

FÜR SIE

50 Sommer-Highlights

- + Tropical-Prints
- + Badeanzüge
- + Sonnenbrillen & Co.

**DIE NEUE
TRENDFARBE FÜR
IHR ZUHAUSE**
Jetzt machen wir blau!

STRESS LASS NACH!

Einfache Wege aus der
Mental-Load-Falle

DIE LIEBE AUFFRISCHEN

Warum der
6-Sekunden-Kuss
Wunder wirkt

*Wunderbare
Landküche*

Wohlfühl-Rezepte
aus der Natur

Die große HAAR- SPRECHSTUNDE

mit Deutschlands besten Experten

Zu dünn, zu farblos, zu schlapp – was hilft wirklich?

DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS

Nr. 17 • Mi 5.8.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF





SCAVI & RAY

★ ★ ★ ★ ★

every journey
TELLS A STORY



A TASTE FOR EVERY STORY.
FINEST PROSECCO. MADE IN ITALY.

SCAVIRAY | WWW.SCAVI-RAY.IT



DISCOVER THE STORY
OF SCAVI & RAY



Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD

Es gibt Menschen, die einen Alltag nicht einfach organisieren, sondern ihn tragen. Meine Frau ist so ein Mensch. Ich kann inzwischen ziemlich sicher sagen: Würde sie ein mittelständisches Unternehmen führen, läge der Laden immer im Plus. Stattdessen organisiert und leitet sie mit beeindruckender Präzision unseren kleinen Familienbetrieb. Sie sorgt mit viel Geduld dafür, dass unsere Teenager-Tochter ihre Termine, Aufgaben und Verabredungen im Blick behält. Gleichzeitig hat sie auch noch unsere Große, die bereits ausgezogen ist, liebevoll auf dem Radar. Sie kümmert sich um alles, was ihre Eltern betrifft, erledigt die Einkäufe, geht zweimal am Tag mit dem Hund – und schafft es neben all dem auch noch, ihren Job zu meistern. Und dann ist da noch ihr Ehemann, der leider immer vergesslicher wird und regelmäßig daran erinnert werden muss, was er noch zu erledigen hat. Was mich dabei am meisten beeindruckt, ist nicht nur, dass sie all das schafft. Sondern wie sie es schafft: mit einer Ruhe, einer Gelassenheit und einer Selbstverständlichkeit, die alles leichter erscheinen lässt. Und genau darin liegt die Gefahr. Denn was von außen so mühelos aussieht, ist oft mit einer enormen inneren Anstrengung verbunden. Dieser sogenannte Mental Load – immer an alles zu denken, für alle mitzuplanen, alles und jeden im Blick zu behalten – kann ganz schön zermürend sein. Genau darüber haben wir für diese Ausgabe mit zwei Expertinnen gesprochen: Wie es auch anders, gerechter und leichter gehen kann, erklären wir ab Seite 30.

Viel Spaß mit der neuen FÜR SIE wünscht Ihnen Ihr

Tim Affeld

Chefredakteur



DSCHUNGEL-FEELING

Fast tropische Temperaturen herrschten beim Mode-Shooting in den Herrenhäuser Gärten in Hannover, als das Team die neuen Sommer-Looks in Szene setzte. Model Maud (li.) und Praktikantin Finja hatten trotzdem Spaß, denn die Outfits passten perfekt zur exotischen Kulisse. Das Ergebnis sehen Sie ab Seite 14.



NAH AM WASSER

In unserer Beauty-Strecke ab Seite 42 dreht sich alles um pflanzliche Wirkstoffe. Deshalb fand das Shooting (natürlich) auch in der Natur statt. An der Elbe gaben Model Ana und das Team alles.



Alle 14 Tage neu!

14

SOMMER-TRÄUME
Exotische Muster und
leichte Stoffe sind jetzt
heiß begehrt



116

AB IN DIE SONNE
Cooler Kurztrip:
24 Stunden in Palma



30

KEIN STRESS
Was wir gegen
Mental Load alles
tun können



24

BADESPASS
Die coolsten Beach-Styles,
mit denen Sie überall eine
gute Figur machen

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ♥

MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um sich mehr zuzutrauen, offline zu gehen und vieles mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Welche Tradition pflegen Sie in Ihrer Familie?
- 13 **STANDPUNKT** Ist Michelle Obama egoistisch?

STIL

- 14 **SOMMERLOOKS MIT EXOTISCHEM FLAIR**
Diese Mode weckt das Fernweh in uns
- 24 **STYLISCHE BADEANZÜGE** Coole Beachwear und ihre Begleiter
- 26 **TRENDIGE TASCHENANHÄNGER** Diese charmananten Clips begleiten uns jetzt
- 27 **FASHION-STAR** Sommerkleid mit Blumenprint
- 28 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **BYE-BYE, STRESS!** Zwei Expertinnen verraten Wege aus der Mental-Load-Falle
- 36 **EXPERTENRAT** „Ich leide sehr unter meiner extremen Schüchternheit“
- 38 **AUF DEN PUNKT** Alles über Mini-Solaranlagen und sieben Tipps einer Scheidungsanwältin
- 86 **DIE LIEBE AUFFRISCHEN** Sheila de Liz gibt Tipps, wie es ein Leben lang im Bett gut läuft
- 112 **DAS ANDERE LEBEN: HALLO, HALLIG HOOGE**
Wie eine Münchnerin das Insel-Glück fand

HALLO SCHÖNHEIT

- 42 **MUTTER NATUR HAT DIE BESTEN GENE**
Wie Pflanzenwirkstoffe die Pflege revolutionieren
- 50 **LIPPENSTIFT LOVE** Diese Farben und Texturen lieben wir
- 52 **DIE GROSSE HAARSPRECHSTUNDE** Unsere Experten beantworten die 10 wichtigsten Fragen
- 60 **BEAUTY-STAR** Sommerpflege für die Hände
- 61 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 63 **SCHLAGANFALL VORBEUGEN** Warum Hitze unserem Gehirn und unseren Gefäßen schadet und wie wir uns schützen können
- 70 **POWER VON INNEN** Tipps für eine starke Blase
- 74 **ALBTRÄUME** Ursachen, Bedeutung und Behandlung
- 76 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 78 **DIE NEUE TRENDFARBE FÜR IHR ZUHAUSE** Alles in Blau. Wohn- und Dekoideen
- 84 **WOHN-NEWS**
- 85 **FREDERIKES LANDEBEN** Sunny Side

GUTES ESSEN

- 90 **WUNDERBARE LANDKÜCHE** Auf kulinarischer Reise mit Foodfluencerin Loredana Chantal
- 96 **MIT ECKEN UND KANTEN** Käsekuchen aus der Kastenform mit leckeren Früchten
- 102 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 106 **LINA BECKMANN UND CHARLY HÜBNER** „Freiheit ist ein Grundbedürfnis“
- 109 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

REISE

- 116 **24 STUNDEN IN PALMA** Auf Entdeckungstour in den Altstadtgassen Mallorcas

IN JEDER AUSGABE

- 77 Impressum/Kontakt
- 103 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau

FUER-SIE.DE

Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermacherinnen. Plus: geniale Gewinnspiele



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



50

LIPPENSTIFT-LIEBE Tolle Farben für den Wow-Auftritt



42

GESICHTSPFLEGE AUS DER NATUR Mit Anti-Aging-Effekt



106

LINA BECKMANN & CHARLY HÜBNER Das Paar im Interview



78

HIMMLISCH! Sommer-Deko in frischen Blautönen



90

DEFTIG LECKER Tolle Landküche von Loredana Chantal



JETZT
ist die perfekte Zeit ...



... für das pure Vergnügen

Wer liebt es nicht, dieses Kribbeln im Bauch, wenn wir Spaß haben und der Alltag ein kleines Stück weiter in die Ferne rückt? Wenn wir einfach mal loslassen. Ein Besuch im Freizeitpark ist dafür wie gemacht: Zwischen Achterbahnfahrten, Sonnenschein und Zuckerwatte zählen nur das Lachen, der Nervenkitzel und das gute Gefühl, den Augenblick in vollen Zügen zu genießen. Von diesen unbeschwerten Stunden zehren wir besonders lange. Wer jetzt auf Entdeckungstour geht, kann sich zum Beispiel im Hansa-Park auf den neuen „Cornwall Coaster“ freuen – eine Familienachterbahn mit mehreren Beschleunigungen und Fahrten rückwärts durch eine liebevoll gestaltete Südengland-Kulisse.



JETZT

ist die perfekte Zeit ...

INTERVIEW
**CHRISTINE
DOHLER**
Autorin

... um in die Magie Islands einzutauchen

Die Autorin Christine Dohler ist viele Male nach Island gereist und hat sogar einige Monate in ihrem Herzensland gelebt. In ihrem neuen Buch nimmt sie uns mit in eine Welt voller alter Mythen, Naturkräfte und spiritueller Traditionen.

Woher rührt Ihre Liebe zu Island?

Schon als Kind haben mich die nordischen Sagen und die Vorstellung einer geheimnisvollen Landschaft magisch angezogen. Seit ich die Serie „Nonni und Manni“ sah, war klar: Eines Tages reise ich nach Island. Bis dahin tauchte ich in die Geschichten des Landes ein. Erzählungen werden dort von Generation zu Generation weitergegeben. Vielleicht ist es kein Zufall, dass aus diesem kleinen Land so viele kreative Köpfe hervorgehen: Die raue Natur und die tiefe Verbundenheit mit Geschichten scheinen die Fantasie zu beflügeln.

In welcher Situation haben Sie die Magie Islands am deutlichsten gespürt?

Es gibt einen Moment, den ich nie vergessen werde. Ich war allein auf einem Vulkankrater unterwegs und legte mich einfach auf den Boden. Kein Handyempfang, kein Verkehr – nur der Wind, der über das moosbedeckte Gestein strich. Plötzlich war da diese vollkommene Stille

und zugleich das Gefühl, dass alles um mich herum lebendig ist. Als würde die Landschaft erzählen, nicht mit Worten, sondern auf einer Ebene, die man nur spürt. In diesem Moment verstand ich, warum die Isländer bis heute von Elfen, verborgenen Wesen und geheimnisvollen Orten erzählen: Es geht nicht darum, ob man sie sehen kann, sondern ob man bereit ist, sich von dem berühren zu lassen, was man nicht sieht.

Ihr Buch heißt „Seiðr“. Was genau ist das?

Seiðr ist eine alte nordische Form der Weissagung und Naturmagie – für mich aber vor allem eine Einladung, die Welt bewusster wahrzunehmen: der Natur zuzuhören, der eigenen Intuition zu vertrauen und offen zu sein für das, was sich nicht erklären lässt.

Wie haben Sie diese besondere Magie zu Hause in Ihren Alltag integriert?

Ich beginne den Tag mit einem Moment der Ruhe, gehe regelmäßig in den Wald oder an einen See und lasse mein Handy öfter einmal ausgeschaltet. Island hat mich gelehrt, dass Zauber oft dort beginnt, wo wir wieder zulassen, wirklich präsent zu sein.

Welches Ritual empfehlen Sie für zu Hause?

Gehen Sie nach draußen, an einen Ort, an dem Sie Himmel, Bäume oder Wasser sehen können. Atmen Sie tief ein und aus und fragen Sie sich: „Was möchte mir die Natur heute erzählen?“ Erzwingen Sie keine Antwort, sondern beobachten Sie mit allen Sinnen. Je öfter wir uns diese stillen Momente schenken, desto mehr entdecken wir, dass Magie nichts Spektakuläres sein muss. Sie beginnt dort, wo wir offen werden für das Wunderbare im Alltag. Genau dazu möchte ich einladen: Island nicht nur als Reiseziel zu erleben, sondern als Inspiration, das eigene Leben mit mehr Staunen, Intuition und Verbundenheit zu betrachten.

„Seiðr: Der isländische Weg zu einem magischen Leben“ enthält auch Übungen (Knaur, 18 €)



... FÜR BLUMEN,
DIE EWIG BLÜHEN Die Honeycomb-Papierblüten sind herrlich zart und verspielt, 4er-Set ca. 23 €, über emilundpaula.de

... sich wieder mehr zuzutrauen

Mehr wagen? Eigene Wege gehen? Oh ja! Eine Langzeitstudie zeigt, dass Menschen heute stärker an ihre eigene Gestaltungskraft glauben als noch vor 20 Jahren. Forschende der Uni Greifswald und internationale Experten werteten dafür die Daten von rund 42.000 Menschen über mehr als zwei Jahrzehnte aus. Besonders spannend: Jüngere Generationen und Frauen erleben sich häufiger als selbstbestimmt und sind überzeugt davon, ihr Leben beeinflussen zu können. Die Wissenschaft sieht mögliche Gründe in mehr Bildung, neuen Möglichkeiten durch Technik und größerer individueller Freiheit.



... FÜR STRAND-FEELING ZU HAUSE

Die Akkuleuchte „Riviera: Memphis Milano Stil“ erinnert an Sonnenschirme an Italiens Küsten, ca. 120 €, über designwe love



... FÜR INNOVATIVES DESIGN

Möbel aus Algen oder Moos? Die Schau „Klarenbeek & Dros. Design of the Unusual“ zeigt visionäre Arbeiten des niederländischen Duos Maartje Dros und Eric Klarenbeek, das biologisch abbaubare Objekte kreiert. Pinakothek der Moderne, München

JETZT

ist die perfekte Zeit ...



... FÜR MEDITERRANES FLAIR
Fisch auf den Tisch: Das Porzellan-Tablett von Jonathan Adler bringt mit Blautönen und goldenen Akzenten sofort Urlaubsstimmung in die Wohnung. Fast zu schön zum Servieren – aber eben nur fast. 19 x 13,9 cm, ca. 50 €, über farfetch.com



... um mal offline zu bleiben

Das Handy ausschalten und Social Media links liegen lassen: Fällt Ihnen das inzwischen leichter? Falls ja, sind Sie damit nicht allein. Laut der „Postbank Digitalstudie 2026“ verbringen die Menschen in Deutschland nur noch 67,4 Stunden pro Woche im Internet – das sind rund fünf Stunden weniger als im Jahr zuvor. Offenbar wächst bei vielen die Sehnsucht nach einer digitalen Verschnaufpause.



... um sich öfter selbst auf die Schulter zu klopfen

Die „Did-It“-App dreht die klassische To-do-Liste einfach um: Statt an Unerledigtes zu erinnern, lenkt sie den Blick auf das, was bereits geschafft ist. Ob Aufgaben, persönliche Meilensteine oder schöne Momente: Alles darf markiert und gefeiert werden. Eine kleine digitale Erinnerung daran, wie viel wir im Alltag leisten und erleben. Die App ist für iOS und Android verfügbar.

... FÜR FRUCHTIGE FARBTUPFER

Die Mini-Cocottes von Le Creuset kommen sommerlich und farbenfroh als Erdbeere, Pfirsich und Blaubeere daher. Ob als Trio oder einzeln – die Steinzeug-Schälchen servieren jedenfalls gute Laune, je ca. 52 €, lecreuset.de



Fotos: Sebastian Fuchs, Klarenbeek & Dros, Getty Images (3), Le Creuset; Stills: PR; Text: Susanne Helmer

Sommerfigur?

An formoline denken



Aus Ihrer Apotheke,
unbedingt ins Reisegepäck packen.

formoline L112 unterstützt Sie beim Abnehmen und Gewicht halten – auch im Urlaub.

Mit Unterstützung zur Wohlfühlfigur

Viele sehnen sich nach einer schlankeren Wohlfühlfigur. Hier hilft formoline L112, denn in Kombination mit einer kalorienbewussten Lebensweise können Sie so bis zu 3-mal mehr Gewicht reduzieren als durch eine Diät alleine.² Dabei gibt formoline L112 Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen.

Im Urlaub nicht zunehmen!

Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112, auf natürlicher Basis, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

Abnehmen – klinisch belegt¹

formoline L112, das bewährte Schlankheitsmittel aus der Apotheke, ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer klinischen Langzeitstudie¹ über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmenden konnten im Mittel über 12 kg abnehmen.

► Leichter Abnehmen

3-mal schneller abnehmen als mit einer Diät alleine, klinisch belegt²

► Sehr gute Verträglichkeit

Wirk-Ballaststoff Tablette auf natürlicher Basis

► Starker Kalorienmagnet

formoline L112 zieht bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich³

*Jetzt starten und dranbleiben!
formoline L112 – aus Ihrer Apotheke.*



Welche Tradition pflegen Sie in Ihrer Familie?

Ob selbst erfunden oder von den Großeltern übernommen – wir wollten diesmal wissen, welche Rituale im Kreis Ihrer Liebsten einen festen Platz haben

Nina (38): „Wir feiern seit zehn Jahren ‚Halbgeburtstage‘. Angefangen hat es, als mein Sohn im Dezember geboren wurde. Also haben wir beschlossen: Im Juni gibt's eine kleine Party.“

Sandra (52): „Am ersten Advent backen wir gemeinsam Plätzchen. Meine Oma hat damit angefangen, ich habe es von ihr übernommen, und heute stehen meine Töchter mit mir in der Küche. Wir nutzen tatsächlich noch immer ihre alten Ausstechformen und das handgeschriebene Rezeptbuch.“

Miriam (43): „Einmal im Monat gibt es bei uns ein familienweites Abendessen – ohne Handys. Dann wird gegessen, geredet und viel gelacht. Ein besonderer Moment.“

Margarethe (68): „Seit über 40 Jahren machen wir jeden Ostermontag eine Familienwanderung. Früher mit den Kindern im Bollerwagen, heute mit den Enkeln auf eigenen Beinen. Die Route ist jedes Jahr dieselbe: acht Kilometer durch den Wald, Rast an der alten Eiche, Picknick am Bach.“

Helga (72): „Jeden Freitagabend spiele ich mit meinen Enkelkindern Karten. Seit sie klein sind, komme ich vorbei, und wir spielen Uno oder Rommé. Selbst jetzt, wo die Älteste 17 ist und ständig unterwegs, hält sie sich diesen Abend frei. Ich finde das wundervoll.“

Julia (56): „Am Todestag meiner Mutter koche ich ihr Lieblingsessen nach – Gulasch. Ich mache es genauso, wie sie es mir gezeigt hat. Für mich ist es eine schöne Weise, mich an sie zu erinnern.“

Cordula (54): „Bei uns gibt es die ‚Silvester-Wunschzettel-Tradition‘. Jeder schreibt am 31. Dezember auf, was er sich fürs neue Jahr wünscht – beruflich, privat, für sich selbst. Die Zettel kommen in eine Box, und am nächsten Silvester öffnen wir sie gemeinsam.“

Anja (49): „Jedes Jahr im August gibt es ein Familien-Fotoshooting im Garten – mit Selbstauslöser und viel Gelächter. Mittlerweile hängen 15 gerahmte Bilder im Flur und erinnern uns daran, wie kostbar die gemeinsame Zeit ist.“

Simone (41): „Jeden Monat darf ein Familienmitglied ein Erlebnis von früher erzählen. Wir schreiben sie auf, kleben Fotos dazu und malen manchmal auch was rein. Inzwischen haben wir um die 50 Geschichten in unserem Familienbuch: mal traurig, mal lustig.“

+++ **Gabi:** „Im Sommer zelten wir mindestens einmal gemeinsam im Garten – selbst jetzt, wo wir ein Haus mit drei Schlafzimmern haben.“
+++ **Meike:** „Wenn jemand verreist, winken wir vom Fenster aus.“ +++ **Ulrike:** „Jeden Geburtstag gibt's Pfannkuchen zum Frühstück.“ +++

REDEN SIE MIT!

Die Frage für Heft 18 lautet: „Welches kleine Vergnügen gönnen Sie sich regelmäßig?“ Senden Sie uns Ihre Antwort per E-Mail mit Angabe Ihres Alters an redaktion@fuersie.de, Betreff: Die Frage, Heft 18

STANDPUNKT

Pro & Contra

Ist Michelle egoistisch?

Ex-US-Präsident Barack Obama mischt sich weiter in die Politik ein und stellt sich gegen Donald Trump. Doch wenn es nach seiner Frau Michelle geht, sollte ihr Mann lieber mehr Zeit mit ihr verbringen. Hat sie recht? Wir haben darüber diskutiert

Maren Pletziger,
Ressort Lifestyle



»Weltfrieden ist wichtiger«

JA

Seinen Ruhestand hatte sich Barack Obama bestimmt anders vorgestellt! Doch der ehemalige US-Präsident kann – und will – angesichts Trumps Wahnsinns-Politik nicht die Füße hochlegen. Im Magazin „New Yorker“ betonte er die Wichtigkeit seines Engagements – und tatsächlich ist der 64-Jährige umtriebiger: Er supportet Wahlkämpfer, leitet Kampagnen und gibt Interviews zu den erschreckenden Entwicklungen im Land. Während alle Welt ihn dafür beklatscht, reagiert Ehefrau Michelle eingeschnappt, kleingeistig und ichbezogen.

Denn sie hätte viel lieber einen Mann an ihrer Seite, der, so Obama, „kürzer tritt und mehr Zeit mit ihr verbringt“. Er bekennt: „Das sorgt tatsächlich für Spannungen in unserem Haushalt, und es frustriert sie.“ Ich bin erstaunt, dass Michelle, die ja selbst politisch aktiv ist, nicht begreift, wie wichtig Baracks Anti-Trump-Mission ist. Und ich glaube kaum, dass sie es attraktiv fände, wenn ihr Mann in Krisenzeiten tatenlos zusähe.



Michaela Puschmann,
Ressort Lifestyle

NEIN

»Irgendwann ist auch mal gut!«

Okay, dass Barack Obama sich gegen die Gaga-Aktionen von Donald Trump starkmacht, ist wichtig – das sehe ich natürlich auch so. Trotzdem fühle ich mit Michelle und kann sie verstehen: Über 30 Jahre hat sie ihren Mann bei seiner politischen Karriere unterstützt, stand immer hinter ihm, stärkte ihm den Rücken. Und hat sicherlich in puncto Zweisamkeit und Familienleben so einige Male zurückgesteckt. Und trotzdem war die studierte Juristin nie „nur“ die Frau hinter Obama, sondern hat sich auch selbst immer politisch engagiert. Aber ganz ehrlich: Beide sind mittlerweile über 60 und ich glaube schon, dass man sich da in

stillen Momenten die Frage stellt, wie viel gemeinsame Zeit einem denn eigentlich noch bleibt. Und dass Michelle diese nun endlich mit ihrem Mann genießen will, komplett sorglos und ohne die Last der ganzen Welt auf den Schultern zu tragen, finde ich durchaus nachvollziehbar und legitim. Vielleicht gelingt es Barack Obama ja, den Staffeln an die jüngere Generation weiterzugeben – ich würde es Michelle gönnen.



Im Herbst feiern Michelle und Barack Obama ihren 24. Hochzeitstag. „Das Schöne an unserer Partnerschaft: Keiner von uns wollte jemals aufgeben“, sagt Michelle

Prints unter Palmen

Exotische Muster, Naturtöne und leichte Sommerstoffe:
Diese Saison lässt uns die Mode wieder träumen – von Urlaub im
Paradies, von tropischen Gärten und Abenteuer



ALLOVER- LOOK

*In dieser Saison ist ein
einheitliches Outfit,
von Kopf bis Fuß,
mega angesagt.*

Anzug von **Marc Cain**,
Bluse, ca. 345 €, Hose,
ca. 295 €. Brille von
Fielmann, ca. 60 €. Arm-
reif von **Eddblad**, ca. 95 €.
Heels in Goldfarben
von **Zara**, ca. 40 €

FOTOS NADINE FISCHER **PRODUKTION** NADJA RÖHNER



WARME FARBEN

Zu Kleidern in gedeckten Erdtönen passen Accessoires im Metallic-Look perfekt. Sie machen das Outfit fein für den Abend. Tagsüber Pieces in Bast oder Raffia zum Kleid kombinieren.

Dress mit Blütenprint und asymmetrischem Träger von **Mango**, ca. 70 €. Goldene Ohringe mit Schmuckplättchen von **Mango**, ca. 20 €. Goldring von **Cos**, ca. 35 €. Riemchen-Heels in Metallic von **Max & Co**, ca. 225 €



COOLE KOMBI

Auffällige Oberteile
immer mit neutralen
Tönen stylen. Mit Weiß
wirkt das Outfit sommer-
lich frisch, in Kombi
mit schwarzen Teilen
elegant und mondän.

Seidenbluse im Patchwork-
Look von **Alémaïs**, ca. 490 €.
Hose von **Vince**, ca. 365 €.
Beides über lodenfrey.com.

Ohrringe von **Mango**,
ca. 20 €. Tasche von **Marella**,
ca. 150 €. Sandalen von
Tamaris, ca. 70 €



BUTTER & BLUMEN

Das Outfit im trendigen „Buttermilk“-Ton ist ein idealer Sommerbegleiter.

Dazu passen hellbraune Kaffeetöne und Goldschmuck.

Bluse und Midirock mit großem Blütendruck, beides von **Dorothee Schumacher**, Bluse, ca. 310 €, Rock, ca. 345 €. Goldfarbene Ohrringe und Armband von **Joseph**, ca. 90 € und ca. 130 €



STYLE- UPGRADE

Der Badeanzug ersetzt das T-Shirt und wirkt lässig mit Bluse und Shorts.

Badeanzug mit Palmen-Print von **Molly Bracken**, ca. 60 €. Grüne Bluse aus leichter Viskose von **Marc O'Polo**, ca. 140 €. Bermudashorts von **Peter Hahn**, ca. 90 €



GREEN-PIECE
Die lange Bluse kann auch ungeknotet in den Rock gesteckt werden. Dazu einen breiten Ledergürtel in Gold oder Nude stylen.
Zweiteiler aus fließender Viskose von **Riani**, Bluse, ca. 250 €, Rock, ca. 295 €. Ohrringe von **Swarovski**, ca. 195 €. Tasche von **Gianni Chiarini**, ca. 295 €. Pumps von **Mango**, ca. 45 €



FEINWÄSCHE

Ein helles Lingerie-Hemdchen kann jetzt auch tagsüber getragen werden. Kombinieren Sie dazu einen trägerlosen, schlichten und nahtlosen BH, der nicht weiter auffällt. Schön und sinnlich.

Satintop mit Spitzenbesatz von **Oui**, ca. 70 €. Schmale Hose mit malerischem Dschungel-Print von **Caliban**, über lodenfrey.com, ca. 295 €. Kopftuch im Leo-Look aus Baumwolltwill von **Peter Hahn**, ca. 70 €. Ohringe und Armreif in schimmernden Goldfarben von **Cos**, je ca. 90 €. Pantoffel von **Vagabond**, ca. 75 €

ETHNO DE LUXE

Das Neckholder-Dress sieht auch ohne Hals-schmuck hinreißend aus. Wer lieber weniger Haut zeigen möchte, wählt dazu einen Kurzblazer im Elfenbeinton.

Kleid mit exotischem Print von **Summum**, ca. 150 €. Breite Armreifen im 3er-Set von **Zara**, ca. 20 €. Sonnenbrille von **Carolina Herrera**, über **fielmann.de**, ca. 90 €



Willkommen im Club Tropicana



Tasche aus Frottee von
Farm Rio, ca. 110 €



Ohrstecker mit Kristallen
von **Palm Angels**, ca. 320 €



INSPIRATION AUS DER NATUR

Die *Coelogyne flaccida* ist eine filigrane Orchidee, die für ihre hängenden Blüten bekannt ist. Beheimatet ist diese Pflanze in den Gebirgslagen von Indien und Bhutan. Hier finden wir die Orchidee in den Herrenhäuser Gärten in Hannover, wo auch das Shooting stattfand



Bluse mit Stickerei von
Farm Rio, ca. 320 €



Kleid mit
exotischem
Print von
Alémais,
ca. 550 €



Armreifen im
3er-Set von
Bimba Y Lola,
ca. 80 €



Sandale mit
Blüte von
Michael Kors,
ca. 160 €



Satinrock von **Marc
Cain**, ca. 260 €



Schmuck-
stück von
Kurt Geiger,
ca. 330 €



Sandalette mit Blu-
menapplikationen von
Alma en Pena, ca. 170 €

DREI GEWINNT



Brille von
& Other Stories,
ca. 35 €. Badeanzug von
Maryan Mehlhorn,
ca. 265 €. Seidenpareo
von Agua by Agua
Bendita, ca. 320 €



Ovale Sonnenbrille von
H&M, ca. 15 €. Suit mit
Animal-Print von
Charmline, ca. 120 €. Rock
aus Baumwolle
von Johanna Ortiz,
ca. 280 €



Cat-Eye-Shades von
Le Specs, ca. 75 €. Einteiler
mit Blumen
und Rüschen von
Moschino, ca. 235 €. Pareo
aus Chiffon von
Seafolly, ca. 100 €



Brille mit Metallrah-
men von Bijou
Brigitte, ca. 15 €. Butterfly-
Badeanzug von
Vilebrequin,
ca. 245 €. Tuch von
Watercult, ca. 80 €



Badeanzug
mit
gekreuzten
Trägern,
ca. 120 €. Wickeltuch,
ca. 100 €. Beides von
Boden

Damit der Badeanzug nicht so alleine ist, bekommt er jetzt den passenden Wickelrock plus Sonnenbrille dazu. Tolles Trio!



Schwarze Monoshades
von **Zara**, ca. 50 €.
Badeanzug in Kontrast-
farben von **Lascana**,
ca. 65 €. Sarong von
La Doublej, ca. 245 €



Silbergraue Brille von
Ray-Ban, ca. 95 €. Suit
im Foulard-Look von
Next, ca. 70 €. Pareo mit
Tropenmuster von **MC2
Saint Barth**, ca. 145 €

Lederblume in
Pastell von **Jil
Sander**, ca. 185 €



Waldbewohner
von **Weekend
Max Mara**,
ca. 95 €



Metallblumen
von **Marimekko**,
ca. 45 €



Häkeltier von
Coach, ca. 125 €



Hibiskusblüte von
Furla, ca. 80 €



Leder-Clips
je ca. 100 €.
Beides von
Longchamp



Steine und
Herz von
Stradivarius,
ca. 15 €



Lederteddy von
**Polo Ralph
Lauren**, ca. 175 €



Mikro-Bag aus
Leder von **MCM**,
ca. 180 €



Kleiner Blumen-
strauß von
Aigner, ca. 100 €



Niedlich und
anhänglich!

