wenig einladenden Webseite abschrecken lassen – sie wird diesem urigen Grillrestaurant in einer alten >



ERLEBEN SIE RIXOS UND THE LAND OF LEGENDS MIT PREMIUM- PRIVILEGIEN

Eine einzigartige und exklusive Reise, die Ihre Erwartungen übertrifft.

Rixos Hotels, die Luxus und Komfort verbinden, lädt Sie zu Ihrem Traumurlaub in den magischen Themenpark The Land of Legends ein, in dem Sie unbegrenzten Spaß mit einer Vielzahl von Abenteuern erleben können. Atemberaubende Aussichten auf die Türkische Riviera, hervorragende Kulinarik, eines der größten Spa-Zentren der Region, ein Exclusive Sports Club mit professionellen Trainern und der freie Eintritt in den Themenpark The Land of Legends werden Ihren Urlaub mit Rixos unvergesslich machen.

Dies ist der perfekte luxuriöse Rückzugsort, an dem Träume wahr werden ...



**EINTRITT & TRANSFER
FÜR ALLE RIXOS HOTELS GÄSTE
IM RAUM ANTALYA INKLUDIERT!**



THE LAND OF
LEGENDS



1_Kitsch Es gibt aber noch andere Souvenirs: Briefmarken, Honig, Bier ... 2_Kerl Die Skulptur „The Ponderer“ von Miguel Ángel González auf dem Roc Del Quer soll zum Innehalten einladen

IN EIGENER SACHE ZUWEILEN UNTERSTÜTZEN UNS AGENTUREN, HOTELS ODER VERANSTALTER BEI DEN RECHERCHEN. UNSERE REPORTAGEN UND INFORMATIONEN SIND DADURCH IN KEINER WEISE BEEINFLUSST

taxofit[®]

EINFACH FIT FÜR DEN TAG

” **Aktiviere deine Power!** “

Energie für deine Herausforderungen.¹

✓ Hochdosiert für Energie und Leistungsfähigkeit¹

taxofit
Energie B12 400
DIREKT
Für Leistungs-fähigkeit und Energie¹
1x täglich
Zerfällt ohne Wasser im Mund
✓ Zur Verringerung von Müdigkeit¹
B12
Schnelle Aufnahme
30 SCHMELZTABLETTEN

taxofit
Vitamin B12 500
Hochdosiert 500 µg B12
Für Energie¹ und geistige Leistung²
1x täglich
✓ Für Energie¹ und Leistungs-fähigkeit²
✓ Zur Verringerung von Müdigkeit³
B12
30 MINI-TABLETTEN

Hier geht es zum Selbsttest!

¹ Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Reisen

●
**Und jetzt: das
Wetter!**

**Heiter bis wolkeig:
In Andorra herrscht
Hochgebirgsklima
mit milden Sommern
(bis ca. 25 Grad),
kalten Wintern
(Schnee und
Minusgrade) und
300 Sonnentagen
im Jahr**

Scheune nicht gerecht! Dies ist ein gemütlicher Ort zum Wohlfühlen mit freundlichem Service und leckeren, eher rustikalen Speisen zu sehr vernünftigen Preisen, z. B. Pilzrisotto für 14,50 Euro oder Forelle mit Kräutern für 14 Euro (Encamp, Carrer Sant Miquel, 23, Tel. 83 10 80, andorraon.com/restaurant-borda-del-tremat-andorra.html).

ERLEBEN

Casa de la Vall. Von 1702 bis noch 2011 war dieses im 16. Jahrhundert erbaute Patrizierhaus der Sitz des Parlaments in Andorras Hauptstadt. Heute tagt das im modernen Gebäude nebenan. Dafür kann man das atmosphärische Haus noch im Originalzustand besichtigen mit Sitzungssaal, Kapelle und einer herrlich altertümlichen Küche, die nötig war, wenn die Beschlussfindung mal wieder länger dauerte. Eintritt 5 Euro, montags geschlossen (Andorra la Vella, Carrer de la Vall, museus.ad/en – Menüpunkt „Monuments“).

Caldea. Das Thermalbad in der Kleinstadt Escaldes-Engordany ist eines der größten Europas und wird gespeist aus natürlichen heißen Quellen, der Glasbau

selbst hat was von einer Kathedrale. Während im unteren Stockwerk alle plan-schen können, ist das obere Bad namens Inúu mit seiner sehr gepflegten Well-nessatmosphäre nur für Erwachsene und kostet extra. Insgesamt ist das Ganze kein ganz billiges Vergnügen, wer vorab auf der Website bucht, kommt aber etwas günstiger weg als beim Kauf vor Ort. Die Eintrittspreise richten sich nach der Tageszeit, los geht's bei 30 Euro (Escaldes-Engordany, Parc de la Mola, 10, caldea.com).

Mirador Roc Del Quer. Nach einer kurvigen Anfahrt über Serpentinien wird man hier mit spektakulären Ausblicken auf die Bergwelt Andorras und hinunter ins Tal belohnt. Die Aussichtsplattform ist eigentlich eher ein 20 Meter langer Walkway, der größtenteils aus Glas besteht, darunter geht es 500 Meter in die Tiefe – Nervenkitzel für Höhenängstliche und gute Foto-Optionen für alle sind also garantiert. Eintritt 5 Euro (bei Canillo, außerhalb der Wintermonate fahren vom Ort aus alle 20–30 Minuten Busse hoch zur Plattform).

GUT ZU WISSEN

Es gibt leider keine wirklich brauchbaren Reiseführer über Andorra. Zum Wandern deckt aber der Guide „Pyrenäen 3“ einige schöne Routen in Andorra ab (288 S. 16,90 Euro, Rother Bergverlag).

TELEFON

Die Landesvorwahl von Andorra ist 00376.



Hautpflege, die berührt

Hol dir den Frische-Kick
beim Duschen



Frosch Senses -
sanft zur Haut & zur Umwelt



Mehr Informationen
unter froschladen.com



**ACA
DE
MY**

BERUF
GELD
CHANCEN



Altersarmut? Nö, Altersreichtum!

Viele haben Angst, dass in der Rente das Geld nicht mehr reicht. Doch dagegen lässt sich etwas tun, auch wenn man nicht mehr ganz so jung ist. Investorin Christiane von Hardenberg erklärt wie

Interview: Laura Maria Weber

W

Wenn's um Geld im Alter geht, schwingt oft auch gleich die Angst vor Altersarmut mit. Sie drehen den Spieß um und sagen: Wir wollen Altersreichtum! Was steckt dahinter?

CHRISTIANE HARDENBERG: Wir Frauen setzen uns viel zu kleine Ziele, und das wird uns auch so vermittelt: dass wir nur kleine Ziele erreichen können. Ich finde, uns steht es genauso zu, reich zu sein, altersreich zu sein – plakativ ausgedrückt. Damit meine ich: unabhängig, selbstbestimmt zu sein und nicht so angstbesessen über das Thema Finanzen zu sprechen.

Sogar im Wort „Vorsorge“ steckt ja schon die „Sorge“.

Das Risiko von Altersarmut ist bei Frauen um 25 Prozent größer als bei Männern. Natürlich ist das ein ernst zu nehmendes Thema. Aber ich glaube, diese Sorge, dieses Zurückhaltende, führt dazu, dass Frauen das Thema Finanzen schon gar nicht richtig angehen wollen. Ich möchte, dass sie sich etwas zutrauen.

Traut nicht auch die Gesellschaft den Frauen automatisch weniger zu?

Ja, auf jeden Fall. In einer neuen Studie der Universität Mannheim wurde die Finanzwerbung in den vergangenen 60 Jahren untersucht. Zu mehr als 80 Prozent wurden da nur Männer gezeigt, überwiegend mit Anzug und Aktenkoffer, die das Bild vermitteln: Ich weiß, wo's langgeht. Die Frauen hatten eher eine dekorative Rolle. Natürlich hat sich das über die Jahre geändert, aber trotzdem sprechen wir im Jahr 2024 immer noch über weibliche Altersarmut. Ich habe mir für einen Artikel mal diverse Finanz-Social-Media-Accounts angeguckt, und ich habe keinen Mann gefunden, der das Wort Altersarmut in seinem Feed hatte. Da wird eher damit geworben, wie man in fünf Schritten zum Millionär wird. Das ist dann das andere Extrem. Es wäre schön, wenn wir uns irgendwo in der Mitte einpendeln könnten.

Aber die Frage ist ja: Was kann man sich finanziell im Laufe des Lebens überhaupt aufbauen? Nicht jede Frau kann etwas für ihren Altersreichtum zurücklegen.

Das ist eine Gleichung mit zwei Variablen: meinen Einnahmen und meinen Ausgaben. Und auf der Ausgabenseite muss ich mich erst mal fragen: Was bedeutet mir Reichtum überhaupt? Wie möchte ich leben? In meiner Familie haben wir zum Beispiel festgestellt, dass uns Reisen wahnsinnig wichtig ist. Dafür geben wir gern Geld aus. Umgekehrt ist es uns nicht so wichtig, in teuren Hotels zu übernachten. Also lieber einmal mehr als einmal teurer verreisen. Das sind Entscheidungen, die man für sich treffen muss: Wie viel gebe ich wofür aus, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Natürlich geht es nicht ohne Geld, und ja, da haben wir unterschiedliche Ausgangssituationen. Und trotzdem, glaube ich, sind die Mechanismen für alle doch gleich.

Nämlich?

Zwei Punkte. Erstens: Es geht darum, dass man am Monatsanfang von seinem Einkommen einen gewissen Betrag zur Seite legt und investiert, und dass man damit möglichst früh loslegt. Es macht einen Riesenunterschied, ob du mit 25 Jahren oder mit 35 Jahren anfängst. Bei einer durchschnittlichen Rendite von acht Prozent im Jahr und einer monatlichen Sparrate von 100 Euro habe ich nach 30 Jahren rund 142 000 Euro auf dem Konto, nach 40 Jahren aber 324 000 Euro. Dabei habe ich nur 12 000 Euro mehr eingezahlt. Der Rest ist der Zinseszins. Zweitens: Wenn man Gehaltserhöhungen, Bonuszahlungen oder unerwartete Geldflüsse bekommt – davon gleich die Hälfte investieren. Denn sonst tritt das ein, was man die Lifestyle-Inflation nennt.

Was ist das genau?

Wer mehr Geld zur Verfügung hat, gönnt sich automatisch einen anderen Lebenswandel. Angenommen, du bekommst 500 Euro mehr Gehalt, dann fängst du automatisch an, dir teurere Schuhe zu kaufen, vielleicht einmal mehr essen zu gehen. Aber ob man deswegen wirklich glücklicher und zufriedener ist? Ich glaube nicht. Deswegen finde ich es wichtig, die Hälfte einer jeder Gehaltserhöhung sofort

zur Seite zu legen und fürs Alter eine Rücklage zu bilden.

Wie schafft man es, seine Finanzziele auch umzusetzen?

Man sollte sich klarmachen, dass es verschiedene Phasen im Leben gibt und dass man sich für jede dieser Phasen ein Ziel setzen kann. Wenn du gerade angefangen hast im Job, ist es ein super Zeitpunkt, um möglichst viel zu sparen und zu investieren – du hast noch keine Familie, keine großen Kosten, aber ein richtiges Gehalt. Da kann man ja schon ein schönes Leben führen und trotzdem zwischen zehn und 30 Prozent des Einkommens monatlich zur Seite legen. Ein klassischer ETF-Sparplan ist da eine gute Einstiegsdroge. Wenn man ein bisschen älter ist und ein bisschen Eigenkapital angespart hat, kann man überlegen, eine Immobilie zu kaufen. Und später, wenn die Kinder schon älter

>



Christiane von Hardenberg ist Volkswirtin, Journalistin, Investorin, Mutter und Autorin („Mach mehr aus deinem Geld!“, 240 S., 14 Euro, Rowohlt). Dieses Gespräch in Langversion hören Sie im Podcast „What The Finance!“ – überall, wo es Podcasts gibt.



Sie reden nicht gerne über Geld?

Nicht schlimm, wir machen das für Sie: In der Masterclass Finanzen der BRIGITTE Academy mit den vier unabhängigen, renommierten Finanzexpertinnen Lisa Hassenzahl, Jessica Schwarzer, Claudia Müller und Dani Parthum (v. l.) schlauen wir Sie auf in Sachen Sparen, Investieren und Altersvorsorge. Sie bekommen einen Überblick über Ihre finanzielle Situation, definieren Ihre Ziele und legen los. Und eine Community zum Austauschen und Vernetzen gibt's auch noch dazu.



Die Masterclass Finanzen, der Acht-Wochen-Onlinekurs der BRIGITTE Academy mit Videos und Live-Sessions, startet am 14. Oktober; der Ticketshop öffnet am 2. September. Mit dem Early-Bird-Preis sparen Sie bis einschließlich 16.9.24 100 Euro.



Alle Infos unter brigitte.de/masterclass – oder den QR-Code scannen.

sind und man eine gute Basis geschaffen hat, ist es sinnvoll, in risikoreichere Anlagen zu investieren. Rendite kommt von Risiko. Das würde ich natürlich nicht mit meiner Rente machen, aber wenn ich ein paar Tausend Euro übrig habe, könnte ich sie in Aktien investieren. Von mir aus auch in Krypto. Aber es sollte nicht das Geld sein, auf das man angewiesen ist.

Bedeutet Altersreichtum immer, dass man vorher Verzicht üben muss?

Konsum ist immer eine Entscheidung, ob ich heute oder morgen mein Geld ausbebe. Die Frage ist: Welcher Verzicht tut mir weh und welcher nicht? Ich glaube, dass das dritte Paar Stiefeletten nicht glücklicher macht. Das ist ein Verzicht, der leicht fällt, sich aber positiv auswirkt, wenn man das Geld investiert. Und natürlich wird es auch immer wieder Phasen oder Lebensumstände geben, wo man mehr verzichten muss. Bei uns war es so, als unsere Kinder schnell hintereinander kamen – ein Riesen-Kostensprung. Aber Verzicht bedeutet ja, dass ich in Zukunft mehr habe.

Sie haben vier Söhne. Wie sieht Ihre finanzielle Erziehung aus?

Es fängt mit dem Taschengeld an, um erst mal ein Gefühl für Geld zu bekommen. Bei uns waren das ab der ersten Klasse pro Klasse ein Euro die Woche. Ab der neunten oder zehnten Klasse bekommen unsere Kinder ein Budget. Das sind bei unseren älteren Söhnen 180 Euro – davon müssen sie alles bezahlen. Zusätzlich jobben sie. Tatsächlich ist dieses Budgetmodell für mich eine Herausforderung, weil es nervt, wenn die Kinder auf eine Familienfeier mit Löchern in den Turnschuhen gehen, weil sie zu sparsam sind, sich neue zu kaufen. Da muss man sich als Eltern entspannen und loslassen.

Kann man eigentlich auch die eigenen Eltern noch finanzfit machen?

Ich beobachte immer wieder, dass Menschen im Alter wider besseres Wissen nicht für die Zeit nach ihrem Tod vorsorgen. Umso wichtiger ist es, schon zu Lebzeiten darüber zu sprechen: Wie stellt ihr euch die letzten Lebensjahre vor? Wo wollt ihr gepflegt werden? Wie soll es nach eurem Ableben weitergehen?

Alles keine angenehmen Themen...

...aber darüber muss man sprechen. Es wird einfacher, wenn man ihnen die

Notwendigkeit vor Augen führt. Viele haben nicht auf dem Radar, dass unsere Lebenserwartung mittlerweile sehr hoch ist, dass aber die letzten Jahre wegen der hohen Pflegekosten auch sehr teuer werden können. Da kann man die Eltern konkret fragen: Seid ihr da gut abgesichert? Habt ihr genügend Reserven? Wie steht es um eure Rente? Zum Glück ist es heute sehr viel leichter zu investieren. Ich würde empfehlen, den Eltern zu erklären, was ein ETF ist. Denn die gab es ja noch nicht, als unsere Eltern in unserem Alter waren.

Lohnt sich denn das Investieren auch noch im höheren Alter?

Es ist auf keinen Fall zu spät. Zumal viele ab Mitte, Ende 50 eine andere finanzielle Situation haben; die Kinder sind aus dem Haus, die Kosten geringer, man zieht vielleicht in eine kleinere Wohnung. Oft erben die Menschen noch mit Anfang 60 etwas, weil auch die Großelterngeneration immer älter wird. Neulich habe ich festgestellt: Meine Lebenserwartung liegt bei 93 Jahren. Angenommen mit 60 bekomme ich 10000 Euro. Dann habe ich bis zum Lebensende noch 33 Jahre, in denen das Geld für mich arbeiten könnte. Das kommt eine ganze Menge zusammen, es lohnt sich auf jeden Fall. Allerdings muss man natürlich schon, wenn man älter ist, genauer nachdenken: Wann brauche ich das Geld, wie lange ist mein Anlagehorizont tatsächlich? Und wie entspare ich dann geschickt wieder?

Was sind Ihre Tipps fürs Entsparen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man das gestalten kann. Zum Beispiel die Vier-Prozent-Regel: Man entnimmt jedes Jahr vier Prozent seines Anfangsvermögens. Oder einen bestimmten Prozentsatz des Vermögens, das in dem jeweiligen Jahr vorhanden ist, denn Aktienvermögen kann im Wert ja schwanken. Man muss sich im Detail damit beschäftigen. Ganz wichtig ist aber: Das Geld, das man die nächsten fünf Jahre braucht – und das kann in der älteren Generation, wenn man hohe Pflegekosten hat, schon eine ganze Menge sein –, sollte man nicht mehr in Aktien anlegen. Denn deren Kurs kann ja fallen. Also, um auf der sicheren Seite zu sein, diese Summe lieber in Anleihen oder Geldmarkt-ETFs, als Tages- oder als Festgeld anlegen.



Flossbach von Storch

VERMÖGENSVERWALTER

Wie wir Ihr Geld anlegen?

So, wie wir unser eigenes Geld anlegen.

Unsere Unabhängigkeit im Denken und Handeln ist fest verankert in den Leitlinien unserer Anlagestrategie. Sie ermöglicht es uns, für das Vermögen unserer Kundinnen und Kunden Entscheidungen zu treffen, die wir auch für unsere eigenen Anlagen treffen.

Die Chancen und Risiken jedes einzelnen Investments wägen wir ab – immer wieder. Und Risiken begrenzen wir, indem wir das uns anvertraute Vermögen bewusst auf verschiedene Anlageklassen verteilen. Als Deutschlands größter unabhängiger Vermögensverwalter dient jede unserer Entscheidungen dem langfristigen Vermögensaufbau und folgt niemals Trends. Seit mehr als 25 Jahren.

KONSEQUENT UNABHÄNGIG



Mehr zu unserer Anlagestrategie:
flossbachvonstorch.de/anlagestrategie

Rätsel _____ Gewinnspiel

vermeintliche Schwierigkeit	Hauptwasserstraße Venedigs	unbeschädigt	Ein-siedler	Halbleitergleichrichter	Schmuckkugeln	Skatansage	Fluss und See in Nord-russland	Trauben-zucker	rankende Zier-pflanze	Wintersportort in Slo-wenien
Wortteil: Luft				niederländisch: eins				Stadt und Fluss in Russland		
herab						Gebäude-vorbau				
				Musik-zeichen		süd-ameri-kanischer Laufvogel		franzö-sische Bejähung		
Film-preis in Cannes	franzö-sisch: Wasser		Sängerin von „99 Luftbal-lons“					Wortteil: Zehntel	Abfall, Unrat	
abge-sondertes Stadt- viertel					Lösung:		Protest- zug (kurz)			
ägyptischer Sonnen-gott		eng- lischer Dramen- könig	Nadel- baum					Auer- ochse		
Angeber	Schwei- zer Berg- wiese (Schwur)		gerippter Stoff	Seh- loch des Auges		gerade Zahl beim Roulette		lächerlich gering		Ver- sprechen erfüllen
echsen- artiges Fabeltier						unbe- stimmter Artikel		orien- talischer Männer- name		
				letzter Rest im Glas					böse, schlimm	
Wort- teil: die Nerven betreffend	schick- lich, res- pektabel	eng- lisches Bier		englische Herren- anrede				deutsches Farb- fernseh- system		
Sport- arena							flüchtiger Stoff	für, je		
Uni- versum			nor- discher Männer- name	leichter Morgen- mantel						
						Wirt- schafter auf der Alm		unan- genehm wirkende Person		Paddel- boot
Kacheln verlegen	Stadt in Süd- frank- reich	Höhen- zug in Thüringen		Raumteil zum Speisen						
deutsches Weinbau- gebiet				leimen	deutsche Vorsilbe: schnell		alter mongol. Fürsten- titel			
Fußball: vors Tor spielen							japa- nische Hafen- stadt	eigens		poetisch: Liebe
Reife- prüfung (kurz)			Fuß- boden- belag							
Spiel- variante beim Tennis						modern, im Trend	kleine japa- nische Münze		Schwur	
Natur- wissen- schaft- lerin	japan. Autor (Nobelp- r. 1994)		Ausruf der Em- pörung		eilen					
zu Fuß fort- bewegen					Semmel- brösel- brei					

RM312225 202420



ZU GEWINNEN

Exklusiver Urlaub in den Dolomiten

Außergewöhnliche Gastfreundschaft und erstklassige Gastronomie erwarten Sie im „Badia Hill Food & Boutique Hotel“ in Südtirol. Jedes Detail ist auf das Wohlbefinden der Gäste ausgerichtet – von den eleganten Zimmern über die beiden exzellenten Restaurants bis hin zum exklusiven Dach-Spa mit einem atemberaubenden 360-Grad-Panoramablick auf die majestätischen Dolomiten. Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 2500 Euro (eigene Anreise).

Weitere Infos finden Sie unter: badiahill.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: 24.9.2024.
Auflösung in Heft 23/2024.

Wer gewinnt, wird schriftlich benachrichtigt. Die Lösung aus Heft 17/2024 finden Sie auf Seite 127.

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@dvp.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 info@brigitte.de

Facebook facebook.de/brigitte

Twitter twitter.com/brigitteonline

Postanschrift BRIGITTE-Leserservice,
Brieffach 22, 20444 Hamburg

RÄTSEL-LÖSUNGEN

Das Preisrätsel-Lösungswort
aus Heft 17/2024 lautet:
HOEHENLUFT

Auflösung der kleinen BRIGITTE von Seite 154:

- 1 Steinadler 2 Eule 3 Salamander 4 Hirschkäfer
5 Steinbock 6 Auerhahn 7 Wolf
8 Fischotter 9 Gürteltier - das lebt nicht bei uns im Wald.

Die kleine Maus sitzt auf dem Blatt
beim dicken schwarzen Käfer.



