

COSMOPOLITAN

THE
Sunshine
ISSUE

FUN.FEARLESS.FEMALE.
JUNI 2026

„Es liegt
nicht
an dir“

Kann man
seinen
Bindungsstil
ändern?

Das große Grabbeln
DIY-Griffe zum
Tönen und
Entschlacken

Sommer,
du kannst kommen!

- + Style-Update: Sommerkleider, Schuhe, Sonnenbrillen
- + Festival-Fieber: Looks, Packliste, Locations
- + Astro-Vibes: welche Sternzeichen Abenteuer versprechen

Unser Covergirl:
Olivia Rodrigo

GLÜCK KOMMT
IN WELLEN

Traum-Strände
der Welt

GIRLS-TRIP
OHNE
MONEY-
DRAMA

Wind of
change
Von meinem
Urlaubs-Ich
lernen

DEUTSCHLAND € 5,50
ÖSTERREICH € 6,10 | SCHWEIZ CHF 10,60



Cate Blanchett

Si

armanibeauty.de

GIORGIO ARMANI



Das neue Sì Nude Bloom
& Sì Passione Red Bloom



THE ART OF ARRIVAL

MAYBACH

DER
TEUFEL
TRÄGT
PRADA
NUR IM KINO.

Editorial

Juni 2026



ANGELA MEIER-JAKOBSEN
Chefredakteurin Cosmopolitan

Mein Urlaubs-Ich ist eine völlig andere Frau. Sie trägt Boho statt Blazer, lässt ihr Haar vom Salz zerzausen, statt es in Form zu glätten – und vor allem: Sie denkt anders. Großzügiger mit sich selbst, gelassener mit der Welt. Plötzlich reicht zum Glücklichein ein Espresso am Meer (hier kann ich Ihnen unsere Geschichte zu den schönsten Stränden der Welt sehr ans Herz legen, S. 130). Termine verlieren ihre Dringlichkeit, Perfektion ihren Reiz. Ich beobachte das jedes Jahr aufs Neue. Kaum bin ich weg vom Schreibtisch, raus aus Meetings, Deadlines und dem ganz normalen Wahnsinn zwischen Chefredaktion und Muttersein, verändert sich mein Blick. Warum ist das so? Vielleicht, weil niemand etwas von uns will – außer wir selbst. Weil wir plötzlich wieder spüren, was uns wirklich guttut.

Natürlich nehme ich mir jedes Jahr etwas vor für zu Hause: weniger Stress. Mehr Ich. Und genauso regelmäßig stelle ich fest: Der Alltag hat eine ziemlich starke Gegenkraft. Kaum zurück, übernimmt wieder der Kalender. Die To-do-Liste. Das Tempo. Warum wir den Vibe so schwer halten? Weil unser Alltag nicht automatisch Raum für Leichtigkeit lässt – wir müssen ihn uns nehmen. Und das ist der Teil, der unbequem ist. Dieses Jahr mache ich es anders. Meine Motivation finde ich in unserer Geschichte „Sommer der Veränderung“ auf S. 66. Viel Spaß beim Lesen! Ihre

Angela Meier-Jakobsen



COVER
Olivia Rodrigo wurde fotografiert von Morgan Maher

FOLGEN SIE UNS AUF ...



cosmopolitan.de



cosmopolitan DE



@cosmopolitan_de

COSMOPOLITAN

IMPRESSUM JUNI 2026

Deutschsprachige Ausgabe
Eine Publikation der Bauer Media Group
www.cosmopolitan.de

REDAKTION

DIRECTOR CONTENT & BRAND
ANGELA MEIER-JAKOBSEN (V.I.S.D.P.)

OPERATIONS MANAGERIN
Kristin Ay
Wolfgang Küster (frei)

DESIGN
Xenja Maria Fischer, *Creative Lead*
Jana Suckow, *Designerin*
Mareike Tonollo, *Designerin (frei)*

BEAUTY & BODY
Suzana Kolik, *Beauty Director*
Monique Schultheis, *Dep. Beauty Director*
Bauer Content KG, *Health*

FASHION
Ferry Hansen, *Fashion Director (frei)*,
Nicole Dontenwill, *Fashion Director (in Elternzeit)*
Fatima Njoya, *Fashion Editor*
Marie Gerecke, *Praktikantin*
Bauer Content KG (*Sophia Ernesti*,
Jennifer Proud, *Deniz Yaman*)

LIFE, WORK, FUN
Alva Frankenstein, *Editor*
Valerie Ginger, *Praktikantin*
Bauer Content KG, *Genuss*

PHOTO
Yasmina Bischoff, *Photo Editor*
Sabine Dahl, *Photo Editor*
Annika Jacobsen, *Photo Editor*

EDITORIAL ASSISTANT
Nicola Müller

**MITARBEITER:INNEN
DIESER AUSGABE**
Pacho G. Castilla, Anja Delastik,
Audrey Etner, Kayla Kibbe,
Deborah Landshut, Svenja Lassen,
Elsa Margot, Misbaah Mansuri,
Emma Mouthaan, Amber O'Connor,
Chloé Plancoulaine, Lois Shearing

SCHLUSSREDAKTION
Lektornet

VERLAGSLEITUNG

Bauer Magazines KG
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg
Tel. 0 40/3019-0

PUBLISHER
NICA VOLQUARTZ

DIGITAL

Bauer Xcel Media
Deutschland KG, Bauer Media Group,
Brieffach 22000, D-20077 Hamburg

COSMOPOLITAN.DE
Elisa Brüning, *Editorial Lead*

SOCIAL MEDIA
Victoria Bartels, *Editor*

ANZEIGEN

Ad Alliance GmbH
Picassoplatz 1, 50679 Köln

STV. GENERAL DIRECTOR
BRAND PRINT + CROSSMEDIA
Astrid Blecker-Hellwig (verantwortlich)

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de



AY, BOY!

Dieser frisch cremige Sommer-Cocktail beeindruckt alle – und tut, wenn man so will, auch etwas für Muckis und Darmbakterien: dank Eiweiß und Ayran. Letzteren gut schütteln und 5cl mit einem Eiweiß, 3cl Limettencordial, zwei Spritzern Orangenblütenwasser (bitter süß!) und 5cl beerigem Sloe Gin im Shaker schütteln. Mit 30cl Soda Wasser auffüllen, über Eis gießen und optional mit Essblüten garnieren. Ai ai!

REZEPT VON DOROTHY DAY BAR MÜNCHEN

REDAKTION: Bauer Special Content KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg, Tel. 040/3019-0, E-Mail: cosmo.redaktion@bauermedia.com
VERTRIEB: Bauer Vertriebs KG, Postfach 4000, 20086 Hamburg, **VERTRIEBSLEITUNG:** Uwe Dechow. **ABOSERVICE:** Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg, Tel. 040/32901616, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr, Fax: 040/30198182, E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen, Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet unter: www.bauer-plus.de/ihrabo.
ABOSERVICE AUSLAND: Bauer Vertriebs KG, Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg, Tel. 0049/40/30198519, Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem Ausland möglich), E-Mail: auslandsservice@bauermedia.com, Nachbestellungen: Tel. 06246/882/5380. Nachbestellservice Deutschland über www.meine-zeitschrift.de, Kontakt: ecommerce@bauermedia.com. **DRUCK:** BPW Bauer Print Wykroty Sp.z.o.o. sp.k. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, PL 59-730 Nowogrodziec, Polska. **HERSTELLUNG:** Rafael Schneider.



COSMOPOLITAN erscheint zehn Mal pro Jahr in der Bauer Special Content KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg. Wiederverwendung des Inhalts nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung, Verkaufspreis 5,50 € inkl. MwSt. (Pocket-Format 3,90 €). Der Export von COSMOPOLITAN und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Die Zeitschrift wird ganz oder in Teilen digital vertrieben. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. ISSN 0941-4118.

COSMOPOLITAN ist eine Registered Trademark (USA) von Hearst Corporation, USA. Herausgabe und Vertrieb dieser Ausgabe erfolgen zehn Mal im Jahr mit Genehmigung der Hearst Corporation, New York, N.Y., USA, durch die Bauer Media Group.


HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL PRESIDENT, HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL: Jonathan Wright,
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden. GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: Chloe O'Brien

INTERNATIONAL EDITIONS BULGARIEN, FRANKREICH, GROSSBRITANNIEN, HONGKONG, INDIEN, INDONESIEN, ITALIEN, KOREA, MEXIKO, NAHER OSTEN, NIEDERLANDE, PHILIPPINEN, SLOWENIEN, SPANIEN, TAIWAN, TSchechien, UKRAINE, USA

ARTWORK: XENJA-MARIA FISCHER

YOUR SKIN PERFECTED

PREP
SET
GO

AQUA SERUM 
DAILY SKIN
DEFENSE SPF 50+
Anti Blue Light
€ 17,95*

SKIN 
PERFECTING
FACE STICK
€ 16,95*

CONTOURING 
MICRO STICK
€ 13,95*

*unverbindliche Preisempfehlung

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT



ARTDECO

Erlebe Deinen besonderen Beauty-Moment - mit YBPN



Unsere Partner-Parfümerien vereinen individuelle Beratung, exklusive Marken und die neuesten Beauty-Trends. **YBPN** – Deine Experten für Duft, Make-up und Pflege!

ARTDECO – über 650-mal in Deiner Nähe.

ybpn.de/stores/artdeco oder QR-Code scannen.



YOUR BEAUTY
PROFESSIONAL
NETWORK

Inhalt

* Alle
Titel-Themen
sind pink
markiert

Fun. Fearless. Female. | Juni 2026



88

Just be(ach) happy

So tanken Sie
(geschützt) Sonne



122

Connect like a pro

Cleverer Techniken,
die Türen öffnen

Leben

- 30 Bingo**
Spielspaß am Gate mit der
Flughafen-Edition
- 66 Wind of change**
Von meinem Urlaubs-Ich lernen
- 70 Feuchte Angelegenheit**
So wird (Unter-)Wasser-Sex
garantiert zum Vergnügen
- 72 „Es liegt nicht an dir“**
Kann man seinen Bindungsstil
ändern?
- 78 Astro-Vibes**
Welche Sternzeichen Abenteuer
versprechen



36

The sweet Stil-Escape

Styles für endlose
Sonnenstunden

Fashion

- 82 Wahrheit oder Pflicht?**
Der Klassiker in der Sex-Edition
- 44 Summer-Vibes**
Die Pieces der Modestrecke zum
Shoppen
- 46 Was pack ich ein?**
Tipps für stressfreies Koffer-Tetris
- 48 Schuhling-Stars des
Sommers**
Schuhe für Sonne, Stadt und
Strand
- 50 3 Looks für Festival Nights**
Styles für jedes Festival-Feeling
- 52 Cosmopolitan Crush**
Victoria Beckham definiert
modernen Minimalismus neu

54 Schon gehört?

Das ist jetzt angesagt bei
der Fashion Crowd

56 Kein Stress dank Summer Dress

Sommerkleider für heiße Tage
und coole Nächte

62 Festival-Packliste

Diese Dinge dürfen auf keinem
Festival fehlen

Beauty

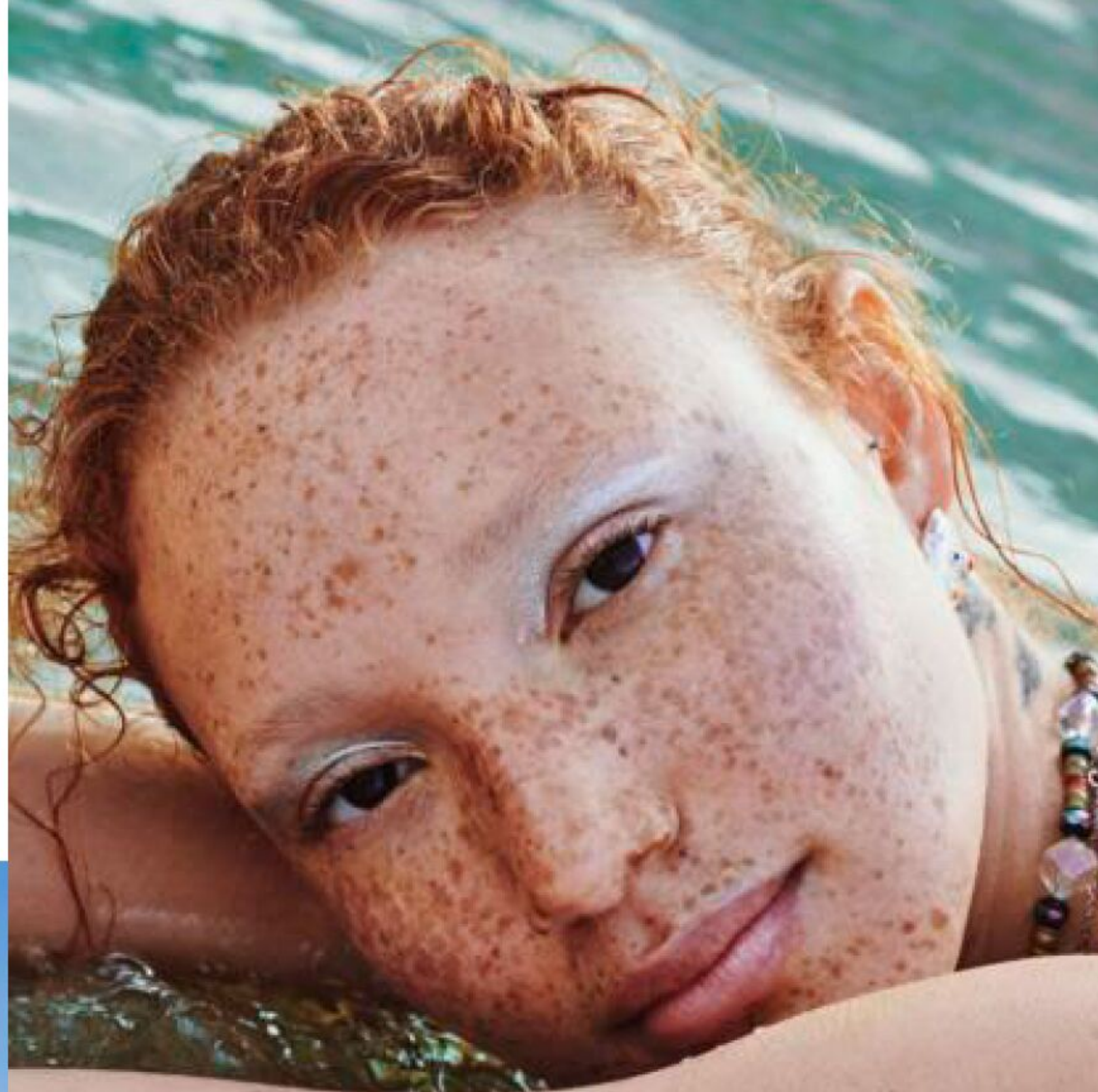
- 86 Im Grunde ganz leicht**
So halten Foundations auch bei
hohen Temperaturen
- 92 'O Cortisole mio!**
Das „Stresshormon“ im
Faktencheck

34 **Catching the sun** Sonnenbrillen, die alles in Gold tauchen



130

Glück kommt in Wellen
Traumstrände der Welt



98

Einfach schön
So easy gelingt Make-
up mit Wow-Effekt



24

Status statt Sisterhood
Wie Geld und Erwartungen
Freundschaften verändern

- 96 Sommerliebe(n)**
Unsere Beauty-Liebliche für
Urlaubs-Feelings
- 104 Das große Grabbeln**
DIY-Griffe zum Tonen und
Entschlacken
- 110 Alles Banane?**
Warum Frucht-Bashing mehr
Marketing als Wissenschaft ist
- 114 Gate to glow**
Sieben Tipps für einen
wahrhaft schönen Flug
- 116 Pharma in den Urlaub**
Essentials für Ihre Reiseapotheke

Work

- 120 Girls-Trip ohne
Money-Drama**

So genießen Sie den Urlaub
ohne Geld-Zoff

- 126 Freiheit mit Schattenseiten**
Warum die „Gig Economy“ neben
Chancen auch Risiken bringt

Fun

- 130 Echte Strand-Schönheiten**
Die schönsten Strände weltweit
für Ihre Bucketlist
- 134 Eat your cocktails**
Rezepte, die Ihre Lieblings-
Cocktails in Desserts verwandeln
- 138 Cosmo Beauty Night**
So cool war die Cosmopolitan-
Eröffnungsparty der Spa
Awards
- 142 Ready to play**
Das Brettspiel für jeden
Hot Girl Summer

Immer drin

- 5 Editorial**
- 6 Impressum**
- 10 Coverstar Olivia Rodrigo**
Die Pop-Sensation über das
Leben im Rampenlicht
- 16 Unser Cosmos**
- 28 Date mit...**
Bill Kaulitz
- 144 Vorschau**
- 146 Cosmoptimismus**

Olivia Rodrigo

Für die meisten ist sie die „Queen of heartbreak“. Unsere Autorin kennt die Sängerin auch von ihrer anderen Seite...

INTERVIEW: MADISON HU
FOTOS: MORGAN MAHER | STYLING: BRANDON TAN

a

Als Cosmopolitan¹ mich bat, diese Titelgeschichte über meine beste Freundin Olivia Rodrigo zu schreiben, habe ich² sie als erstes gefragt: „Bringst du ein Kartenspiel mit?“

Meistens stehen Olivia und ich vor dem Problem, nie zur gleichen Zeit am selben Ort zu sein³. Oft heißt es nur: „Ich sehe dich in zwei Monaten, wenn du in der Stadt bist. Wann hast du deine nächste Tourpause? Wie weit ist Vancouver eigentlich von Los Angeles entfernt?“ Doch an diesem Februarmorgen in New York stehen die Sterne gut: Wir sitzen zusammen in einem Hotelzimmer – ich im Pyjama, Olivia in Trenchcoat und Schlagjeans – und stimmen uns mit unserem Lieblingsspiel „Nerts“ auf das Interview ein. Es ist ein hitziges Duell – und am Ende gehe ich als Siegerin heraus. Ich genieße meinen Triumph, während Olivia – wie immer – selbst aus einer Runde Karten noch Lebensweisheiten zieht. „Siehst du, genau deshalb ist Geduld so wichtig“, murmelt sie zu sich selbst. „Nerts ist mein größter Lehrmeister.“

Sie macht natürlich einen Witz – aber ich weiß auch: Ganz unernst meint sie das nicht.

Ein Teil des Erwachsenwerdens ist die Erkenntnis, dass man mehr Fragen als Antworten hat – und dass vieles von dem, was man längst verstanden haben wollte, immer noch ein Rätsel ist. Eine ziemlich einschüchternde Einsicht, die Olivia aber nicht abschreckt, sondern bewusst annimmt. Getrieben von einem echten Wunsch zu lernen, stellt sie sich diesen Fragen – und ich kann bestätigen: Genau wie in ihrer Musik tut sie das auch im echten Leben. Sie stellt sie ständig. Die kleinen, alltäglichen genauso wie die großen, überwältigenden. Angetrieben von derselben neugierigen Energie, die uns schon vor über zehn Jahren verbunden hat⁴.

Olivia spricht offen über Unsicherheit – über die Angst und das Chaos, die damit einhergehen, herauszufinden, wer man eigentlich ist. Genau das hat sie zur Stimme ihrer Generation gemacht. Alles begann 2021 mit der Single „drivers license“, die sie mit 17 während eines Pandemie-Liebeskummers schrieb – und setzte sich fort mit dem emotional rohen, rekordbrechenden Album SOUR. Ihr zweites Album GUTS (2023) stieg direkt auf Platz eins der Billboard 200 Charts ein und gab Millionen Fans genau das, was sie brauchten: einen Raum, um ihre eigenen Gefühle zu entwirren – durch Songs, die sich universell wahr und gleichzeitig zutiefst persönlich anfühlen.

Nach zwei ausverkauften Welttourneen, drei Grammys, zahlreichen Musikfestivals und vielen globalen Kampagnen bringt Olivia nun ihr drittes Studioalbum heraus, das ihre Fangemeinde begeistert als OR3⁵ bezeichnet. Während ➤

1. Einige Zeit nach diesem Interview verriet Olivia Rodrigo der Chefredakteurin der US-Cosmopolitan ihre Wunsch-Headline für diese Story: „Olivia Rodrigo kann alles – und sieht dabei auch noch richtig cool aus.“

2. „Ich“ ist in diesem Fall Olivias beste Freundin Madison Hu, Schauspielerin und Absolventin des Studiengangs „Kreatives Schreiben“ an der Columbia University.

3. Im vergangenen Jahr spielte Olivia fast 100 ausverkaufte Live-Shows und nahm ein neues Album auf. Madison war damit beschäftigt, im Film Sparks mitzuspielen und neben Steve Carell in der HBO-Comedy Rooster aufzutreten.

4. Olivia und Madison lernten sich mit 12 Jahren kennen, als sie für die Disney-Serie „Best Friends Whenever“ vorsprachen. Später wurden sie für dasselbe Projekt gebucht, Bizaardvark, und machten gemeinsam eine zweiwöchige Reise mit der Disney Cruise Line: Ihre Freundschaft, die Olivia häufig auf Instagram dokumentiert, ist ein Fanliebling – gemeinsame Posts erreichen regelmäßig mehr als 3 Millionen Likes.

FASHION FORMEL
Hose und Oberteil:
Saint Laurent by
Anthony Vaccarello.
Socken: Lovett World
und Calzedonia.





SOUR aus jugendlichem Herzschmerz hervorsprudelte und GUTS unter immensem Erwartungsdruck entstand, wurde dieses Album, das im Sommer erscheint, langsamer entwickelt: „Wir haben es wirklich bis ins Letzte überarbeitet“, sagt Olivia über das Werk, das ich in all seinen vielen Entstehungsphasen hören durfte. In ihren Texten und ihrer Stimme liegt eine neue Leichtigkeit, die widerspiegelt, wie sie sich auch im echten Leben fühlt. „Beim Songwriting war so viel mehr Freude dabei“, erklärt sie. „Es gibt einige Songs, die einfach nur traurig sind, aber auch welche, die einfach nur Spaß machen.“

Die erste Single des Albums gehört zur zweiten Kategorie: spritzig, hell und voller Optimismus⁶ – eine Verkörperung ihrer berühmten „happy and healthy“-Zeilen, aufrichtig gemeint, für sie selbst und ihre Fans. Ein Song, der vor fünf Jahren noch nicht möglich gewesen wäre – das gilt für fast alle Stücke des Albums. Heute geht es Olivia weniger darum, zu endgültigen Schlussfolgerungen zu kommen, stattdessen erforscht sie Geduld (danke, Nerts), romantische Bindung, Freiheit und Freude – durch Musik, die genau dem entspricht, wo sie gerade im Leben steht.

Du bist vor Kurzem 23 geworden, und neulich hast du mir gesagt, dass es sich anders anfühlt als 22...

Ich habe einfach viel weniger Angst – auf eine gute Art. Das Jahr hat großartig angefangen⁷, obwohl an meinem 23. Geburtstag⁸ eine Krähe in meinem Garten war...

Manchmal ist da eben einfach ein Vogel im Garten...

Was hast du gestern nochmal gesagt, als wir Karten gespielt haben?

Ich habe auf deine Karten geachtet – und trotzdem verloren. Da dachte ich: „Das ist eine Metapher fürs Leben. Wenn du zu sehr damit beschäftigt bist, auf die Karten anderer zu schauen, achtest du nicht auf deine eigenen.“

Du kannst wirklich aus allem eine Lektion ziehen.

Woran hast du gedacht, als du dein neues Album gemacht hast?

Ich habe mich total darauf gefreut, über Freude, Liebe und Leidenschaft zu schreiben – auf eine Weise, wie ich es vorher nie wirklich getan habe. Die meisten meiner großen Songs handeln davon, traurig, wütend oder mit gebrochenem Herzen zu leben.

Fällt es dir schwerer, über Glück zu schreiben?

Es ist nicht schwer, wenn ich alleine im Zimmer sitze, aber das waren nie die Sachen, die ich veröffentlicht habe.

Oft höre ich sie mir später an und cringe ein bisschen.

Was ist peinlicher: glücklich oder traurig zu sein?

Glücklich zu sein ist peinlicher. Ich cringe, aber ich bin frei. Alle meine Lieblings-Liebeslieder haben auch einen Hauch von Traurigkeit – und genau das macht sie so schön. Ein großartiges Liebeslied hat so viel Emotion, dass es in beide Richtungen gehen könnte. Ich will Liebeslieder schreiben, bei denen man weinen kann.⁹

Ich erinnere mich, dass du nach „drivers license“ diesen Druck gespürt hast, immer wieder nachlegen zu müssen. Wie hat sich dein Songwriting verändert?

Für SOUR hatten wir keine Zeit für Überarbeitungen. Die ganze Welt hat hingeschaut. Ich habe geschrieben, wir haben es aufgenommen und einfach veröffentlicht. Bei GUTS stand ich dann unter großem Druck, nach dem Motto: Oh mein Gott, ich werde nie wieder einen guten Song schreiben können. Es ging gar nicht mehr darum, Musik zu machen, um Musik zu machen, sondern darum, anderen zu gefallen oder etwas zu beweisen.

Und wie war es bei diesem Album?

Bei diesem Album war ich eher so: „Ich habe das zweite Album hinter mir, jetzt kann ich wieder Spaß haben.“¹⁰ Ich habe Songs geschrieben wie mit 16 – aus Freude. Es gab so schöne Momente, in denen es einfach floss, als würde man einen Schmetterling¹¹ mit einem Netz fangen.

Wie hast du dich seit der Zeit verändert, als du SOUR aufgenommen hast?

Ich war damals so jung und hatte das Gefühl, die ganze Welt lastet auf meinen Schultern und ich müsste alles im Griff haben. Ich war motiviert, aber auch von Angst getrieben. Jetzt fühle ich mich viel sicherer. Meine Leidenschaft und meine Arbeitsmoral kommen aus einem positiven Antrieb heraus und nicht mehr aus Angst.

Was hat dir geholfen, an diesen Punkt zu kommen?

Fünf Jahre lang konnte ich um die Welt reisen, auf Preisverleihungen auftreten, von denen ich immer geträumt habe.¹² Das war wie ein Sprung ins kalte Wasser – aber wenn ich solche Hochdrucksituationen überstehen kann, schaffe ich alles. Zu wissen, dass ich Menschen wie dich um mich habe, bedeutet, dass ich auf die Bühne gehen kann, einen Ton verhaue und trotzdem geliebt werde.

Kannst du heute besser mit Angst umgehen?

Ich werde wahrscheinlich für immer ein bisschen ängstlich sein. Bei den ersten zehn Shows der GUTS-Tour war ich extrem nervös. Es war schwer, von zu Hause weg zu sein und keine Normalität zu haben. Ich war total überfordert; mein Nervensystem ist komplett durchgedreht. Ich bin immer noch nervös – es ist nur anders als früher.

Du hast doch eine Technik, falls du während eines Auftritts nervös bist. Willst du sie mit uns teilen?

Ich suche mir immer eine Person im Publikum aus und singe nur für sie – alle anderen blende ich aus. Deine

Mutter war bei meiner Show im Forum in L.A., und ich habe die ganze Show nur für sie gesungen. In meinem Kopf dachte ich die ganze Zeit: „Jennifer wird das lieben.“

Was hat dich die GUTS-Tour über dich selbst gelehrt?

Das klingt total kitschig, aber: die Kraft der Musik. Ich war noch nie auf den Philippinen¹³, und dann dorthin zu reisen und in einer Arena vor 55.000 Menschen zu spielen, ist einfach verrückt.¹⁴ Ich fand es so schön, die jungen Mädchen im Publikum zu sehen, wie sie Songs wie „traitor“ mitsingen.¹⁵

Die sind 12 und singen: „Du hast mich verraten.“

Wenn ich mit 12-jährigen Mädchen spreche, erzählen sie mir ihre Geschichten. Sie kommen zu mir und sagen: „Meine Freundin in der Schule hat mich sitzen lassen.“

Wenn man jung ist, nimmt man alles so persönlich.

Man denkt sofort: „Das muss meine Schuld sein!“ Wenn man älter ist, ist das anders.

Auf welche von dir gesetzte Grenze bist du stolz? ➤

5. Olivia stellt sich sehr genau vor, wie ihre Fans das neue Album hören: „Als ich jünger war und ein Album erschien, auf das meine Freunde und ich uns total gefreut haben, sind wir zum Drive-through gefahren, haben was bei Taco Bell geholt, uns auf den Parkplatz gesetzt und es angehört. Wenn Leute mein Album von vorne bis hinten im Auto mit ihren Freunden hören und dabei einen Baja Blast trinken, dann ist das ein Traum.“

6. Olivia erzählte Cosmopolitan, dass sie den Song nach einem richtig tollen ersten Date geschrieben hat. „Ich wollte diesen ersten Moment mit jemandem einfangen, dieses Gefühl: Das könnte das Beste überhaupt werden – ich werde all meinen Freunden davon erzählen. Es erinnert mich daran, durch eine Stadt zu rennen und mich jung und frei zu fühlen. Dieses Gefühl hatte ich oft beim Schreiben des Albums.“

7. „Mir passieren gerade ständig großartige Dinge“, erzählte Olivia später Cosmopolitan über ihr Leben mit 23. „Ich lebe hier voll mein Lucky-Girl-Syndrom.“

8. Fans spekulierten, dass Olivia die Vibes ihrer 23. Geburtstagsparty – Kronen, zartrosa Töne – genutzt hat, um neue Musik anzuteasen. Auch bei den Grammys und einer Show von Chloé während der Paris Fashion Week trug sie Rosa.

9. Zwei von Olivias und Madisons liebsten Songs zum Weinen sind „First Day of My Life“ von Bright Eyes und „Into My Arms“ von Nick Cave.

10. Zu Cosmo sagt Olivia über das neue Album: „Es fühlt sich girly an und erinnert mich an Verliebtheit und Leichtigkeit. Ich liebe gerade alles, was girly ist. Ich hole mir meine Girliness zurück.“

11. Schmetterlinge sind ein wiederkehrendes Motiv in der Promotion ihrer ersten beiden Alben – und auch ihr aktualisiertes Logo deutet darauf hin.

12. Dazu gehören unter anderem ihre Auftritte bei den Brit Awards 2021, den American Music Awards 2021, den Grammy Awards 2022 sowie bei den MTV Video Music Awards 2023.

13. Olivia ist Filipino-Amerikanerin – und beim globalen Cosmopolitan-Cover-Shooting nahm sie sich bewusst Zeit, direkt zu ihren Fans auf den Philippinen zu sprechen. Sie verriet ihren liebsten Karaoke-Song (Bohemian Rhapsody) und sagte: „Jedes Mal, wenn ich Karaoke singe, denke ich: Hell yes, ich bin Filipino!“

14. Dieses ausverkaufte Konzert in der Philippine Arena bei Manila war eines der größten ihrer Karriere. Ihr bislang größter Auftritt? Wahrscheinlich Lollapalooza Argentina 2025 – vor etwa 150.000 Menschen.

15. Ihre Fans („Livies“ wissen noch genau, wo sie waren, als „traitor“ am 21. Oktober 2021 erschien. Der Song erzählt von einem Ex, der schon nach zwei Wochen drüber hinweg ist.

Ich dachte immer, eine Grenze bedeutet so etwas wie: „Mach das nicht.“ Aber eigentlich heißt es: „Wenn du das machst, dann reagiere ich so und schütze mich.“ Es geht nicht darum, andere zu kontrollieren, sondern darum, wie man selbst reagiert. Wenn jemand etwas Bestimmtes tut, weiß ich: Ich werde okay sein, weil ich weiß, wie ich damit umgehe. Das gibt einem viel mehr Selbstvertrauen und Sicherheit. Und ehrlich gesagt ist es auch wichtig, sich selbst gegenüber Grenzen zu setzen – also zu sagen, dass man etwas macht, und es dann auch wirklich zu tun. Für mich muss das mit dem Handy weniger werden. Sonst lande ich noch total im Brainrot-Modus.¹⁶

Bitte vervollständige den Satz: Wenn ich im nächsten Jahr mache, werde ich das Jahr als Erfolg sehen.

Selbst wenn mein Album floppt und es niemandem gefällt¹⁷ – wenn ich das Gefühl habe: *this is me, I'm exactly where I'm supposed to be*¹⁸ – dann fühlt es sich wie ein Erfolg an. Aber ganz persönlich wünsche ich mir einfach, von Menschen umgeben zu sein, die ich liebe.

In welcher Phase der Liebe bist du gerade?

Oh mein Gott, in der wichtigsten Phase: Freundschafts-
liebe – die, die mir gerade direkt gegenüber sitzt. Beste-
Freundin-, Community-Liebe. Dating ist nur das i-Tüpfelchen.¹⁹

Was hast du in letzter Zeit über Liebe gelernt, das du gern früher gewusst hättest?

Geduld. Dinge passieren so, wie sie passieren sollen. Es soll sich nicht verkrampft anfühlen. Aber Madison, du bist – neben meinen Eltern – die längste Liebe meines Lebens. Es ist wie in dem Buch, von dem ich besessen bin, „Everything I Know About Love“ von Dolly Alderton – genau das empfinde ich für meine Freundinnen.²⁰

Wann hast du gemerkt, dass unsere Freundschaft für immer ist?

Als wir das erste Mal zusammen betrunken waren. Wir waren vielleicht 15 und haben Alkohol aus dem Schnapschrank von irgendjemandes Eltern geklaut.

Wir haben ihn in eine Wasserflasche gefüllt und



„Shots“ aus dem Flaschendeckel getrunken.

Ab diesem Moment waren wir für immer verbunden.

Wenn ich daran denke, wie wir aufgewachsen sind – wir hatten nicht viele um uns, die uns nicht ständig gelobt haben. Deshalb schätzen wir es umso mehr, ehrlich und auch mal kritisch miteinander zu sein.

Du kennst mich in- und auswendig und liebst mich trotzdem – und du sagst mir auch, wenn ich Mist baue. Das ist echte Freundschaft. Manchmal bist du auch ziemlich kritisch, wenn es um meine Musik geht.

Na ja, was für mich gut klingt, klingt für mich gut.