Mit diesen süßen Begleitern
bekommt jede Tasche jetzt
eine persönliche Note

FASHION



Blaublütig
Sommerkleid
mit Blumen-
druck von
St. Emile,
ca. 195 €,
peterhahn.de



STAR

LANGES KLEID IN A-LINIE MIT FLORALEM PRINT

„Das Muster sieht aus wie handgemalt, die Farbkombi wirkt frisch und sommerlich und der leicht ausgestellte Schnitt des Kleides ist super bequem. Toll auch das leichte und fließende Viskosematerial, das mich an heißen Tagen cool bleiben lässt. Mein Must-have!“



Kristina Even,
Fotoredaktion

MODENEWS

Zu gewinnen



In der neuen Herbstkollektion von **Brax** gibt es lässige und trendige Styles in warmen Naturtönen



LESERINNEN-WORKSHOP

Die große Stilberatung

Das Fashionlabel Brax und die FÜR SIE laden Sie zu einem einzigartigen Mode-Event nach Hamburg ein, inklusive Übernachtung und Dinner. Am 10. September 2026 werden Sie im Brax-Showroom geschminkt, gestylt und in den aktuellen Looks fotografiert. Die Bilder werden in einer der nächsten FÜR SIE-Ausgaben veröffentlicht!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungen unter: www.fuersie.de/gewinnspiele/brax-workshop

Einsendeschluss ist der 25.8.2026. Viel Glück! Weitere Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 77.

SMART SHOPPING

Gutes Design gibt's für jedes Budget!

€ € €

850 €
Alaïa

FIRST CLASS



ICH HAB NETZ!

Im Sommer trägt man sonnengelbe Ballerinas in transparenter Häkeloptik. Toller Durchblick!

€ €

120 €
Steve Madden

ECONOMY



Schwedisches Design mit farbstarker Seele

MAGISCHER
HERBST 2026

Strickjacke „Kajsa“
aus Alpakawollgemisch,
ärmelloses Kleid „Kerala“

Gudrun Sjödén

gudrunsjoden.com

Tel. 0911 / 960 69 69

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



WEGE AUS DER MENTAL-LOAD-FALLE

Bye-bye Stress!

Wir planen für die bereits erwachsene Tochter, erinnern unseren alten Vater an Termine und denken für unseren Partner mit. Dann ist da noch der Job: organisieren, koordinieren, alles im Blick haben. Diese unsichtbare Last kann zermürend sein. Zwei Frauen erzählen, wie es auch anders geht ...

Auf dem Esstisch liegt die Lesebrille neben dem geöffneten Kalender. Ein Kontrolltermin beim Arzt, die Geburtstagskarte für die Schwester, der Anruf bei der Krankenkasse, die Sorge um den älter werdenden Vater, die Nachricht der Tochter, die „nur mal kurz“ etwas besprechen will. Nach außen sieht dieser Tag nicht einmal besonders voll aus. Und doch ist da dieses Gefühl, innerlich pausenlos auf Empfang zu sein. Genau das ist Mental Load: die unsichtbare Denkarbeit, die den Alltag zusammenhält. Es geht nicht nur darum, Dinge zu erledigen, sondern auch darum, daran zu denken, dass sie erledigt werden müssen. Wer diese Verantwortung trägt, plant voraus, koordiniert, erinnert, hält Beziehungen zusammen und spürt oft früh, wo etwas kippen könnte. Gerade Frauen erleben das als Dauerzustand – oft auch dann noch, wenn die Kinder längst aus dem Haus sind.

Die Coachin Stefanie Paal beschreibt



diesen Druck als Mischung aus hoher Eigenverantwortung und fehlender Anerkennung: „Mental Load ist diese unsichtbare Arbeit, die leider immer noch oft an uns Frauen hängt. Und wir? Wir wollen es besonders gut machen, oft sogar perfekt. Aber wenn wir all das still und heimlich erledigen, bekommt es kaum jemand mit – auffallen würde es erst, wenn wir es nicht mehr tun.“ Genau darin liegt die Erschöpfung:



UNSERE EXPERTINNEN

Stefanie Paal (49)
bietet Stressocaching für Frauen an – auch online. Infos: stefaniepaalcoaching.de
Christine Weiner (66)
ist Buchautorin („Simply the best“, Campus, 25 €) und Coachin. Infos: christine-weiner.de

Vieles, was Kraft kostet, bleibt für andere unsichtbar. Und der Mental Load verschwindet nicht einfach, wenn die Kinder erwachsen sind – er verändert sich nur. Statt um Brotdosen und Elternabende geht es dann eher um andere „offene Tabs“: um die Gesundheit der Eltern, um Organisatorisches in der Partnerschaft, um den emotionalen Anker, den die erwachsenen Kinder brauchen. Kurz gesagt: Es geht darum, »

„Was wie Kompetenz wirkt,
ist innerlich ein Hamsterrad“

Stefanie Paal



alles im Blick zu behalten. Nach außen wirkt das kompetent. Innen fühlt es sich an, als renne man in einem Hamsterrad. Hinzu kommt: Häufig haben wir von unseren Müttern gelernt, Verantwortung selbstverständlich zu übernehmen. Nicht zu klagen, sondern zu funktionieren. Wenn dann noch der Anspruch dazukommt, alles perfekt machen zu wollen, wächst die Last schnell.

Entlastung beginnt deshalb mit einem anderen Blick auf sich selbst. Für Stefanie Paal war Achtsamkeit ein Wendepunkt: „Früher war ich gedanklich immer schon beim Nächsten – auf dem Spielplatz in Gedanken beim Job, bei der Arbeit innerlich bei der Planung des Abendessens.“ Heute rät sie, den Fokus bewusst zurückzuholen: „Wenn Sie etwas tun, dann tun Sie es möglichst präsent. Man muss dafür nicht stundenlang meditieren. Manchmal reicht es schon, bei einer einfachen Tätigkeit wirklich im Moment zu sein. So kann das Kartoffelschälen zu einer kleinen Meditation werden – ganz ohne Aufwand und Yogakissen.“ Auch ganz praktisch hilft ihr ein Klassiker: Listen.

„Kartoffelschälen kann
wie eine Meditation
sein“ Stefanie Paal

„Wenn ich es aufgeschrieben habe, ist es aus dem Kopf“, sagt sie. Dazu kommt die Frage: Bringt mich dieser Gedanke gerade weiter – oder zieht er mich nur tiefer in die Spirale?

Einen anderen, sehr persönlichen Zugang hat die Autorin und Coachin Christine Weiner. Sie ärgert sich seit Jahren über pauschale Entspannungsrezepte: „Dieses klassische ‚Nimm ein warmes Bad, zünde Kerzen an, stell dir ein Glas Rotwein hin‘ hat mich immer irritiert. Ich dachte irgendwann: Was ist denn falsch mit mir, wenn mich das überhaupt nicht entspannt?“ Ihre zentrale Erkenntnis: Stress ist individuell – und Entlastung deshalb auch. Nicht jede



*„Im Kopf wirkt
vieles größer, als
es tatsächlich ist“*

Christine Weiner

kommt durch Ruhe zur Ruhe, nicht jede durch Stille, nicht jede durch Rückzug. Weiner empfiehlt, viel früher anzusetzen – bei der eigenen Biografie. „Das zu tun, was uns als Kind die Welt vergessen ließ, hilft uns oft auch als Erwachsene zu entspannen“, sagt sie. Wer früher gern gebaut, gemalt, gesammelt, gelesen, Musik gehört hat oder draußen herumgestromert ist, findet dort oft noch heute einen Schlüssel. „Die Kinderspiele, die uns damals zur Ruhe kommen ließen, haben auch jetzt noch Wirksamkeit.“ Für die eine ist das ein Spaziergang im Wald, für die andere Musik, ein gutes Gespräch, Farben, Bewegung, Geräusche oder bewusstes Schauen.

Gerade bei Frauen zwischen 50 und 60 beobachtet Christine Weiner in ihrer Coaching-Praxis einen besonderen Druck. Wenn die Kinder selbstständiger

sind oder aus dem Haus, beginnt häufig die Phase der aufgeschobenen Wünsche: endlich reisen, lernen, sich beruflich neu aufstellen, kreativer leben. „Viele haben dann eine richtige Bucket List im Kopf“, sagt sie. „Und genau in dem Moment werden oft die Eltern älter und brauchen Unterstützung.“ Dann prallen neue Freiheit und neue Verantwortung aufeinander – ein Spannungsfeld, das viele überfordert. Umso wichtiger sei Abgrenzung. Ein Satz, den Weiner sich selbst immer wieder sagt, lautet: „Not my story.“ – nicht meine Geschichte. Gemeint ist damit nicht Gleichgültigkeit, sondern eine gesunde Trennung: Was ist wirklich meine Aufgabe – und wo beginne ich, die Gefühle, Erwartungen oder Krisen anderer vollständig mitzutragen? „Wenn jemand schlecht gelaunt ist, ist er erst einmal schlecht gelaunt. Das muss nicht automatisch zu

meiner Geschichte werden“, sagt sie. Für viele Frauen ist genau das schwer: nicht alles sofort zu übernehmen, lösen oder emotional ausgleichen zu wollen.

Beide Expertinnen plädieren für etwas, das simpel klingt und vielen doch schwerfällt: den Druck nicht allein zu tragen. Stefanie Paal rät, in Partnerschaften im Gespräch zu bleiben und Zuständigkeiten nicht stillschweigend einsickern zu lassen. „Man muss immer wieder besprechen: Wer macht was? Was ist gerade wichtig? Wo brauche ich Unterstützung?“ Und sie erinnert daran, dass nicht immer 100 Prozent nötig sind: „80 Prozent reichen oft auch.“ Weiner ergänzt, dass Entlastung häufig im Sortieren liegt. Wenn der Druck groß wird, hilft ihr nicht der Rat „Entspann dich“, sondern eine klare Konzentration: aufschreiben, priorisieren, verteilen, abhaken. Denn im Kopf wirke vieles größer, als es tatsächlich sei. Mental Load ist deshalb nicht bloß ein Modewort. Er erzählt von Verantwortung, Rollenbildern und der Frage, wie wir Frauen vieles still (mit-)tragen, ohne dass es als Leistung gesehen wird. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, diese Arbeit nicht länger als selbstverständlich abzutun. Denn Entlastung beginnt dort, wo wir uns selbst ernster nehmen: unsere Erschöpfung, unsere Ansprüche, unsere Grenzen – und auch das, was uns guttut. Nicht das, was in irgendeinem Ratgeber steht. Sondern das, was wirklich trägt. Oder, wie Christine Weiner sagt: „Erinnere dich daran, was dir früher bereits gut getan hat.“ Und wie Stefanie Paal ergänzt: „Wir dürfen uns auch selbst Anerkennung geben für das, was wir jeden Tag leisten.“



*„Stress ist individuell – und Entlastung
deshalb auch“ Christine Weiner*

Wir steigen aus!

TIPPS UNSERER EXPERTINNEN

Stille Tee- pause im Auto

Wenn Sie unterwegs sind und merken, dass das Kopfkino schon wieder rattert: Bleiben Sie nach dem Parken einfach zwei Minuten still sitzen. Kein Handy, keine Nachrichten, einfach nur bewusst ankommen.

Vermeiden Sie Multitasking

Ach, was werden wir Frauen doch immer für unsere Multitasking-Fähigkeiten gelobt! Aber: Nur weil wir's gut können, müssen wir uns den Stress noch lange nicht antun! Denn dieses ständige Hin und Her unseres Gehirns ist wahn-sinnig anstrengend. Besser: sich in Achtsamkeit üben und voll und ganz bei einer Sache sein – auch gedanklich. Sie werden überrascht sein:

Mit dieser Strategie schaffen Sie sogar mehr als vorher. Ohne komplett ausgelaugt zu sein.



Nehmen Sie sich Zeit zum Atmen

Es müssen gar nicht die großen Pausen sein: Gönnen Sie sich mehrfach am Tag kleine Auszeiten, lassen Sie den Blick aus dem Fenster schweifen und atmen Sie ganz bewusst – zehn tiefe Atemzüge (vier Sekunden ein-, sechs Sekunden ausatmen). Auf der Arbeit: Zwischendurch immer wieder den Schreibtisch verlassen, Kaffee oder Tee holen und bewusst an etwas denken, das nichts mit dem Job zu tun hat – lassen Sie die Gedanken doch an den letzten Urlaubsort schweifen.

Meiden Sie zu viele „Bad News“

Zu viel Negativität innerhalb kurzer Zeit kurbelt das Sorgenkino in unserem Kopf an und erhöht den Stresspegel. Versuchen Sie, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen: Gehen Sie dem chronisch nörgelnden Kollegen aus dem Weg und überlegen Sie sich, ob Sie wirklich stündlich die News auf Ihrem Smartphone checken wollen. Und muss das Treffen mit der Freundin, die sich in einer Tour über Mann, Job und Kinder beschwert, wirklich sein? Schützen Sie sich vor zu viel Negativem.

Die 100-Schritte-Auszeit

Wenn das Stresskarussell sich wieder dreht: Gehen Sie genau 100 Schritte – langsam, bewusst und ohne dabei nachzudenken. Einfach nur gehen und zählen. Siehe da! Der Alltag geht ein wenig entspannter weiter.

To-do und Ta-daa!

Was wir zu Papier bringen, ist aus dem Kopf und macht uns das Leben nicht mehr so schwer. Wichtig: Führen Sie To-do-Listen so, dass sie nicht überfordernd sind: Teilen Sie sie in verschiedene Aufgabengebiete und zerlegen Sie sehr große To-dos in einzelne kleine Schritte. Und vergessen Sie nicht die kleine Schwester der To-do-Liste: die Ta-daa-Liste! Hier notieren Sie am Abend alles, was am Tag gut gelaufen ist – Sie werden überrascht sein: Es ist mehr, als Sie glauben!

Lernen Sie, zu delegieren

To-do-Listen sind super! Aber mindestens genauso wichtig: Erstellen Sie mindestens einmal pro Woche eine Liste mit Dingen, die jemand anderes übernehmen könnte. Sie müssen den Alltag nicht allein tragen.

Sprechen Sie liebevoll mit sich selbst

Überdenken Sie, wie Sie innerlich mit sich reden. „Ich muss“ löst sofort Stress aus – ersetzen Sie es durch „Ich darf“, „Ich will“ oder „Ich möchte“. Es mag banal klingen, aber diese Wortwahl erzeugt weniger Druck und gibt uns das Gefühl von Selbstbestimmtheit. Man fühlt sich direkt weniger ausgeliefert und bekommt unbewusst das Gefühl, die Fäden selbst in der Hand zu haben.

Die „Heute reicht’s“-Kerze

Zünden Sie am Abend eine Kerze an – als bewusstes Symbol dafür, dass der Tag mit seinen Verpflichtungen jetzt vorüber ist. Auch wenn noch Aufgaben offen sind – jetzt ist Feierabend! Ja, auch für den Kopf!





AUF DER
COUCH



*Wir alle haben
Sorgen und Nöte,
kennen Situationen,
in denen wir allein
nicht weiterkommen.
Unsere Expertinnen
haben ein offenes
Ohr und wissen Rat*

Das Problem:

»Ich leide sehr unter meiner extremen Schüchternheit«

BÄRBEL (54), SACHBEARBEITERIN

Jedes Mal, wenn ich neue Leute kennenlerne, ist das für mich der blanke Horror – ich laufe knallrot an und kriege kein Wort über die Lippen! Bei meinen Freunden und langjährigen Kollegen habe ich kein Problem damit, aus mir rauszukommen und mich zu öffnen. Aber sobald ich mit einer Person rede, die ich nicht kenne, stammele ich nur herum und weiß vor lauter Aufregung nicht, was ich sagen soll. Das war schon als Kind so – und je mehr meine Mutter schimpfte und mir sagte, ich solle mich nicht so dumm anstellen, umso schlimmer wurde es. Ich verhaspele mich sogar, wenn ich beim Bäcker Brötchen kaufe! Soll ich im Job eine Präsentation halten, bin ich vor lauter Aufregung schon Tage vorher krank. Vor Kurzem fing eine neue Kollegin bei uns an, und ich sollte sie einarbeiten – selbst da war ich schon Tage vorher fix und fertig vor

lauter Aufregung. Ich kam mir richtig blöd vor, denn sie war total selbstbewusst und schlagfertig – und ich habe die ganze Zeit nur rumgestammelt. Dabei hätte es doch eigentlich andersrum sein müssen! Seit der Trennung von meinem Freund vor zehn Jahren bin ich Single – und werde es wohl auch für immer bleiben. Letztens hat eine Freundin mich zu einer Feier eingeladen, auf der mich ein netter Bekannter von ihr ansprach. Ich war wie gelähmt und überhaupt nicht in der Lage, ein vernünftiges Gespräch zu führen. Nach 15 Minuten gequältem Smalltalk, bei dem ich kaum ein Wort über die Lippen brachte, wurde es ihm wohl zu blöd, und er ließ mich stehen – ich hätte heulen können. Mich belastet das total, ich wäre so gern offener und nicht mehr so ängstlich. Wie kriege ich diese schreckliche Schüchternheit bloß in den Griff?

Das sagt die Expertin:

»Die gute Nachricht: Schüchternheit kann man auch wieder verlernen!«



Dr. Eva Wlodarek

Die Hamburger
Diplom-Psychologin
betreibt sehr
erfolgreich ihren
eigenen YouTube-
Kanal: „Dr. Wlodarek
Life Coaching“

Liebe Bärbel, ich kann gut verstehen, wie sehr Sie darunter leiden, dass Sie Fremden gegenüber so schüchtern sind. Doch die gute Nachricht ist: Das muss nicht so bleiben! Schüchternheit ist – im Gegensatz zum Temperament – nicht angeboren, sondern wird meist schon in der Kindheit erlernt. Was bedeutet, dass Sie sie auch wieder „verlernen“ können. Fast immer steckt dahinter eine Angst, zu versagen, abgelehnt zu werden oder sich lächerlich zu machen. Sie wird durch negative Gedanken sowohl ausgelöst als auch aufrecht erhalten. Sie denken etwa: „Ich werde bestimmt wieder kein Wort herauskriegen“ oder „Das ist so peinlich“. Damit beginnt der Teufelskreis. Unterbrechen Sie ihn, indem Sie bewusst starke, entlastende Gedanken dagegenhalten, wie „Das ist nicht lebensbedrohlich“ oder „In einem Jahr ist das vergessen“.

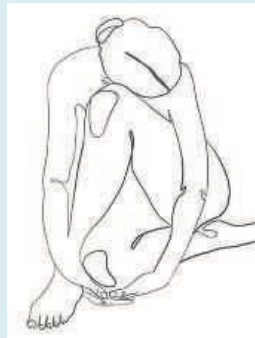
Setzen Sie sich im Kontakt mit anderen nicht unter Druck, etwas Kluges oder Interessantes sagen zu müssen. Studien haben ergeben, dass diejenigen besonders sympathisch wirken, die ihr Gegenüber ausführlich zu Wort kommen lassen. Schließlich reden die meisten gern von sich selbst. Gerade schüchterne Menschen haben oft die Gabe, gut zuhören zu können. Stellen Sie einfache Fragen, die sich aus der Situation ergeben und Ihre Gesprächspartner oder -partnerinnen dazu anregen, über sich zu sprechen. Dann müssen Sie nur noch interessiert nachfragen („Und warum bist du dann nach München gezogen?“) oder etwas aus Ihrer Erfahrung ergänzen („Ja, ich mag Hunde auch gern“).

Wichtig ist vor allem, dass Sie die gewünschte Veränderung mutig angehen und täglich üben, mit Unbekannten Kontakt aufzunehmen. Ihre Herausforderung sollte jedes Mal so minimal sein, dass sie Ihnen kaum

Angst macht. Etwa in dieser Größenordnung: Sie lächeln jemanden freundlich an. Sie machen eine kleine Bemerkung

zu der Verkäuferin im Supermarkt oder wechseln ein paar Sätze über das Wetter mit dem Taxifahrer. Auf diese Weise werden Sie nach und nach sicherer. Loben Sie sich für jeden kleinen Erfolg und ignorieren Sie es, wenn es mal nicht funktioniert. Sie müssen kein ideales Verhalten anstreben – gut ist gut genug! Vergleichen Sie sich nicht mit Menschen, die wie Ihre neue Kollegin schlagfertig und selbstbewusst auftreten. Sie haben dafür andere Stärken, etwa Einfühlungsvermögen und Sensibilität.

Ergänzend lohnt es sich, eine Entspannungsmethode zu erlernen, zum Beispiel autogenes Training oder Meditation. Das macht Sie generell ruhiger und gelassener und wirkt sich auch in stressigen Situationen positiv aus. Ich bin sicher, mit Geduld, diszipliniertem Üben und festem Willen können Sie Ihre Schüchternheit selbst überwinden. Aber falls Ihnen das im Alleingang zu schwer erscheint, gibt es auch die Möglichkeit, sich dazu eine fachliche Begleitung zu suchen. Besonders die Methode der kognitiven Verhaltenstherapie zeigt gute Erfolge bei den „sozialen Phobien“, wie es in der Psychologie heißt. Dabei geht es ebenfalls ganz praktisch um Umdenken und Üben. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Hemmungen überwinden und auch Freude am Kontakt zu Menschen gewinnen, die Ihnen nicht so vertraut sind. Und dazu ist es zum Glück nie zu spät!



Möchten Sie auch innere Veränderungsprozesse anstoßen? In ihrem Buch „50 Tools für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung“ (dtv, 18 €) zeigt Eva Wlodarek, wie das gelingen kann.

AUF DEN PUNKT

Alles, was den Alltag leichter, besser, schöner macht

Watt für mich?

**Balkonkraftwerke boomen!
Das müssen Sie wissen**



Auch als Mieterin können Sie sich eine Mini-Solaranlage installieren. Wann sich das lohnt und wie es funktioniert

Strom vom eigenen Balkon? Was lange nur Eigentümern vorbehalten war, geht heute auch in vielen Mietwohnungen. Balkonkraftwerke helfen dabei, die Stromkosten zu senken. Sie sind verhältnismäßig günstig und schnell montiert. Für wen lohnt sich die Anschaffung? Und was müssen Mieter beachten? Die wichtigsten Fragen und Antworten.

Balkonkraftwerk – was ist das eigentlich?

Die Mini-Solaranlagen bestehen meist aus ein oder zwei Solarmodulen und einem Wechselrichter. Sie produzieren Strom aus Sonnenlicht, der direkt im eigenen Haushalt verbraucht wird – etwa für den Kühlschrank, den Router oder die Waschmaschine. Die gesetzlichen Regeln wurden in den vergangenen Jahren

Der Einstieg ist einfacher als je zuvor

deutlich vereinfacht. Deshalb ist der Einstieg heute einfacher als je zuvor.

Für wen kommt ein Balkonkraftwerk infrage?

Grundsätzlich für alle, die einen Balkon mit möglichst viel Sonne haben. Mini-Kraftwerke lassen sich aber auch auf anderen geeigneten Flächen, etwa auf einem Garagendach oder an einer Hauswand, anbringen. Besonders lohnt sich ein Balkonkraftwerk für Menschen, die tagsüber regelmäßig zu Hause sind und den erzeugten Strom direkt nutzen können, etwa für den Laptopgebrauch im Homeoffice. Aber natürlich profitieren auch Berufstätige, denn Geräte wie Kühlschrank, Gefrierschrank oder WLAN-Router verbrauchen rund um die Uhr Strom.

Wie teuer ist es und wer montiert es?

Einfache Komplettsets gibt es inzwischen bereits ab etwa 300 Euro. Je nach Leistung, Qualität und Befestigung liegen die Kosten meist zwischen 300 und 800 Euro. Viele Balkonkraftwerke sind so konzipiert, dass sie selbst montiert werden können. Wichtig ist, dass die Module sicher befestigt und alle

Herstellerhinweise eingehalten werden. Wer sich das nicht zutraut oder eine komplizierte Montage benötigt, kann einen Fachbetrieb beauftragen.

Was muss ich tun, um die Anlage zu registrieren?

Die Bürokratie wurde in den vergangenen Jahren zum Glück stark vereinfacht. Ein Balkonkraftwerk muss innerhalb eines Monats nach der Inbetriebnahme kostenlos im Marktstammdatenregister der Bundesnetzagentur registriert werden. Eine separate Anmeldung beim Netzbetreiber ist in der Regel nicht mehr nötig.

Und was muss ich mit dem Vermieter klären?

Auch für Mieter gibt es gute Nachrichten: Balkonkraftwerke gelten inzwischen als sogenannte privilegierte Maßnahme. Das bedeutet, Vermieter dürfen die Installation nicht mehr ohne triftigen Grund ablehnen – etwa wenn Sicherheitsrisiken bestehen oder Denkmalschutzvorgaben betroffen sind. Trotzdem sollte man den Vermieter oder die Hausverwaltung vor der Montage informieren und gemeinsam klären, wie die Module sicher befestigt werden.

Was bringt es? Wie viel Geld kann man sparen?

Ein Balkonkraftwerk deckt einen Teil des Strombedarfs eines Haushalts. Wie viel genau, hängt vor allem davon ab, wie sonnig der Standort ist und wann der Strom verbraucht wird. Läuft etwa die Waschmaschine an einem sonnigen Mittag, wenn das Balkonkraftwerk gerade viel Strom produziert, stammt ein Teil oder – je nach Modell und

Sonneneinstrahlung – sogar fast der gesamte benötigte Strom direkt von der Sonne. Das gilt auch für den Geschirrspüler oder andere Haushaltsgeräte. Am meisten spart, wer stromhungrige Geräte möglichst dann einschaltet, wenn die Sonne scheint. Ein typisches Balkonkraftwerk kann im Jahr mehrere hundert Kilowattstunden Strom erzeugen. Je nach Haushalt lassen sich so rund 100 bis 300 Euro Stromkosten pro Jahr sparen. Die Anschaffung kann sich deshalb nach einigen Jahren bezahlt machen.

Lässt sich der erzeugte Strom nicht speichern?

Doch, aber nur mit einem Batteriespeicher, der über 1000 Euro zusätzlich kosten kann. Das rentiert sich nicht so schnell. Experten raten daher,

Der Strom wird direkt verbraucht

erst mal ohne Speicher zu starten und eventuell späternachzurüsten. Überschüssiger Strom fließt ins öffentliche Netz und wird nicht vergütet.

Sieben Empowerment-Tipps von der Scheidungsanwältin

Ihre Botschaft: Frauen sollen laut, stark und unabhängig sein – ob im Job, in Beziehungen oder allein. Mit den Tipps von Saskia Schlemmer lernen wir, uns nicht mehr die Butter vom Brot nehmen zu lassen



Karriere, Familie, Liebe – und alles schön fair verteilt? Laut Scheidungsanwältin, Lawfluencerin und Buchautorin („Nimm dir endlich, was dir zusteht – und hör auf, dich dafür zu entschuldigen“, Mosaik, 20 Euro) Saskia Schlemmer (34) ist genau das eine der größten gesellschaftlichen Lügen unserer Zeit. Denn sie sieht täglich, wer am Ende die Rechnung zahlt: Frauen, die Vertrauen mit Vorsorge verwechseln und hoffen, dass es schon „irgendwie gut geht“. Die kluge Existenzialistin Simone de Beauvoir hat bereits vor langer Zeit brutal klar formuliert: „Frauen, die nichts fordern, werden beim Wort genommen – sie bekommen nichts!“ Damit es so weit gar nicht erst kommt, gibt uns Saskia sieben Tipps – für die Partnerschaft, den Alltag, die Karriere, die Unabhängigkeit und für den Fall der Trennung.

1 Haben Sie keine Angst davor, dass man Sie für unverschämte hält

Frauen, die durchsetzungsstark sind, werden als zickig abgestempelt – Frauen, die wissen, was sie wollen, als arrogant. Das ist leider ein Narrativ, das uns seit frühester Kindheit eingebläut wurde und in Wahrheit mehr über die Gesellschaft aussagt als über uns Frauen. Und wir? Wir fürchten uns vor diesem Stempel und treten darum nicht für uns und unsere Rechte ein. Ein Fehler! Wichtig ist, im ersten Schritt bei sich selbst anzusetzen und sich bewusst zu machen, dass man im Leben etwas Gutes verdient hat: einen Partner, von dem man gut behandelt wird und vor dem man sich nicht kleinmachen muss. Und verinnerlichen: Das steht mir zu! Das ist eine innere Klarheit, die nichts mit Arroganz zu tun hat – sondern mit einem gesunden Selbstwert. Und wer damit ein Problem hat, hat ein Problem mit sich selbst – und nicht mit Ihnen.

2 Klären Sie Wichtiges bei Beginn der Partnerschaft

Wenn Sie jemanden neu kennenlernen: Klären Sie direkt am Anfang der Beziehung, wie der potenzielle Partner sich die Verantwortung im Alltag vorstellt: Wie gleichberechtigt soll die Beziehung sein? Und fragen Sie ganz konkret: „Bist du bereit, wenn ich mehr Care-Arbeit übernehme, mich auch um deine pflegebedürftigen Eltern kümmerge, das auch finanziell auszugleichen?“ Genau hier trennt sich der Teamplayer vom Trittbrettfahrer. Denn Fakt ist: Frauen haben durch Familie fast immer einen finanziellen Nachteil – Altersarmut ist weiblich. Die entscheidende Frage lautet also: Wie schließen wir diese Lücke gemeinsam – und ist er überhaupt dazu bereit?

**UNSERE
EXPERTIN**
Saskia Schlemmer,
Anwältin



3 Nein, ein Ehevertrag ist nicht unromantisch!

Ein Ehevertrag ist kein Liebeskiller, sondern ein Sicherheitsgurt. Klar, Kerzenlicht ist romantischer als Paragraphen – aber im Ernstfall wird genau diese „Unromantik“ deine Rettung. Die Realität: Gerade wir Frauen zahlen am Ende die Zeche, wenn nichts geregelt ist. Ein Vertrag nimmt nicht die Liebe aus der Beziehung, er bringt Klarheit und Sicherheit für schlechte Zeiten. Für Romantik ist das Stranddinner da – nicht der Notartermin.

4 Informieren Sie sich über das, was Ihnen zusteht

Mal ganz ehrlich – wissen Sie genau, was bei Trennung oder Scheidung rechtlich auf Sie zukommt? Nein? Das geht den meisten Frauen so. Männer hingegen sind da in der Regel bestens informiert. Die fuchsen sich rein, sind drei Schritte voraus, während sie „Ich habe doch vertraut“ sagen. Vertrauen ist gut, aber bitte mit Wissen im Rücken. Informieren Sie sich über Unterhalt, Versorgungsausgleich, Zugewinn, auch wenn Sie mit Ihrem Liebsten glücklich sind. Rechte zu kennen ist kein Misstrauen, sondern Selbstschutz.