FOTO Frank Widemann

PRODUKTION Sandra Krutzsch

MODEL Felicity Peel/Kultmodels.com

HAARE & MAKE-UP Jeannette Johansson

MANTEL Marc Cain

PULLOVER Uniqlo

HOSE Samsøe Samsøe

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION

Gruner+Jahr Deutschland GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Anschrift: REDAKTION BRIGITTE, Brieffach 21, 20444 Hamburg

E-Mail: info@brigitte.de **Telefon:** 040/37 03-0 **Internet:** brigitte.de

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN

Nikola Haaks (Ltg. Dossier/Reise/Gesundheit),

Isa Peterleit (Head of Fashion + Ltg. Wohnen)

CREATIVE DIRECTOR Kerstin Peters

TEXTCEHPIN Kathrin Tsainis (Mitglied der CR)

CHEFIN VOM DIENST Tanja Kuge

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Britta Brenneisen

CHEFREPORTERIN Meike Dinklage

FASHION

Marcus Luft, Isa Peterleit (Leitung), Sandra

Krutzsch (Deputy Head of Fashion), Sabine

Eichstedt, Jan Gritz, Swolke Karberg, Jana

Kruse, Ole Mlodzian;

Assistentinnen: Hannah Jobs, Lotta Michels

BEAUTY

Merle Rebentisch-Bernin (Head of Beauty),

Nicole Löffers (Deputy Head of Beauty),

Alexandra Busse-Richter, Lea Diemel-Rellecke,

Abenaa Namslau, Birgit Potzka, Heike Rheker,

Charlotta Isobel Schwarck;

Assistentinnen: Victoria-Sophie Frenkler,

Rabea Wahner;

Freie Mitarbeiterin: Julia Christian

ART BUYING Sandra Hintze

DOSSIER/REISE/GESUNDHEIT

Nikola Haaks (Leitung), Sina Andraea,

Tatjana Blobel, Christine Hohwieler,

Dr. Antje Kunstmann (Gesundheit), Daniela

Stohn (Fitness/Ernährung), Alexandra Zykunov

REPORTAGE/ZEITGESCHEHEN/KULTUR

Meike Dinklage (Leitung), Ariane Heimbach,

Katja Jührend, Kristina Maroldt, Anke Willers,

Angela Wittmann

KOCHEN Achim Ellmer (Leitung);

Blueberry Food Studios

WOHNEN Christina Poppe

GRAFIK BOARD WOMEN & PEOPLE

Jennifer Georgi (stv. Creative Director),

Veronika Baehr, Heike Hähle, Merve Lindloff,

Lev-Frederik Schacht, Kirsten Sobek

BILDREDAKTION

Sybille Scharmann (Head of Photography),

Julia Wochnik (Deputy Head of Photography),

Bettina Andersen, Holger Geys

SCHLUSSREDAKTION BHL Medienprojekte

BRIGITTE ACADEMY

Jonas Alexander, Anne Kaestner (Leitung),

Hannah Andersen, Barbara Merschhemke,

Laura Weber, Janneke Wehrmeijer

DIGITAL: BRIGITTE.DE

CHEFREDAKTEURIN Susanna Riethmüller

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURINNEN

Ulrike Kaschuba, Nane Meyer, Biona Schütt,

Julia Wagner

LIFESTYLE Vivian Alterauge (Leitung), Mareike

Dudwiesus (Stv.), Susanne Arndt, Julia Baller-

stätt, Andrea Berning, Merle Blankenfeld,

Jessica Bolewski, Lisa Marie Handschuh,

Eva Keller, Katrin Kunze, Susanne Lange,

Anke Makosso Makosso, Janine Meul, Julia

Schmidt-Jortzig, Susanne Schumann, Saskia

Stelter, Laura von Trotschke

FASHION & BEAUTY Nane Meyer (Leitung),

Jessica Liebeknecht (Stv.), Lara Golombek (Stv.),

Ilka Alves Goncalves, Rike Andresen, Julika

Holz, Hannah Lutterbach, Tine Milbert, Linda

Shllaku, Melanie Wenzke

SEO

Stephanie Pingel (Leitung), Angela Berger,

Nathalie Birkholz, Rachel Brozowski, Janine Dauer,

Julia Gerbeth, Janina Oehlbrecht, Pia Goward,

Vivien Windel

CONTENT COMMERCE

Ulrike Kaschuba (Leitung), Verena Elson, Natalja

Fischer, Susanne Möller-Andres, Elena Schefner,

Elena Sebening

SOCIAL

Frederike Sarleti (Leitung), Stella Armknecht,

Luisa Keim, Sarah Liedtke, Alicia Martens, Anika

Piontzik, Mara Rehfsich

VIDEO

Henning Hönicke (Leitung), Manon Klatt, Helen

Kreimer, Marie Mühlenberg, Christian Pötzsch,

Sina Schulz, Leonie Waldeck

RESEARCH & DEVELOPMENT

Claudia Fudeus (Leitung), Christian Reimers

VOLONTÄRE

Carla Jörn, Saskia Papenthin, Anna Wagenleitner

VERLAG

SENIOR VICE PRESIDENT PRODUCT & BRANDS

Sarah Schüle

MANAGING DIRECTOR Henning Meyfarth

PUBLISHING MANAGERIN Kathrin Giersch

VERMARKTER

Ad Alliance GmbH, Brieffach 12, 20444 Hamburg

SALES DIRECTOR Nicole Cortez

HERSTELLUNG G+J Herstellung,

Heiko Beltz (Leitung), Inga Schiller-Sugarman

KOMMUNIKATION Kerstin Jaumann, Alisa Mairin

Berberich

MARKETING Renate Zastrow

VERIFIKATION Quality Board G+J

SYNDICATION

ddp media GmbH, E-Mail: info@ddpimages.com,

ISSN 0931-8763 © 2024 by Gruner+Jahr

Deutschland GmbH. Nachdruck nur mit schriftlicher

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 statthaft.

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



BA
LAN
CE

GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS

Endlich daheim



Getrennte Schlafzimmer, schön provisorisch – oder alles vom Feinsten: Wohne ich eigentlich, wie es zu mir passt, und wie ich es will, oder hat es sich so ergeben? Till Raether ist dieser Frage nachgegangen

V

Vor ein paar Jahren gab es eine große internationale Wohnkrise. Durch äußere Umstände waren Menschen plötzlich gezwungen, sehr viel mehr Zeit zu Hause zu verbringen als sonst. Sogar beim Arbeiten. Beim Zur-Schule-Gehen. Beim Feierabend-Drink mit Freund*innen. Alles fand für einige Wochen und Monate in den eigenen vier Wänden statt, vorm Computerbildschirm. Aber sobald man den zugeklappt hatte, blieb einem nichts anderes übrig, als die Wohnung mal in Ruhe auf sich wirken zu lassen. Und wirken. Und wirken. Viele hatten zum ersten Mal seit langer Zeit einen Grund, sich so richtig schonungslos zu fragen: Wie wohne ich hier eigentlich? Und mit wem? Und warum? Wohne ich wirklich, wie ich will? Wohne ich, oder wohnt mich die Wohnung?

Normalerweise ist das eine individuellere Erfahrung, die man, wenn nicht gerade weltweite Pandemie ist, ganz alleine macht. Kurz vorm Auszug, kurz vorm Einzug. Bei der Wohnungssuche. Beim Zusammenziehen. Dieser plötzliche Zweifel, die Frage: Wohne ich, wie ich bin, wie es mir entspricht? Oder bin ich, wie ich wohne, weil ich mich im Laufe der Zeit eingerichtet habe in Provisorien und Zwängen? Wohnpsychologie ist ein relativ neuer Fachbereich, dem sich Therapeut*innen mit speziellen Praxen widmen. Die Wohnpsychologie hat einige grundsätzliche Hinweise und Tipps, wie man selbstbestimmt und besser wohnt.

Es ist aber schon schwer genug, überhaupt eine Wohnung zu finden. Laut Hans-Böckler-Stiftung fehlen allein in den 77 größten deutschen Städten mindestens zwei Millionen bezahlbare Wohnungen. Da ist die Wahrscheinlichkeit, dass man Kapazitäten für eine wohnpsychologische Individualberatung hat, vielleicht nicht so weit verbreitet. Es gibt aber ein paar Denkanstöße, die helfen können, bewusster zu wohnen – und dadurch besser zu leben. Etwa, indem man sich die folgenden drei Fragen stellt:



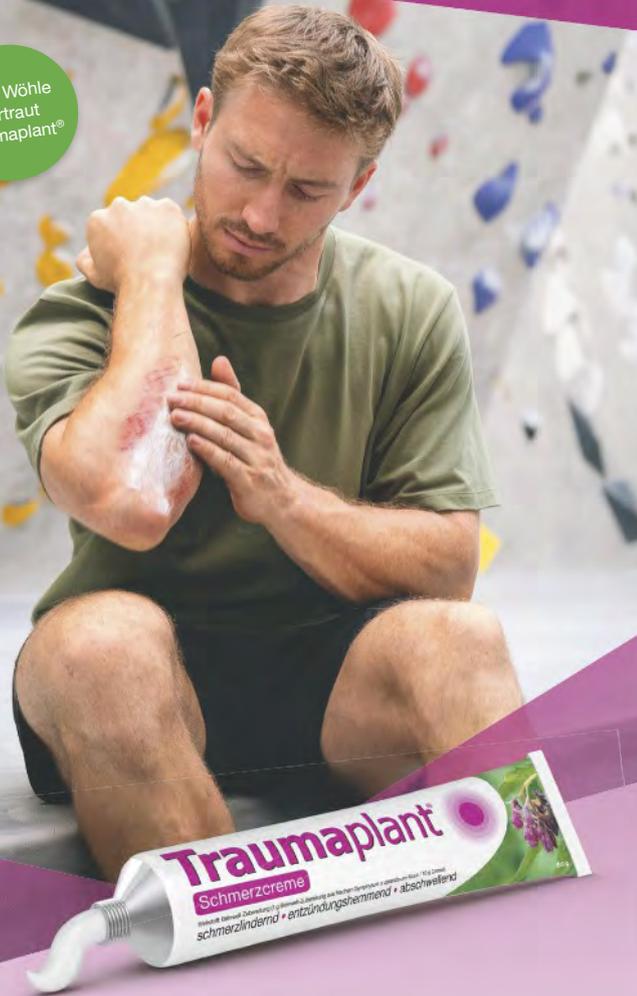
Glücklich diejenige, die eine Sofaecke hat, auf die sie sich schon beim Aufwachen freut – oder einen anderen schönen Ort, an dem man einfach sein kann

1 Warum steht das Sofa eigentlich immer im Wohnzimmer?

Wie wir heute wohnen, wurde im 19. Jahrhundert erfunden, in der Zeit des Biedermeier. Als Menschen, die nicht adlig waren, nach Jahrtausenden zum ersten Mal die Möglichkeit hatten, nicht mit dem Vieh und den Pesterregern in einem Raum zu wohnen, also in der Küche. Sondern (dies ist ein sehr vereinfachter historischer Abriss), mit Schlafzimmer, Wohnzimmer, Esszimmer und Küche, später sogar mit Badezimmer in der eigenen Wohnung (in Berlin-Kreuzberg seit ca. 1995 verbreitet). Aber ist diese Aufteilung mit dem dazugehörigen Mobiliar eigentlich noch die richtige für uns heute, und für mich, ganz individuell? Das Sofa im Wohnzimmer, der Fernseher im Zentrum, das Doppelbett im Schlafzimmer? Wer in einer WG, in einer Patchwork-Familie mit wechselnden



Andi Wöhle
vertraut
Traumaplant®



Gestürzt, gestoßen, geschrammt...

Traumaplant® Schmerzcreme

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- bei stumpfen Verletzungen, auch mit begleitenden Schürfwunden (nach Wundschluss)

www.traumaplant.de

Traumaplant® Schmerzcreme Wirkstoff: Beinwell-Zubereitung (Zubereitung aus frischem Symphytum x uplandicum-Kraut) **Anwendungsgebiete:** Traumaplant® Schmerzcreme wird angewendet bei Prellungen und Verstauchungen (bei Sport- und Unfallverletzungen), Muskel- und Gelenkschmerzen infolge stumpfer Verletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Sorbinsäure und Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Betreuungstagen oder nicht in einer traditionellen Zweierbeziehung lebt, ist da sicher schon weiter. Man kann nur davon lernen, aber beim nächsten Besuch in den Schauräumen des Möbelhauses wird man wieder aufs 19. Jahrhundert zurückgeworfen. Dabei braucht es womöglich gar nicht viel Fantasie, um mit dem, was einem angeboten wird, anders zu leben als vorgesehen, aber so, wie es besser zu einem passt. Die Freundin jedenfalls, die ihre Frühstücksecke in der Einbauküche rausgerissen und dafür ein kleines Sofa in die Küche gestellt hat, ist sehr glücklich, denn sie schaut ihrer Partnerin gern beim Kochen zu. Und auch der Nachbar, der, obwohl weit über vierzig, für sein Schlafzimmer das Jugendbett mit eingebauten Spielzeugschubladen gekauft hat, kommt damit viel besser zurecht, weil er jetzt vom Bett aus nicht mehr auf die Home-Office-Unterlagen (Schublade eins), seine Aktenordner (Schublade zwei) und seine alten Fotoalben (Schublade drei) schauen muss.

2 Warum will ich mich zurückziehen?

Die Gegenwart scheint besonders krisenhaft und voller Leistungsdruck, und die Zukunft sieht, wenn man sich hinzuschauen traut, auch nicht viel besser aus. Trotzdem sind die Wörter dafür, das von sich fernhalten zu wollen, eher negativ besetzt: sich verkriechen, sich zurückziehen, die Außenwelt verdrängen. Auch die Schlagworte vom „trauten Heim“ und „My home is my castle“ klingen nach „Zugbrücke hoch“ und „Nach mir die Sintflut“. Dagegen gibt es eigentlich seit den späten 1960er-Jahren das Schlagwort: Das Private ist politisch. Also: Was wir in unseren Beziehungen, unseren Familien und unseren Wohnungen tun, hat eine Auswirkung auf die Gesellschaft. Verdrängen und sich verkriechen sind politisch, wenn es bedeutet, dass wir hinnehmen, wenn alles so unvollkommen und bedrohlich bleibt, wie es oft ist. Wir können aber auch sagen: Wir verkriechen uns in der Wohnung zwar vor der Außenwelt, stunden-, tage- oder zumindest nächteweise. Aber nicht, weil wir nichts damit zu tun haben wollen, was da draußen los ist, und wie es anderen geht. Auch nicht, um einfach nur Kraft zu schöpfen für die nächsten Drehungen des Hamsterads. Sondern, um Kraft für etwas anderes zu schöpfen: wieder mit neuem Mut rauszugehen, sich einzumischen, mitzumachen. Die ideale Wohnumgebung wäre in diesem Sinne eine, in die wir uns von der Gemeinschaft zurückziehen, um in der Geborgenheit wieder Kraft zu finden, dafür, zuverlässig in dieser Gemeinschaft zu leben.

3 Worauf freue ich mich beim Aufwachen?

Es gibt Tage, da freut man sich beim Aufwachen darauf, sich abends wieder hinzulegen. Falls das so ist, hat man zumindest wohl das richtige Bett und eine bequeme Matratze gefunden. Aber im ganz unmittelbaren Sinne wohnt man, wie es einem entspricht, wenn man sich schon morgens beim Aufwachen auf eine Handlung und einen Ort in der eigenen Wohnung freut. Den herrlichen Wasserdruck aus dem Duschkopf. Die Herbstblüher auf dem Balkon, wo man endlich das vertrocknete Zeug aus den Kästen gerupft hat. Oder, falls man in einer der 16 Millionen Wohnungen ohne Balkon lebt: die Sofaecke, wo der erste Kaffee so gut schmeckt. Wenn man so einen Ort in der Wohnung hat, dann kann das Ziel nur sein, sich noch mehr solche Orte zu schaffen, bis die ganze Wohnung so ist, dass man sich jeden Tag freut, darin zu leben. Und falls man keinen hat, dann ist es ein kleiner Schritt, damit anzufangen, sich die Wohnung dem eigenen Leben anzupassen.



Zum Weiterlesen

„**Drinnen. Vom Einziehen und Ankommen**“: das neue Buch von Till Raether über Primeln zum Einzug, Träume in der ersten Nacht, das Leben mit Unordnung, Provisorien, Kindern und Haustieren, über Nachbarschaftsstreit, Stoßlüften, einander Platz machen und alles, was man zu Hause tut (176 S., 18 Euro, Arche Verlag).

MACH' DICH STARK.

MIT **VITALEN MUSKELN*** FÜR DEN NÄCHSTEN SONG.



Bioelectra® MAGNESIUM.
Für alle, die viel vorhaben.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel





Yoga, tanzen oder Hanteln stemmen: Online gibt's Trainings für jeden Geschmack

Laptop auf, Workout an

Sport per Zoom oder Youtube ist auch nach der Pandemie angesagt – die richtige Trainerin für sich zu finden, der erste Schritt zum Einsteigen und Dranbleiben. Ein Selbstversuch von Heide Fuhljahn

Nanu? Was mag eine halbe Taube sein? Während ich im Wohnzimmer auf meiner Matte sitze, lächelt mir Mady Morrison aus meinem Laptop zu. Gerade habe ich ihren Video-Yogakurs „Hüftöffner Deep Stretch“ angeklickt. Und sie empfiehlt eine Decke für die Knie, „wenn wir in die halbe Taube gehen“. Keine Ahnung, wovon sie spricht.

Ich bin keine Yogi, noch nie gewesen, und beim Sport eigentlich bislang eher der analoge Typ. In der Pandemie

war das kurzzeitig anders, danach ging ich aber ganz schnell wieder in mein Fitnessstudio und meinen Verein. Jetzt allerdings verleiden mir mal Temperaturen von 35 Grad, mal der Dauerregen das Hinradeln. Und bei der Schreibtischarbeit würde eine bewegte Pause ja auch guttun. Deshalb möchte ich zusätzlich online trainieren. Aber der Suchmaschinen-Check lässt mich ratlos zurück, das Angebot ist uferlos.

Und was will ich eigentlich: tanzen, boxen, Hanteln stemmen? Eine Sieben-Tage-Challenge? Möchte ich jemanden sprechen hören oder genügen Pieptöne und Sekundenzahlen, die die nächste Übung ankündigen? Wem geht es tatsächlich um Gesundheit und nicht darum, möglichst dünn zu sein? Ist der Content mit Werbung, zum Beispiel für Abnehmpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel verwoben? Sollte ich mit den deutschen Promis anfangen, wie Pamela Reif (nein, zu „Barbie“-like) oder Sophia Thiel (auch nicht mein Fall)? Und welche Qualifikationen sollten die Trainerinnen haben?

Ich frage Professor Dr. Jens Kleinert, er lehrt Sport- und Gesundheitspsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für den Fitness- und Athletikbereich gibt es Lizenzen, beispielsweise von der Deutschen Sporthochschule, vom Turnerbund, dem Leichtathletikverband oder dem Deutschen Olympischen Sportbund. Auch die Trainerlizenzen A, B und C oder internationale Lizenzen helfen bei der Einordnung“, sagt er. „Aber auch Selfmade-Trainer können ein hohes Wissen haben. Letztlich ist man auf die Selbstauskunft, zum Beispiel die Biografie, der Anbieter*innen angewiesen. Und auch die Zufriedenheit der anderen User ist für das Trainingsgefühl zumindest ein Indikator.“ Er rät mir, mich mit Freundinnen, die sich auskennen, auszutauschen. ➤

Gürtelrose: zum Glück frühzeitig erkannt

Ausgerechnet im Urlaub! Silvia hatte sich gerade entspannt. Doch als die Bläschen auf der Stirn immer mehr wurden, war klar: Sie muss zum Arzt



Silvia erkrankte Ende 2021 an Gürtelrose. Keine einfache Zeit

»Durch die Gürtelrose am Kopf waren meine Sinne gestört. Auch die Bewegungen.«

Silvia,
Betroffene

DIE GANZE
GESCHICHTE ALS
VIDEO AUF:
[BRIGITTE.DE/
GUERTELROSE](https://www.brigitte.de/guertelrose)



So typisch zeigt sich die Gürtelrose nicht immer. Sie kann mit Kribbeln oder Schmerzen beginnen und die Bläschen können auch in anderen Körperregionen, wie z. B. im Gesicht, auftreten

Erst zeigten sich die Pickel nur am Haaransatz. Am zweiten Tag breiteten sie sich auf der Stirn aus, am dritten Tag wurden daraus schmerzende Bläschen. Schöne Bescherung! Im wahrsten Sinne des Wortes. Es war Ende 2021 und der Weihnachtsstress gerade vorbei. Silvia wollte das Jahr entspannt ausklingen lassen. Doch das ging nicht. „Ich habe im Internet nachgeguckt ‚Was kann das sein?‘ und es ploppte das Wort ‚Gürtelrose‘ auf. Zum Glück war ich noch am Silvestermorgen bei einem Arzt und wir haben sofort überlegt, was zu tun ist“, erzählt sie.

Symptome sind nicht immer eindeutig
Die Gürtelrose ist wie ein Chamäleon und ihr Erscheinungsbild oft diffus. Die ersten Symptome können einem grip-palen Infekt ähneln mit Müdigkeit, Gliederschmerzen, Unwohlsein oder leichtem Fieber. Drei bis fünf Tage später kommt es dann häufig zum typischen brennenden und juckenden Hautausschlag, begleitet von quälenden Nervenschmerzen. Bei Silvia schwoll das Gesicht an. „Das erzeugt eine andere Art von Schmerz. Der dauerte länger und war nicht ohne Weiteres mit der Medizin in den Griff zu bekommen“, sagt Silvia. „Es hat aber nicht mein Augenlicht beeinträchtigt. Das ist wohl auch eine mögliche Gefahr.“

Wer Windpocken hatte, ist gefährdet
Tatsächlich kann eine Gürtelrose auch Augen und Ohren betreffen und die Nerven dort schädigen. Auslöser für die

schmerzhafte Nervenerkrankung ist das Windpocken-Virus, das 95 Prozent der Erwachsenen in Deutschland in sich tragen.¹ Nach einer Windpocken-Infektion zieht es sich in die Nervenknotten am Rückenmark zurück und kann Jahrzehnte später erneut ausbrechen – wenn das Immunsystem chronisch geschwächt oder durch Infekte oder Stress belastet ist. Wie bei Silvia. Außerdem wird das Immunsystem mit dem Alter naturgemäß schwächer und damit steigt das Risiko für Gürtelrose.² Egal, ob bei Mann oder Frau. Und egal, wie fit sie sind. „Ich rate deshalb anderen Menschen in meinem Umfeld, dass sie sich mit der Vorsorge beschäftigen“, sagt Silvia. Was die meisten nicht wissen: Den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) zufolge haben alle Personen ab 60 Jahren Anspruch auf eine Impfung gegen Gürtelrose. Ebenso Personen ab 50 Jahren mit einer Grunderkrankung, wie Diabetes, Asthma oder Rheuma.³ Erste Anlaufstelle ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Sie beraten zum persönlichen Risiko und zu Vorsorge-möglichkeiten.