Ich habe neulich einen Song geschrieben, den alle geliebt haben, und du meinst: „Das ist total kitschig. Warum hast du das geschrieben?“

So habe ich das nicht gesagt. Ich habe gesagt: „Das ist mein ehrlicher Höreindruck. Ich mochte das sehr, aber an dieser einen Zeile bin ich hängen geblieben, weil sie für mich kitschig klang.“ Glaubst du, wir sind auch kritisch, wenn es um die Menschen geht, die wir daten?

Es geht nicht darum, uns gegenseitig zu verurteilen. Und der Partner an sich ist zweitrangig. Es geht eher darum: Wer ist meine Freundin in dieser Beziehung? Wie fühlt sie sich durch diese Person? Ist sie glücklich?

Und zeigt meine beste Freundin in dieser Beziehung ihr echtes Ich? Glaubst du, unsere Freundschaft hat beeinflusst, wie du in romantische Beziehungen gehst?

Nein. Ehrlich gesagt sollten wir das vielleicht mehr einfließen lassen. Wobei – du bist Zwilling, und drei der fünf Männer, die ich in meinem Leben gedatet habe, waren auch Zwillinge.²¹

Wir legen beide großen Wert auf Humor. Wir lachen ohne Ende.

Das ist sogar eine meiner Voraussetzungen, wenn ich jemanden daten will: Würde diese Person damit klarkommen, einfach mit mir und Madison abzuhängen und Karten zu spielen? Wenn nicht, dann passt es auch nicht mit mir. Deine Partner waren mir übrigens gar nicht ähnlich.

Überhaupt nicht. Aber ich muss sagen: Ich suche nach diesem Gefühl von Vertrautheit, das ich mit dir habe.

Und nach dem Spaß, den ich mit dir habe – den möchte ich auch mit meinem Partner erleben.

Aber kein Typ hat mich jemals so zum Lachen gebracht wie du. Nicht mal ansatzweise.

Was ist ein Ziel für dich, das nichts mit dem zu tun hat, worüber wir bisher gesprochen haben?

Seit ich sehr jung bin, arbeite ich ständig. Ich möchte mehr Hobbys haben, mehr Dinge, die mir Leidenschaft²² geben. Ich habe meine Freunde²³ und meine Arbeit, aber ich glaube, es gibt noch einen dritten Bereich, den ich für mich entdecken kann.

Welches Hobby steht ganz oben auf der Liste?

Ich bin besessen von Yoga. Ich versuche die ganze Zeit, dich zu überreden, mitzukommen.²⁴

Du bist wirklich gut darin. Du machst Handstand!

Beim Songwriting will ich mich immer verbessern, aber es gibt keinen klaren Weg dahin. Beim Yoga ist es anders: Da merke ich konkret, „Wow, ich komme mit den Händen auf den Boden.“ Es ist schön, diese klare Verbindung zu haben: X Aufwand ergibt Y Fortschritt.

Wenn du zum Tag²⁵ zurückkehren könntest, an dem wir uns kennengelernt haben – was würdest du dieser Olivia sagen?

Ich würde ihr sagen, sie soll manche Outfits lieber nicht tragen. Und es gibt auch ein oder zwei Jungs, bei denen ich sagen würde: „Girl, das hättest du dir sparen können.“

Und wie soll sich deine nächste Lebensphase anfühlen?

Ich möchte mich stark fühlen, die Kontrolle über mein Leben haben und die Entscheidungen treffen. Ich will mich kreativ fühlen. Es macht mir gerade so viel Freude, von Menschen umgeben zu sein, die klug und cool sind. Du bist da die Nummer eins. Also: mehr davon.

16. Das erklärt vielleicht, warum Olivia auf Instagram niemandem folgt – trotz über 39 Millionen Followern. Allerdings hat sie mehrfach angedeutet, dass sie einen privaten „Finsta“-Account besitzt.

17. Olivia erzählte Cosmo, dass diese Sorge unbegründet ist: Die US-Sängerin Chappell Roan hat bereits Teile ihres neuen Albums gehört. „Ich schätze ihre Meinung sehr. Es gibt einen Song, den sie besonders mag, der ein bisschen ihrem Stil gleicht – so ein ‚Ich brauche keinen Mann‘-Vibe. Das ist also ein gutes Zeichen.“

18. Diese Zeilen stammen aus dem absoluten Klassiker „This Is Me“ von Demi Lovato und Joe Jonas – bekannt aus dem Disney-Channel-Film Camp Rock.

19. Olivia äußert sich offiziell nicht zu ihrem Beziehungsstatus. Zuletzt wurde sie mit dem Schauspieler Louis Partridge in Verbindung gebracht, den sie während ihres Auftritts beim Glastonbury Festival 2025 als einen „Jungen aus London“ bezeichnete, in den sie „sehr, sehr verknallt“ sei.

20. Diese Freundinnen – so erzählte Olivia später – setzen stark auf Gruppenchat-Meinungen: „Wenn etwas passiert und wir eine Entscheidung über einen Typen treffen müssen, schreiben wir in den Chat ‘Jury Duty’, und dann berät die Jury und entscheidet.“

21. Olivia bezeichnet sich selbst gern als „spicy Pisces“ (feuriger Fisch) – eines der wenigen konstanten Elemente ihres öffentlichen Images von SOUR über GUTS bis hin zu OR3. Auf die typische Verschwiegenheit dieses Sternzeichens sollte man sich bei ihr allerdings nicht verlassen: „Ich habe so ein großes Mundwerk“, sagt sie. „Das ist eine meiner schlechtesten Eigenschaften. Ich vergesse immer, dass Dinge geheim bleiben sollen. Erzählt mir nichts.“

22. Weitere Dinge, für die sich Madison und Olivia aktuell begeistern: Wolf Alice, die Serie PEN15 und Heated Rivalry. Über Heated Rivalry sagt Olivia: „Das war total inspirierend als kreative Person. Sie haben etwas gewagt, keine Kompromisse gemacht – und das ist einfach großartig aufgegangen.“

23. Neben Madison Hu und Chappell Roan ist Olivia auch eng mit Iris Apatow und Conan Gray befreundet. Fotos in sozialen Medien zeigen sie beim Picknicken, beim gemeinsamen Cocktails trinken oder beim Vision-Boarding.

24. Zu weiteren Hobbys sagte Olivia: „Ich kann nicht kochen. Ich esse einen Joghurt aus dem Kühlschrank oder wärme was von Trader Joe's auf. Das ist der nächste Schritt meines Erwachsenseins: zu lernen, mich wie ein richtiger Mensch zu ernähren.“

25. Olivias erster Gedanke, als sie Madison beim Disney-Casting sah: „Oh mein Gott, dieses Mädchen sieht so gestresst aus.“ Und Madisons erster Eindruck von ihr war: „Dieses Mädchen hat total Angst.“



UNSER COSMIOS

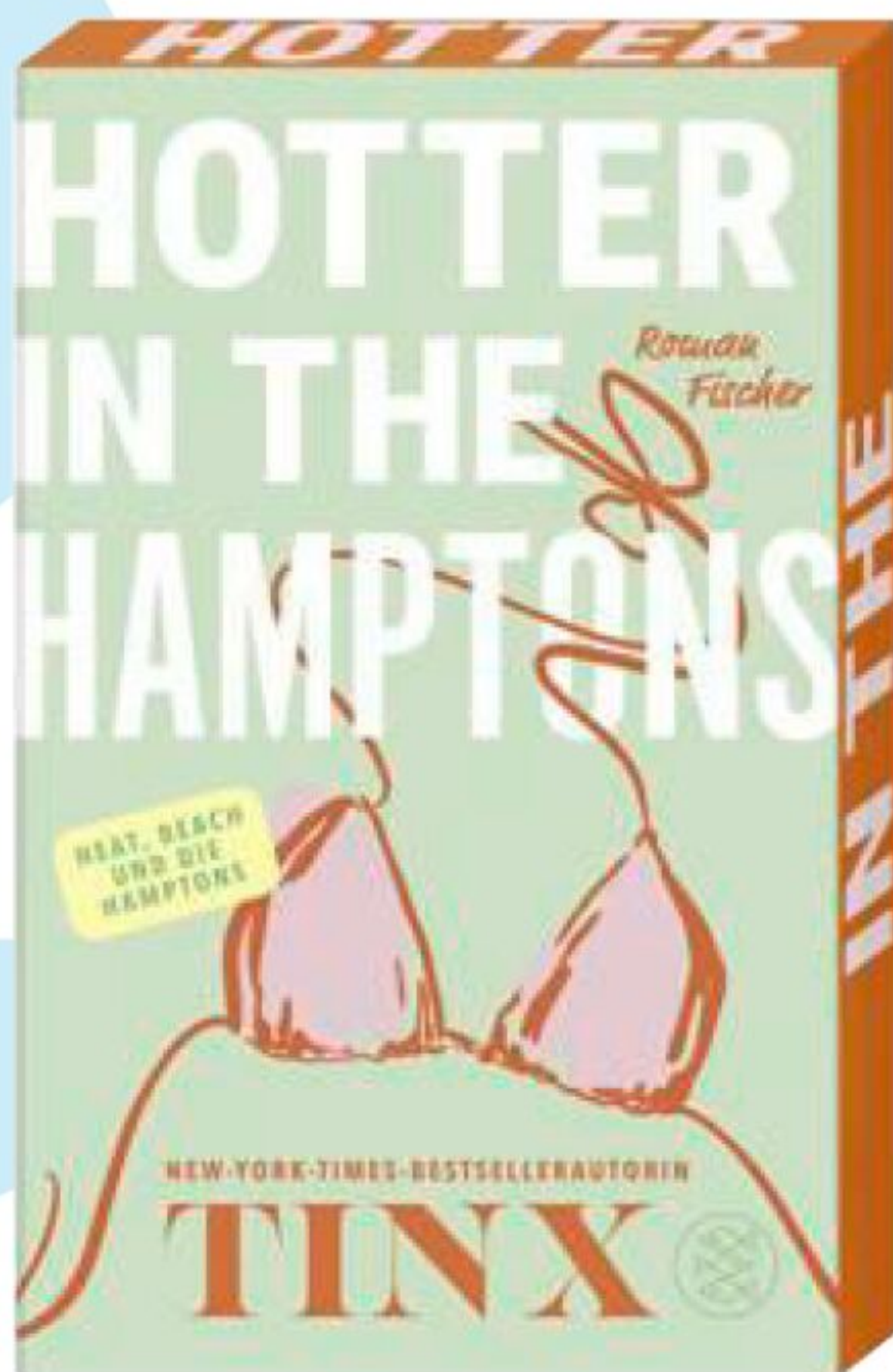
SCHÖNE DINGE, DIE UNS
FREUDE BEREITEN, NEUGIERIG MACHEN,
ABTAUCHEN LASSEN

1

Echt charming!

Dieses Schmuckstück besticht durch ein zartes 26-Millimeter-Gehäuse und ein verspieltes, pinkes Zifferblatt. Das Edelstahl-Armband wird mit Metallanhängern verziert, die von lustigen Emojis wie Stern, Krone, Nagellack, Smiley mit Sonnenbrille, Bizeps und Discokugel inspiriert sind. The Charm of Mom, von **Swatch** (ca. 135 €)

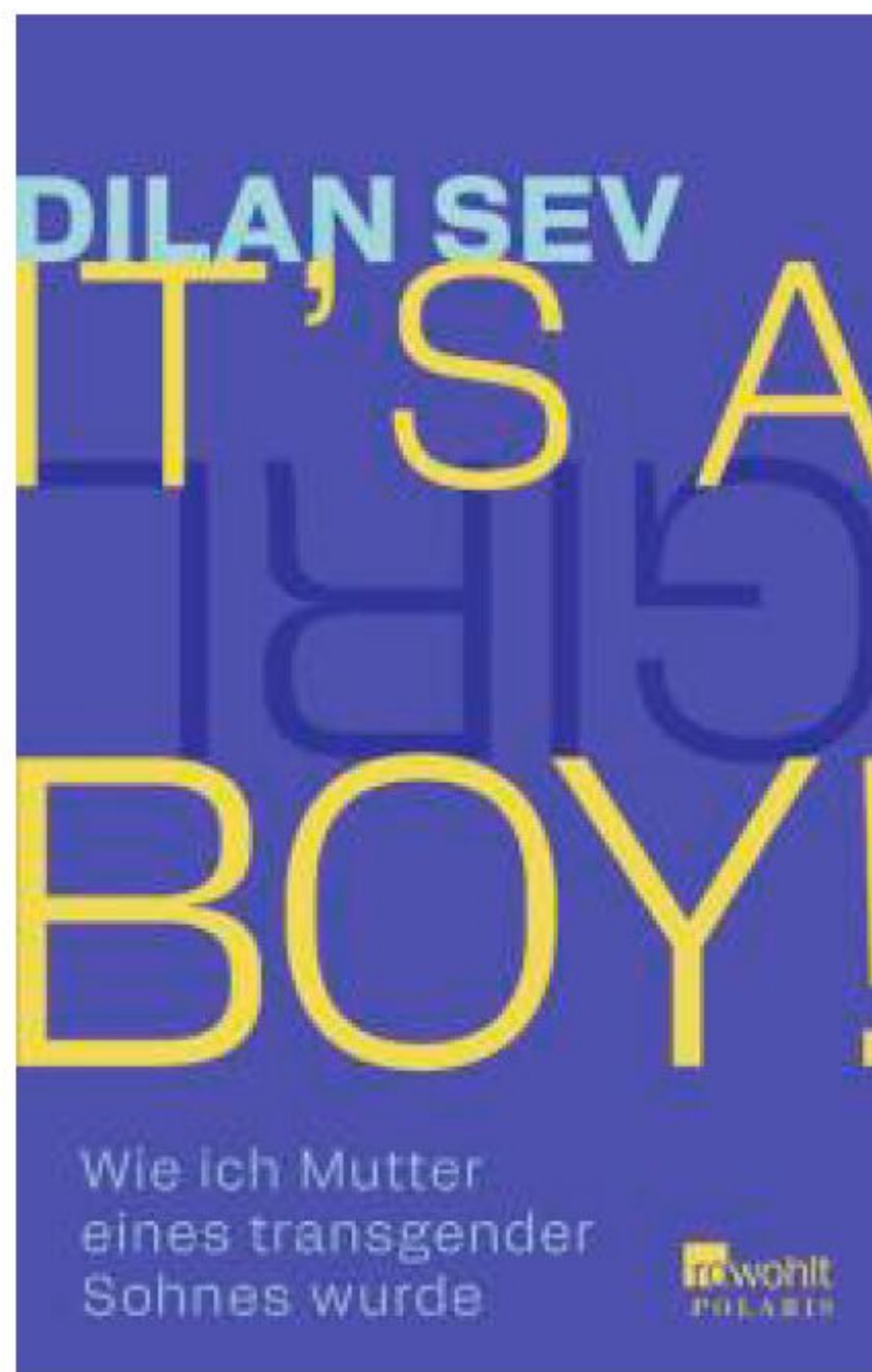
Der Cosmo-Buchclub: Stoff, der (Lese-) Zeichen setzt



HOT LOVE

Sonne, Skandale und Second Chances: In „Hotter in the Hamptons“ sucht Influencerin Lola nach einem Shitstorm Ruhe in den Hamptons – und trifft dort ausgerechnet ihre schlimmste Kritikerin. Eine knisternde Sommerromanze entsteht, die beweist: Man kann vor vielem davonlaufen – nur nicht vor sich selbst.

Fischer, 17 €



REAL LIFE

In „It's a boy!“ erzählt Dilan Sev von dem Moment, als ihre Tochter ihr sagt, dass sie ein Junge ist – und von allem, was darauf folgt. Offen und ohne Beschönigung begleitet sie die Transition: zwischen Arztterminen, Zweifeln und großen Gefühlen. Dabei wird schnell klar, worauf es ankommt: bedingungslose Liebe.

rowohlt, 18 €

3

Loyalität und Lügen

In „Imperfect Women“ gerät das Leben von Nancy (Kate Mara), Mary (Elisabeth Moss) und Eleanor (Kerry Washington) völlig aus den Fugen, als Nancy plötzlich stirbt. Mary und Eleanor begeben sich auf die Suche nach der dunklen Wahrheit hinter dem Tod ihrer Freundin – eine Serie über Geheimnisse, Verrat und die Stärke weiblicher Freundschaft. Jetzt auf Apple TV.



FOTOS: DANIEL KIM PHOTOGRAPHY/STOCKSY, APPLE TV, PR

4

Flower Power

Hält viel länger als echte Blumen: die florale Powerbank „Barely Yours“. Sorgt auch dafür, dass Mamas Handyakku nie leer ist... Von **Burga**, ca. 80 €



Gift her better

Große Liebe braucht keine großen Geschenke – nur die richtigen. Diese Überraschungen zum **Muttertag am 10. Mai** sagen mehr als tausend Worte



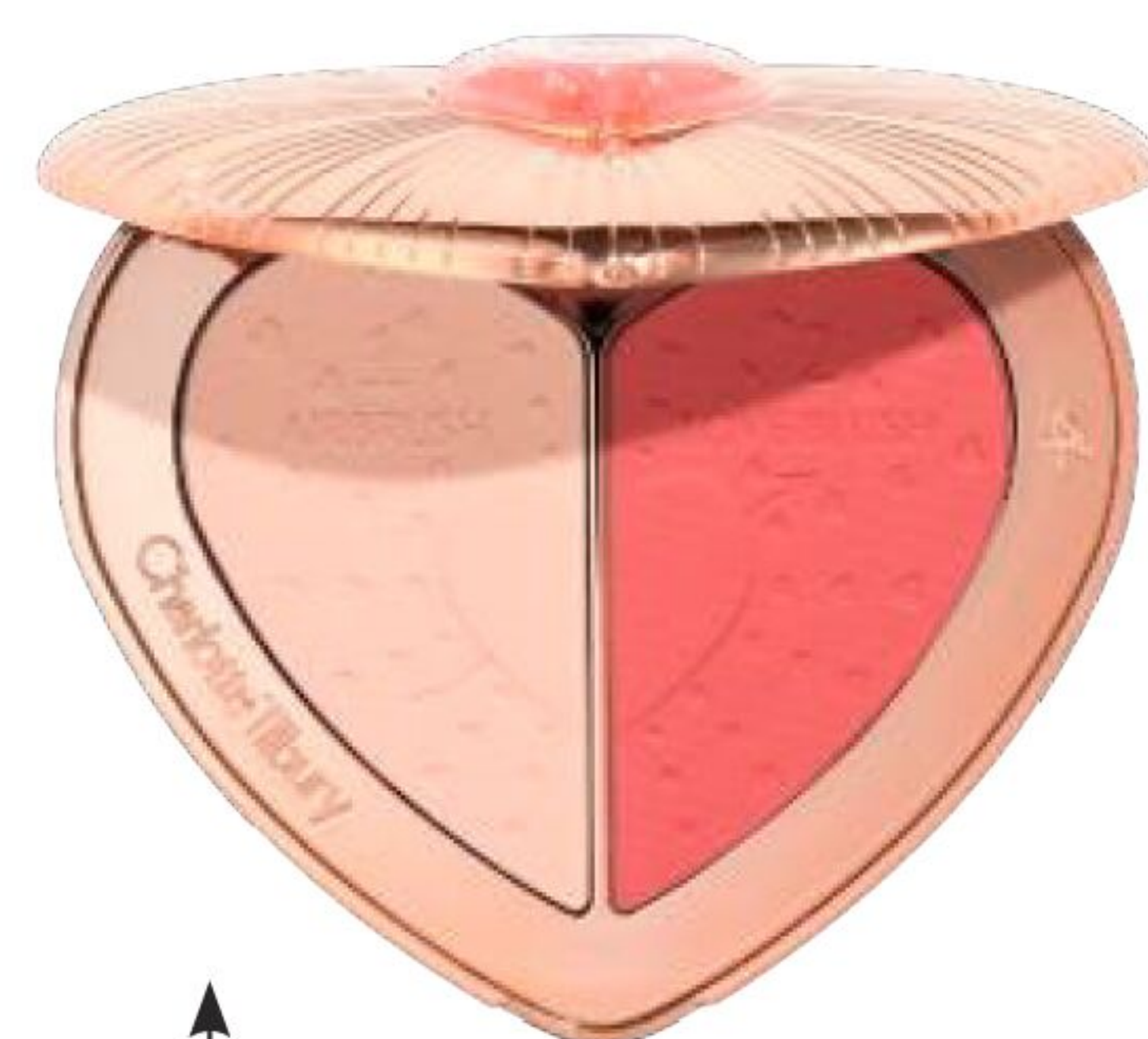
5 Hat Attack

Nichts als die Wahrheit: You are a Wow Mom. Kappe von **Codello**, (ca. 40 €)



6 Must(er) Have

Dass Beauty kunstvoll und zugleich tiefgründig sein kann, zeigen die von der Ukrainischen Tattoo Artist Sasha Unisex kreierten Contouring-Paletten: Tiermotive wie das Pferd stehen für Freiheit (und Tierwohl!), Blüten für Selbstentfaltung – was könnte man Schöneres verschenken? „Ambient Lighting Edit Unlocked Horse Palette“ mit Blush, Highlighter und Bronzer von **Hourglass Cosmetics** (ca. 109 € über Sephora)



7

Schick für Cheeks

Dieses Goodie bringt Glow in Beauty-Cases und Gesichter – buchstäblich: Der cremige „InCharge Multi-Use Blush Stick“ aus der **Estée Lauder x Diane von Fürstenberg In-Charge Collection** (ca. 39 €) gibt Farbe, Kontur und Selbstvertrauen



8

Sip & Smile

Für alle Mamas, die ihren Kaffee morgens mit Extra-Liebe genießen wollen: „VIP Favourite Cup with Handle“ in „Pinkmom“ von **Design Letters** (ca. 27 €)

9

Liebe hoch zwei

Mütter kennen unsere Herzen wie keine anderen. Symbol genau dafür und Beauty-Gamechanger zugleich: die „Pillow Talk Beauty Soul-mates Palette“ in „Flawless Rosewood“ von **Charlotte Tilbury** (ca. 53 €) mit Finishing Puder und mattem Rouge. Auch top für unterwegs!



Victoria Swarovski
in einem Kleid ihrer
Kollektion „Orimei“ mit
About You (ca. 90 €)

10

Fashion-Vibes von Victoria

Moderatorin Victoria Swarovski liebt Mode – und hat gerade ihre eigene Kollektion „Orimei“ mit ABOUT YOU herausgebracht, die auf aboutyou.de erhältlich ist. Wir trafen sie zum Mini-Fashion-Interview:

Welche Rolle spielt Mode für Sie?

Mode war schon immer ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Umso mehr freue ich mich, jetzt meine eigene Fashion-Kollektion mit ABOUT YOU herauszubringen.

Was hat Sie inspiriert?

Ich wollte eine Kollektion entwerfen, die man problemlos vom Büro bis zum Abend tragen kann – nahtlos zwischen Day wear und Evening wear. Alle Teile der Kollektion sind miteinander kombinierbar, sodass man wirklich vielseitige Möglichkeiten für die persönliche

Fashion-Expression hat.

Wie würden Sie den Stil beschreiben?

Der Stil der Kollektion ist modern, mit einem Hauch Glamour. Je nachdem, wie man die Pieces kombiniert, eignen sie sich nicht nur für den Alltag, sondern auch für festlichere Anlässe.

Tisch aus der **Longchamp x Patrick Jouin-Kollektion**,
Preis auf Anfrage



11

Wir möbeln uns auf

Design-Crush incoming: Für die Milan Design Week 2026 haben sich **Longchamp und Patrick Jouin** zusammen getan – und liefern genau das, was wir lieben: Handwerk mit Fashion-Attitude – ikonisches Leder, fließende Formen und frische Green-Töne in zeitgenössischem Design.

1



2



3



4



12

Süße Bagleiter

Nichts schreit so laut „Sommer!“ wie Candy Colors. Und damit uns auch die Anreise zum Urlaubsort versüßt wird, packen wir unser Hab und Gut in diese Schmuckstücke

1 Crossbody Bag von **Liebeskind Berlin** (ca. 259 €) 2 Tasche von **L.Credi** (ca. 99 €) 3 Koffer „Upscape“ von **Samsonite** (ca. 239 €) 4 Vanity Bag von **Charles & Keith** (ca. 85 €)

13

SOMMER, SONNE, FESTIVAL-FIEBER

Worauf wir uns freuen:

PAROOKAVILLE, 17.–19.07.2026

EDM-Power: Felix Jaehn, Steve Aoki und The Chainsmokers legen am Airport Weeze (NRW) auf. Tickets ab 109 €

SAN HEJMO, 14.–15.08.2026

Parookavilles Geschwisterchen (auch am Airport Weeze) – mit Top-Acts wie Bebe Rexha, Jason Derulo, Marteria oder Nura. Tickets ab 109 €

MS DOCKVILLE, 14.–15.08.2026

Musik trifft Kunst in

Hamburg: Egal, ob Gänsehaut mit Tom Odell oder purer Nervenkitzel mit dem Live-Podcast „Mord auf Ex“. Tickets ab 114 €

SUPERBLOOM, 29.08.–04.09.2026

In München treffen Weltstars wie Lorde, Sombi und Lewis Capaldi auf deutsche Acts wie Ayliva, Zartmann und Berq. Tickets ab 75 €

LOLLAPALOOZA, 18.–19.07.2026

Giga-Acts bringen die Bühne in Berlin zum Beben, mit dabei: Pitbull, Zara Larsson und Lily Allen. Tickets ab 119 €



Leicht, aber reichhaltig mit Kamelienextrakt, Hyaluronsäure und Ectoin: „Ultimune Power Infusing Oil“ von **Shiseido** (ca. 55 €)

14

Echter Alles-Köner

Ein Produkt, das Haare, Gesicht und Body gleichermaßen nährt? Gibt's dank diesem (null klebrigen!) Pflege-Öl.



15

Bei dir piept's wohl...

...und wir lieben es! Haarklammer „Cute Sky“ von **Bijou Brigitte** (ca. 10 €)

16

Basic but make it cute

Rote Zehensandale „Summer Bliss“ mit buntem Blumen-Print von **havaianas** (ca. 32 €)



Tropi-Geil

*Bunte Teile im
Paradiso-Urlaubsdesign
sind gerade unsere
absoluten Mood-
Pusher*



Copacabana

So sommerlich lautet das neue Trendthema von **Bijou Brigitte**

SIE IST MAMA

UND SO VIEL MEHR

Jede **Mutter-Tochter-Beziehung** ist einzigartig – mal laut, mal leise, aber immer voller Gefühl. Drei Mütter und Töchter erzählen von ihrer besonderen Verbindung und den Schmuckstücken, die sie daran erinnern

Zwischen Mutter und Tochter liegt eine besondere Art von Nähe. Sie wächst mit jedem Gespräch, jedem Streit, jeder Umarmung – und verändert sich mit den Jahren. Aus Fürsorge wird Freundschaft, und aus Regeln werden Ratschläge auf Augenhöhe. Was bleibt, ist diese einzigartige Verbindung, die stärker ist als räumliche Distanz, unterschiedliche Lebensphasen oder Wege. Es sind die kleinen Insiderwitze, die großen Meilensteine, die stillen Momente auf der Couch oder die glamourösen Augenblicke im Rampenlicht, die diese Beziehung prägen. Mutter und Tochter, das bedeutet Rückhalt und Reibung, Inspiration und Identität. Es ist eine Liebe, die mitwächst, sich neu erfindet und trotzdem immer vertraut bleibt. Und fest steht, dass unsere Mütter für uns so viel mehr sind als nur Mütter. Schmuck kann genau das sichtbar



Herzensmenschen:
Sängerin Leony mit ihrer Mama Daniela – zwei Generationen, verbunden durch Liebe, Stolz und besondere Momente

machen: Erinnerungen an gemeinsame Kapitel, Symbole für Mut, Stärke und bedingungslose Unterstützung. Ein Ring als Versprechen, ein Armband als täglicher Begleiter, ein Anhänger als kleines Statement mit großer Bedeutung ...

Pandora hat Schmuckstücke entworfen, die diese Gefühle tragen – vom funkelnden Armband bis zum bedeutungsvollen Charm.

Drei Mutter-Tochter-Paare erzählen uns zum Muttertag, was sie verbindet, worauf sie stolz sind und welche Worte sie für immer festhalten würden. Geschichten von Nähe, Wachstum und dieser einen Liebe, die bleibt und die man am liebsten für immer im Herzen trägt.

Unzertrennlich

Red Carpet oder Couch: Leony (@leony.music) und ihre Mama Daniela teilen Momente, die bleiben. Im Interview sprechen sie über Gravuren mit Insider-Vibes, unvergessliche Erlebnisse und warum ihre Liebe wie ein Ring für immer ist.

Welcher Moment in eurem Leben hätte ein eigenes Erinnerungsschmuckstück verdient?

Leony: „Ein sehr besonderer Mama-Tochter-Moment war definitiv letztes Jahr, als wir bei den Vienna-Awards in Wien gemeinsam auf dem Red Carpet waren. Genauso schön ist es aber, wenn wir zu Hause in Bayern auf der Couch sind und einen schönen Film schauen. Unser ganzes gemeinsames Leben ist ein Schmuckstück.“

Wenn ihr ein Schmuckstück mit einer Gravur verschenken würdet – was würde darauf stehen?

Leony: „Vor ein paar Jahren habe ich meiner Mama zu Weihnachten ein

Armband mit persönlicher Gravur geschenkt; da stand ‚Sisters‘ drauf. Das ist ein Insider-Joke, weil es ein Wort ist, das uns gegenüber öfter fällt. Deswegen fanden wir es lustig, und es ist etwas, das nur wir beide verstehen.“

In welchem Moment seid ihr besonders stolz aufeinander?

Daniela: „In ganz vielen Momenten und jedes Mal aufs Neue, wenn ich sie auf diesen riesigen Bühnen stehen sehe.“

Leony: „Ich bin stolz darauf, wie meine Mutter mit einer Leichtigkeit das komplette Familienleben stemmt, immer für alle da ist, und auch jetzt, wie sie dieses Fotoshooting meistert – es war das erste Mal für sie im Fokus vor der Kamera.“

Wenn eure Beziehung ein Schmuckstück wäre: Welches wäre es und warum?

Daniela: „Ein Ring. Ein Ring hat immer viel Bedeutung – als Verlobungsring, Ehering ... Und für uns symbolisiert er durch seine Form auch das ‚Für immer‘.“

„Unser ganzes gemeinsames Leben ist ein Schmuckstück.“



GRAVIERBARER SCHMUCK

Mit Gravur wird Schmuck noch persönlicher: Ob gravierbare Charms, Armbänder oder Ringe – jedes Schmuckstück von Pandora erzählt eine ganz eigene Story und verwandelt Worte oder Symbole in etwas Bleibendes (Gravuren sind im Store oder online möglich).



1 „Gravierbares Herz Charm“ (ca. 49 €)

2 „Siegelring Mom“ (ca. 119 €) **3** „Großes Schmetterling Offen gearbeitetes Charm“ (ca. 99 €)

4 „Nieten-Kettenarmband“ (ca. 129 €)

PANDORA

Du lässt mich fliegen

Von einem Neuanfang in Deutschland bis zum DSDS-Casting: Sängerin Alicia-Awa Beisert (@aliciaawa) erzählt von dem Mut ihrer Mutter Hadi, großen Träumen und leisen Muttertagen – und warum Dankbarkeit das schönste Schmuckstück ist.

Wie feiert ihr Muttertag?

Alicia-Awa: „Meistens eher entspannt. Meine Mutter kocht manchmal mein Lieblingsessen, oder wir gehen zusammen essen und verbringen einfach Zeit miteinander. Für uns ist Muttertag weniger ein großes Event, sondern eher eine Erinnerung daran, wie wichtig Familie ist.“

Was würdest du deiner Mutter heute sagen, was du vielleicht nicht oft aussprichst?

Alicia-Awa: „Dass ich unglaublich dankbar bin. Man sagt solche Dinge viel zu selten, aber meine Mutter ist der wichtigste Mensch in meinem Leben. Alles, was ich heute bin, bin ich dank ihr.“

Welcher Moment in eurem Leben hätte ein eigenes Erinnerungsschmuckstück verdient?

Alicia-Awa: „Der erste Moment ist der Tag, an dem meine Mutter den Mut hatte, nach Deutschland zu kommen. Der zweite Moment war mein Casting bei ‚Deutschland sucht den Superstar‘. Meine Mutter hat mich damals regelrecht dazu gedrängt, hinzugehen, weil sie so sehr an mich geglaubt hat.“

Wenn ihr euch ein Schmuckstück mit einer Gravur schenken würdet – was würde darauf stehen?

Hadi: „Darauf würde stehen: Du bist mein Herz und mein Leben.“



„Meine Mutter ist der wichtigste Mensch in meinem Leben.“



Ein starkes Duo:

Zwei Generationen, die sich inspirieren, unterstützen und mit Stil ihre ganz eigene Geschichte tragen



- 1 „Rechteckiger Funkelnder Strahlenkranz Collier-Halskette“ (ca. 85 €)
- 2 „Verdrehter Offener Armreif“ (ca. 129 €)
- 3 „Funkelndes Rechteck Ohrstecker“ (ca. 65 €)



Zwei, die zusammenhalten:

Mutter und Tochter im perfekten Gleichklang – stark, vertraut und unzertrennlich



- 1 „Rosafarbene Blume Tennishalskette“ (ca. 159 €)
 2 „Dreireihiger Pavé Ring“ (ca. 129 €) 3 „Erhabenes Rosafarbenes Herz Ring“ (ca. 69 €) 4 „Funkelndes Tennisarmband“ (ca. 99 €)

Mama ist meine Bestie

Von magischen Momenten auf den Malediven bis zu Worten, die für immer bleiben: Influencerin Betül (@betul) und ihre Mutter Elif sprechen über Dankbarkeit, Beste-Freundinnen-Vibes und warum ein Ring ihre besondere Verbindung perfekt symbolisiert.

Was würdest du deiner Mutter/ deiner Tochter heute sagen, was du vielleicht nicht oft aussprichst?

Betül: „Dass du meine beste Freundin bist und ich unfassbar dankbar bin, dass wir uns alles sagen können und gemeinsam die Welt entdecken.“
 Elif: „Dass du mein größtes Glück bist und ich jeden Tag aufs Neue bewundere, mit wie viel Herz und Stärke du deinen eigenen Weg gehst.“

Welcher Moment in eurem Leben hätte ein eigenes Erinnerungsschmuckstück verdient?