5 Interpretieren Sie Feminismus nicht falsch

Viele Frauen fallen heute dem „Pseudo-Feminismus“ zum Opfer, der Unabhängigkeit damit gleichsetzt, unverheiratet zu bleiben und ihr eigenes Geld zu verdienen, auch wenn Kinder da sind. Das wäre natürlich das Ideal, ist aber realistisch betrachtet ein Trugschluss. Denn auch heute im Jahr 2026 funktioniert Familie (leider) immer noch nicht so, dass beide Partner völlig gleichberechtigt Karriere machen, sich selbst verwirklichen und gleichzeitig noch die Kinderbetreuung und den Mental Load wuppen. Die Realität sieht leider meist so aus, dass Frauen in die Teilzeitfalle tappen. In unserer Gesellschaft gibt es für Frauen nichts Schlimmeres, als aus einem Beruf auszusteigen, Kinder zu bekommen – und nicht zu heiraten. Also sollten wir das Sicherungssystem nutzen, das es für uns gibt – und das ist nun mal die Ehe. Auch wenn wir uns eine fortschrittlichere Gesellschaft wünschen würden.

6 Üben Sie, Grenzen zu setzen – im Alltag

Die meisten von uns sind nun mal Ja-Sager und People-Pleaser. Die guten News: Wir können uns das aber auch wieder abtrainieren. Schon im Kleinen. Sagen Sie ein Treffen ab, wenn Ihnen nicht danach ist. Sagen Sie im Restaurant ehrlich, wenn Ihnen das Essen nicht geschmeckt hat. Hören Sie auf, ständig allen gefallen zu wollen und sich selbst an die letzte Stelle zu setzen. Ja, das fühlt sich ungewohnt und unangenehm an – aber genau da fängt es an: Sie lernen, auszuhalten, dass andere Sie vielleicht nicht immer toll finden. Wichtig ist, dass Sie es tun!

7 Fürchten Sie sich nicht vor Neid

Machen Sie sich klar, dass Menschen immer ein Stück weit neidisch sind. Meist besonders die, die es eben nicht schaffen, für sich einzustehen. Das muss man aushalten – und lernen, bei sich zu bleiben. Wir können andere Menschen nicht ändern. Wir können nur auf uns selbst schauen. Und darauf achten, dass uns der Neid der anderen nicht zu sehr beeinflusst und am Ende sogar unseren Werdegang blockiert. Man muss nur für sich selbst in den Spiegel schauen können und sich selbst sagen: „Hey, ich bin mit mir d'accord.“

Mutter Natur hat die besten Gene

Bakuchiol – gegen Falten

Aus der Babchi-Pflanze gewonnen, gilt der Wirkstoff als milde Alternative zu Retinol. Er fördert die Hauterneuerung und kann feine Linien sowie Pigmentflecken mindern. Sein Vorteil: Er ist meist gut verträglich und eignet sich deshalb auch für empfindliche Haut.



FOTOS NADINE FISCHER PRODUKTION CHRISTIANE HÄRTEL

Bakuchiol statt Retinol, Parakresse statt Botox – pflanzliche Wirkstoffe setzen gerade neue Maßstäbe in der Anti-Aging-Pflege. Warum Natur-Extrakte die Hautpflege revolutionieren und welche grünen Helden wie wirken, verraten wir hier



Schneepilz – für Feuchtigkeit

Der asiatische Heilpilz Tremella fuciformis (Schneepilz) ist ein Naturtalent für lang anhaltend durchfeuchtete, geschmeidige Haut. Seine Polysaccharide binden große Mengen Wasser. Zugleich wirkt er antioxidativ und bildet einen feinen Feuchtheitsfilm, der den Wasserverlust der Haut bremst.

Bluse von **Opus**, ca. 70 €. Shorts von **Ba&sh**, ca. 250 €



Alge – als Schutzschild

Ihre Mineralstoffe und Antioxidantien helfen der Haut, sich gegen Umwelteinflüsse wie Feinstaub, UV-Strahlung und Blue Light zu schützen. Zugleich unterstützen sie den Feuchtigkeitshaushalt und sorgen so für ein geschmeidigeres Hautgefühl. Der Teint wirkt frischer, widerstandsfähiger und gut geschützt.

Kakadu-Pflaume – für Glow

Das australische Superfood steckt voller Vitamin C. In Cremes und Seren schützt es vor freien Radikalen, fördert die Kollagenbildung, mindert Pigmentflecken und lässt den Teint frischer, ausgeglichener und ebenmäßiger wirken.

Papaya-Enzyme – für Ebenmäßigkeit!

Für einen frischen Teint braucht es nicht immer ein Säurepeeling. Für die sanfte Exfoliation der Papaya sorgt das Enzym Papain. Es löst abgestorbene Hautschüppchen ohne Reibung, befreit verstopfte Poren und wirkt leicht aufhellend.



Minikleid von Zara, ca. 36 €

Parakresse – für Straffung

Glatt ohne Nadel?
Genau hier kommt
Parakresse ins Spiel.
Das enthaltene
Spilanthol kann
oberflächliche Mikro-
anspannungen der
Gesichtsmuskulatur
mildern. Dadurch
wirken Mimikfältchen
geglättet und die
Gesichtszüge ent-
spannter. Das
Ergebnis: ein sanfter
Lifting-Effekt.

HALLO SCHÖNHEIT



Bluse von **Sosue**, ca. 150 €



Grüntee – gegen Rötungen

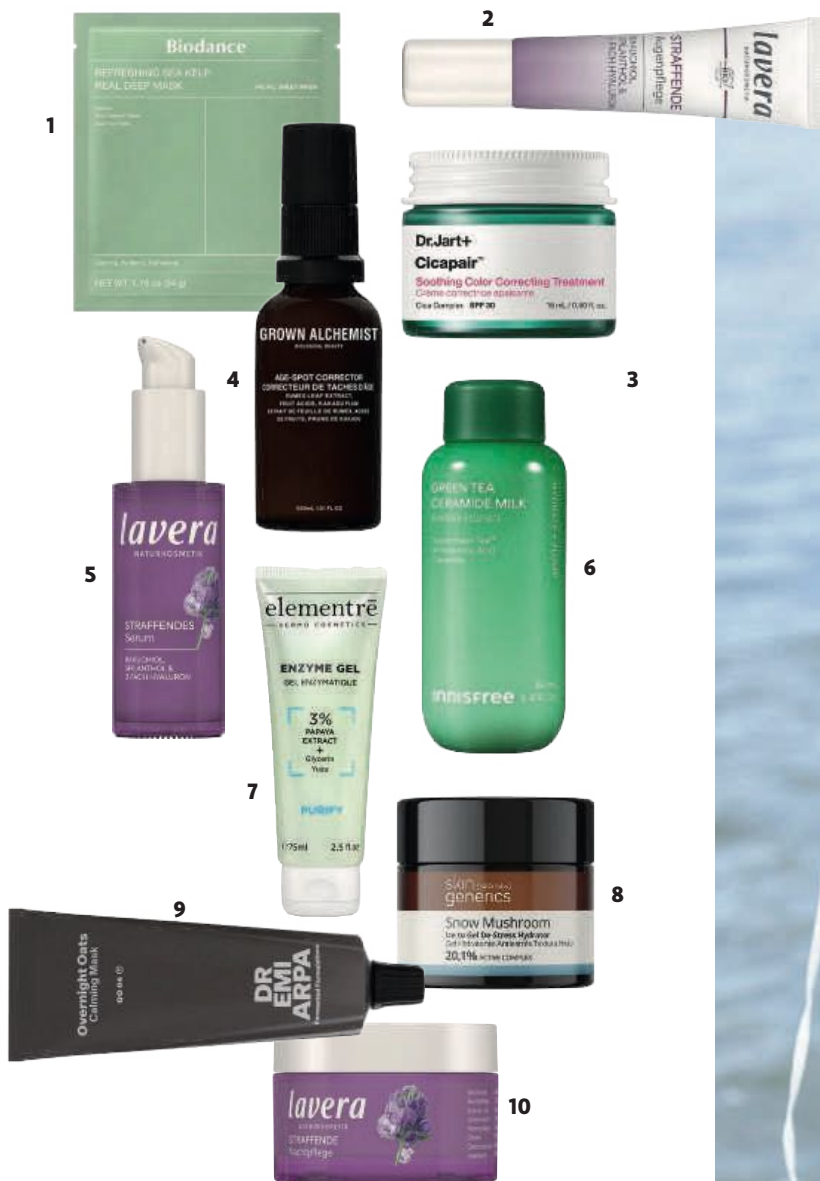
Eine Tasse Grüntee tut nicht nur von innen gut. Auch die Haut profitiert von seinem wichtigsten Pflanzenstoff: EGCG. Das starke Antioxidans hilft, freie Radikale abzufangen, beruhigt gestresste Haut und unterstützt ihre natürliche Schutzfunktion. Gleichzeitig mildert es Rötungen und lässt den Teint ausgeglichener erscheinen.

Hafer – für die Barriere

Empfindliche Haut liebt Hafer. Kein Wunder: Seine Lipide und Beta-Glucane helfen dabei, Feuchtigkeit in der Haut zu halten und die natürliche Schutzbarriere zu stärken. Gleichzeitig wirken sie beruhigend und können Trockenheit sowie Spannungsgefühle lindern.

Tigergras – für Spannkraft

Auch als Centella Asiatica oder Cica bekannt, wird die Pflanze in Asien seit Jahrhunderten geschätzt. Heute zählt Tigergras zu den interessantesten Anti-Aging-Wirkstoffen. Seine bioaktiven Pflanzenstoffe fördern die Kollagenbildung, stärken die Hautbarriere und verbessern das Hautbild.



1 Die Hydrogel-Maske mit 10 % Meeresalgen beruhigt: „Refreshing Sea Kelp Real Deep Mask“ von **Biodance**, ca. 4 €, über sephora.de **2** Spendet Feuchtigkeit und verringert Fältchen mit der Power von Bakuchiol: „Straffende Augenpflege“ von **Lavera**, 15 ml, ca. 18 €, über lavera.de **3** Der Cica-Komplex mildert Rötungen, ideal für Rosacea: „Cicapair – Soothing Color Correcting Treatment SPF 30“ von **Dr. Jart+**, 15 ml, ca. 18 €, über douglas.de **4** Die bioaktiven Pflanzenstoffen aus der Kakadu-Pflaume hellen auf: „Age-Spot Corrector“ von **Grown Alchemist**, 30 ml, ca. 69 €, über schuback-parfumerien.de **5** Liftet und verringert die Faltentiefe dank Bakuchiol und Parakresse, ist auch für sensible Haut geeignet: „Straffendes Serum“ von **Lavera**, 30 ml, ca. 19 €, über lavera.de **6** Pflegt mit aus grünem Tee gewonnenen Ceramiden: „Grüner Tee Ceramid Milchbarriere Essenz“ von **Innisfree**, 160 ml, ca. 29 €, über lookfantastic.de **7** Enzympeeling mit Papaya-Extrakt: „Enzyme Gel“ von **Elementrè**, 75 ml, ca. 40 €, über cosmetique-totale.com **8** Kühlt und spendet durch den Schneepilz-Extrakt Feuchtigkeit: „Snow Mushroom“ von **Skin Genomics**, 50 ml, ca. 30 €, über caretobeautey.com **9** Kolloidaler Hafer reduziert Rötungen: „Overnight Oats Calming Mask“ von **Dr. Emi Arpa**, 75 ml, ca. 62 €, über dr-emiskin.de **10** Strafft nachweislich mit 3-fach-Hyaluron, Bakuchiol und Parakresse: „Straffende Nachtpflege“ von **Lavera**, 50 ml, ca. 18 €, über lavera.de



Kleid von Zara, ca. 56 €

Was kann natürliche Pflege?



Glatter um jeden Preis war gestern. Heute ist „Healthy Aging“ angesagt. Dr. Henrike Neuhoﬀ, wissenschaftliche Leiterin bei Lavera Naturkosmetik, hat uns erklärt, worum es dabei geht und was die Haut ab 40 braucht

Wie hat sich das Verständnis von „Anti-Aging“ verändert?

Wir entfernen uns vom Ideal der makellos glatten Haut. Im Fokus steht heute „Healthy Aging“. Also, wie bleibt die Haut langfristig gesund, widerstandsfähig und gut gepflegt? Es geht weniger darum, jedes Zeichen der Zeit zu beseitigen, sondern darum, sich in der eigenen Haut wohlfühlen und die authentischste Version seiner selbst zu sein – nicht unbedingt die jüngste.

Worin unterscheidet sich die Haut ab 40 von jüngerer Haut?

Ab 40 Jahren nimmt der Hyaluronsäuregehalt ab, die Haut verliert schneller Feuchtigkeit und Spannkraft. Die Kollagenproduktion sinkt, Linien werden tiefer, die Zellerneuerung verlangsamt sich, Pigmentflecken können zunehmen. Viele bemerken auch mehr Empfindlichkeit, weil die Barriere schwächer wird. Pflege muss daher Feuchtigkeit binden, die Schutzbarriere stärken, die Regeneration unterstützen und vor UV-Strahlung und Umweltstress schützen. Ziel ist eine gut versorgte, strahlende, widerstandsfähige Haut – nicht Perfektion.

Wie sieht eine sinnvolle Beautyroutine für die Haut ab 40 Jahren aus?

Sie darf einfach sein, muss aber konsequent sein. Morgens: sanft reinigen, pflegen, Sonnenschutz. Abends: gründlich

reinigen, dann ein Serum und eine Nachtpflege. Tagsüber steht Schutz im Vordergrund, nachts nutzt man die Phase der intensiven Regeneration und setzt auf wirkstoffreichere Texturen.

Welche Vorteile hat Anti-Aging-Pflege aus dem Bereich der Naturkosmetik?

Naturkosmetik verzichtet etwa auf synthetische Duftstoffe, Silikone, Mikroplastik und künstliche Konservierungsmittel – das ist für die oft empfindlichere Haut ab 40 Jahren ein Plus. Gleichzeitig sind pflanzliche und biotechnologisch gewonnene Wirkstoffe genauso leistungsfähig, denn gute Wirkstoffe überzeugen gerade in niedrigen Einsatzkonzentrationen. Wichtig sind belegte Wirksamkeit und gute Verträglichkeit.

Welche natürlichen Wirkstoffe sind besonders spannend?

Neben Hyaluron, Q10 und Peptiden sind für mich Bakuchiol als pflanzliche Retinol-Alternative und Spilanthal aus der Parakresse interessant.

Retinol gilt in der Skincare als Goldstandard. Ist Bakuchiol tatsächlich eine wirksame Alternative?

Die Struktur ist anders, aber die Effekte sind ähnlich: Bakuchiol kann die Kollagensynthese anregen, Faltentiefe verringern, das Hautbild verbessern und wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Der große Vorteil ist die sehr gute

Verträglichkeit: Das Bakuchiol reizt die Haut weniger und ist lichtbeständiger. Dadurch kann es auch in Tagescremes eingesetzt werden.

Parakresse wird hingegen auch als „Botox aus der Natur“ bezeichnet. Zu Recht?

Der Begriff ist zugespitzt, aber Spilanthal aus der Parakresse entspannt tatsächlich sanft die obersten Gesichtsmuskelfasern und mildert Mimikfältchen. Im Unterschied zu Botox bleibt die Mimik jedoch erhalten. Zusätzlich unterstützt Spilanthal das Kollagengerüst und verbessert so Festigkeit und Elastizität der Haut – eine natürliche, subtile Glättung.

Welche Trends sehen Sie zukünftig im Bereich der pflanzlichen High-Performance-Wirkstoffe?

Der Healthy-Aging-Gedanke wird stärker: weniger Jugendwahn, mehr Fokus auf Hautgesundheit. Wir sehen mehr pflanzliche High-Performance-Wirkstoffe mit messbaren Effekten auf Feuchtigkeit, Barrierefunktion und Strahlkraft. Marine Wirkstoffe und Algen, moderne Feuchthaltemittel wie Polyglutaminsäure sowie biotechnologisch gewonnene Inhaltsstoffe werden an Bedeutung gewinnen – verbunden mit dem Anspruch auf Transparenz und verantwortungsvolle Kommunikation. Ziel bleibt: die Haut zu stärken, statt künstliche Perfektion zu versprechen.

INTERVIEW CHRISTIANE HÄRTEL

Lippenstift

LOVE



DIESE
FARBEN UND
TEXTUREN
LIEBEN WIR!

Auffallend
oder dezent,
matt oder
glossy:
Die neuen
Lippenstifte
sind jetzt unser
Lieblings-
Accessoire

Der Ausdrucksstarke

Mehr Drama, mehr Eleganz: Tiefröte Lippen – von Bordeaux bis Ochsenblut – verleihen dem Gesicht eine kraftvolle, verführerische Ausstrahlung.

1 Samtig und intensiv: „Lipstick“ in „Blackberry“ von **Annastasia Beverly Hills**, ca. 15 € **2** Für extra Glanz: „Dior Addict Glass Lipstick“ in „939“ von **Dior**, ca. 52 € **3** Coole Stiftdesign: „Long Lasting Colour Lip Marker“ in „Apple Red“ von **Kiko Milano**, ca. 11 € **4** Strahlende Textur: „Mini Lipglass Air“ in „Casual“ von **MAC**, ca. 18 €



Der Süße

Hat hier jemand Barbie gesagt? Na und! Lippen in Pink oder Rosa wirken lieblich, feminin und versprühen einen Hauch Romantik – schön!

1 Strahlende Farbe mit Glanz-Effekt: „Glossy Lipstick“ in „Clutched Pearls“ von **Morphe**, ca. 19 € **2** Gute Deckkraft: „Lipstick“ in „Icy Rose“ von **Annemarie Börlind**, ca. 17 € **3** Leuchtet auf den Lippen ohne auszutrocknen: „L’Absolu Rouge Cream“ in „La Vie Est Belle“ von **Lancôme**, ca. 29 € **4** Lippenstift trifft Balsam: „Pillow Talk Blush Balm Tint“ in „Cherry Talk“ von **Charlotte Tilbury**, ca. 34 € **5** Pflegt intensiv und färbt schön: „Jelly Balm Lip Stick“ in „723“ von **Artdeco**, ca. 13 €



Bordeaux

Pink

Nude

Rot



Der Natürliche

Weniger ist hier mehr: Wer es dezent mag, liegt mit Lippenstift in Nude genau richtig. Rosenholz, cremiges Beige und warmes Braun sind besonders für den Alltag – egal ob matt oder cremig – eine schöne Wahl!

1 Färbt hauchzart: „Hyaluron Tint Lip Stain Serum“ in „601 Worth It“ von **L’Oréal Paris**, ca. 13 € **2** Mattes Finish: „Kisskiss“ in „134 Radiant Jasmine“ von **Guerlain**, ca. 50 € **3** Spendet Feuchtigkeit: „L’Ouvnature Lip Blusher“ in „44 Nude Lavallière“ von **Yves Saint Laurent**, ca. 34 € **4** Schmeichelt: „Lippenstift“ in „Nude Couture“ von **L’Oreal Paris**, ca. 34 €



Der Klassische

Verführung pur! Die Signalfarbe in Kirsch-, Tomaten-, oder Feuerrot steht für Eleganz, Stärke und Sinnlichkeit – und macht jeden Look sofort aufregender.

1 Samtig, matte Textur: „Luxe Cashmere Matte“ in „Poppy“ von **Bobbi Brown**, ca. 48 € **2** Sorgt für ein geschmeidiges Gefühl: „Moisture Intense Lipstick“ in „Cassis Red“ von **Sensai**, ca. 37 € **3** Hohe Deckkraft: „Sensual Lipstick Matt“ in „Scarlet“ von **La Biosthétique**, ca. 27 € **4** Lässt den Mund leuchten: „Lip Chic“ in „Camu Camu“ von **Chantecaille**, ca. 56 €



DIE 10 WICHTIGSTEN FRAGEN ZUM THEMA

ANTI-AGING FÜRS HAAR

Damit Glanz, Fülle und Geschmeidigkeit im Alter nicht nachlassen, muss man die Bedürfnisse von Haar und Kopfhaut verstehen – und die Pflege darauf abstimmen. Unsere Experten geben Tipps

Sie sind so viel mehr als nur ein Teil unseres Aussehens. Sie sind Ausdruck unserer Persönlichkeit, unseres Lebensgefühls, sie prägen unseren Stil und oft auch unser Gefühl von Schönheit. Umso sensibler nehmen wir wahr, wenn sich unsere Haare verändern. Wenn sie feiner und trockener werden, sich erste graue Strähnen zeigen und sie an Fülle verlieren. Die gute Nachricht: Moderne Forschung, innovative Pflegekonzepte und das richtige Know-how machen heute vieles möglich. Doch welche Veränderungen sind eigentlich normal? Welche Wirkstoffe helfen wirklich? Und welche Pflegefehler lassen Haare unnötig altern? Gemeinsam mit drei Experten beantworten wir die wichtigsten Fragen im großen Hair-Aging-Check ...



Dr. Edip Rojan Bicer ist Arzt für Ästhetische Medizin bei Proaesthetic in Heidelberg und auf Haartransplantationen sowie Unterspritzungen spezialisiert



Dr. Jaqueline Heimert ist Scientific Expert bei L'Oréal und begleitet die Entwicklung neuer innovativer Wirkstoffe im Bereich Haarpflege



Dimitris Dimitrakoudis ist mehrfach prämierter Hair Artist und Ambassador of Color bei Goldwell. Zudem führt er eigene Salons in Hamburg und Braunschweig

1

Kann das Haar überhaupt altern?

Ja – allerdings anders, als die meisten von uns denken. Während unsere Haut ein lebendiges Organ ist, das sich ständig erneuert, besteht die sichtbare Haarfaser aus abgestorbenem Keratin. Ein Haar lässt sich deshalb nicht „verjüngen“ wie eine Falte. „Die Alterung des Haares ist kein einzelnes Ereignis, sondern ein Prozess“, erklärt Dr. Edip Rojan Bicer. „Beginnen kann dies um das 30. Lebensjahr herum.“ Der Grund? Mit zunehmendem Alter arbeiten die Haarfollikel langsamer, die Durchblutung der Kopfhaut nimmt ab und die Produktion wichtiger Strukturbausteine verändert sich. Und genau hier beginnt das, was wir als Haaralterung wahrnehmen.

HITZE-SCHUTZ

Schild aktiviert! Diese Sprays legen sich wie eine zweite Hülle ums Haar. Denn die hohen Temperaturen von Glätteisen, Föhn und Co. können die Keratinstruktur schädigen.

1 Schutz gegen Hitze bis zu 230 °C: „Clean Beauty Heat Styling Spray“ von **Paul Mitchell**, 150 ml, ca. 31 € **2** Stylingspray mit Hitzeschutz: „Bodyguard – Heat Protect Spray“ von **Ghd**, 120 ml, ca. 30 €



2

Wie verändert sich das Haar?

Viele Frauen verbinden Haaralterung mit den Wechseljahren. Tatsächlich wird der innere Prozess jedoch jetzt erst sichtbar. Durch den Rückgang der Melaninproduktion verliert das Haar seine natürlichen Pigmente und wird grau oder weiß.

Die Haarfollikel schrumpfen und auch die Aktivität lässt nach, weshalb die Wachstumsphase verkürzt wird. Es fällt also schneller aus. Das Haar wächst feiner nach, verliert an Dichte, Volumen, Glanz, Elastizität und reagiert sensibler auf UV-Strahlung, Hitze oder Umweltstress. Es wird brüchiger und trockener. Ziel der richtigen Pflege ist es deshalb, die

Schuppenschicht des Haares geschmeidig, kräftig und widerstandsfähig zu halten. „Wenn wir in der Haarforschung von Anti-Aging sprechen, meinen wir die Erhaltung des optimalen Haarzustands“, erklärt Dr. Jaqueline Heimert. „Es geht um eine ganzheitliche Pflege mit struktureller Stärkung und optischer Veredelung.“

Warum ist eine gesunde Kopfhaut wichtig?

Wer schöne Haare will, sollte nicht nur an die Längen und Spitzen denken. Denn das, was wir sehen, beginnt darunter. „Wie unsere restliche Haut verliert auch unsere Kopfhaut an Spann- und Widerstandskraft“, verrät Dr. Edip Rojan Bicer. Gleichzeitig nimmt die Durchblutung ab, wodurch die Haarwurzeln weniger gut mit Nährstoffen versorgt werden. „Man kann sich die Kopfhaut wie den Nährboden für eine Pflanze vorstellen“, sagt Dr. Jaqueline Heimert. „Eine gut durchblutete und hydratisierte Kopfhaut ist die absolute Grundlage für kraftvolles, jugendlich glänzendes Haar.“ Tägliche Kopfhautmassagen und Seren pflegen und verbessern die Blutzirkulation.

3



Wann sollte man die Veränderungen ärztlich abklären?

Nicht jede Veränderung ist automatisch ein Warnsignal. „Wenn Haare gleichmäßig, über die Zeit dünner oder grauer werden, dann ist das normal, ebenso wie mehr Trockenheit oder weniger Glanz“, so Dr. Edip Rojan Bicer.

„Erst wenn die Veränderungen über einen kurzen Zeitraum sehr stark auftreten, z.B. bei einem kreisrunden Haarausfall, sollte man es ärztlich abklären lassen.“

Natürlich können auch Schilddrüsenstörungen oder Mangelerscheinungen hinter trockenem, dünner werdendem Haar stecken. „Das kommt allerdings seltener vor, als man denkt“, erklärt der Arzt. „Aber es schadet nicht, bei der nächsten Routinekontrolle, einmal den Eisen- und die Schilddrüsenwerte prüfen zu lassen.“ Für die Kopfhaut gilt: Schmerzen, Jucken, Rötungen oder andere sichtbare Hautveränderungen? Dann Termin beim Dermatologen machen.

4



Können Shampoos, Masken und Co. das Haar „verjüngen“?

5

Die ehrliche Antwort: Haare lassen sich nicht in einen jugendlichen Ursprungszustand zurückzaubern. Aber sie können deutlich besser aussehen und sich auch so anfühlen. Dr. Jaqueline Heimert: „Da das Haar sich als totes Gewebe biologisch nicht selbst helfen kann, müssen wir unbedingt von außen unterstützen. Es ist wie beim Sport: Man muss ‚am Ball bleiben‘.“ Was gute Pflege also kann, ist Glanz, Geschmeidigkeit und Schutz zurückbringen. „Eine altersbedingte Ausdünnung, Ergrauung oder gar einen Haarausfall können Shampoos in der Regel allerdings nicht stoppen. Dafür wäre die Einwirkzeit zu kurz“, so Dr. Edip Rojan Bice. „Ein Tonikum mit dem medizinischen Wirkstoff Minoxidil, das nach dem Waschen auf der Kopfhaut verbleibt, kann dagegen gut bei Haarausfall helfen.“

1



SCALP-SERUM

Eine perfekt gepflegte Kopfhaut ist die Basis für schönes und gesundes Haar.

2



1 Beruhigt trockene Kopfhaut: „Head Spa – Revitalizing Scalp Mist“ von **Newsha**, 150 ml, ca. 29 €

3



2 Stärkt die Kopfhaut-Barriere: „Restoring Scalp Oil“ von **La Biosthétique**, 15 ml, ca. 38 €

4



3 Bekämpft die sichtbaren Zeichen vorzeitiger Kopfhautalterung: „Scalp Solutions – Overnight Recovery Serum“ von **Aveda**, 50 ml, ca. 59 €

4 Unterstützt das Nachwachsen: „Aminexil R.E.G.E.N. Booster“ von **Dercos**, 90 ml, ca. 35 €

5



5 Beruhigendes Anti-Schuppen-Spray: „Kelual DS Intensive“ von **Ducray**, 100 ml, ca. 24 €

LEAVE-IN-CONDITIONER

Sie versorgen das Haar mit der Extraportion Feuchtigkeit, verbessern die Kämmbarkeit und machen die Haare weich und geschmeidig. Einfach ins handtuchtrockene Haar geben.

1 Verleiht Frische: „Anti-Pollution-Spray mit Schweizer Apfel“ von **Rausch**, 100 ml, ca. 16 € **2** Stärkt, glättet und regeneriert, ohne zu beschweren: „Ultimate Reset – Extreme Repair Oil“ von **Shu Uemura**, 50 ml, ca. 52 € **3** Gibt Geschmeidigkeit, Glanz und Stärke: „Dual-senses – Rich Repair Intensive Serum“ von **Goldwell**, 12 x 18 ml, ca. 90 € **4** Spendet Feuchtigkeit: „All in One Leave-in Conditioner“ von **Moroccanoil**, 160 ml, ca. 23 €



1



2



3



4



Welche Inhaltsstoffe helfen wirklich?

Bei Wirkstoffen lohnt sich ein genauer Blick – denn nicht alles, ist automatisch relevant. „Aus der Hautpflege hat man gelernt, dass reife Haut reichhaltigere Formulierungen benötigt. Das trifft auf Haare nicht automatisch zu“, sagt Dimitris Dimitrakoudis. Schwere Inhaltsstoffe wie Sheabutter können feines Haar sogar unnötig beschweren. Oft braucht reifes Haar vor allem Feuchtigkeit statt Öle. Aus kosmetischer Sicht nennt Dr. Jacqueline Heimger daher klare Favoriten: „Hyaluronsäure ist ein absoluter Feuchtigkeitsmagnet, der die Haarfaser aufpolstert und Geschmeidigkeit spendet. Während Peptide und Aminosäuren tief in die geschädigte Haarstruktur eindringen und molekulare Brückenbindungen im Haarkortex wieder aufbauen können.“ Grundsätzlich gilt, dass Longevity-Pflegelinien sich der Stärkung der Haare widmen, um so auch Haarausfall aktiv entgegenzuwirken. „Bei unserer Reihe Fiber Booster setzen wir auf Niacinamid für die Kopfhautpflege und Aminexil, ein exklusiv von L'Oréal entwickeltes Molekül, zur Verankerung der Haarwurzel.“

7

Wie sieht die perfekte Pflegeroutine aus?

Eine Lösung von der Stange gibt es nicht! Dr. Jaqueline Heimert: „Da jeder Mensch und jedes Haar absolut individuell ist, gibt es nicht die universelle Routine für alle.“ Entscheidend seien Haartyp, Struktur und aktuelle Bedürfnisse. „Als Faustregel empfehle ich die Reinigung der Kopfhaut mit einem milden Shampoo. Anschließend folgt, je nach Vorliebe und Haarbedürfnis, eine Maske und/oder eine Spülung.“ Ein absolutes Muss nach der Wäsche: ein Hitzeschutz-Spray! Auch Haarprofi Dimitris Dimitrakoudis sieht die Pflege als wichtige Basis: „Die Heimpflege ist definitiv das Fundament für eine dauerhafte Haargesundheit, professionelle Treatments im Salon können allerdings ergänzend tiefenwirksame Booster sein.“ Notwendig ist jedoch Beständigkeit statt Beauty-Produkt-Hopping. „Shampoo, Conditioner und Leave-in-Kur müssen aber definitiv konsequent angewendet werden, um Erfolge zu sehen“, so Dimitri Dimitrakoudis. „Ständiges Wechseln aus Ungeduld ist oft genau das, was gute Ergebnisse verhindert.“

Drei Ratschläge auf die Schnelle

Dr. Edip Rojan Bicer: „Behandeln Sie Ihre Kopfhaut so gut wie Ihre Gesichtshaut: regelmäßig, aber sanft. Und Veränderungen sollte man immer frühzeitig kontrollieren lassen.“

Dr. Jaqueline Heimert: „Die Pflege, die Sie in Ihren Zwanzigern verwendet haben, reicht nicht mehr aus. Das Haar braucht jetzt eine andere, reichhaltigere Unterstützung.“

Dimitris Dimitrakoudis: „Meine Empfehlung für schönes Haar ist: Kontinuität in der Pflege, der passende Schnitt und Hitzeschutz.“

Warum können Schnitt und Haarlänge manchmal stärker wirken als jedes Pflegeprodukt?