Mehr Informationen unter:

[impfen.de/guertelrose](https://www.impfen.de/guertelrose)

Mit freundlicher Unterstützung von GSK.

GSK

NP-DE-HZU-ADVR-240101; 08/24



Berufstätige Mütter

Wenn alle an Ihren Nerven zerren

Berufstätige Mütter kennen es nur zu gut: Der ständige Spagat zwischen Job, Haushalt und Familie zerrt unaufhörlich an den Nerven. Alle wollen etwas von Ihnen, und Sie müssen allen gerecht werden. Doch wo bleiben Sie dabei? Die Erschöpfung ist überwältigend, und der Stress scheint kein Ende zu nehmen. Es ist an der Zeit, auch mal an sich selbst zu denken. Lioran® classic ist die pflanzliche Lösung, die Ihnen hilft, innere Ruhe zu finden und den Alltag gelassen zu meistern.

Der unsichtbare Stress der berufstätigen Mütter

Im Alltag scheint alles reibungslos zu funktionieren. Doch vielen berufstätigen Müttern geht es nicht gut dabei. Zahlreiche unsichtbare Aufgaben lasten auf Ihren Schultern. Arzttermine, Elternabende, Hausaufgabenbetreuung oder die Essensplanung für die ganze Familie – und das alles neben dem Job – die Liste der täglichen Pflichten ist endlos. Diese ständige Belastung führt häufig zu innerer Unruhe und angespannter Nerven. Die Nerven sind zum Zerreißen gespannt.

Die wohltuende Kraft der Passionsblume

Hier kommt Lioran® classic ins Spiel. Mit der natürlichen

Kraft der Passionsblume bietet es eine passende Lösung für berufstätige Mütter, die innere Ruhe suchen. Gut zu wissen: Die Passionsblume wirkt bereits nach 30 Minuten.¹⁻⁴ Ihre Gedanken beruhigen sich, und Sie können sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren. Lioran® classic hilft Ihnen auch abends, zur Ruhe zu kommen und so in einen erholsamen Schlaf zu finden. So meistern Sie den Alltag gelassener und haben wieder mehr Energie für sich und Ihre Familie. Bei guter Verträglichkeit und ohne bekannte Nebenwirkungen ist Lioran® classic auch für die Langzeitanwendung geeignet.

Lösungen gemeinsam finden

Maximal gelassen können Sie dann gemeinsam mit Ihrer Familie Lösungen finden, wie z. B. eine gerechtere Aufgabenverteilung, bei der auch Ihr Partner oder andere Familienmitglieder mehr Verantwortung übernehmen.



Rezeptfrei in Apotheken

PZN 18 45 32 45

10,32 €, 20 Kapseln (AVP)

Kein Problem, mache ich. Nicole, mit der ich Ju-Jutsu trainiere, mag Mady Morrison – „wegen der Vielfalt und der Ruhe, die sie ausstrahlt. Bei ihr komme ich sofort runter.“ Ich finde Mady auch gleich sympathisch, genau wie ihren Hund, der manchmal versucht mitzumachen. Die 34-Jährige gehört zu den erfolgreichsten deutschen Fitfluencerinnen, bei Youtube folgen ihr 3,5 Millionen Menschen, bei Instagram eine Million. Für mich ist sie trotzdem nicht die Richtige. Yoga überzeugt mich zwar, aber ich bin instabil, steif, dick und schnell frustriert: Von Madys Können, das ist mir gleich klar, werde ich nie was erreichen.

„Wir lernen am Vorbild“, erklärt Jens Kleinert mein Gefühl. „Übende sollten sich mit der Lehrperson identifizieren können – was besser klappt, wenn diese

auch mal Schwächen zeigt, sie aber bewältigen kann.“ Am Wichtigsten sei es, dass die Teilnehmerinnen sich wohlfühlen.

Mein nächster logischer Klick ist ein Video von Jessamyn Stanley (Instagram: rund 600 000 Follower). Die Amerikanerin ist groß und mehrgewichtig wie ich. Und als Schwarze, queere, kurzhaarige Frau erfüllt

Und dann habe ich meine Mrs. Right: Sie erklärt, wobei das Training hilft, und ich kann ihren Übungen gut folgen

sie kein Blond-biegsam-und-beseelt-Klischee. Menschlich fühle ich mich sofort bestärkt von ihr, aber auch ihr Yoga-Niveau ist für mich zu hoch. Schade.

Meine Freundin Rebekka wohnt in Cornwall und hat mich mal mitgenommen zu einem Kurs auf den Klippen über dem berühmten Fistral Beach. Das war großartig. Ich gucke nach, ja, das Oceanflow Studio bietet auch Live-Kurse an – und es richtet sich explizit an alle. Jens Kleinert plädiert ohnehin für Live-Klassen statt Videos-on-Demand. „Dort merke ich, ob die Trainerin auf mich eingeht, ich kann Fragen stellen. Aber auch gute Fitfluencerinnen-on-Demand

¹ Dimpfel et al. (2012) Neurosci Med; 3(2): 130; ² Movafegh et al. (2008) Anesth Analg; 106(6): 1728-1732; ³ Aslanargun et al. (2012) J Anesth; 26, 39-44; ⁴ Dantas et al. (2017) Med Oral Patol Oral Cir Bucal, 22(1), e95

Lioran® classic für Nacht und Tag die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Lactose. (Stand: 12/2022) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Balance

zeigen, wie man die Übung leichter oder schwieriger machen kann. Sie bieten Variationen, wenn man wenig Vorerfahrung hat. Und wer nie oder jahrelang keinen Sport getrieben hat, sollte ohnehin vor Ort anfangen, damit sich keine Fehlhaltungen einprägen oder es zu Überlastung kommt“, so der Experte.

Bei dem Live-Kurs merke ich fix, dass es schöner ist, Teil einer Gruppe zu sein und den Strand zu sehen. Aber das Beste: Der Trainer, er nennt sich Disco Billie, bringt trotz des schrägen Namens Charme und britische Ironie in die Stunde. „This is a bit of a Bruno Mars kind of move.“ Na klar, wir bewegen uns wie Popstars. Not!

Da ich gern mein Englisch auffrische (ah, der Vierfüßlerstand heißt Table Top), und weil ich oft abends arbeite, teste ich noch Videos von Joe Wicks – mein Kollege Benji beginnt jeden Tag mit dessen zehnminütiger „My Daily Mobility

Routine“. Diese zeigt mir, dass durch den Holzboden im Altbau mein Rücken, trotz Matte, zu sehr schmerzt, aber auch dass mich Stretching und Mobilitätstraining weiterbringen. Meine Gelenke fühlen sich deutlich geschmeidiger an.

Statt Yoga am Boden absolviere ich nun im Stand die „Neuromuskuläre Bewegung“ von Gabi Fastner für geistige und körperliche Beweglichkeit. Ein Volltreffer! Die 51-Jährige ist (unter anderem) staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, besitzt die Trainer-A-Lizenz sowie über 30 Jahre Erfahrung. Ihre Mission: „Meine Videos richten sich an alle. Ich will Menschen Spaß an Bewegung vermitteln.“ Zu ihrer Community gehören etwa eine 75-Jährige, die mobil bleiben will, und eine junge Frau mit Lipödem. „Mein Eindruck ist, dass nach der Pandemie diejenigen, die vorher im Studio oder Verein waren, jetzt wieder dorthin gehen, aber viele on- und offline kombinieren.“

Das mache ich jetzt auch, denn Gabi Fastner ist meine Mrs. Right. Weil sie im Intro erklärt, wobei dieses Training hilft. Weil ich nach fünf Minuten das erste Erfolgserlebnis spüre. Weil sie Bewegungen anbietet, die ich nicht kenne, aber leicht mitmachen kann – und weil die auch meine müden Augen erfrischen. Und weil ich sie mag. Mein bisheriges Minus, die fehlende Stabilität, ist hier, ein Plus: „Wenn du wackelst“, sagt Gabi Fastner, „bist du genau richtig.“



Heide Fuhljahn liebt Kampfsport und Bewegung. In „Allein unter Dünnen“ schreibt sie, was sie in einer Welt im Schlankeitswahn erlebt (304 S., 18 Euro, Knauer).

„Mein Lebensziel ist es, 100 zu werden – und das bei guter Gesundheit.“

Inge,
Leiterin Kommunikation,
Göttingen

#einlebenslang
für Sie da.



Die Deutsche Rentenversicherung hilft Ihnen, ein gesünderes Leben zu führen: mit dem Präventionsprogramm RV Fit. Rente ist mehr als nur die Rente.

Informieren Sie sich unter drv-einlebenslang.de

#einlebenslang

Die Gebärmutter bleibt drin!

Frauen mit Myomen werden immer noch viel zu oft und zu radikal operiert – obwohl es mittlerweile schonende Alternativen gäbe

Es ist eine der häufigsten Operationen in der Gynäkologie: Pro Jahr wird bei etwa 130 000 Frauen die Gebärmutter entfernt. In manchen Fällen ist das absolut notwendig, etwa bei Krebs, doch nur bei etwa neun Prozent der Eingriffe geht es tatsächlich um eine solch lebensbedrohliche Erkrankung.

Viel häufiger sind Myome der Grund, gutartige Wucherungen in der Muskelschicht der Gebärmutter. Die finden sich ab 40 bei fast jeder zweiten Frau, bei einem Viertel davon verursachen sie Beschwerden wie Zwischen- und/oder verstärkte Blutungen und Schmerzen. „Es gibt leider immer noch sehr viele, vor allem männliche Kollegen, für die ist auch bei solchen Blutungsstörungen die Entfernung der Gebärmutter die Therapie der ersten Wahl, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist“, sagt Dr. Tina Cadenbach-Blome, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Medizincampus Bodensee. „Die Gebärmutterentfernung ist leichter durchzuführen als eine organerhaltende Behandlung und auch besser bezahlt. Sie kann bei Myomen sinnvoll sein, allerdings sollte sie eher als letzte Option und nach dem Versagen von Behandlungsalternativen durchgeführt werden.“ Von denen gibt es nämlich immer mehr.

Die Expertin für Urogynäkologie und Myombehandlung arbeitet seit 2021 mit der Sonata-Methode: Dabei wird über die



Vagina ein stabähnliches System eingeführt, das Ultraschallbilder direkt aus dem Inneren der Gebärmutter liefert und Myomgewebe mittels Wärme verödet. Der Eingriff erfolgt unter Kurznarkose, dauert 15 bis 40 Minuten, und nach ein bis zwei Nächten in der Klinik können die Frauen nach Hause. „Das heißt, man ist deutlich schneller fit als nach einer Gebärmutterentfernung oder invasiveren organerhaltenden Behandlungen.“

Vor allem aber bleibt bei der Ablation das Organ erhalten, und es treten deutlich weniger Probleme auf. „In über

10 000 Anwendungen mit dem Sonata-System gab es nur sehr wenige Komplikation wie manchmal vorübergehend verstärkte Blutungen oder Schmerzen“, erläutert die Ärztin. „Die Entfernung der Gebärmutter dagegen kann sich auf Blasen- und Darmtätigkeit auswirken.“ Denn bei der OP werden Beckenboden und Nerven verletzt. Mögliche Folgen: Inkontinenz, Schmerzen etwa beim Sex, ein Druckgefühl im Unterbauch. Zwar erfolgt meist eine sogenannte Teilentfernung, bei der der Gebärmutterhals und so auch die Stabilität eher erhalten bleiben, und doch: „Jede Operation bedeutet Destruktion und damit ein Risiko.“ Zudem sei der Verlust des Organs auch psychologisch für viele Frauen nicht einfach zu verkraften.

Da das Gewebe nach der Ablation vom Körper erst mal abgebaut wird, können die ersten Zyklen etwas verstärkt sein. „Nach drei Zyklen aber sagen 80 Prozent, dass sie kein Problem mehr haben. Nach zwölf Monaten sind es 92 Prozent“, so die Ärztin. Natürlich eigne sich das Verfahren nicht für jede Frau. Größe und Anzahl der Myome seien ein limitierender Faktor: „Doch die überwiegende Mehrheit kann mit der Ablation behandelt werden.“

Auch mithilfe von Medikamenten ließe sich eine Operation vermeiden. Vor drei Jahren wurde ein neues Hormonpräparat zugelassen, das Östrogen und

Testosteron in niedriger Dosis kombiniert und den Zyklus unterbindet. „Auch das reduziert Symptome und hat relativ wenig Nebenwirkungen. Allerdings sollte man die Kontraindikationen beachten und sich bewusst sein, dass Medikamente nur rein symptomatisch wirken und nur solange sie eingenommen werden“, sagt die Spezialistin. Das Medikament mit dem Wirkstoff Relugolix ist mittlerweile auch für die Behandlung von Endometriose zugelassen. Voraussichtlich ab September wird es außerdem ein weiteres Mittel aus der gleichen Substanzklasse und damit noch mehr Therapieoptionen geben.

Und was ist mit Frauen, die noch Kinder wollen? Selbst wenn bei ihnen die Myome organerhaltend entfernt werden, hätte die Ablation Vorteile. Bleibt die Gebärmutterwand unverletzt, minimiert das die Gefahr, dass sie in einer späteren Schwangerschaft unter den Wehen reißt. „Besteht noch ein Kinderwunsch, würde ich daher immer erst ein schnittfreies Verfahren probieren, wenn es die Lage der Myome zulässt“, sagt Cadenbach-Blome. „Bisher gab es 50 Schwangerschaften nach einer Sonata-Behandlung und zwar ohne dass Probleme wie Fehl- oder Frühgeburten häufiger waren oder eher ein Kaiserschnitt durchgeführt werden musste.“

Ob bei Frauen mit oder ohne Kinderwunsch – die Nachfrage nach Ablationsverfahren ist groß. „Zu uns kommen sogar Patientinnen aus dem Ausland“, so Cadenbach-Blome. Dass die Haltung, das Organ sei ab einem gewissen Alter verzichtbar, in der Gynäkologie immer noch weit verbreitet ist, sieht sie kritisch: „Natürlich gibt es Frauen, die mit einer Gebärmutterentfernung glücklich sind, aber der Eingriff sollte gut überlegt sein und vor allem durch die Frau selbst entschieden werden.“ Wichtig dafür sind Informationen über die Alternativen. Dr. Tina Cadenbach-Blome rät Frauen deshalb, selbst aktiv zu werden: „Ich würde es immer verdächtig finden, wenn nur eine Behandlung vehement empfohlen wird, als gäbe es keine andere.“ **Antje Kunstmann**

Gut zu wissen

Wie viel Regel ist normal? Dr. Tina Cadenbach-Blomes Tipp, um sich über Blutungsstärke, Myome und deren Therapie zu informieren: starke-periode.de
Vor einer Gebärmutterentfernung besteht Anspruch auf eine Zweitmeinung. Mediziner*innen finden Sie über Ihre Kasse oder unter 116117.de/zweitmeinung

KREBS + HILFE =

Deutsche Krebshilfe



Anne-Sophie Mutter
Präsidentin der
Deutschen Krebshilfe

Seit 50 Jahren stehen wir krebskranken Menschen und ihren Angehörigen zur Seite und bringen die Krebsforschung voran.

Hilf uns dabei –
mit deiner Spende!

Sei **DAS PLUS** im
Kampf gegen den Krebs!
Jede Unterstützung hilft.



Mehr erfahren



50 Jahre

Deutsche Krebshilfe

HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



Kraftpakete

In Möhren steckt nicht nur Beta-Carotin, das unser Körper in Vitamin A umwandeln kann, sondern auch Polyacetylene, Stoffe die – unter anderem – entzündungshemmend wirken und so Tumoren vorbeugen können. Wie viel man dafür essen muss? Laut einer Metaanalyse senken fünf Portionen rohe Möhren pro Woche das Krebs-Risiko um 20 Prozent.



Das Frauenmineral

Prämenstruelles Syndrom, zyklusabhängige Migräne, Wechseljahresbeschwerden: Die Einnahme von Magnesiumpräparaten kann hilfreich sein, um typische Frauenbeschwerden zu lindern – auch wenn die Studienergebnisse nicht immer ganz eindeutig sind. Es gibt Präparate in Tablettenform, als Trink- bzw. Direktgranulat oder als Ampullen (zum Beispiel von Bioelectra oder Diasporal, jeweils in der Apotheke).

WAS BRINGT HYPNOSE FÜR DEN DARM?

3 FRAGEN AN ...

Linda Weißer, Medical Director bei „Cara Care“*



Was genau versteht man unter einer Darmhypnose?

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine Störung der Darm-Hirn-Achse, also der Kommunikation zwischen Darm und Gehirn, die man bewusst gar nicht steuern kann. Durch Hypnose wird ein besonderer Bewusstseinszustand erreicht, wodurch man diese unbewusst ablaufenden Prozesse positiv beeinflussen und die Darm-Hirn-Achse „entstören“ kann.

Und das hilft?

Tatsächlich klingt es für viele erst mal ziemlich abstrakt oder sogar nach Hokusfokus, aber das Verfahren ist sehr effektiv. Darum wurde es auch in die Leitlinien aufgenommen. Als wir „Cara Care“ für das Reizdarmsyndrom entwickelt haben, waren wir skeptisch, wie das Hypnose-Modul angenommen werden würde. Dass es so einen großen Anklang bei den Betroffenen findet, hat uns sehr überrascht.

Mit der „Cara Care“-App macht man also Darmhypnose?

Nein, der Algorithmus der App stellt die Therapie individuell zusammen. Nicht alle haben die gleichen Präferenzen: Manche möchten zum Beispiel unbedingt ihre Ernährung umstellen, andere nicht. Außerdem ist eine Darmhypnose nicht immer empfehlenswert, z. B. bei bestimmten psychischen Erkrankungen. Die App berücksichtigt das und bietet dann andere wirksame Verfahren an.

*Die App „Cara Care“ ist als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) für die multimodale Therapie des Reizdarmsyndroms zugelassen.
Infos: cara.care



Aufbauhilfe für die Allerkleinsten

Manchmal müssen Antibiotika sein, selbst wenn sie auch den guten Keimen schaden. Milchsäurebakterien sollen beim Wiederaufbau der Darmflora helfen – erhältlich in Apotheken z. B. als Trinkgranulat („Doppelherz System Omni Pro 10“) oder Kapseln („Probio-Cult Duo“); neu ist eine Kombi mit Biotin für Kinder ab vier Jahren („Probio-Cult Junior“).

Akuter Notfall

Eigentlich ist jeden Tag Sepsis-Tag, denn Blutvergiftung ist bei uns die dritthäufigste Todesursache – häufig wird sie nämlich zu spät oder gar nicht erkannt. Und auch wer überlebt, leidet oft an den Folgeerkrankungen. Um Betroffene, Angehörige und medizinisches Personal zu sensibilisieren, dient auch der Welt-Sepsis-Tag am 13. September. Infos zu den Warnzeichen finden Sie zum Beispiel auf deutschland-erkennt-sepsis.de.



KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

KLOSTERFRAU

Leber Kraft
Mariendistel + Kurkuma

Unterstützt die Leber

- zum Erhalt einer gesunden Leberfunktion¹⁾
- für den Leberstoffwechsel²⁾

hochkonzentriert
Mariendistel-Extrakt

Monatspackung 30 Tabletten

KLOSTERFRAU

Artischocke
Verdauungshilfe plus

Konzentrierte Pflanzenkraft

- fördert die Fettverdauung²⁾
- unterstützt die Leberfunktion²⁾
- unterstützt die Gallenfunktion²⁾

Leber > Galle

Entspricht bis zu 60.000 mg frischer Artischocke pro Tag¹⁾

Nahrungsergänzungsmittel 30 Tabletten

KLOSTERFRAU

Magen-Darm Entspannung

veränderte Rezeptur

Mit bis zu 1.000 mg Simeticon pro Tag

Bei Blähungen und Völlegefühl

- wirkt gezielt und zuverlässig
- sanft drucklösend
- bewährtes Wirkprinzip

extra stark schnell wirksam

Medizinprodukt 20 Kapseln

UNSERE BESTEN

WOHLBEFINDEN FÜR MAGEN UND DARM.

Unser starkes Team bei Magen-Darm- und Verdauungs-Beschwerden sowie zur Unterstützung der Lebergesundheit.

www.klosterfrau.de





Second Home

Nach Fast Fashion kommt Fast Furniture: neue Möbel, die ständig geshoppt und wieder durch neue ersetzt werden. Doch es gibt einen Gegentrend: Jede*r Zweite hierzulande gibt an, gebrauchte Möbel zu besitzen. Tendenz steigend. Juhu!

Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Appinio für den Online-Marktplatz Catawiki für Design- und Sammlerstücke



Opas for future!

Von den Jungen wollen die Alten sich nicht vorwerfen lassen, dass sie den Planeten zerstört hätten. Hier übernimmt ein Großvater das einfach selbst: Autor Achim Bubenzer gibt selbstkritisch und humorvoll Tipps, wie sich alle im Kampf gegen die Klimakrise zusammenraufen können.

160 S., 19 Euro, Oekom

Nachhaltigkeitswoche im September 2024

Im Spätsommer 2024 geht die jährliche Themenwoche bei RTL Deutschland in die sechste Runde. Vom 16. bis 20. September 2024 stehen die Themenbereiche (Unter-)wasserwelt & Artenvielfalt crossmedial im Mittelpunkt. Wie steht es um den Lebensraum unserer Meerestiere? Wie schützen wir Nashörner vor Wilderern? Was bringen Vogelhäuschen im eigenen Garten? Das sind nur einige Fragestellungen, die wir im Rahmen unserer Nachhaltigkeitswoche besprechen und thematisieren werden.