Betül: „Unsere gemeinsame Reise auf

die Malediven. Dieser Moment, als wir im türkisfarbenen Wasser standen und einfach nur die Zeit zu zweit genossen haben, war absolut magisch und unvergesslich.“

Wenn du ihr ein Schmuckstück mit einer Gravur schenken würdest – was würde darauf stehen?

Betül: „Ich würde mich für eine Gravur entscheiden, die unsere tiefe Verbindung zeigt, wie zum Beispiel: ‚Für immer mein Herzensmensch‘ oder ‚Unendlich dankbar für dich‘.“

Wenn eure Beziehung ein Schmuckstück wäre: Welches wäre es und warum?

Betül: „Es wäre definitiv der Ewigkeitsring mit den Herzen von Pandora. Er ist nicht nur mein absoluter Lieblingsring, sondern symbolisiert durch das umlaufende Herz-Design perfekt unsere unendliche Verbindung und die Liebe, die uns als Mutter und Tochter zusammenhält.“

„Meine Mutter ist meine beste Freundin, und ich bin unendlich dankbar für sie.“



PANDORA



STATUS statt Sisterhood?

SPEND & PRETEND

Laut einer Umfrage von Klarna gibt ein Drittel an, mit Besties oder Familie nie über die eigenen Finanzen zu sprechen



Steigende Kosten, Social Media und neue Erwartungen setzen Freundschaften unter Druck. Nähe wird immer häufiger über Konsum und gemeinsame Ausgaben definiert – mit Folgen für unser Selbstwertgefühl

TEXT: MISBAAH MANSURI

Es sollte eigentlich nur eine nette Girls Night Out mit Cocktails und einem gemütlichen Dinner sein – doch stattdessen kam es Amelie vor, als würde sie direkt auf eine Bankbenachrichtigung mit dem Hinweis „Ihr Konto ist überzogen“ starren, als sie die Restaurant-Tür zum Geburtstagsessen ihrer Freundin öffnete. Am Tisch klirrten die Champagner-Gläser, ein Blick auf die Speisekarte ließ ihr den Magen umdrehen. Die günstigste Vorspeise? 25 Euro.

Auf der anderen Seite des Tisches bestellte ihre Freundin, die in der Finanzbranche arbeitete, gerade Austern und brachte, als wäre das nicht genug, die Idee eines „ganz entspannten“ Urlaubs in einer Villa auf Ibiza ins Spiel. Der Preis? Höher als Amelies Monatsmiete. „Ich habe immer nur zustimmend genickt, weil ich nicht wie eine Bremse wirken wollte – aber innerlich wurde mir richtig schlecht“, gibt sie zu. Was allerdings noch mehr schmerzte als die Austern und das Gerede über die Villa war die Reaktion, als Amelie zögerte: eine hochgezogene Augenbraue. Ein scherzhaftes „Komm schon, leb ein bisschen“. Diese kleinen Kommentare, über die man lacht – und die später trotzdem an einem nageln. „Es fühlte sich an, als würde mein Wert für sie davon abhängen, wie viel ich ausgeben kann“, erinnert sich Amelie. „Ich kam mir plötzlich vor wie die ‚arme Freundin‘.“ Noch wochenlang ging ihr dieser Abend durch den Kopf. „Es ging nicht nur

darum, dass ich mir diese Dinge nicht leisten konnte – sondern wie klein ich mich deshalb gefühlt habe“, sagt sie. Dabei kennt sie diese Frauen schon seit ihren frühen Zwanzigern. „Damals haben uns die Drinks nach dem Uni-Tag verbunden, aber abgesehen davon waren unsere Leben verschieden – und wurden es immer mehr“, sagt sie rückblickend. „Sie erklommen hochbezahlte Karriereleitern in der Finanz- und Rechtsbranche, während ich immer damit beschäftigt war, Miete und Einstiegsgehalt im Verlag unter einen Hut zu bringen. Ich glaube, ich bin bei ihnen geblieben, weil es sich so glamourös angefühlt hat – als wäre ich Teil davon.“

Damit ist sie übrigens nicht allein – unter Hashtags wie richfriendproblems werden ähnliche Erfahrungen auf TikTok geteilt. Auch eine Cosmopolitan-Umfrage zeigt: Für viele ist das Thema längst Alltag. 76 Prozent sagen, sie hätten oft das Gefühl, sich ihr Sozialleben nicht leisten zu können. Fast jede Zweite erlebt, dass Geld Freundschaften belastet, und rund ein Viertel fühlt sich regelmäßig unter Druck, bei teuren Plänen mitziehen zu müssen. Verstärkt wird das Ganze durch soziale Medien – etwa jede zweite Person gibt an, dass ➤

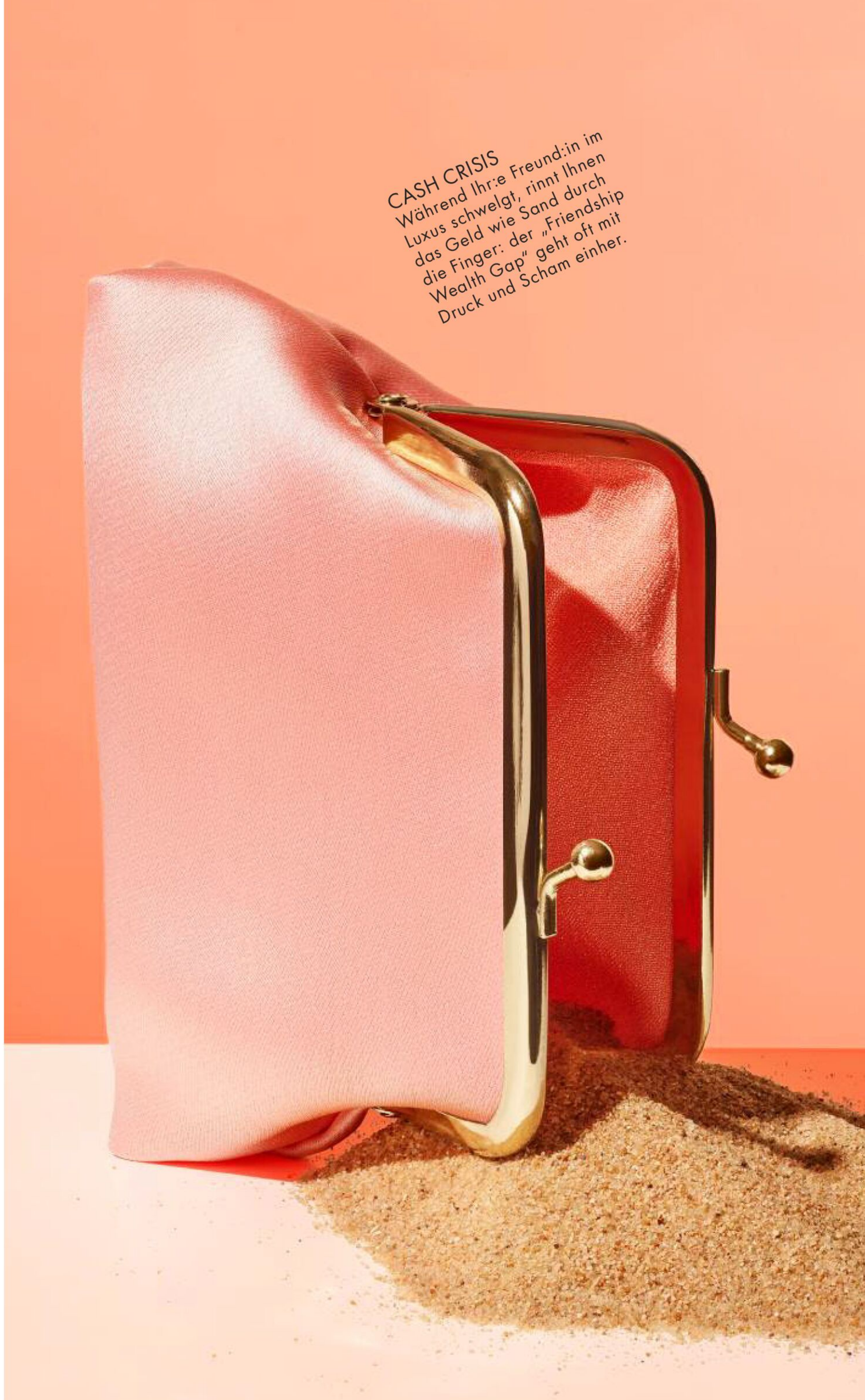
Instagram & Co. den Ausgabedruck zusätzlich erhöhen. Die steigenden Lebenshaltungskosten verschärfen die Situation zusätzlich. Höhere Mieten, teure Energie, hohe Benzinpreise und dagegen kaum wachsende Gehälter.

Der Preis der Zugehörigkeit

Liane erinnert sich noch genau an den Moment, als ihr Dispokredit erstmals vierstellig wurde, wegen ein paar Freizeitaktivitäten. Tagsüber arbeitet sie als Marketing-Managerin und verdient etwa 35.000 Euro im Jahr – genug, um die Miete und den einen oder anderen Kaufrusch bei Zara zu bezahlen, aber bei weitem nicht genug, um die Champagner getränkten Rituale ihres Freundeskreises zu finanzieren. „Es waren die abgestimmten Junggesellinnen-Outfits bei Hochzeiten, die ständigen Uber-Fahrten, die Weekend-Getaways in Luxus-Hotels“, erinnert sie sich. Der Tiefpunkt: Weihnachten. „Beim Wichteln lag das Mindestbudget bei 50 Euro. Alle taten, als wäre es normal, und ich habe auch so getan – aber innerlich spürte ich Widerstand. Gegen das Wichteln und immer mehr auch gegen meine Freundinnen. Das ist das Problem mit Geld in Freundschaften: Es schafft ein Kastensystem. Niemand sagt es offen, aber man spürt es.“ Schließlich rebellierte Liane – sie schlug Karaoke-Abende zuhause vor statt glamouröser Ausflüge. „Einige Freund:innen fanden Gefallen daran, andere haben sich nach und nach entfernt. Schmerzhaft, aber aufschlussreich. Mir wurde klar, dass manche Freundschaften nur funktionieren, wenn Champagner im Spiel ist.“

Ihre Erfahrung spiegelt wider, was man den „fashion friend group effect“ nennt: Image, Stil und Konsum entscheiden darüber, wer dazugehört, nicht mehr Loyalität, gemeinsame Interessen und Humor. Was nach außen

CASH CRISIS
Während Ihr:e Freund:in im Luxus schwelgt, rinnt Ihnen das Geld wie Sand durch die Finger: der „Friendship Wealth Gap“ geht oft mit Druck und Scham einher.



„GELDUNTERSCHIEDE
VERÄNDERN SCHLEICHEND
DIE DYNAMIK
IN FREUNDSCHAFTEN.“

BELINDA SIDHU, PSYCHOTHERAPEUTIN

wie müheloser Spaß wirkt, ist oft eine wirtschaftliche Bewährungsprobe, bei der Zugehörigkeit davon abhängt, ob man sich den Lebensstil leisten kann. Eine Studie der Universität Padua hat gezeigt, dass Jugendliche bereits früh den Druck verspüren, idealisierte Freundschaften nach außen darzustellen. Dabei geben die Ästhetiken sozialer Medien längst den Ton an und prägen die Vorstellung davon, wie Freundschaft „aussehen sollte“ – lange bevor die finanziellen Anforderungen des Erwachsenenlebens überhaupt eine Rolle spielen.

Der Etikette-Experte William Hanson bestätigt, dass diese subtilen Zeichen von Wohlstand – die Wahl des Restaurants, Designerparfüm, eine Fünf-Sterne-Bachelor-Party – oft als unsichtbare Hierarchien wirken. „Auch wenn sie es nicht sollten, können sie eine stille Rangordnung schaffen“, sagt er. „Aber: die Freund:innen mit den wirklich guten Manieren sorgen dafür, dass solche Kriterien niemanden ausschließen. Wahre Raffinesse besteht nämlich nicht darin, Reichtum zur Schau zu stellen, sondern darin, dass sich alle wohlfühlen.“

Allerdings rührt nicht jede Spannung von übermäßigen Ausgaben – manchmal ist es genau umgekehrt. Wenn wohlhabendere Freund:innen anbieten, die Rechnung zu übernehmen. Die Psychotherapeutin Belinda Sidhu erklärt das so: „Finanzielle Unterschiede – auch wenn sie unausgesprochen bleiben – verändern auf subtile Weise die Dynamik. Eine Person übernimmt das Einladen und Bezahlen, während die andere das Gefühl hat, ständig aufholen zu müssen. Die Folgen sind Scham, Angst, Rückzug und letztlich Einsamkeit.“

Es ist nicht alles Gold, was glänzt

Als ob die Dynamik im echten Leben nicht schon kompliziert genug wäre, verstärken Instagram und TikTok den

„IN WAHRER FREUNDSCHAFT ZÄHLT NICHT DAS GELD, SONDERN DAS WOHLBEFINDEN ALLER.“

WILLIAM HANSON, ETIKETTE-EXPERTE

Vergleich noch zusätzlich. Videos über „Quiet luxury friends“ – die ganz selbstverständlich Cartier-Armbänder verschenken oder nur Cocktails in Hotel-Lobbys vorschlagen – erzielen Millionen von Aufrufen. „Freundschaften übernehmen zunehmend die Rolle, die früher Familie oder Eigentum innehatten. Sie sind zu einem sozialen Statussymbol geworden. Aber wenn dieser Status durch Wohlstand definiert wird, wird es ausgrenzend und führt dazu, dass sich viele Menschen minderwertig fühlen“, erklärt Sidhu. Die Expertin rät außerdem, klare Grenzen zu setzen. „Sie müssen nicht Ihre gesamte Finanzlage offenlegen. Formulieren Sie es als Entscheidung: ‚Ich würde gern kommen, aber ich achte gerade auf mein Budget – können wir etwas Einfacheres machen?‘ Das reduziert die Unbeholfenheit und lenkt den Fokus auf die Verbindung, nicht auf die Kosten.“

Freundschaft sollte auf Geben und Nehmen beruhen, nicht auf Geschenkquittungen. Hansons Faustregel ist einfach: Niemand sollte ausgeschlossen werden. „Wechseln Sie sich ab, wer den Treffpunkt auswählt, seien Sie transparent, wenn Sie teurere

Pläne vorschlagen, und bieten Sie immer die Möglichkeit, höflich abzulehnen“, sagt er. Sidhu empfiehlt auch praktische Alternativen, die sich leicht umsetzen lassen: einen monatlichen Spaziergang als Ritual, Bücher tauschen, gemeinsam kochen. „Diese Dinge kosten wenig, stärken aber die Bindung. Für Geburtstage sollten Sie ein Budget festlegen oder den Fokus auf gemeinsame Zeit anstatt auf materielle Geschenke legen.“

Unterm Strich

„Quiet luxury“-Freundschaften mögen auf Instagram glänzen, doch die Realität kann schmerzhaft sein. Hinter den gefilterten Dinnern und perfekt inszenierten Urlaubsfotos stecken nicht selten Frauen, die ihre Kreditkarten ausreizen. Doch mithalten zu wollen, kostet mehr als „nur“ Geld. Es zehrt an der mentalen Gesundheit, am Selbstvertrauen und sogar am Zugehörigkeitsgefühl.

Und wenn jetzt im Sommer die Gruppenchats wieder mit teuren und übertriebenen Urlaubs-Plänen aufploppen, ist deshalb vielleicht der stilvollste Schritt zugleich der radikalste: Gnadenlose Ehrlichkeit. Denn der wahre Luxus sind Freund:innen, bei denen man sich wertgeschätzt fühlt. Ganz ohne Rechnung.

HAIR, YEAH!

Bill Kaulitz ist seit Neuestem das Gesicht der Haarmarke Syoss, wirbt für die „Glaze“-Pflegelinie, die mit Laminierungseffekt Farben intensiviert und Glanz schenkt: „Ich wollte schon immer Haarmodel sein“, sagt er. Immerhin ist er für seine ständig wechselnden Frisuren und Farben seit seiner Kindheit bekannt. „Und jetzt kann ich mich noch mehr austoben!“, schmunzelt er

DATE MIT Bill Kaulitz

Cosmo ist ganz nah dran am Mann. Jeden Monat treffen wir einen coolen Kerl zum Interview. Diesmal: den **selbstironischen Sänger, der Good vibes only versprüht**

INTERVIEW: DEBORAH LANDSHUT

DOG DADDY
Anfang 2024 adoptierte Bill die Französische Bulldogge Alfia Pearlpop (Foto), ein Jahr später kam die Bulldogge Alvin Browndot dazu



TWIN-POWER
Mit Zwillingsbruder Tom hat Bill bis zu dessen Beziehung (und Ehe!) mit Heidi Klum in L.A. auch zusammen gewohnt

Lachend, rauchend, mit einem Glas Moët in der Hand, genau so, wie man den Tokio-Hotel-Sänger aus der „Kaulitz & Kaulitz“-Netflix-Doku oder dem (Video-)Podcast mit seinem Zwillingsbruder Tom kennt, steht Bill Kaulitz auf dem Balkon der Berliner Location, in der er heute als Testimonial der neuen Haarprodukte „Syoss Glaze“ gefeiert wird. Und es scheint ihm, wie soll es auch anders sein, genauso glänzend zu gehen wie seinen Haaren. „Magst du auch ein Glas?“, begrüßt er uns herzlich mit einer Umarmung, bevor wir uns hinsetzen und starten ...

Cheers, Bill! Ihre dritte Netflix-Staffel kommt bald raus, Ihr Spotify-Podcast „Kaulitz Hills“ ist ein Mega-Erfolg, Ende des Jahres sollen Sie auch noch „Wetten, dass..?“ moderieren, und on top sind Sie jetzt Haar-model! Läuft bei Ihnen, oder?

Na, das kann ja nur an meinem Bruder liegen! Scherz. Erfolg kann man nicht planen. Und damit plant man am besten. Wir haben uns damals als Teenager mit Tokio Hotel auch nicht gedacht: Wir schreiben jetzt einen Welt-hit! Wir machen das, was uns eben Spaß macht!

Glauben Sie, dass Sie aktuell deshalb so gefragt sind? Weil sich die Menschen aktuell nach Ablenkung und good vibes sehnen?

Das klingt so langweilig, aber wenn man authentisch ist und den größtmöglichen Spaß hat, dann haben die Leute ihn hoffentlich auch. Wir sind natürlich nach zwanzig Jahren im Business in einer sehr privilegierten Position, nur Dinge zu machen und anzunehmen, auf die wir wirklich Bock und an denen wir echte Freude haben. Mein Bruder schimpft schon immer mit mir, weil er sagt, ich hätte ja gar keine Hobbys, weil ich alles zum Beruf mache. Meine Erfolgsformel ist es also, möglichst viel Vergnügen und keine Geheimnisse mehr zu haben.

Sie haben sich vor einiger Zeit entschlossen, viel, auch Privates, mit der Öffentlichkeit zu teilen.

Warum halten Sie nichts mehr von Geheimnissen?

Weil ich eine viel zu lange Zeit hinter verschlossenen Vorhängen gelebt habe und damit sehr unglücklich war. Irgendwann dachte ich: Scheiß drauf! Ich gehe jetzt selbst mit allem raus, bevor Medien einfach irgendwas über mich schreiben. Ich will nichts mehr verstecken. Darum gibt es wenige Momente, in denen ich sage, dass wir die Kamera jetzt mal abschalten.

In Ihrer Netflix-Serie fühlt man sogar bei Ihrem Liebeskummer mit, Sie zeigen sich sehr nahbar, von

einer verletzlichen Seite. Nicht nur damit prägen Sie gerade auch ein neues Bild von Männlichkeit.

Und genau das finde ich männlich. Zu sich selbst zu stehen. Mutig und ehrlich zu sein mit dem, was man fühlt. Keine Angst vor Vorurteilen zu haben und sich frei zu machen von dem, was andere denken. Etwa auch von negativen Kommentaren und Hass. Das wandle ich zum Beispiel in etwas Positives um, ich sehe das als Motor. Denn: Wenn Leute mich auch mal nervig finden, bedeutet das oft genug sogar, dass ich etwas richtig mache!

Haben Sie nie Angst zu scheitern?

Nein, selbst mit der Moderation von „Wetten, dass..?“ die gerade so viel besprochen wird, will ich mir keinen Druck auferlegen. Meine Karriere ist ja nicht, Host zu sein. Ich habe keinen Quotendruck oder muss mich als Moderator beweisen, weil ich eben ja auch so viele Sachen gleichzeitig mache. Dann stehe ich halt wieder auf der Bühne und singe, bin für Syoss Testimonial oder spreche ins Podcast-Mikro. Wenn mal was danebengeht, dann geht's halt daneben. Ich habe schon ganz andere Keulen in meinem Leben abbekommen. Da bin ich im Laufe der Jahre echt entspannter geworden.

Auch in Bezug auf Ihre Vorstellung von Liebe?

Ja. Ich bin nicht mehr der hoffnungslose Romantiker. Ich weiß aber nicht, ob das ein gutes Zeichen ist. Je länger ich selbstständig und allein bin, desto mehr wird mir bewusst, dass ich eine Partnerschaft nicht unbedingt brauche. Ich bin also nicht mehr so auf der Suche nach dem einen richtigen Ding. Und was ist schon richtig?

Was meinen Sie damit?

Ich bin offener geworden. Es gibt so viele tolle, moderne Beziehungen, die ihre eigenen Regeln machen. Ich bin heute weniger romantisch verkrampft. Und ich glaube fest daran, wenn man sich in seiner Beziehung wirklich sicher fühlt, dann kann Liebe auch Freiheit bedeuten.

BINGO

Flughafen-Edition

Na, was aus unserer Liste haben Sie **bei Check-In, Boarding oder an Bord** schon erlebt? Wer zuerst eine Reihe voll hat, gewinnt einen völlig überteuerten Airport-Snack

„BOARDING IN KÜRZE“ (SEIT 45 MINUTEN!)	Jemand zieht die Schuhe aus	Paar streitet leise (aber hörbar)	„Wir bitten um Ihr Verständnis“	SITZNACHBAR KLATSCHT BEI LANDUNG
Paar streitet laut (alle hören mit)	JEMAND STEHT SOFORT AUF NACH LANDUNG	Einen Tomatensaft, bitte	SITZNACHBAR SCHLÄFT AUF IHRER SCHULTER EIN	Outfit-Change im Flughafen-WC
„BITTE BRINGEN SIE IHREN SITZ IN EINE AUFRICHTE POSITION“	„Das Gate hat sich geändert“	Jemand sagt „Schreib mir, wenn du landest“	Boarding- Gruppen ignoriert	JEMAND SITZT AUF IHREM PLATZ
Getränkewagen rumrst gegen Ihr Knie	KLIMAANLAGE ZU HEISS	Kind schreit beim Start	KLIMAANLAGE ZU KALT	Im Duty Free „nur schauen“. 80€ ausgegeben
ALLE STECKDOSEN BESETZT	Keiner guckt beim Sicherheits- briefing hin	Diskussion über Flüssigkeiten im Handgepäck	Kind schreit bei der Landung	7€ WASSER GEKAUFT



MITARBEITER DES JAHRES
PIRELLI GANZJAHRESREIFEN

PIRELLI GANZJAHRESREIFEN: Leistung, die für sich spricht.

PIRELLI Ganzjahresreifen, wie der CINTURATO™ **ALL SEASON SPECIAL**
ALL SEASON SF3, liefern stabile Bremswerte, **TYRE life™+**
präzises Handling und zuverlässige Performance bei wechselnden
Bedingungen. Unabhängige Tests bestätigen diese Stärken.
TYRELIFE™+ ergänzt die Reifen nun um einen Service-Check-up-
Code von bis zu 40 Euro und Reifenschutz im Schadensfall.

Mehr zu PIRELLI Ganzjahresreifen und TYRELIFE™+ unter
[pirelli.de/allseasonpromo](https://www.pirelli.de/allseasonpromo) oder den QR-Code scannen oder bei
Ihrem Pirelli Partner.



POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL

SANTAVERDE

NATURKOSMETIK



santaverde.de



NEU

Repower your freshness. Hyaluron mit Sofort-Effekt

Erlebe einen sofortigen Frische-Reset für deine Haut. Das **hyaluron beauty splash** kombiniert reinen Aloe Vera Saft mit Oligo-Hyaluron und versorgt deine Haut direkt mit intensiver Feuchtigkeit.

Jeder Sprühstoß belebt, polstert die Haut auf und schenkt dir einen frischen, natürlichen Glow, wann immer du ihn brauchst.

Santaverde ist nach strengsten internationalen Standards für echte Naturkosmetik NATRUE-zertifiziert.



Fashion

Lichtblicke

Sun's out – glasses on! Am liebsten ein super edles Trendmodell in Karamell, Honig oder Gold. Mehr zu sehen gibt es auf S. 34



XL-Pilotenbrille
von **Le Specs**
(ca. 80 €)

Schuhting-Stars

Für jedes kleine oder große Sommer-Abenteuer gibt es den passenden Begleiter am Fuß: Unsere Schuh-Übersicht S. 48

Posh mit Spice

Cosmo Crush Victoria Beckham beweist, wie persönlicher Stil zur erfolgreichen Marke wird – hier gibt's die Nachstyling-Formel S. 52

Kleider machen Freude

Egal, ob Beach, Bar oder Bummeln: Mit diesen sommerlichen Trendmodellen, schwingt es sich entspannt von A nach B S. 56

Catching the sun

EDLE SONNENBRILLEN IN WARMEN BRAUN-NUANCEN TAUCHEN DIE WELT UM UNS HERUM IN GOLDENES LICHT UND SORGEN SELBST BEI BEDECKTEM HIMMEL FÜR SOMMERLICHE AUGENBLICKE



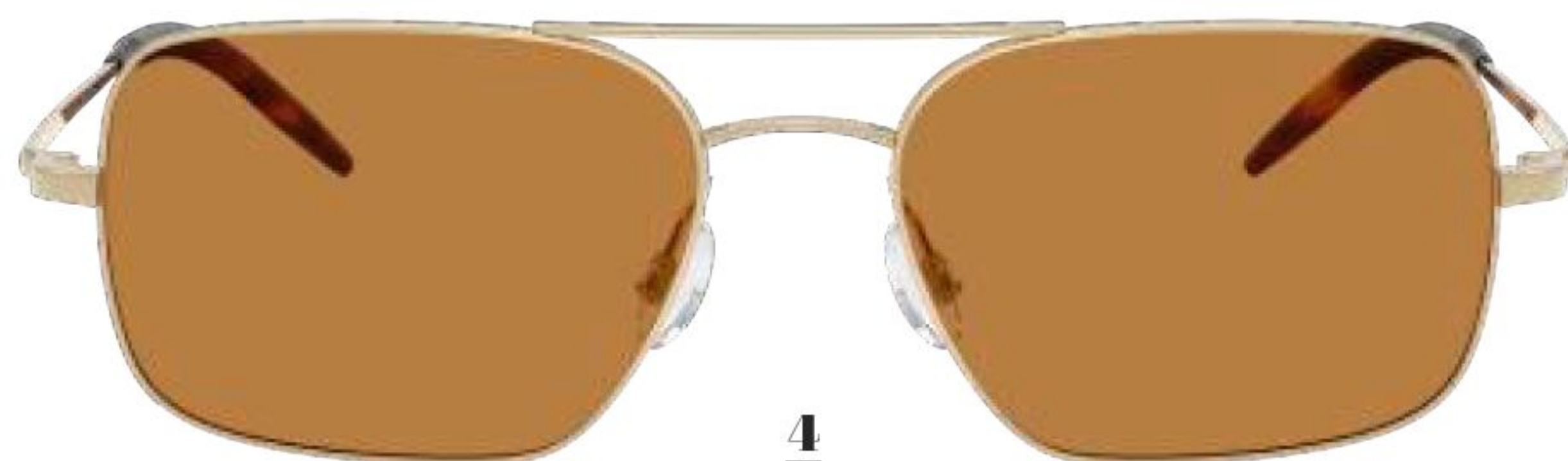
1



2



3



4



5



6



7



8

1 Tropfenförmiger Rahmen aus ultraleichtem Acetat von **DbyD über Apollo** (ca. 70 €) **2** Der heißeste Brillentrend des Sommers: extragroßes Piloten-Modell von **Viu Eyewear** (ca. 165 €) **3** In strahlendem Sonnengelb von **Fielmann** (ca. 40 €) **4** Zarter Metall-Frame von **Oliver Peoples** (ca. 375 €) **5** Bedient den Y2K-Look perfekt! **Marc Jacobs** (ca. 169 €) **6** Die Sixties lassen grüßen. Cat-eye-Shape von **Prada über Optiker Bode** (ca. 369 €) **7** Schmeichelt runden Gesichtsformen von **Carrera** (ca. 169 €) **8** Glamouröser Auftritt garantiert – XL-Gläser von **Tom Ford über Mister Spex** (ca. 315 €)

FOTOS: PR

DER NEUE OPEL

ASTRA SPORTS TOURER

PRÄZISION MADE IN GERMANY 

AB **295 €**/Monat

ZZGL. 1.000 € Sonderzahlung¹



O P E L



24
STUNDEN
PROBEFAHRT^c



Abb. zeigt Astra Sports Tourer Electric. Kombinierte Werte gem WLTP : Energieverbrauch Electric: 15,6-15,8 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; CO₂-Klasse: A. Kombinierte Werte für den Astra Sports Tourer Hybrid gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch Benzin-Hybrid: 5,0-5,1 l/100 km; CO₂-Emission 112-114 g/km; CO₂-Klasse: C. Leasingsonderzahlung 1.000,00 €; Laufzeit (Monate)/ Anzahl der Raten: 36; Laufleistung 10.000 km/ Jahr; Fahrzeugpreis 39.490,00 €.

¹Ein unverbindliches Privatkunden-Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstr. 10, 63263 Neu-Isenburg für den Opel Astra Sports Tourer Hybrid Edition, 107 kW (145 PS) Systemleistung, 100 kW (136 PS) Leistung Verbrennungsmotor, mit elektrischem 6-Gang Doppelkupplungsgetriebe. Alle Preisangaben verstehen sich inkl. Ust. Nach Vertragsende werden Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze jeweils 2.500 km) sowie ein Ausgleich für ggf. vorhandene Schäden abgerechnet. Überführungskosten nicht enthalten im Leasingangebot und separat an den ausliefernden teilnehmenden Opel Partner zu zahlen. Angebot gültig bis 30.06.2026. Nur bei teilnehmenden Opel Partnern. Beispielfoto der Baureihe. Ausstattungsmerkmale ggf. nicht Bestandteil des Angebots.

^cNur bei teilnehmenden Opel Händlern, entsprechend der Verfügbarkeit der Fahrzeuge. Der Zeitraum und die Details der 24 Stunden Probefahrt erfolgen in Abstimmung mit dem Opel Händler. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit einem seit mindestens drei Jahren gültigen Führerschein. Die Probefahrt ist auf eine maximale Fahrleistung von 200 km begrenzt. Fahrzeugrückgabe mit vergleichbarem Tank- bzw. Ladestand. Ende der Aktion: 01.06.2026.