Nicht jede Form von abnehmender Fülle kann durch Pflege gelöst werden. „Ein Volumenshampoo kann unterstützen, ersetzt aber nicht den passenden Schnitt“, sagt Dimitris Dimitrakoudis. Fehlende Stufen, zu lange Haare oder transparente Spitzen können feines Haar nämlich schnell zusätzlich dünn wirken lassen. „Oft lassen mittlere Längen wie Bob oder Long Bob das Haar deutlich dichter erscheinen, weil mehr Masse in den Konturen erhalten bleibt“, verrät der Starfriseur. „Kürzere Schnitte können besonders bei deutlichem Dichteverlust mehr Volumen und Struktur erzeugen.“

8



STYLING-PRODUKTE 2.0

Nicht nur in Sachen Haircare entwickelt das Haar mit der Zeit andere Bedürfnisse, auch bei Schaum und Spray sollte man auf Formulierungen setzen, die pflegen und nicht zusätzlich austrocknen.

1 Extra starker Halt ohne Alkohol: „Fragrance-Free Hair Spray“ von **Unique Beauty**, 150 ml, ca. 15 € **2** Wirkt Alterungserscheinungen entgegen: „Caviar Anti-Aging – Professional Styling Perfect Textur Spray“ von **Alterna**, 184 g, ca. 56 € **3** Ohne Alkohol, sorgt für Volumen und Definition: „My Perfect Styling Mousse“ von **Thats Me Organic**, 150 ml, ca. 25 €



Nährstoffe und Mineralien

So wichtig uns schönes, kräftiges Haar auch ist: Für unseren Körper hat es keine Priorität. Fehlen wichtige Nährstoffe, versorgt der Organismus deshalb zuerst lebenswichtige Organe – und spart an Haut, Haaren und Nägeln. Die Folge: Das Haar wirkt kraftlos, wächst langsamer oder fällt vermehrt aus. Eine Schlüsselrolle spielt dabei Eiweiß. Schließlich besteht unser Haar zum größten Teil aus Keratin, einem körpereigenen Strukturprotein. Ebenso unverzichtbar sind Mikronährstoffe wie Eisen, Zink, Biotin, Vitamin D und verschiedene B-Vitamine. Sie unterstützen zahlreiche Stoffwechselprozesse, die für gesundes Haarwachstum wichtig sind. Entscheidend ist jedoch die richtige Dosierung: Ein ärztlich festgestellter Mangel sollte gezielt ausgeglichen werden – das kommt auch den Haaren zugute. Hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht einzunehmen, bringt dagegen meist keinen zusätzlichen Nutzen und ist nicht immer sinnvoll.

9

Welche Styling- und Pflegefehler lassen Haare unnötig altern?

Oft sind es nicht die Jahre allein, sondern unsere Gewohnheiten, die Haare unnötig müde aussehen lassen. Ganz vorn auf der Liste: zu viel Hitze, zu wenig Schutz. Dimitris Dimitrakoudis: „Ständiges Hitzestyling ohne Schutz ist eine der größten Styling-Sünden.“ Aber auch Überpflege kann zum Problem werden. „Eine Übersättigung mit Pflegestoffen oder auch nicht richtig entfernte Stylingrückstände können ebenfalls dazu führen, dass das Haar an Elastizität verliert, strohig und brüchig wird.“ Auch alte Stylinggewohnheiten können das Haar optisch zusätzlich altern lassen. „Man sollte definitiv immer seine Produkte den geänderten Bedürfnissen anpassen – das Haarspray, das ich mit 25 Jahren benutzt habe, ist jetzt vielleicht nicht mehr das passende.“ Besonders ungeeignet für die ohnehin schon eher trockenen Längen sind alkoholhaltige Stylingprodukte, die zusätzlich austrocknen.

SHAMPOO & CONDITIONER

Stichwort: Skinifikation! Hyaluron, Aminosäuren, Peptide und Niacinamide sollten jetzt auch bei der Haarpflege zum Einsatz kommen.

1 Revitalisierendes Anti-Aging-Shampoo: „Chronologiste Bain Régénérant Shampoo“ von **Kérastase**, 250 ml, ca. 43 € **2** Stellt den jugendlichen Glanz wieder her: „Young. Again. Rinse Conditioner“ von **Kevin.Murphy**, 250 ml, ca. 39 € **3** Für trockenes, brüchiges Haar: „Invigo – Nutri Enrich Deep Nourishing Conditioner“ von **Wella Professionals**, 200 ml, ca. 29 € **4** Reinigt und stärkt das Haar mit Aminexil: Beauty Teaser: „Fiber Booster, Anti-Haarverlust Shampoo“ von **L'Oréal Paris Elvital**, 200 ml, ca. 7 €



10

Was muss man bei Colorationen beachten?

Graues Haar ist häufig trockener und rauer, es steht störrischer ab und nimmt Farbe anders an als pigmentiertes Haar. Der Kontrast zum Teint verstärkt sich – besonders, wenn die Haut im Alter heller und feiner wird. Die naheliegende Reaktion: färben. Möglich ist vieles – vom vollständigen Überdecken bis zu dezenten Strähnen. „Für reiferes Haar eignen sich besonders schonende, weiche Techniken, wie ‚Grey Blending‘, ‚Silvering‘, feine ‚Babylights‘, ‚Glossings‘ und ‚Soft-Root-Färbungen‘“, sagt Dimitris Dimitrakoudis. „Alle diese Methoden nutzen den vorhandenen Naturton, wirken dadurch wie ein sanfter Anti-Aging-Effekt, sind haarschonend – und machen die Nachwuchsphase deutlich unkomplizierter.“

Fotos: Getty Images (3), Quelle: KI-generiert (2), Mario Naegler, Proaesthetic Heidelberg, iStock, PR; Stills: PR; Text: Christiane Härtel



BEAUTY



STAR



MEIN NEUES SOMMER-MUST-HAVE

„Wenn eiskalte Temperaturen unsere Hände strapazieren, greifen wir ganz selbstverständlich zur Creme. Sobald aber die Sonne scheint, vergessen wir das Einschmieren. Dabei braucht die Haut gerade jetzt besonders viel Feuchtigkeit. Deshalb steht diese Handcreme seit Wochen neben meiner Tastatur auf dem Schreibtisch. So habe ich die Pflege für meine Hände immer im Blick. Die Creme hydratisiert die Haut, zieht schnell ein und duftet herrlich nach Sonne, Strand und Urlaub. Genau das Richtige für meine Hände!“

Pflegt mit Sheabutter, Panthenol und Hanföl: „More Than Moisture Summer Hand Cream“ von **Alessandro**, 50 ml, ca. 10 €, limitiert



Christiane Härtel,
Ressort Beauty

BEAUTYNEWS

Ein Stick vom Glow-Glück

Einen Urlaubs-Teint bekommen Sie auch ohne Strand und Sonne: Die Glow-, Highlighter-, und Blush-Sticks von Charlotte Tilbury zaubern im Nu Frische ins Gesicht. Für einen sonnengeküssten Look oder rosige Akzente auf den Wangen. Lieben wir!

V. li.: „Unreal Skin Sheer Glow Tint Hydrating Foundation Stick“, ca. 48 €, „Unreal Blush Stick“, ca. 42 €, „Unreal Highlighter“, ca. 48 €, „Unreal Lips Healthy Glow Nectar Oil“, ca. 28 €, alles von Charlotte Tilbury



Ein Hauch Sinnlichkeit

Kostbare Orchidee trifft in dieser neuen Duftkomposition auf Bourbon-Vanille – und sorgt damit für extra Raffinesse. Mal intensiv und verführerisch, mal weich und cremig. Ein warmer Duft, der sich wie eine sanfte Umarmung anfühlt. Hach!

„Only Desire“ von Diesel, EdP, 30 ml, ca. 59 €

DRAMA, BABY, DRAMA!

Mascara ist einfach ein Gamechanger: Sie kann einen Make-up-Look dezent wirken lassen oder ihm im Nu mehr Ausdruck verleihen. Diese Tusche beherrscht die ganze Bandbreite. Dank Kaolin-Tonerde definiert sie jedes einzelne Härchen präzise, verleiht den Wimpern eine satte Farbtiefe in coolem Blau und sorgt für Halt – den ganzen Tag.

„Vertigo Drama Mascara“ in „Midnight Blue“ von Armani Beauty, ca. 43 €



Fotos: Getty Images, PR; Stills: PR

FÜR SIE
bequem im Abo



Mehr Zeit für mich – jetzt 6 x FÜR SIE testen!

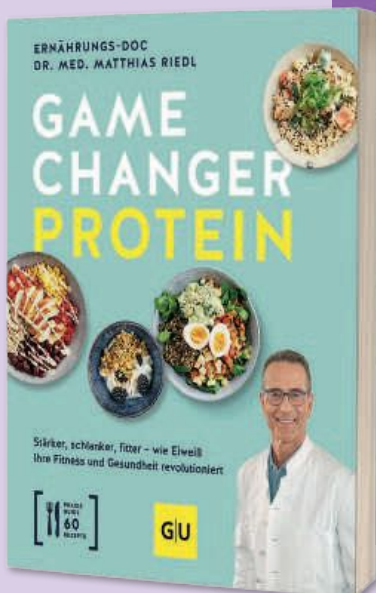
Ihre Vorteile:

- > **6 HEFTE FÜR 16,80 €** statt 25,80 €.
- > **IMMER PORTOFREI** direkt nach Hause.
- > **1 x GRATIS** bei Zahlung per Bankeinzug.

**35 %
sparen!**

> **IHR GESCHENK: Buch zur Wahl**

- > „Game Changer Protein“ von Dr. Matthias Riedl
- > „Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip“ von Dr. M. Riedl
- > „Figur in Balance“ von Peggy Reichelt



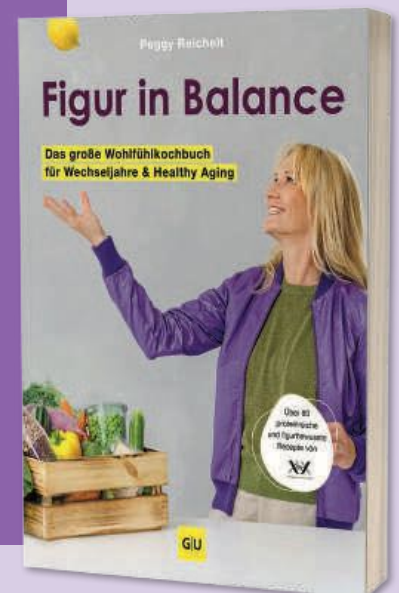
(410778)

ODER



(408106)

ODER



(410767)



Mehr Bücher & Prämien im Aboshop:

abo.klambt.de/fuer-sie

Oder gleich anrufen:

0541–80 009 246

Aktion 6MIGBU – FS06BEPR (Bankeinzug) / FS06RGPR (Rechnung). Bestellung per E-Mail bitte an: **abo@fuer-sie.de**

*Im 1. Abojahr zahlen Sie keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40 €/Heft.

Alle Informationen über Ihr gesetzliches Widerrufsrecht und die Widerrufsbelehrung finden Sie unter abo.klambt.de/agb/; Datenschutzhinweise unter www.klambt.de/datenschutz

FÜR SIE erscheint bei der Klamt GmbH & Co. KG, Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Gänsemarkt 21 – 23, 20354 Hamburg. Handelsregister HRA 201486 Mannheim. Vertrieb: Klamt Pressevertrieb GmbH, Speyer

*Hohe
Temperaturen
als Gefahr für
das Gehirn*

Gefährliche Hitze

Wenn das Thermometer tagelang über 30 Grad steigt und die Nächte tropisch warm bleiben, gerät der Körper unter Stress. Warum hohe Temperaturen das Gehirn belasten und worauf Sie jetzt achten sollten



UNSER EXPERTE

Prof. Dr. Markus Naumann ist Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie am Universitätsklinikum Augsburg



Die Sommer in Deutschland werden heißer. Hitzewellen treten häufiger auf, dauern länger und erreichen immer öfter Temperaturen, die noch vor wenigen Jahrzehnten als Ausnahme galten. Während die meisten von uns bei Hitze zunächst an Sonnenbrand, Kreislaufprobleme oder Schlafstörungen denken, rückt ein anderes Gesundheitsrisiko zunehmend in den Fokus der Forschung: der Schlaganfall. Rund 270.000 Menschen in Deutschland sind jedes Jahr betroffen. Studien zeigen, dass extreme Temperaturen das Risiko zusätzlich erhöhen können. „Man muss das Thema komplex betrachten“, erklärt Prof. Dr. Markus Naumann, Direktor der Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie am Universitätsklinikum Augsburg. „Hitze allein löst bei einem gesunden Menschen keinen Schlaganfall aus. Sie ist vielmehr ein Faktor, der bei vorbelasteten Menschen das Fass zum Überlaufen bringt.“

WARUM HITZE DEN KÖRPER BELASTET

Um die Körpertemperatur konstant bei etwa 37 Grad zu halten, verfügt der Organismus über ein ausgeklügeltes Kühlsystem: Die Blutgefäße erweitern sich, die Haut wird stärker durchblutet, der Körper schwitzt. Das funktioniert jedoch

nur, solange ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist. An heißen Tagen können Menschen durch Schwitzen innerhalb weniger Stunden erhebliche Mengen Wasser verlieren. Das Blut wird zähflüssiger, fließt langsamer – und neigt stärker zur Gerinnungsbildung. Diese Gerinnsel können einen Schlaganfall auslösen. „Wir wissen außerdem, dass Hitze Entzündungsprozesse im Blut fördert, die ebenfalls Gerinnsel begünstigen“, erklärt Prof. Dr. Naumann. Und: Hitze kommt selten allein. An heißen Tagen steigt häufig auch die

„Der Körper findet während heißer Nächte keine Erholung“

Feinstaubbelastung, der Luftdruck verändert sich, die Luftfeuchtigkeit nimmt zu. „Ein gefährliches Zusammenspiel.“

DAS UNTERSCHÄTZTE RISIKO DER TROPENNÄCHTE

Besonders aufmerksam beobachten Forscher die Auswirkungen heißer





270.000

MENSCHEN ERLEIDEN
JÄHRLICH IN DEUTSCHLAND
EINEN SCHLAGANFALL

Quelle: Deutsche
Schlaganfall-Gesellschaft

Nächte. Von einer Tropennacht sprechen Meteorologen, wenn die Temperatur nicht unter 20 Grad fällt. Eine große deutsche Studie des Universitätsklinikums Augsburg mit mehr als 11.000 Schlaganfallpatienten zeigte, dass warme Nächte das Schlaganfallrisiko deutlich erhöhen. Der Grund: „Durch die zunehmende Bodenversiegelung kühlen Städte nachts immer weniger ab. Auf dem Land haben Sie tagsüber 30 Grad – und nachts 18 bis 22. In der Stadt bleibt es bei 24 bis 26 Grad. Der Körper findet keine Erholung.“ Wer in

einer Großstadt lebt, trägt damit ein doppeltes Risiko: durch höhere Feinstaubbelastung und durch fehlende nächtliche Abkühlung. „Studien zeigen, dass Menschen an viel befahrenen Straßen ein höheres Schlaganfallrisiko haben“, so Prof. Dr. Naumann. „Die Kombination aus Feinstaub, Lärm und Hitze ist besonders belastend.“

WARUM ÄLTERE FRAUEN BETROFFEN SIND

Frauen sind in mehrfacher Hinsicht gefährdet. Mit sinkendem Östrogenspiegel nach den Wechseljahren

verändern sich Temperaturregulation und Gefäßfunktion. Dazu kommen chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes, die mit dem Alter zunehmen. „Grundsätzlich erleiden etwas mehr Männer einen Schlaganfall, aber Frauen erkranken häufig später und oft schwerer“, erklärt der Neurologe. „Warum Frauen über 65 in Studien immer wieder als besondere Risikogruppe erscheinen, ist noch nicht vollständig geklärt. Hormone spielen eine Rolle – ob auch eine Östrogentherapie nach der Menopause relevant

„Frauen erkranken häufig später und oft schwerer“

ist, wird noch erforscht.“ Hinzu kommt: Ältere Menschen – und besonders ältere Frauen – verspüren oft weniger Durst. Das Warnsignal „Ich brauche Wasser“ kommt schlicht nicht mehr zuverlässig. Eine schleichende Dehydratation ist die Folge – mit spürbaren Auswirkungen auf Blutdruck, Kreislauf und Gerinnungssystem.

MEDIKAMENTE ALS ZUSÄTZLICHEN BELASTUNG

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen Hitzewellen eine besondere Herausforderung dar. Bestimmte Medikamente – etwa Entwässerungsmittel oder Blutdrucksenker – können die Anpassungsfähigkeit des Körpers beeinflussen. Bei starkem Schwitzen kann der Blutdruck deutlich abfallen, was zu Schwindel und im schlimmsten Fall zu einem Schlaganfall führen kann. Das



Die 10 besten Schutzmaßnahmen bei Hitze

- Wohnung abdunkeln
- Täglich 1,5–2 Liter trinken, wenn medizinisch nichts dagegen spricht
- Mittags keine körperliche Anstrengung
- Angehörige anrufen und kontrollieren
- Medikamente überprüfen lassen
- Warnzeichen ernst nehmen
 - Alkohol meiden
- Leichte Kleidung tragen
 - Nachts lüften
 - Kühl duschen

bedeutet keinesfalls, Medikamente eigenmächtig abzusetzen – im Gegenteil: Wer regelmäßig Arzneimittel nimmt, sollte vor längeren Hitzeperioden mit dem Arzt sprechen und klären, ob Anpassungen nötig sind.

WARNZEICHEN, DIE NIEMAND IGNORIEREN SOLLTE

„Jedes plötzlich auftretende neurologische Defizit ist bis zum Beweis des Gegenteils ein Schlaganfall“, betont Prof. Dr. Naumann. Gemeint sind: plötzliche Sprachstörungen, Sehstörungen oder Doppelbilder, Lähmungen in Arm oder Bein, unerwartete Taubheit oder starker Schwindel. Diese Symptome können einzeln auftreten – oder in Kombination, manchmal innerhalb von Sekun-

den. Wichtig ist dabei: Sie müssen nicht schmerzhaft sein. Viele Betroffene berichten, dass der Schlaganfall sich zunächst harmlos anfühlte. Genau das macht ihn so gefährlich. Eine einfache Gedächtnisstütze, die Ärzte empfehlen, ist das sogenannte FAST-Schema: Face – hängt ein Mundwinkel herab? Arms – kann der Arm gehoben werden? Speech – ist die Sprache verwaschen oder fehlt sie ganz? Time – bei Verdacht auf einen Schlaganfall sofort den Notruf 112 wählen. Dieser einfache Test kann im Ernstfall Leben retten. Besonders wichtig: die sogenannte

**„Auch wenn die Symptome
verschwinden, muss der
Notarzt gerufen werden“**

TIA – transitorisch ischämische Attacke. „Auch wenn Symptome nach wenigen Minuten verschwinden, muss sofort der Notruf gewählt werden“, mahnt der Experte. „Das ist ein abgelaufener Schlaganfall – und ein deutliches Warnsignal, dass in den folgenden Tagen ein erneutes, oft schwerwiegenderes Ereignis droht. Der Patient gehört in die Klinik – nicht ins Bett zum Ausruhen.“ Leider erleben Ärzte immer wieder, dass Betroffene oder Angehörige abwarten, weil die Symptome verschwunden sind. Ein folgenschwerer Fehler. Abwarten ist keine Option. Beim Schlaganfall zählt buchstäblich jede

Minute: Wird ein Gefäß im Gehirn verschlossen, sterben pro Minute etwa zwei Millionen Nervenzellen ab. Je schneller die medizinische Versorgung, desto größer die Chancen, bleibende Schäden zu verhindern – oder zumindest deutlich zu minimieren. Im besten Fall kann eine rechtzeitige Behandlung dafür sorgen, dass Betroffene ohne dauerhafte Einschränkungen nach Hause gehen.

**SCHLAGANFÄLLE KENNEN
KEINE SOMMERPAUSE**

Viele von uns verbinden bis heute Schlaganfälle eher immer noch mit dem Winter. Doch inzwischen zeigt ➤



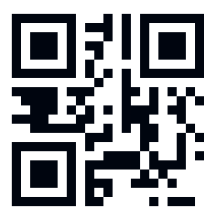
**JETZT
BESSERSCHLÄFER
WERDEN!**



**NEU
EXTRA-STARK**



- ✓ **Extra stark**
Mit der höchsten Dosis*
beruhigender
Passionsblumenkraft
- ✓ **Natürlich besser schlafen**
Gut einschlafen, erholsam
durchschlafen, fit aufwachen¹
- ✓ **Führt störende Reize
herunter und senkt
Cortisol^{2,3}**



Jetzt 2 Euro sparen!



Packungsgröße 20 Filmtbl.
AVP 13,60 €, PZN 19395780
Aktion gültig bis 30.09.2026
Nur solange der Vorrat reicht!

Einlösbar in teilnehmenden Apotheken deutschlandweit.
Hinweis für Apotheken: Vollautomatische Abwicklung
über KYTE-TEC.

*Höchste Dosis Passionsblumenextrakt pro Tablette; 1 Lee et al. (2020) Int Clin Psychopharmacol; 35(1):29-35; 2 Campos et al. (2025) BioChem 5.3:21; 3 Neto et al. Scientific Reports (2025) 15:43616

Lioran® centra 450 mg. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

Schlaganfall- Warnzeichen: FAST-Test

F = Face (Gesicht)

Hängt ein Mundwinkel?

A = Arms (Arme)

Kann eine Person beide Arme heben?

S = Speech (Sprache)

Ist die Sprache verwaschen?

T = Time (Zeit) Bei Symptomen
sofort 112 wählen

sich immer deutlicher, dass auch Hitze ein ernstzunehmender Risikofaktor ist. Was dabei leider immer wieder passiert: Symptome werden der Hitze zugeschrieben. „Der ist k.o. von der Wärme“ – solche Einschätzungen verzögern den Notruf. Dabei kann genau dieser Moment entscheidend sein.

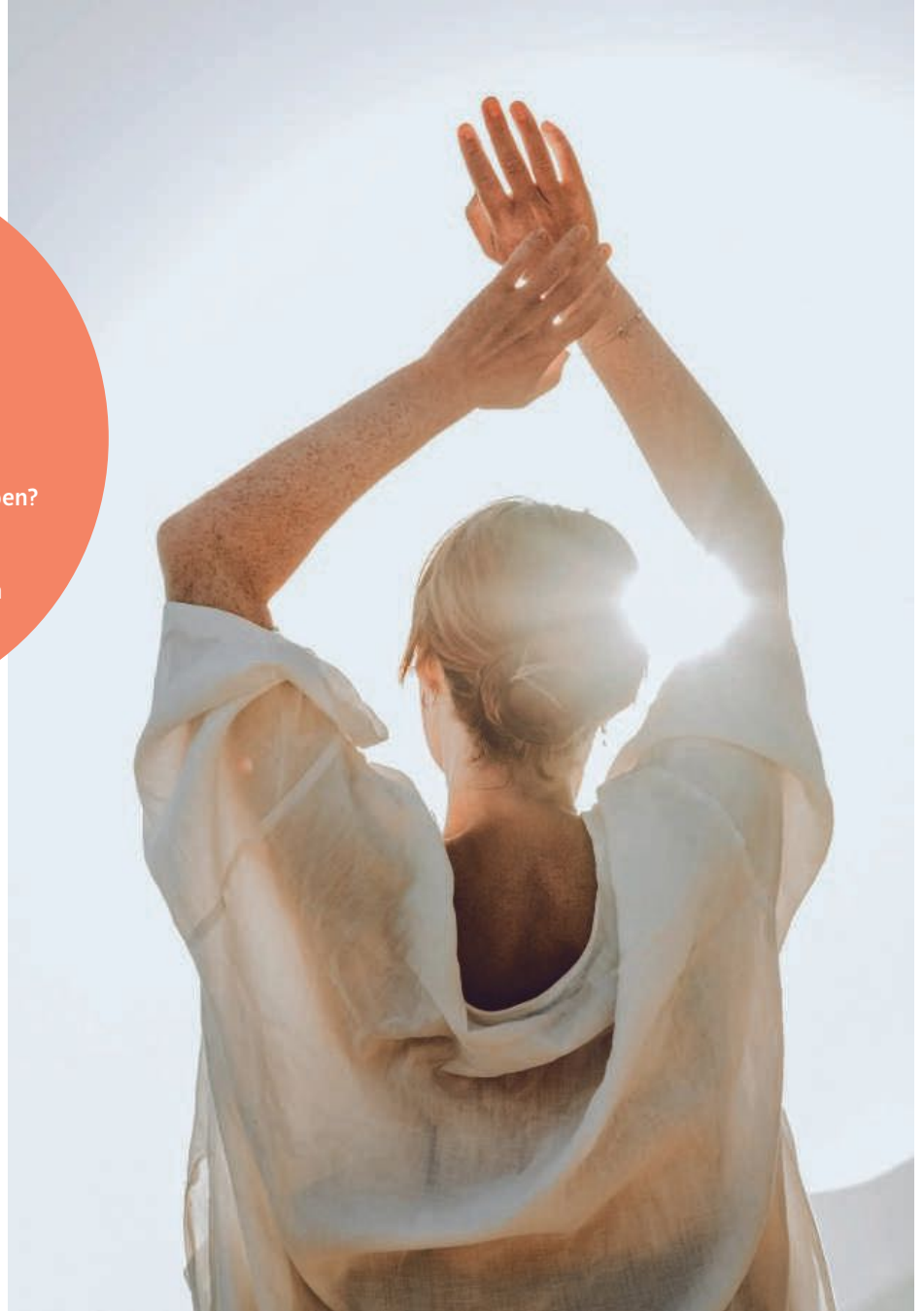
WAS SIE JETZT TUN KÖNNEN

Die gute Nachricht: Ein Teil des Risikos lässt sich durch einfache Maßnahmen deutlich senken. „Das Wichtigste ist, ausreichend zu trinken – aber das Richtige“, sagt Prof. Dr. Naumann. „Wer bei extremer Hitze nur Leitungswasser trinkt, riskiert durch Elektrolytmangel im Extremfall eine Hirnschwellung.“ Besser: Mineralwasser, Elektrolytlösungen aus der Apotheke – oder überraschenderweise alkoholfreies Bier. „Es enthält kaum Kalorien, keinen Alkohol und liefert alle wichtigen Mineralien.“ Die Faustregel: mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich, bei körperlicher Aktivität deutlich mehr. Ein praktischer Tipp: Stellen Sie sich morgens eine gefüllte Karaffe gut sichtbar auf den Tisch – als stille Erinnerung, regelmäßig zu trinken. Ältere Menschen sollten grundsätzlich nicht auf ihr Durst-

gefühl warten, sondern feste Trinkzeiten in den Tagesablauf einbauen – etwa ein Glas zum Frühstück, eines zum Mittagessen, eines am Nachmittag. Darüber hinaus gilt: Kühle Räume aufsuchen, Schatten suchen, körperliche Aktivitäten – vor allem zwischen 11 und 15 Uhr

– stark reduzieren. Wer morgens früh spazierengeht oder abends nach dem Sonnenuntergang, schützt sich deutlich besser als jemand, der in der Mittagshitze aktiv ist. Auch das Wohnumfeld lässt sich gezielt anpassen: Rollläden tagüber geschlossen halten,

„Das Wichtigste ist,
ausreichend zu trinken
– aber das Richtige“



7%

HÖHER IST DAS
SCHLAGANFALL-RISIKO
BEI EXTREMER HITZE
IN DER NACHT

Quelle: European Heart Journal

Räume frühmorgens querlüften und feuchte Tücher auf Heizkörpern oder Fensterbänken platzieren, um die Verdunstungskälte zu nutzen. „Der gesunde Mensch wird bei kurzer Exposition von 40 Grad keinen Schaden nehmen. Aber wer vorbelastet ist – mit Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder über 65 Jahre alt –, für den kann Hitze zum Risiko werden.“

EIN NEUES GESUNDHEITS- BEWUSSTSEIN FÜR HEISSE SOMMER

Früher galten Hitzewellen als Ausnahme. Heute gehören sie zum Sommer dazu – und Klimaprognosen legen nahe, dass sich das in den kommenden Jahrzehnten noch verstärken wird. Die Weltgesundheitsorganisation betrachtet Hitze inzwischen als eines der größten

klimabedingten Gesundheitsrisiken in Europa. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen – nicht erst, wenn die nächste Hitzewelle bereits angekündigt ist. Prof. Dr. Naumann arbeitet deshalb bereits an konkreten Lösungen: einer Warn-App für Risikopatienten, die individuelle Warnungen auf Basis persönlicher Gesundheitsdaten und aktueller Wetterdaten ausgibt, sowie einem Vorhersagemodell für Schlaganfall-Stationen, das Kliniken hilft, ihre Ressourcen rechtzeitig zu planen. „Wenn wir wissen, wann besonders viele Patienten kommen, können Kliniken vorausschauend reagieren – mit mehr Personal, freien Betten und kürzeren Wartezeiten“, erklärt er. Bis zur Marktreife werde es noch ein bis zwei Jahre dauern. Doch der Ansatz zeigt: Medizin und Technologie rücken zusammen, um ein wachsendes Problem gezielter anzugehen. Sein Rat gilt bereits jetzt: „Wer auf seinen Flüssigkeitshaushalt achtet, die Hitze meidet und Warnsignale ernst nimmt, tut viel für seine Gesundheit. Und bei plötzlichen Symptomen: sofort den Notruf wählen. Jede Minute zählt.“ Denn nicht nur Herz und Kreislauf

SELBSTTEST: Bin ich besonders gefährdet?

Für jede Antwort 1 Punkt:

- ☐ Ich bin älter als 65 Jahre.
- ☐ Ich habe Bluthochdruck.
- ☐ Ich trinke häufig zu wenig.
- ☐ Ich nehme Entwässerungsmedikamente.
- ☐ Ich habe Diabetes.
- ☐ Ich habe bereits Herzprobleme.
- ☐ Ich wohne unter dem Dach.
- ☐ Ich schlafe bei Hitze schlecht.