Für mehr Leben

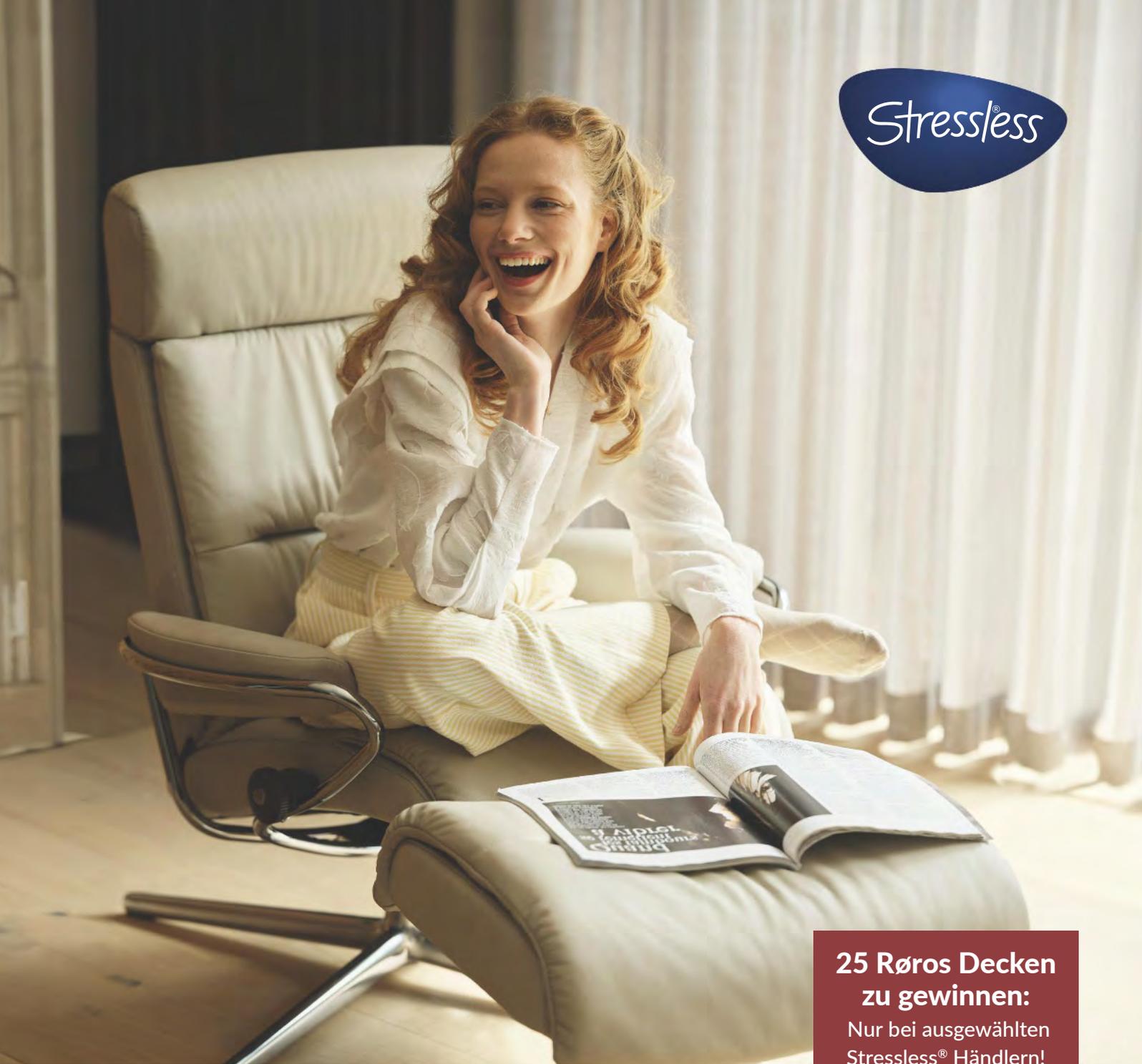
Eine Initiative von Brigitte und 



Aus Liebe zum Ozean

Leider landet immer noch deutscher Müll in den Weltmeeren. Die Müllbeutel von Everdrop sind daher aus recyceltem Plastik und haben keine Zugbänder – denn darin verfangen sich häufig Meerestiere. Kleine, aber wichtige Schritte.

3er-Pack ab ca. 10 Euro, everdrop.de



**25 Røros Decken
zu gewinnen:**

Nur bei ausgewählten
Stressless® Händlern!

Zeit für Stressless®

Echte Entspannung ist der Schlüssel für Wohlbefinden, Glück und Gesundheit. Original Stressless® Sessel, Sofas, Büro- und Esszimmerstühle sorgen dank patentierter Funktionen für eine optimale Unterstützung des Körpers und vollkommene Entspannung. Es ist Zeit für Ihren neuen Lieblingsplatz. www.stressless.com



Händler finden und gewinnen!

Finden Sie den Stressless® Händler in Ihrer Nähe und gewinnen Sie eine von 25 Røros Decken aus Norwegen im Wert von 180,- EUR. Einfach bis zum 31.11.2024 den QR-Code scannen und teilnehmen. Wir wünschen viel Glück! Teilnahmebedingungen unter www.stressless.com

Das große Leuchten

Gelber Butternut oder oranger Hokkaido: Kürbis bringt Farbe in den Herbst – und Genuss von Orient- bis Italo-Style, von pikant bis süß

Rezepte + Produktion: Vladlen Gordiyenko
Fotos + Styling: Denise Gorenc

Mit Hack & Bohnen
gefüllter
Hokkaido-Kürbis

Unterm Deckel wird's schön
herzhaft, Emmentaler
bringt den Schmelz ins Spiel

Rezept Seite 146

KOCHEN

REZEPTE
FOOD
GENUSS

Spaghetti-Kürbis mit Pilzragout

Das Ragout ist fein cremig, der Kürbis was ganz Tolles: Gegart erinnert sein nussiges Fruchtfleisch an Pasta – daher der Name

Rezept Seite 147





**Kürbis-Risotto mit Zanderfilet
& Kürbiskrokant**

Mit Hokkaido, püriert und gewürfelt, und Krokant wird aus eher klassisch echt überraschend

Rezept Seite 148

Kürbis-Cheesecake
im Glas

Zimtiges Püree vom leicht süßen
Butternuß, drüber Sahne-Frischkäse-
Creme: ein großartiges Dessert!

Rezept Seite 148





**Gerösteter Patisson
mit Couscous-Taboulé &
Tahin-Dressing**

Der Winzling unter den Kürbissen
geht bei uns vegan auf Orient-Kurs

**Gerösteter
Patisson mit
Couscous-Taboulé
& Tahin-Dressing**

4 Portionen • vegan

PATISSON

- 2 El Olivenöl
- 1 El Ahornsirup
- 1 TI Chiliflocken

Salz

Pfeffer (frisch gemahlen)

400 g gelbe und grüne Mini-
Patisson-Kürbisse (siehe Info)

COUSCOUS-TABOULÉ

- 200 g Couscous
- 1 rote Zwiebel (ca. 50 g)
- 1 rote Paprika (ca. 200 g)
- 50 g Baby-Spinat
- 80 g TK-Erbesen
- 1 TI Harissa
- 2 El Zitronensaft
- 3 El Olivenöl

DRESSING

- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Tahin
(Sesampaste)
- 50 ml Limettensaft

1 FÜR DEN PATISSON Öl, Ahornsirup, Chili, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbisse abspülen, halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Marinade mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 20–25 Minuten rösten.

2 COUSCOUS nach Packungsangabe zubereiten und quellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Paprika abspülen, trocknen, entkernen und fein würfeln.

Baby-Spinat abspülen, verlesen und trocken schleudern. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Couscous mit Zwiebel, Paprika, Erbsen und Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer, Harissa, Zitronensaft und Olivenöl mischen.

3 FÜRS DRESSING Knoblauch fein hacken. Tahin mit Limettensaft, 200–250 ml Wasser, Knoblauch und Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

4 Couscous-Taboulé mit gerösteten Patissons auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufelt servieren.

FERTIG IN 40 Minuten

PRO PORTION ca. 582 kcal,
E 16 g, F 31 g, KH 63 g

INFO

Der Patisson wird wegen seiner flachen Form auch Ufo-Kürbis genannt, geschmacklich hat er was von Zucchini und Artischocke. Und: Je kleiner er ist, desto intensiver sein Aroma.

FOTO SEITE 142



**Mit Hack &
Bohnen gefüllter
Hokkaido-Kürbis**

4 Portionen

- 4 kleine Hokkaido-Kürbisse (à ca. 300 g)
- 1 rote Paprika (ca. 225 g)
- 1 rote Zwiebel (ca. 50 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 El Tomatenmark
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 Dose weiße Bohnen

Kochen

(240 g Abtropfgewicht)

- 150 ml passierte Tomaten
 - ½ TI edelsüßes Paprikapulver
 - ½ TI Chiliflocken
 - Salz • Pfeffer (frisch gem.)
 - 1 TI Zucker
 - 100 g geriebener Emmentaler
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 4 Stiele Thymian
- Außerdem: Auflaufform für die vier Kürbisse

1 Kürbisse abspülen und jeweils einen Deckel abschneiden. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel auskratzen. Kürbisse am unteren Ende ganz leicht begradigen.

2 Paprika abspülen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Hack zugeben und krümelig braten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Beide Bohnensorten in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zum Hack geben, mit passierten Tomaten auffüllen und 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3 Hackmasse in die Kürbisse füllen, mit Emmentaler bestreuen, Deckel auflegen und in eine ausreichend große Auflaufform setzen. Brühe angießen und den Thymian in der Form verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene etwa 40–45 Minuten backen.

4 Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Mit etwas Schmorfond auf Tellern anrichten und servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 1 Stunde 15 Minuten

PRO PORTION ca. 735 kcal, E 47 g, F 33 g, KH 60 g
DAZU passt Crème fraîche.

FOTO SEITE 143



Spaghetti-Kürbis mit Pilzragout

2 Portionen • vegetarisch

- 1 Spaghetti-Kürbis (ca. 1,2 kg)
 - 3 El Rapsöl
 - 1 rote Zwiebel (ca. 50 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 150 g braune Champignons
 - 200 g Pfifferlinge (ersatzweise Kräuterseitlinge)
 - 4 Stiele glatte Petersilie
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 200 g Schlagsahne
 - 1 TI Sojasoße
 - Muskatnuss (frisch ger.)
 - Salz • Pfeffer (frisch gem.)
 - 100 g Crème fraîche
 - 30 g Walnusskerne
- Außerdem: ausreichend große Auflaufform

1 Kürbis längs halbieren und die Kerne herauslösen. Kürbishälften mit je 1 El Öl bestreichen. Mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen und locker mit Alufolie bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 40–45 Minuten garen.

2 Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Alle Pilze putzen. Champignons vierteln, größere Pfifferlinge halbieren. Restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten dünsten. Pilze zugeben und bei starker Hitze 5 Minuten braten, die Pfanne dabei mehrfach schwenken.

3 Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Pilze mit Sahne aufgießen. Mit So-



Gemeinsam mit
Brigitte

Chicken Curry mit „Farben von Jaipur“

REZEPT von Spitzenkoch Hans Gerlach

FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Hühner- oder Putenfleisch ohne Haut und Knochen
- 2 EL Herbaria **Farben von Jaipur**
- 30 g Ingwerwurzel
- 300 g Joghurt
- 2 EL Herbaria Kurkuma
- Herbaria **Sizilianisches Steinsalz**
- 100 g Butter
- 200 g stückige Tomaten aus dem Glas
- 100 g rote Linsen
- 1/2 Bund Minze
- 2 EL geröstete Cashewnüsse

Für die Marinade zuerst den Ingwer schälen und hacken. Mit 200 g Joghurt, Kurkuma und einer kräftigen Prise **Sizilianisches Steinsalz** verrühren. Das Hühnerfleisch in 3 cm große Würfel schneiden, im Joghurt marinieren und mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur, oder im Kühlschrank über Nacht, ruhen lassen.

Die Butter in einem Schmortopf schmelzen, **Farben von Jaipur** zugeben, die Tomaten und 200 ml Wasser unterrühren und kurz kochen. Dann die Linsen und das marinierte Huhn dazugeben, einen Deckel auflegen und bei schwacher Hitze circa 45 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Neben dem Herd zugedeckt noch etwas ziehen lassen.

Die Minze zupfen, Cashewnüsse sehr grob hacken. Das Curry anrichten und mit Minze, Cashews und restlichem Joghurt garnieren.

TIPP: Unser Herbaria **Farben von Jaipur** Chicken Curry ist würzig aber nicht scharf – wer will, kann das Curry zusätzlich mit Herbaria **Hot'n Spicy** abschmecken.



jasoße, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche zugeben, alles 5 Minuten cremig einkochen lassen, die Hälfte der Kräuter zugeben.

4 Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Fruchtfleisch mit einer Gabel auflockern, bis Spaghettiihnliche Fasern entstehen. Kürbishälften und Pilzragout auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern und Walnüssen bestreut servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 1 Stunde

PRO PORTION ca. 925 kcal, E 14 g, F 78 g, KH 50 g

INFO

Der Spaghetti-Kürbis ist noch nicht so gängig wie andere Sorten – und viel eher auf dem Markt als im Laden zu finden. Saison? September bis Dezember!

FOTO SEITE 144



Kürbis-Risotto mit Zanderfilet & Kürbiskrokant

4 Portionen

KÜRBISKROKANT

60 g Kürbiskerne
1 Ei Zucker

KÜRBIS-RISOTTO

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
3 Ei Olivenöl
Salz
Pfeffer (frisch gemahlen)
1 l Gemüsebrühe
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe

300 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)
100 ml Weißwein
50 g Parmesan
2 Stiele Estragon

ZANDER

1 Zitrone

4 Zanderfilets mit Haut (à 150 g)

2 Ei Olivenöl

Außerdem: Stabmixer

1 FÜR DEN KROKANT Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zucker zugeben und schmelzen lassen, dann mit einem Holzlöffel verrühren, sodass die Kerne rundherum mit Zucker überzogen sind. Direkt auf einem Bogen Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Krokant mit einem Messer grob hacken und beiseitestellen.

2 FÜR DAS RISOTTO den Kürbis halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. 2 Ei Öl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Die Hälfte der Kürbiswürfel herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Kürbiswürfel im Topf mit 100 ml Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten sehr weich garen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Gemüsebrühe einmal aufkochen. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Restliches Olivenöl (1 Ei) in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch farblos dünsten. Den Risotto-Reis zugeben und darin unter Rühren 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Heiße Brühe nach und nach unter Rühren zugeben und das Risotto 15–18 Minuten al dente garen (dabei die Brühe immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat).

4 FÜR DEN ZANDER Zitrone heiß abspülen, trocknen, halbieren und 2–3 Ei Saft auspressen. Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer einschneiden. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Zander mit der Hautseite nach

unten in der heißen Pfanne 3–4 Minuten braten. Zander wenden und bei kleinster Hitze 1–2 Minuten sanft gar ziehen lassen.

5 Parmesan fein reiben. Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Nach 15–18 Minuten Kürbispüree, -würfel und die Hälfte des Parmesans unter das Risotto mischen und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis-Risotto mit Zanderfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Zitronensaft, restlichem Parmesan und Estragon bestreuen. Mit Kürbiskrokant servieren.

FERTIG IN 50 Minuten

PRO PORTION ca. 740 kcal, E 40 g, F 24 g, KH 84 g

FOTO SEITE 145



Kürbis-Cheesecake im Glas

4 Portionen

300 g Butternut-Kürbis
40 g brauner Zucker
1 Zimtstange
2 TI Limettensaft
400 g Frischkäse
2 Ei Puderzucker
100 g Schlagsahne
1 TI gemahlener Zimt zum Bestäuben

Außerdem: Stabmixer

1 Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Kürbis, Zucker und Zimtstange in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken. Mit Deckel aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze weich garen. Kürbis abgießen, die Zimtstange entfernen und den Kürbis gut

ausdampfen lassen. Kürbis mit einem Stabmixer cremig fein pürieren. Mit Limettensaft abschmecken und 1 Stunde kalt stellen.

2 Frischkäse und Puderzucker mit einem Schneebesen verrühren. Schlagsahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unter die Frischkäsemasse heben.

3 Kürbispüree in 4 Dessertgläsern füllen. Die Cheesecake-Creme darauf verteilen und 30 Minuten kalt stellen. Mit Zimt bestäuben und servieren.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 40 Minuten

PRO PORTION ca. 510 kcal, E 12 g, F 39 g, KH 29 g

Kommt Herbst, kommt Kürbis



öffnen, auf **tippen** und **Pincode** scannen, um **Ideen zu erhalten**

Ob rund oder länglich, orange oder gelb: Die Herbsthelden sind optisch wie kulinarisch eine große Freude – und auf Pinterest finden **Süß- und Pikant-Fans** weitere Rezepte.

ABNEHMEN MIT GENUSS!

essen & trinken

Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

Abnehmen
ohne Verzicht.
So geht's!



Ein Sugo, vier
Gerichte: z. B. mit
Gemüsebällchen

ÜPPIG Mittags darf
geschlemmt werden



FRÜCHTIG Süßes ist
zwischen durch erlaubt

Ganz leicht zur Traumfigur

Genießen und dabei abspecken – das klappt mit unserem
Low-Carb-Programm einfach richtig gut

**JETZT IM
HANDEL!**

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/shop

30
Minuten



FISCH

Garnelen in Engelshaar auf Kohlrabi-Carpaccio

2 Portionen

- 10 Garnelen (à ca. 20 g, ohne Kopf und Schale; TK z.B. von Costa)
- 300 g Kohlrabi • Salz
- 1 TL grober Senf • 3 EL Olivenöl • 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 100 g Kataifi-Teig (Engelshaar; z.B. bei Kaufland, im griechischen oder türkischen Supermarkt)
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 4 Stiele Kerbel

1 TK-Garnelen in einem Sieb auftauen lassen. Kohlrabi putzen, schälen und in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schale verteilen, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten beiseitestellen. Groben Senf, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing beiseitestellen.

2 Garnelen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Garnele in etwas Kataifi-Teig einwickeln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten ca. 2–3 Minuten knusprig goldbraun braten.

3 Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kohlrabischeiben mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und auf Tellern verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Dressing beträufeln. Je 5 Garnelen auf dem Kohlrabi-Carpaccio verteilen, mit Kerbel bestreuen und servieren.

PRO PORTION ca. 735 kcal, E 24 g, F 56 g, KH 36 g

DRINK

Johannisbeer-Apfel-Ingwer-Smoothie

2 Gläser • vegan

- 1 säuerlicher Apfel (ca. 150 g)
- 150 g Salatgurke
- 15 g frischer Ingwer
- 150 ml Schwarzer Johannisbeersaft (z.B. von Rabenhorst)
- Salz • Außerdem: Küchenmixer

1 Apfel und Gurke putzen, entkernen und grob schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. Alle Zutaten mit Johannisbeersaft und 1 Prise Salz in einen Küchenmixer geben und fein mixen. In Gläser füllen und sofort servieren.

PRO GLAS ca. 133 kcal, E 1 g, F 1 g, KH 28 g

INFOS Schwarze Johannisbeeren enthalten sehr viel Vitamin C, schon 100 g der kleinen Früchte decken den Tagesbedarf.

• Frischer Ingwer ist reich an Mineralstoffen wie Magnesium und Kalzium, zudem wirkt er entzündungshemmend.



10
Minuten



VORSPEISE / SALAT
Geschmorte Pastinaken mit Feldsalat & Pflaumen-Salsa

2 Portionen • vegetarisch

- 300 g kleine Pastinaken • 3 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 El Hoisin-Soße • 1 El Sojasoße
- 1 El Reisessig • 1 Pflaume (120 g)
- 30 g geröstete gesalzene Erdnüsse
- ½ rote Chilischote • 2 Stiele Koriander
- Salz • Pfeffer (frisch gemahlen)
- 50 g Feldsalat • 2 El Joghurt (3,5% Fett)

1 Pastinaken putzen, schälen und längs halbieren. 1 El Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Pastinaken bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Weißwein, Hoisin-Soße, Sojasoße und Reisessig zugeben, aufkochen und mit Deckel bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen.

2 Die Pflaume abspülen, halbieren, entsteinen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Erdnüsse hacken. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Alle Zutaten mit dem restlichen Olivenöl (2 El), Salz und Pfeffer mischen.

3 Feldsalat putzen, abspülen und trocken schleudern. Pastinaken aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Pastinaken, Feldsalat, Pflaumen-Salsa und Joghurt auf Tellern anrichten. Mit etwas Schmorsud beträufeln und servieren.

PRO PORTION ca. 355 kcal, E 7 g, F 26 g, KH 15 g

FLEISCH

Tonkatsu (paniertes Kotelett im Japan-Style) mit Pilzen & Radieschen

2 Portionen

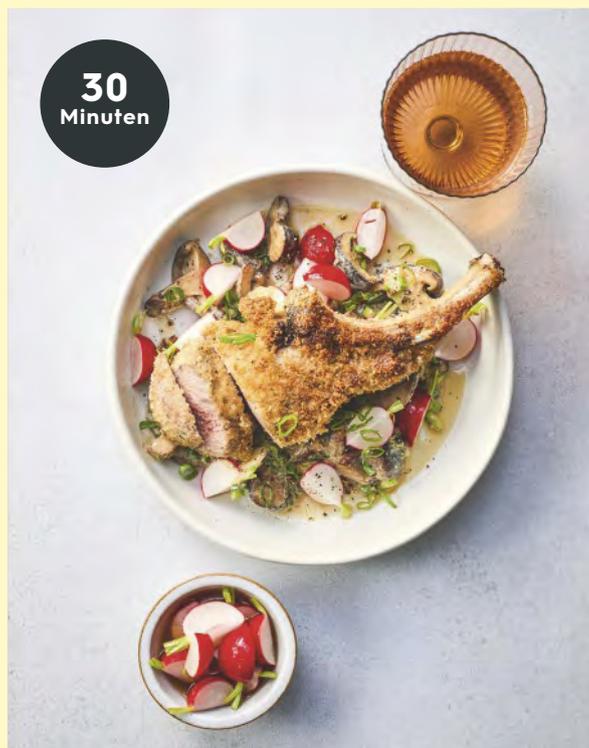
- ½ Bund Radieschen (ca. 100 g) • 1 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Reisessig • Salz • Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 Schweinekoteletts (küchenfertig, à ca. 200 g)
- 1 Ei (Kl. M) • 30 g Weizenmehl • 50 g Panko-Mehl
- 5 El Sonnenblumenöl • 250 g Shiitake-Pilze
- 1 El Sojasoße • 1 Tl Chilipaste • 150 ml Sojadrink
- 2 Frühlingszwiebeln

1 Radieschen abspülen, putzen und vierteln. Mit Sesamöl, Reisessig, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen und bis zum Servieren ziehen lassen. Schweinekoteletts trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einer Schale verquirlen, Panko und Mehl getrennt in zwei weiteren Schalen verteilen. Koteletts zuerst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, dann im Panko-Mehl panieren.

2 4 El Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schweinekoteletts bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten knusprig braten. Inzwischen Shiitake-Pilze putzen und halbieren. Restliches Sonnenblumenöl (1 El) in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Pilze bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Sojasoße, Chilipaste und Sojadrink in die Pfanne geben und offen ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Frühlingszwiebel abspülen, putzen, das Grüne und Weiße fein schneiden. Tonkatsu mit Pilzen und Radieschen anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

PRO PORTION ca. 880 kcal, E 58 g, F 54 g, KH 47 g



Gemüse, wechsel dich

Kleine Dinge können einen großen Unterschied machen
– diesmal wird die levantinische Eierspeise nicht
klassisch tomatig, sondern grün mit Mangold, Spinat...