The sweet Stil-Escape

*Knallige Farben,
großflächige Muster und
schöne Spielereien machen
Lust auf endlose Sonnen-
stunden, Sand zwischen
den Zehen und
Vitamin D fördernde
Strandmode-Kombis.
Mehr Vacation-
Vorfreude geht kaum...*

**FOTOS: LINDSAY ELLARY
STYLING: REBECCA JANE HILL**

MATCH MY OUTFIT
Callie links: Badeanzug von
Alémais, Flip Flops von **Ancient
Greek Sandals**, Armband
(um den Knöchel) von **Anni Lu**,
Ohrringe von **Missoula**.
Miki rechts: Triangel-Top von
Missoni, Shorts von **Timna
Weber**, Mokassins von **Lili
Curia**, Perlenkette mit Anhän-
ger von **Silly Goose Studios**





AKTIV BLEIBEN

Trägertop von **Paolina Russo**, Shorts von **Mother**, Ledersneakers von **Converse**, Pareo-Tuch (als Handtuch) von **Alemas**, Cap mit Patches von **Aujord**, Perlenkette von **Hera**, Armband von **Isabel Marant**, Ring mit Steinen von **Liberty**



WOHIN MIT DEM STIL?
Kleid in Layering-Optik
und Tuch mit Print, beides
von **Sandy Liang**, Kitten
Heels von **Malone Soulier**

BOHEMIAN BEACH

Vokuhila-Shirt mit Print von **Di Petsa**, Patchwork Jeans mit Cut-outs von **Leslie Amon** über **Koibird**, Mesh-Ballerinas von **Dear Frances**, Crochet-Mütze von **Zara**, Perlenkette von **Sandralexandra**, Ohrringe und Ringe von **Missoma**, Arm-bänder von **Maya Brenner**





SPIEL DER KONTRASTE

Kleid mit Streifendetails von **Stefan Cooke**, Radlerhose von **Johanna Parv**, Perlenkette mit Anhängern von **Blumarine**, Hoops mit Spikes von **Ottoman Hands**

EINS FÜR ALLES
Maxikleid mit Kapuze von
Lueder, Perlenkette von **Hera**

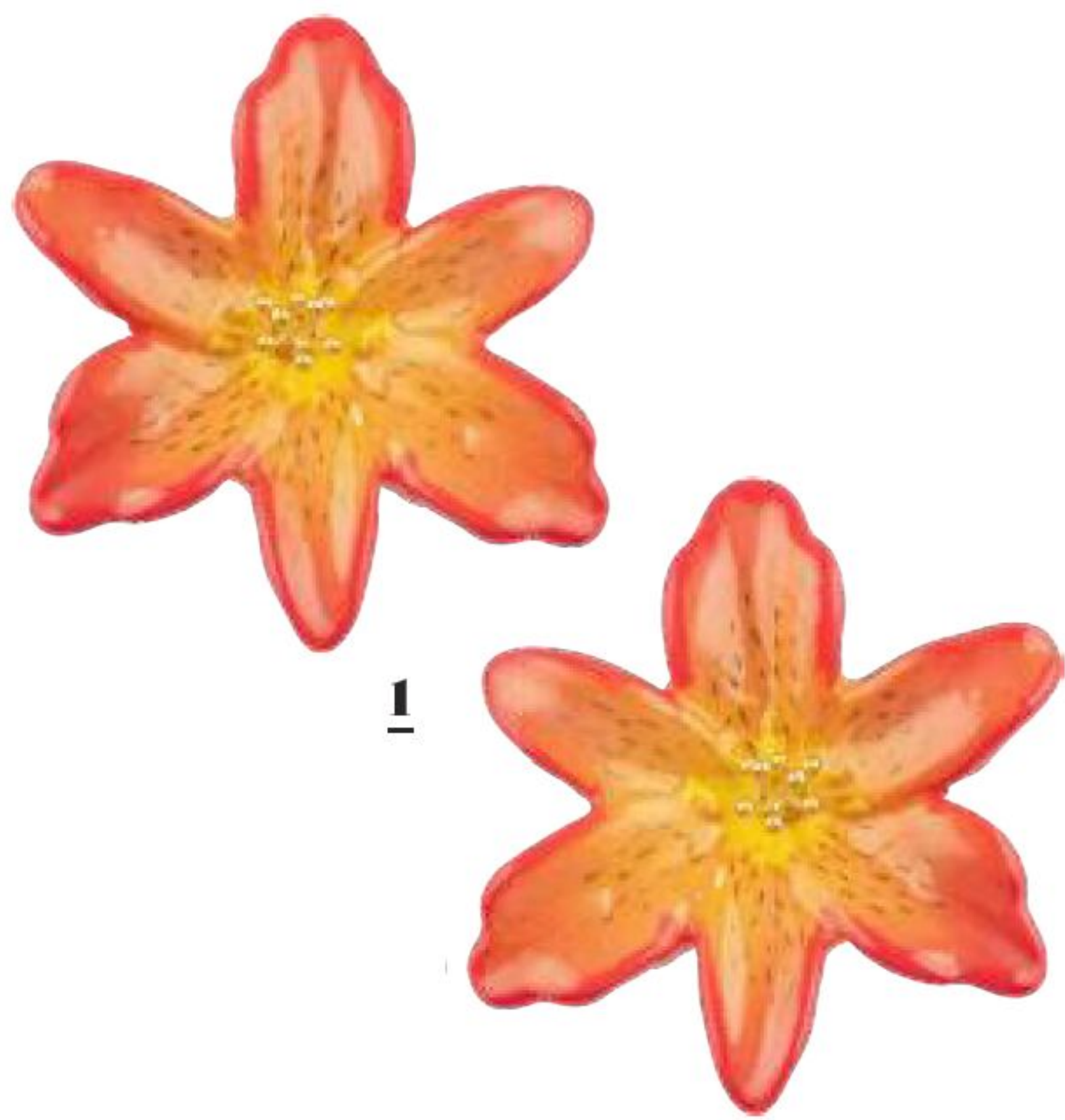


FOTOS: LINDSAY ELLARY; SENIOR FASHION EDITOR: REBECCA JANE HILL; MODELS: CALLIE DIXON/ELITE MODELS & MIKI MURAD/FREEDOM MODELS; MAKEUP ARTIST: DEANNA MELLUSO/FORWARD ARTISTS;
HAIR STYLIST: ERIN PIPER HERSCHLEB/TRACEY MATTINGLY; GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN; BOOKINGS DIRECTOR: SOPHIE LEEN; FASHION ASSISTANT: ANGEL CORDOVA-TODD;
PHOTO ASSISTANTS: LEXI WIMBERLY & SHAMAR MARCUS. LOCATION: WINDJAMMER LANDING RESORT & RESIDENCES, SAINT LUCIA. VIELEN DANK AN SAINT LUCIA TOURISM AUTHORITY & TIMELESS TOURS



MAXIMAL(ISTISCHE) STIMMUNG

Miki links: T-Shirt und Micro-Shorts mit Print, beides von **Paolina Russo**, Sonnenbrille von **Oakley**, Perlenkette mit Anhänger von **Briwok**. Callie rechts: Gestricktes Polo und Shorts mit Kordelzug, beides von **Diane von Furstenberg**, Sonnenbrille mit Nieten von **Valentino**, Ohringe von **Atrí**



COSMOPOLITAN

Nachstyling

READY FÜR SAND UND KÜHLES NASS?
HIER KOMMEN 12 BEACH-MUST-HAVES FÜR ENTSPANNTE
ODER SPORTLICHE SONNENSTUNDEN



SCHÖN
SCHNITTIG
T-Shirt von **Coach**,
Bikini-Oberteil
von **Paramidonna**,
Wetsuit mit Reißver-
schluss von **Finisterre**,
Ohringe von **Atrí**



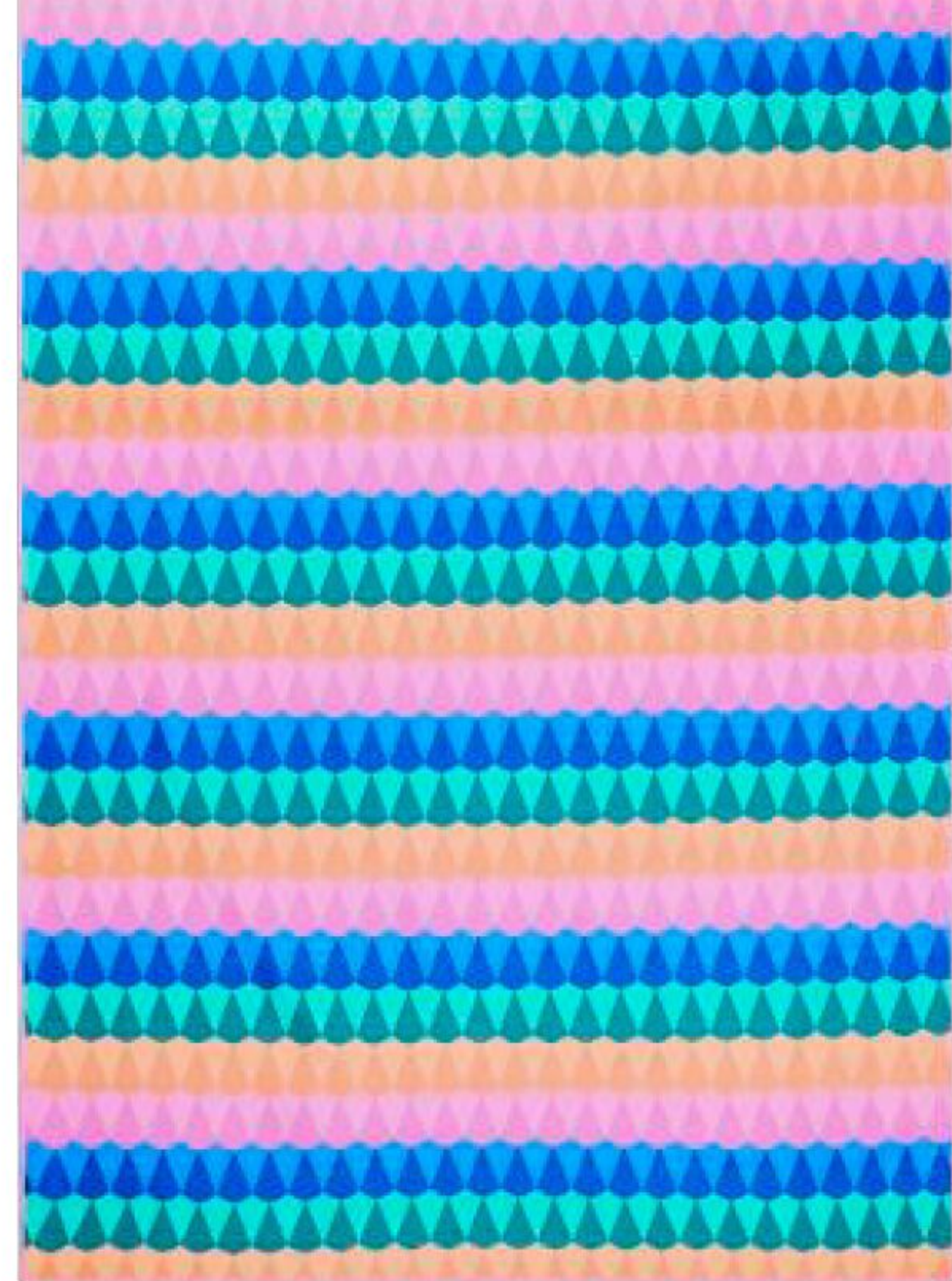
4



5



6



7



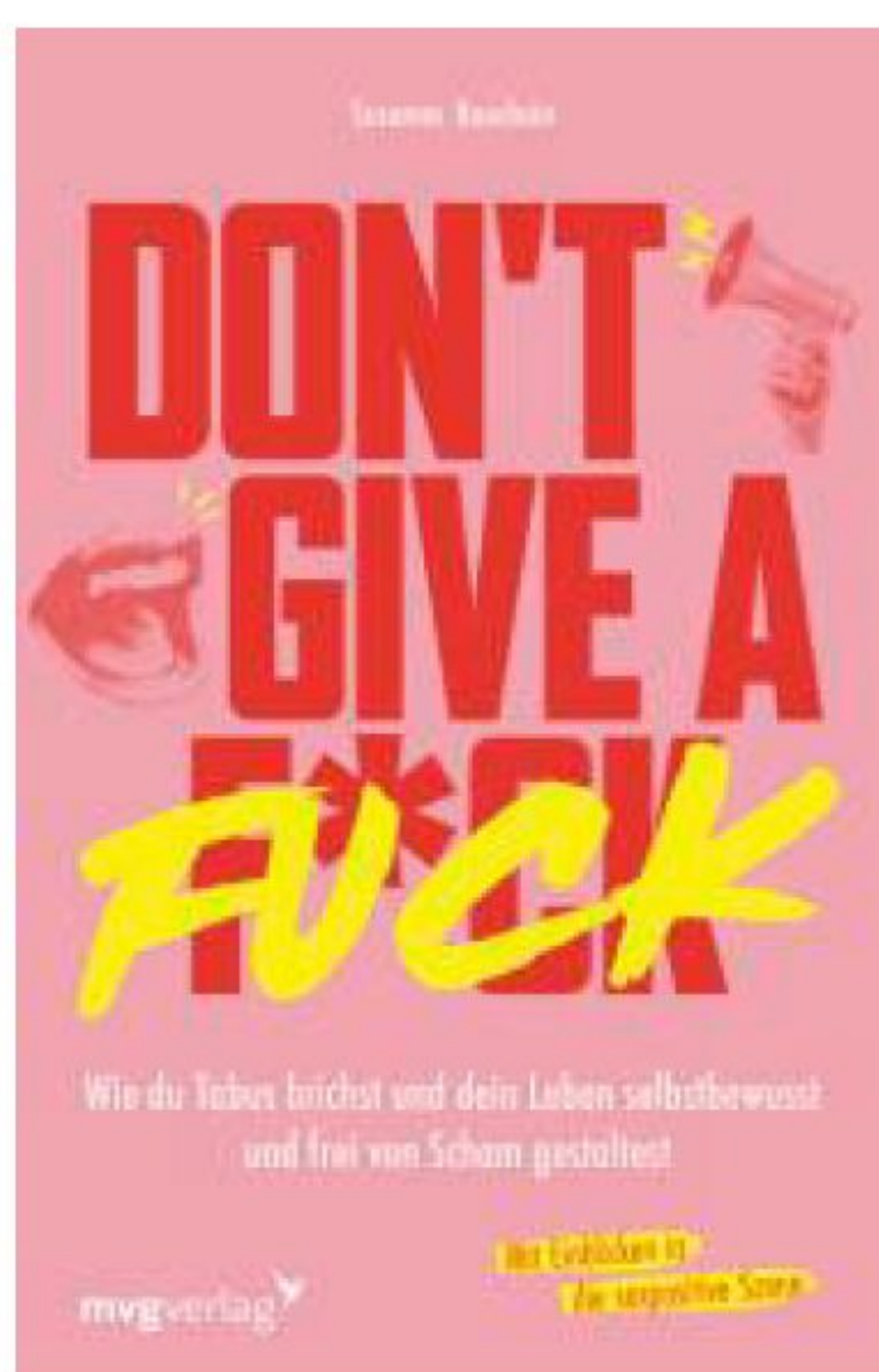
8



9



10



11



12



1 Ohrringe aus Porzellan mit vergoldetem Messing von **nach bijoux** (ca. 84 €) 2 Handyhülle mit Kordel aus recycelter LKW-Plane von **Freitag** (ca. 80 €) 3 Bikinitop mit Schnüren (ca. 9 €) und Höschen mit Schmuckdetail (ca. 6 €), beides von **Primark** 4 Tanktop aus Jersey von **Schiesser** (ca. 20 €) 5 Sonnenbrille aus Acetat von **Esprit** (ca. 89 €) 6 Strandhandtuch von **Protest** (ca. 30 €) 7 Crochet-Shorts von **Liv Bergen** (ca. 149 €) 8 Umhängetasche mit verstellbarem Riemen von **Longchamp** (ca. 260 €) 9 Cap mit Logostickerei von **Fila** über **Deichmann** (ca. 13 €) 10 Lektüre, die feministische Power mit scharfem Humor kombiniert: „Don't give a F*ck“ von Susanna Bouchain über **mvg Verlag** (ca. 13 €) 11 „Arizona“-Sandale von **Birkenstock** (ca. 55 €) 12 Badeanzug mit Reißverschluss von **Fabletics** (ca. 105 €)



TIME FOR TETRIS

Mit smarten Kniffen (rollen, schichten, stopfen) wächst selbst das Handgepäck zu neuer Größe. Raw-Cotton-Jeans (ca. 250 €) und Jorts (ca. 240 €), beides von **Mānoula**

U

Ungelogen: So oft, wie ich meinen Koffer packe, müsste ich eigentlich Vollprofi sein. Doch trotz mittlerweile etablierter Routinen erwische ich mich immer wieder bei kleinen bis mittelschwere Krisen – getrieben von Zeitdruck, Überforderung oder „Was wäre, wenn“-Optionen. Beim Blickduell mit dem Koffer wird mir immer wieder klar: Ich kann mich modisch einfach nicht festlegen. Blöd nur, dass fürs Anziehen nach Gefühl zwischen begrenztem Platz und Pragmatismus wenig (Stau-)Raum bleibt. Stattdessen heißt es Tetris spielen, Marie-Kondo-like rollen und vorausplanen. Kein Wunder, dass da der Fun-Faktor vergeht und „Ich packe meinen Koffer“ mit genervtem Stöhnen und Kein-Bock-Haltung auf „später“ terminiert wird.



KEIN PLATZ FÜR EXPERIMENTE lautet das Mantra von Fashion Editor Fatima Njoya, wenn sie vor lauter Klamotten den Kofferboden nicht mehr sieht. Dann heißt es Abstand nehmen, Visionen sortieren und Ballast loswerden.

Was pack ich ein?

Zwischen „Man weiß ja nie“-Mentalität, Wetter-Paranoia und modischer Selbstüberschätzung liegt die ideale Abmischung für **die perfekte Urlaubsgarderobe**, findet unsere Kollegin. Aber wie genau lässt sich die Pack-Strategie meistern und braucht man wirklich noch ein Paar Schuhe?

TEXT: FATIMA NJOYA

FOTOS: FELIX FÖRSTER/MĀNOULA; PR, PHILIPP HAMBURGER

Prokrastination trifft Kurzschluss-Pack-Panik

In meiner Wunschwelt würde ich einfach mit dem Finger schnipsen, meine gesamte Garderobe schrumpfen und zwischen Lipgloss und Ladekabeln in die Handtasche stopfen. In der Realität folgt jedoch auf jede Reiseplanung (Dauer und Ziel irrelevant) eine lange Überdenkspirale. Jede Entscheidung ein potenzielles Risiko à la „Was, wenn ich die Schwimmflossen doch noch brauche?“ Theoretisch nervig, aber vor Ort nie so dramatisch.

Wiederholt brennen die gleichen Fragen: Kann man für drei Tage den Trunk mitnehmen? Wie viel passt wirklich in den Weekender? Brauche ich acht Paar Schuhe für fünf Tage? Wie waren gleich die Handgepäcksmasse? Und wo habe ich bloß die Strandhüte versteckt? Hallo, Kurzschluss-Pack-Risiko mit Nebenwirkung, denn erfahrungsgemäß landet am Vorabend oder wenige Stunden vor Abreise selten eine sinnvolle Selektion im Koffer.

Meine Pannen und Pleiten

Auch mein persönliches Fauxpas-Sammelsurium kann sich sehen lassen. Zum Beispiel ließ ich mich wenige Stunden vor einer frühmorgendlichen Zugfahrt noch zum Ausgehen anstiften. Die Runde war lustig, wir konnten kein Ende. Und nachdem ich den Wecker fast verschlief, warf ich wahllos Dinge in den Koffer, um gemeinsam mit dem Zug am Hbf. anzurollen. Das Ergebnis: Zu viele Hosen und Socken, kein einziges Oberteil und auch ein linker Schuh fehlte. Immerhin hatte ich die Zahnbürste dabei und (über-)lebte die nächsten drei Tage in den Sachen meiner Eltern.

Ein anderes Mal überließ ich anderen die Sommerplanung und vergaß, mich vorab über genaue Details zu informieren. Statt (wie erwartet) die gesamte Zeit am Strand zu verbringen, wechselten wir nach eineinhalb Wochen die Location, und ich fand mich bei moderaten zehn Grad in den Bergen Sri Lankas wieder. Natürlich

ohne passende Kleidung. Zwar kam mir das Overpacking der Gruppe zugute, doch die Misere war vor allem eine Lehre: Wissen ist Macht und rechtzeitige Vorbereitung alles.

Präventions-Routine etablieren

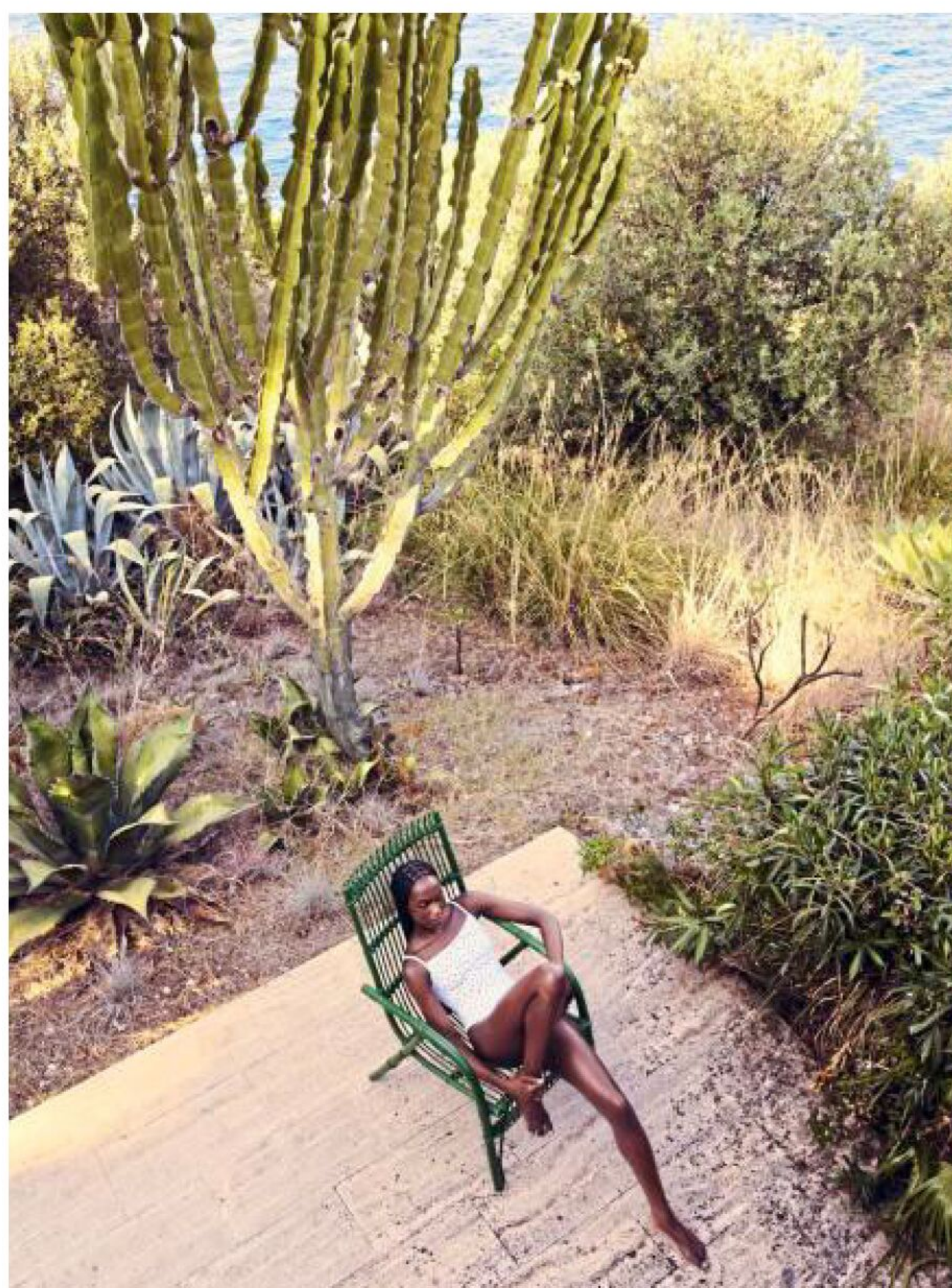
Seitdem packe ich vorausschauend. Das muss nicht gleich an ellenlange Listen geknüpft sein, sondern setzt auf die immer gleiche Präventions-Routine. Mindestens fünf Tage vor Abreise lege ich den Koffer raus und werfe Teile hinein, von denen ich denke, dass ich sie trage. Mal sind das komplette Looks, Pieces, die ich unbedingt tragen möchte, oder Basics, die sich wild rekombinieren lassen.

Zwei Tag vor „Ab in den Urlaub“ erfolgt die radikale Inventur: Wie viele Schuhe brauche ich wirklich (bequem, schick, spaßig)? Ergeben die Teile einzeln und gemixt Sinn? Werde ich das Kleid mit dem Mega-Ausschnitt wirklich tragen? Wie ist die Wetterprognose und was sagt die Ausflugsplanung? Das Nervigste, was beim Packing Game dann noch passieren kann, sind platzklauende Neuanschaffungen, die man vor Ort nicht fühlt, oder Trend-Pieces, die eigentlich nicht zum eigenen Style passen.

Vernunft vor Reise-Romantik

Statt mich vom kopflosen Urlaubs-Ich leiten zu lassen, schwöre ich mittlerweile auf Strategie mit Stil. Anziehungsgewohnheiten ändern sich nämlich nicht plötzlich – selbst wenn wir auf Reisen etwas experimentierfreudiger werden. Statt sich also im Eifer des Prozesses von Illusionen leiten zu lassen, lieber radikal in die Teile der Wahl einfühlen: Wer will ich sein? Was ist geplant? Zupfe ich schon vorm Schrank nur genervt am Saum? Macht es Sinn, Schuhe vor Ort einzulaufen? Die Pack-Devise lautet: Alles, was im Koffer landet, sollte vorher mindestens einmal gestylt werden.

Und let's be real: Ein Drittel der Sachen reist immer ungetragen zurück. Deshalb lieber ein Waschmittel to go einpacken und auf coole Accessoires zum Aufwerten setzen. Besonders bei Sonnenbrillen kann ich mich nicht beschränken: Die passen (richtig gestopft) in jede Lücke. Pluspunkte gibt auch der bunte, Chaos kaschierende UV-Filter. Und am Ende lässt sich bei der Qual der Outfit-Wahl immer vernünftig aus Fehlern lernen. Oder sie werden zwischen Gepäck-Gefechten und verklärter Vacation-Romantik wiederholt – Risiken inklusive.



SORGLOS ENTSPANNEN lässt sich besonders dann, wenn die Outfit-Krisen zu Hause bleiben und neben vorbereiteten Looks genug Raum für spontane Kreationen und Souvenir-Shopping bleibt. Badeanzug mit Rückenausschnitt von **By Malene Birger** (ca. 160 €)

SCHUHTING-STARS *des Sommers*

Zwischen Abenteuer, Aperol und Afterwork: Diese **neuen Trend-Schuhe** passen zu fast jedem Summer-Outdoor-Plan. Und sehen dabei so gut aus, dass Sie garantiert nicht nur ein Paar haben wollen...

TEXT: FATIMA NJOYA

Für große und kleine Abenteuer

Diese wahren Alleskönner vereinen Praktikabilität mit Stil. So wird der Outdoortrip zum Schauplatz für spannende Erlebnisse auf ungewohntem Terrain.



FUNKTIONALER KOMFORT
Sandalen mit Klettverschluss von **Skechers** (ca. 75 €)



OPTIMALE DAUERLÜFTUNG
Schuhe aus Materialmix von **Keen** (ca. 125 €)



TRITTSICHERER SUPPORT
Sneakers mit Vibram-Sohle von **Sorel x Jane Wade** (ca. 230 €)

Open Air für die Zehen

FKK – also Freie Fußkultur – ist das Credo, das Sie möglichst lange ausleben wollen. Von elegant bis pragmatisch, macht eine Maniküre (mit und ohne Lack) den Look komplett.



MAXIMALE FLEXIBILITÄT
Flip-Flops von **Havaianas** (ca. 30 €)



SOFT GEBETTET
Zehentreter mit weichem Fußbett von **Finn Comfort** (ca. 145 €)



WILDE NUMMER
Kittenheels in Krokodil-Optik von **Fabienne Chapot** (ca. 120 €)

Verstau(b)t, aber nicht vergessen:

Untypisch, aber stets gefragt sind Modelle, die bei besonderen Gelegenheiten performen. Und im Festivalsommer findet jedes noch so spezielle Paar die passende Crowd.



ZEITLOS COOL
Bikerboots aus Leder von **Samsoe Samsoe** (ca. 400 €)



EXTREM WETTERFEST
Gummistiefel mit Kontrastsohle von **Barbour** (ca. 100 €)



HAUPTSACHE EXTRA
Römersandalen aus Leder von **Michael Kors** (ca. 225 €)

Office (still) calling?

Trotz steigender Temperaturen behalten Sie dank Modellen mit eingebauter Lüftung wie Cut-outs oder tiefen Ausschnitten im Büro einen kühlen Fuß, äh, Kopf.



KLACK-KLACK
Wildleder-Mules mit Peep-Toe von
Konstantin Starke (ca. 199 €)



LUFTIGER LOAFER
Loafer mit offener Ferse von
Dr. Martens (ca. 185 €)



EINSAME SPITZE
Lederballerina mit Struktur
von **AGL** (ca. 325 €)

Absolute Urlaubsstimmung?

Ob sie chic durch die Straßen flanieren, vom Strand in den Club (und zurück) springen oder zwischen Pool und Sehenswürdigkeiten Neues entdecken wollen – diese Trios halten Schritt.

**Strap
it up**



SUPER SIGNALWIRKUNG
Riemchensandalen aus Leder
von **Billi Bi** (ca. 195 €)



DEATILLIERTE FORMSPRACHE
Ledermule mit skulpturalem Absatz
von **Ferragamo** (ca. 1390 €)



FESSEL IM FOKUS
Sandaletten mit Keilabsatz und Schnüren
von **Charles & Keith** (ca. 79 €)

**Touri-
Time**



SOUVENIR-SCHNAPPER
Rindslederslipper von
Mango (ca. 60 €)



GUTER HALT
Ledersandale mit Kontrastnaht von
Birkenstock 1774 (ca. 520 €)



BESONDERS BEQUEM
Gel-Sneakers von **Asics**
(ca. 170 €)

**Bast-e
Beach-Laune**



SCHLÜPF & GO
Plateau-Slipper von
Calvin Klein (ca. 120 €)



DETAIL DEL MARE
Mary Jane-Espadrille von
Toms (ca. 75 €)



BOHO-TRAUM
Wedge mit Bastsohle
von **Unisa** (ca. 100 €)

3 LOOKS FÜR... FESTIVAL NIGHTS



Boho-Core

Romantische Spitze, abstrakte Prints und Boho-Elemente definieren die Pop-Szenerie. Unterschiedliche Texturen und Stoffe kreieren einen Überraschungsfaktor.

1 Spizentop mit Schößchen von **Mango** (ca. 80 €) 2 Ring aus Sterlingsilber von **Giovanni Raspini** (ca. 240 €) 3 Kleine Fransentasche von **Unisa** (ca. 110 €) 4 Strukturiertes Maxirock von **Desigual** (ca. 90 €) 5 Plateau-Sandalen mit Krokoprägung von **Ugg** (ca. 120 €)



Grunge-Chic

Cooler Sound und ein Styling, das mithalten kann! Dafür setzen wir auf einen Mix aus rockigem Leder, Animal-Optik und funktionellen Pieces.

1 Bomberjacke aus Leder von **Sandro** (ca. 625 €) 2 Badeanzug mit Leo-Muster von **Triumph** (ca. 70 €) 3 Bauchtasche von **Silfen** (ca. 69 €) 4 Radlershorts mit hohem Bund von **Lululemon** (ca. 68 €) 5 Sneaker-Sandalen von **Adidas by Stella McCartney** (ca. 200 €)



Old Money

Ob Jazz-Festival oder Kultur-Open-Air, ein luftiger Zweiteiler wirkt sommerlich chic. Pluspunkte gibt es für ein Seidentuch als Add-on um Hals oder Tasche gewickelt.

1 Bandana aus Seidentwill von **Celine** (ca. 230 €) 2 Blazerweste mit Leinen von **Polo by Ralph Lauren** (ca. 395 €) 3 Leinenshorts von **Polo by Ralph Lauren** (ca. 195 €) 4 Umhängetasche von **Liebeskind Berlin** (ca. 200 €) 5 Stiefel aus Wildleder von **Nubikk** (ca. 330 €)

asambeauty.com

DEIN HUMOR IST TROCKEN.

DEINE HAUT NIE.



120 h Feuchtigkeit:
Die Aqua Intense Hyaluron Cream.

M. Asam®

COSMOPOLITAN Crush

IN MANCHE FRAUEN – UND IHREN STIL – VERLIEBT MAN SICH SOFORT!
DIESMAL: SÄNGERIN, SPIELERFRAU UND MODE-DESIGNERIN VICTORIA BECKHAM,
DIE MODERNEN MINIMALISMUS ZUM MARKENZEICHEN MACHT



1 Miniröcke gehören der Vergangenheit an. Klare Linien und fließende Silhouetten definieren jetzt den Stil der Modeikone **2** Bei Events – hier etwa der Saint Laurent Show im März 2022 – setzt sie auf raffinierte Farbkombis und Hingucker-Pieces **3** Typisch Victoria: Im Power-Styling aus schicken Anzügen ihrer eigenen Kollektion und XL-Sonnenbrillen lässt sich die Britin regelmäßig ablichten

Vom Pop-Star zur Mode-Ikone: Unter dem Namen „Posh Spice“ wurde Victoria in den 90er-Jahren als Mitglied der erfolgreichen Girlband „Spice Girls“ bekannt. 1999 heiratete sie den englischen Fußballstar David Beckham und begann nach Auflösung der Band eine Solokarriere. Turmhohe Absätze, überdimensionale Sonnenbrillen und Micro-Minis prägten ihre Outfits in dieser Post-Posh-Ära. Von ihrem Image als Spielerfrau verabschiedete sie sich schließlich mit der Gründung ihrer gleichnamigen

Mode-Marke im Jahr 2008. Einfachere Designs, dezente Accessoires und eine Aura der modischen Zurückhaltung ebneten ihr den Weg, sich als ernstzunehmende Fashion-Designerin neu zu erfinden. Trotz anfänglicher Skepsis der Branche und finanzieller Turbulenzen, ist ihr Label mittlerweile ein weltweiter Erfolg – mit Veranstaltungen im offiziellen Kalender der Paris Fashion Week. Gefeierte wird die 52-Jährige in der Modewelt von jung und alt für ihre mühelose Eleganz und Souveränität, mit der sie ihren uniformen Stil aufs nächste Level hebt.

Oversize Sonnenbrille von
Victoria Beckham (ca. 290 €)



Victoria's Look

Automatik-Uhr „Conquest“
von **Longines** (ca. 2.250 €)



Wildleder-
Henkel-
tasche von
DeMellier
(ca. 480 €)



Satin-Kleid mit
Raffung von
Modström
(ca. 130 €)

Langarm-
shirt aus
Wollmix von
Forte Forte
(ca. 260 €)



Rippshirt mit
V-Ausschnitt
von **Someday**
(ca. 40 €)



Einreihiger
Blazer mit
Wolle (ca.
345 €) und
Hose mit ge-
radem Bein
(ca. 230 €),
beides von
Drykorn



Lederhose
von **Agolde**
(ca. 400 €)



Pumps aus
Lackleder von
Ferragamo
(ca. 850 €)



Was macht sie so besonders? Ein Auge für Mode hatte sie schon als 90s-Pop-Icon, doch mit dem Launch ihrer eigenen Fashion-Brand avancierte sie zur modernen Style-Muse. **Ihre Signature-Pieces?** Fließende Kleider, maßgeschneiderte Anzüge, schlichte T-Shirts und Color-Blocking, High-Heel-Pumps, markante Sonnenbrillen, Luxusuhren, Business-Taschen **Warum ist sie eine Stil-Ikone?** Schlicht, chic und strukturiert: Sie beweist immer wieder, dass zeitloses Power-Dressing alles andere als langweilig ist.



HAUTE CUISINE

Eine Kollaboration, die Geschmack beweist: die Köchin und Food Artistin Laila Gohar ist berühmt für Brotstatuen, Stuhlkuchen oder essbare Skulpturen für Brands wie Prada, Hermès oder Simone Rocha. Jetzt kreiert die in Kairo geborene New Yorkerin mit Arket eine 27-teilige Capsule-Kollektion. Bon Fashion Appétit! Baumwoll-Hemd (ca. 79 €), Baumwoll-Shorts (ca. 69 €), Kniestrümpfe (ca. 29 €) und Slides (ca. 99 €), alles von **Arket x Laila Gohar**

Schon GEHÖRT?