0–2 Punkte: geringes Risiko
3–5 Punkte: erhöhte Vorsicht
**6–8 Punkte: mit Arzt über
Hitzeschutz sprechen**

leiden unter extremer Wärme – auch unser empfindlichstes Organ, das Gehirn, braucht an heißen Tagen besondere Aufmerksamkeit. Wenn man das verinnerlicht und entsprechend handelt, hat man bereits einen wichtigen Schritt getan – für sich selbst und für alle, die einem nahestehen.

Kreisende Gedanken? Innere Unruhe?

**Lasea® hilft
natürlich abzuschalten**

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



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

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



L/0108/25/08

Power von innen

Tipps für eine starke Blase

Nicht nur der Alltag, auch das Liebesleben leidet, wenn die Beckenbodenmuskeln nachlassen. Aber zum Glück gibt es wirksame Möglichkeiten, dagegen anzugehen

Karin F. (46), Betroffene von Belastungs-Inkontinenz

„Für solche Probleme fühlte ich mich einfach noch zu jung“

Karin F. litt jahrelang unter Blasen-schwäche, bevor sie sich Hilfe holte. Hier erzählt sie ihre Geschichte – und warum sie heute dankbar ist.

Ich weiß es noch genau: Es passierte bei einer Firmenveranstaltung. Ich lachte über einen Witz – und plötzlich war meine Hose nass. Einfach so. Ich versuchte, es zu verbergen, murmelte etwas von verschüttetem Wasser und flüchtete nach Hause. Ich war 42 Jahre alt und fühlte mich zum ersten Mal wie eine alte Frau. Dabei hatte alles viel harmloser begonnen. Ich musste ständig auf die Toilette. Acht, neun Mal die Stunde. Der Druck war so schlimm, als hätte ich literweise getrunken – aber am Ende kamen nur ein paar Tröpfchen. Ich konnte es keine Sekunde länger aushalten. Dann wurde es schlimmer: Beim Niesen, beim schnellen Rennen zur Bahn, beim herzhaften Lachen – jedes Mal wurde meine Unterwäsche nass.

Wechselwäsche im Schreibtisch

Ich begann, Vorkehrungen zu treffen. In meinem Büro lag immer frische Wäsche bereit. Bevor ich das Haus verließ, checkte ich obsessiv, ob meine Blase wirklich leer war. Toiletten wurden zu Fixpunkten in meinem Alltag – ich wusste genau, wo sich welche befanden. Ich trug nur noch dunkle Hosen, am liebsten schwarz – bloß nichts, wo man Flecken sehen könnte. Mein Partner merkte natürlich, dass etwas nicht stimmte. Ich wurde distanzierter, lehnte Umarmungen ab, zog mich zurück – aus purer Scham. Dafür bin ich zu jung, dachte ich immer wieder.

So kann ich nicht weiterleben.

Der Gang zum Arzt kostete mich Überwindung. Meiner Frauenärztin vertraute ich, aber die verwies mich an einen Urologen. Monatelang schob ich den Termin vor mir her. Mit einem Mann über nasse Hosen sprechen? Eine absolute Horrorgeschichte! Als ich dann endlich in der Praxis saß und die Worte „Urin“, „Inkontinenz“ und „nasse Hose“ aussprach, war plötzlich alles ganz einfach. Als würde ich sagen: „Ich habe Kopfschmerzen und brauche eine Tablette.“

**Etwa
jede dritte
Frau**

ÜBER 50 JAHRE IST VON
HARNINKONTINENZ
BETROFFEN.

Quelle: Deutsche
Kontinenz Gesellschaft

Hoffnung und Ernüchterung

Nach einem Ultraschall war klar: Mit Beckenbodentraining allein war nichts mehr zu retten. Meine Beckenbodenmuskulatur war nach einer schwierigen Geburt einfach zu geschwächt – eine „schwammige Masse“, wie der Arzt es nannte. Natürlich hatte ich damals nach der Geburt trainiert, aber mit einem Baby hat man andere Prioritäten. Und

dann gehen die Jahre ins Land. Mit über 40 kommt alles wie ein Bumerang zurück. Die OP mit dem TVT-Band (Tension free Vaginal Tape) – so eine Art breiterer Kabelbinder aus Kunststoff, der unter die Harnröhre gelegt wird – brachte schließlich Besserung. Nach drei Wochen spürte ich die Veränderung: etwa 60 Prozent meiner Beschwerden waren weg. Endlich! Doch dann kam die Ernüchterung: eine chronische Blasenentzündung. Bis heute mache ich ab und zu in die Hose. Mal nur ein paar Tröpfchen, mal mehr.

Leben mit dem Makel

Inzwischen lebe ich seit vier Jahren damit. Hilfsmittel wie Einlagen benutze ich tagsüber nicht – ich lasse es darauf ankommen. Ich habe gelernt, die Warnsignale meines Körpers zu deuten. Besonders im Winter, wenn ich kalte Füße habe, wird es schlimmer. Dann trage ich zu Hause dicke Strumpfhosen, Wollsocken und Hausschuhe. Reisen? Kein Problem, solange es Toiletten gibt – also in Deutschland und Europa. Sport? Würde ich machen, müsste ich mir etwas einfallen lassen. Aber glücklicherweise bin ich keine Sportskanone (lacht).

Mein größter Wunsch?

Dass ich die Blasenentzündung loswerde. Dann wäre ich zu 100 Prozent glücklich. Aber weil ich das nicht beeinflussen kann, bin ich sehr dankbar für das, was erreicht wurde. Ich kann wieder lachen, ohne Panik zu haben. Ich gehe wieder unter Menschen. Und ich habe gelernt: Darüber zu sprechen, nimmt dem Problem seinen Schrecken.



„Inkontinenz ist kein Schicksal, mit dem Frauen leben müssen“

UNSERE EXPERTIN

Dr. Verena Breitenbach

ist Gynäkologin mit einer Praxis in Ehingen. Als Buch-Autorin und im TV gibt sie Tipps für eine erfüllte Sexualität



Ein herzhaftes Lachen beim Kaffeeklatsch mit Freundinnen – und plötzlich ist es geschehen. Beim Niesen in der Supermarktschlange, beim Heben der Getränkekiste, auf der Radtour, wenn das nächste WC noch Kilometer entfernt ist. Jede dritte Frau über 50 kennt diese Situationen – und schweigt aus Scham. Besonders belastend: Wenn Blasenschwäche auch das Liebesleben beeinträchtigt. Die Ursachen sind vielfältig: Schwangerschaft und Geburt, die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren, chronischer Husten oder Übergewicht. Auch erbliche Bindegewebsschwäche oder bestimmte Operationen können eine Rolle spielen. Was viele nicht wissen: Blasenschwäche ist keine unabwendbare Alterserscheinung, sondern lässt sich in den meisten Fällen gut behandeln. Doch aus Scham ziehen sich viele Frauen zurück – verzichten auf Sport, meiden gesellige Runden und distanzieren sich auch in der Partnerschaft. Das muss nicht sein! Es gibt viele Wege, dem Problem zu begegnen: von gezieltem Beckenbodentraining über Medikamente bis hin zu minimal-invasiven Eingriffen. Gynäkologin Dr. Verena Breitenbach erklärt, wie man mit Blasenschwäche umgeht und warum Offenheit der erste wichtige Schritt ist.

Frau Dr. Breitenbach, welchen Einfluss hat Inkontinenz auf das Liebesleben?

Einen großen. Selbst langjährige Partnerschaften leiden darunter, da es für die

Betroffenen oft schwierig ist, Nähe und Intimität zuzulassen. Sie schämen sich häufig und haben Angst, Urin zu verlieren. Dadurch sind sie auch weniger entspannt, haben oft Orgasmusprobleme und können die Sexualität nicht richtig genießen. Dabei kann Sex Inkontinenz sogar lindern.

Also bloß nicht darauf verzichten!

Wie sage ich meinem Partner, dass ich unter Inkontinenz leide?

Auch hier gilt, dass Offenheit, Verständnis und Vertrauen wichtig sind. Sobald Paare darüber reden können, ist meist eine erfüllte Sexualität wieder möglich, und



das Tabu verliert den Schrecken. Am besten redet man in einem ruhigen Moment darüber. Manchen hilft es, statt „Urin“ liebevollere Worte zu wählen. Manchmal hilft es auch, darüber selbst ein wenig zu schmunzeln und so auch etwas freundlicher mit sich umzugehen. Wenn der Partner das Problem versteht, können Sie den Sex auch wieder genießen.

Was hilft, um die Situation zu erleichtern?

Neben anderen Maßnahmen zur Verbesserung der Inkontinenz kann es helfen, vorher zur Toilette zu gehen und Getränke zu vermeiden, die den Harnfluss anregen. Man kann eine wasserdichte Auflage aufs Bett legen und verschiedene Positionen ausprobieren, bei denen weniger Druck ausgeübt wird. Das ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

Welche Rolle spielt Beckenbodentraining?

Eine enorm wichtige! Der Beckenboden ist wie ein Trampolin – er muss trainiert werden, um seine Spannkraft zu behalten. Schon zehn Minuten tägliches Training können nach wenigen Wochen spürbare Verbesserungen bringen. Das Gute ist: Man kann die Übungen überall machen. Und ein trainierter Beckenboden steigert nebenbei auch die sexuelle Empfindsamkeit und Orgasmusfähigkeit.

Wann sollte man unbedingt zum Arzt?

Sobald die Lebensqualität leidet! Viele Frauen warten zu lange, weil sie denken, Inkontinenz gehöre zum Älterwerden

5 Alltags-Tipps, wie wir unsere Blase stärken

1. Blasen-Hygiene: Nach dem Sex am besten direkt zur Toilette:

So werden Keime ausgespült, die Blasenentzündungen begünstigen können. Wichtig bei der Intimhygiene: von vorn nach hinten säubern. Klares, lauwarmes Wasser reicht aus.

2. Beckenboden stärken: Regelmäßige Bewegung hält das Immunsystem fit und stärkt den Beckenboden. Übung für zu Hause: In Rückenlage die Füße aufstellen und das Becken langsam anheben. Dabei den Beckenboden und den Bauch anspannen, kurz halten und senken. 15 Wiederholungen täglich helfen, Blasenschwäche vorzubeugen.

3. Viel trinken: Wer genug trinkt (ideal sind etwa 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee täglich) unterstützt die Blase dabei, Bakterien auszuspülen.

4. Viel Gemüse essen: Es liefert wertvolle Polyphenole, die Entzündungen ausbremsen und die Harnwege schützen können. Auch natürliche Stoffe wie D-Mannose (z.B. „Femannose F Trinkgranulat“ von Klosterfrau) helfen dabei, Bakterien über den Urin auszuschleiden.

5. Für Entspannung sorgen: Atemübungen oder kleine Ruhepausen helfen, Körper und Blase bei Stress wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

dazu. Das stimmt nicht. Ob Belastungsinkontinenz, bei der beim Niesen, Husten oder Lachen ungewollt Urin abgeht, oder Dranginkontinenz mit plötzlich einsetzendem, kaum zu unterdrückendem Harndrang – beides lässt sich gut behandeln. Je früher, desto besser. Es gibt viele Therapieoptionen, von Physiotherapie über Medikamente bis hin zu minimal-invasiven Eingriffen. Inkontinenz ist kein Schicksal, mit dem Frauen leben müssen.

Gibt es auch natürliche Mittel, die helfen?

Durchaus! Neben Beckenbodentraining können pflanzliche Mittel wie Kürbiskerne sowie Cranberry- oder Preiselbeer-Präparate unterstützend wirken. Auch eine Gewichtsreduktion entlastet den Beckenboden erheblich. Wichtig ist außerdem die richtige Trinkmenge – etwa 1,5 Liter über den Tag verteilt sind ideal. Und: Koffein und Alkohol können die Blase reizen, also besser in Maßen genießen.

Vom Pickel zum kleinen Abszess: Hautentzündungen im Sommer frühzeitig behandeln

Wenn Hitze zur Belastung wird

Schweiß, enge Kleidung und Reibung setzen der Haut im Sommer besonders zu. Kleine Rötungen oder Pickel wirken oft harmlos – können sich aber in der feucht-warmen Sommerhitze schnell entzünden.

Warum frühes Handeln zählt

Achseln, Leisten, Gesäß, Intimbereich sowie Hals und Nacken sind besonders anfällig – überall dort, wo Wärme, Feuchtigkeit und Reibung die Haut belasten. Aus kleinen entzündeten Hautstellen können sich unter ungünstigen Bedingungen auch Furunkel oder Abszesse entwickeln. Deshalb gilt: frühzeitig gezielt behandeln.

Entzündungshemmende Hilfe aus der Apotheke

Die pflanzliche **ilon® Salbe classic** mit Lärchenbalsam¹ wirkt antibakteriell und gezielt entzündungshemmend. Als bewährte Hilfe bei Hautentzündungen im Sommer kann sie gereizter Haut, Rötungen und Schwellungen entgegenwirken. Die Salbe ist auf der Haut kaum sichtbar und duftet dezent – für eine angenehme Anwendung im Alltag. **ilon® – wenn die Haut rot sieht, hilft die Kraft der Natur.**



PZN 10056674 (25 g)

1 Der Begriff Lärchenbalsam ist eine alternative Bezeichnung für Lärchenterpentin, ein Wirkstoff, der durch Reinigung und Filtrierung aus dem Harz der Lärche gewonnen wird.
ilon Salbe classic. Wirkstoffe: Lärchenterpentin, Terpentinöl vom Strandkiefern-Typ, Eukalyptusöl. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung leichter, lokal begrenzter, eitriger Entzündungen der Haut, wie z.B. Eiterknötchen, entzündete Haarbälge und Schweißdrüsenentzündungen ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Butylhydroxytoluol. (Stand 12/2024) **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**
Gesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden



ANZEIGE

Motiv KI-generiert

ilon®
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR



Ursachen, Bedeutung, Behandlung

Alpträume – nächtliche Botschaften der Psyche?

In der Nacht lief im Kopf wieder ein Horrorfilm und tagsüber fühlt man sich wie gerädert. Alpträume sind belastend – doch man kann sie umprogrammieren!

Meine Schulzeit liegt zwar schon Jahrzehnte zurück – doch im Schlaf kommt die Prüfungsangst regelmäßig mit voller Wucht zurück: Ich stehe vor dem Lehrer und habe einen Blackout. Alle lachen, ich fühle mich hilflos. Der Boden schwankt, ich kippe um. Puh! 80 Prozent der Deutschen

haben gelegentlich einen Albtraum. Etwa fünf Prozent leiden massiv darunter. Die Krux: Je mehr Angst ich vor Alpträumen habe, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass mich welche heimsuchen, erklärt mir Professor Reinhard Pietrowsky im Interview (Kasten rechts). Dementsprechend wichtig sei ein positives Mindset vor dem



Maren Pletziger,
Ressort Lifestyle

Zu-Bett-Gehen. „Also nicht mit zu vielen Sorgen oder kreisenden Gedanken einzuschlafen.“ Der Experte rät zu einer guten Schlafhygiene: „Hilfreich ist eine Art Pufferphase zwischen Wachsein und Einschlafen, in der man ein wenig zur Ruhe kommen kann.“ Entlastung bringe auch, sich klarzumachen, dass Alpträume nichts Böses verheißen. „Viele Menschen glauben, dass Träume die Zukunft voraussagen, aber das können sie nicht.“ Übrigens sind Alpträume nicht zwangsläufig ein Hinweis auf seelische Belastung oder unverarbeitete Themen. „Es kann auch sein, dass Alpträume ganz allgemein durch archaische Ängste oder Motive ausgelöst werden, die in uns allen angelegt sind – etwa die Angst zu fallen oder die Angst, überfallen und getötet zu werden –, ohne dass eine konkrete seelische Belastung dahintersteht“, betont Pietrowsky. „Möglicherweise werden da manchmal einfach Urängste getriggert.“ Apropos Urängste: Trotz meiner Neigung zu Alpträumen liebe ich Gruselfilme. Mein Mann schüttelt darüber den Kopf. „Warum tust du dir das an?“, fragt er mich, wenn der Thriller so spannend ist, dass ich mir das Kissen vor die Augen halte, „das wird sich heute Nacht rächen“. Doch so einfach ist es nicht, erklärt der Experte. „Ob man träumt, hängt hauptsächlich davon ab, wie man im Wachleben damit umgeht. Wenn man Distanz dazu schaffen kann, wenn man diesen Thrill genießen kann, dann ist ein Gruselfilm auch nicht belastend.“ Hah! Mein Fernsehabend ist gerettet.

MAL WIEDER AUS DEM SCHLAF AUFGESCHRECKT? TRÖSTEN SIE SICH!

„Träume haben eine heilsame Funktion“

Seit Jahren erforscht Reinhard Pietrowsky, Professor an der Universität Düsseldorf, das Phänomen. Sein Buch „Was uns den Schlaf raubt – Alpträume in Psychologie, Kunst und Kultur“ ist eine spannende Lektüre – nicht nur für Alpträumegeplagte.

Warum haben Menschen überhaupt Alpträume?

Die genauen Ursachen sind nicht bekannt. Es gibt aber akute Belastungen oder Stressoren als Auslöser. Ein ganz wichtiger Faktor sind traumatische Erfahrungen. Die Betroffenen träumen ein erlebtes Trauma immer wieder, zum Beispiel einen Überfall oder einen Verkehrsunfall. Daneben können auch Persönlichkeitsfaktoren eine Rolle spielen, etwa eine starke emotionale Labilität. Man geht davon aus, dass Träume eine heilsame Funktion haben, denn im Traum werden bestimmte bedrohliche Situationen durchgespielt, etwa schwere Krankheiten oder der Tod von Angehörigen, sodass man, wenn es im tatsächlichen Leben passiert, ein Stückchen besser darauf vorbereitet ist. Sie haben also eine Bewältigungsfunktion.

Wann sind Alpträume noch normal und ab wann sollte man zum Therapeuten?

Bis zu einem Alptraum pro Monat ist normal. Ausschlaggebend ist natürlich, inwieweit man sich beeinträchtigt fühlt. Es gibt Menschen, die regelrecht Angst haben, ins Bett zu gehen. Wenn man aufgrund der schlechten Schlafqualität dann tagüber nicht

mehr leistungsfähig ist, dann liegt wohl eine behandlungsbedürftige Störung vor.

Was können Betroffene konkret tun, um Alpträume zu reduzieren oder besser mit ihnen umzugehen?

Die hilfreichste Methode ist die sogenannte Imagery-Rehearsal-Therapie. Dabei geht es darum, dass man sich einen typischen Alptraum im Wachzustand umschreibt. Das heißt: Man denkt sich einen anderen, positiven, Verlauf aus. So, als würde man das Drehbuch für den Alptraum umschreiben. Wenn ich zum Beispiel träume, dass ich verfolgt werde, dann kann ich die angstmachende Situation auflösen, indem ich mir vorstelle, dass es sich dabei nicht um böse Menschen, sondern um Bekannte handelt, die ich lange nicht mehr getroffen habe und die jetzt hinter mir herlaufen, weil sie mich begrüßen wollen.

Wer leidet eigentlich mehr unter Alpträumen: Frauen oder Männer?

Frauen. Womöglich, weil Kreativität ein Faktor für Alpträume ist und Frauen kreativer träumen.

Was halten Sie von Traumdeutung? Ist das Scharlatanerie?

Es kann therapeutisch durchaus sinnvoll sein, mit Träumen zu arbeiten, denn sie haben ja einen Bezug zum eigenen Leben. In Träumen kommen Sorgen oder Ängste zum Ausdruck, die sonst gar nicht so klar artikuliert werden. Die Annahme, dass es feste Symbole mit allgemeingültigen Bedeutungen gibt – also etwa: Die Spinne steht für eine übermächtige Mutter, die Schlange für einen Phallus – ist zu eingeschränkt.

MEDIZINNEWS

Länger gesund leben: Zellschutz von innen

Spermidin gilt als ein Hoffnungsträger der Longevity-Forschung. Der Körper kann es teilweise selbst bilden, die Konzentration nimmt jedoch im Alter ab. Studien weisen darauf hin, dass Spermidin die Autophagie, die „zelluläre Müllabfuhr“, anregen kann. Eine klinische Pilotstudie der University of Oxford zeigt zudem Hinweise, dass eine Supplementierung im Alter (z.B. mit „Doppelherz system Zellschutz Plus“ mit Q10) die Immunantwort verbessern und Zellreinigungsprozesse aktivieren könnte.

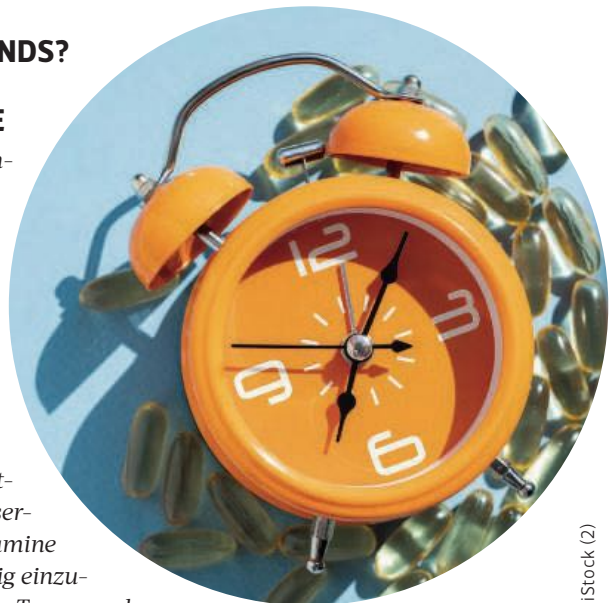
STARKE KNOCHEN AB 40

Ab dem 40. Lebensjahr verliert unser Körper jährlich etwa 0,5 bis 1,5 Prozent seiner Knochenmasse. Besonders nach den Wechseljahren steigt das Osteoporose-Risiko. Eine zentrale Rolle für die Knochengesundheit spielen Calcium und Vitamin D3, das die Calciumaufnahme unterstützt. Ergänzend tragen Vitamin K, Magnesium sowie Spurenelemente wie Zink, Mangan und Vitamin C zur Stabilität des Knochens bei. Kombipräparate (z.B. „Salus Knochen-Komplex Osteo Bites“) erleichtern die tägliche Einnahme.



MORGENS ODER ABENDS? DER RICHTIGE ZEIT- PUNKT FÜR VITAMINE

Manche Mineralstoffe konkurrieren im Körper um die Aufnahme – zum Beispiel Eisen und Calcium oder Zink und Kupfer – und können sich bei gleichzeitiger Einnahme in ihrer Verwertung beeinträchtigen. Deshalb wird häufig empfohlen, bestimmte Präparate zeitlich zu trennen und wasser- sowie fettlösliche Vitamine nicht immer gleichzeitig einzunehmen. Auch sogenannte Tages- und Nachtkonzepte (z.B. „Superum essentials“) greifen diesen Ansatz auf und setzen unterschiedliche Nährstoffe zeitlich versetzt ein, um die Aufnahme zu optimieren. Teilweise werden solche Systeme zusätzlich mit Inhaltsstoffen wie dem Antioxidans L-Ergothionein kombiniert.



FÜR SIE

IMPRESSUM

erscheint alle 14 Tage mittwochs in der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG,
Gänsemarkt 21-23, 20354 Hamburg

Unser Leser-Telefon bei Fragen zum Heft: 040/411 88 25-301 (Mo-Do, 9.30-17 Uhr)

E-Mail: redaktion@fuersie.de, www.fuersie.de, www.facebook.com/fuersie

Fragen zum Abonnement: 05 41/8 00 09-246

Chefredakteur: Tim Affeld (verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)

Stellv. Chefredakteurin: Julia Wöltjen

Art Direction: Stephanie Andresen

Textchef: Dennis Kayser

Fotochefin: Nicole Wurst

Redaktionsmanagement: Beate Lamberti

Fashion & Living: Joerg Bluhm (Lt.), Nadja Röhner

Beauty: Christiane Härtel (Beauty Director), Felicitas Sen

Report & Lifestyle: Inken Bartels (Lt.), Kathrin Mechkat (stellv. Lt.), Susanne Helmer,
Maren Pletziger (Senior Editor), Michaela Puschmann, Sörre Wieck

Gesundheit: Anett Bauchspieß

Fotoredaktion: Rebecca Maiberg (stellv. Lt.), Kristina Even,
Joanna Lutynska (Photo Director Fashion & Beauty), Aileen Schliffke

Grafische Gestaltung: Gudrun Merkel, Martina Sievers

Assistentin der Chefredaktion: Anna C. Siemers

Art-Buying/Kaufm. Assistenz: Elena Harms

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christa Thelen

Online-Redaktion (Lt.): Maximiliane Leoni Freundl (Editorial Director)

Der Inhalt dieser Zeitschrift ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Klambt-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Verleger: Lars Joachim Rose

Geschäftsführung: Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst

Brand Director: Celine Geldmacher

Marketing- und Eventmanagerin: Lisa-Marie Straßer

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.group

Head of Brand Media Solutions: Meike Nevermann

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Heike Schmiedeke

Buchung der Wortanzeigen: Harms and More, Telefon: 0 40/54 80 37 92,

E-Mail: anzeigen@harmsandmore.de, www.harmsandmore.de

Vertrieb: MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim, www.mzv.de

Vertriebsleitung: Markus Klei, Klambt Pressevertrieb GmbH,
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Tim Affeld

... mistet den Keller aus, indem er viele Schätzchen online verkauft oder verschenkt: „Ich freue mich über jedes Teil, das ich in andere Hände weitergeben kann. Das ist viel schöner, als früher geliebte Sachen einfach wegzuerwerfen.“

Nicole Wurst

... fiebert der 3. Staffel der Netflix-Serie „The Four Seasons“ entgegen: „In dieser Serie werden alle Themen, die Frauen ab 50 bewegen, wunderbar liebevoll beleuchtet.“

Joerg Bluhm

... verbringt den Sommer in Hamburg. Sein Highlight: der „Wasserpark Dove Elbe“. „Man kann dort ein Kanu mieten und das Umland, die Vier- und Marschlande, erkunden. Es gibt dort auch viele herrliche Plätze zum Baden.“

FÜR SIE im Abonnement bestellen bei: FÜR SIE Kundenservice, Postfach 2840, 49018 Osnabrück, Telefon: 05 41/8 00 09-246,

Fax: 05 41/8 00 09-250, E-Mail: abo@fuersie.de, abo.klambt.de/fuer-sie/jahresabo. Der Jahresabonnement-Preis für 24 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands inkl. Zustellgebühr 103,20 Euro (Auslandspreise auf Anfrage).

Einzelheftbestellung: www.meine-zeitschrift.de, E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Im Lesezirkel und als Bordexemplar darf FÜR SIE nur mit Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von FÜR SIE und der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. ISSN 0016-2450.



Litho: HanseMedia24 GmbH, Gänsemarkt 24, 20354 Hamburg

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh

Teilnahmebedingungen für das Preisrätsel & Gewinnspiele und Datenschutzhinweis:

Sämtliche Gewinne werden unter allen Teilnehmern (mit richtiger Lösung) verlost. Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre, ausgenommen Mitarbeiter der Mediengruppe Klambt und ihre Angehörigen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die im Rahmen von Gewinnspielen erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung der Gewinnspiele. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz



KLAMBT

MEIN ZUHAUSE

Mehr Blau bitte!

Keine andere Farbe weckt die Sehnsucht nach Urlaub so sehr wie Blau. Sie erinnert an Himmel und Meer und lässt uns von fernen Zielen träumen. Mit liebevollen Deko-Ideen holen wir uns jetzt das Feriengefühl nach Hause

WIE FRISCH GESTRICHEN

Das Streifengeschirr „Royal Stripes“ ist aus feinem Porzellan und mit goldenen Linien verziert. Tassen und Schalen haben zarte Blumenmotive. Ab ca. 20 €, pipstudio.de





FRISCHEPARADIES

Das Modulsofa aus der „Modena“-Kollektion ist mit dem Polsterstoff „Berkley“ bezogen. Das Streifendesign lässt den Raum einladend und sommerlich wirken. Dazu passen der helle Teppich mit Häkelsaum und die Säulentische. Stoffe ab ca. 100 € pro Meter. Weitere Preise auf Anfrage. designersguild.com



HIMMLISCH GEBETTET

In dem Wäscheset „Moon Flower“ träumt es sich wunderbar. Es ist aus weicher Baumwolle und besticht durch ein verspieltes Blumenmuster in unterschiedlichen Pastelltönen. Bettbezug-Set, ca. 90 €, pipstudio.de



BLAUE BLÜTEN

Der kräftige, leuchtende Farbton und der lange Sporn machen den Rittersporn zu etwas Besonderem. Die verzweigten Blütenrispen können bis zu zwei Meter hoch werden. Ein sonniges Plätzchen ist für die Gartenstaude am besten geeignet



WANDMALEREI

Die Tapete „Coquelicot Delft“ hat einen zarten Farbverlauf und filigrane Blüten, die an Mohnblumen erinnern. Größe: 140 cm x 300 cm, ca. 340 €, designersguild.com



SCHÖN GEPOLSTERT

Die Kissen aus der „Daisy“-Kollektion gibt es in unterschiedlichen Texturen und Blautönen. In kleinen Gruppen auf Sofa oder Bett drapiert, schaffen sie eine entspannte und elegante Atmosphäre. Je ca. 60 €, pipstudio.de

*Die Farbe Blau wirkt
beruhigend und harmonisch.
Deshalb passt sie perfekt in
Schlaf- oder Ruheräume*



ZUR BLAUEN STUNDE

Perfekt zum Geschirr „Royal Stripes“ auf Seite 78 passen Tischdecke und Servietten, deren Muster aus fein gezeichneten Blüten und Streifen besteht. Tischdecke, ca. 120 €, Servietten im 4er-Set, ca. 25 €. Aus der „Royal Regal Flower“-Kollektion. pipstudio.de

Keramikbecher
„Van Gogh“ von
HK Living,
2er-Set, ca. 25 €



Tischleuchte
„Nessino“
von
Artemide,
ca. 210 €



Keramikteller
„Arcano“ von
Bitossi Home,
ca. 55 €



Wanduhr
„Minos“ von
Raawii,
ca. 195 €



Karaffe
„Tulip“ von
& Klevering,
ca. 60 €



AUFGEBLÜHT
Die verschiedenen
Blautöne des Ritter-
sporns kommen in
weißen Vasen aus
Steingut besonders
schön zur Geltung



Stuhl
„Fromme“
von
Petite Friture,
ca. 380 €



Cocktailglas
„Konus“ von
**Broste
Copenhagen**,
ca. 25 €



Ledertablett „Playa“ von
Jonathan Adler, ca. 75 €



Polsterbank
„Bold“ von
Moustache,
ca. 720 €

Kerzenhalter
„Mie“ von
**Broste
Copenhagen**,
ca. 40 €

WOHNNEWS

Für bunte Ideen

Mit dem „Alles Streichen Lack!“ von Miss Pompadour lassen sich Farbideen im Innen- und Außenbereich einfach umsetzen: Möbel aus Holz, Kunststoff oder Metall erhalten mit dem Allrounder einen frischen Look, sodass aus einem gebrauchten Piece ein neues Lieblingsstück wird.
misspompadour.de



Wandfarbe,
ca. 35 € pro Liter.
Möbellacke,
ca. 50 € pro Liter.
Alles von **Miss
Pompadour**



MEIN NEUER STAMMBAUM

Die multifunktionale Containerbox „Tronco“ von Qeeboo erinnert an einen Baumstamm, der in unterschiedlichen Farben auch in der Stadtwohnung auf sich aufmerksam macht. Aus recycelbarem Polyethylen. Je ab ca. 195 €, eyeondesign.at



MEER TRINKEN

Mit diesem farbigen Becher-Set aus lackiertem Porzellan bringt der berühmte Interieurdesigner Jonathan Adler Urlaubsstimmung auf den Tisch. 4-teilig, ca. 115 €, jonathanadler.com

Platz, Bello!