Green Shakshuka mit crispy Chili-Öl

4 Portionen • vegetarisch

CRISPY CHILI-ÖL

- 10 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Ei heller Sesam
- 6 Ei Chiliflocken
- 1 TI brauner Zucker
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 1 Ei Sojasoße

SHAKSHUKA

- 200 g grüne Paprika
- 150 g Baby-Spinat
- 500 g Mangold
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe • 2 Ei Olivenöl
- Salz • Pfeffer (frisch gem.)
- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TI Zatar
- (arab. Gewürzmischung)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei Zitronensaft
- 4 Eier (Kl. M)

2 Stiele glatte Petersilie

Außerdem: Küchenthermometer

1 FÜRS CHILI-ÖL Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in einer Metallschüssel mit Sesam, Chiliflocken und braunem Zucker mischen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Heißes Öl über die Chili-Mischung gießen, Sojasoße zugeben, beiseitestellen und vollständig abkühlen lassen.

2 FÜRS SHAKSHUKA Paprika abspülen, putzen und in feine Streifen schneiden. Spinat und Mangold putzen, abspülen und abtropfen lassen. Mangoldstiele grob bis zu den Blättern schneiden, das Grün und den Spinat grob schneiden. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

3 Olivenöl in einer breiten Pfan-

ne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Mangoldstiele und Paprika bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zatar würzen. Brühe und Zitronensaft zugeben, aufkochen und 2-3 Minuten offen kochen lassen.

4 Spinat und Mangoldgrün zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit einer kleinen Kelle 4 kleine Mulden ins Gemüse drücken. Eier einzeln aufschlagen und je 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Shakshuka bei milder Hitze mit Deckel ca. 10 Minuten garen und die Eier stocken lassen.

5 Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Shakshuka mit Petersilie bestreuen und mit Chili-Öl beträufelt servieren.

OHNE WARTENZEIT FERTIG IN 45 Minuten PRO PORTION ca. 640 kcal, E 16 g, F 57 g, KH 13 g
DAZU Fladenbrot

●
**Das Öl mit
scharfem
Knusper
hält sich in
einem
Schraubglas
verschlossen
mindestens
1 Monat.**

DEINE Empfehlung



DU KANNST AUCH OHNE EIGENES ABONNEMENT WERBEN!

52x BRIGITTE FÜR DIE NEUE LESERIN ODER DEN NEUEN LESER
+
WUNSCH-PRÄMIE
FÜR DICH



1 Wagenfeld-Leuchte „WG24“ mit Glasfuß

- Bauhaus-Klassiker von Wilhelm Wagenfeld
- Schirm: handgefertigtes Opalglas
- Höhe: ca. 36 cm; Ø Fuß: ca. 15 cm; Ø Schirm: ca. 18 cm

199,-€ Zuzahlung



2 ARTEMIDE Leuchte „Tolomeo Micro“

- Hochwertige Verarbeitung, vollendete Funktionalität
- Material: Aluminium
- Höhe bis auf 73 cm verstellbar; Ø Fuß: ca. 17 cm

9,-€ Zuzahlung

ONLINE MIT NOCH GRÖßERER AUSWAHL!

www.brigitte.de/empfehlen

oder telefonisch: **+49 40 5555 8991**

(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 regelmäßig lesen:

Senden Sie mir BRIGITTE ab der nächsterreichbaren Ausgabe fortlaufend zum Preis von zzt. nur 4,10 € pro Ausgabe. Die Mindestlaufzeit des Abonnements beträgt 52 Ausgaben zum Preis von 213,20 €. Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. 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 beim BRIGITTE-Kundenservice z. B. per Post oder E-Mail 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.

Die Angaben der neuen Leserin/des neuen Lesers: (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.

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 Ausgabe erhalten. Die Frist wird verlängert, wenn Sie vor Ablauf der Frist eine Bestellung für eine weitere Ausgabe tätigen. Sie können hierzu das Widerrufsformular 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

Datum _____ Unterschrift _____

Ja, ich habe erfolgreich für BRIGITTE erworben und erhalte eine Prämie: (Bestell-Nr. 2067389)

Abonnent*in und Prämienempfänger*in dürfen im selben Haushalt leben, aber nicht identisch sein. Der Versand der Prämie erfolgt nach Zahlung, die Lieferzeit beträgt dann ca. 4 Wochen. Die Zuzahlung ist ggf. per Nachnahme zu zahlen.

Als Prämie wähle ich: (bitte nur 1 Kreuz setzen) 1. Wagenfeld-Leuchte „WG24“ 2. ARTEMIDE Leuchte „Tolomeo Micro“

zzgl. 199,-€ Zuzahlung

zzgl. 9,-€ Zuzahlung

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Name/Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße/Hausnummer _____ PLZ _____ Wohnort _____

Telefonnummer _____ E-Mail-Adresse _____

Ich zahle bequem per Bankeinzug: (zzt. 213,20 € für 52 Ausgaben)

IBAN _____

Ich zahle per Rechnung.

2 HEFTE GRATIS BEI BANKEINZUG

Ich habe meine Söhne anders erzogen

Zu „Euer Ernst, Jungs?“ in Heft 17/2024

In den Medien allgemein sind junge Frauen momentan ausreichend qualifiziert, wenn sie überlange blondierte Mähnen und eine oft sehr unangenehme Rhetorik zwischen „Barbie“ und Kleinkind haben. Vielleicht bin ich eine schon sehr alte BRIGITTE-Leserin, mit 76 anders sozialisiert, aber mit einem jungen Mann mit entsprechendem Weltbild würde ich mich als hoffentlich emanzipierte junge Frau heute gar nicht erst abgeben. Meine Söhne habe ich in den 80er-Jahren erfolgreich anders erzogen. Das erkenne ich an meinen Schwiegertöchtern.

Siegrid Sch.*

Ja, wir haben immer noch ein großes Problem mit der Gleichberechtigung, aber wenn man die Zahlen sieht, sind wir doch schon sehr weit. Wenn ich sehe, dass laut Umfrage nur 24 Prozent der 16–28 Jahre alten Männer eher maskulin dominant sind, empfinde ich (59 Jahre) das als sehr positiv. Ich fände es besser, die guten Entwicklungen in den Vordergrund zu stellen. Also nicht: Euer Ernst, Jungs. Sondern: Super, Jungs! Unterstützt öfter die Männer, die den Feminismus leben, mit Artikeln und positiven Aussagen.

Petra Lohmeyer

Klarer Fall

Zu „Jetzt im Gespräch: Viggo Mortensen“ in Heft 17/2024

Stephan Bartels hat mit seinen tollen Empfehlungen den Musikgeschmack unserer Familie geprägt, erst Mutters, dann auch den unserer zwei Söhne. Wir freuen uns, wenn wir weiterhin etwas von ihm lesen, wie jetzt den Artikel über Viggo Mortensen. Für uns ist der Fall klar: Wir werden ins Kino gehen und den Viggo anschauen.

Familie Schmitt

Ein Herz für Yaks

Zu „Wo die wilden Kerle wohnen“ in Heft 16/2024

Danke für den Lesespaß! Wegen solcher Reiseberichte lohnt es sich doch immer

wieder, die BRIGITTE zu kaufen. Die bezaubernden Yaks haben mein Herz erobert, leider kann ich kein Französisch, aber vielleicht mache ich trotzdem auch mal so eine Wanderung!

Andrea S.*

Ohrfeige für den Rechtsstaat

Zu „Eine Staatsanwältin steigt aus“ in Heft 16/2024

Mit großer Besorgnis habe ich davon Kenntnis genommen, dass Cum-Ex-Chefermittlerin Brorhilker ihre Tätigkeit aufgrund öffentlichen Drucks, vonseiten der Justiz, der Finanzwelt und Teilen der

Politik aufgegeben hat. Das Ganze liest sich wie eine Ohrfeige für den Rechtsstaat und die Demokratie. Es darf niemals so weit kommen, dass das Recht dem Unrecht weicht, denn dann hätten wir eine andere Republik.

Wolfgang Gerhards

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



Riesige Erleichterung

Zu „ADHS: Diagnose mit über 40“ in Heft 17/2024

Das Interview mit Prof. Dr. Alexandra Philipsen könnte auch mich beschreiben. Auch ich kam erst mit 46 dahinter, dass ich ADHS habe ... und das erste Gefühl war riesige Erleichterung. Gut, dass Sie beim Aufklären über dieses Thema helfen!

Birgit W.*

FÜR ALLE RÄUME UND TRÄUME



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. [schoener-wohnen.de](https://www.schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER
WOHNEN**

FOTOS SVEN BÄNZIGER, ANSGAR SOLLMANN, JAN RICKERS, CHRISTOPH KÖSTLIN, ALEX TREBUS, GREG COX/BUREAUX, BLUEBERRY FOOD STUDIOS, FABEHA MONIR/SAVE THE CHILDREN, PR



Ein Hausbesuch auf Mallorca



Das große Vorher-Nachher



Sonne sehen in Florida – und Flamingos, Mickey Mouse ...



Was leistet „grüne“ Kosmetik?



Schmuck für jedes Budget

70 JAHRE STARK FÜR FRAUEN

●

EXTRA VIEL DRIN – DAS GROSSE JUBILÄUMSHEFT



Drei Frauen, drei Generationen
– ein besonderes Gespräch

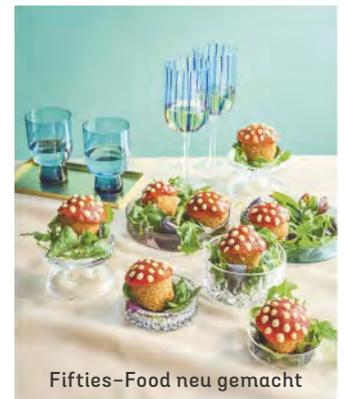
Aminata Belli, Iris Berben und Anke Engelke (v.l.) über Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Zusammenhalt. **Plus** Die Ergebnisse der BRIGITTE-Studie 2024: Gleichberechtigung, Bezahlung, Wir-Gefühl... – wo wir stehen, wo es hakt



Wo die Klimakrise längst Alltag ist: Bangladesch



Guido & der „Schal fürs Leben“



Fifties-Food neu gemacht

Meine »Miserie«

Alexandra Zykunov ist in einer Endlosschleife alter Serien gefangen und fragt sich, ob das eigentlich so schlimm ist

Auf dieser Seite sagen BRIGITTE-Autorinnen ihre Meinung. Diesmal: **Alexandra Zykunov**, die sich das Comfort Binging verdient hat



D

Da ist es wieder, das aufploppende Fenster: „Noch zwei Folgen“. Halbe Stunde später: „Noch eine Folge“. Ich bekomme Panik. Na gut, keine Panik, aber traurig bin ich schon. Und genervt. Denn in 30 Minuten stehe ich wieder da, wo ich vor drei Monaten angefangen habe.

Mein Problem: Ich bin leidenschaftliche Serien-Bingerin – hasse es aber, mich in neue einzufinden. Und lande deswegen nach vielen Abenden des Mich-durch-die-Trailer-Klickens doch wieder in der Endlosschleife aus „Friends“, „Gilmore Girls“ und „Sex and the City“. Friends and the Gilmore City könnte man sagen.

Alles andere ist einfach übernervig! Seien wir mal ehrlich: früh aufstehen, Familienchaos, Büro, Hausaufgaben, vielleicht Sport, dazwischen eine Million kleine und große Entscheidungen, die man im Meeting, beim Elternabend und an der Supermarktkasse treffen muss. Wenn ich abends auf die Couch falle, will ich nicht noch zig weitere Entscheidungen treffen. Darüber, auf welcher Plattform ich die nächsten Wochen mit welchem Genre, welche Handlung mit welchem Cast verbringen will. Was, wenn ich die Story und/oder die Schauspieler*innen dann doch nicht mag? Was, wenn mir die

Originalsprache zu schnell und die deutsche Synchro zu langsam ist? Wenn die eine Serie nicht witzig genug ist und die andere zu klamaukig? Wenn die Charaktere durchsichtig dünn und fade gestrickt sind und/oder so abgründig böse, dass ich nach dem Gucken die komplette Menschheit anzweifle? Wie damals bei „Game of Thrones“. Da hätte ich wegen des schlimmsten Antagonisten ever – King Joffrey – fast abgebrochen, weil es mir hinterher so abgründig mies ging. Diese verschwendete Zeit kriege ich doch nie wieder zurück!

Auf der anderen Seite ist da mein gut bekanntes, zuverlässig unterhaltsames Personal: Monica und Chandler, Lorelai und Rory, Samantha und Miranda. Bei ihnen weiß ich, was ich bekomme, ich weiß, es wird lustig, süß, emotional. Ich kann nichts falsch machen – sofern ich ignoriere, dass sie nicht sehr gut gealtert sind und Klischees reproduzieren, die wir längst überwunden haben sollten.

Also stecke ich alle drei Monate in meiner ganz persönlichen „Miserie“. Und wie im Restaurant stellt sich die Frage: endlich was Neues wagen, statt wieder beim zigmal bestellten, aber eben auch super leckeren Lieblingsgericht hängen zu bleiben? Aber dann kommt die Angst vor der Fehlentscheidung – und, um im Bild zu bleiben, das Kokos-Curry auf den Tisch.

Neulich habe ich auf Social Media gefragt, ob es eigentlich einen Namen für meine Serienklassiker-Endlosschleife gibt. Gibt es. Und der ist so wunderschön, dass ich ihn mit der Fernbedienung in der Hand sofort umarmen möchte: Mein Zustand heißt, Achtung: Comfort Binging. „And I think it’s beautiful“, wie es auf Social Media so schön heißt. Natürlich! Binging als Trost! Binging als k-o-m-f-o-r-t-a-b-l-e Gemütlichkeit! Deshalb will ich immer wieder zurück! Bei all den Sondersendungen und Eilmeldungen auf der Welt, will ich abends keine Überraschungen mit einem zweiten King Joffrey Trump. Und auch keine Verschwörungen à la Blair Waldorf Meloni. Davon gibt’s da draußen schon genug!

Und noch etwas spricht für Comfort Binging. Letztens las ich folgende Nachricht: Wenn man beim wahllosen TV-Zappen zufällig auf seine Lieblingsserie von damals stößt, ist es für das Gehirn dasselbe Gefühl, wie wenn man auf der Straße zufällig einer uralten Freundin begegnet. Hach ...

Also, lasst mich in Ruhe mit all euren blinkenden Neuerscheinungen und den sich überschlagenden Kritiken von der einen Mega-Serie, aktuell auf Platz eins. Ich will kein aktuell, ich will meine gute, alte Freundin: Lorelai Miranda Monica Bing. And I think it’s beautiful!

Das Box-Event des Jahrzehnts streamen auf



RAAB

GEGEN

HALMICH

DER CLARK

FINAL FIGHT

14.09. | 20:15 | Live bei RTL und auf RTL+

always
discreet

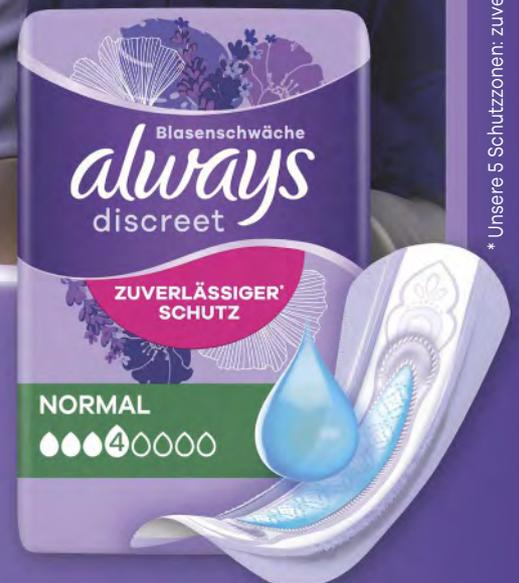
#UNVERBLÜMT
always X Brigitte
discreet

Millionen Frauen
haben Blasenschwäche.

Wir sprechen darüber!



Entdecke den **zuverlässigen Schutz***
von Always Discreet für ein
Leben ohne Kompromisse.



* Unsere 5 Schutzzonen: zuverlässiger Schutz bei Blasenschwäche, sofortige Trockenheit, schließt Gerüche ein, diskrete Passform, weich und sanft zur Haut.

STRICKEN

mit der BRIGITTE-Wolle

Brigitte



Pullover, Mützen, Schals
und vieles mehr

LASST UNS STRICKEN

Die Saison ist eröffnet, hier
kommen 17 neue Modelle aus
den beliebten BRIGITTE-Garnen.

Lassen Sie sich inspirieren.
Das Kreativteam wünscht viel
Spaß und heiße Nadeln!

Fotos: Jan Rickers / Produktion: Jana Kruse

Bezugsquellen von über 500 Fachhändlern für die
Wolle finden Sie unter lana-grossa.de/brigittevolle,
oder Sie bestellen die Wollpakete für alle unsere
Modelle direkt über brigitte.de/wollpakete

GEEIGNET FÜR...

🌀 Anfänger*innen 🌀🌀 Fortgeschrittene 🌀🌀🌀 Könner*innen



1 + 2

**PATENT-RAGLANPULLOVER
UND KLEINER SCHAL**

Das harmonische Duo in Graubeige und Kiwigrün sorgt für einen edlen Look und kommt ganz ohne Muster und ausgefallene Stricktechniken aus.
Anleitung ab Seite 16

Jacke: C&A. Rock: Daniele Fiesoli. Socken: Mell-O. Ballerinas: Max Mara



3 + 4 + 5

**KLEINE NORWEGERJACKE, SCHAL
MIT STREIFEN UND PULLUNDER**

Jetzt wird's bunt. Das Norwegermuster ist ein bisschen knifflig, aber es lohnt sich! Solo oder als Twinset ist der rosafarbene Pullunder darunter auf jeden Fall sehr viel schneller gestrickt. Für noch mehr gute Laune kommt der grüne Schal mit Streifen dazu. Anleitung ab Seite 19

Midirock: Marc Cain

Socken: Mell-O

Schuhe: Red Wing





6 + 7

**RIPPENMÜTZE UND
KASTENJACKE**

Gemütliches Miteinander. Die Mütze wird mit doppeltem Faden gestrickt. Es gibt sie in zwei Farbvarianten.

Die Jacke mit eingestrickten Taschen leuchtet passend dazu in Veilchenblau.

Anleitung ab Seite 25

Hose: Gardeur
Schuhe: Unützer



8

**GRAUER
PULLOVER**

Flauschiges
Mohairgarn in
Anthrazit macht
diesen Pullover
mit Knopfleiste
zu einem edlen
Lieblingsstück.
Anleitung ab
Seite 30

Rollkragenshirt:
Allude
Shorts: Weekend by
Max Mara

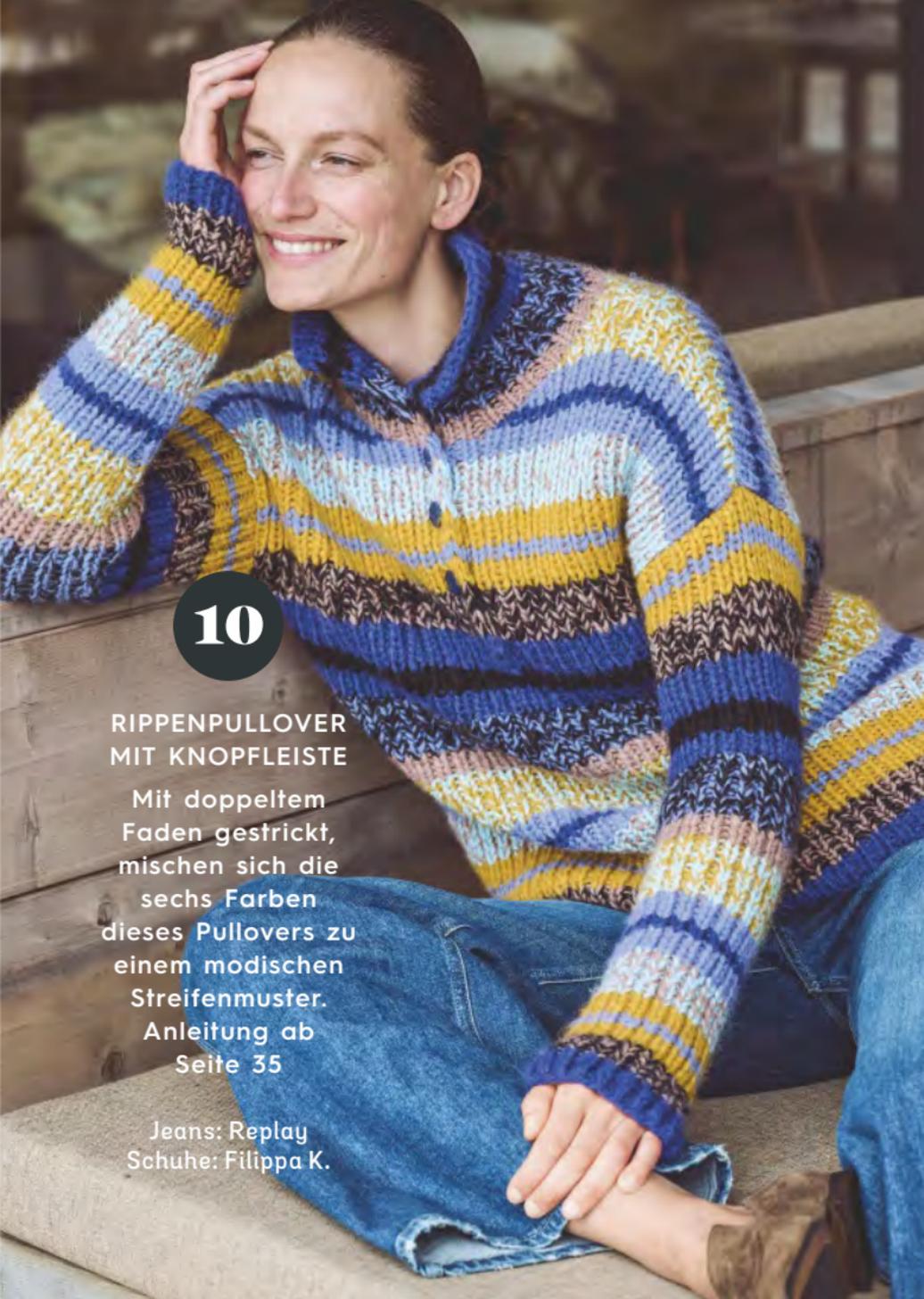


9

ZOPFJACKE

Lässiger Schnitt,
breite Zöpfe und
der Clou: die mit
Wolle umstickten
Knöpfe. Anleitung
ab Seite 32

T-Shirt: Marc O'Polo
Hose: Raffaello Rossi
Loafer: Santoni

A woman with dark hair pulled back is sitting on wooden steps, smiling and looking to her left. She is wearing a vibrant, multi-colored striped knit sweater with a buttoned placket and blue denim jeans. The sweater features horizontal stripes in shades of blue, yellow, light blue, and brown, with a textured pattern. Her right hand is resting on her forehead, and her left hand is resting on her lap. The background is a blurred wooden structure.