Hier halten wir Sie auf dem Laufenden: **Von Streetstyle bis Runway – das ist jetzt angesagt bei der Fashion Crowd**



SUPERPOWER- DRESSING

Bold Shoulders, Glencheck und Retro-Suits: In der Chanel Métiers d'Art-Kollektion 2026 inszeniert It-Girl-Liebling Matthieu Blazy Alltagsheldinnen in der Metro – die mit starken Outfit-Statements (hier die gestrickte Double-C-Version des Superman-Logos) beeindruckten. Der passende Soundtrack für die Fahrt und Ihr neues Mantra: „We can be heroes just for one day“.

Clutch aus
Acryl von **Lulu Guinness** (1994)



TRAGBAR ODER KUNST?

Wie sich die Bag-Kultur über die Jahrzehnte gewandelt hat, zeigt die Ausstellung „Trag mich! Handtaschen aus 100 Jahren“ mit 80 ikonischen Modelle von privaten Sammlern. Knauf-Museum Iphofen, bis zum 8. November

Pocket full of Memories...

2026 steht im Zeichen von Analog-Kultur. Statt sich diesen Sommer nur durch Erinnerungen auf dem Screen zu scrollen, lassen sich diese sofort einfangen, ausdrucken und mit einer persönlichen Nachricht an Freund:innen verteilen – xoxo.

Portabler Bluetooth-Drucker von **Polaroid** (ca. 100 €)



TRADITION WIRKT

Ein halbes Jahrhundert Handwerkskunst: MCM aka Modern Creation München weiß vom praktischen Gepäck bis hin zum popkulturell geprägten Symbol seit 50 Jahren Design-Geschichte zu schreiben. Das feiert die Luxusbrand 2026 mit neu interpretiertem Logo, neuen Pieces und einem fulminanten Höhepunkt zum Oktoberfest. Watch out...

3 FRAGEN AN

LASCANA-GESICHT, AMIRA ALY

Zwischen Strand, Alltag und zwei wilden Jungs: Weiß sie, was im Beach Life praktisch und stylisch ist...

Bikini oder Badeanzug?

Eigentlich bin ich ein totaler Bikini-Fan, aber wenn ich mit meinen Jungs am Strand bin, setze ich ganz klar auf einen Badeanzug. Nichts verrutscht und ich bin einfach etwas angezogener. Falls es danach noch an die Beach-Bar geht, ziehe ich einfach eine Shorts an und der Look ist fertig.

Pareo oder Crochet Dress?

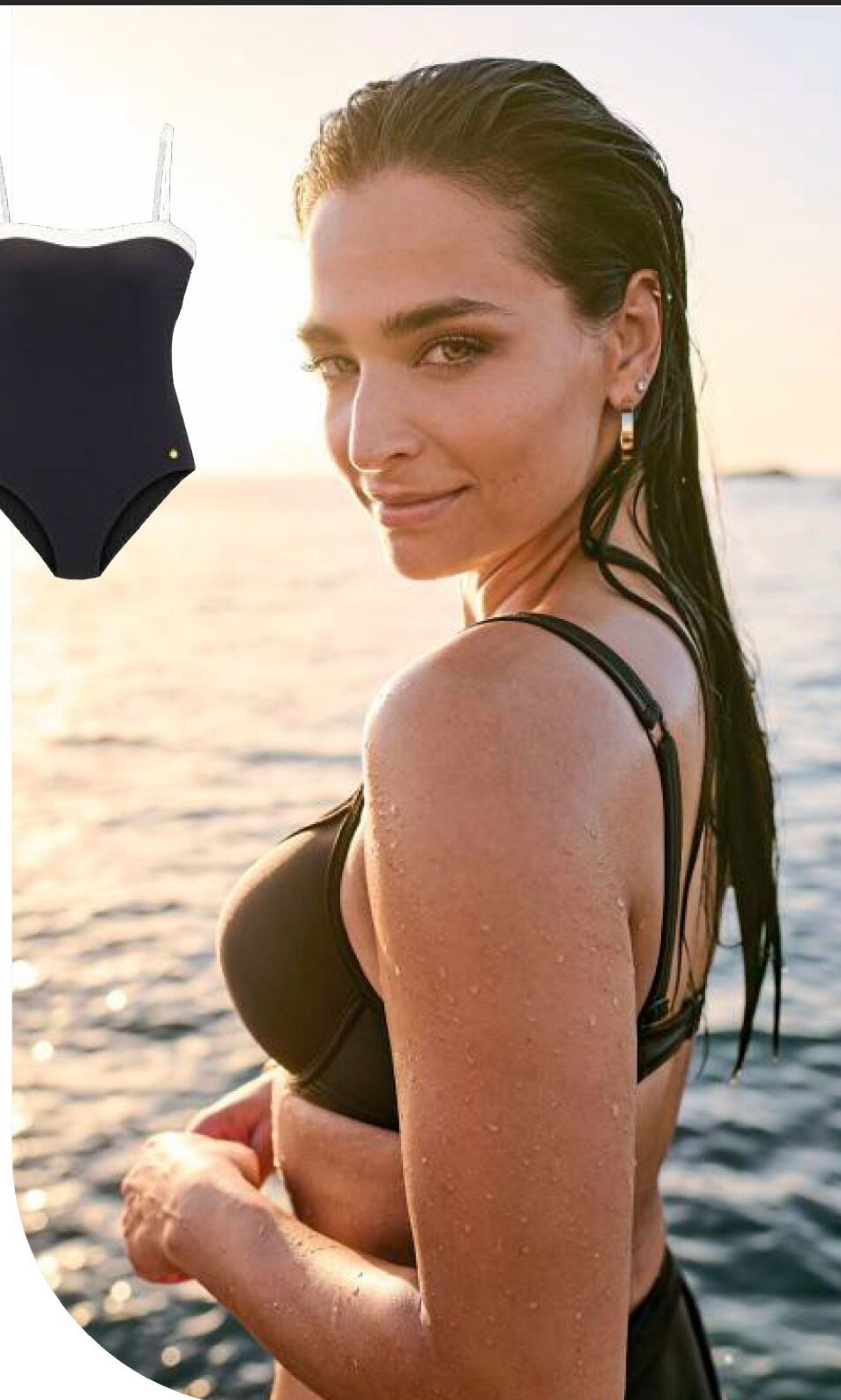
Ein gestricktes, durchlässiges Kleid mit einem auffälligen Leo-Bikini drunter ist mein absoluter Lieblingslook am Strand. Einfach übergeworfen, Sonnenbrille und Clutch dazu – und ich bin direkt angezogen für's Restaurant.

Sonnenuntergang oder Sprung ins Wasser?

Eigentlich liebe ich romantische Sonnenuntergänge. Aber mit meinen Jungs endet es fast immer mit dem Sprung ins Wasser, inklusive viel Gelächter.



Strickkleid (ca. 70 €) und Badeanzug mit abnehmbaren Trägern (ca. 70 €) beides von **Lascana**



Kein Stress dank Summer Dress

Ja, richtig gehört – mit diesen **Trend-Kleidern** sind wir im Nu ready für einen eisgekühlten Drink: Bei der After-Strandparty, während eines City-Bummels oder beim Mädelsabend im Urlaubs-Hot-Spot

TEXT: DENIZ YAMAN

CLOUD DANCER
Minidress mit ausgestelltem
Rock (ca. 23 €), Sonnenbrille
mit Mono-Shield (ca. 46 €)
und Ledersandaletten mit
Riemchen (ca. 36 €), alles
von **Zara**



Girls Night

Ready, style, go – diese Mini-Dresses sorgen beim Partyabend mit den BFFs für eine Maxi-Wirkung: Sie zaubern lange Beine und setzen sonnengeküsste Haut in Szene. Ein Pluspunkt für Jetsetterinnen? Selbst im Handgepäck nehmen die Kleider kaum Platz weg!

1 Ohrhänger aus Messing und Acryl von **Cult Gaia** (ca. 180 €) 2 A-Linien-Kleid mit eckigem Ausschnitt von **Simkhai** (ca. 530 €) 3 Mit Puffärmeln von **Reserved** (ca. 36 €) 4 Mit Carmen-Ausschnitt von **Mango** (ca. 50 €) 5 Armreif-Set von **Stradivarius** (ca. 20 €) 6 Mit Polka-Dots von **Next** (ca. 100 €) 7 Mit einem voluminösen Rock von **Pull & Bear** (ca. 30 €) 8 Herz-Ring aus 14 Karat Roségold von **Pandora** (ca. 90 €) 9 Aus Leinen von **& Other Stories** (ca. 90 €)

BOHO-CHIC
Blusenkleid mit Knopfleiste (ca. 175 €),
Ohringe (ca. 90 €), Korbtasche mit
Raffia-Blüten (ca. 210 €) und Wildleder-
Mules (ca. 165 €), alles von **Sézane**





City-Trip

Aus Leinen, Baumwolle oder Seide: Blusenkleider in gedeckten Farben sind praktisch und chic zugleich. Dank der atmungsaktiven Materialien geraten wir beim ausgedehnten Bummel nicht ins Schwitzen. Für einen durchdachten Look stimmen wir die Accessoires farblich ab.

1 Blusenkeid mit tiefem Reverskragen von **Mrs & Hugs** (ca. 200 €) 2 Aus Baumwolle von **Rouge Edit** (ca. 90 €) 3 Korb tasche mit geflochtenen Griffen von **Rouje** (ca. 165 €) 4 Mit Schnürdetails und Ösen von **Maje** (ca. 325 €) 5 Flechtgürtel aus Leder von **Ba&sh** (ca. 195 €) 6 Mit Bindegürtel von **Bonprix** (ca. 46 €) 7 Seidentuch mit Print von **Reserved** (ca. 20 €) 8 Mit Eingriff taschen von **Luisa Spagnoli** (ca. 500 €) 9 Aus Baumwolle von **Patou** (ca. 770 €) 10 Aus bedrucktem Baumwollvoile von **Zimmermann** (ca. 950 €)

FOTOS: PR

LÄSSIGE ALLROUNDER

Oversized Hemdbluse (ca. 20 €),
wattiertes Bikinitop zum Schnüren
(ca. 20 €), passender Bikinislip
(ca. 20 €) und Bast-Bag (ca. 35 €),
alles von **H&M**

2

1

3

4

5

7

6

8

9

10

Beach to Bar

*Vom Strand direkt ins Szene-Lokal?
Kein Problem für diese Beach-Heroes:
Shirt, Bluse oder Strandkleid kombinieren
wir zu Bast-Pieces für einen stylischen
Catwalk von der Liege an die Bar. Toller
Twist: Dem Lieblings-Bandshirt verpasst
ein edler Gürtel ein Upgrade!*

1 Minikleid aus Seide von **Sir** (ca. 370 €) 2 Meshkleid im Trikot-Stil von **Ganni** (ca. 425 €) 3 Fischerhut mit Logo-Detail von **Max Mara** (ca. 280 €) 4 Mini-Hemdkleid aus bedrucktem Leinen von **Alémaïs** (ca. 490 €) 5 Gewebte Tote Bag von **Marni** (ca. 495 €) 6 Chain Belt mit Fischmotiv von **Fabienne Chapot** (ca. 50 €) 7 Vintage-Bandshirt von **Only** (ca. 30 €) 8 Strandkleid mit tiefem Ausschnitt von **Oséree** (ca. 290 €) 9 Visor aus Raffiabast von **Helen Kaminski** (ca. 160 €) 10 Minikleid aus einem Leinen-Mix von **Farm Rio** (ca. 220 €)

Festival Packliste

Ich packe meinen
Koffer und nehme mit...
Zwischen Tanzen und
Zelten verlieren selbst Profis
schnell den Überblick.
Diese Liste sorgt dafür,
dass sie nichts vergessen –
außer den Alltag!

Tagesfestival

WENIGER IST MEHR

- ☐ Festivalticket
- ☐ PIN-Karte & Bargeld
- ☐ Handy + Powerbank
- ☐ Versicherungskarte
- ☐ ÖPNV-Ticket
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Taschentücher
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Sonnencreme (SPF 30)
- ☐ Bauchtasche oder kleine Bag
- ☐ Fächer oder Handventilator
- ☐ Regenponcho (je nach Wetter)
- ☐ Desinfektionsgel
- ☐ Haargummi
- ☐ Sweater
- ☐ Bucket Hat oder Cap
- ☐ Haus- & Autoschlüssel

SUMMER VIBES
Pailletten-Rock
mit Snake-
Skin-Print (ca.
12 €) Carmen-
Bluse halbtrans-
parent (ca. 8 €),
Tuch (ca. 3 €),
Sonnenbrille
(ca. 4 €), alles
von Shein



Weekender

DIE ESSENTIALS

- ☐ PIN-Karte & Bargeld
- ☐ Handy + Powerbank
- ☐ Versicherungskarte
- ☐ ÖPNV-Ticket
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Taschentücher
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Sonnencreme (SPF 30)
- ☐ Bauchtasche oder kleine Bag
- ☐ Fächer oder Mini-Handventilator
- ☐ Regenponcho (je nach Wetter)
- ☐ Desinfektionsgel
- ☐ Haargummi
- ☐ Sweater
- ☐ Bucket Hat oder Cap
- ☐ Haus- & Autoschlüssel

CAMPING-AUSRÜSTUNG

- ☐ Zelt
- ☐ Luftmatratze, Isomatte
- ☐ Schlafsack, Kissen
- ☐ Trolley oder Bollerwagen

- ☐ Hammer, Heringe
- ☐ Toilettenpapier
- ☐ Müllbeutel
- ☐ Kleine Lampe, Taschenlampe
- ☐ Teller, Besteck, Becher
- ☐ Tape / Klebeband
- ☐ Vorhängeschloss
- ☐ Lautsprecherbox
- ☐ Picknickdecke
- ☐ Kühlbox mit Kühlakkus

OUTFITS & LOOKS

- ☐ Genug Outfits und Schuhe für warmes/kaltes Wetter
- ☐ Badebekleidung, Flipflops
- ☐ Jogginghose
- ☐ Regenausstattung
- ☐ Pyjama, Unterwäsche

FRISCH & READY

- ☐ Handtuch & Waschlappen
- ☐ Zahnbürste, Zahnpasta
- ☐ Skincare- & Make-up-Minis

- ☐ Trockenshampoo
- ☐ Reinigungs-Minis
- ☐ Rasierer
- ☐ Kondome (wer weiß?!)
- ☐ Mückenspray
- ☐ ggf. Binden, Tampons
- ☐ Haargummis oder Scrunchies
- ☐ ggf. Ersatzkontaktlinsen

DER TAG DANACH

- ☐ Blasenpflaster
- ☐ After Sun
- ☐ Paracetamol oder Ibuprofen
- ☐ Elektrolyte
- ☐ Mittel gegen Durchfall
- ☐ Pinzette oder Zeckenzange

FUN FAKTOR

- ☐ Einwegkamera
- ☐ Lichterkette fürs Zelt
- ☐ Fächer oder Handventilator
- ☐ Karten- und Trinkspiele

Erlebe Happinez



Macht schon beim Lesen glücklich.

HAPPINEZ AB SOFORT IM HANDEL, IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/happinez ODER ÜBER meine-zeitschrift.de:



Leben



Sommer der Veränderung

*Sonne im Gesicht,
Wasser in den Haaren – und Mut zu Neuem in der Luft.
So verwandeln Sie diesen Sommer in Ihren persönlichen Wendepunkt. S. 66*

Feuchte Angelegenheit

Ob Pool, Meer oder Dusche: (Unter-)wasser-Sex klingt sexy, hat aber Tücken. Wie Sie Frust vermeiden und den Spaßfaktor steigern. S. 70

Kann ich meinen Bindungsstil umprogrammieren?

Warum alte Muster uns immer wieder einholen – und wie wir sie loswerden können. S. 72

Mit welchem Sternzeichen viben Sie diesen Sommer?

Heiß, harmonisch oder eher holprig? Wir verraten Ihnen die heißesten astrologischen Matches S. 78

Sommer der VERÄNDERUNG

Neue Orte, neue Routinen – und plötzlich auch **eine neue Version von uns selbst**. Unsere Cosmo-Kolleginnen verraten, was ihnen passiert ist, als sie sich im Urlaub trauten, mal anders zu sein als Zuhause

TEXT: ELSA MARGOT, AUDREY ETNER UND CHLOÉ PLANCOULAINÉ

m

Mission: Ich wage mehr Abenteuer!

Im Alltag: Ich meide alles, was nach Risiko klingt: Aperitif auf dem Dach? Nein, danke (Höhenangst). Fünf Kilometer joggen mit Freundinnen? Nope, zu faul. Das bisher größte Abenteuer: eine Bushaltestelle früher aussteigen, um zehn Minuten Sonne zu tanken.

Der Sommer, der alles veränderte: Als der Canyoning-Guide zu mir sagt: „Du bist dran mit Springen“, stehe ich auf einem Felsen – fünf Meter über einem Fluss in den Cevennen – und will eigentlich nur eins: umdrehen und mich verkriechen. Was habe ich mir dabei gedacht, zu meinen Freund:innen „Ja“ zuzusagen? Sie sind schon alle unten im Wasser und feuern mich an: „Spring! Spring! Spring! Drei, zwei, eins...“ „ICH WERDE STERBEN“, schreie ich – und platze ins Wasser. Und dann? Ich bin noch da. Quicklebendig. Umgeben von meinen Freundinnen, die sich kaputt lachen und applaudieren. Da macht's Klick: Wenn ich das hier

geschafft habe, kann ich alles schaffen. Zwölf Meter Felsen erklimmen? Kein Problem. Abseilen? Easy. Vom Wildwasser treiben lassen? Los geht's ... Selbst der Guide erkennt mich kaum wieder!

Was ich aus den Ferien mitnahm: Ängste lassen sich überwinden, und mein Körper ist für Herausforderungen gemacht. Das nächste Mal, wenn meine Kolleg:innen in der Mittagspause in die Kletterhalle gehen, gehe ich mit.

Das ließ ich im Urlaub... Die drei Tage Muskelkater, in denen ich wie eine watschelnde Ente durch die Gegend gestolpert bin. Ja, ich werde wieder Sport treiben – aber langsam. Schritt für Schritt.

Mission: Ich entspanne mich bei der Erziehung meiner Kinder

Im Alltag: Als alleinerziehende Mutter mit geteiltem Sorgerecht setze ich mich selbst total unter Druck: Gemüse bei jeder Mahlzeit, Hausaufgaben kontrollieren, keine Medienzeit unter der Woche... Wenn meine Kinder

wieder zu ihrem Vater gehen, fühle ich mich wie nach einem Marathon.

Der Sommer, der alles veränderte:

Freundinnen besuchen uns im Ferienhaus für ein paar Tage, ebenfalls mit zwei Kindern – ihr einziges Motto: „Entspannt euch, es sind Ferien.“ Ihre Kinder gehen um Mitternacht ins Bett – und schlafen morgens lange aus. Mahlzeiten richten sich nach Lust und Laune: mal Salat, mal Pizza. Ich mache einfach mit, um Stress zu vermeiden. Und meine Kinder? Sind begeistert. Sie gehen freiwillig früher ins Bett, spielen morgens ruhig vor sich hin, während die anderen noch schlafen. Als meine Freundinnen wieder abreisen, behalten wir den Rhythmus einfach bei... Am Ende des Urlaubs merke ich: So fühlen sich echte Ferien an – ausgeruht und entspannt.

Was ich aus den Ferien mitnahm: Ausschlafen am Wochenende ist jetzt Pflicht und nicht verhandelbar.

Das ließ ich im Urlaub: Bildschirmzeit wird weiterhin so weit wie möglich reduziert – und seit ich die Serie *Adolescence* gesehen habe, noch konsequenter und achtsamer als zuvor... ➤

A woman with dark, wavy hair and sunglasses is looking out of a car window. She is wearing a white t-shirt. The background shows a clear blue sky and the interior of the car.

**Nicht zurückblicken!
Veränderungen
versprechen eine
spannendere Zukunft**

Mission: Ich gebe Geld aus – (fast) ohne nachzudenken

Im Alltag: Ich bin mit einer alleinerziehenden Mutter aufgewachsen, die zwischen drei Jobs, zwei Kindern und einem Haufen Schulden jonglierte. Das prägt wohl meinen Umgang mit Geld. Ich verdiene ganz gut, aber mein „Spaß-Budget“ ist ein ziemliches Chaos: Ich verzichte drei Tage lang auf Dessert, um mittags 2 Euro zu sparen – und gönne mir dann ein Teil für 120 €. Zwei Stunden später habe ich Schuldgefühle.

Der Sommer, der alles veränderte:

Ich treffe Charline in ihrem Familienhaus in der Bretagne. Sie empfängt mich, strahlend in ihrem kurzen Leinenoverall. Wie schafft sie das bloß, sich mit ihrem kleinen Gehalt als Verkäuferin so schöne, qualitativ hochwertige Kleidung zu leisten? „Komm, ich zeige dir meine Schatzkammer!“ Zwanzig Minuten später stehen wir vor einem riesigen Second-Hand-Kaufhaus: fünf Hallen, zwei davon prall gefüllt mit Kleidung. Alles unter 20 Euro, und Charline hat ein echtes Auge für Fundstücke. Ich gehe mit zehn wunderschönen Teilen für 73 Euro raus. Abends hat sie einen Tisch in einer kleinen, versteckten Crêperie in Concarneau reserviert – fernab der Touristenfallen am Meer. Ich esse die besten Crêpes meines Lebens, und das für weniger, als eine Packung Butter kosten würde!

Was ich aus den Ferien mitnahm: Ich hatte verstanden: Sich etwas zu gönnen hat nichts mit dem Preis zu tun. Statt spontaner Impulskäufe treffe ich bewusste Entscheidungen darüber, was mich wirklich happy macht – zum Beispiel Second-Hand-Schätze. Nur noch Ausgaben, die einen Sinn für mich haben!

Das ließ ich im Urlaub: Schuldgefühle. Und meinen Standard-Geek-Look.

4 Mantras, um mich neu zu erfinden

ICH BEFREIE MICH VON ALTEN MUSTERN.

Diese Glaubenssätze, die mir einreden, ich sei „zu viel“ oder „nicht genug“, entlarve ich. Die Übung: radikale Ehrlichkeit. Ich notiere alle Situationen, die mich im Leben stressen oder überfordern. Und ergänze den Satz: „Um geliebt zu werden, habe ich akzeptiert...“ Spoiler: Nein, ich muss keine Überstunden „aus Leidenschaft“ machen.

ICH LERNE ZU VERGEBEN.

Nicht, um anderen zu gefallen, sondern um mich selbst zu befreien. Wenn ich immer noch wütend auf meinen Ex oder meine Mutter bin, halte ich an einer Geschichte fest, die mich blockiert. Die Übung: Ich stelle mir die Person vor, die mich verletzt hat, spreche symbolisch aus, was ich empfunden habe (zum Beispiel Wut) – und danke ihr anschließend... für mindestens eine Sache.

ICH RESPEKTIERE MEINE BEDÜRFNISSE.

Ruhe, Schönheit, heiße Schokolade – meine Bedürfnisse sind keine Launen, sie sind mein Treibstoff. Die Übung: ein unerfülltes Bedürfnis erkennen und handeln. Ich will Blumen? Ich kaufe sie mir. Zeit für mich? Ich plane sie fest ein. Nicht verhandelbar.

ICH WERDE MEINE EIGENE QUELLE DER LIEBE.

Ich brauche keinen Valentin, um zu strahlen. Die Übung: sich selbst sagen „Ich bin eine facettenreiche Frau und erlaube mir zu glänzen.“ Und meinen Körper dafür feiern, was er kann – nicht dafür, wie er aussieht. Dieser Körper lebt, fühlt, genießt.

Mission: Ich bin zärtlicher zu meinem Freund

Im Alltag: „Hallo. Vergiss das Brot nicht!“ – so sehen unsere Textnachrichten aus. Nicht gerade sexy, die Routine hat unser Feuer erlöschen lassen – ein echter Klassiker, ich weiß. Alles dreht sich nur noch um Organisation, Pragmatismus, To-do-Listen. Mein Job stresst mich – und Nähe fühlt sich plötzlich anstrengend an. Wenn er also abends beim Netflix gucken seine Hand nach mir ausstreckt, spanne ich mich sofort an. Das macht ihn unglücklich – und mich auch.

Der Sommer, der alles veränderte:

Endlich frei von unseren Jobs. Am Wasser, endlose Tage, und zum ersten Mal seit Langem wirklich Zeit füreinander. Wir fragen uns ehrlich: Was fehlt uns? Mehr Intimität. Mehr Improvisation. Mehr Leichtigkeit. Ja, wir rasen oft durch unser Leben, immer auf der Überholspur – dabei haben wir ziemlich viel Glück. Wir sind zusammen, wir lieben uns, wir sind happy. Warum zeigen wir uns das so selten? Als wir uns das Auge in Auge eingestehen, sind wir beide sehr gerührt. Meine Hand findet seine im warmen Sand, und wir gehen bei Sonnenuntergang schwimmen. Es sieht aus wie eine kitschige Postkarte aus den 70er Jahren, wir brechen in Gelächter aus. Im Wasser ziehen wir uns näher, unsere Haut trifft aufeinander. Ich lege meinen Kopf an seine Schulter – und es ist einfach nur schön. Ich entspanne mich vollkommen an seiner Seite, und was mir vorher absurd vorkam – ihn mitten auf der Straße zu küssen – ist plötzlich selbstverständlich. Und fühlt sich verdammt gut an.

Was ich aus den Ferien mitnahm:

Nicht mehr sofort aus dem Bett springen, wenn der Wecker klingelt. Erst küssen, dann aufstehen – ganz in Ruhe. Frühstück zu zweit – und ohne Handy. Ein Date pro Woche in einer Bar, die wir abwechselnd aussuchen. Und vor allem: Nie wieder Einkaufslisten per SMS!



Im Urlaub wechselt unser Leben oft unbewusst den Kurs

Party eingeladen, die sie jeden Sommer veranstalten. Es ist 18 Uhr, meine Haut ist goldbraun, seit zwei Wochen lebe ich praktisch im Badeanzug – und fühle mich endlich wieder richtig wohl in meinem Körper. Meine Freundin Caro packt mich am Arm: „Komm, wir machen uns hübsch!“ Caro zaubert ein langes, goldenes Kleid hervor – rückenfrei, wunderschön und definitiv nichts, in das ich hineinpassen würde. „Probier’s einfach, du wirst schon sehen“, sagt sie und verschwindet im Bad. Ich stehe vor dem großen Spiegel, ziehe vorsichtig die Träger über meine Schultern. Es passt perfekt. Jahre habe ich mich nicht mehr in so einem eleganten Outfit gesehen. Warum nicht auch die Sandaletten mit Absatz dazu? Als wir auf die Terrasse treten, sind die Jungs völlig aus dem Häuschen. Sie fühlen sich wie Idioten in ihren einfachen Shorts – und verschwinden ebenfalls, um sich umzuziehen. Das Ergebnis: Wir sehen aus wie Promis, sind aufgeregt wie Teenager – und tanzen durch eine unglaubliche Nacht bis in die frühen Morgenstunden.

Was ich aus den Ferien mitnahm: Mir öfter bewusst Zeit zu nehmen, mich zu stylen, wenn ich ausgehe. Nicht stundenlang (bleiben wir realistisch), aber den Mut haben, auch mal eine andere Version von mir zu zeigen. Und immer ein paar Outfits im Hinterkopf zu haben, von denen ich weiß, dass sie mich strahlen lassen, ohne dass ich mich verkleidet fühle.

Das ließ ich im Urlaub: Mein mangelndes Selbstvertrauen – und meine 12-cm-Heels. Notiz an mich selbst: Ein Paar flache Schuhe in die Tasche packen und sie heimlich wechseln, sobald die Party Fahrt aufnimmt.

Das ließ ich im Urlaub: Liebe machen in einer kleinen, einsamen Bucht, ganz allein. Warum? Erstens, weil es schwierig ist, in einer Großstadt eine Bucht zu finden. Zweitens, weil Sand kratzt. Und drittens – der eigentliche Punkt: Diese Erinnerung ist so einzigartig, dass allein der Gedanke daran genügt, uns ein Grinsen ins Gesicht zu zaubern.

Mission: Ich mache mich richtig schick für eine Party

Im Alltag: Zwischen chaotischer Wohnung, Einkäufen und Kindern fühlt sich der Samstag oft eher wie ein Wettlauf gegen die Zeit an. Und dann

noch eine Party? Allein der Gedanke daran, meinen Kleiderschrank auf den Kopf stellen zu müssen, um ein passendes Outfit zu finden, macht mich schon müde. Egal, es sind ja nur meine Mädels von damals. Die kennen mich seit Jahren – wozu also extra in Schale werfen? Also läuft es wie immer: schnelle Dusche, Mascara, Jeans, hübsche Bluse, fertig! Ein Blick in den Spiegel: Kein Zweifel, das passt zu mir... vielleicht sogar ein bisschen zu sehr. Ein Hauch von Frust – aber nicht genug Energie, um doch noch etwas zu ändern.

Der Sommer, der alles veränderte: Ich bin auf Korsika, und die Nachbar:innen haben uns zu ihrer legendären

FRIENDLY REMINDER:
Wasser macht sexy,
aber nicht slippery!
(Also: Gleitgel drauf –
und wenn Sie denken,
dass es reicht: noch
ein bisschen mehr...)

Feuchte ANGELEGENHEIT

Klingt verdammt verführerisch, endet aber oft mit mehr Frust statt Fun:
Warum (Unter-)wasser-Sex meist **mehr Reibung als Lust bringt** – und wie Sie
mit ein paar Tricks den Pool in eine Pleasure-Zone verwandeln

TEXT: KAYLA KIBBE

FOTO: SONJA LEKOVIC/STOCKSY

Sex im Meer, Pool oder Whirlpool – das klingt erstmal nach einer ziemlich heißen Fantasie. Kein Wunder: Die Vorstellung vom wilden, feuchten Abenteuer unter Wasser gehört schon lange zu den erotischen Klassikern. Die Realität entpuppt sich allerdings oft als deutlich weniger komfortabel: Unterwasser-Sex reiht sich in die Kategorie der Dinge ein, die theoretisch ziemlich sexy klingen, in der Praxis aber oft deutlich weniger glamourös verlaufen (so wie etwa Oralverkehr im Auto oder die legendäre 69).

Und tatsächlich muss man sagen: es gibt gute Argumente dagegen. Wasser hat zum Beispiel die unangenehme Eigenschaft, die natürliche Feuchtigkeit der Vagina wegzuspülen. Wird es zu trocken, kann das nicht nur unangenehm sein, sondern sogar zu vaginalen oder analen Mikrorissen führen (autsch!!!). Dazu kommt, dass sich unter der Wasseroberfläche Bakterien tummeln können, die das Risiko für Infektionen erhöhen. Aber kein Grund zur Sorge: Wenn Sex im Wasser kompromisslos auf Ihrer Bucket-List steht, gibt es durchaus Wege, diese theoretisch gute Idee auch in der Praxis heiß umzusetzen. Der Trick besteht darin, sich stärker auf das Vorspiel im kühlen/ warmen Nass einzulassen, statt auf Penetration zu setzen. Bevor Sie jedoch direkt ins kalte Wasser springen, werfen Sie lieber erstmal einen Blick auf diesen Expertenratgeber.

SPASS OHNE STURZGEFAHR

Ist die Dusche technisch gesehen ein Gewässer? Naja, vielleicht nicht. Ist sie der sicherste Ort für klitschnassen Sex? Absolut – vorausgesetzt natürlich, sie ist sauber. Profi-Tipp: Füße fest auf den Boden. Eine rutschfeste Matte in der Dusche kann hier Gold wert sein, um sicher stehen zu bleiben und Unfälle zu vermeiden – klingt vielleicht unsexy, aber so wird ihre heiße Dusche kein unfreiwilliger Besuch in der Notaufnahme.

VORSPIEL STATT VOLLPROGRAMM

Knutschen Sie! Reiben Sie sich aneinander! Erkunden Sie den Körper des anderen! Wenn ein Penis im Spiel ist, darf unter Wasser auch die Hand mal ran! Es gibt unzählige unglaublich sexy Möglichkeiten, sich gegenseitig unter der Wasseroberfläche so richtig heiß zu machen.

WENIGER WELLEN, MEHR GLEITEN

Entgegen der weit verbreiteten Annahme ist wasserbasiertes Gleitgel für erotische Wasser-Action nicht ideal – es wird einfach weggespült. Greifen Sie stattdessen besser zu einem länger haltbaren Silikon-Gleitgel.

TOYS MIT TAUCHPRÜFUNG

Viele Ihrer Lieblings-Sexspielzeuge sind vermutlich wassergeeignet – aber checken Sie das sicherheitshalber nochmal, bevor Sie untertauchen: „Wasserresistente“ Toys dürfen zwar nass werden, etwa unter der Dusche, sollten aber nicht vollständig untergetaucht werden. Dafür benötigen Sie ein wasserdichtes Modell, bei dem Batterie oder Ladeanschluss komplett versiegelt sind. Für Sex im Meer empfehlen sich eher nicht-elektronische Toys aus Glas oder Stahl – auch wenn Sie vielleicht eher nicht riskieren möchten, dass Ihr Lieblings-Vibrator von der nächsten Welle verschluckt wird.

KEIN PUBLIKUM, KEIN PROBLEM

Augen auf! Nicht jeder im Pool möchte Teil Ihrer öffentlichen Liebesspiele sein – ganz zu schweigen von möglichen rechtlichen Konsequenzen, wenn Sie jemand in flagranti erwischt. Also: Wasser-Abenteuer am besten privat genießen. Zuhause, im Hotelzimmer oder am abgelegenen Privatstrand – sofern Sie diese Möglichkeit haben.

BLEIBEN SIE (FAST) TROCKEN

Und ganz zum Schluss: Probieren Sie es doch einfach mal in der Nähe des Wassers aus – zum Beispiel neben dem Pool. So vermeiden Sie mögliche (technische) Schwierigkeiten.

Wasser-feste Stellungen

Haltung bewahren – auch unter Wasser: Moves für spritzige Momente

Tiefsee Küsse

Die Partnerin schlingt ihre Beine um die Taille des Gegenübers – die perfekte Position, um die Klitoris an dessen Oberkörper zu reiben.

Whirlpool-Blowjob

Die Person mit dem Penis sitzt auf den Stufen oder am Rand des Pools, sodass die andere Person ihn oral verwöhnen kann.