Auch wer keine Haustiere hat, wird sich über diese lustigen Klappstühle von Seletti freuen. Und stubenrein sind sie auch noch! Mit unterschiedlichen Tiermotiven, je ca. 95 €, seletti.it





FREDERIKES LANDLEBEN

Unsere Autorin Frederike Treu liebt
ihr Häuschen im Grünen – und versorgt
Umzugshelfer gerne mit Kartoffelsalat

Sunny side



Manchmal bin ich mehr Mimose, als mir lieb ist. Ich wäre so gerne eine unkomplizierte Freundin zum Pferdestehlen. Eine, die immer spontan für Abenteuer bereitsteht und vor nichts und niemandem zurückschreckt. Die zum Mädelsurlaub genauso gerne in den Flieger nach Sizilien steigt wie in den Schlafsack im Zelt am Starnberger See. Die beim Umzug nach den richtig schweren Kisten greift und bis zum Morgengrauen über die Tanzfläche wirbelt. Tja. Leider mag ich für mein Nachtlager nicht mehr auf dem Boden herumkriechen. Statt Bücherkartons zu schleppen, versorge ich die Umzugshelfer lieber mit Kartoffelsalat. Und durchtanzte Nächte finde ich toll – bin aber

dummerweise eher Lerche als Nachtigall. Ich bemühe mich. Aber es ist ganz schön anstrengend, ständig über den eigenen Schatten und aus der Komfortzone zu springen.

Ich bewundere diejenigen, die mit einem Lächeln ganz schön was wegstecken. So wie die Hochsommer-Helden im Beet. Brüllende Hitze? Staubtrockenes Wüstenfeeling? Kann ihnen überhaupt nichts anhaben. Während andere Pflanzen die Segel streichen, nach Wasser lechzen oder sich gar für die Saison verabschieden, recken sie ihre Blüten erst recht der Sonne entgegen. Das macht den Garten so schön pflegeleicht und kommt einer faulen Gärtnerin wie mir sehr entgegen, denn Gießkannen schleppen und Schläuche ab- und aufrollen zählen nicht zu meinen liebsten Aufgaben. Ich habe keine Lust, täglich nach Befindlichkeiten zu schauen und mir Sorgen um unglückliches Grün zu machen. Also habe ich im Laufe der Jahre die Beete nach und nach neu besetzt. Hier ein paar Prachtkerzen, die ihre weißen Blüten wie winzige Schmetterlinge tanzen lassen. Dort zwei, drei Kugeldisteln, deren runde, grüne Igel sich in violett-blaue Bälle verwandeln. Die Bienen und Hummeln sind verzückt, auch von den Teppich-Glockenblumen, die sich an den Beeträndern ausbreiten und ihre blauen oder weißen Blüten sogar in kargen Fugen und Steinmau-

ern leuchten lassen. Wenn ich entscheide, wer jetzt ganz neu bei mir einziehen darf, achte ich darauf, woher die Pflanze ursprünglich kommt. Stauden, die die trockene Hitze des Mittelmeerraumes gewohnt sind, lachen dem norddeutschen Sommer ins Gesicht. Und knickt ein Hochsommer-Held bei einem ungewöhnlich nassen Juli doch einmal ein, ist das schon okay. Ich bin bei Dauerregen auch ganz schön mimosig.

3 HOCHSOMMER- HELDEN

INDIGOLUPINE: Leuchtende Schmetterlingsblüten ordnen sich rund um den Stängel zur langen Blütenkerze an – ähnlich wie die der Lupine. Die unkomplizierte Staude liebt es ausgesprochen sonnig, sandig und trocken.

STEPPEN-WOLFSMILCH: Diese Wolfsmilch bildet eine fluffige Halbkugel in frischen Grüntönen. Die gelbgrünen Blüten leuchten bis in den Herbst hinein. Ob feuchter oder trockener Boden ist ihr egal, nur sonnig sollte es sein.

WITWENBLUME: Von Juni bis September leuchten die niedlichen Blüten der Witwenblume in dunklem Weinrot. Wenn sie darf, wandert sie durch den ganzen Garten und lässt sich an den sonnigsten Plätzchen nieder.



Wie gelingt erfüllter Sex ein Leben lang?

Wenn sich der Körper verändert, verändert sich auch die Lust – aber sie verschwindet nicht. Frauenärztin Dr. Sheila de Liz erklärt, wie gereifte Intimität glücklich macht und gesund hält

Sie spricht in Talkshows, Interviews und auf Social Media so offen und ehrlich wie keine Zweite über weibliche Sexualität. Als Gynäkologin, Bestsellerautorin und Gründerin einer digitalen Hormon-Praxis (hormoneonlineclinic.com) begleitet Dr. Sheila de Liz Frauen durch unterschiedliche Lebensphasen und weiß, wie sich Körper, Bedürfnisse und Libido im Laufe der Zeit verändern. In ihrem neuen Buch „Light my Fire“ richtet sie den Blick auf die Veränderung in der Lebensmitte. Im Gespräch mit FÜR SIE erklärt die Ärztin aus Wiesbaden, warum Sexualität mit den Lebensjahren oft eine neue Form von Nähe und Klarheit bekommt, und bestärkt Frauen darin, ihr Liebesleben zur Priorität zu machen!

Frau Dr. de Liz, warum ist Sex aus medizinischer Sicht so wichtig?

Wir Menschen sind sexuelle Wesen. Sexualität ist nichts, was nur ein Hobby oder eine Randaktivität sein sollte, sondern ein 360-Grad-Thema. Wir wissen heute: Menschen, die guten Sex haben und sich in ihrer Beziehung sicher fühlen, haben bessere Blutwerte, besseren Blutdruck, sind insgesamt gesünder und haben zum Beispiel weniger Diabetes. Ob das Ursache oder Wirkung ist, lässt sich schwer trennen – wahrscheinlich beeinflussen sie sich gegenseitig. Klar ist: Sexualität wirkt auf die Gesundheit. Außerdem ist Einsamkeit ein großer Risikofaktor für viele Erkrankungen. Deshalb ist es auch aus medizinischer Sicht vorteilhaft, in Beziehungen und damit auch in sexueller Verbindung zu leben.



Dr. Sheila de Liz weiß, was Frauen für eine glückliche Sexualität brauchen

Warum scheint Intimität mit steigendem Alter an Bedeutung zu verlieren?

Früher war die Lebenserwartung geringer und viele Menschen waren mit 60 gesundheitlich stark eingeschränkt. Sexualität spielte in dieser Lebensphase gesellschaftlich kaum eine Rolle. Dazu kamen wirtschaftliche und kulturelle Faktoren: Frauen sollten Kinder bekommen, Jugend und Fruchtbar-



„Der Sechs-Sekunden-Kuss aktiviert Bindungshormone“

keit standen im Vordergrund. Ältere Sexualität wurde schlicht nicht sichtbar gemacht. Viele Menschen haben sie vermutlich auch für sich behalten. Heute erleben wir erstmals eine Generation, die deutlich gesünder älter wird – und sich fragt: Warum sollte Sexualität jetzt plötzlich aufhören? **Knüpfen wir gleich an diese Frage an: Was sind aus Ihrer Expertinnensicht die größten Hürden für guten Midlife-Sex?**

Mit eigenen Kindern verändert sich das Sexualleben häufig stark. Nach der Geburt sinkt das sexuelle Interesse bei vielen Frauen zunächst deutlich. Das ist normal. Kinder sind paradoxerweise eines der größten Hindernisse für ein aktives Sexualleben. Entscheidend ist aber, dass Paare später wieder zueinanderfinden. Wenn Sexualität über Jahre komplett verschwindet, wird es schwieriger, sie wieder aufzubauen. Deshalb braucht es die bewusste Entscheidung, sich nicht nur als funktionierende Eltern zu sehen, sondern auch als Liebespaar. **Was hilft aus Ihrer Erfahrung und Ihren Beobachtungen, wenn Lust und Nähe im Alltag verloren gehen?**

Das Wichtigste ist immer die Kommunikation. Beide Partner müssen bereit sein, die gemeinsame Sexualität wiederzubeleben. Oft helfen kleine Schritte. Zum Beispiel

bewusste Berührungen im Alltag oder auch der sogenannte Sechs-Sekunden-Kuss.

Sechs-Sekunden-Kuss? Das klingt interessant! Verraten Sie uns mehr?

Bei diesem Kuss bleiben die Lippen bewusst länger aneinander – das aktiviert Bindungshormone wie Oxytocin. Einen ähnlichen Effekt hat eine 20-sekündige Umarmung. Das klingt banal, wirkt aber! Viele Paare hören irgendwann auf, sich im Alltag körperlich zu berühren – außer es geht direkt um Sex. Diese nicht-funktionale Nähe geht oftmals verloren. Genau da sollte man ansetzen.

Haben Sie noch weitere Tipps für mehr Zweisamkeit?

Einmal in der Woche gemeinsam duschen. Den anderen nackt, verletzlich und mit nassem Haar und nasser Haut ganz nahe bei sich zu haben, hat eine besondere Wirkung auf uns. Unter der Dusche ist die gemeinsame Welt schnell wiederhergestellt.

Blicken wir einmal konkret auf Frauen in der Lebensmitte: Durch die Wechseljahre verändern sich Körper, Geist und Seele – und auch die Libido. Können Sie den Zusammenhang erklären?

Die ersten Anzeichen sind oft psychischer Natur, wie schlechter Schlaf, Stimmungsschwankungen, ein Rückzugsbedürfnis oder Reizbarkeit. Danach kommen häufig erst körperliche Veränderungen wie nachlassende Lust, weniger Reaktion der Klitoris oder vaginale Trockenheit. Denn auch die Schleimhaut verändert sich – im vaginalen Bereich, aber auch in der Harnröhre. Das kann zu Schmerzen, Entzündungen oder wiederkehrenden Harnwegsinfekten führen. Viele Frauen wissen das nicht, und das ist ein großes Problem.

Einer Ihrer Lieblings-Ratschläge lautet daher: „Östrogensalbe ist die neue Zahnseide.“

Ja, denn wir schützen mit ihr nicht

unser Zahnfleisch, sondern die Vagina und die Blase. Man kann mit der lokalen vaginalen Salbe im Prinzip nur zwei Dinge falsch machen, und zwar, wenn man sie zu sparsam verwendet oder zu selten. Ich empfehle, den Plastikapplikator wegzuerwerfen und gut zwei Zentimeter Salbe auf den Finger zu nehmen und den vaginalen Eingang abends großzügig einzucremen. Wenn etwas übrig bleibt, einfach auf einer anderen Hautstelle verschmieren. Die Salbe bewirkt, dass in der Vagina mehr Kollagen aufgebaut wird, sich die Durchblutung verbessert und neue Zellen produziert werden. Die Vagina wird wieder zu neuem Leben erweckt!

Das ist nur ein Hinweis von vielen, den Sie in Ihrem aktuellen Buch und in den Sprechstunden Ihrer Online-Hormon-Praxis teilen. Warum beraten Sie nur noch digital?

Wir haben Ende 2022 als kleines Projekt begonnen, das mittlerweile stark gewachsen ist. Unser Ziel ist es, Frauen zu helfen, die keinen gut

„Es braucht Präsenz und Hingabe“

erreichbaren oder gut verfügbaren Gynäkologen haben. Wir bieten keine klassische Vorsorge, sondern eine individuelle hormonelle Begleitung. In unserer Hormonsprechstunde wird die Situation der Patientin in Ruhe analysiert. Anschließend erfolgen eine Therapieplanung und regelmäßige Nachsorgegespräche. So ein Konzept ist in klassischen Praxen oft kaum abbildbar. Man muss als Ärztin Geduld, Muße und Zeit

„Die besten Sexjahre
beginnen meistens
erst nach 50!“



haben, die Patientin rund um die Wechseljahre und darüber hinaus zu begleiten, da jeder Weg einzigartig ist.

Zurück zum Liebesleben: Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Zutaten für richtig guten Sex?

Grandioser Sex braucht die vollständige Präsenz und Hingabe aller Beteiligten. Man muss dem Partner vertrauen können und gut miteinander kommunizieren. Leuchtende sexuelle Erlebnisse sind für jeden möglich, wenn die Bedingungen stimmen. Sex ist

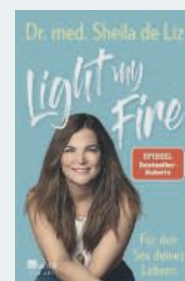
immer auch ein Spiegelbild dessen, was gerade in einer Beziehung passiert. Vielleicht kann Sex so als Weckruf für uns dienen: Die Uhr tickt und das Leben ist kostbar!

Ein wichtiger Weckruf. Was ist darüber hinaus Ihre abschließende Botschaft für Frauen?

Sexualität verkümmert nicht automatisch – sie entwickelt sich mit den Jahren weiter. Sie ist kein abgeschlossenes Kapitel, sondern bleibt ein lebenslanger Prozess. Ich bin durch meine Arbeit vielen Frauen begegnet, die mit 60, 70 oder sogar 80 Jahren neue Beziehungen eingegangen sind. Sexualität bleibt ein wertvoller Teil unseres

Lebens, solange unser Körper und unsere Lebensumstände es zulassen. Das ist etwas sehr Ermutigendes. Die besten Sexjahre beginnen meistens erst nach 50!

INTERVIEW KATHRIN MECHKAT



UNSER BUCH-TIPP

In ihrem neuen Ratgeber „Light my Fire“ (rowohlt, 18 €) erklärt Bestseller-Autorin und Frauenärztin Dr. Sheila de Liz, was wir selbst für guten Sex tun können.

Meine wunderbare Landküche

Seit fünf Jahren wohnt Foodfluencerin Loredana Chantal auf einem Bauernhof und kreiert dort ihre unkomplizierten Wohlfühlrezepte. Unsere Favoriten? Diese hier!



FEIGEN-CARPACCIO

REZEPT AUF SEITE 94

„Das ist mein ‚Ich will
etwas Beeindruckendes,
aber bitte in 10 Minuten‘-
Rezept“, erzählt Loredana



ONE-POT- GARTEN-PASTA

REZEPT AUF SEITE 94

*Köstlich: Eine leichte
cremige One-Pot-Pasta,
die mit Mozzarella und
Basilikum wunderbar
abgerundet wird*





Loredana lebt auf einem alten Hof im Münsterland – umgeben von Obstwiesen und einer kleinen Schafherde

„Mit dem Umzug aufs Land ist mein Lebensstil noch achtsamer geworden.“

BRUSCHETTA-SALAT

REZEPT AUF SEITE 94

Warm, frisch, knusprig und so einfach gemacht. Der Salat mit weißen Bohnen sättigt und wird auf Knoblauchcreme angerichtet





FEIGEN-CARPACCIO

FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Feigen
- 70 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- 5 Scheiben geräucherter Rohschinken
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 Handvoll Walnusskerne, gehackt
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Feigen schälen, längs halbieren und jeweils vier Hälften mit den Schnittflächen nach oben auf zwei Teller legen. Mit dem Boden eines Glases leicht andrücken, sodass sie flach aufliegen.
2. Den Feta darüberbröseln und den Rucola darüber verteilen. Die Schinkenscheiben locker und dekorativ darüberlegen. Alles mit Olivenöl beträufeln und die Walnüsse darüberstreuen.
3. Etwas Pfeffer darübermahlen und genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.



UNSER BUCH-TIPP

„Meine wunderbare Landküche: Wohlfühlrezepte voller Liebe, Natur und Genuss“ vereint einfache und köstliche Rezepte, die nach Zuhause schmecken (Becker Joest Volk Verlag, 32 €)



ONE-POT-GARTEN-PASTA

FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Pasta (z.B. Spaghetti, Mafaldine)
- 250 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 kleine Zucchini (ca. 150 g), in dünnen Stiften oder Scheiben
- 1 Handvoll Babyspinat (verzehrfertig)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 g Frischkäse Natur
- 1–2 Prisen Chiliflocken
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Kugel Mozzarella (125 g), in kleine Stücke gezupft
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter

1. Die Pasta in einen breiten Topf geben (lange Pasta sollte liegend hineinpassen). Tomaten, Zucchini, Spinat, Zwiebel und Knoblauch darauflegen und 600–700 ml Wasser angießen (die Pasta sollte mindestens 1 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sein).
2. Den Frischkäse mittig daraufgeben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen, kurz aufkochen und bei niedriger Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren, bis die Pasta gar ist und eine cremige Sauce entstanden ist.
3. Nochmals gut vermengen, mit Mozzarella und Basilikum bestreuen und aus dem Topf servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.

GARZEIT ca. 10–12 Min.



BRUSCHETTA-SALAT

FÜR 4 PORTIONEN

BRUSCHETTA-SALAT

- 400 g Cherrytomaten, halbiert
- 150 g Fladenbrot, in ca. 3 cm großen Würfeln
- 400 g weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra + etwas mehr zum Beträufeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

KNOBLAUCHCREME

- 400 g griechischer Joghurt (10 % Fett) oder Joghurt Natur (3,5 % Fett)
- Saft von ½ Zitrone
- 2–3 Knoblauchzehen, durchgepresst
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM GARNIEREN

- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1–2 Prisen Chiliflocken (nach Belieben)

1. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Für den Bruschetta-Salat Tomaten, Brotwürfel, Bohnen und Knoblauch in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Brotmischung darauf verteilen.
2. Im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten rösten, bis das Brot knusprig und die Tomaten leicht gebräunt sind.
3. Dann herausnehmen und 7–10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen für die Knoblauchcreme Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren und auf Tellern oder einer großen Platte verstreichen.
4. Den warmen Bruschetta-Salat auf der Knoblauchcreme anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Basilikum und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.

BACKZEIT ca. 15 Min.



Der Lachsstrudel ist schnell vorbereitet und sieht auch noch richtig beeindruckend aus

LACHSSTRUDEL

FÜR 2-3 PORTIONEN

- 1 Rolle frischer Blätterteig (ca. 275 g)
- 2 schmale dicke Stücke Lachsfilet (à 250 g)
- 1 Stange Porree, in feinen Ringen
- 200 g Frischkäse Natur
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei (Größe M)
- 2 TL schwarzer Sesam

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig mit der Papierseite nach unten auf einem Backblech ausrollen und beide Lachsstücke als einen dicken Streifen mittig darauflegen.

2. Den Porree mit dem Frischkäse in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf dem Lachs verteilen.

3. Blech so drehen, dass eine kurze Seite vorne liegt. Den Teig links und rechts von der Füllung schräg in 1–2 cm breite Streifen schneiden.

4. Die kurzen Teigkanten (oben und unten) über die Füllung legen. Dann die Teigstreifen abwechselnd von rechts und links über die Füllung legen, sodass eine Art Flechtmuster entsteht.

5. Das Ei verquirlen und den Teig

damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen (mittlere Schiene) 30–35 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist.

6. Aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann anschneiden und genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.

BACKZEIT ca. 30–35 Min.

TIPP Ersetze einen Teil vom Lauch mit fein gehobeltem Fenchel – auch superlecker!

Das Runde muss ins Eckige

Rein da mit den Beeren, den Aprikosen und Melonen: Unsere Käsekuchen in Kastenform gelingen unkompliziert und schmecken köstlich



BEEREN-ZUPFKUCHEN REZEPT AUF SEITE 100

Ein himmlischer Mix: Knusprige Kakao-Zupfen treffen auf eine locker-cremige Quarkfüllung und aromatische Beeren. Verfeinert wird das Ganze am Ende mit Puderzucker



KÄSEKUCHEN MIT GRIESS UND APRIKOSEN REZEPT AUF SEITE 100

Jeder Bissen verbindet Vollmundigkeit und Erfrischung: Saftige Aprikosen und Minze bringen Leichtigkeit, während Grieß der cremigen Quarkmasse eine feine Konsistenz verleiht

*Luftig wie eine Wolke,
zart wie ein Soufflé: Der
Cheesecake bekommt
mit frischen Beeren
und Puderzucker ein
herrlich leichtes Finish*



JAPANISCHER COTTON-CHEESECAKE MIT BEEREN

FÜR 14 STÜCKE

- 4 Eier (M) (Typ 405)
- 250 g Frischkäse, natur
- 100 g Zucker
- 40 g zimmerwarme Butter
- 120 g Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Weizenmehl
- ca. 250 g Beeren (z.B. Erd-, Heidel-, Brom-, Himbeeren)
- AUSSERDEM**
- 1 Kastenform (25 cm)
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Dabei ein tiefes Backblech oder eine Backform mit Wasser (ca. 3 cm hoch) mit im Ofen heiß werden lassen. Die Kastenform mit Backpapier auskleiden.

2. Die Eier trennen. Den Frischkäse mit 50 g Zucker glatt rühren. Die Butter in Flöckchen, dann die Eigelbe untermischen und alles mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Mehl darübersieben und untermengen. Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen und unter die Masse ziehen. In die Form füllen und gleichmäßig verteilen. Die Form ins heiße Wasserbad stellen und im Ofen ca. 40 Min backen. Temperatur auf 130 °C reduzieren und den Kuchen in ca. 20 Min. fertig backen. Im ausgeschalteten Ofen ca. 15 Min. ziehen lassen, dann auf einem

Gitter auskühlen lassen.

3. Den abgekühlten Kuchen mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, dann vorsichtig aus der Form lösen. Die Beeren verlesen, nach Bedarf abbrausen und putzen. Je nach Größe evtl. noch halbieren oder sogar vierteln und auf dem Kuchen verteilen. Am Schluss großzügig mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

BACKZEIT ca. 60 Min.

KÜHLZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 181 kcal,
EW 5 g, F 12 g, KH 12 g

CHEESECAKE MIT WASSERMELONE UND MATCHA REZEPT AUF SEITE 100

*Gekühlt und nicht gebacken: Zartgrüner Matcha, süße
Wassermelone und ein knuspriger Keksboden sorgen
für sommerlichen Genuss mit Wow-Effekt*





BEEREN- ZUPFKUCHEN

FÜR 14 STÜCKE

FÜR DEN TEIG:

- 200 g Weizenmehl (Typ 405)
- 2 EL Kakaopulver
- ½ TL Backpulver
- 100 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei (M)
- 1 Prise Salz

FÜR FÜLLUNG UND BELAG:

- 200 g Beeren nach Wahl
- 2 ½ EL Vanille-

puddingpulver
(zum Kochen)

- 500 g Speisequark (20 % Fett)
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Zucker
- 2 Eier (M)
- Puderzucker zum Garnieren

AUSSERDEM

- 1 Kastenform (25 cm)
- Pflanzenöl und Mehl für die Form

1. Mehl, Kakao- und Backpulver in Schüssel sieben. Mit Butter, Zucker, Ei und Salz verkneten, nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen. Als Kugel in Frischhaltefolie 30 Min. kühlen.

2. Ofen vorheizen (180 °C), Form ölen, bemehlen. Beeren mit 1 EL Puddingpulver bestäuben, mischen. Für die Creme: Quark mit Sauerrahm, Zucker, restlichem Puddingpulver und Eiern glatt rühren.

3. Teig ausrollen, Form damit auskleiden. Hälfte der Creme einfüllen, mit einigen Beeren bestreuen. Übrige Creme einfüllen. Restlichen Teig in Stücken mit übrigen Beeren auf Creme streuen, ca. 60 Min. backen. Im geschlossenen Ofen kühlen, dann in der Form auf Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, dann aus Form lösen. Puderzucker darauf sieben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.

BACKZEIT ca. 60 Min.

KÜHLZEIT ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 239 kcal,
EW 8 g, F 10 g, KH 28 g



KÄSEKUCHEN MIT GRIESS UND APRIKOSEN

FÜR 14 STÜCKE

- 5–6 Aprikosen
- 120 g zimmer-warme Butter
- 120 g Zucker
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3 Eier (M)
- 75 g Weizengrieß
- 1 EL Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
- 1 TL Backpulver

- 750 g Speisequark (20 % Fett)
- 300 g Sahne
- Minze und Puderzucker zum Garnieren

AUSSERDEM

- 1 Kastenform (25 cm)
- Pflanzenöl und Mehl für die Form)

1. Backofen auf 180 °C vorheizen, Form mit Öl auspinseln, bemehlen.

2. Aprikosen waschen, 3 weglegen, Rest in Spalten schneiden.

3. Butter mit Zucker und Zitronenabrieb cremig rühren. Eier unterrühren. Grieß mit Pudding- und Backpulver vermischt darüberstreuen, alles mit dem Quark unterrühren. Hälfte in Form füllen, mit Aprikosenspalten belegen. Die übrige Quarkcreme darauf verstreichen. Ca. 60 Min. backen. Bei geschlossenem Ofentür kühlen lassen, herausnehmen, in der Form auf Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Kuchen mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, aus der Form lösen. Sahne steif schlagen, mit Spritzbeutel auf den Kuchen geben.

5. Übrige Aprikosen in Spalten schneiden. Kuchen mit Aprikosen und Minze garnieren und etwas Puderzucker darüber sieben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

BACKZEIT ca. 60 Min.; **KÜHLZEIT** ca. 3 Std.

PRO STÜCK ca. 258 kcal,
EW 8 g, F 17 g, KH 17 g



CHEESECAKE MIT WASSERMELONE UND MATCHA

FÜR 14 STÜCKE

- 60 g Butter
- 120 g Butterkekse
- 8 Blatt Gelatine
- 150 g Wassermelonfruchtfleisch
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Limette
- 200 g Frischkäse, natur
- 500 g Speisequark (Magerstufe)

- 100 g Puderzucker
- ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote
- 2 TL Matchapulver
- 200 g Sahne
- Matchapulver

AUSSERDEM

- 1 Kastenform (25 cm)
- Matchapulver und Wassermelone zum Garnieren

1. Form mit Frischhaltefolie auslegen. Butter schmelzen, mit fein gemahlenen Keksen mischen. In die Form füllen, andrücken, kühl stellen.

2. Je 4 Blätter Gelatine getrennt kalt einweichen. Melone mit Limettensaft pürieren. Frischkäse, Quark, Limettenabrieb, Puderzucker, Vanille glatt rühren. Hälfte mit dem Püree, übrige Creme mit Matcha mixen.

3. Von Melonen- und Matcha-Creme je 2 EL abnehmen und getrennt erwärmen. Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Creme auflösen, unter die jeweils übrige Creme rühren. Sahne steif schlagen, eine Hälfte unter die grüne, andere Hälfte unter die rosa Creme ziehen. Beide abwechselnd auf den Keksboden füllen. Mind. 4 Std. kühlen.

4. Zum Servieren aus Form stürzen. Mit etwas Matchapulver bestäuben, mit Melonenstücken garnieren. Mit scharfem Messer in Scheiben teilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 Min.

KÜHLZEIT ca. 4 Std.

PRO STÜCK ca. 221 kcal,
EW 8 g, F 14 g, KH 17 g

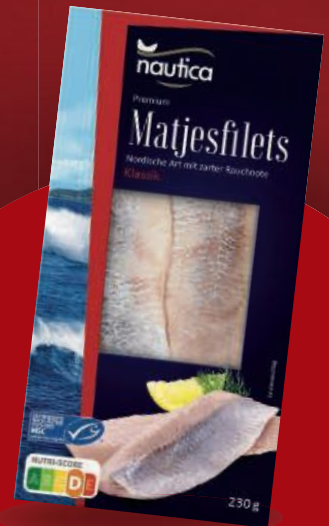
So schmeckt das gute Leben



Lohnt sich.



**Frisch und leicht:
Matjes-Abend-
brot probieren!**



**NAUTICA
MSC Premium
Matjesfilets**

Versch. Sorten.
Je 180/230/250 g
1 kg = 15.50/12.13/11.16

2.79*



**NAUTICA
Fisch-Tapas**

Versch. Sorten.
Gekühlt.
Je 100 g
1 kg = 19.90

1.99*



*Dieser Artikel kann aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein.
Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. • **Filial-Angebote:** Lidl
Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen • Namen und Anschrift der regional tätigen Unter-
nehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

GENUSSNEWS



PRALL GEFÜLLT
Tomaten ganz so,
wie wir sie lieben

Wir sehen rot ...

... und manchmal auch ein bisschen gelb oder grün. Tomaten bringen Aroma und Farbe auf den Teller, stecken voller wertvoller Inhaltsstoffe und schmecken von sonnengereift bis raffiniert verarbeitet einfach köstlich. Vielseitige Zubereitungsideen liefert das tolle Buch „Tomaten – Neue Rezepte für die gesunde Frucht“ (Thorbecke, 16 €).



#FoodHits

Hier stellen wir vor, was die Foodie-Welt Neues an feinen Leckereien zu bieten hat. Denn wir lieben gute, gesunde und authentische Produkte!