10

**RIPPENPULLOVER
MIT KNOPFLEISTE**

Mit doppeltem Faden gestrickt, mischen sich die sechs Farben dieses Pullovers zu einem modischen Streifenmuster.

Anleitung ab
Seite 35

Jeans: Replay
Schuhe: Filippa K.



11
+
12

PATENTMÜTZE UND ZACKENPULLI

Der Pullover im
Zackemuster ist
mit seinem schönen
Farbspiel etwas
für Fortgeschritte-
ne. Auffallen ga-
rantiert! Die Mütze
im Patentmuster
und ihre zwei Farb-
varianten werden
zum poppigen
Ausrufezeichen.
Anleitung ab
Seite 38

Hemdbluse: Gant
Hose: Someday
Tasche: Antik Batik

13

CAPE IM RIPPENMUSTER

Praktisch und
stylish zugleich
verleiht das Cape,
einmal umge-
schwungen, jedem
Outfit eine Prise
Lässigkeit.
Anleitung ab
Seite 41

Anzug: Luis Trenker
Rolli: Allude
Loafer: Dorothee
Schumacher





14

**ROLLKRAGEN-
PULLOVER**

Der weich fallende und üppige Rollkragen spielt die Hauptrolle beim senfgelben Pullover.

Anleitung ab
Seite 43

Hose: Joseph
Socken: Mell-O
Sandalen:
Birkenstock

A woman with her hair in a bun stands on a stone ledge overlooking a pond. She is wearing a vibrant red Aran sweater with a traditional diamond pattern, a long grey skirt, and black boots. The background features lush green trees and a clear blue sky. The number '15' is displayed in a black circle in the upper right corner.

15

PULLOVER MIT
ARANMUSTER

Das traditionelle
irische Muster
bekommt im
Trendton Koralle
einen top-
modischen Twist.
Anleitung ab
Seite 45

Midirock: Primark
Stiefel: Ba&sh



16

MELIERTER PULLUNDER

Gut geeignet für
Anfänger*innen!

Der Pullunder
wird mit doppel-
tem Faden ge-
strickt und passt
toll zu Hemden
und T-Shirts.
Anleitung ab
Seite 47

Hemdbluse:
Marc Cain
Jeans: Opus

17

KAPUZENSCHAL

Zwei in eins und gut gegen Wind und Kälte – der Schal mit Kapuze hält warm und ist ein trendy Accessoire für den Herbst.

Anleitung ab Seite 49

Jacke: Vero Moda
Langarmshirt:
Marc O'Polo
Hose: Raffaello
Rossi
Armreif:
Romantico
Romantico



Die Angaben für die kleine Größe stehen vor der Klammer, für die größeren Größen in der Klammer, jeweils durch Schrägstriche getrennt. Achten Sie stets darauf, dass Sie auf die Angaben in der Maschenprobe kommen.



Wollpaket ab
68 Euro



PATENT-RAGLANPULLOVER

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 400 (450/500/550) g in Graubeige Nr. 69. Stricknadeln 5 und 5,5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 und 6,5 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 (wenn Sie fest stricken).

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: Randmasche, 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken, enden mit 1 M li, Randmasche. Rückr: Die M stri-

cken, wie sie erscheinen. In Runden: 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken.

PATENTMUSTER: Mit dicker Nadel. 1. R: Randmasche, *1 M mit 1 Umschlag li abheben, 1 M re, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M mit 1 Umschlag li abheben, Randmasche. 2. R: Randmasche, 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, *1 M mit 1 Umschlag li abheben, 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, ab * stets wiederholen, enden mit Randmasche. 3. R: Randmasche, *1 M mit

1 Umschlag li abheben, 1 M mit dem Umschlag der Vorreihe re zusammenstricken, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M mit 1 Umschlag li abheben, Randmasche. Die 1. bis 3. R 1 x stricken, dann die 2. und 3. R stets im Wechsel stricken.

BETONTE ZUNAHMEN (je Seite werden jeweils 2 M zugenommen):

Die Zunahmen stets in einer Hinr arbeiten. Re Seite (= Anfang der R): Randmasche, 1 M im Patentmuster mustergemäß stricken, aus 1 re M 3 M herausstricken (1 M re, 1 Umschlag, 1 M re). Li Seite (= Ende der R): aus 1 re M 3 M herausstricken (1 M re, 1 Umschlag, 1 M re), 1 M im Patentmuster mustergemäß stricken, Randmasche. In der folg Rückr die Umschläge re stricken und nachfolgend in das Patentmuster integrieren.

BETONTE ABNAHMEN (je Seite werden jeweils 2 M abgenommen):

Die Abnahmen stets in einer Hinr arbeiten. Re Seite (= Anfang der R): Randmasche, 1 M im Patentmuster mustergemäß stricken, 1 doppelter Überzug (1 M wie zum

Rechtsstricken abheben, 2 M re zusammenstricken, die abgehobene M überziehen). Li Seite (= Ende der R): 3 M re zusammenstricken, 1 M im Patentmuster mustergemäß stricken, Randmasche.

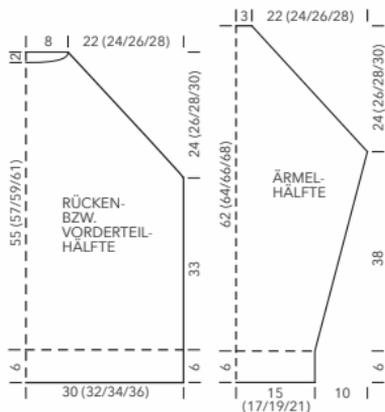
MASCHENPROBE: Patentmuster mit dicker Nadel 11 M und 30 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 67 (71/75/79) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken, weiter mit dicker Nadel im Patentmuster stricken. Für den Raglan 33 cm ab Bundmuster beidseitig 2 M abketten und nachfolgend in jeder 6. R 11 (12/13/14) x 2 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben). 24 (26/28/30) cm ab Raglanbeginn die restlichen 19 M abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt 22 (24/26/28) cm ab Beginn des Raglans die mittleren 11 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in jeder 2. R 2 x 2 M abketten.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel je 33 (37/41/45) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stri-





cken. Weiter mit dicker Nadel im Patentmuster stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig in jeder 14. R 6 x 2 M betont zunehmen (s. Beschreibung oben) = 57 (61/65/69) M. Für den Raglan 38 cm ab Bundmuster beidseitig 1 x 2 M abketten und nachfolgend in jeder 6. R 11 (12/13/14) x 2 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben). 24 (26/28/30) cm ab Raglanbeginn die restlichen 9 M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Raglannähte schließen und am Halsausschnitt mit der Rundstricknadel ca. 70 M aufnehmen und 3 cm im Bundmuster stricken, dann alle M locker abketten. Die Seiten- und Ärmelnähte schließen.



Wollpaket
6,95 Euro

2



KLEINER SCHAL

SCHALBREITE CA. 11 CM,
LÄNGE CA. 86 CM
(VON SPITZE BIS SPITZE)



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 5“ (100 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 75 m/50 g): 50 g in Kiwigrün Nr. 17, Stricknadeln 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken).

KRAUS RE: Hin- und Rückre stricken.

MASCHENPROBE: Kraus re 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: 3 M anschlagen und kraus re stricken, dabei in jeder Hinr nach der 1. M aus dem Querfaden der Vorr 1 M re verschränkt herausstricken, bis 16 M erreicht

sind. Bis 71 cm Gesamthöhe ohne Zunahmen arbeiten. Danach an der gleichen Seite in jeder Hinr die 2. und 3. M re zusammenstricken. Die letzten 3 M abketten.



Wollpaket
ab 89,20 Euro



KLEINE NORWEGERJACKE

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 150 (200/200/200) g in Senfgelb Nr. 67, 100 (150/150/150) g in Rosa Nr. 54, 100 (150/150/150) g in Opalgrün Nr. 50, 100 (150/150/150) g in Maisgelb

Nr. 21 und 50 (100/100/100) g in Eisblau Nr. 51. Stricknadeln 4 und 5,5 (wenn Sie locker stricken) oder 5 und 6,5 (wenn Sie fest stricken). 7 (7/8/8) Knöpfe in Gelb Art-Nr: 12004, Durchmesser 14 mm, von Union Knopf.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel in Senf. 1. R: Randmasche, *1 M li, 2 M re, 1 M li, >

ab * stets wiederholen, enden mit Randmasche. In allen folgenden R die M stricken, wie sie erscheinen.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

NORWEGERMUSTER: Rapport über 8 M und 48 R. Mit dicker Nadel. Laut Zählmuster in Norwegertechnik glatt re stricken – Ausnahme: Jeweils die letzte Hinr eines Farbblocks wird li gestrickt, siehe die Angabe bei den Reihen. Den unbenutzten Faden stets locker auf der Arbeitsrückseite mitführen und die Fäden immer wieder miteinander verkreuzen, damit die Spannfäden nicht zu lang werden. Es ist jede R gezeichnet; die Hinr von re nach li, die Rückr von li nach re lesen. Das Muster in Breite und Höhe stets wiederholen. Die Randmasche am Ende der R mit beiden Farben gemeinsam stricken, am Anfang der R die M nur abheben. Das Muster beginnt in der 1. R mit einer Rückr.

MASCHENPROBE: Norwegermuster: 19 M und 20 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel in Senfgelb 90

(98/106/114) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken, dabei mit einer Hinr enden. Weiter mit dicker Nadel zwischen 2 Randm im Norwegermuster stricken, dabei in der ersten R verteilt 8 M zunehmen = 98

(106/114/122) M. 28 (30/32/34) cm ab Bundmuster beidseitig für die Armausschnitte in jeder 2. R 6 (8/10/12) x 1 M abnehmen = 86 (90/94/98) M. 18 (20/22/24) cm ab Beginn der Armausschnitte gleichzeitig den Halsausschnitt und die Schultern arbeiten. Für den Halsausschnitt die mittleren 28 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in jeder R 3 x 1 M abnehmen.

Für die Schultern beidseitig in jeder 2. R Größe S: 1 x 8 + 2 x 9 M, Größe M: 2 x 9 + 1 x 10 M, Größe L: 3 x 10 M, Größe XL: 1 x 10 + 2 x 11 M abketten.

LINKES VORDERTEIL: Mit dünner Nadel in Senfgelb 42 (46/50/54) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken, dabei mit einer Hinr enden. Weiter mit dicker Nadel zwischen 2 Randm im Norwegermuster stricken, dabei in der ersten R verteilt 8 M zu-

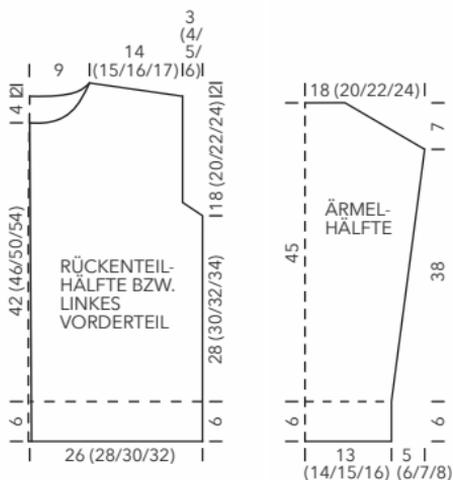
nehmen = 50 (54/58/62) M und das Norwegermuster in der 1. Rückr nach der Randmasche bei A (B/A/B) beginnen. 28 (30/32/34) cm ab Bundmuster an der rechten Seite für den Armausschnitt in jeder 2. R 6 (8/10/12) x 1 M abnehmen = 44 (46/48/50) M. 42 (46/50/54) cm ab Bundmuster an der linken Seite für den Halsausschnitt 6 M abketten und nachfolgend in jeder 2. R noch 2 x 3 M und 3 x 2 M abketten. 18 (20/22/24) cm ab Beginn des Armausschnitts die Schulter an der re Seite wie beim Rückenteil schrägen.

RECHTES VORDERTEIL:

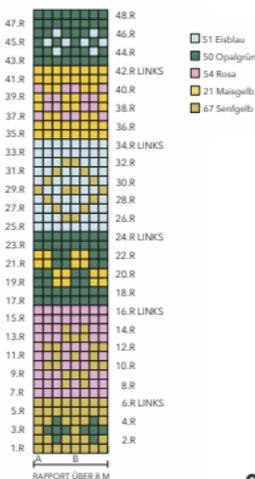
Gegengleich zum linken Vor-

erteil stricken, dabei das Norwegermuster in der 1. Rückr nach der Randmasche bei A beginnen.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel in Senfgelb je 42 (46/50/54) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken, dabei mit einer Hinr enden. Weiter mit dicker Nadel zwischen 2 Randm im Norwegermuster stricken, dabei in der ersten R verteilt 8 M zunehmen = 50 (54/58/62) M und das Norwegermuster in der 1. Rückr nach der Randmasche bei A (B/A/B) beginnen. Nachfolgend für die Armschrägung beidseitig in jeder 8. (abwechselnd jede 6. + 8./6./abwechselnd jede 4. + 6.) R ➤



NORWEGERMUSTER:



8 (10/12/14) x 1 M zunehmen = 66 (74/82/90) M und die M nachfolgend in das Norwegermuster integrieren. 38 cm ab Bundmuster für die Armkugel beidseitig 4 (6/8/10) M abketten und nachfolgend in jeder 2. R 6 x 3 M abketten. Anschließend die restlichen 22 (26/30/34) M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für die Halsauschnittblende mit dünner Nadel in Senfgelb ca. 78 M aufnehmen und im Bundmuster 3 cm stricken, dann die M abketten. Für die Knopfleisten je Vorderteilkante mit dünner Nadel in Senfgelb ca. 96 (104/112/120) M aufnehmen und im Bundmuster stricken, dabei in der 1. Rückr nach der Randmasche mit 2 M li und 2 M re beginnen. Nach 3 cm die M abketten. Die Knöpfe gleichmäßig verteilt auf die Blende des li Vorderteils nähen. An der Blende des re Vorderteils jeweils auf Höhe der Knöpfe eine M etwas dehnen und mit einem Faden in Senfgelb etwas umsticken. Die Ärmel einnähen.



Wollpaket
55,60 Euro



SCHAL MIT STREIFEN

SCHALBREITE CA. 30 CM,
LÄNGE CA. 216 CM



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 3“ (57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 % Polyamid, Lauflänge 100 m/25 g): 150 g in Grün Nr. 15 und je 25 g in Rost Nr. 46 und Violett Nr. 5. Stricknadeln 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken).

ALLES MIT DOPPELTEM
FADEN STRICKEN – JE
2 FÄDEN IN EINER FARBE.

KRAUS RE: Hinr re M, Rückr re M. Randmaschen am Anfang der R wie zum Linksstricken abheben, am Ende der R re stricken.

STREIFENMUSTER: *4 R mit doppeltem Faden in Violett, 4 R mit doppeltem Faden in Rost, ab * 4 x wiederholen. Je nach Geschmack kann der ungenutzte Faden an der Seite hochgeführt oder abgeschnitten und später vernäht werden.

MASCHENPROBE: Kraus re mit doppeltem Faden: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: 44 M mit doppeltem Faden in Rost fest anschlagen und kraus re stricken, nach 3 R weiter im Streifenmuster arbeiten. Weiter mit doppeltem Faden in Grün stricken. Ca. 180 cm ab Farbwechsel zu Grün bzw. rechtzeitig, bevor das Garn zur Neige geht, weiter im Streifenmuster arbeiten, dann den Schal mit 4 R mit doppeltem Faden in Rost beenden und alle M fest abketten.



Wollpaket ab
34,75 Euro



5

PULLUNDER

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 3“ (57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 % Polyamid, Lauf-
länge 100 m/25 g): 125
(150/150/175) g in Rosa Nr. 56.
Stricknadeln 5 und 5,5 (wenn
Sie locker stricken) oder 6
und 6,5 (wenn Sie fest stri-
cken). 1 kurze Rundstricknadel
5 (wenn Sie locker stricken) ➤

oder 6 (wenn Sie fest stricken).

DER PULLUNDER WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: Randmasche, *1 M li, 2 M re, 1 M li, ab * stets wiederholen, enden mit Randmasche. In allen folgenden R die M stricken, wie sie erscheinen. In Runden: 2 M re, 2 M li im Wechsel stricken.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

BETONTE ABNAHMEN (je Seite wird 1 M abgenommen): Die Abnahmen immer in den Hinr arbeiten. Re Rand: Randmasche, 2 M glatt re, 1 Überzug (1 M re abheben, 1 M re, die abgehobene M überziehen). Li Rand: Mustergemäß bis auf die letzten 5 M stricken, 2 M re zusammenstricken, 2 M glatt re, Randmasche.

MASCHENPROBE: Glatt re mit doppeltem Faden und dicker Nadel: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

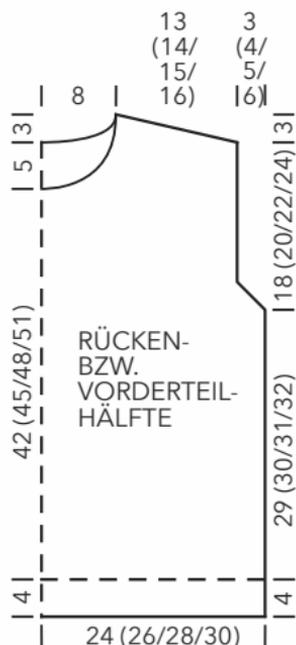
RÜCKENTEIL: Mit doppeltem Faden und dünner Nadel 58 (62/66/70) M anschlagen und

im Bundmuster 4 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 2 M zunehmen = 60 (64/68/72) M. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. 29 (30/31/32) cm ab Bundmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren und beidseitig in jeder 2. R 4 (5/6/7) x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben) = 52 (54/56/58) M. 18 (20/22/24) cm ab Beginn der Armausschnitte gleichzeitig den Halsausschnitt und die Schultern arbeiten. Für den Halsausschnitt die mittleren 14 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in jeder R 3 x 1 M abnehmen. Für die Schultern beidseitig in jeder 2. R 2 x 5 M und 1 x 6 (7/8/9) M abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt 42 (45/48/51) cm ab Bundmuster die mittleren 10 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei für die Ausschnitttrundung noch in jeder 2. R 1 x 2 M und 3 x 1 M abketten.

AUSARBEITUNG:

Die Schulter- und Seitennähte schließen. Aus dem Halsausschnitt ca. 60 M mit doppeltem Faden und dünner Rundstricknadel aufnehmen und im Bundmuster 2,5 cm stricken. Dann die M abketten. Je Armausschnitt ca. 56 (60/64/68) M mit doppeltem Faden und dünner Rundstricknadel aufnehmen und im Bundmuster 2,5 cm stricken. Dann die M abketten.



Wollpaket
17 Euro



RIPPENMÜTZE

EINHEITSGRÖSSE



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 50 g in Schwarz Nr. 36 ➤

und 50 g in Rosenholz Nr. 43 oder 50 g in Lila Nr. 52. Stricknadeln 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken).

ALLES MIT DOPPELTEM FADEN STRICKEN – JE 1 FADEN IN SCHWARZ UND 1 FADEN IN ROSENHOLZ ODER LILA.

DOPPELTE RANDMASCHE (ÜBER 2 M): Anfang der R: Randmasche wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, 1 M re. Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, Randmasche re.

QUERRIPPEN: 1. R (Hintr): Re M. 2. R: Li M. 3. R: Re M. 4. R: Re M. 5. R: Li M. 6. R: Re M. Die 1. bis 6. R stets wiederholen.

VERKÜRZTE REIHEN ÜBER 18 R: Bei jeder Wendung innerhalb des Strickteils 1 Umschlag arbeiten und diesen in der folgenden R mit der folgenden M muster gemäß zusammenstricken. 7 R über alle M stricken. In

der 8. R (Rückr) über 23 M stricken, wenden und die Hinr stricken. In der 10. R über 26 M stricken, wenden und die Hinr stricken. In der 12. R über 29 M stricken, wenden und die Hinr stricken. In der 14. R über 32 M stricken, wenden und die Hinr stricken. In der 16. R über 35 M stricken, wenden und die Hinr stricken. In der 18. R über alle M stricken. Die 18 R stets wiederholen.

MASCHENPROBE: Querrippen mit doppeltem Faden: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit doppeltem Faden – je 1 Faden in Schwarz und 1 Faden in Rosenholz oder Lila – 38 M anschlagen und die Querrippen stricken, dabei am Ende der Hinr die doppelte Randmasche arbeiten und für die Kopfrundung die verkürzten R wie oben beschrieben stricken. Ca. 50 cm bzw. 90 R ab Anschlag alle M abketten und die Naht möglichst unsichtbar schließen, dabei die obere Mitte der Mütze zusammenziehen.



Wollpaket
ab 94,50
Euro



KASTENJACKE

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 5“ (100 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 75 m/50 g): 600 (650/700/750) g in Veilchenblau Nr. 5. Stricknadeln 8 und 9 (wenn Sie locker stricken) oder 9 und 10 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken). 6 Knöpfe in Graublau Nr. 60, 23 mm Durchmesser, Artikel-Nr. 451992 von Union Knopf.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: Randmasche,

*1 M li, 1 M re, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M li, Randmasche. In allen folgenden R die M stricken, wie sie erscheinen. Für die Taschenblenden das Muster ohne Randmaschen stricken.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

BETONTE ABNAHMEN (je Seite wird 1 M abgenommen): Die Abnahmen immer in den Hinr arbeiten. Re Rand: Randmasche, 2 M glatt re, 1 Überzug (1 M re abheben, 1 M re, die abgehobene M überziehen).



li Rand: Mustergemäß bis auf die letzten 5 M stricken, 2 M re zusammenstricken, 2 M glatt re, Randmasche.

MASCHENPROBE: Glatt re mit dicker Nadel: 10,5 M und 15 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 57 (61/65/69) M anschlagen und 7 cm im Bundmuster stricken. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. 27 (28/29/30) cm ab Bundmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 21 (23/25/27) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schulterschrägung beidseitig in jeder 2. R Größe S: 1 x 4 M + 3 x 5 M, Größe M: 3 x 5 M + 1 x 6 M, Größe L: 1 x 5 M + 3 x 6 M, Größe XL: 3 x 6 M + 1 x 7 M, abketten, anschließend für den Halsausschnitt die restlichen 19 M abketten.

TASCHENBEUTEL: Mit dicker Nadel je 17 M anschlagen und glatt re stricken. 13 cm ab Anschlag die M stilllegen.