Single-leg Shower-Sex

Der aktive Part steht und stützt einen Fuß auf den Wannenrand oder eine andere stabile Fläche. Der andere wendet sich leicht ab und stützt die Hände zur Balance an der Wand ab.

Kann ich meinen Bindungsstil umprogrammieren?

HERZENS-HALT
Partner:innen mit sicherem Bindungsstil wirken wie ein Beziehungs-Polster: Sie gleichen Unsicherheiten aus und sorgen für mehr Stabilität – das zeigte eine Studie der Florida State University

Wenn unsere Beziehungen davon bestimmt werden, wie wir in unserer Kindheit behandelt wurden, ist es dann überhaupt möglich, unser Muster zu ändern? **Oder sind wir einfach so, wie wir sind?** Unsere Kollegin begab sich auf eine Reise der Selbsterkenntnis mit dem Ziel, bessere Beziehungen zu führen

TEXT: LOIS SHEARING

Meine letzte Beziehung endete mit einem 37-Sekunden-Telefonat. Nachdem wir fast ein Jahr lang Teil des Lebens des anderen gewesen waren, brüllten wir uns wütend „Ich bin fertig mit dir!“ ins Telefon - und sahen uns nie wieder. Auf dieses Ende, das es ins Guinness-Buch der Rekorde verdient hätte, folgte ein weiterer persönlicher Rekord für mich: Ich war zwei Jahre lang Single – die längste Zeit, die ich seit Beginn meiner Teenagerjahre ohne Partner verbracht hatte.

In dieser Zeit schwor ich Beziehungen komplett ab – nicht nur wegen dieser un-schönen Trennung, sondern weil nur eine Woche später ein traumatisches familiäres Ereignis folgte, das dazu führte, dass ich mich von einem meiner Elternteile entfremdete. Über ein Jahr lang löste der Gedanke, mich jemandem emotional zu öffnen, in mir eine Mischung aus Angst und Ekel aus. „Ich glaube nicht einmal, dass die meisten Paare glücklich sind“, vertraute ich meinen Single-Freundinnen an, „ich glaube, sie versuchen sich das nur selbst einzureden.“

So frustriert ich nach außen auch über die Vorstellung von Beziehungen wirkte, in mir gab es dennoch einen Teil, der sich verzweifelt danach sehnte. Ich wollte mich wieder sicher fühlen, mich einer anderen Person gegenüber verletzlich zeigen – aber ich wusste, dass ich das irgendwie nicht konnte. „Das liegt an Ihrem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil“, sagte meine damalige Therapeutin, als ich ihr von dieser inneren Spannung schilderte.

Wie die meisten Menschen hatte ich von Bindungsstilen hauptsächlich über Social Media gehört: TikTok-Clips

über ängstliche/vermeidende Beziehungen, die zum Scheitern verurteilt sind und Instagram-Infografiken. Man kann sich durch diese Postings klicken und alles, was in der Beziehung schiefgelaufen ist, einfach den jeweiligen Bindungsstilen zuschreiben (selbst wenn man die des anderen gar nicht kennt – man sucht sich einfach einen aus, der zur eigenen Geschichte passt). Doch so verlockend das auch ist – ich wollte nicht für immer darin feststecken. Mit der Aussicht

auf eine neue Beziehung mit jemandem, der wirkte als hätte er sein Leben im Griff, dachte ich: Ich sollte nach innen schauen. Vielleicht kann ich endlich meinen Bindungsstil reparieren?

Bindungsstil-Basiswissen

Ich starre auf den Bildschirm, auf die fremde Person, die sich mir in dem kleinen Kästchen auf Zoom zuschaltet. Eigentlich hatte ich gehofft, ich könnte einfach mit ausgeschalteter Kamera dasitzen

und mir Notizen machen während des Online-Workshops mit dem Titel „Deinen Bindungsstil erkunden: Beziehungsmuster verstehen“. Doch als der Kurs begann und ich merkte, dass wir nur zu zweit sein würden, musste ich schließlich nachgeben und meine Kamera einschalten.

Dieser (äußerst unangenehme) Zoom-Einführungskurs ist Teil des ersten Schritts, um mich auf eine „Reise der Selbsterkenntnis“ zu begeben. Wie sich herausstellt, kann ich jahrelange Konditionierung nicht einfach innerhalb weniger Monate rückgängig machen. Mein Ziel sollte stattdessen sein, mehr über meine Bindungsprobleme zu ➤

„Bindungsstile können sich im Laufe der Zeit durch bewusste Anstrengung und heilende Beziehungen weiterentwickeln.“

KATE DALY, BEZIEHUNGSEXPERTIN

Die vier Bindungsstile

Was hinter ihnen steckt

SICHER:

Dieser Bindungsstil entsteht in einer Kindheit, in der die Bezugsperson eine sichere „Basis“ bot, von der aus das Kind sich sicher fühlen konnte, um die Welt zu erkunden, in dem Wissen, dass die Bezugsperson – emotional und auch buchstäblich – in der Nähe war, zu der es zurückkehren konnte. Menschen mit einem sicheren Bindungsstil fällt es oft leichter, gesunde und langfristige Beziehungen aufzubauen.

ÄNGSTLICH:

Wenn die Bezugsperson eines Kindes distanziert, gestresst oder nicht in der Lage war, ihm genügend Aufmerksamkeit zu geben, lernt das Kind möglicherweise unbewusst, dass es erst Aufmerksamkeit erregen muss, damit seine Bedürfnisse erfüllt werden. Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil sehen sich häufig nach Bestätigung und emotionaler Unterstützung von ihrem romantischen Gegenüber, was eine Beziehung belasten kann.

VERMEIDEND:

Wenn eine Bezugsperson ein Kind (oft unbewusst) dafür belohnt, ruhig und unauffällig zu sein, oder schlimmer noch, ein Umfeld schafft, in dem das Kind sich nicht sicher fühlt, seine Gefühle oder Bedürfnisse auszudrücken –, kann diese Person zu einem vermeidenden Bindungsstil heranwachsen – und Schwierigkeiten haben, Emotionen zu zeigen oder effektiv zu kommunizieren. Menschen mit diesem Bindungsstil wirken oft sehr unabhängig und verschlossen in ihren romantischen Beziehungen.

Desorganisiert:

Der dritte und komplexeste der unsicheren Bindungsstile (auch ängstlich-vermeidend) entwickelt sich, wenn ein Kind in einem instabilen oder unsicheren Zuhause aufwächst und ist das Ergebnis einer Erziehung, in der Missbrauch oder Vernachlässigung präsent waren.

erfahren und diese Erkenntnisse zu nutzen, um mein Verhalten anzupassen. „Bindungsstile sind nicht festgeschrieben. Auch wenn sie oft in der frühen Kindheit geprägt werden, können sie sich im Laufe der Zeit durch bewusste Anstrengung, Selbstwahrnehmung und heilende Beziehungen weiterentwickeln“, erklärt mir Beziehungsexpertin Kate Daly. „Veränderung ist am wahrscheinlichsten, wenn wir bewusst unsere Auslöser erkennen, ihre Ursachen verstehen und daran arbeiten, gesündere Wege im Umgang mit uns selbst und anderen zu finden.“ Unsere Bindungsstile entwickeln sich in unserer frühen Kindheit und werden vor allem durch die Beziehungen geprägt, die wir zu unseren primären Bezugspersonen aufbauen. „Es geht um die Bindung – und darum, ob sich das Kind sicher und geborgen fühlt oder nicht“, erklärt auch die Beziehungstherapeutin Simone Bose. Falls es aus der oben erwähnten Entfremdung noch nicht klar geworden ist: Ich bin in einem Zuhause mit ziemlich turbulenten Familiendynamiken aufgewachsen.

Obwohl ich viele Stunden – und auch einiges an Geld – in Therapie investiert habe, um zu einer funktionierenden Erwachsenen zu werden, fühle ich mich in Beziehungen oft wie ein verängstigtes kleines Kind, das nicht weiß, ob es (im übertragenen Sinne) wegrennen und sich verstecken oder verzweifelt nach Aufmerksamkeit greifen soll. Die gute Nachricht? Man kann daran arbeiten, wie man geprägt wurde, denn letztlich – so verspricht es Simone Bose – haben alle Bindungsstörungen ihre Wurzeln in Selbstwertproblemen. Daher ist der wichtigste Schritt, an meiner Wahrnehmung, wie sehr ich Liebe verdiene, zu arbeiten. „Es geht auch darum, Menschen dabei zu helfen, ihren Körper zu regulieren, denn sie sind so veranlagt, dass ihr Körper auf bestimmte Dinge automatisch reagiert. Das löst die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus und sie werden an Situationen aus ihrer Vergangenheit erinnert“, erklärt Bose. Deshalb hilft sie ihren Klient:innen, indem sie ihnen Dinge empfiehlt, die ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen, und Techniken vermittelt, mit denen sie ihre emotionalen Reaktionen regulieren können.

„Unser Körper reagiert automatisch, löst die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus und erinnert uns an Situationen aus der Vergangenheit.“

SIMONE BOSE, BEZIEHUNGSTHERAPEUTIN



RISSE REPARIEREN

Wenn die Beziehung Risse zeigt, steckt dahinter oft hohe Bindungsangst bei beiden Partner:innen. Die Zufriedenheit sinkt und Trennungen werden wahrscheinlicher, laut einer Studie der Florida State University. Aber wer dranbleibt und sich öffnet, kann das Blatt wieder wenden

mehr mit unserem inneren Selbstwertgefühl zu tun hat als beispielsweise damit, wie viele unserer selbstgemalten Bilder unsere Eltern an den Kühlschrank gehängt haben, als wir klein waren.

Während ich auf dem Boden meines Schlafzimmers liege und tief durchatme, kann ich nicht anders, als skeptisch zu sein, wie Meditationspraxis meinem Liebesleben tatsächlich helfen kann. Meine Gedanken schweifen zwischen den Anweisungen von Tamara Levitt – der Stimme auf der Aufnahme – und anderen Gedanken, die an die Oberfläche kommen, hin und her: „Was muss ich morgen alles erledigen?“ oder „Verdammt, ich muss noch staubsaugen.“ Dann, etwa nach der Hälfte, als ich wie angewiesen positive Energie einatme und den negativen Ballast des Tages ausatme, spüre ich wie eine Welle der Ruhe über mich hinweg rollt, mit ihr breitet sich ein Gefühl der Selbstakzeptanz in meiner Brust aus wie ein warmes Leuchten. Als Levitt mich dazu ermutigt, über meine Erfolge nachzudenken, beginne ich, meine Karriere und mein Leben aus ei-

nem anderen Blickwinkel zu betrachten. Ich denke über die Beziehungen in meinem Leben nach, platonische ebenso wie romantische, und darüber, dass ich immer mein Bestes gegeben habe mit den Mitteln, die mir damals zur Verfügung standen – ganz gleich wie diese Beziehungen letztlich endeten.

Mitten in der Woche verlaufe ich mich auf dem Weg zu einem Date, aber anstatt in Panik zu geraten, dass man mich für eine

schlechte Wahl hält, weil ich zu spät komme, und mich vielleicht nie wiedersehen will, schicke ich schnell eine Sprachnachricht, in der ich erkläre, was passiert ist, und nehme mir einen Moment Zeit für ein paar tiefe

Ich beschließe, den Rest des Einführungskurses zu schwänzen und mich direkt in die Veränderung zu stürzen...

Meditation

Wenn ich darüber nachdenke, „meinen Kopf freizubekommen“, gerate ich schnell in eine endlose Gedankenschleife darüber, was es überhaupt bedeutet, den Kopf frei von Gedanken zu haben, und ob es möglich ist, dies zu tun, während man darüber nachdenkt, seinen Kopf frei zu bekommen. Es ist langweilig und wirkt irgendwie ausgelutscht, aber Meditation soll eine der universellsten

Lösungen für Bindungsprobleme sein. „Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen Meditation und der Fähigkeit, das Nervensystem so zu regulieren, dass man schwierige Emotionen aushalten kann“, erklärt die kognitive Hypnotherapeutin Rowenna Clifford. Mit der Calm-App bewaffnet, entscheide ich mich für einen siebentägigen Kurs zum Thema Selbstwertgefühl und erinnere mich daran, wie Bose mir erzählt hat, dass unsichere Bindung

„Veränderung gelingt, wenn wir unsere Auslöser erkennen, ihre Ursachen verstehen und einen besseren Umgang mit uns selbst und anderen finden.“

KATE DALY, BEZIEHUNGSEXPERTIN



Atemzüge. Als ich schließlich ankomme, habe ich mich so weit beruhigt, dass ich eher gelassen und ein wenig entschuldigend bin – statt ein Dutzend Mal zu fragen, ob es wirklich okay ist, dass ich zu spät bin.

Journaling

Erinnern Sie sich, als Journaling einfach nur als „Tagebuch schreiben“ bekannt war? Heute hat es ein Rebranding bekommen und nahezu einen mythischen Status unter manchen, die sagen, es habe „ihren Verstand gerettet“. „Journaling bietet einen Raum, um unsere Emotionen zu erkunden, Muster in Beziehungen zu erkennen und negative Denkprozesse zu hinterfragen“, sagt Kate Daly. „Es fördert Selbstwahrnehmung, was entscheidend ist, um Bindungsverhalten zu verstehen.“

Unsicher, wo ich anfangen soll, suche ich nach „Fragen zu ängstlich-vermeidender Bindung“ und finde auf Pinterest eine Liste mit zehn Fragen, die mir am ansprechendsten erscheinen. Dazu gehören Fragen wie: „Was ist deine größte Angst in Beziehungen, und wie zeigt sie sich in deinem Verhalten?“ und „Wie kannst du zwischen gesunden Beziehungen und solchen unterscheiden, die deine Bindungsängste verstärken?“ Am Anfang fällt es mir schwer, die Seite zu füllen. Obwohl ich weiß, dass niemand lesen wird, was ich schreibe, merke ich, wie ich innerlich gegen eine Barriere stoße. Ich halte meine Antworten eher oberflächlich und schreibe Dinge auf, von denen ich denke, dass ich sie sagen sollte, statt das aufzuschreiben, was ich wirklich fühle. „Selbstzensur beim Journaling – selbst im Privaten – ist häufig. Sie entsteht oft aus verinnerlichten Urteilen oder aus der Angst, uns unangenehmen Wahrheiten über uns selbst zu stellen. Menschen mit vermeidendem Bindungsstil erleben das stärker, weil sie dazu neigen, Emotionen zu unterdrücken und ein Gefühl von Kontrolle über ihre innere Welt aufrechtzuerhalten“, erklärt Daly. Es stellt sich heraus, dass die vermeidende Seite meines

Bindungsstils selbst dann zum Vorschein kommt, wenn ich alleine mit meinen Gedanken bin. Wie bei der Meditation zeigt sich jedoch auch hier, dass Übung tatsächlich den Meister macht, und Mitte der Woche fülle ich Seite um Seite. Ich reflektiere über meine vergangenen Beziehungen und bewerte einige meiner Reaktionen neu. Ich denke darüber nach, wer ich in Beziehungen sein möchte und wie ich mein Verhalten ändern müsste, um das zu verwirklichen. Dazu gehören kleine Dinge – wie zum Beispiel ein besseres Gleichgewicht zu finden zwischen der Zeit, die ich alleine verbringe, und der Zeit, die ich mit anderen Menschen verbringe, – bis hin zu viel größeren Dingen, etwa wie früh ich beim Dating erwähne, dass mir Heiraten eigentlich nicht besonders wichtig ist.

Die Fragen, die mich jedoch immer noch vor Probleme stellen, sind diejenigen, die sich auf meine Beziehung zu meinen Eltern beziehen. Am Ende der Woche fühle ich mich definitiv klarer im Kopf, nachdem ich jeden Abend alles „aus meinem System geschrieben“ habe, was tagsüber meine Gedanken vernebelt hat. Aber meine Schwierigkeiten mit einigen der herausfordernden Fragen zeigen mir,

GEDANKENFALLE

Wir neigen dazu, alles kontrollieren zu wollen – dabei steuert das Gehirn rund 90 Prozent unserer Reaktionen ganz unbewusst – oft getrieben von Mustern aus früheren Bindungserfahrungen

„Meditation hilft, unser Nervensystem zu regulieren und schwierige Emotionen besser aushalten zu können.“

ROWENNA CLIFFORD, HYPNOTHERAPEUTIN



dass es ein paar Themen gibt, die ich ohne eine gewisse Form von Anleitung oder Unterstützung nicht lösen kann. Es ist Zeit, mir professionelle Unterstützung zu holen.

Hypnotherapie

Ich treffe Birgitta Ronn, ebenfalls klinische Hypnotherapeutin, in ihrer Praxis. Während ich vor unserem Termin draußen warte, spüre ich ein beklemmendes Gefühl in meinem Magen, als ich mich frage, welche tiefsitzenden Geheimnisse oder Schamgefühle ich dieser fremden Person vielleicht gestehen werde – ohne es überhaupt zu merken. Doch sie beruhigt mich schnell. Unsere 90-minütige Sitzung beginnt mit einem 30-minütigen Gespräch, in dem wir uns damit befassen, welche Art von Beziehung ich haben möchte und was mich davon abhält, sie zu führen. Wir sprechen über meine Angst, neue Leute kennenzulernen oder mich in neue Situationen zu begeben, und kommen darauf zu sprechen, wie dies vielleicht auf meine Erfahrungen mit Mobbing in meiner Kindheit zurückzuführen ist. Sie fragt mich, wie ich anfangen könnte, diese Angst vor Ablehnung loszulassen – und vor allem auch die Art und Weise, wie ich mich selbst ablehne, bevor andere überhaupt die Chance dazu haben. Es fühlt sich wie ein Aha-Moment an.

Dann bittet sie mich, es mir bequem zu machen – für die 60-minütige

Hypnose. Um mir zu helfen, in einen tranceähnlichen Zustand zu kommen, führt sie mich durch eine Reihe von Techniken, darunter die Vorstellung, wie ich eine lange, breite Treppe hinuntergehe, bevor ich mühelos in warmem, einladendem Wasser schwebe. Als ich völlig entspannt bin, bittet sie mich, mir die Version von mir selbst vorzustellen, die ich in Beziehungen und sozialen Situationen sein möchte: Wie verhält sich diese Person? Was ist ihr wichtig?

Auf Birgittas Anweisung hin beobachte ich diese Version von mir zuerst auf einer großen Leinwand in meinem Kopf – bevor ich selbst in das Bild hineintrete. „In der Hypnotherapie – einer sanften, aber sehr effektiven Methode, unser Nervensystem zu beruhigen – können wir die Angst und das Gefühl von Unsicherheit ansprechen, die in

Beziehungen oft auftauchen, wenn wir uns verletzlich fühlen“, erklärt Birgitta mir. „Indem wir das ursprüngliche Drehbuch (das oft in der Kindheit entstanden ist), das uns sagt, dass Liebe nicht sicher ist, neu schreiben, können wir eine neue Geschichte kreieren, die besser zu dem passt, wer wir heute sein möchten.“

Nach der Sitzung fühle ich mich den Rest des Tages wie in einem traumähnlichen Zustand. Es stellt sich heraus, dass der Geist in dieser Zeit extrem formbar ist. Während ich durch meinen Tag wandere, spüre ich, wie meine Synapsen sprudeln und einige der Themen bearbeiten, auf die Birgitta und ich uns konzentriert haben.

In den nächsten Tagen und Wochen denke ich immer mehr darüber nach, wer ich sein möchte und welche kon-

kreten Schritte nötig sein könnten, um dorthin zu gelangen. Ich beginne, einige dieser Schritte zu gehen. Doch nichts davon fühlt sich erzwungen oder hektisch an, wie es bei früheren Versuchen, diese Frau zu werden, der Fall war. Ich handle einfach dann, wenn mich die Inspiration überkommt – und das passiert im Laufe der Woche ziemlich oft, einschließlich der Entscheidung, ein unange-

nehmes und deshalb immer wieder aufgeschobenes Gespräch über unsere Beziehung mit der Person zu führen, mit der ich mich treffe. Danach weinen wir beide ein wenig, fühlen uns aber näher als je zuvor.

Ein paar Tage später mache ich einen kostenlosen Online-Test und stelle fest, dass ich mich inzwischen in Richtung eines ängstlichen Bindungsstils entwickelt habe. Das ist nicht das Ergebnis, das ich mir erhofft hatte, aber es fühlt sich zumindest wie ein Fortschritt an. Anstatt eine Mischung aus den schlimmsten Eigenschaften beider Seiten zu sein, ist es mir gelungen, meine vermeidenden Tendenzen etwas zu zähmen und kann mich nun darauf konzentrieren, meine ängstlicheren Tendenzen zu überwinden. Auch wenn dieser Prozess vielleicht nicht mein Kindheits-trauma geheilt hat, hat er mich doch dazu ermutigt, etwas zu tun, das mir wegen genau dieses Traumas schwerfällt: mich um meine eigenen emotionalen Bedürfnisse zu kümmern. Mich zuerst um meinen eigenen Garten zu kümmern, damit er ein einladender Ort für andere ist.

„Indem wir das
Drehbuch neu schreiben,
das uns sagt, dass
Liebe unsicher ist,
können wir eine neue
Geschichte erschaffen.“

BIRGITTA RONN, HYPNOTHERAPEUTIN

SEX & SIESTA

Wer kann nach dem Sex am besten abschalten? Die klare Nummer eins ist die Waage – 48,1 Prozent gleiten danach laut dem Amorelie Sexreport am liebsten entspannt ins Land der Träume



Mit welchem *Sternzeichen* viben Sie diesen Sommer?

Sagen Sie uns, nach welchem Abenteuer
Sie sich sehnen - und wir verraten Ihnen, mit
wem Sie es **verwirklichen** können

V

Vergessen Sie für einen Moment, wer Sie sonst sind – im Sommer gelten andere Regeln. Leichter, wilder, ein bisschen unberechenbarer. Und genau wie die Jahreszeit folgt auch Ihr Liebesleben jetzt seinem ganz eigenen Rhythmus. Denn: Nicht jede:r flirtet gleich. Manche suchen das Spiel, das Kribbeln, kleine Provokationen. Andere sehnen sich nach Nähe, nach Intensität, nach Momenten, die unter die Haut gehen. Und wieder andere wollen vor allem eins: Lust ohne Drama. Was dabei oft unterschätzt wird? Ihr Sternzeichen hat dabei mehr mitzureden, als Sie vielleicht denken. Ihr Sonnenzeichen verrät nicht nur, wie Sie wirken, sondern auch, was Sie anzieht – welche Dynamiken Sie kicken, welche Begegnungen Sie nicht mehr loslassen und bei wem dieses ganz bestimmte Knistern entsteht, das sich nicht planen lässt. Es zeigt, ob Sie eher diejenige sind, die verführt, die sich fallen lässt oder die das Tempo vorgibt. Und natürlich auch, was Sie selbst in Sachen Leidenschaft mitbringen. Kurz gesagt: Ihr Sternzeichen ist so etwas wie Ihr persönlicher Flirt-Kompass für diesen Sommer. Es hilft Ihnen zu erkennen, wer wirklich zu Ihnen passt – und warum manche Begegnungen sofort funken, während andere einfach verpuffen.

Und wenn Sie noch tiefer eintauchen wollen: Auch ein Blick über das Sonnenzeichen hinaus lohnt sich. Denn vor allem Ihr Mars verrät, wie Sie begehren. Er steht für Ihre Libido, Ihre Energie und die Art, wie Sie Anziehung erleben und ausdrücken. Während Ihr Sternzeichen den Vibe vorgibt, zeigt Ihr Mars, wie es körperlich wirklich knistert. Ihr Marszeichen berechnen Sie ganz einfach online – zum Beispiel mit einem kostenlosen Geburtshoroskop-Rechner. Dafür brauchen Sie Ihr Geburtsdatum, die genaue Uhrzeit und den Geburtsort. Geben Sie diese Daten ein, und Sie sehen sofort, in welchem Zeichen Ihr Mars steht.



Widder

Wenn Sie Lust haben auf... Kissen-schlachten und neckische Rangeleien

Es wäre viel zu einfach, die Kuschel-Bedürfnisse des Widders nur auf wildes Herumtollen zu reduzieren. Hinter der manchmal lauten und groben Fassade steckt nämlich eine überraschend verspielte, fast kindliche Seele, die Nähe und Verbundenheit liebt. Nur eben... mit ordentlich Wumms. Erinnern Sie sich an den Film „10 Dinge, die ich an dir hasse“ mit Heath Ledger und Julia Stiles? Genau so ist es – sie keifen sich wütend an, provozieren sich gegenseitig und streiten scheinbar – und doch spürt man bei jedem Wort das prickelnde Knistern zwischen ihnen.

Perfect Match: Schütze

Stier

Wenn Sie Lust haben auf... Roomservice und gemütliches Frühstück

Mit einem Stier fühlt sich alles ein bisschen wie Urlaub an. Lehnen Sie sich entspannt zurück, genießen Sie den Moment – und seien Sie sicher: Es wird Ihnen an nichts fehlt. Vielleicht ist er nicht immer der größte Abenteurer beim Liebesakt, aber dafür ein Meister des Genusses. Ihre kleinen Liebesspiele finden immer in weichen, frisch gewaschenen Laken statt, mit allerlei Leckereien in Reichweite, sei es zum Greifen oder zum Genießen. Kurz gesagt: Komfort steht hier ganz oben auf der Liste. Wer exotische Abenteuer sucht, sollte also weiterziehen.

Perfect Match: Löwe

Zwilling

Wenn Sie Lust haben auf... frische Luft und Regeln brechen

Neugier kann ein Laster sein. Oder doch eben unglaublich sexy, wie bei Zwillingen. Sie folgen gern spontanen Impulsen, lassen sich von Ideen treiben und lieben das Knistern des Unerwarteten. Machen Sie sich bereit, plötzlich an Orten zu landen, die nicht unbedingt auf der klassischen Date-Liste stehen. Seien Sie offen für Überraschungen – und vielleicht auch für ein paar neugierige Blicke von außen. Die ideale Gelegenheit, Eindrücke zu sammeln, um bei Ihrer nächsten Begegnung mit kreativen Ideen zu glänzen.

Perfect Match: Waage

Krebs

Wenn Sie Lust haben auf... Tiefe und intensive Gefühle

Hallo Zärtlichkeit, hallo Erfüllung. Ein Krebs gibt sich voller Leidenschaft ganz hinein in den Moment und ist bereit, alles für Sie tun – ja, auch Ihr liebstes Sexspielzeug zu werden. Dabei verliert er weder Initiative noch seinen Charakter, ganz im Gegenteil! Für ihn geht es beim Sex nicht nur um Anziehung – sondern um echte Verbindung und gegenseitige Intimität. Indem er seine Schutzmauern fallen lässt, lädt er auch Sie ein, sich selbst zu öffnen.

Perfect Match: Jungfrau

Löwe

Wenn Sie Lust haben auf... rote Rosen und Himmelbetten

Löwen lieben große Gesten. Und ja, das merkt man. Mit prunkvoller Kleidung und zärtlichen Worten, die er Ihnen ins Ohr flüstert, zeigt er seine Bewunderung. Aber Achtung: Sie erwarten Gegenseitigkeit. Wer sein Herz erobert, sollte dieselbe Leidenschaft für die gemeinsamen Stunden im Bett mitbringen. Je mehr Leidenschaft Sie zeigen, desto mehr blüht er auf. Ein Hauch von Klassikerkenntnissen schadet dabei nicht – Joseph von Eichendorff kann Ihnen dabei zur Seite stehen.

Perfect Match: Stier

Jungfrau

Wenn Sie Lust haben auf... Detailverliebtheit

Tagsüber organisiert die Jungfrau ihr Leben mit To-do-Listen und Struktur, doch im Bett kann das Ganze plötzlich ganz anders aussehen. Das sonst so ordentliche Sternzeichen, zeigt sich privat überraschend ungehemmt. Aber was sie beibehält, ist ihr perfektionistisches Auge fürs Detail – ein reizvoller Mix, der Ihnen als Verführer:in sicher gefallen wird. Diese:r Partner:in wird Sie garantiert nicht hungrig zurücklassen. Mit dem Wunsch, alles richtig zu machen, und gleichzeitig auf der Suche nach dem perfekten Ventil, entsteht ein explosiver Cocktail, den Sie spüren werden.

Perfect Match: Krebs

Waage

*Wenn Sie Lust haben auf...
Wertschätzung und Experimente*

Waagen sind nicht nur charmant, sondern zeigen sich auch in ihrer Sexualität überraschend mutig – vorausgesetzt, es besteht eine vertrauensvolle Basis. Als wahre Intellektuelle lassen sie sich gerne von Podcasts, philosophischen Gesprächen oder Ideen tantrischer Liebe inspirieren und legen großen Wert auf gute Manieren. Für sie zählt vor allem eines: dass der Moment von allen Beteiligten bewusst und einvernehmlich erlebt wird. Wer dieses Fundament schafft, wird belohnt: Die Kreativität dieses bezaubernden Wesens kann Sie sprachlos machen - im wahrsten Sinne des Wortes.

Perfect Match: Zwillinge

Skorpion

*Wenn Sie Lust haben auf...
Ungewissheit und Transformation*

Zu Skorpionen und Leidenschaft muss man eigentlich nicht mehr viel dazu sagen. Der sexuelle Ruf der Skorpione ist längst bekannt: Ihre Anziehungskraft kommt aus dem Wunsch, wirklich hinter die Fassade zu schauen – das Gegenüber besser zu verstehen als jeder sonst, sich ins Innerste zu begeben und auch die verletzlichste Seite sehen. Mit einem Skorpion zu schlafen bedeutet, ein Stück Unschuld hinter sich zu lassen – und im Gegenzug eine nahezu transformierende Erfahrung zu gewinnen.

Perfect Match: Steinbock

Schütze

*Wenn Sie Lust haben auf...
Experimentierfreudigkeit*

Still sitzen? Nicht mit einem Schützen. Hoffentlich mögen Sie wilde Ausflüge – denn er verabscheut ausgetretene Pfade. Stets auf der Suche nach Nervenkitzel und außergewöhnlichen Begegnungen der dritten Art, wird er nicht zögern, Sie in einen regelrechten Marathon tantrischer Praktiken mitzunehmen – mit dem Ziel, Ihre Chakren zu öffnen, Ihre Herzkohärenz zu stärken und Ihre Kundalini-Energie bis ins Unendliche steigen zu lassen. Kleiner Tipp: Vergessen Sie dabei nicht, klare Grenzen zu setzen. In seinem Enthusiasmus könnte er sonst Ihre Spinnenphobie vergessen und kurzerhand ein schamanisches Retreat buchen.

Perfect Match: Widder

Steinbock

Wenn Sie Lust haben auf... Perfektion

Der Steinbock wirkt oft kühl – aber lassen Sie sich davon nicht täuschen. Hinter der Fassade verbirgt sich in Wirklichkeit ein Herz, das Zärtlichkeit sehr zu schätzen weiß. Die Herausforderung besteht darin, den richtigen Zugang zu finden, um die Atmosphäre zum Knistern zu bringen. Wagen Sie also ruhig den ersten Schritt und formulieren Sie Ihre Wünsche klar und direkt: gewagter Sex, gut geplant und ohne Umschweife ausgesprochen. Und wenn die Chemie stimmt, haben Sie den Jackpot geknackt: Der Steinbock gibt sich nicht mit Mittelmäßigkeit zufrieden – auch nicht in der Liebe. Rechnen Sie also mit einer erstklassigen Performance.

Perfect Match: Skorpion

Wassermann

Wenn Sie Lust haben auf... Alles und Nichts zugleich

Beim Wassermann ist es schwer vorherzusagen, was Sie erwartet. Manchmal wirkt er distanziert – und im nächsten Moment überrascht er mit unerwarteter Kreativität, insbesondere wenn es darum geht, Langeweile (die er absolut hasst) beim Liebesspiel zu vermeiden. Wenn man schon seinen Bedürfnissen nachgeht, dann bitte auch mit einer gewissen geistigen Anregung, oder? Vielleicht analysieren Sie Ihre Gefühle erst hinterher, um dem Ganzen eine Bedeutung zu geben. Oder Sie stellen fest, dass aus diesem Abenteuer einfach eine sehr gute Freundschaft wird.

Perfect Match: Fische

Fische

Wenn Sie Lust haben auf... eine verträumte Auszeit

Man muss zugeben, bei den Fischen findet man oft genau das, wonach man sich sehnt, wenn man in ihre träumerische Welt eintaucht: Sanftheit, Nähe und eine tiefe seelische Verbindung, die ganz natürlich entsteht. Sie nehmen Sie mit auf eine Reise durch Gedanken und Fantasien – egal, ob nur für eine Nacht oder für das ganze Leben. Sie sind zugleich aufmerksam und etwas distanziert: Sie zeigen Ihnen ihre verborgenen Schätze, bringen Sie aber auch ganz selbstverständlich wieder zurück in den sicheren Hafen, sobald Sie merken, dass Ihnen die Reise zu viel wird.

Perfect Match: Wassermann

Wahrheit

Die Sex-Edition

Wahrheit

WAS IST DEINE LIEBESSPRACHE?	Dominant oder Kontrolle abgeben?	Was ist für dich die ultimative Red Flag?	Küssen, Heiraten, Vermeiden: Deine letzten drei Dates?	Heißester Turn-on?
Pornos: yay or nay?	Bist du schon mal fremdgegangen?	WAS IST DEINE LIEBLINGSSEXPRAKTIK?	Wie stehst du zu Toys im Bett?	Hast du schon mal jemanden nur wegen seines Aussehens gedatet?
Hast du schon mal mehrere Personen gleichzeitig gedatet?	Was ist das Erste, was dir an mir aufgefallen ist?	Lieblings-Stellung?	WELCHE FANTASIE HAST DU NOCH NIEMANDEM ERZÄHLT?	Was war dein peinlichster Orgasmus-Moment?
Was ist das Unangenehmste, das dir im Bett passiert ist?	Hast du schon mal eine spicy Nachricht an die falsche Person geschickt?	Welchen Celebrity würdest du sofort daten?	Wie offen bist du beim Sex?	Was ist der ungewöhnlichste Ort, an dem du Sex hattest?
Welche Sex-Praktik ist total overrated?	Beste Sex-Erfahrung?	Beschreibe dich im Bett in drei Worten.	Was steht noch auf deiner Bucket List?	Sex beim ersten Date?

oder Pflicht?