1 Sonne im Glas Die italienischen getrockneten Tomaten von Damiano Spina haben ein intensives Aroma und feine Süße. Ein mediterraner Genuss, ca. 6,50 €, bei Kaufland

2 Fruchtig trifft würzig Eine Bio-Balsamicocreame mit Tomate, die die Lieblichkeit sonnengereifter Früchte mit milder Säure und feiner Würze vereint. 200 ml kosten ca. 12 €, aroma-olymp.com

3 Kleine Kraftpakete Vollreif geerntet und dann schonend im eigenen Saft bewahrt: Die ungeschälten Datteltomaten aus Italien bieten Geschmack pur! Je Dose ca. 5 Euro, manufactum.de



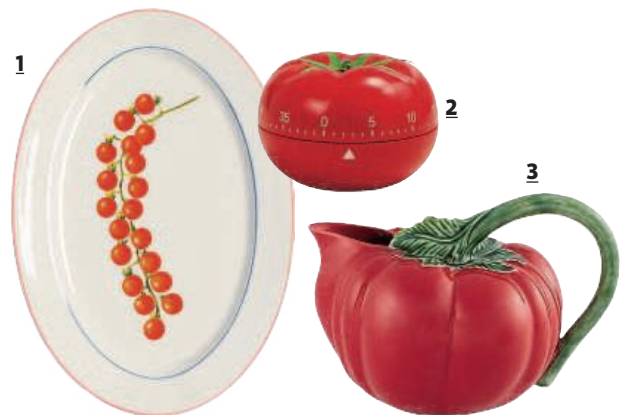
1



2



3



TOMATEN-TOOLS

1 Schöne Rispe Der elegante Teller von Klevering besticht mit seinem Tomaten-Print und seinem charmanthem Vintage-Look ca. 30 €, klevering.com

2 Die Zeit ist reif Damit verbrennt nichts mehr: Die fröhliche Küchenuhr macht aus einem Alltagshelfer ein kleines Design-Statement ca. 12 €, vripper.de

3 Krug mit Charakter Der Krug von Bordallo Pinheiro verbindet Funktion und portugiesische Handwerkskunst. Mit seiner detailverliebten Form und der handbemalten Keramik ist er ein Blickfang auf jedem Tisch, ca. 80 €, pt.bordallopinheiro.com

Fotos: Olivie Strauss/Unsplash/2026
Jan Thorbecke Verlag; Stills: PR

Zu gewinnen

Mit Mazda ins Grüne

Wir verlosen ein verlängertes Wellness-Wochenende für zwei Personen – inklusive Testfahrt mit dem Mazda CX-30. Der kompakte Crossover wird vollgetankt bis vor die Haustür geliefert und nach dem Wochenende wieder abgeholt. Zwei Übernachtungen in einem Wellnesshotel* sind ebenfalls inklusive – je nach Region und Verfügbarkeit. Gesamtwert: 1500 Euro. Infos: mazda.de
 Senden Sie uns die Lösung bis zum 28. August 2026. Postanschrift:
FÜR SIE Rätsel Ausgabe 17/26, Postfach 15 45, 67325 Speyer.
 E-Mail: gewinnspiele@fuersie.de. Weitere Teilnahmebedingungen und Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 77.



* (Auswahl des Wellnesshotels in Absprache mit Gewinnerin).

leichter, kurzer Schlaf	↘	alt-nordischer Donnergott	Abk. für Anti-blockiersystem	in einer Beziehung gebunden	↘	Teil des Gesichts	Ei der Laus	Wintersportgerät	↘	enthaltene Lebensweise	Lösung	↘	Hochherzigkeit	↘	vordringlich	↘	griechischer Kriegsgott	↘
Staat in Südeuropa	→							dt. Bundespräsident: ... Carstens	→				Verzierung	→				
↖						Schwertlilie	→				Wind-schatten-seite e. Schiffs				flüssiges Fett		französisch: ja	
Lösung	↖							alter-tümlich	↖	Einkaufsstraße in Düsseldorf (Kzw.)			Seerose	→				
Winkel-funktion (Mathe-matik)	↖		unechter Schmuck		Form des Sauer-stoffs	japani-scher Reis-wein	→				poetisch: Biene				Getreide-korn-schalen		Spiege-lung auf Flächen	
persön-liches Fürwort			heiße Klima-zone	→						Pflege-anwen-dung für die Frisur		Gewebe mit Wellen-muster		späßig, komisch				
↖						unver-wandt auf etw. blicken	Grund-gedanke	→					Plage, Qual		ein Europäer		Gegnerin	
kost-barer Besitz			ausge-bratener Speck-würfel		Hafen des antiken Rom					ugs.: un-modern (eng-lisch)					Europ. Fußball-verband (Abk.)			
Drama von Goethe	→							Bundes-staat der USA										
↖					Haus-halts-plan	Abk. für Altes Testa-ment	→		Stadt im Sauer-land (NRW)	Schlag-instru-ment		österrei-chische Gebirgs-kette		über-triebene Spar-samkeit	→			
Kreuzes-inschrift	↖	Paartanz im Drei-iertel-takt		Werk von Homer		Ringel-, Saug-wurm	↖	Gruppe von acht Solisten (Musik)						bibl. König, Sohn Davids		außer-ordent-lich		spani-scher Artikel
Lösung	→										plumpe Lüge, Vorwand	→						
Regis-tratur	→							Hand-lungs-voll-macht	→						afrika-nischer Strom	→		
↖								Disney-Figur (... und Strolch)	↖	erzäh-lende Vers-cheidung		Schwer-metall		franzö-sische Groß-stadt	→			Karten-spiel
rutschen			Affe, Weiß-hand-gibbon		Kloster-vorsteher		rhyth-mischer Sprech-gesang	↖	ungebo-rene Leibes-frucht	→					Gebirge auf Kreta		laut-malend für den Eselsruf	
Gemahlin Lohen-grins	→					poltern, rütteln	↖						Gebär-den- und Mienen-spiel	→				
↖				Atem-luft-fontäne der Wale	→			spanisch: Hurral, Los!, Auf!	→			Wund-desinfek-tions-mittel	→			Kfz-Zeichen Aalen	→	
lang-schwän-ziger Papagei	↖	Empfeh-lung	→			Papst-name	→			Geliebte des Zeus	→		dunkler Tages-abschnitt	→				

Foto: PR

Die Lösung aus Heft 14/26 lautet: „Alles was ist, ist vernuenftig“. Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

SURI FREY



1. CITYSHOPPER „2 IN 1“ – Vier Farben zur Wahl!

Der Shopper „SFY FANY“ in Web-Optik ist ein richtiger Eyecatcher. Komfortabler Innenraum mit Fächern, zwei Henkel, ein extra Schultergurt (verstellbar) PLUS eine herausnehmbare Innentasche machen ihn zu einem unverzichtbaren Begleiter.

Maße: 45 x 15 x 28 cm, Material: Baumwolle, Polypropylen, Innenfutter: Feinsynthetik.

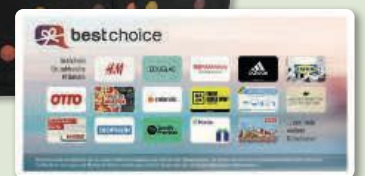


2. Gutschein** oder Verrechnungsscheck im Wert von 35 € zur Wahl

Sie erhalten einen Gutschein Ihrer Wahl von Rossmann (408805) oder Rewe (409772), oder einen Verrechnungsscheck (403538), den Sie bequem einlösen können.



**Geschenk
GRATIS
für Sie!**



stelton

3. Stelton French Press „Emma“ + 10 €-Tchibo-Gutschein

Skandinavisches Design gepaart mit perfekter Funktionalität. Umweltfreundliche Kaffeezubereitung ohne Einwegfilter. Material: Edelstahl und Glas.

Volumen: 1 l. Dazu schenken wir Ihnen einen 10 €-Tchibo-Gutschein. (410234)

reisetel

4. reisetel Carrybag „dots“ + 20 €-Shoppinggutschein

Für Shopping oder Picknick! Strapazierfähiger Stoff, leichter Alu-Rahmen, ummantelter Griff zum Umklappen. Maße: B 48 x H 29 x T 28 cm. Dazu

schicken wir Ihnen einen 20 €-Bestchoice-Gutschein. (409439)

Jetzt FÜR SIE lesen & Premium-Geschenk wählen!

Vorteile im Abo:

- > **24 AUSGABEN LESEN**,
danach monatlich kündbar.
- > **1 JAHR PORTOFREI**
direkt zu Ihnen nach Hause.*
- > **1 HEFT GRATIS**
bei Zahlung per Bankeinzug.

Gleich anrufen und bestellen:

0541 – 80 009 246



Mehr Prämienauswahl im Aboshop:
abo.klambt.de/fuer-sie



FÜR SIE ist auch als digitales
Magazin im Abo erhältlich.

Coupon bitte senden an: FÜR SIE, Aboservice, Postfach 28 40, 49018 Osnabrück oder per E-Mail an: abo@fuer-sie.de

X Ja, ich möchte FÜR SIE lesen!

Ich bestelle FÜR SIE für zunächst 1 Jahr (24 Ausgaben) zum Preis von zzt. 103,20 € und **sichere mir meine Wunschprämie GRATIS dazu!** (Bitte nebenstehend ankreuzen.) Danach kann ich jederzeit monatlich kündigen. Dazu genügt eine kurze Mitteilung an FÜR SIE. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. *Im 1. Abojahr zahle ich keine Zustellgebühr, ab dem 2. Jahr beträgt diese zzt. 0,40 €/Heft.

Es handelt sich hierbei um einen Gutscheincode, der an Ihre E-Mail-Adresse geschickt wird. **Bitte geben Sie hierfür Ihre E-Mail-Adresse an.

Wählen Sie hier Ihre Wunschprämie aus (bitte nur ein Kreuz machen):

- Cityshopper „2 in 1“: ☐ blau ☐ black ☐ red ☐ beige
- Gutschein** oder Verrechnungsscheck:
☐ 35 €-Rossmann-Gutschein ☐ 35 €-REWE-Gutschein ☐ 35 €-Verrechnungsscheck
- Stelton French-Press „Emma“ + 10 €-Tchibo-Gutschein
- reiseltheil Carrybag + 20 €-Bestchoice-Gutschein

Vorname, Name

Straße, Nummer

Postleitzahl

Ort

E-Mail

Telefon

☐ Ich bin damit einverstanden, dass die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG und die Klambt-Style Verlag GmbH & Co. KG mir weitere Medienangebote per E-Mail unterbreiten. Mit der verlagsinternen Weitergabe meiner Daten zu diesem Zwecke bin ich einverstanden. Diese Erklärungen kann ich jederzeit beim jeweiligen Verlag widerrufen.

Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat.

1 Heft GRATIS bei Bankeinzug sichern!

D E
IBAN

Geldinstitut

FSJABEPR

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE83ZZ00000097512. Ich ermächtige die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Klambt-Verlag GmbH & Co. KG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Bitte ziehen Sie den Bezugspreis von meinem Konto ein. Das SEPA-Lastschriftmandat kann ich jederzeit widerrufen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

☐ Ich verzichte auf mein GRATIS-Heft und zahle gegen halbjährliche Rechnung. Bitte Rechnung abwarten. FSJARGPR

Datum

Unterschrift

Aktion: JADS826

LINA BECKMANN &
CHARLY HÜBNER

Paul (Charly Hübner)
und Anna (Lina
Beckmann) im
Kinofilm „Spaziergang
nach Syrakus“

„Freiheit ist ein Grundbedürfnis“

Vor und hinter der Kamera ein Paar – kann das gut gehen? Sehr sogar, wie Lina Beckmann und ihr Mann Charly Hübner nicht nur mit ihrem neuen Kinofilm beweisen

Es ist gar nicht so einfach, Charly Hübner (53) und seine Partnerin Lina Beckmann (45) gemeinsam zum Interview zu treffen, schließlich sind beide ständig auf Drehs oder am Theater. Jetzt haben sie mit „Spaziergang nach Syrakus“ zusammen einen Kinofilm gedreht. Darin geht es um den großen Traum von Paul (Charly Hübner), der in den 80er-Jahren nach Sizilien reisen möchte und danach wieder in seine Heimat, die DDR, und zu seiner Frau zurückkehren will. Sein gefährlicher Plan bringt nicht nur ihn, sondern auch seine Partnerin Anna (Lina Beckmann) in Schwierigkeiten ... Ein wunderbarer Film über Mut, Freiheit, Liebe – und die Stasi.

Frau Beckmann, Herr Hübner, „Spaziergang nach Syrakus“ erzählt von der Sehnsucht nach Freiheit und Reisen in der DDR. Was ist die Botschaft des Films und was macht sie so relevant?

Charly Hübner: Er ist eine Geschichte über das Reisenwollen und Nichtreisen-dürfen. Und weil sich die Hauptfigur diese Reise erkämpft und sie durchführt, wird sie zum Flüchtling. Bis wann ist Reisen? Ab wann ist das Reisenwollen fliehen? Und warum erdreisten sich Menschen, anderen Menschen mitzuteilen, wie sie leben dürfen und wie nicht? Dieses Thema ist immer relevant, da es leider Gottes immer Menschen gibt, die anderen Menschen sagen wollen, wie sie zu leben haben. Aber es ist auch ein Film über Freiheit im Sinne von frei sein, das zu tun, was man tun möchte. Als spätgeborenes DDR-Kind gehöre ich ja der Generation an, die quasi mit dem Eintreten in die Erwachsenenwelt in die große, weite Welt hinausreisen durfte. Und ich weiß bis zum heutigen Tag, was für ein Geschenk, was für ein großes Glück es für

mich war, dass ich die Freiheit so kennenlernen durfte.

Lina Beckmann: Für mich ist die Botschaft des Films super relevant, in einer Zeit wie dieser, in der es schwierig ist, in bestimmte Länder zu reisen. In der auf einmal wieder eine Gefahr davon ausgehen kann. Mir ist bewusst geworden, was für ein Luxus das Reisen ist: sich frei zu bewegen, mit Menschen in Berührung zu kommen, andere Gespräche zu führen, andere Kulturen kennenzulernen, aus seiner Komfortzone herauszukommen, um anderen Menschen in ihrer Welt zu begegnen und sie verstehen zu können.

Was bedeutet Freiheit für Sie?

Lina Beckmann: Freiheit bedeutet für mich, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, in voller Gänze. Sie bedeutet, mich ohne Angst zu bewegen und für mein Handeln allein verantwortlich zu sein, also auch die Konsequenzen allein zu tragen. Sie bedeutet auch, so entscheiden zu können, wie ich es mir für mich und mein Leben und die Menschen, die ich liebe, wünsche, und Entscheidungen nicht aus Angst, Druck oder Gewaltandrohung treffen zu müssen.

Charly Hübner: Freiheit ist für mich eins dieser Grundbedürfnisse, die jedem Menschen zugesprochen werden müssen. Freiheit macht es doch erst möglich, dass ich als Mensch die Person sein kann, die ich sein will, und so leben kann, wie ich mich entspannt fühle.

Welche Erinnerungen an den Alltag in der DDR sind Ihnen, Herr Hübner, besonders präsent?

Charly Hübner: Ich habe die DDR ja als Kind und als Jugendlicher erlebt. In Mecklenburg lebten wir zwischen Wäldern, Seen und Feldern und hatten eine harmonische, friedliche äußere Kindheit. Bis kurz vor dem Ende der DDR habe ich nicht einmal die Mauer gesehen, noch sind mir wirkliche Repressalien untergekommen. Das Einzige, was mir in den Sinn kommt, wo ich es wirklich mit Willkür und Machtmissbrauch zu tun hatte, war ein paramilitärisches Vorübungslager: Wir waren fünfzehn und wurden für mehrere Wochen mit Hunderten anderen Jungen zusammengeführt, um eine militärische Vorausbildung zu



Im Film muss Anne (Lina Beckmann)



... Paul (Charly Hübner) irgendwann loslassen

„Es ist ein großes Glück, in die Welt hinaus zu dürfen“

erhalten. In dieser Zeit konnten führende Offiziersschüler mit uns machen, wozu sie Lust hatten: Wenn man fünfzig Liegestütze machen sollte, wurden daraus gerne auch mal hundert, weil sie immer wieder von vorn anfangen zu zählen. Oder wenn einer ein schwarz-rot-goldenes Kordelarmband trug und es auf Befehl nicht abnahm, musste er vor den Augen aller anderen einen steilen Wiesenhang sechzigmal auf- und abrobben. Da sollten wir lernen, dass es Autoritäten gibt, die man zu achten hat. Gelernt haben wir aber, dass das Quatsch ist.

Ihr Vater war bei der Stasi. Sie haben seine Akten eingesehen. Konnten Sie mit ihm darüber sprechen?

Charly Hübner: Er war inoffizieller Mitarbeiter der Stasi, das ist ein Unter-





Vor und hinter der Kamera ein Paar: Charly Hübner und Lina Beckmann

schied. Ich habe herausgefunden, dass nicht nur er diese Akten versorgt hat, sondern auch die sogenannten Führungsoffiziere sie nutzten, um Observierungserkenntnisse und Denunziationen hinzuzufügen. An Schriftbild, Unterschriften und Zeitpunkten erkennt man, dass er das nicht alles allein gemacht haben kann. Trotzdem ist es natürlich erstaunlich. Man lernt eine weitere Persönlichkeit kennen, die sich in diesem System von Denunziation und Gefügigmachen anders bewegte als zu Hause oder am Arbeitstisch. Ich konnte mit ihm darüber nicht mehr groß sprechen. Als er enttarnt wurde, war er furchtbar ängstlich und hatte große Sorgen. Ich habe ihm damals gesagt: „Mach dir keinen Kopf. Ich bin dein Sohn und ich werde dein Sohn bleiben. Und dann schauen wir mal, was jetzt passiert, und versuchen, das mal zu sortieren.“ Das ging dann nicht mehr lange, weil er urplötzlich verstorben ist.

Was hat die DDR mit der Liebe gemacht?

Charly Hübner: Die Herrschenden in der DDR haben sich systematisch eingemischt in alles, was organisiertes und liebendes Leben ist. Sie haben sogar Lieben inszeniert. In meinem letzten Film wurde eine Frau irgendwann zur inoffiziellen Mitarbeiterin, also zur Stasi-Agentin, und observierte den scheinbar Geliebten. Solche Systeme wollen nicht, dass man sich frei liebt – unbeobachtet, anonym, nur vor sich selbst und der Liebe offen-

„Mit Charly auch zu arbeiten, ist keine Herausforderung, es ist ein Geschenk“

bart. Dafür setzen sie alle Mittel ein, um Vertrauen zu zerstören. Misstrauen und Sorge sind ihnen wichtiger als die Freiheit des Einzelnen und wirkliches Lieben.

Frau Beckmann, im Film erkennt Ihre Figur bei einem opulenten Frühstück, dass ihr Mann etwas ausheckt ...

Lina Beckmann: Ja, in der Szene beneide ich sie um ihre Fähigkeit, nicht verrückt zu werden bei dem Gefühl, dass in ihrem Freund etwas vorgeht, was sie nicht weiß. Sie vertraut darauf, dass er es ihr sagen wird, wenn er das möchte. Die Angst, ihn zu verlieren, steht dem nicht entgegen, zu sagen: „Wenn du das machen musst, dann mach das!“ Das finde ich bewundernswert. Da habe ich sogar etwas von ihr gelernt. Ich kenne das auch, dass ich das Gefühl habe, dass in Charly etwas vorgeht, was er mir nicht erzählt. Und ich übe jeden Tag: Er wird es schon sagen, wenn es so weit ist.

Im Film ist Paul die Verwirklichung seines Traums am wichtigsten, auch wenn er damit seine Partnerin und sich in Gefahr bringt. Haben Sie darüber diskutiert, wie Sie das als Paar gelöst hätten?

Lina Beckmann: Ich habe ja die Freiheit, dass ich mich entscheiden kann, einen Beruf zu wählen oder einem Job zuzusagen, ohne dass ich dafür Charly aufgeben müsste oder meinen Sohn oder meine Familie. Wenn Charly einen Film in Amerika drehen wollen würde, könnte ich mitkommen. Ich habe gar nicht den Gedanken, dass ich das nicht kann oder darf. Unsere Beziehung lebt von diesem Glück der Freiheit, dass Charly auch für längere Zeit weg sein kann und wir trotzdem verbunden bleiben, durch Telefonieren, Schreiben, Besuche. Im Film ist die Situation eine ganz andere, weil diese Freiheit nicht existiert.

Charly Hübner: Mit den Erfahrungen der letzten 16 Jahre, die wir uns kennen,

würde ich sagen, dass ich so etwas nicht machen und Lina immer einweihen würde, um es gemeinsam mit ihr durchzuziehen. Aber das sagt sich so einfach. Man kann schwer nachempfinden, was ein diktatorisches System mit einem Menschen macht. Wenn Paul Gombitz sich so eingeengt und in seinem Kern verletzt fühlt durch diese plumpe Art der Reiseverweigerung, wie es die DDR getan hat, dann kann ich das nachvollziehen.

Vielen Paaren reicht eine gemeinsame Wohnung. Sie arbeiten auch zusammen. Bringt das Herausforderungen mit sich?

Lina Beckmann: Für mich ist es keine Herausforderung. Charly und ich haben keinen typischen Alltag zusammen. Er ist viel unterwegs, und wenn ich mit ihm arbeiten darf, ist das ein Geschenk. Je mehr Zeit ich mit diesem Menschen verbringen darf, desto besser. Es ist wunderbar, an seinen Gedanken und seiner Schauspielkunst teilzuhaben.

Charly Hübner: Ich liebe es, mit Lina zu arbeiten. Das tun wir, solange wir uns kennen, immer wieder mal, und es ist durchweg ein großer Spaß, weil Lina eine hochsensible, aufmerksame, kraftvolle, lustige, visionäre Schauspielerin ist. Das macht einfach Laune.

INTERVIEW SÖRRE WIECK



Grandioses Kino

Eigentlich möchte Paul nur Urlaub in Italien machen. Aber das ist in der DDR nicht so einfach ... Wie weit kann man für seinen Traum gehen? Toller und überraschend aktueller Film über Freiheit, Selbstbestimmung und Grenzen. Kinostart: 20.8.

Fotos: Sammy Hart (3), imago images, Pandora Film

FILM & STREAMING



Im Spiegel meiner Mutter

Universitätsprofessorin und Archäologin Ursula (Corinna Harfouch) entdeckt eine Moormumie, die ihr Institut retten könnte. Privat kämpft sie mit dem Tod ihrer Mutter (Hildegard Schmahl) und verdrängten Wahrheiten. Und dann ist da noch ihre neue Assistentin und ein Familiengeheimnis ... Spannendes Drama. **Kinostart: 13.8.**

KINO

STECKERLFISCHFIASKO

Die Eberhofer-Krimis von Bestseller-Autorin Rita Falk sind einfach Kult! Im neuen Fall muss Dorfsheriff Eberhofer (Sebastian Bezzel) den Mord am „Steckerlfischkönig“ aufklären, der tot auf dem neuen Golfplatz liegt. Hat die Familienfehde zweier Volksfest-Clans etwas damit zu tun? **Kinostart: 13.8.**



TV



FILMREIHE CHRISTIAN PETZOLD

Mit Filmen wie „Yella“, „Gespenster“ und „Die innere Sicherheit“ machte sich Regisseur Christian Petzold auch international einen Namen. Jetzt widmet Arte dem vielfach ausgezeichneten Filmemacher eine Reihe und zeigt sechs seiner Werke sowie ein Interview mit ihm. **Arte, ab 10.8. (in der Mediathek)**

NEUE TESTS, NEUES CHAOS



**AB 27. AUGUST
IM KINO**



TRAILER ANSEHEN

NEUE BÜCHER

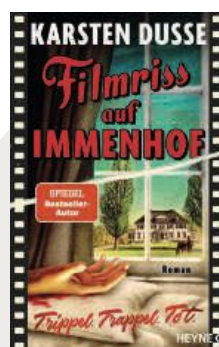


Was wahre Liebe wirklich meint

Rose und Landon sind ein Traumpaar, ihr gemeinsames Glück scheint grenzenlos – bis ein tragischer Unfall Rose zu einer folgenschweren Ent-

scheidung drängt: Für die Chance auf einen echten Neuanfang entscheidet sie sich für eine Behandlung, die jede Erinnerung an ihr früheres Leben auslöscht. Doch Landon kann sie nicht vergessen, und will sie als Fremder noch einmal für sich gewinnen. Wunderbar! Ein Liebesdrama, das nebenbei kluge Fragen um Identität, unvergängliche Gefühle und Trauer verhandelt. Heyne, 23 €

KRIMI DE LUXE



KARSTEN DUSSE: „FILMRISS AUF IMMENHOF“

Kriminalpsychologin Sophia will ihre Trennung auf Gut Immenhof vergessen. Nach einem Partyabend wacht sie neben der abgetrennten Hand ihres Ex auf. Schräg und spannend – denn Sophia muss gegen sich selbst ermitteln. Heyne, 24 €



VOLKER KLÜPFEL: „MORD IST DIE BESTE BESEITIGUNG“

Möchtegern-Schriftsteller Tommi und Putzfrau Svetlana geraten in einen Kriminalfall um eine verschwundene Frau und kommen einem unglaublichen Verbrechen auf die Spur. Charmantes Ermittlerduo, witzige Dialoge. Penguin, 24 €

Alte Wunden, neues Glück

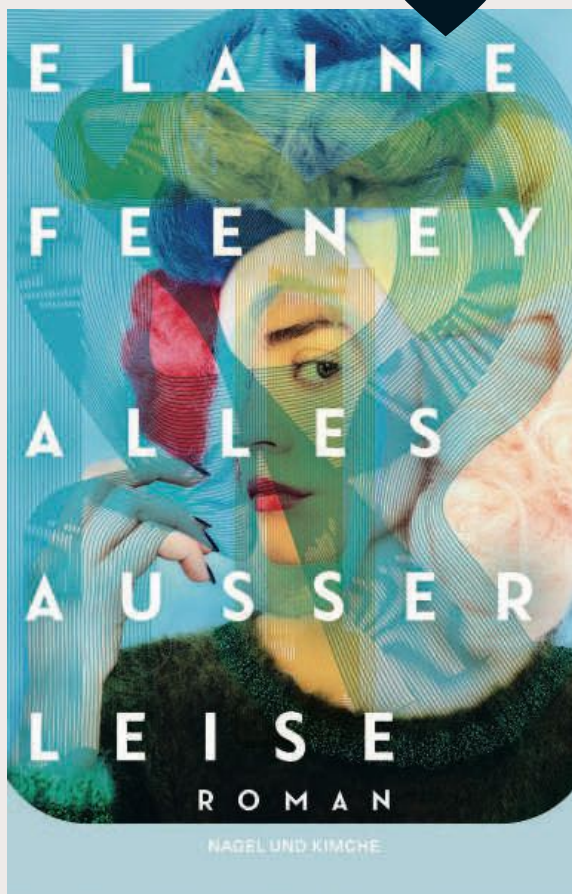


1 „Alles außer leise“

Nach dem Tod ihrer Mutter zieht Claire zurück nach Irland, um ihren sterbenden Vater zu pflegen. Dann zieht ihr Ex-Partner Tom unerwartet in die Nähe. Ein tiefgründiges Familiendrama, das sprachlich und atmosphärisch beeindruckt.

2 „Luft nach unten“

Iva hat ihr Kindermädchen Marija besser gekannt als ihre Mutter. Als sie auf Marijas Grabstein einen zweiten Namen entdeckt, muss sie sich ihrer Vergangenheit stellen – und ihrer Zukunft, denn Iva ist schwanger. Zärtlich, wütend, wunderbar leicht.



1 Elaine Feeney: „Alles außer leise“ (Nagel und Kimche, 24 €)

2 Tamara Štajner: „Luft nach unten“ (Zsolnay, 25 €)

1

2



AUF MEINEM NACHTTISCH

Kathrin Mechkat, Ressort Lifestyle



ALEXANDRA STAHL: „TSCHIKAGO“

Beim Lesen lacht man immer wieder auf. Beispiel: „Fleischwurst-Willi sah ungefähr so aus, wie Max Frisch ausgesehen hätte, wäre er nicht Max Frisch, sondern Metzger geworden.“ Ein bisschen ähnelt Willi auch Brad Pitt. Und in dem Dorf, in dem die Autorin aufgewachsen ist, schaute er den ganzen Tag aus dem Fenster, Zigarette im Mund, Ellbogen auf dem Fensterbrett. Mit viel Zuneigung und wunderbar beobachtet beschreibt Alexandra Stahl

ihn und andere Originale ihrer Kindheit, darunter auch ihre Großeltern, die sich häufig zanken, aber 57 Jahre zusammenblieben. Ganz normale Leute eben. Und nach „Tschikago“ würde man sie gern mal treffen, die Cousine, die auswanderte, oder die scheinbar öden, aber originellen Bewohnerinnen eines Seniorenheims. Ein tolles Buch über die kleinen Geschichten, die uns zu denen machen, die wir sind, und über die Schönheit, die im Alltag steckt – man muss nur genau hinsehen. Claassen, 25 €

„Hier will ich nie wieder weg“

Seit 26 Jahren lebt Katja Just auf Hallig Hooge, einem Mini-Eiland mitten in der Nordsee. Und das als gebürtige Münchnerin. Eine Liebeserklärung an ihre raue Herzensheimat



STURMERPROBT

Das Leben auf der Hallig ist nicht immer leicht. Doch Katja Just trotz auch dem ungemütlichsten Wetter



ARTENVIELFALT
Möwen leben hier viele.
Aber Hooge ist auch
Brutgebiet für seltene Arten,
wie etwa Zwergseeschwalben

DENKMALGESCHÜTZTES

REFUGIUM

In ihrer 300 Jahre alten
Reetdachkate mit üppigem
Bauerngarten vermietet
Katja Just zwei Ferien-
wohnungen



Das Wichtigste gleich vorweg:
Eine Hallig ist eine Hallig und
keine Insel. Zwar sind beide vom
Meer umgeben, doch eine Hallig ist
nicht nur wesentlich kleiner, zu ihren
Merkmalen zählt vor allem, dass sie
mehrmals im Jahr von der tobenden
Nordsee überflutet wird.

Mit Halligen kennt sich Katja Just aus.
Besonders mit ihrer Hallig, der Hallig
Hooge. Seit 26 Jahren lebt die gebürtige
Münchenerin auf dem Mini-Eiland, dem
sie fünf Jahre sogar als Bürgermeisterin
vorstand. Insgesamt befinden sich zehn
Halligen im Schleswig-Holsteinischen
Wattenmeer, sieben davon sind dauerhaft
bewohnt. Für Vögel sind diese Gebiete ein
Paradies. Sie sind Rast- und Brutplätze
seltener Arten, werden allerdings durch
den Klimawandel bedroht.