LI VORDERTEIL: Mit dünner Nadel 29 (31/33/35) M anschlagen und 7 cm im Bundmuster stricken. Weiter mit

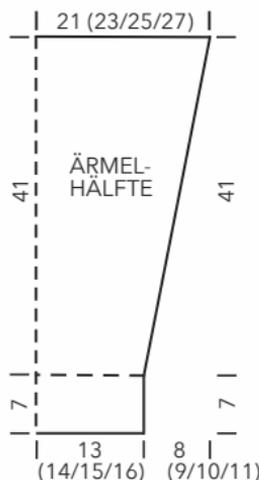
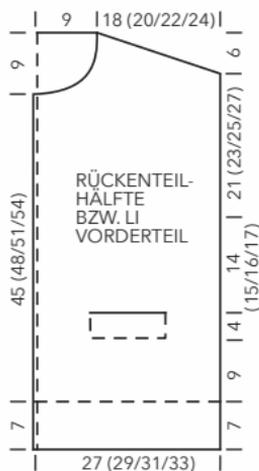
dicker Nadel glatt re stricken. 9 cm ab Bundmuster für die Taschenblende auf der Vorderseite weiter in folgender Mustereinteilung stricken: 7 (8/9/10) M glatt re, 15 M im Bundmuster, 7 (8/9/10) M glatt re stricken. 4 cm ab Beginn der Taschenblende die 15 M im Bundmuster abketten und an der Stelle einen Taschenbeutel einsetzen, dafür an beiden Übergängen je 1 M des Taschenbeutels mit 1 M des Vorderteils mustergemäß zusammenstricken = 29 (31/33/35) M. Weiter über alle M glatt re stricken. 14 (15/16/17) cm ab Taschenblende an der re Seite den Beginn des Armausschnitts markieren. Für den Halsausschnitt 45 (48/51/54) cm ab Bundmuster an der li Seite 5 M abketten und nachfolgend in jeder 2. R 5 x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben). 21 (23/25/27) cm ab Beginn des Armausschnitts die Schulterschrägung an der re Seite wie beim Rückenteil arbeiten.

RE VORDERTEIL:

Gegengleich zum li Vorderteil stricken.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel je 29 (31/33/35) M anschlagen und 7 cm im Bundmuster stricken. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig in jeder 6. (6./6./ abwechselnd in jeder 4. und 6.) R 8 (9/10/11) x 1 M zunehmen = 45 (49/53/57) M. 41 cm ab Bundmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Taschenbeutel möglichst unsichtbar an die Vorderteile nähen. Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für den Stehkragen mit dünner Nadel ca. 45 M aufnehmen und 11 cm im Bundmuster stricken, dann alle M abketten. Für die Knopfleiste am li Vorderteil mit dünner Nadel ca. 86 (91/96/71) M aufnehmen und im Bundmuster 4 cm stricken, dann die M abketten. Die Knopfleiste am re Vorderteil gegengleich arbeiten, jedoch mit 6 Knopflöchern, dafür 1,5 cm ab Beginn der Knopfleiste über 1 Hinr wie folgt stricken: 5 M stricken, *1 M abketten, 14 (15/16/17) M stricken, ab * 4 x wiederholen, enden mit 1 M abketten, 6 M stricken.



In der folgenden R die abgeketteten M neu anschlagen und wieder in das Bundmuster integrieren. Die Ärmel einnähen. Die Knöpfe annähen.



Wollpaket
ab 102,55 Euro



GRAUER PULLOVER

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 3“ (57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 % Polyamid, Lauflänge 100 m/25 g): 350 (350/400/400) g in Anthrazit Nr. 11. Stricknadeln 5 und 5,5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 und 6,5 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 (wenn Sie fest stricken). 5 Knöpfe, Farbe 20, 20 mm Durchmesser, Artikel-Nr. 27090 von Union Knopf.

DER PULLOVER WIRD STETS MIT DOPPELTEM FADEN GESTRICKT.

RIPPENMUSTER: Mit dünner

und dicker Nadel. Hinr: Randmasche, 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken, enden mit 1 M li, Randmasche. Rückr: Die M stricken, wie sie erscheinen. In Runden: 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken.

DOPPELTE RANDMASCHE (über 2 M): Anfang der R: Randmasche wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, 1 M re. Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, Randmasche re.

BETONTE ABNAHMEN (je Seite wird 1 M abgenommen): Die Abnahmen

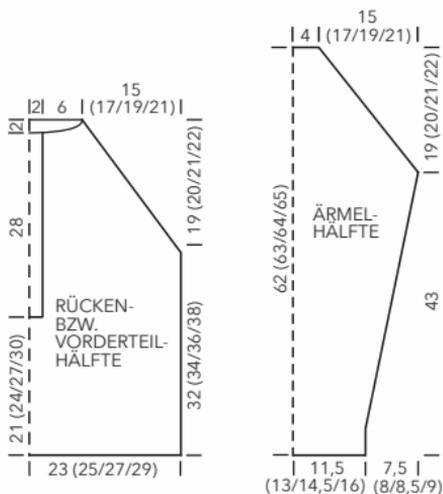
immer in den Hinr arbeiten.
 Re Rand: Randmasche, 1 M li,
 1 M re, 2 M li zusammenstricken.
 Li Rand: Mustergemäß bis auf die letzten 5 M stricken, 2 M li zusammenstricken, 1 M re, 1 M li, Randmasche. In der folgenden Rückr die M stricken, wie sie erscheinen.

MASCHENPROBE: Rippenmuster mit doppeltem Faden und dicker Nadel: 15 M und 20 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden 69 (75/81/87) M anschlagen und im Rippenmuster stricken. 4 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel stricken.

32 (34/36/38) cm ab Anschlag beidseitig für den Raglan 4 (6/8/10) M abketten und nachfolgend in jeder 2. R 18 (19/20/21) x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben). 19 (20/21/22) cm ab Raglanbeginn die restlichen 25 M abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Schlitz am Halsausschnitt 21 (24/27/30) cm ab Anschlag zunächst das re Vorderteil stricken, dafür in einer Rückr 38 (41/44/47) M stricken, die letzte M verdoppeln = 39 (42/45/48) M, wenden und ab der folgenden Hinr an der re Seite die doppelte Randmasche arbeiten. Gleichzeitig an der li Seite den Raglan wie beim Rückenteil arbeiten. 28 cm ab Schlitzbeginn für die Halsausschnitttrundung in einer Hinr die ersten 7 M abketten und nachfolgend in jeder 2. R noch 2 x 3 M und 1 x 4 M abketten. Das li Vorderteil gegengleich arbeiten, dafür eine Hinr über die stillgelegten 31 (34/37/40) M stricken und am Schlitzbeginn hinter den folgenden 7 M des re Vorderteils 7 M auffassen = 38 (41/44/47) M und die



letzte M verdoppeln = 39 (42/45/48) M, an dieser Kante nachfolgend die doppelte Randmasche arbeiten.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden je 35 (39/43/47) M anschlagen und im Rippenmuster stricken. 4 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel stricken, dabei für die Armschrägung beidseitig in jeder 6. (6./6./abwechselnd jede 4. + 6.) R 11 (12/13/14) x 1 M zunehmen = 57 (63/69/75) M. Für den Raglan 43 cm ab Anschlag beidseitig 4 (6/8/10) M abketten und nachfolgend in jeder 2. R 18 (19/20/21) x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben). 19 (20/21/22) cm ab Raglanbeginn die restlichen 13 M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Raglannähte schließen und am Halsausschnitt mit der Rundstricknadel ca. 89 M aufnehmen und 3 cm zwischen je 2 doppelten Randmaschen im Rippenmuster stricken, dann alle M abketten. Die Seiten- und Ärmelnähte schließen. An der Knopfleiste des li Vorderteils die Knöpfe annähen.



Wollpaket
ab 115,10 Euro



ZOPFJACKE

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 650 (700/750/800) g in Lachs Nr. 46. Stricknadeln 6 und 7 (wenn Sie locker stricken) oder 7 und 8 (wenn Sie fest stricken). 1 Zopfnaedel. 6 Knöpfe zum Umstechen Artikel-Nr. 312102, Durchmesser 22 mm von Prym.

ALLES MIT DOPPELTEM FADEN STRICKEN.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. 1. R: Randmasche, *1 M li, 1 M re, ab * stets wiederholen, enden mit 1 M li, Randmasche. In allen folgenden R die M stricken, wie sie erscheinen.

GLATT LI: Mit dicker Nadel. Hinr li M, Rückr re M.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

ZOPFMUSTER ÜBER 12 M: Mit dicker Nadel. 1. R (Hinr): 12 M re. 2. bis 8. R: Die M stricken, wie sie erscheinen = glatt re. 9. R: 6 M auf eine Zopfnael vor die Arbeit legen, die folgenden 6 M re stricken, dann die 6 M der Zopfnael re stricken. 10. bis 24. R: Die M stricken, wie sie erscheinen. Die 1. bis 24. R stets wiederholen.

MASCHENPROBE: Glatt re mit doppeltem Faden und dicker Nadel: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden 75 (79/83/87) M anschlagen und im Bundmuster 7 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 6 (7/8/9) M glatt re, 3 M glatt li, 7 M glatt re, 3 M

glatt li, 12 M Zopfmuster, 3 M glatt li, 7 (9/11/13) M glatt re, 3 M glatt li, 12 M Zopfmuster, 3 M glatt li, 7 M glatt re, 3 M glatt li, 6 (7/8/9) M glatt re. 31 (32/33/34) cm ab Bundmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 19 (21/23/25) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schulterschrägung beidseitig in jeder 2. R Größe S: 4 x 6 M, Größe M: 2 x 6 + 2 x 7 M, Größe L: 4 x 7 M, Größe XL: 2 x 7 + 2 x 8 M abketten. Anschließend für den Halsausschnitt die restlichen 27 M abketten.

LINKES VORDERTEIL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden 33 (35/37/39) M anschlagen und im Bundmuster 7 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 4 (5/6/7) M glatt re, 3 M glatt li, 5 M glatt re, 3 M glatt li, 12 M Zopfmuster, 3 M glatt li, 3 (4/5/6) M glatt re. 31 (32/33/34) cm ab Bundmuster an der re Seite den Beginn des Armausschnitts markieren. 46 (49/52/55) cm ab Bundmuster an der li Seite für den Halsausschnitt 2 M abketten und nachfolgend in



jeder 2. R 7 x 1 M abnehmen. Gleichzeitig 19 (21/23/25) cm ab Beginn des Armausschnitts die Schulterschrägung an der re Seite wie beim Rückenteil arbeiten.

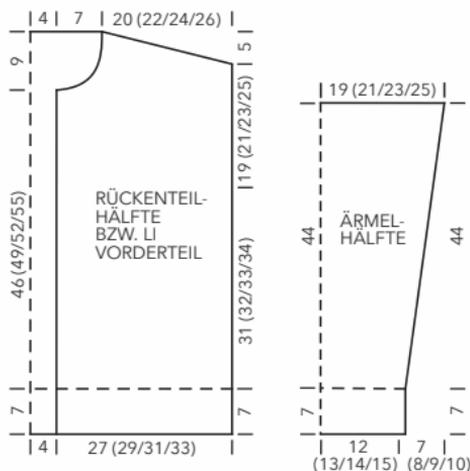
RECHTES VORDERTEIL:

Gegengleich zum linken Vorderteil stricken.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden je 31 (33/35/37) M anschlagen und im Bundmuster 7 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 5 (7/9/11) M zunehmen = 36 (40/44/48) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 9 (11/13/15) M glatt re, 3 M glatt li, 12 M Zopfmuster, 3 M glatt li, 9 (11/13/15) M glatt re. Nachfolgend für die Arm-

schrägung beidseitig in jeder 8. R 8 x 1 M zunehmen = 52 (56/60/64) M, diese M nachfolgend glatt re stricken. 44 cm ab Bundmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für die Halsblende mit dünner Nadel und doppeltem Faden ca. 51 M aufnehmen und im Bundmuster 5,5 cm stricken, dann die M abketten. Für die Knopfleiste am li Vorderteil mit dünner Nadel und doppeltem Faden ca. 73 (77/81/85) M aufnehmen und im Bundmuster 5,5 cm stricken, dann die M abketten. Die Knopfleiste am re Vorderteil gegengleich arbeiten, jedoch mit 6 Knopflöchern, dafür 2 cm ab Beginn der Knopfleiste über 1 Hinr wie folgt stricken: 6 (6/5/5) M stricken, *1 M abketten, 11 (12/13/14) M stricken, ab * 4 x wiederholen, enden mit 1 M abketten, 6 (5/5/4) M stricken. In der folgenden R die abgeketteten M neu anschlagen und wieder in das Bundmuster integrieren. Die Ärmel einnähen. Die Knöpfe umsticken und annähen.





Wollpaket ab
133,10 Euro



10

RIPPENPULLOVER MIT KNOPFLEISTE

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 150 (150/150/200) g in Blauviolett Nr. 53, 100 (150/150/150) g in Schwarz Nr. 36, 100 (100/100/100) g in Rosenholz Nr. 43, 150 (150/150/200) g in Maisgelb Nr. 21, 100 (100/100/150) g in Eisblau Nr. 51 und 150 (150/150/200) g in Lila Nr. 52. Stricknadeln 6 und 7 (wenn Sie locker stricken) oder 7 und 8 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstrick-

nadel 6 (wenn Sie locker stricken) oder 7 (wenn Sie fest stricken). 7 Knöpfe in Dunkelblau Farbe 681, 20 mm Durchmesser, Artikel-Nr. 28450 von Union Knopf.

DER RIPPENPULLOVER
WIRD STETS MIT DOPPELTEM
FADEN GESTRICKT.

RIPPENMUSTER: Mit dünner und dicker Nadel. Hinr: Randmasche, 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken, enden mit 1 M li, Randmasche. Rückr: Die M stricken, wie sie erscheinen. In Runden: 1 M li, 1 M re im Wechsel stricken. ➤

DOPPELTE RANDMASCHE

(ÜBER 2 M): Anfang der R: Randmasche wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, 1 M re. Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, Randmasche re.

FARBFOLGE: *6 R doppelter Faden Blauviolett, 8 R Schwarz + Rosenholz, 4 R doppelter Faden Maisgelb, 2 R doppelter Faden Lila, 4 R doppelter Faden Maisgelb, 8 R Eisblau + Rosenholz, 4 R doppelter Faden Lila, 2 R doppelter Faden Blauviolett, 4 R doppelter Faden Lila, 10 R Maisgelb + Eisblau, 4 R doppelter Faden Rosenholz, 10 R Schwarz + Lila, 4 R doppelter Faden Blauviolett, 4 R doppelter Faden Schwarz, ab * stets wiederholen.

FARBFOLGE KRAGEN: 3 R doppelter Faden Rosenholz, 10 R Schwarz + Lila, 4 R doppelter Faden Blauviolett, 4 R doppelter Faden Schwarz, 4 R doppelter Faden Blauviolett.

MASCHENPROBE: Rippenmuster mit doppeltem Faden und dicker Nadel: 13 M und

20 R = 10 x 10 cm.

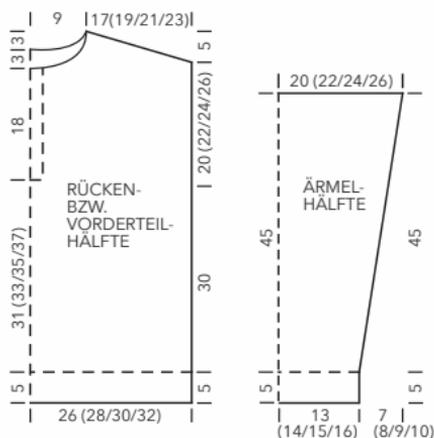
RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel und doppeltem Faden in Blauviolett 67 (73/79/85) M anschlagen und im Rippenmuster die Farbfolge stricken. 5 cm ab Anschlag weiter mit dicker Nadel stricken. 35 cm ab Anschlag beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 20 (22/24/26) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schulterschrägung beidseitig in jeder 2. R Größe S: 3 x 4 + 2 x 5 M, Größe M: 5 x 5 M, Größe L: 3 x 5 + 2 x 6 M, Größe XL: 5 x 6 M abketten. 2 cm ab Beginn der Schulterschrägung für den Halsausschnitt die mittleren 17 (17/19/19) M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnittsrand noch in jeder R 3 x 1 M abnehmen.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Schlitz am Halsausschnitt 36 (38/40/42) cm ab Anschlag zunächst das re Vorderenteil stricken, dafür in einer Rückr 36 (39/43/46) M stricken, die letzte M verdoppeln, wenden und ab der folgenden Hinr an der re Seite die doppelte Randmasche

arbeiten. 18 cm ab Schlitzbeginn für die Halsausschnitt-
rundung in einer Hinr die ersten 7 M stilllegen, 2 (2/4/4) M
abketten und nachfolgend in
jeder 2. R noch 3 x 2 M ab-
ketten. Die Schulter an der li
Seite wie beim Rückenteil
schrägen. Das li Vorderteil
gegengleich arbeiten, dafür
eine Hinr über die stillgeleg-
ten 31 (34/36/39) M stricken
und am Schlitzbeginn hinter
den folgenden M des re Vor-
derteils 5 (5/7/7) M auffassen
= 36 (39/43/46) M und die
letzte M verdoppeln, an dieser
Kante nachfolgend die dop-
pelte Randmasche arbeiten.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel
und doppeltem Faden in
Blauviolett je 33 (37/41/45) M
anschlagen und im Rippen-
muster die Farbfolge stricken.
5 cm ab Anschlag weiter mit
dicker Nadel stricken, dabei
für die Armschrägung beid-
seitig abwechselnd in jeder
8. + 10. (8./8./abwechselnd in
jeder 6. + 8.) R 9 (10/11/12) x
1 M zunehmen = 51 (57/63/69)
M. 50 cm ab Anschlag alle M
abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schul-
ternähte schließen und am
Halsausschnitt mit der Rund-



stricknadel zwischen den je 7
stillgelegten M mit doppeltem
Faden in Rosenholz ca. 55
(55/59/59) M aufnehmen und
zwischen je 2 doppelten
Randmaschen im Rippenmus-
ter in der oben angegebenen
Farbfolge für den Kragen
stricken, dann alle M locker
abketten. Die Seiten- und
Ärmelnähte schließen. Die
Ärmel einnähen. An der
Knopfleiste des li Vorderteils
die 7 Knöpfe gleichmäßig
verteilt annähen. An der
Knopfleiste des re Vorderteils
auf Höhe der Knöpfe eine M
etwas dehnen und mit einem
farblich passenden Faden
umsticken.





Wollpaket
15,45 Euro

11



PATENTMÜTZE

EINHEITSGRÖSSE



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/ 50 g): 50 g in Maisgelb Nr. 21 oder Koralle Nr. 25 oder Fuchsia Nr. 38 und Qualität „Brigitte No. 3“ (57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 %

Polyamid, Lauflänge 100 m/ 25 g): 25 g in Camel Nr. 19 oder Rot Nr. 4 oder Pink Nr. 28. Nadelspiel oder kurze Rundstricknadel 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken).

ALLES MIT DOPPELTEM
FADEN STRICKEN –
JE QUALITÄT 1 FADEN.

FARBKOMBINATION: Für die gelbe Mütze Maisgelb und Camel kombinieren. Für die rotorange Mütze Koralle und Rot kombinieren. Für die pinke Mütze Fuchsia und Pink kombinieren.

PATENTMUSTER: In Runden.

1. Runde: 1 M mit einem Umschlag li abheben, 1 M re im Wechsel.

2. Runde: 1 M mit dem Umschlag der Vorrunde li zusammenstricken, 1 M mit einem Umschlag li abheben im Wechsel.

3. Runde: 1 M mit einem Umschlag li abheben, 1 M mit dem Umschlag der Vorrunde re zusammenstricken im Wechsel.

Die 1. Runde 1 x stricken, dann die 2. und 3. Runde stets im Wechsel.

MASCHENPROBE:

Patentmuster mit doppeltem Faden: 8 M und 28 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit je 1 Faden jeder Qualität 40 M sehr locker anschlagen und in Runden im Patentmuster stricken. 27 cm ab Anschlag, über 1 Runde wie folgt die Maschen reduzieren: *Jeweils eine M der Rechtsrippe mit der li M davor re zusammenstricken, die folgenden 2 M re stricken, ab * 9 x wiederholen = 30 M. 2 Runden ohne Abnahmen über alle M re M stricken. Über 1 Runde stets 2 M re zusammenstricken = 15 M. Dann alle M zusammenziehen, dafür 1 M mustergemäß stricken, die M zurück auf die linke Nadel heben und alle folgenden M über diese M ziehen. Am Ende alle M fest zusammenziehen, die letzte Schlaufe auf eine Länge von ca. 10 cm ziehen, die Endfäden abschneiden und zusammen mit der Schlaufe einen festen Knoten machen, die Fäden ins Innere der Mütze ziehen.



Wollpaket ab
76,50 Euro

12



ZACKENPULLI

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 250 (300/300/350) g in Rosabeige Nr. 41, 50 (50/100/100) g in Aubergine Nr. 34, 50 (50/100/100) g in Koralle Nr. 25, 50 (50/50/100) g in Dunkelgrün Nr. 28 und 50 (50/100/100) g in Senfgelb Nr. 67. Stricknadeln 4,5 und 5,5 (wenn Sie locker stricken) oder 5,5 und 6,5 (wenn Sie



fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 4,5 (wenn Sie locker stricken) oder 5,5 (wenn Sie fest stricken).

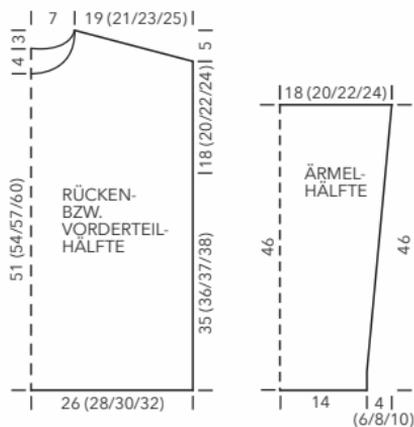
NORWEGERMUSTER: Laut Zählmuster in Norwegertechnik stricken. Den unbenutzten Faden stets locker auf der Arbeitsrückseite mitführen und die Fäden immer wieder miteinander verkreuzen, damit die Spannfäden nicht zu

lang werden. Es ist jede R gezeichnet; die Hinr von re nach li, die Rückr von li nach re lesen. Das Muster in Breite und Höhe stets wiederholen.