Das **gute alte Spiel** bleibt ein Klassiker – für laue Sommer-nächte gibt's hier aber die deutlich heißere Version für Sie und eine Mitspieler:in...

Pflicht

Sexy Playlist machen	Flüster mir ins Ohr, was du am heißesten an mir findest	Sag auf sexy Art meinen Namen	Zieh etwas aus, das ich auswähle	TRINK EINEN SHOT AUS MEINEM BAUCHNABEL
Gib mir eine Massage, bei der ich kurz vergesse, wo ich bin	Schick mir ein Emoji, das alles sagt	TU SO, ALS WÄREN WIR AUF EINEM ERSTEN DATE	Zeig mir deinen besten Flirt-Move	Halt meine Hüfte.
Zieh mich ein kleines Stück näher an dich	SPIEL EINE SZENE NACH, DIE WIR BEIDE KENNEN	Nicht reden – küssen!	Bring mich dazu, nervös zu werden	Lies mir etwas vor, das dich selbst ein kleines bisschen erröten lässt
SCHAU MICH AN, ALS WÄR ICH DIE EINZIGE PERSON IM RAUM	Sexy Video drehen	Berühr mich so, als wär es ein Geheimnis	Spiel kurz mit meiner Hand, ohne sie ganz zu nehmen	Leg deine Hand auf meine und warte einen Moment
Verführung per Emoji	Beug dich vor – und lass mich kurz warten	Lass mich spüren, dass du gerade entscheidest	Fütter mich – ohne Hände!	Flüster mir etwas zu, das ich nicht vergessen soll



DUFTSTARS
DEUTSCHER
PARFUMPREIS
2026

DUFTSTARS 2026



DUFTSTARS
DEUTSCHER
PARFUMPREIS

ABSTIMMEN UND GEWINNEN!

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

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

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

NOMINIERUNGEN PEOPLE'S CHOICE DAMEN



KYLIE JENNER
FRAGRANCES
COSMIC 2.0
Eau de Parfum



CAROLINE HERRERA
LA BOMBA
Eau de Parfum



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



VERSACE
CRYSTAL EMERALD
Eau de Parfum

NOMINIERUNGEN PEOPLE'S CHOICE HERREN



PRADA
PARADIGME
Eau de Parfum



BOSS
BOSS BOTTLED BEYOND
Eau de Parfum



JETZT ABSTIMMEN!

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



@duftstars



fb.com/duftstars

Beauty

Ready, Summer, Glow

Was wir jetzt wollen: ebenmäßig strahlende Haut statt Glanz-Overload. Welche Foundations genau richtig kaschieren und auch bei Hitze halten, lesen Sie auf der nächsten Seite



Sonnenschön

... dank easy Sommer-Make-ups S. 98 – und einem Sonnenschutz-Guide, der wirklich hilft S. 88

Cortisol ohne Kummer

Macht das Stresshormon uns wirklich dick und sooo groggy? Der große Mythen-Check S. 92

Lean dich zurück!

Schnell straffen ohne Sport? Geht! L.A.s angesagteste Star-Masseurin verrät Drainage-Griffe S. 104

Balm-zu-Serum-Textur gibt ein natürlich frisches Finish: „Do It All Sheer Tint Face Balm“ von **It Cosmetics** (ca. 37 €)



Herrlich leicht und gleichzeitig pflegend: „Luminous Silk Foundation“ von **Armani Beauty** (ca. 57 €)



Atmungsaktive Flüssig-Foundation im Puderformat: „Infaillible 24h Fresh Wear Cushion Foundation“ von **L'Oréal Paris** (ca. 18 €)



Mattes Finish, das hält: „Teint Idole Ultra Wear Shape Stick“ mit Squalan von **Lancôme** (ca. 50 €)

IM GRUNDE ganz leicht

Welche Foundations bei hohen Temperaturen halten, wie man sie am besten aufträgt – und warum Prepping essenziell ist, erklärt Armani-Beauty-Celebrity-Make-up-Artist Philipp Verheyen

DER PERFEKTE TON ...

... verschmilzt mit der Haut. Am besten im Tageslicht testen – im Bereich von Kiefer und Hals. Plus: neben Helligkeit auch auf den Unterton achten.

DER TEINT IM SOMMER ...

... verändert sich schnell. Ideal: zwei Nuancen besitzen (hell + dunkler) und je nach Bräune kombinieren.

DIE TRICKS ZUM PIMPEN ...

... um die Winter-Foundation sommer-tauglich zu machen: mit flüssigem Bronzer oder Shade Adjusting Drops mischen.

Drops zum Foundation-Abdunkeln (gibt's auch in Hell): „Mix & Match Your Foundation Shade Transformation 020“ von **trend it up** (ca. 4 € über dm)



Ebnet, strafft und hydriert: „810 Soin de Teint Perfection Jeunesse“ von **Maria Galland** (ca. 87 €)

Auf welche Texturen sollte ich im Sommer setzen?

Klare Antwort des Experten: leichte, atmungsaktive Produkte. „Skin-Tints, getönte Seren oder flüssige Formeln passen sich flexibel an und beschweren nicht.“ Wichtig sei aber auch, auf den Hauttyp zu achten.

Gibt's da eine Faustregel?

Grob kann man sagen: „Ölige Haut profitiert von matten oder semimatten Formulierungen, trockene von hydratisierenden, serumartigen Texturen“, so Philipp Verheyen. Normale Haut könne frei wählen. Und: Wichtiger als die Foundation ist ohnehin die Pflege-Vorbereitung.

Wie preppt man die Haut?

Ausschließlich mit leichten Cremes – Finger weg von zu reichhaltigen Produkten, die können die Foundation-Haltbarkeit mindern. „Die Haut sollte gut hydriert, aber nicht überpflegt sein“, rät Philipp Verheyen.

Wann integriert man SPF?

Es gilt: immer vor der Foundation auftragen und gut einziehen lassen. Hybrid-Produkte mit integriertem SPF „ersetzen keine Sonnencreme. In der Praxis tragen wir nicht genug davon auf, um den angegebenen Schutz zu erreichen“, so der Experte.

Tricks zum Auftragen der Foundation im Sommer?

„Erst mit einem Pinsel verteilen und dann mit angefeuchtetem Schwamm einarbeiten“, beschreibt der Profi. Tipp: dünne Schichten (Stichwort: Haltbarkeit!) auflegen und nur bei Bedarf gezielt aufbauen. Auch bei Concealer und Puder punktuell arbeiten – so bleibt der Look frisch.

Bereit für den Sommer - ganz nach Deinen Regeln

ANZEIGE

Salonglatte Beine für bis zu 18 Monate?
Klar - aber make it home!

Philips Lumea ist die Nr. 1 IPL-Marke in Europa*

„Get ready for Summer“ bedeutet heute vor allem: selbst entscheiden, wie viel Zeit man in die eigene Schönheit investiert. Haarentfernungsmethoden wie Rasieren, Waxing oder Epilieren sind zeitintensiv und selten langanhaltend. Wie wäre es mit einer Option, die andauernd ist und Dir somit mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben gibt: Lebensqualität.

Geht nicht? Geht Doch!
Mit Philips Lumea

Die Technologie hinter Philips Lumea: Sanft, smart und langanhaltend!

Eine Umfrage¹ zeigt: 91 % der Befragten bevorzugen Haarentfernung zu Hause, bei salonähnlichen Ergebnissen. Die wichtigsten Gründe: Kostenersparnis, Flexibilität und Komfort. 50 % achten auf schmerzfreie Methoden mit langanhaltenden Ergebnissen.

Die Lösung: **Philips Lumea IPL-Technologie**. Seit über **15 Jahren** sorgt sie mit sanften Lichtimpulsen für eine **effektive und hautfreundliche Haarentfernung**, die Haarfollikel in eine Ruhephase versetzt – **ohne Hautreizungen oder eingewachsene Härchen**. Das mit Dermatolog:innen entwickelte Gerät ist ideal für alle, die ihre Beauty-Routine selbstbestimmt, individuell und komfortabel gestalten möchten.

Jetzt starten und Zeit im Sommer gewinnen

Dein Summer-Glow-up beginnt jetzt: Starte noch im Frühling mit Philips Lumea IPL und genieße bis zu **18 Monate seidig glatte Haut**.²

Das Beste: Mit dem Try&Buy Modell kannst Du das Gerät für 34,95 € pro Monat testen. Passt es zu Dir, kannst Du es jederzeit kaufen – die gezahlten Raten werden Dir angerechnet. Solltest Du nicht überzeugt sein, schickst Du es zurück und zahlst nur für die genutzten Monate.

Scan me!

Mehr Informationen zu
Philips Lumea IPL und
Try&Buy findest Du hier:



philips.de/Lumea



*Marktführendes Forschungsinstitut, Verkaufswert MAT Dez'23, pro IPL-Kategorie.

¹ In Auftrag gegeben von Ketchum, durchgeführt von OnePoll im Februar 2025, befragt wurden insgesamt 2.000 Personen in Deutschland (50% Frauen, 50% Männer).

² Durchschnittliche Haarreduzierung nach 12 Behandlungen: 82 % an den Unterschenkeln, 70 % in der Bikinizone, 67 % in den Achselhöhlen, (...).

PHILIPS

JUST BE(ACH) happy

Ihre Haut merkt sich
alles – auch
die Sonnenstunden,
die Sie unterschätzen.

Zeit für einen
Sonnenschutz-Guide,
der wirklich funktioniert

TEXT: SUZANA KOLIK

AUF-TAN-KEN

Sonnenlicht macht glücklich, so weit klar. Wussten Sie aber, dass es den größten Effekt in den ersten ein bis zwei Stunden nach Sonnenaufgang hat? Der Grund: Morgensonne enthält einen hohen Anteil an blauem Licht, das – sobald es auf die Netzhaut trifft – dem Gehirn signalisiert, die Serotoninproduktion zu starten

FOTOS: VIVIANA GALLETTA/BLAUBLUT EDITION; PR. MODEL: JACKY WRUCK/MF MGMT

STEP 1

Das richtige Produkt

Sonnencremes gibt es wie Sand am Meer. Welche am besten zu Ihnen passt, entscheidet vor allem der Einsatzort. Hautärztin Dr. Susanne Steinkraus ordnet es für Sie ein

Was trage ich...

... IM URLAUB?

Am Strand zählt vor allem eins: hoher, zuverlässiger Schutz. Die Tube, die mit auf Reisen kommt, muss zum Hauttyp passen. „Lotionen oder Cremes sind der Klassiker, weil sie sich gut und gleichmäßig verteilen lassen. Ideal für normale Haut“, so die Expertin. „Öle sind toll für trockene Typen, da sie die Haut geschmeidig halten. Sprays oder Mists sind optimal für ölige Haut oder für das schnelle Nachlegen zwischendurch. Wichtig ist hier, ausreichend zu sprühen und das Produkt mit der Hand zu verteilen.“

1 Zieht schnell ein: „Invisible High Protection Spray SPF 50“ von **Caudalie** (ca. 23 €) 2 Für empfindliche Haut: „Expert Sun Protector Lotion Sensitive SPF 50+“ von **Shiseido** (ca. 47 €) 3 Fettet nicht: „Schutz & Bräune Sonnenspray LSF 50“ von **Nivea** (ca. 12 €) 4 Superleicht: „Sun Mist Fresh LSF 30“ von **Nuxe** (ca. 35 €)



... UNTERM MAKE-UP?

„Leichte Fluids mit hohem Lichtschutzfaktor“, empfiehlt Dr. Susanne Steinkraus. Diese Texturen enthalten weniger Fett, ziehen schnell ein und lassen sich gut mit Foundation oder Puder kombinieren. Zudem enthalten viele moderne Formulierungen Antioxidantien, die zusätzlich vor umweltbedingter Hautalterung schützen. „Sehr praktisch finde ich auch getönte Produkte, die UV-Schutz und leichte Deckkraft vereinen.“

1 Parfümfrei: „Fluid Beauty Expert UV-Protection LSF 50“ von **Balea** (über dm, ca. 6 €) 2 Getönt, mit Vitamin C: „Revitalift Tägliches Fluid LSF 30“ von **L'Oréal Paris** (ca. 18 €) 3 Ersetzt die Foundation: „Tinted Aqua Serum Daily Skin Defense SPF 50+“ von **Artdeco** (ca. 20 €) 4 Fühlt sich unsichtbar an: „Invisible Mattierendes Sonnenschutz Fluid LSF 50+“ von **CeraVe** (ca. 20 €)

... AUF DEM KOPF?

Der Schutz der Kopfhaut wird häufig unterschätzt – dabei gehört sie zu den sonnenexponiertesten Bereichen des Körpers. „Besonders der Scheitel ist sehr empfindlich, weil die Haut dort kaum von Haaren geschützt wird.“ Tipp der Expertin: Sonnenschutzsprays oder Haaröle mit UV-Filtern. „Sie verhindern Sonnenbrand und bewahren gleichzeitig das Haar vor Austrocknung.“

1 Für Sommerfrisuren: „Sunlight Styling Spray“ von **Ecran New York** (ca. 30 €) 2 Intensiv-Pflege + Schutz: „Soleil Huile Sirène“ von **Kérastase** (ca. 44 €)



1 2

... IN DER CITY?

Auch im Alltag ist UV-Schutz wichtig – selbst wenn man nicht den ganzen Tag in der Sonne verbringt. „UV-A-Strahlen sind ganzjährig präsent und dringen sogar durch Fensterscheiben. Für die Stadt eignen sich besonders Tagespflegeprodukte mit SPF, die zusätzlich Wirkstoffe wie Hyaluronsäure enthalten.“ Für das Auffrischen zwischendurch (oder die Mittagspause) sind feine Sonnenschutzsprays über dem Make-up sowie praktische Sticks ideal.

1 Stick to go: „UV Expert Supra Screen Stick SPF 50“ von **Lancôme** (ca. 37 €) **2** Wirkt auch über Puder & Co.: „Sun Perfect Air SPF 50 Invisible Face Mist“ von **Lancaster** (ca. 45 €) **3** Hyaluronsäure polstert Fältchen auf: „Hyaluron-Filler + Elasticity Ultraleicht Tag LSF 50“ von **Eucerin** (ca. 44 €)



... BEIM SPORT?

„Weil Schweiß, Reibung und Bewegung den Schutz schneller reduzieren können, empfehle ich wasser- und schweißresistente Sonnenschutzprodukte, die speziell für aktive Situationen entwickelt wurden“, sagt Dr. Susanne Steinkraus. Im Gesicht kann man gut mit Layering arbeiten: zunächst eine leichte LSF-Basis auftragen und sehr exponierte Bereiche – etwa Stirn, Nase oder Wangenknochen – zusätzlich mit einer festeren Konsistenz „verstärken“.

1 Hält und hält: „Sun Sport Kühlendes Sonnen-Spray LSF 30“ von **Annemarie Börlind** (ca. 25 €) **2** Super Basis: „Aquascreen Activewear Daily UV Fluid SPF 50+“ von **Biotherm** (40 ml ca. 32 €) **3** Super zum Verstärken (und für die Handrücken!): „Sun Protection Stick SPF 50“ von **M. Asam** (ca. 15 €)

Welchen Lichtschutzfaktor brauche ich?

Muss es wirklich immer der 50er sein? Spoiler: Nein, entscheidend sind der Hauttyp und die Zeit in der Sonne. Welcher LSF der richtige für Sie ist, erfahren Sie in der Tabelle

STEP 2

ICH HABE EINIGE MUTTERMALE. DARF ICH DENNOCH IN DIE SONNE?

Ja, grundsätzlich schon, sagt Dr. Steinkraus. Räumt aber gleichzeitig ein: „Muttermale sind per se nichts Gefährliches, aber sie sind ein Marker dafür, dass die Haut auf UV-Strahlung sensibel reagieren kann. Menschen mit vielen oder auffälligen Muttermalen haben statistisch ein erhöhtes Risiko für ein malignes Melanom, also schwarzen Hautkrebs.“ Unreflektierte UV-Exposition sei der größte Risikofaktor. Ihre Empfehlung: Sonnenbrände um jeden Preis vermeiden und die Haut bedecken. „Hut, Sonnenbrille und Kleidung sind oft effektiver als jede Creme.“

		SONNEN-MINUTEN		
		5–15	15–45	45–120
HAUTYP	SEHR HELL	Blass, Sommersprossen, rotes oder blondes Haar, blaue oder graue Augen LSF 30	LSF 50	LSF 50
	HELL	Mit oder ohne Sommersprossen, helle bis hellbraune Haare, blaue, graue oder grüne Augen LSF 30	LSF 35	LSF 40
	MITTEL	Helle bis hellbraune Haut, hell- bis dunkelbraune Haare, dunkelgrau oder braune Augen LSF 20	LSF 25	LSF 30
	DUNKEL	Oliv- bis dunkelbraune Haut, schwarze Haare, braune Augen LSF 15	LSF 20	LSF 30

VITAMIN SEA

Ein Urlaub am Meer füllt den Vitamin-D-Speicher für bis zu zwei Monate auf. Danach ist eine Erhaltungsdosis von 2.500 bis 5.000 I.E. pro Tag als Supplement optimal. Übrigens auch im Sommer



So cremt man (sonnen-)sicher

Wie viel, wann und wie? Diese Fragen beantworten wir hier

DIE OPTIMALE MENGE

Sonnenschutz wirkt dann, wenn genug davon auf der Haut landet. Entscheidend sind zwei Faktoren: Hauttyp und Sonnenzeit. Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus erklärt, dass der Lichtschutzfaktor zwar theoretisch die Eigenschutzzeit verlängert, man aber höchstens zwei Drittel dieser Zeit ausreizen sollte. Schweiß, Wasser oder zu wenig Produkt verringern den Schutz deutlich. Es gilt: lieber großzügig cremen als sparsam.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Ob vormittags oder nachmittags, macht laut Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus keinen entscheidenden Unterschied – die UV-Intensität steigt bis zum Mittag und fällt danach gleichermaßen ab – einen „harmlosen“ Tageszeitpunkt gibt es also nicht. Aufgepasst: Auch im Schatten wird man braun. „Bereits 15 bis 20 Prozent der UV-B-Strahlen können genügen, um die Melanin-Produktion zu aktivieren“, so die Hautärztin.

DIE PERFEKTE TECHNIK

Strategie beim Eincremen: SPF schützt nur die Körperstellen, die er auch erreicht. Typische Blind Spots: Ohren, Scheitel, Nacken, Fußrücken. Und die Augenpartie? Die sollte immer mit einer guten Sonnenbrille bedeckt sein. Wichtig: auf breite Bügel (Seiteneinstrahlung!) sowie die Aufschrift „UV 400“ achten.

'O CORTISOLE MIO!

CORTISOL IST DAS WOHL MEISTGEHASSTE HORMON IM INTERNET – UND WIRD DABEI OFT VÖLLIG MISSVERSTANDEN. **ZEIT, MIT DEN GRÖSSTEN MYTHEN RUND UMS „STRESSHORMON“ AUFZURÄUMEN.** EINE FACHÄRZTIN MACHT DEN CHECK. SPOILER: DIE MEISTEN SIND QUATSCH

TEXT: ANJA DELASTIK



SONNENGRUSS

Um fit in den Tag zu starten (und abends gut zu schlafen), sollte der Cortisolwert morgens 30-mal höher sein als nachts. Was hilft: gleich nach dem Aufwachen 20 Minuten Tageslicht aufnehmen

Mythos 1: Cortisol ist ungesund. **Falsch!**

Cortisol ist weder Krankmacher noch Störfaktor, sondern vor allem eines: überlebenswichtig. Als eine Art fein regulierter Taktgeber ist es entscheidend für die Homöostase, also die Fähigkeit unseres Körpers, ein inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Wie? Das erklärt Dr. Alexandra Schoeneich, Endokrinologin am Hormonzentrum im Isar Klinikum München: „Über die Freisetzung von Glukose aus der Leber sichert es die Energieverfügbarkeit, wirkt entzündungshemmend, stabilisiert kardiovaskuläre Funktionen. Dabei folgt es einem klaren, zirkadianen Rhythmus – mit einem Peak am Morgen und niedrigen Spiegeln am Abend.“ Warum Cortisol dennoch ein Imageproblem hat? Weil es ein Stresshormon ist – und das klingt, nun ja, stressig. Ist aber was Gutes: „Kurzfristige Anstiege, etwa bei Anstrengung oder Stress, sind normal und wichtig – sie machen den Körper leistungsfähig“, erklärt die Fachärztin. „Kritisch wird es erst bei dauerhafter Überproduktion, doch die kommt extrem selten vor.“ Die Inzidenz liegt bei nur zwischen zwei und zehn Fällen pro eine Million Einwohner. Viel häufiger würden laut der Expertin vermeintlich erhöhte Werte fehlinterpretiert oder mit anderen Ursachen verwechselt. Und daran, findet auch sie, sind Internet-Mythen nicht ganz unschuldig. „Grundsätzlich ist es immer problematisch, extrem komplexe Körperprozesse in vereinfachte Ursache-Wirkung-Reels zu pressen.“

Mythos 2: Ständig erschöpft? Liegt am Cortisol! **Falsch!**

Eigentlich wissen wir es selbst: Erschöpfung kann viele Ursachen haben. Allen voran: chronischer Stress. „Und dem wiederum liegen hochkomplexe Prozesse im Gehirn zugrunde, die man nicht auf ein einzelnes Hormon reduzieren kann“, sagt Dr. Alexandra Schoeneich. Vielmehr solle man sich darauf konzentrieren, das überlastete Nervensystem zu regulieren, etwa durch Parasympathikus-Aktivierung, wie Atemübungen, Meditation, Singen oder andere Entspannungsübungen – und so extreme Stresshormonanstiege zu vermeiden. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel sei zwar sehr selten, wer trotzdem sichergehen will, könne das fachärztlich mit einem Suppressions-test abklären lassen. „Eine einzelne Messung hingegen, egal ob im Speichel oder Blut, ist wenig aussagekräftig“, so die Endokrinologin. „Denn neben dem zirkadianen Rhythmus gibt es viele weitere Faktoren, darunter auch Medikamente wie die Pille, die Cortisolwerte beeinflussen können.“ Und das bedeutet auch: Finger weg von Schnelltests aus dem Internet!

Mythos 3: Cortisol macht dick. **Falsch!**

Cortisolbauch oder Cortisolgesicht durch zu viel Stress? Laut der Hormon-Expertin ist das völliger Quatsch. Doch sie hat eine Vermutung, woher der Mythos rührt: „Stresshormone sorgen dafür, dass Energie bereitgestellt wird, so lässt Cortisol etwa den Blutzucker ansteigen.“ Das allein führe jedoch nicht automatisch dazu, dass man zunimmt. Wenn Stress sich tatsächlich aufs Gewicht auswirkt, hat das andere Gründe: „Wer gestresst ist, schläft oft schlecht, was wiederum das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinflussen kann“, so die Medizinerin. Das Gehirn verlange dann nach schneller, energiereicher Nahrung. Deshalb essen manche Menschen im Stressmodus mehr – und nehmen zu. Eine weitere mögliche Erklärung für den Mythos: das Cushing-Syndrom, bei dem Cortisol dauerhaft krankhaft erhöht ist. „Hier kommt es zu typischen Veränderungen wie einem Vollmondgesicht“, weiß Dr. Alexandra Schoeneich. „Das ist jedoch selten und hat nichts mit Alltagsstress zu tun.“

Mythos 4: Morgenlicht bringt Cortisol ins Lot. **Richtig!**

Tageslicht am Morgen synchronisiert und stabilisiert unsere innere Uhr (den sogenannten suprachiasmatischen Nukleus) – und damit auch die fein abgestimmte Rhythmik zwischen Cortisol und Melatonin. Das erklärt übrigens auch, warum sich viele von uns im Sommer energiegeladener fühlen als im Winter, wenn wir weniger Tageslicht bekommen. Wie sensibel dieses System ist, zeigt sich auch bei Menschen mit langfristiger Schichtarbeit. „Ist die zirkadiane Rhythmik weniger stabil, kann das hormonelle Abläufe stören“, weiß die Endokrinologin. „Schichtarbeitende entwickeln deshalb häufiger Stoffwechselprobleme, haben öfter Diabetes und ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Umgekehrt gilt aber auch: Wer im Takt der natürlichen Lichtverhältnisse lebt, unterstützt das System. Also: morgens 20 Minuten ab auf den Balkon, abends Licht und Handy aus!

Mythos 6: Cortisol-Detox hilft, entspannter zu sein. **Falsch!**

Wer zum Cortisol-Detox rät, braucht dringend einen Social-Media-Detox. Denn: Cortisol ist kein Giftstoff, den man ausleiten kann, sondern ein lebenswichtiges Hormon, das kontinuierlich produziert, reguliert und wieder abgebaut wird. Dahinter steckt die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse oder HHN-Achse), unser zentraler neuroendokriner Regelkreis. „Er sorgt dafür, dass Cortisol je nach Bedarf ausgeschüttet wird und auch wieder sinkt – und steuert so unsere Reaktion auf Stress“, weiß die Expertin. Das bedeutet: Schwankungen sind völlig normal. Und Stress ist es ebenfalls. „Dazu zählen nämlich auch Leistung und Bewegung“, erklärt die Endokrinologin. „Unser Körper ist darauf ausgelegt, mit Stress umzugehen – und Cortisol hilft dabei, macht wach, fokussiert, leistungsfähig, optimiert Blutdruck und Herzfrequenz.“ Übrigens: Auch Wearables tragen oft zur Verunsicherung bei, suggerieren, wir seien dauergestresst, obwohl wir schlichtweg nur gerade irgendwas tun. Der Grund: Die Messgeräte sind nicht individualisiert. „Doch jeder Mensch ist anders, jeder Körper reagiert individuell. Als Ärztin kann ich die Werte einordnen, als Laie würde ich vielleicht denken, ich sei krank“, bringt es Dr. Alexandra Schoeneich auf den Punkt. Denkt also jemand, ständig total gestresst zu sein, erzeugt allein der Gedanke schon wieder Stress.

Mythos 5:

Wenn man zwischen 3 und 5 Uhr aufwacht, hat man ein Cortisol-Problem. **Falsch!**

Nächtliches Aufwachen hat vielmehr etwas mit der Schlafarchitektur zu tun. Was stimmt: „In der zweiten Nachthälfte beginnt Cortisol, langsam anzusteigen, während das Schlafhormon Melatonin langsam absinkt. Doch davon wacht man nicht automatisch auf“, sagt Dr. Alexandra Schoeneich – selbst bei Patient:innen mit Cushing-Syndrom sei Schlaflosigkeit kein typisches Symptom. Durch den Anstieg bereite sich der Körper lediglich auf den Morgen vor. Warum wachen wir also auf? In dieser Zeit wechseln wir vom Tiefschlaf in einen leichten Schlaf, sind empfindlicher für Reize. Kann man nicht wieder einschlafen, hat das andere Gründe: Perimenopause, Stress, spätes Essen, Alkohol ... Falsch ist übrigens auch, dass Melatonin Cortisol blockiert. „Beide Hormone sind rhythmisch gegenläufig, hemmen einander aber nicht direkt, sondern werden eigenständig reguliert“, so die Hormon-Spezialistin.

Unsere Expertin



DR. MED.
ALEXANDRA
SCHOENEICH

ist Endokrinologin am Hormonzentrum im Isar Klinikum München. Sie sagt: „Cortisol hat ein Imageproblem, dabei ist es überlebenswichtig!“

MEHR WOW-GLOW:
Evolus sorgt mit seinen
Produkten für ein natürli-
ches Erscheinungsbild
und einen frühlingshaften
Teint

Für den *Spring-Glow* TO GO

Wenn die Tage wieder heller werden, darf auch unser Teint strahlen. Wie ein **frischer, natürlicher Glow** gelingt – und warum weniger oftmals mehr ist

Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen unsere Haut küssen, wächst die Lust auf Leichtigkeit – im Kleiderschrank genauso wie im Beauty-Regal. Was wir jetzt wollen? Einen Teint, der aussieht wie ein verlängertes Wochenende in der Sonne: erholt, ebenmäßig und voller natürlicher Strahlkraft. Der sogenannte Spring-Glow ist dabei weniger ein Trend als vielmehr ein Gefühl. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Ausstrahlung, um Haut, die gesund wirkt, ohne geschminkt auszusehen. Genau hier setzen moderne minimalinvasive Treatments an, die die eigene Mimik bewahren und das Hautbild sanft verfeinern können.



DIE ESTYME® LINIE:

Vier spezialisierte Produkte auf Hyaluronsäurebasis ermöglichen individuell abgestimmte Behandlungsansätze – angepasst an unterschiedliche Areale, Bedürfnisse und ästhetische Ziele

Statt starrer Ergebnisse stehen Natürlichkeit und individuelle Frische im Fokus.

So ist Estyme® von Evolus eine Option für alle, die sich einen subtilen Frische-Boost wünschen – ohne dabei „gemacht“ auszusehen.

Wie das funktioniert?

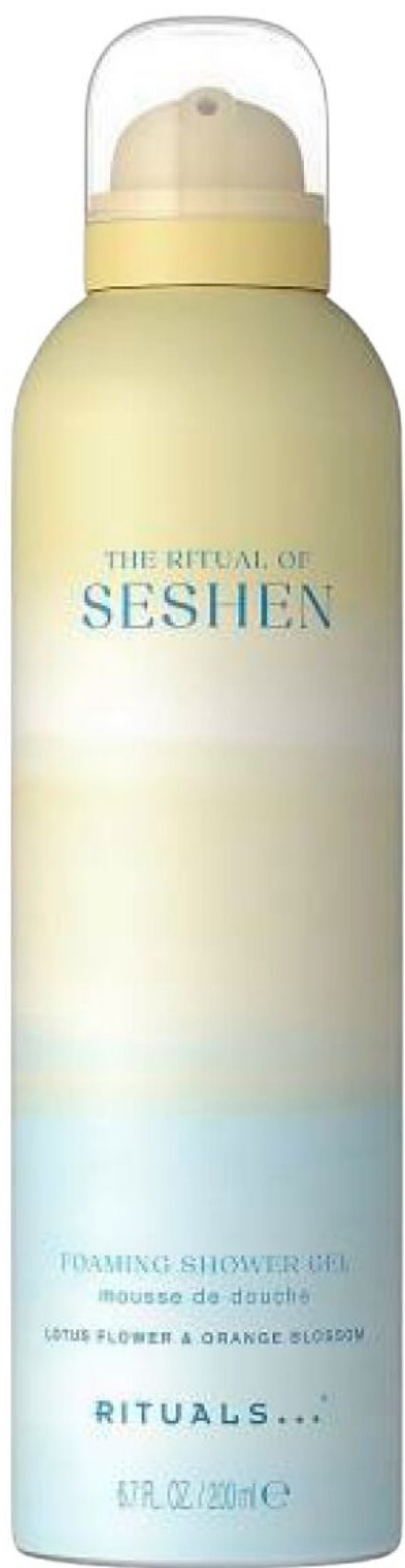
Mithilfe der Cold-X™ Technologie wird Hyaluronsäure bei extrem niedrigen Temperaturen verarbeitet, um die natürliche Struktur des HA-Moleküls zu erhalten. Das Ergebnis sind Hyaluronsäure-Gele mit einer besonders geschmeidigen Textur, die sich harmonisch in das Gewebe integrieren. Volumenaufbau, sanfte Konturierung oder gezielte Glättung lassen sich so auf natürliche Weise realisieren.

Welche Möglichkeiten gibt es?

Es gibt vier individuelle Behandlungsansätze: „Smooth“ für feine Linien, „Lips“ für mehr Fülle, „Sculpt“ zur Volumengabe und „Form“ zur Definition von Konturen. Und das Beste: Klinische Daten zeigen, dass die Ergebnisse sowohl von „Smooth“ als auch von „Form“ über einen Zeitraum von 12 Monaten anhalten können.*

Mehr Informationen unter: evolus.com/de

Estyme® 
by evolus



Duftet herrlich nach Lotus- und Orangenblüte: „The Ritual of Seshen Foaming Shower Gel“ von **Rituals** (ca. 11 €)

Luft und Liebe

Der feine Duschschaum ist an sich schon ikonisch. Und on top superpraktisch für eine schnelle Rasur...



Für einen Sofort-wach-Look: Gesichtsmaske „Cryo Sorbet Icy Facial Mask“ von **Dr.Jart+** (4 Stück ca. 24 €)

Supercool

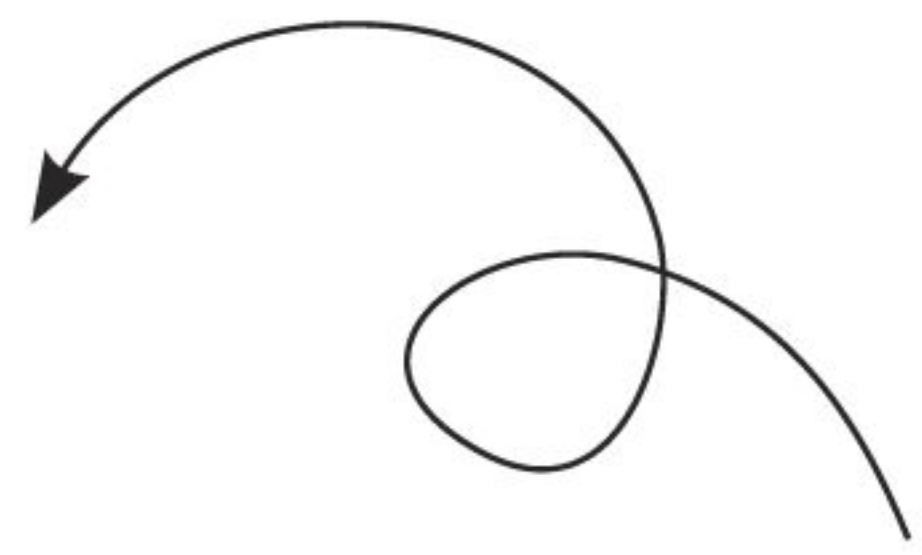
Die Gesichtsmaske in Eiswürfelform wird mit etwas Wasser frisch angemischt und kühlt die Haut um 6 Grad runter. Das Ergebnis: weniger Schwellungen und ein gut durchfeuchteter Teint.