Auf Hooge leben knapp 100 Menschen.
Elf Kilometer fruchtbares Marschland
führen einmal um das Eiland, das man zu
Fuß in etwa drei bis vier Stunden umrun-
det hat – je nachdem, wie stürmisch
einem der Wind entgegenfegt. Es gibt
keinen Arzt, keine Polizei, keinen
Geldautomaten, keine Boutiquen, nicht
einmal Straßenlaternen. Dafür eine

„Ein Halligmensch hat einmal zu mir gesagt: ‚Du lebst die Hallig‘“

Kirche, einen gut sortierten Halligkauf-
mann, drei Souvenirshops sowie zwei
Cafés und zwei Restaurants, die zumin-
dest während der Sommermonate
regelmäßig geöffnet haben. Und es gibt
ein Kino, in dem allerdings seit 1994 der
immer gleiche Film läuft, eine Dokumen-
tation über Sturmfluten. So ein Leben
muss man wollen – und können.
Katja Just kann. „Ein sehr wichtiger und
unvergessener Halligmensch hat einmal
zu mir gesagt: ‚Du lebst die Hallig.‘“

Die 51-Jährige kam schon als Kind
hierher. Sechs Wochen Erholung am Meer.
Und das hieß: den ganzen Tag draußen
sein, mit anderen Kindern über die Hallig
stromern, Kälber streicheln, beim Melken
und Buttern zusehen. „Ich habe die
Halligwelt sprichwörtlich nachhaltig

inhalier, was auch ganz im Sinne meines
Kinderarztes war“, erzählt Katja. „Des
Madl braucht frische Luft!“, sagte er zu
meiner Mutter, nachdem deutlich war,
dass meine Lunge nicht ganz gesund war.“

Einige Jahre später kehrt sie dann
zurück auf die Hallig – und bleibt. Sie
übernimmt das Ferienhaus ihrer Eltern,
eine 300 Jahre alte Reetdachkate. Dort
vermietet sie zwei urige Ferienwohnungen
mit den schlichten Namen „die Blaue“
und „die Grüne“. Ein Blick auf den
Belegungskalender verrät: Die Gäste
fühlen sich bei ihr wohl. Für dieses Jahr
ist alles ausgebucht. Und auch das nächste
ist fast komplett belegt. Allein von der
Vermietung muss sie aber nicht leben.
Gerade ist Katja Justs drittes Buch über ihr
Leben auf der Hallig erschienen, allesamt





FRIESISCHE TRADITION

Zum „Trachtensommer“ treffen sich auf Hooge Trachtengruppen von den Halligen, den Nachbarinseln und dem Festland. Ende August ist es wieder so weit



ZWEI PFERDESTÄRKEN

Direkt vom Fähranleger aus lässt sich die Hallig per Kutsche erkunden



ANGEKOMMEN

Statt auf Berge zu steigen, gibt es jetzt Spaziergänge am Meer. Auch wenn Hallig Hooge kein Bullerbü ist – Katja Just möchte nirgendwo anders leben

„Seit ich hier bin, weiß ich, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann“

Bestseller. „Den Erfolg hätte ich mir nicht träumen lassen. Ebenso wenig konnte ich mir vorstellen, was es mit mir machen würde, ein Buch zu schreiben. Letztendlich bin ich mir selbst während der Schreibarbeit immer nähergekommen.“

Wenn ihr Wohnort in einer Unterhaltung Thema wird, ist eine typische Reaktion oft eine sehr verklärte, nach dem Motto: „Es muss herrlich sein, dort zu leben, wo der Trubel auf dem Festland bleibt.“ Dabei ist die Hallig kein romantisches Bullerbü, stellt Katja Just klar. Abgesehen von den Naturgewalten, den Stürmen und Überschwemmungen, vor denen sie ihr altes Haus jedes Jahr aufs Neue schützen muss, kann einem auch in einer 100-Seelen-Gemeinde menschlicher Gegenwind gehörig um die Ohren pfeifen. „Bei Konflikten spielt die Enge auf

unserem kleinen Eiland eine große Rolle. Aus dem Weg gehen kann man sich nicht. Spätestens beim Kaufmann oder auf der Fähre trifft man sich wieder. So bleibt einem eigentlich nichts anderes übrig, als einen Weg des Miteinanders zu finden“, sagt Katja. „Ich baue hier für mich auf Reflexion, aber auch auf Aushalten. Heute weiß ich, dass ich mein Halligleben nicht leben könnte, wenn ich Eigenschaften wie Disziplin, Haltung oder Offenheit nicht angenommen hätte. Das ist seit 26 Jahren eine neue Art von Ausbildung, der ich mich freiwillig und mit ganzem Herzen jeden Tag aufs Neue stelle.“

Gerade in ihren ersten Halligjahren, erzählt die frühere Lufthansamitarbeiterin, stand sie sich häufig selbst im Weg. „Mich hat ständig die Frage beschäftigt: „Gehöre ich dazu oder nicht?“ Auch habe

ich oft hinterfragt, ob ich schuld an einem Konflikt bin oder möglicherweise eine Halligregel gebrochen habe. Das hat das Gefühl, angekommen zu sein, lange verhindert.“ Inzwischen aber ist sie es – vielleicht auch gerade deshalb, weil sie zweimal mit ihrer Entscheidung für Hooge ernsthaft gehadert hat. Einmal nahm sie sich sogar eine dreimonatige Auszeit in Neuseeland – und bekam prompt Heimweh.

Das Leben auf der Hallig ist kein Zuckerschlecken: Brennholz muss gemacht werden, die Arbeit im Haus, die Vermietung und der üppige Bauerngarten. Wenn eine Sturmflut droht, muss Katja darauf achten, dass alle beweglichen Dinge am und um das Haus herum fest sind. So muss zum Beispiel ihr Auto auf der Warft, dem aufgeworfenen Erdhügel, auf dem die



TEE-PUNSCH
Im Herbst und im Winter gönnt man sich zum Aufwärmen schwarzen Tee mit „geele Kôm“, einem Sternanischnaps



WATTENMEER
Fischfang hat hier eine lange Tradition, ist aber für die Natur nicht unproblematisch

„Bei Konflikten spielt die Enge hier auf der Hallig eine große Rolle“

Häuser stehen, abgestellt sein, sonst würde es von den Fluten mitgerissen werden. Und trotzdem kann sie sich nicht vorstellen, irgendwo anders zu leben. „Seit ich hier bin, weiß ich, dass ich mich auf mich selbst verlassen kann“, sagt sie. „Meine Arbeit früher am Flughafen München habe ich mit Freude gemacht, und viele meiner Kollegen vermisse ich heute noch. Aber hier habe ich so vieles erfahren, Dinge, die man nicht in einem Job lernt, sondern die einem das Leben auf der Hallig beibringt: so etwas wie Empathie, Werteempfinden, den Blick fürs Wesentliche. Vieles habe ich

auch durch meine Freunde und Gäste gelernt. Das nenne ich wahres Glück!“

Natürlich sind es auch nach wie vor die Natur, die Ruhe und die Weite, die Hooge für Katja Just so einzigartig machen. „Irgendwie ist man hier an allem näher dran. Den natürlichen Kreislauf von Kommen und Gehen, von Aktivsein und Ruhen so nah erleben zu können, das kann ich mir kaum an einem anderen Ort

vorstellen. Wenn mit dem Frühjahr Farben und Leben Einzug halten oder ab dem Herbst der Vogelzug gen Süden startet und es wieder farblos und ruhig auf der Hallig wird, freue ich mich fast schon selbst auf die Winterruhe, um wieder etwas durchschnaufen zu können. Die vier Jahreszeiten allein durch den Blick aus dem Fenster in meinem Garten zu beobachten, lässt mich selbst Lebendigkeit spüren.“



UNSER BUCH-TIPP

Katja Just schreibt keine verkündeten Aussteiger-geschichten. Ihre Erfahrungen sind echt und ehrlich. Eine Liebeserklärung an das nicht immer leichte Leben im Wattenmeer. Knauer, 19 €



WIESEN, WIND UND WEITE
Auch die Halligen sind vom Klimawandel bedroht. In 100 Jahren wird es nicht mehr alle geben



WAHRZEICHEN

„La Seu“, katalanisch für Bischofssitz, nennen die Mallorquiner die Kathedrale der Heiligen Maria aus dem 14. Jahrhundert

24 Stunden in Palma

Für einen Tag tauscht unsere Autorin Strand gegen Stadt und lässt sich durch die schattigen Altstadt-Gassen Mallorcas treiben. Eine Entdeckungstour für alle Sinne

Thomás ist Stadtführer, bekennender Frauenverstehender und Meister im Gleichschritt zwischen historischen Bauwerken und modernen Boutiquen. Als typische Jungfrau fühlt er sich heimisch in der weiblichen Energie, sagt er. Das ist praktisch für mich, denn einen Tag lang tausche ich Strand gegen Palmas Kultur- und Shoppingmeilen. Es klingt wie ein Versprechen, dass mit ihm jemand an meiner Seite sein wird, der meine impulsiven Sprünge von kulturellen Interessen zu Einkaufsgelüsten mit souveräner Gelassenheit erträgt. Ich treffe ihn im Patio einer Adelsvilla aus dem 17. Jahrhundert. Die Mauern halten die Kühle der Nacht, ein kleiner Brunnen gibt leises Echo. Stein, Marmor, dunkles Holz. Wo einst Pferde und Kutschen standen, wird heute Frühstück serviert. Das kleine Boutiquehotel „Can Cera“, mitten in der Altstadt, ist ein idealer Ausgangspunkt: Ein Schritt vor die Tür und Palma beginnt. Kaum angekommen, bin ich gleich mittendrin – dicht an der alten mallorquinischen Seele. Von hier führt unser erster Spaziergang schon nach wenigen Minuten tief in die Geschichte. „Über 700 Straßen im historischen Stadtkern sind ein architektonisches Bilderbuch“, sagt Thomás und fädelt uns flotten Schritts durch die Gassen. Auch wenn die römischen Relikte fehlen und vom maurischen Erbe nur noch wenig erhalten ist, bleibt doch ein atemberaubendes Stilgemisch. In den Arabischen Bädern glaube ich, noch die Stimme des muslimischen Mallorcas zu hören. La Seu, die Kathedrale aus dem 14. Jahrhundert, erhebt sich himm-



SOUVENIRS

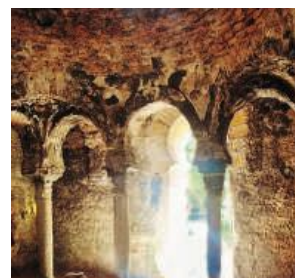
In den Gassen der Altstadt ist für jeden Geschmack etwas dabei



GENIESSERINNEN

Autorin Hanne Bahra (li.) mit Deborah, ihrer

kulinarischen Reiseführerin



MAURISCH

Die Arabischen Bäder im

Herzen Palmas

lich über der Stadt, drinnen Arbeiten von Antoni Gaudí und Miquel Barceló. Sakrale Ruhe liegt über dem Kreuzgang der Basílica de Sant Francesc, dem nach La Seu zweitgrößten Gotteshaus der Balearen.

Weiter geht es über den platanengesäumten Passeig des Born bis zum Plaça del Rei Joan Carles I mit dem Schildkrötenbrunnen von 1913. Gleich daneben hält eine Institution stand: die „Bar Bosch“. 1936 von Jaume Bosch in einer ehemaligen Schneiderei eröffnet, zählt sie zu den ältesten der Stadt. Man sieht es ihr an. Wenn hier jemals renoviert wurde, dann mit allem Respekt vor ihrem historisch spröden Charme, der wohl ebenso zum Kultstatus beigetragen hat wie eine gewisse Schrulligkeit



KAFFEEPAUSE

Das „Forn del Santo Cristo“ wurde 1910 eröffnet



URLAUBSDUFT

Edle Parfums gegen Fernweh gibt es in der Parfumerie „Arquinesia“



WOHLFÜHL-OASE

Das Boutiquehotel „Can Cera“ befindet sich in einem Palazzo aus dem 17. Jahrhundert

der Kellner. Diese Kult-Bar mag ihre besten Zeiten hinter sich haben, doch ein Platz auf der Terrasse bleibt ein Glücksfall. „Un Cortado, dos Gin Tonic, una Manzanilla ...“ schallt es über die Tische. Es gibt Tapas, Tortilla, Patatas Bravas und Gambas. Die Spezialität sind die original mallorquinischen Langostas – geröstetes Brot mit Olivenöl, Tomate und würziger Sobrasada. Doch weniger das Essen zieht die Menschen hierher. Seit 90 Jahren ist dieses Evergreen unter Palmas Kaffeehäusern ein Treffpunkt für Menschen aller Couleur; im alten Gästebuch steht an erster Stelle der so knappe wie schwungvolle Eintrag des Malers Joan Miró: „affectuosamente“ (herzlich). Ein Cappuccino hier, ein Bummel durch die Boutiquen am Born und der Avinguda de Jaume III – und hinein ins Modehaus „Rialto Living“: Shopping, Kunst, Kaffeepause unter den hohen Gewölben eines Palastes aus dem 15. Jahrhundert. Überhaupt: Viele Altstadtläden residieren unter historischen Kreuzgewölben – sie verleihen dem profanen Akt des Einkaufs eine beinahe sakrale Aura. Auch junge Kunst findet eine Heimat in alten Mauern. Gegenüber von „Rialto Living“ zeigt die „Kewenig Gallery“ zeitgenössische Werke in einem Haus,

das im 10. Jahrhundert als Synagoge diente und im 13. Jahrhundert zur Kirche wurde. Thomás führt mich weiter an einen seiner Lieblingsorte: „Arquinesia Parfums“ in der Carrer de Sant Gaietà. Ohne ihn wäre ich am unscheinbaren Eingang vorbeigegangen. Umso überraschender entfaltet sich im Inneren des Hauses aus dem 15. Jahrhundert eine Welt voller Düfte, die sich in einem Labyrinth von Fluren und kleinen Räumen aus zierlichen Flakons verströmen. Die Essenz der Insel. Ich schwelge gemeinsam mit Thomás in den Aromen, wie sonst nur mit meiner besten Freundin: Feigen und Orangen in der „Island Discovery Collection“. „Mystic“ erinnert an feuchte Erde und dunkle Wälder im Norden, mit „Sea Breeze“ atmet man einen Hauch vom Meer.

Rund um die Plaça del Mercat duftet es nach Schokolade. Im alteingesessenen „La Pajarita“ in der Carrer de Sant Nicolau stapeln sich seit über 150 Jahren Pralinen, Trüffel, kandierte Früchte und Schokoladen aus aller Welt. Für die legendär dicke, dampfend heiße Trinkschokolade im Schokoladencafé „Ca’n Joan de s’Aigo“, der ältesten Chocolateria der Insel in der Carrer de Can Sanç, stehen wir gern ein Weilchen an. Berühmt für Ensaïmadas ist



HERZHAFT

In der Markthalle „Mercat de l'Olivar“ gibt es den berühmten spanischen Schinken



SÜSSE KÖSTLICHKEITEN

Das Café „Ca'n Joan de s'Aigo“ ist eine der ältesten Chocolatiers Europas



GRÜNE OASE

Der Canal Torrent de Sa Riera fließt direkt durch Palma

„Traditionelle mallorquinische Küche ist nicht Raffinesse, sondern Bodenständigkeit“

die Traditionsbäckerei „Horno Santo Cristo“, die seit 1910 diese mallorquinischen Hefeschnecken in Handarbeit fertigt; eine elegante Dependence, das „Forn del Santo Cristo“, residiert in einem Jugendstilhaus an der Plaça del Marquès del Palmer.

Schließlich nimmt der Spaziergang Kurs auf den „Mercat de l'Olivar“, seit 1951 die größte städtische Markthalle. Obst und Gemüse kommen überwiegend aus mallorquinischen Gärten. Eine gute Gelegenheit, auch nach Goldmakrele, Meerbarbe, Brasse und dem seltenen Papageienfisch Ausschau zu halten. Sobrassadas, groß wie die Hinterbacken vom Schwein, hängen über den Köpfen der Carnissers, wie man auf Katalanisch die Fleischverkäufer auf den Märkten nennt. In den Auslagen: Leber, Herz, Zunge, Kutteln. „Innereien vom Schwein gehören zur traditionellen mallorquinischen Küche“, erklärt die kulinarische Reiseführerin Deborah und nimmt uns mit in ihre Workshopküche unter den jahrhundertealten Gewölben einer alten Bäckerei. „Traditionelle mallorquinische Küche ist nicht Raffinesse, sondern Handwerk und schlichte Bodenständigkeit.“ Im Handumdrehen bereitet sie Coca de verdure, Gemüsecoca, zu: Teig aus Olivenöl, Wasser, Xeixa, einer alten Weizensorte der Balearen, Hefe und Meersalz, belegt mit Mangold, Petersilie, Paprika, Knoblauch und Frühlingszwiebeln, „die Seele Mallorcas.“

Der Abend trägt uns zurück in die Altstadtbars. Aperitivo in der Bodega „Can Rigo“. Eduard – Baskenmütze, Bart, Brille – hält hinter der Theke in dritter Generation die Stellung, so laut, wie es sich für eine spanische Tapas-Bar gehört. Eduard wettet über den

Schwund der Touristen in dieser Saison. Während Palma um seinen Ruf ringt und die Insel zwischen Overtourismus-Debatte und dem Wunsch nach Besucherrekorden pendelt, scheinen die Gässchen hier doch nie ganz leer zu werden. Auch sein Laden ist bis auf den letzten Platz, selbst an den Tischen im ersten Rang, besetzt. Mallorquinische Weine fließen in Strömen.

Sehr fein und still geht es später im „Botànic“ zu, das zu den schönsten Restaurants der Welt zählt. Vogelgezwitscher und Brunnenplätschern im Garten, drinnen Vogelkäfige an der Decke, Bücher und Bilder an den Wänden. Auf dem Teller Gerichte mit grüner Seele: Pilze mit grünem Pfeffer, Artischocken mit Sardellen, aber auch Fisch vom Markt und mallorquinisches Bio-Lamm – alles leicht und gleichzeitig kunstvoll inszeniert. Sechs Gänge. Sechs Weine. Was für ein Genuss.

Thomás, der mit mir seine Kunst geteilt hat, die Stadt mit allen Sinnen zu erleben, verabschiedet sich mit einem Handkuss. Die schwere Holztür des Hotels schwingt auf, und ein „Bona nit“ des Nachtportiers begleitet mich die alte Marmortreppe hinauf zu meinem Zimmer mit den dunklen Möbeln aus Olivenholz. Ich schließe die Fensterläden und sinke in die Kissen. In der Nacht träume ich, Palma öffne sich noch einmal: Möwengeschrei über der Kathedrale, Meeresbrise auf den Lippen, Orangenduft in der Luft, ein letzter Schluck Wein. Am Morgen kehrt der Strand wieder zu mir zurück – als goldener Rand um eine Stadt, die jetzt in mir nachklingt.

Gesundheit & Wellness



www.lauterbad-wellnesshotel.de
CHARMANT+ELEGANT+SMART *****
72250 Freudenstadt-Lauterbad
Tel: 0049 (0) 7441-860170



www.fritz-lauterbad.de
LUXURY+LIFESTYLE+WELLNESS *****
72250 Freudenstadt-Lauterbad
Tel: 0049 (0) 7441-950990

Reise

www.kuschelhotels.de:
Romantik+Wellness+Erleben

www.töpferurlaub.de
schöner Kultur-Erlebnisaufenthalt

Fasten & Wandern

1000 FASTEN-WANDER-WOCHEN
Europaweit. Tel. 0631-47472
www.fasten-wander-zentrale.de

Wanderreisen

Wandern, Wellness & Genuss
Viel Erleben im Herzen Deutschlands. www.hotel-heinz.de,
02624/9430-355

Seminare & Workshops

Ihre Seminare in Hamburg: Moderne, helle Räume in TOP Lage (Winterhude) am WE oder Abends. 2 Räume mit Behandlungsliegen für praktische Anwendungen, 2 Räume für Theorie-Seminare, jeweils für bis zu 20 Teilnehmer. Anbindung: Bus/ Bahn/ Tiefgarage. info@die-hbk.de
www.kosmetikschulehamburg.de

Vorsorge

Patientenverfügung 2026 erhalten
Jetzt gratis auf Afilio.de
Als PDF oder per Post
Mit Ärzten & Anwälten entwickelt
Einfach, rechtssicher, kostenlos
www.afilio.de/link/89449

Zukunftsdeutung

45 EUR Kartenlegen zum Festpreis.
Tel: 02064 / 8282911 o.
Tel: 0203 / 3947205

Treffer sicheres Kartenlegen,
Partnerrückführung, – höchste Erfolgsquote Tel. 040 – 20 00 42 14

Kartenlegen günstig am Telefon
09003 444 789 (1,49€/Min)
www.kartenlegen99.com

Kartenlegen, sofort am Telefon:
0211 / 5509898

Zukunftsfragen? Sofortige telefonische Hilfe. Lebensberatung, Kartenlegen und Astrologie, treffsicher, seriös und kompetent
Tel. 0241 / 55968236

Kartenlegen, sofort am Telefon,
Tel. 02261 / 978782

Kartenlegen-Hellsehen Gratis
15 Minuten für Neukunden
geschenkt. www.tedigo.de
0800 0 22 50 40



Weitere Infos auf
www.wellfeeling.net

Wellfeeling
World of Inspiration

Ihre Inspiration zu Sonnenschein

Wenn die ersten Sonnenstrahlen mein Gesicht berühren halte ich Einkehr. Es ist eine Einkehr in mich selbst. Die Zeit bleibt stehen, egal wo ich gerade bin: Ich bleibe stehen, schließe die Augen, nehme das Gefühl der Sonne wahr, genieße nichtsdenkend den Moment, verweile und ruhe. Dieser Moment mag nur wenige Minuten dauern, doch für mich ist es eine Ewigkeit, ein Moment der Regeneration, des Glücksgefühls, wo es keinen Durst, keinen Hunger, keinen Stress und keine anderen Dinge zu mir durchdringen, ausser dieses Gefühl der Sonne auf meinem Gesicht. Ich werde kreativ, bekomme Lust im Garten zu arbeiten, mich auszuruhen ... Es gibt für mich nichts Schöneres, als die Sonne. Ich bin ein Sonnenkind aus ganzem Herzen. *Andrea G*

Diese und weitere Inspirationen finden Sie auf www.wellfeeling.net/inspirationen.
Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer!



Möchten auch Sie eine Anzeige veröffentlichen?

Dann finden Sie auf www.harmsandmore.com alle Informationen und Mediadaten. Oder senden Sie uns eine Email an anzeigen@harmsandmore.de und wir schicken Ihnen die gewünschten Anzeigeninformationen.

Ausgabe 20/26 erscheint am 23.9., Anzeigenschluss ist der 19.8.2026.

Ausgabe 21/26 erscheint am 7.10., Anzeigenschluss ist der 2.9.2026.

HARMS and MORE

WIDDER 21.3.–20.4.

In der Küche erwacht Ihre Experimentierfreude. Probieren Sie neue Rezepte mit regionalen Zutaten aus und laden Sie Freunde zu einem gemütlichen Abend ein. Das gemeinsame Kochen und Genießen stärkt Ihre sozialen Bindungen und sorgt für Abwechslung zum Alltag. Bleiben Sie neugierig auf neue Geschmäcker, die Ihren persönlichen Horizont erweitern werden.

STIER 21.4.–20.5.

Venus lenkt Ihren Blick auf Ihren Selbstwert. Erkennen Sie Ihre eigenen Stärken an und hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen. Sie sind gut so, wie Sie sind! In beruflichen Belangen hilft Ihnen diese neue Sicherheit, klare Grenzen zu setzen. Gönnen Sie sich genügend ruhige Momente, um diese positive Veränderung auch tief in sich selbst zu verankern.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Uranus bringt frischen Wind in Ihr Denken. Sie entdecken innovative Wege, um Ihren Alltag effizienter zu gestalten. Trauen Sie sich, alte Gewohnheiten abzulegen und Platz für technologische Neuerungen zu schaffen. Diese Offenheit zieht interessante Menschen in Ihr Leben. Bleiben Sie flexibel und immer am Puls der Zeit, das bringt Ihnen echten Erfolg.

KREBS 22.6.–22.7.

Erinnerungen an vergangene Zeiten rücken in diesen Wochen in den Vordergrund. Ob beim Betrachten alter Fotos oder im Gespräch mit Verwandten – die Beschäftigung mit Ihren Wurzeln gibt Ihnen ein tiefes Gefühl von Identität. Nutzen Sie diese Phase, um Traditionen in Ihrem Leben mehr Raum zu geben. Das schafft Beständigkeit in Ihrem familiären Umfeld.

LÖWE 23.7.–23.8.

Zurzeit sind Sie besonders sportlich und wollen sich körperlich fordern. Ob beim Laufen oder im Teamsport – Bewegung an der frischen Luft stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System. Achten Sie darauf, Ihren Körper nicht zu überfordern. Ein gesunder Wettbewerb motiviert Sie zusätzlich und steigert Ihre Freude am Sport. Setzen Sie sich aber realistische Ziele.



**IHRE STERNE VOM
5. BIS 25.
AUGUST 2026**

JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Ihr Augenmerk liegt gerade auf Ihrer Gesundheit und Vitalität. Eine bewusste Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse hilft Ihnen, fit durch den Sommer zu kommen. Vielleicht probieren Sie eine neue Entspannungstechnik aus, um Stress besser zu bewältigen. Diese Selbstfürsorge zahlt sich aus, da Sie sich dadurch auch viel belastbarer im Berufsleben fühlen.

WAAGE 24.9.–23.10.

Der Mond macht Sie zurzeit besonders empfänglich für Romantik. Genießen Sie die Zärtlichkeit in Ihrer Beziehung oder öffnen Sie als Single Ihr Herz für neue Begegnungen. Ihre Ausstrahlung ist sehr charismatisch und zieht positive Erlebnisse an. Gönnen Sie sich einen schönen Abend zu zweit und lassen Sie den Alltag einfach mal ein paar Stunden hinter sich.

SKORPION 24.10.–22.11.

Finanzielle Strategien beschäftigen Sie in diesen Tagen. Ein kühler Kopf hilft Ihnen dabei, Ihre Ressourcen optimal zu verwalten und für die Zukunft vorzusorgen. Prüfen Sie Ihre Ausgaben kritisch und investieren Sie in Dinge, die einen bleibenden Wert haben. Diese Disziplin gibt Ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Unabhängigkeit auf Ihrem weiteren Weg.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.

Sie verspüren den Wunsch, sich für andere mehr einzusetzen. Ob in einem Verein oder durch private Unterstützung im Alltag: Ihr Engagement wird hochgeschätzt und gibt Ihnen ein tiefes Gefühl von Sinnhaftigkeit. Ihre offene Art wirkt dabei sehr motivierend auf Ihr Umfeld. Bleiben Sie sich selbst treu und folgen Sie mutig Ihrem eigenen sozialen Kompass.

STEINBOCK 22.12.–20.1.

In Ihrem Haushalt gibt es zurzeit einiges zu tun. Nutzen Sie Ihre handwerklichen Fähigkeiten, um Reparaturen durchzuführen und Ihr Heim zu verschönern. Dieses Schaffen mit den eigenen Händen ist für Sie ein wunderbarer Ausgleich zu Ihrer Arbeit im Job. Das Ergebnis wird Sie mit Stolz erfüllen und für eine gemütliche Atmosphäre in Ihren vier Wänden sorgen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.

Pluto fordert Sie auf, Ihre innerste Wahrheit zu erforschen. Was motiviert Sie wirklich? Diese Phase der Selbsterkenntnis hilft Ihnen dabei, authentischer zu leben und alte Ängste endgültig hinter sich zu lassen. Ihre Unabhängigkeit gewinnt dadurch eine neue Qualität. Vertrauen Sie auf diesen Prozess der Erneuerung, er stärkt Ihre Seele nachhaltig.

FISCHE 20.2.–20.3.

Die Musik ist gerade Ihr Fenster zur Seele. Ob Sie selbst musizieren oder einfach nur lauschen – Klänge helfen Ihnen dabei, Ihre Emotionen zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Gönnen Sie sich diese akustischen Auszeiten regelmäßig, um dem hektischen Treiben der Welt zu entfliehen. Ihre Intuition wird durch diese Harmonie gestärkt und weist Ihnen den Weg.

IHRE NÄCHSTE **FÜR SIE** GIBT ES
AB MITTWOCH, **26. AUGUST 2026**

Vorschau



STYLE-UPGRADE

Die coolsten Teppiche, Tapeten und Stoffe – jetzt ist die perfekte Zeit für einen neuen Living-Look



DER NEUE COLOUR-CODE

Diese vier Make-up-Farben sind die Hits der Saison



Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Jetzt ein Abo bestellen über
Tel.: 05 41/8 00 09-246 oder
E-Mail: abo@fuersie.de oder online:
abo.klambt.de/fuer-sie/jahresabo

DIE NEUE MODE

Die Herbstsaison kommt mit warmen Farben, raffinierten Schnitten und tollen Prints



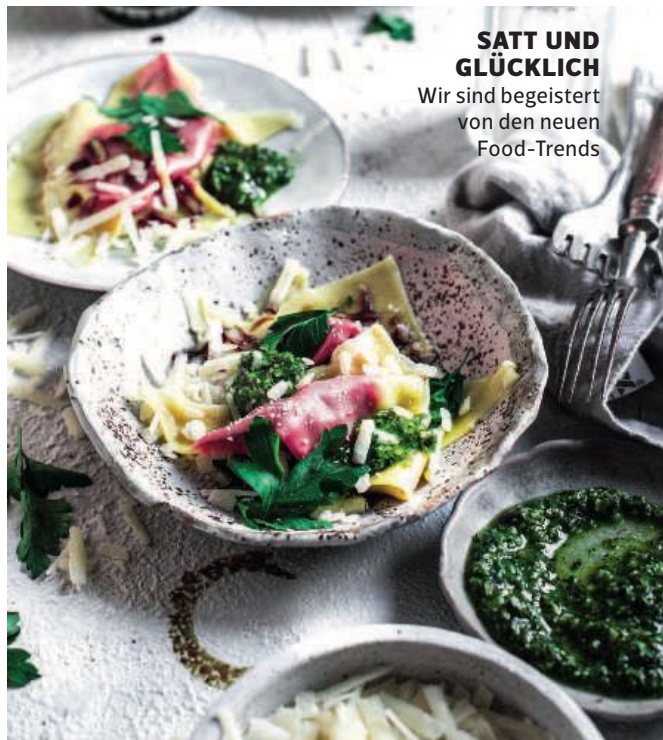
ABNEHMEN IM SCHLAF

Wie erholsame Nächte Hunger, Hormone und Stoffwechsel beeinflussen



SATT UND GLÜCKLICH

Wir sind begeistert von den neuen Food-Trends



Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE, FOODkiss, Launchmetrics
Spotlight, Getty Images, Arte International



*In vollen Zügen
und leeren Abteilen.*

FÜR SIE

ePaper – immer dabei!

**45 %
sparen!**

- > **FÜR SIE ePaper – 1 Jahr nur 55,99 €**
- > **Papierlos lesen – gut fürs Klima**
- > **47,21 € sparen zum Print-Abo**

Schnell sichern:

> abo.klampt.de/FUER-SIE-ePaper





SCAVI & RAY



A TASTE FOR EVERY STORY.
FINEST PROSECCO. MADE IN ITALY.

SCAVIRAY | WWW.SCAVI-RAY.IT