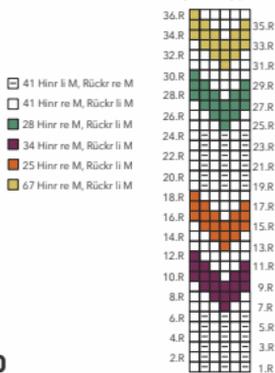
MASCHENPROBE: Norwegermuster mit dicker Nadel: 18 M und 20 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel in Rosabeige 98 (104/110/116) M anschlagen und zwischen 2 Randmaschen im Norwegermuster stricken, ab der 7. R weiter mit dicker Nadel stricken. 35 (36/37/38) cm ab Anschlag beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 18 (20/22/24) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schultern beidseitig in jeder 2. R Größe S: 4 x 7 + 1 x 8 M, Größe M: 1 x 7 + 4 x 8 M, Größe L: 3 x 8 + 2 x 9 M, Größe XL: 5 x 9 M abketten. 2 cm ab Beginn der Schulter-schrägung für den Halsauschnitt die mittleren 20 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in jeder R 3 x 1 M abnehmen.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsauschnitt 16



ZACKENMUSTER:



RAPPORT ÜBER 6 M

(18/20/22) cm ab Markierung der Armausschnitte die mittleren 12 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in jeder 2. R 1 x 3 M, 1 x 2 M und 2 x 1 M abketten. Die Schultern wie beim Rückenteil schrägen.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel in Rosabeige je 50 M anschlagen und zwischen 2 Randmaschen im Norwegermuster stricken, ab der 7. R weiter mit dicker Nadel stricken. Nachfolgend für die Armschrägung beidseitig in jeder 8. (6./abwechselnd jede 4. + 6./4.) R 9 (12/15/18) x 1 M zunehmen = 68 (74/80/86) M und die M nachfolgend in das Norwegermuster integrieren. 46 cm ab Anschlag alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für den Kragen am Halsausschnitt mit dünner Rundstricknadel in Rosabeige ca. 72 M aufnehmen und in Runden 1 M re, 1 M li im Wechsel stricken. 13 cm ab Kragenbeginn alle M locker abketten. Die Ärmel einnähen.



Wollpaket
169,95 Euro

13

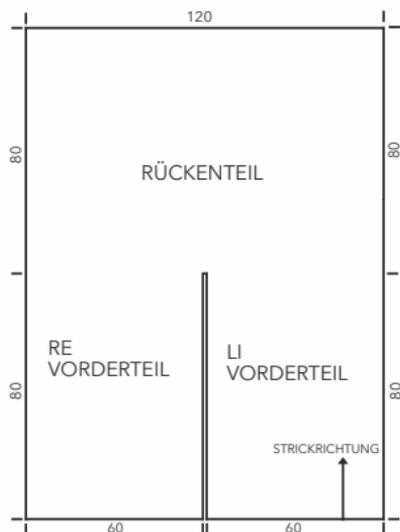


CAPE IM RIPPENMUSTER

EINHEITSGRÖSSE



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 550 g in Rohweiß Nr. 16 und Qualität „Brigitte No. 3“ ➤



(57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 % Polyamid, Lauflänge 100 m/25 g): 275 g in Rost Nr. 46. Stricknadeln 8 (wenn Sie locker stricken) oder 9 (wenn Sie fest stricken).

ALLES MIT DOPPELTEM FADEN STRICKEN – JE QUALITÄT 1 FADEN.

DOPPELTE RANDMASCHE (ÜBER 2 M): Anfang der R: Randmasche wie zum Linksstricken abheben mit dem Faden vor der M, 1 M re. Ende der R: 1 M wie zum Linksstricken abheben mit

dem Faden vor der M, Randmasche re.

QUERRIPPEN: 1. R (Hintr): Re M. 2. R: Li M. 3. R: Re M. 4. R: Re M. 5. R: Li M. 6. R: Re M. Die 1. bis 6. R stets wiederholen.

MASCHENPROBE: Querrippen mit doppeltem Faden: 11 M und 18 R = 10 x 10 cm.

ANLEITUNG: Mit doppeltem Faden – je Qualität 1 Faden – 70 M anschlagen und zwischen je 2 doppelten Randmaschen die Querrippen stricken. 80 cm ab Anschlag (hängend messen) alle M stilllegen und alles für das zweite Vorderteil wiederholen. Nun alle M auf eine Nadel nehmen = 140 M und zwischen je 2 doppelten Randmaschen die Querrippen mustergemäß weiterstricken, dabei in der Mitte jeweils die ehemaligen doppelten Randm zusammenstricken = 138 M. 160 cm ab Anschlag (hängend messen) bzw. rechtzeitig, bevor das Garn zur Neige geht, alle M abketten.



Wollpaket ab
115,10 Euro



ROLLKRAGEN-PULLOVER

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 350 (400/450/500) g in Senfgelb Nr. 67 und Qualität „Brigitte No. 3“ (57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 % Polyamid, Lauflänge 100 m/25 g): 200 (225/250/275) g in Curry Nr. 22. Stricknadeln 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 7 (wenn Sie locker stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken).

ALLES MIT DOPPELTEM
FADEN STRICKEN –
JE QUALITÄT 1 FADEN.

BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: Randmasche, *1 M li, 2 M re, 1 M li, ab * stets wiederholen, enden mit Randmasche. In allen folgenden R die M stricken, wie sie erscheinen. In Runden: 2 M re, 2 M li im Wechsel stricken.

GLATT RE: Mit dicker Nadel. Hinr re M, Rückr li M.

MASCHENPROBE: Glatt re mit doppeltem Faden und dicker Nadel: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit doppeltem Faden und dünner Nadel 74 (78/82/86) M anschlagen und im Bundmuster 5 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. 33 cm ab >

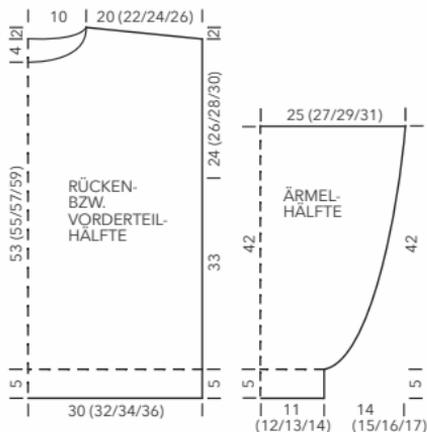
Bundmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 24 (26/28/30) cm ab Beginn der Armausschnitte gleichzeitig den Halsausschnitt und die Schultern arbeiten. Für den Halsausschnitt die mittleren 22 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in der folgenden 2. R 1 x 2 M abnehmen. Für die Schultern beidseitig in jeder 2. R 2 x 12 (13/14/15) M abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt 53 (55/57/59) cm ab Bundmuster die mittleren 10 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei für die Ausschnitttrundung noch in jeder 2. R 1 x 4 M, 1 x 2 M und 2 x 1 M abketten.

ÄRMEL: Mit doppeltem Faden und dünner Nadel je 26 (28/30/32) M anschlagen und im Bundmuster mit (ohne/mit/ohne) Randmaschen 5 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken, dabei in der ersten R jede M verdoppeln (aus jeder M 1 M re und 1 M re verschränkt herausstricken) = 52 (56/60/64) M. Nachfol-

gend für die Armschrägung beidseitig in jeder 8. R 3 x 1 M zunehmen, dann in der folgenden 10. und 12. R jeweils 1 x 1 M beidseitig zunehmen = 62 (66/70/74) M. 42 cm ab Bundmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Ärmel- und Seitennähte schließen. Aus dem Halsausschnitt ca. 72 M mit doppeltem Faden und der Rundstricknadel aufnehmen und im Bundmuster 24 cm stricken. Die M abketten. Je Armausschnitt ca. 64 M mit doppeltem Faden und Rundstricknadel aufnehmen und im Bundmuster knapp 2,5 cm stricken. Dann die M abketten. Ärmel einnähen. Dabei die Mehrweite einhalten.



Wollpaket ab
59,50 Euro



15



PULLOVER MIT ARANMUSTER

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 350 (400/450/500) g in Koralle Nr. 25. Stricknadeln 5 und 5,5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 und 6,5 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 5 (wenn Sie locker stricken) oder 6 (wenn Sie fest stricken).

2 Zopfadeln.

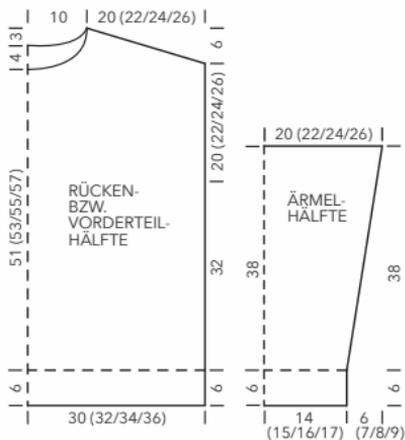
BUNDMUSTER: Mit dünner Nadel. Hinr: Randmasche, *1 M li, 2 M re, 1 M li, ab * stets wiederholen, enden mit Randmasche. In allen folgenden R die M stricken, wie sie erscheinen. In Runden: 2 M li, 2 M re im Wechsel stricken.

PERLMUSTER: Mit dicker Nadel. 1. R: 1 M li, 1 M re, im Wechsel stricken. Alle Rückr: Die M stricken, wie sie erscheinen. 3. R: Das Muster versetzen, dazu li erscheinende M re, re erscheinende M li stricken. Die 3. und 4. R stets wiederholen.

GLATT LI: Mit dicker Nadel. Hinr li M, Rückr re M.

ZOPFMUSTER ÜBER 6 M: Mit dicker Nadel. 1. R (Hinr): 6 M re. Alle Rückr: 6 M li. 3. R: 2 M auf eine Zopfadel hinter die Arbeit legen, 1 M re, die 2 M der Zopfadel re stricken, 1 M auf eine Zopfadel vor die Arbeit legen, die folgenden 2 M re stricken, dann die 1 M der Zopfadel re stricken. Die 1. bis 4. R stets wiederholen.

RAUTENMUSTER: Mit dicker Nadel. Laut Strickschrift. Rapport über 31 M und 46 R. Es >



sind nur die Hinr gezeichnet, in den Rückr die M stricken, wie sie erscheinen. Die 1. bis 46. R stets wiederholen. Den Rapport in der Breite 1 x stricken.

MASCHENPROBE: Perlmuster mit dicker Nadel: 14 M und 22 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit dünner Nadel 90 (94/98/102) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 5 (7/9/11) M zunehmen = 95 (101/107/113) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 18 (21/24/27) M Perlmuster, 6 M Zopfmuster, 2 M glatt li, 6 M Zopfmuster, 31 M Rautenmuster, 6 M Zopfmuster, 2 M glatt li, 6 M Zopf-

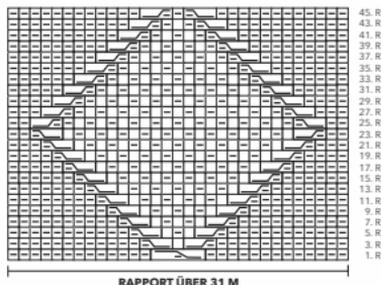
muster, 18 (21/24/27) M Perlmuster. 32 cm ab Bundmuster beidseitig den Beginn der Armausschnitte markieren. 20 (22/24/26) cm ab Beginn der Armausschnitte für die Schultherschrägung beidseitig in jeder 2. R Größe S: 3 x 4 M + 4 x 5 M, Größe M: 7 x 5, Größe L: 4 x 5 M + 3 x 6 M, Größe XL: 1 x 5 M + 6 x 6 M abketten. 3 cm ab Beginn der Schultherschrägung für den Halsausschnitt die mittleren 21 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei für die Ausschnittrundung noch 5 x 1 M in jeder R abnehmen.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den Halsausschnitt 1 cm vor Beginn der Schultherschrägung die mittleren 11 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei für die Ausschnittrundung noch in jeder 2. R 1 x 3 M, 2 x 2 M und 3 x 1 M abketten.

ÄRMEL: Mit dünner Nadel je 38 (42/46/50) M anschlagen und im Bundmuster 6 cm stricken, dabei in der letzten R verteilt 2 (4/6/8) M zunehmen = 40 (46/52/58) M. Weiter mit dicker Nadel in folgender Mustereinteilung stricken: 13

(16/19/22) M Perlmuster, 6 M Zopfmuster, 2 M glatt li, 6 M Zopfmuster, 13 (16/19/22) M Perlmuster. Nachfolgend für die Armschrägung beidseitig in jeder 8. R 9 x 1 M zunehmen = 58 (64/70/76) M, diese M nachfolgend in das Perlmuster integrieren. 38 cm ab Bundmuster alle M abketten.

AUSARBEITUNG: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen. Für den Stehkragen mit dünner Rundstricknadel aus dem Halsausschnitt ca. 68 M aufnehmen und im Bundmuster stricken. 10 cm ab Kragenbeginn alle M abketten. Die Ärmel einnähen.



☐ = 1 M li

□ = 1 M re

= 2 M auf 1 Zopfnaedel hinter die Arbeit legen, 1 M auf eine weitere Zopfnaedel hinter die Arbeit legen, 2 M re, die 1 M der Zopfnaedel li, die beiden M der Zopfnaedel re

= 2 M auf 1 Zopfnaedel vor die Arbeit legen, 1 M li, die 1 M der Zopfnaedel re

= 1 M auf 1 Zopfnaedel hinter die Arbeit legen, 2 M re, die 1 M der Zopfnaedel li

45. R
42. R
41. R
39. R
37. R
35. R
33. R
31. R
29. R
27. R
25. R
23. R
21. R
19. R
17. R
15. R
13. R
11. R
9. R
7. R
5. R
3. R
1. R



Wollpaket ab
61,80 Euro



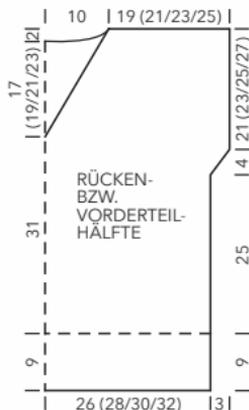
16

MELIERTER PULLUNDER

GRÖSSE S / M / L / XL



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 2“ (47 % Alpaka (Baby), 45 % Baumwolle, 8 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 140 m/50 g): 200 (250/250/300) g in Hellblau Nr. 23 und Qualität „Brigitte No. 3“ (57 % Schurwolle, 20 % Mohair, 23 % Polyamid, Lauflänge 100 m/25 g): 100 (125/150/175) g in Nachtblau Nr. 12. Stricknadeln 7 und 8 (wenn Sie locker stricken) oder 8 und 9 (wenn Sie fest stricken). 1 kurze Rundstricknadel 7 (wenn Sie locker ➤



stricken) oder 8 (wenn Sie fest stricken).

ALLES MIT DOPPELTEM FADEN STRICKEN – JE QUALITÄT 1 FADEN.

BUNDMUSTER: Hinr: Randm re, *1 M re verschränkt (in das hintere Maschenglied einstechen, die M verdreht sich 1 x), 1 M li, ab * stets wiederholen, Randm re.
Rückr: Randm re, *1 M re, 1 M li verschränkt (in das hintere Maschenglied einstechen, die M verdreht sich 1 x), ab * stets wiederholen, Randm re.
In Runden: 1 M re verschränkt (in das hintere Maschenglied einstechen, die M verdreht sich 1 x), 1 M li im Wechsel.

GLATT RE: Hinr re M,
Rückr li M.

BETONTE ABNAHMEN (immer in den Hinr arbeiten): Re Rand: Randmasche, 1 Überzug (1 M re abheben, 1 M re, die abgehobene M überziehen). Li Rand: Mustergemäß bis auf die letzten 3 M stricken, 2 M re zusammenstricken, Randmasche.

MASCHENPROBE: Glatt re mit doppeltem Faden: 12 M und 18 R = 10 x 10 cm.

RÜCKENTEIL: Mit doppeltem Faden und dünner Nadel 64 (68/72/76) M anschlagen und im Bundmuster 9 cm stricken. Weiter mit dicker Nadel glatt re stricken. 25 cm ab Bundmuster beidseitig 1 M zunehmen und diese Zunahmen nachfolgend in jeder 2. R noch 2 x wiederholen = 70 (74/78/82) M. 29 cm ab Bundmuster den Beginn der Armausschnitte beidseitig markieren. 19 (21/23/25) cm ab Beginn der Armausschnitte für den Halsausschnitt die mittleren 18 M abketten und beide Seiten getrennt beenden, dabei am Ausschnitttrand noch in der 2. R 1 x 3 M abketten. Anschließend für die Schultern die restlichen 23 (25/27/29) M abketten.

VORDERTEIL: Wie das Rückenteil stricken, jedoch für den V-Ausschnitt 2 cm ab Beginn der Armausschnitte die M in der Mitte teilen und beide Seiten getrennt beenden, dabei für die Ausschnittschrägung abwechselnd in jeder 2. und 4. R 12 x 1 M betont abnehmen (s. Beschreibung oben). 21 (23/25/27) cm ab Beginn der Armausschnitte die restlichen je 23 (25/27/29) M abketten.

AUSARBEITUNG: Schulter- und Seitennähte schließen. Aus dem Halsausschnitt mit Rundstricknadel 91 (97/103/109) M mit doppeltem Faden und dünner Rundstricknadel aufnehmen, im Bundmuster stricken, das Muster so aufteilen, dass in der V-Spitze 2 gleiche M aufeinandertreffen. Hier in jeder Runde die beiden M vor der Spitze re überzogen zusammenstricken. Die beiden folgenden M re zusammenstricken. Nach 3 cm die M abketten. Je Armausschnitt mit der Rundstricknadel ca. 60 (64/68/72) M mit doppeltem Faden aufnehmen und im Bundmuster 3 cm stricken. Dann die M abketten.



Wollpaket
55,60 Euro



17

KAPUZEN- SCHAL

SCHALBREITE CA. 23 CM,
LÄNGE CA. 200 CM



MATERIAL: Garn von Lana Grossa, Qualität „Brigitte No. 5“ (100 % Schurwolle (Merino), Lauflänge 75 m/50 g): 400 g in Hellgrau Nr. 8. Stricknadeln 7 (wenn Sie locker stricken) ➤

oder 8 (wenn Sie fest stricken).

KRAUS RE: Hinr re M, Rückr re M. Randmaschen am Anfang der R wie zum Linksstricken abheben, am Ende der R re stricken.

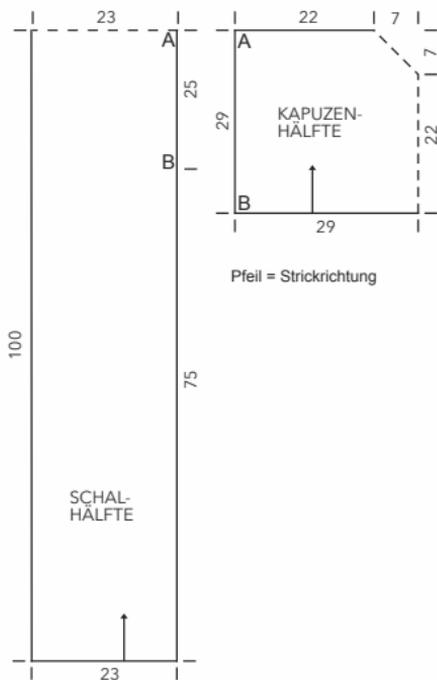
MASCHENPROBE: Kraus re: 12 M und 22 R = 10 x 10 cm.

SCHAL: 29 M fest anschlagen und kraus re stricken. 100 cm ab Anschlag an einer Seite eine Markierung setzen (hier beginnt später die hintere

re Mitte der Kapuze). 100 cm ab Markierung alle M fest abketten.

KAPUZE: 64 M anschlagen und kraus re stricken. 22 cm ab Anschlag in der Mitte der R eine Markierung setzen und in der folgenden R die beiden M vor der Markierung re zusammenstricken, über die beiden M nach der Markierung einen Überzug (1 M wie zum Rechtsstricken abheben, 1 M re stricken, die abgehobene M überziehen) arbeiten = 62 M. Diese Abnahme in jeder 2. R noch 7 x wiederholen = 48 M. In der folgenden Rückr alle M abketten. Die Abkettkante zur Hälfte zusammenlegen und die Naht schließen = hintere Mitte der Kapuze, sitzt später im Nacken.

AUSARBEITUNG: Das Ende der Kapuzennaht an der Markierung des Schals fixieren und die Seitenkanten der Kapuze in beide Richtungen je 25 cm an die Schalkante nähen (gleiche Buchstaben treffen aufeinander), dabei muss die Kapuze etwas eingehalten werden.



Brigitte &
LANA GROSSA

Scan AND **look**

Weitere Designs und Farben finden Sie hier:



CHEFREDAKTEURIN

Susanna Riethmüller

STELLVERTRETERINNEN

Nikola Haaks,

Isa Petereit

CREATIVE DIRECTOR

Kerstin Peters,

Jennifer Georgi (stellv.)

CHEFIN VOM DIENST

Tanja Kuge

REDAKTION Jana Kruse (Ltg.),

Lotta Michels (Ass.),

Sandra Hintze, Susanne Kolzer

LAYOUT Heike Hähnle

SENIOR VICE PRESIDENT

PRODUCTS & BRANDS

Sarah Schüle

MANAGING DIRECTOR

Henning Meyfarth

PUBLISHING MANAGERIN

Kathrin Giersch

VERMARKTER

Ad Alliance GmbH, Brieffach 12,

20444 Hamburg

SALES DIRECTOR

Nicole Cortez

HERSTELLUNG

Heiko Belitz (Ltg.),

Inga Schiller-Sugarman

© 2024 by

Gruner+Jahr Deutschland

GmbH,

Redaktion BRIGITTE,

20444 Hamburg

DRUCK

EversFrank GmbH,

Meldorf

Herbst / Winter 2024

Gabor

SCHÖNES, DAS BLEIBT.



Gabor
**QUALITÄT
IST EIN PRINZIP.
EIN VERSPRECHEN.
UND EIN STIL.**

SCHÖNES, DAS BLEIBT.



Gabor

Gabor Schuhe schmeicheln nicht nur dem Auge – sie verwöhnen mit einem einmaligen Tragegefühl. Der hochwertige Schuh ist schon immer unser allerhöchster Anspruch. Qualität, die verbindet – mit unserer Kollektion wollen wir etwas schaffen, das bleibt – damit Sie lange Freude daran haben.

Chelsea Boot | Art.Nr. 51.750.20



Biker Boot | Art.Nr. 52.523.63



Stiefelette | Art.Nr. 52.786.86



Sneaker | Art.Nr. 53.451.10

Gabor

DESIGN, DAS
DIE ZEIT FEIERT.
QUALITÄT, DIE SIE
ÜBERDAUERT.

SCHÖNES, DAS BLEIBT.



Stiefelette | Art.Nr. 56.682.47

Gabor

DER REIZ DES SCHÖNEN.
DIE FREUDE AM KOMFORT.

SCHÖNES, DAS BLEIBT.





Stiefel | Art.Nr. 55.921.18



Slipper | Art.Nr. 55.301.27



Sneaker | Art.Nr. 53.220.69



SCHÖNES, DAS BLEIBT.

Biker Boot | Art.Nr. 51.761.14



Gabor

GABOR SHOES AG · JOACHIM-GABOR-PLATZ 1 · 83024 ROSENHEIM · DEUTSCHLAND · INFO@GABOR.DE · WWW.GABOR.COM

Irrtümer, Änderungen und Abweichungen vorbehalten.