TROPISCH:
die Perfume Mists
„Refresco Paraíso“,
„Cheeky Biquíni“
und „Limonada
Gelada“ von
Sol de Janeiro
(90 ml je
ca. 25 €)



Sommer- liebe(n)

Wenn die Temperaturen steigen, flirten auch wir gern fremd...
Mit Produkten, die Leichtigkeit und Urlaubsgefühle schenken.
Hier kommen die Lieblinge der Beauty-Redaktion



Vacation-Vibes

Kaum eine Marke beamt einen so schnell an den Strand wie Sol de Janeiro. In diesem Urlaub nebeln wir uns mit den Perfume Mists ein – und holen uns das Ferien-Feeling später mit jedem Spritzer zurück.



Mit reinem Aloe-vera-Saft: „Aloe vera gel pur mit Duft“ von **Santaverde** (ca. 20 €)

Heilmittel

Egal, ob Sonnenbrand, Trockenheit oder Insektenstiche – pures Aloe-vera-Gel bringt die Haut schnell wieder ins Lot. Dieses duftet traumhaft nach Kokosnuss, weißer Schokolade und Minze und stellt damit jede After-Sun-Pflege in den Schatten.

Gibt Extra-Volumen dank Peptiden: „Peptide Puff Dry Shampoo“ von **Hair Gain** (ca. 19 €)



Frischmacher

Trockenshampoo ist eh ein Go-to im Sommer. Das Tolle an diesem: Es hat einen Schwämmchen-Applikator und lässt sich so wohldosiert und ganz gezielt am Ansatz auftragen. Die Längen bleiben schön frei.



Natürlich und gynäkologisch getestet: Intimpflege „Vloro+ Extra Soothing Drops“ von **Weleda x Dr. Sheila de Liz** (ca. 17 €)

Bikini? Ready!

Rote Pickelchen im Intimbereich braucht keiner. Unser Gamechanger: eine beruhigende (mikrobiomfreundliche!) Spezialpflege mit Mandelöl und Calendula. Die hält übrigens alles „da unten“ schön geschmeidig...



Mundpropaganda

Dieser Lippenstift ist so ganz anders: Er hat eine Textur, die man kaum spürt, ein weichzeichnendes Finish plus megacoole Farben – we looove!

Mit Balm-Basis: „Lovenude Lip Blusher“ von **YSL Beauty** (ca. 49 €)

Lupenrein

Wenn etwas die (vor allem ölige) Haut im Sommer vor Unreinheiten rettet, dann dieses viral gegangene Spray mit 1 % Zink PCA. Morgens und abends nach der Reinigung aufsprühen und sich über feine Poren freuen.



Wirksam und dabei unschlagbar günstig: „Zink-spray“ von **Balea** (über dm, ca. 3 €)



Einfach schön

*Die Sonne brennt, der Spritz wartet – jetzt lieben wir **easy Make-ups mit Riesen-Effekt**: Diese Looks spielen mit Farben und Finishes – und lassen uns ruck, zuck frisch aussehen*

FOTOS: LINDSAY ELLARY
BEAUTY DIRECTOR: KEEKS REID

PINKY PROMISE

Monochrome Looks sind ideal, wenn man ohne Mühe „fertig gemacht“ aussehen will. Zum Beispiel mit einem Multi-Blush für Wangen, Lippen und Lider. Besonders frisch: Pinktöne. Die wirken im Vergleich zu Rot femininer und kühler, was wiederum leichte Sonnenrötungen ausgleicht. Trick fürs geschmeidigere Auftragen: vorab eine Feuchtigkeitscreme verwenden, dann die Farbe mit den Fingern auf tupfen. Durch die Wärme verbindet sie sich besser mit der Haut. Zum Fixieren Puder-Rouge auf die Wangenstäuben. Transparenter Balm gibt den Lippen (und optional auch Augenlidern!) zusätzlich Pflege und Glanz.

GEKONNT ABSCHWEIFEN

Hier ist der Eyeliner gewollt (!) verrutscht – denn grafische Akzente am Auge kommen raffiniert und modern. Vor allem in hellen, silbrigen Tönen, die der knackigen Sommerbräune schmeicheln. How-to: Zuerst eine kühlende Augenpflege auftragen, dann das bewegliche Lid mit Silber-Eyeshadow grundieren. Anschließend mit einem Liquid-Eyeliner oder Kohlstift (etwas softer) in einem helleren Ton eine Linie zwischen Braue und beweglichem Lid ziehen – quasi parallel zur Lidfalte. Dezentere Alternative: als klassischer Eyeliner entlang des oberen Wimpernkranzes. Mascara? Hier kein Muss...

FOTO LINKS: OHRRINGE: BRIWOK; KETTE: HERA FOTO RECHTS: ARMREIF: MISSOMA; TURMALIN-RING: LIBERTY; HERZRING: OTTOMAN HANDS; OHRRINGE: HYE STUDIO; KLEID: VINTAGE WALES BONNER



GOLDENE STUNDE

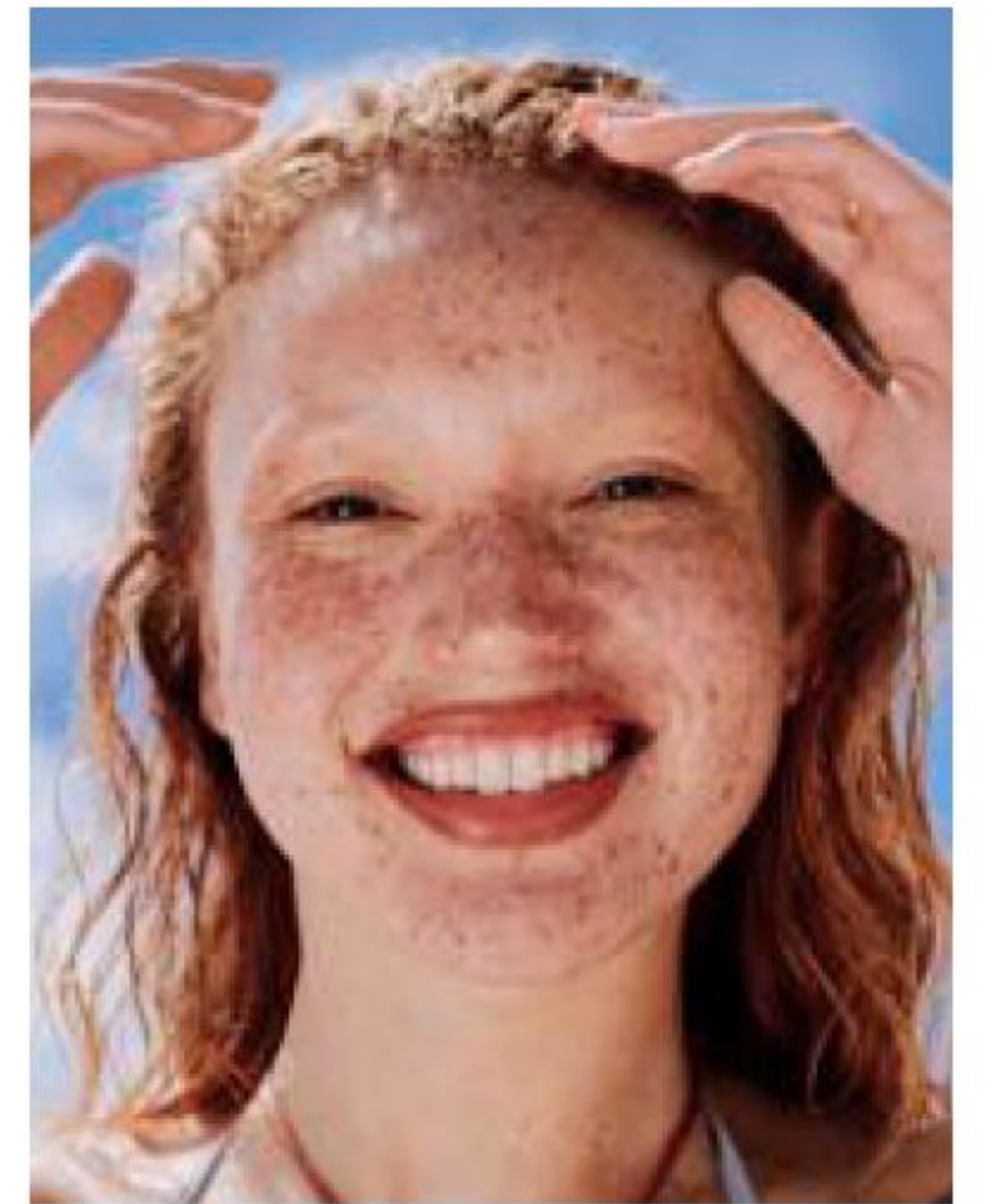
Retro, aber wieder modern: kupfrig-glänzende Wangen. Wichtig, damit's nicht oll wirkt: den Schimmer nicht großflächig, sondern punktuell zum Betonen der Features des Gesichts einsetzen. Dafür zuerst – je nach Hautton – bei dunklen Typen einen Kupfer-, bei helleren einen Champagnerton auf die Spitze des Wangenknochens, unter die Brauen, im Augeninnenwinkel und – Überraschung – auf den Nasenflügeln verteilen und mit einem Face Mist (gibt Glow) fixieren. Schön dazu: bronziger Liquid-Lidschatten und koralliger Lippenstift.

ZUM AUS(F)LIPPEN

Statement-Lippen sind der Klassiker, wenn es schnell gehen muss. Unser Favorit: ein bräunlicher 90s-Style, aber mit sommerlich frischem Twist. Heißt: statt in Matt eher in Satin bis Dewy. Damit der Teint dazu passt, erst eine nährnde Pflege aufs Gesicht geben, dann die Lippen mit einem Peeling glätten und mit etwas Concealer (ja, wirklich!) grundieren – das sorgt für mehr Grip. Anschließend mit Lip-liner umranden und mit einem cremigen Lippenstift ausfüllen. Hack: einen Hauch von Letzterem als Bronzer auf die Wangen tupfen (das verbindet den Look).

Sommer-Freu(n)de

Mit diesen *Beauty-Produkten* schminken Sie die Looks easy zu Hause nach



1 Leichter Puder-Blush zum Fixieren der Farbe: „Cloud Paint Plush Blush“ in „Bloom is a cool baby pink“ von **Glossier** (ca. 23 €) 2 Perfekt für Lippen, Wangen und Augen: „Lip + Cheek Blush“ in „Rally“ von **Milk Makeup** (ca. 28 €) 3 Nährt die Haut ganz sanft und leicht: „Intensive Tagespflege“ von **Skjur** (ca. 27 €) 4 Perlmutterglanz, der auf den individuellen pH-Wert reagiert: Lippenbalsam „Prisma Flash“ in „01 Rose Flash“ von **Armani Beauty** (ca. 45 €)



1 Pflegt und kühlt die Augen: „Hydro Active Hyaluron Power Gel“ von **Dr. Grandel** (ca. 36 €) 2 Bei Hitze und Feuchtigkeit zuverlässig: „Les Beiges Volume and Definition Mascara“ in „Black“ von **Chanel Beauty** (ca. 48 €) 3 Lässt sich geschmeidig auftragen: „Metallic Eye Liner Long-Lasting“ in der Farbe „48 – Metallic Starlight“ von **Artdeco** (ca. 8 €) 4 Cremig und lang anhaltend: „High Pigment Eye-shadow“ in „58 Light Grey“ von **Kiko Milano** (ca. 7 €)



1 Highlighter für goldenen Glanz und Pflege-Boost: „Dior Forever Glow Luminizer“ in „07 Copper Sequin“ von **Dior** (ca. 57 €) 2 Trocknet null aus: „Afterglow Sensual Shine Lipstick“ in „Truth or Dare – 217 Coral“ von **Nars** (ca. 36 €) 3 Schimmert perfekt: „L'Orchidée Highlighter“ von **Sisley** (ca. 105 €) 4 Frische zum Sprühen: „Splash me Baby Tonic Mist“ von **Goovi** (ca. 20 €) 5 Kühlt on top: Creme-Lidschatten „Eyes To Mesmerise“ in „Walk of No Shame“ von **Charlotte Tilbury** (ca. 36 €)



1 Top für sensible Haut: „Optimal Hydration Belebende Tagescreme“ von **Cetaphil** (ca. 23 €) 2 Ebnet und pflegt mit Peptiden und Squalan: „Prada Conceal“ von **Prada Beauty** (ca. 42 €) 3 Glättet die Lippen: „Enzyme Boost Lip Exfoliator“ von **Lavera** (ca. 7 €) 4 Buttrige, wasserfeste Textur: „Lipliner Glide & Stay“ in „070 Light Brown“ von **trend it up** (über dm, ca. 2 €) 5 Für dewy Glanz und Feuchtigkeit: „Gloss Bomb Stix High-Shine Gloss Stick“ in „Fenty Glow – Rose Tan“ von **Fenty Beauty** (ca. 25 €)

body

NUR ZUGREIFEN

Keine Sorge, laut
Kylie Fernandez
kann man beim
Selbst-Durchkneten
und -Drainieren
nichts falsch
machen. Einziger
Maßstab ist, was
sich gut anfühlt.
Pusht als Bonus
auch das Körper-
bewusstsein

Last minute lean

Wer schnell tonen will, muss sich nicht bei Work-outs quälen, sondern setzt auf Selbstmassagen. Welche Lymph-Griffe den Körper ruck, zuck straff aussehen lassen, verrät L.A.s angesagteste Star-Masseurin Kylie Fernandez

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS | FOTOS: NEDA RAJABI

Klopf, klopf!

Auf Instagram hämmern morgens gerade alle auf ihre Körper – zu Recht, sagt Kylie Fernandez, die in ihrem Studio Galore in West Hollywood auch Miley Cyrus und Hailey Bieber massiert. „Sogenanntes Body Tapping im Bereich der Lymphknoten hat einen pumpenden Effekt und aktiviert damit easy den Lymphfluss.“ Der transportiert dann Giftstoffe sowie überschüssiges Wasser ab und sorgt dafür, dass Nährstoffe an die richtige Stelle gelangen. „Das sorgt indirekt für mehr Glow“, so die Expertin. Fokuszonen beim Klopfen: unter den Ohren, wo Kiefer und Hals sich treffen, Schlüsselbein, Leiste. Hier je circa eine Minute tappen.

BRUSH IT TO CRUSH IT

Trockenbürsten sind bei vielen schon Teil der Morgenroutine und laut Expertin tatsächlich gerade im Bereich der Beine wichtig für einen strafferen Look (Durchblutung! Bindegewebsstimulation!). Wer noch keine Bürste besitzt: ein trockenes Handtuch nutzen! „Die raue Textur hat einen ähnlichen Effekt“, meint die Fachfrau und rät, vor dem Duschen ein paarmal von den Knöcheln zu den Knien und dann von den Knien zur Leiste zu streichen. Bonus: auch die Arme bearbeiten – von den Handgelenken zu den Schultern.

STARKES NECK-WERK

Wer aufgeschwemmte Arme hat, sollte sich laut Fachfrau – Überraschung! – dem Hals widmen. „Hier liegen die meisten Lymphknoten des Körpers. Stocken sie, kann die Lymphe auch im Bereich von Brust und Schultern nicht richtig fließen.“ On top wird auch das Gehirn schlechter versorgt, wir sind müder und unkonzentrierter. Daher gilt: jeden Tag für eine Minute nach oben schauen und den Hals vom Gesicht zum Schlüsselbein streichend drainieren.

Luft ablassen

Bauchmassagen sind (nicht nur auf Vorher-nachher-Bildern!) Gamechanger für eine definiertere Mitte. Problem: Die meisten machen sie falsch. „Es ist ganz wichtig, dass man nur im Liegen massiert“, sagt Kylie Fernandez und begründet: „Wenn man sitzt oder steht, sind die Bauchmuskeln automatisch angespannt und arbeiten gegen den Massage-Effekt.“ Ihr Tipp daher: morgens – zum Beispiel nach dem Aufwachen im Bett – beide Hände unter dem Brustkorb ansetzen und fünfmal mit Druck langsam Richtung Schambein streichen, dann fünfmal im Uhrzeigersinn kreisen und noch fünfmal in V-Form von den Hüftknochen Richtung Schambein arbeiten. Keine Sorge: Dass es gluckert, ist normal und ein guter Maßstab dafür, wie lange massiert werden muss. Denn gestoppt wird, wenn der Bauch ruhig ist (Pupsen erlaubt!). Profi-Hinweis: „Der Bauch verträgt mehr Kraft, als die meisten denken“, weiß die Fachfrau.



Sesam, öffne dich

Entgiftend von außen wie von innen: Sesamöl. „Es dringt Studien zufolge bis tief in die Muskeln durch und unterstützt dort den Abtransport von Schadstoffen“, sagt Kylie Fernandez. Wer sich damit eincremt, nährt also nicht nur die Haut, sondern unterstützt auch die Lymphfunktion. Auch, wenn es durch die Nahrung aufgenommen wird. Übrigens: Sesamöl ist erhitzbar und gehört damit zu den Ölen, die man auch zum Braten verwenden kann.

STRESS LESS

Chronischer, negativer Druck versetzt den Körper in einen stetigen Fight-or-Flight-Modus. Die Folgen: vermehrte Fetteinlagerung, stockende Lymphe und damit eine aufgequollene Optik. Regelmäßige Mini-Pausen durch bewusstes Atmen, Spaziergehen oder Journaling sind daher Pflicht. Plus: „Bei Stress, Angst oder Traurigkeit neigen viele zu einer Schutzhaltung, in der die Schultern nach vorn fallen, um unterbewusst das Herz zu schützen“, so die Expertin. Zwei Minuten Schulterkreisen als Arbeitspause tun doppelt gut.

Die Dosis D

„Vitamin D ist nicht nur wichtig für Psyche und Knochen, sondern auch für das Lymphsystem“, betont Kylie Fernandez und rät daher, gerade nach den grauen Wintermonaten (in Europa) ausreichend zu supplementieren: etwa 1.000 bis 2.000 I.E. täglich – natürlich am besten in Absprache mit Fachleuten. Hier kann ein Blutbild grundsätzlich helfen, individuelle Mängel aufzudecken.

Hyperhydriert

Wer viel trinkt, liefert dem Körper auch mehr Flüssigkeit, um richtig durchzuspülen – logisch. Aber: Finger weg von angesagten Elektrolytpulvern. Kylie Fernandez erklärt: „Die Extra-Mengen an Salz können dazu führen, dass man noch aufgeschwemmter aussieht.“ In Maßen spricht natürlich nichts dagegen, einfaches Wasser sei aber immer noch am besten. Oder: Löwenzahntee (auch kalt), der die Entgiftung unterstützt.

DEEP BREATH

Fakt ist: Die meisten atmen zu flach und lediglich in den Brustkorb. „Dabei werden die Bauchmuskeln nicht richtig genutzt und langfristig inaktiv.“ Die gesamte Mitte arbeitet dann weniger effektiv und sieht folglich weicher und geblähter aus. Wichtig daher: regelmäßig bewusst tiefe Atemzüge nehmen und die Luft bis in den Bauch fließen lassen. Schöner Nebeneffekt: Die ausgiebige Bauchatmung knipst im Gehirn den Parasympathikus an – und schaltet das Nervensystem somit auf Entspannung.

WHAT GOES AROUND

... comes around. Wer sich fragt, wo all die wegmassierten Flüssigkeiten, Toxine & Co. hinwandern: erst in die Blase und sodann aus dem Körper raus. Vermehrter Harndrang incoming!

Good Vibrations

Statt Walking Pad rät die Expertin am Schreibtisch zu einem anderen Tool: dem Vibrations-Pad. „Die Impulse stimulieren das Lymphsystem, welches – anders als die Durchblutung – nicht von allein in Bewegung kommt, und zusätzlich auch das Bindegewebe.“ Man könne es auf den Stuhl (oder die Couch?) legen und sich für 15 Minuten draufsetzen. Gehen sollte trotzdem nicht zu kurz kommen – hier aber lieber 10-Minuten-Walks mit Tageslicht und frischer Luft einplanen.



MODEL: LIENE DE HEER; KLEINES FOTO: PR

Heiße Sache

Für weniger Bauchfett und ein langes Leben in Cold Plunges hüpfen? Funktioniert für Frauen nur bedingt. „Je nach Zyklusphase kann Kälte ein zusätzlicher Stressor sein“, sagt Kylie Fernandez. Besser als frieren: schwitzen. Das öffnet die Poren und verbessert den Abtransport von Toxinen. Glow inklusive! Apropos Wärme: beim Relaxen abends ein lauwarmes, feuchtes Tuch auf den Bauch (unter dem Brustkorb stimuliert es die Leber!), die Beine oder Arme legen. „Das entspannt die Muskeln und sorgt gleichzeitig dafür, dass die Faszien nicht austrocknen“, so die Expertin.

SCHLAUER SPEISEN

Vor großen Events rät Kylie Fernandez ihren Kund:innen, blähende, inflammatorische Foods zu meiden. Dazu zählen: Kohlgemüse, Bohnen, Soja oder Mais. Stattdessen entzündungshemmende Lebensmittel wie Ingwer, Zitrone oder Kurkuma integrieren – und abends spätestens drei Stunden vor dem Schlafen essen (Verdauung!).

Unsere Expertin



KYLIE FERNANDEZ

Mit einem Fokus auf einer aktivierenden Lymphdrainage und einzigartigen Body-Sculpting-Techniken trifft die Star-Masseurin in ihrem Studio Galore in L.A. auch Miley Cyrus, Hailey Bieber oder Cindy Crawford – und ist oft Wochen im Voraus ausgebucht.

DER FRISCHEKICK FÜR DIE HAUT

TROCKENE LUFT, STRESS,
SONNE ... DIE HAUT VERLIERT
SCHNELL AN FEUCHTIGKEIT.

ZEIT FÜR EINE PFLEGE,
DIE SIE STÄRKT, AUFPOLSTERT
UND IHR EINE **FRISCHE**
AUSSTRAHLUNG GIBT

Strahlende Haut beginnt mit der richtigen Balance. Doch trockene Luft, Klimaanlage, UV-Strahlung oder Stress können sie schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folgen sind dann häufig Spannungsgefühl, Trockenheitsfältchen und ein müder Teint. Genau hier setzt die Pflege „HYDRO ACTIVE“ von DR. GRANDEL an. Die Linie wurde speziell für feuchtigkeitsarme Haut entwickelt und kombiniert moderne Wirkstoffforschung mit der Kraft des Meeres.

Der Clou: unterschiedliche Hyaluron-Formen, die intensiv durchfeuchten, sanft aufpolstern und die Haut dabei unterstützen, Feuchtigkeit besser zu speichern. Ergänzt wird die Formel durch einen Algen-Meerwasser-Komplex, der die natürlichen Reserven auffüllt.

Und ganz gleich, ob getönte Feuchtigkeitspflege mit Lichtschutzfaktor, reichhaltige 24-h-Creme, kühlendes Augengel oder kraftvoller Moisturizer – jedes Produkt sorgt für eine gezielte Pflege mit maximaler Verträglichkeit. Perfekt für alle, die sich moderne Texturen, smarte Wirkstoffe und ein glattes, pralles Hautgefühl mit natürlicher Ausstrahlung wünschen.

Mehr Informationen unter: **GRANDEL.DE**



FRISCHEKICK:
ein Feuchtigkeits-
Boost mit Wow-
Effekt, die Pflege-
linie „HYDRO
ACTIVE“ von
DR. GRANDEL

1



2



3



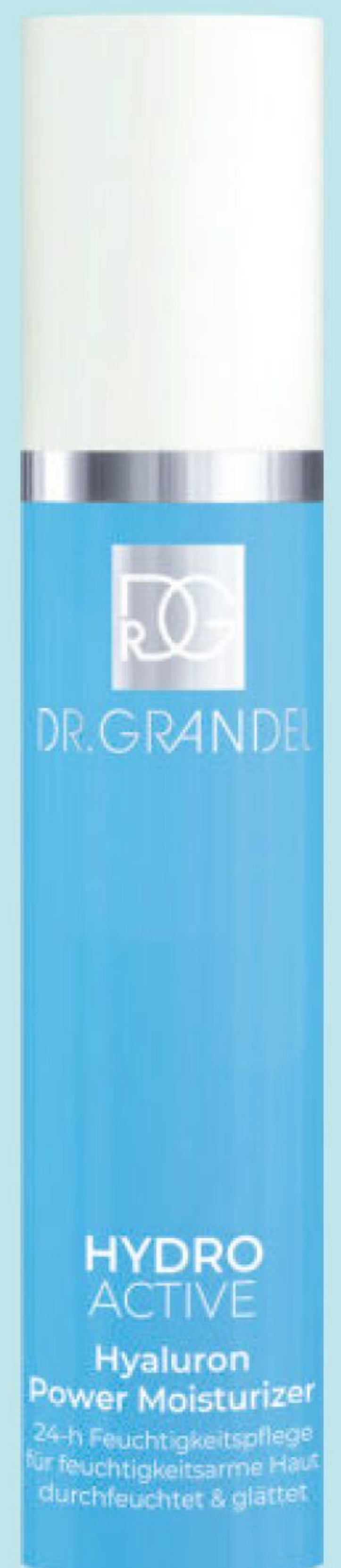
4



5

**Extratipp:**

Kombinieren Sie die Feuchtigkeitspflege „HYDRO ACTIVE“ mit einer passenden Wirkstoff-Ampulle, abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut.

**Die Feuchtigkeits-Must-haves:**

- 1 Fresh-up:** die aufpolsternde 24-h Feuchtigkeitspflege „Hyaluron Refill Cream“, speziell für trockene Haut, ca. 45 Euro
2 Top-up: die „Hyaluron Refill Cream“ im Nachfülltiegel, ca. 39 Euro
3 Skin-Perfector: der feuchtigkeitsspendende und hauttonverbessernde „Hyaluron Tinted Moisturizer SPF 25“ mit Sonnenschutz, ca. 29 Euro
4 Eye-Catcher: das glättende und kühlende Augengel „Hyaluron Power Eye Gel“, ca. 36 Euro
5 Skin-Refresher: die glättende 24-h Feuchtigkeitspflege „Hyaluron Power Moisturizer“, speziell für feuchtigkeitsarme Haut, ca. 49 Euro

DR. GRANDEL
we know your skin.

STARKE FRÜCHTCHEN

Früchte enthalten bioaktive Substanzen wie Polyphenole, Carotinoide und Vitamin C. „Diese stehen in Studien mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten in Zusammenhang“, weiß Martin Smollich

ALLES Banane?

Obstessen hat heute einen ziemlich schlechten Ruf. Zu Unrecht! **Warum Frucht-Bashing eher Marketing als faktenbasiert ist** – und gerade Frauen von Fruktose profitieren

TEXT: MONIQUE SCHULTHEIS

Orangen zum Frühstück, Erdbeeren am Pool und abends einen Wassermelonen-Feta-Salat – je wärmer es wird, desto höher stehen Früchte auf dem Speiseplan. Blöd nur, dass die aktuell ungefähr so viel Ansehen genießen wie Snickers, Eiscreme & Co. Denn die Zeiten, in denen ein Obstsalat besser als Tiramisu ist oder one Apple a Day den Doctor away hält, sind vorbei. Zumindest, wenn man Health-Expert:innen folgt. Die Behauptung: Fruktose, also der Zucker in Früchten, sei sogar „schädlicher“ als konventioneller Haushaltszucker. „Das stimmt so nicht“, sagt Prof. Martin Smollich, Ernährungswissenschaftler vom Institut für Ernährungsmedizin der Uniklinik Schleswig-Holstein. „Große Kohorten-

studien zeigen sogar: Menschen, die mehr Obst essen, haben ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gesamtsterblichkeit.“

Saft und fertig

Ein Argument der Fruktose-Feinde: Fruktose würde angeblich unverwertbar direkt die Leber, unser Stoffwechselorgan, belasten. Hier antwortet Martin Smollich: „Es stimmt, dass Fruktose überwiegend über die Leber metabolisiert wird. Fettablagerungen in der Leber entstehen aber nur bei einem Übermaß an Fruktose.“ Und das gäbe es realistisch nur, wenn Fruktose isoliert aufgenommen wird. Heißt konkret: in Säften. In einem festen Stück Obst ist die Fruktose nämlich in Ballast-

stoffe und Zellstrukturen eingebettet, welche die Aufnahme von Zucker im Dünndarm und somit in den Körper abpuffern (die Natur ist smart!). „Bei Säften, Softdrinks oder Sirups fehlen diese Strukturen – der Zucker wird schneller aufgenommen“, so der Experte. Außerdem können Sirups wie Fruktose-Glukose-Sirup nachweislich chronische Krankheiten fördern.

Schlecht verkauft

Leider werden genau die als Süßungs- und Geschmacksmittel immer mehr Fertigprodukten zugesetzt. „Die negativen Fruktose-Effekte werden überwiegend bei stark verarbeiteten Lebensmitteln beobachtet – nicht beim Obstverzehr“, meint der Experte. Fruktose-Bashing ist also auch eine Folge der modernen Ernährung – und der Tatsache, dass die Food-Industrie immer einen Bad Boy für Marketingmaßnahmen sucht. Erst war Fett dran, jetzt (Frucht-)Zucker. Ebenfalls relevant: Insulin als Trendthema. Der Vorwurf an Früchte lautet auch hier, dass sie den Blutzucker ständig in die Höhe treiben – aber das gilt nur, wenn Fruktose isoliert aufgenommen wird. Überhaupt ➤

„MENSCHEN, DIE OBST ESSEN,
HABEN EIN GERINGERES
RISIKO FÜR HERZ-
KREISLAUF-ERKRANKUNGEN.“

PROF. MARTIN SMOLLICH, ERNÄHRUNGSMEDIZINER

ANA-NA-KLAR-NASI!

Ananas sind der ideale Work-out-Snack: Sie liefern schnell verfügbare Energie und Enzyme, welche Entzündungen reduzieren und on top die Verdauung pushen



„FRÜCHTE KÖNNEN KURZFRISTIG DIE KONZENTRATION PUSHEN.“

**PROF. MARTIN SMOLLICH,
ERNÄHRUNGSMEDIZINER**

Experte. Außerdem punktet Obst natürlich mit Vitaminen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die laut Fachmann obendrein „die Aktivität des Darmmikrobioms positiv beeinflussen sowie überhaupt den Körper bestmöglich versorgen“. Apropos: Gerade vor dem Sport bieten Früchte als eine Art Kohlenhydrat eine gute, stabile Energie. „Fruktose wird größtenteils zu Glukose, Glykogen oder Lactat umgebaut und kann damit indirekt als Energiequelle genutzt werden“, erklärt der Fachmann. So viel zum Thema „unverwertbar“!

Früchte für Frauen

Übrigens helfen Früchte deshalb auch bei Stress. Sie signalisieren: Keine Sorge, es gibt genug Power-Reserven. Davon können gerade Frauen profitieren, um hormonelle Prozesse und den Zyklus zu stabilisieren. Denn Früchte (zum Frühstück) senden die Info, dass der Körper „sicher“ ist. „Auch das Gehirn ist stark auf Glukose als Energiequelle angewiesen. Früchte können daher kurzfristig die Konzentration pushen“, so der Profi.

Wer auf Nummer extrasicher gehen will, kann Obst mit Eiweiß und Fett kombinieren, welche die Zuckeraufnahme zusätzlich bremsen. Oder Früchte mit niedrigem glykämischen Index (weniger Zucker bzw. Insulinwirkung) wählen, wie Beeren oder Äpfel. Grundsätzlich ist jeder Stress, den man sich macht, aber schädlicher, als eine Frucht es je sein könnte...

findet Martin Smollich das Blutzucker-Thema etwas überzogen: „Insulin wird oft als Hauptursache von Krankheiten und Gewichtszunahme dargestellt. Tatsächlich ist es ein zentrales, notwendiges Stoffwechselhormon. Entscheidend für Gesundheit und Gewicht sind eher der allgemeine Lifestyle beziehungsweise die Energiebilanz.“ Für Letzteres ist ein Zucker-Overload rechnerisch natürlich unklug – das sind aber Unmengen an Avocado, Öl & Co. auch.

Obstimal versorgt

Andersherum können manche Früchte sogar blockieren, dass Zucker aus dem Darm instant ins Blut gelangt (z.B. Äpfel, Zitrusfrüchte, Pflaumen). „Bestimmte Ballaststoffe wie Pektine und verschiedene Polyphenole können die Aufnahme von Zucker im Darm verlangsamen“, erklärt der

FRUCHTZUCKER-FAKTEN ZUM SNACKEN

- Immer das ganze Obst (think Ballaststoffe!) essen
- Obst kann stabile Energie bei Sport, Stress und Brain Fog liefern
- Äpfel, Zitrusfrüchte und Pflaumen verbessern sogar die Insulinsensitivität
- In Kombi mit Proteinen und Fetten sind Früchte noch blutzuckerfreundlicher
- Finger weg von Säften und Sirups in Fertigprodukten. Zutaten-Check!

Rundum gut versorgt

Unterstütze Deine Muskeln und Nerven¹



¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



GATE TO GLOW

Weil es keine komplizierte (Sheet Mask-)Routine braucht: **acht Tipps für einen wahrhaft schönen Flug**

TEXT: SUZANA KOLIK



Entfernen Make-up: „3in1 Mizellen Reinigungstücher“ von **Nivea**, ca. 3 €



Tiefenhydratation: „Moisture Surge Overnight Mask“ von **Clinique**, ca. 42 €



Abschwellend: „Antioxifeye Mask Goggles“ von **Pixi**, 3 Stück ca. 8 €



Bräunt zart: „Face Tanning Mist“ von **Roquebrun**, ca. 39 €



Beruhigend: „Barrier Repair Cream“ von **Spilanthox therapy**, ca. 29 €

1. Desinfektion Ein Muss im Flieger, schließlich tatscht man sich, ob man will oder nicht, früher oder später immer ins Gesicht. Und was so auf Klapptischen oder Bildschirmen klebt, löst im blödesten Fall Unreinheiten aus. Am effektivsten ist ein spezielles Flächenspray: direkt nach dem Einsteigen auf alle Oberflächen sprühen, etwa 60 Sekunden einwirken lassen und abwischen (am besten mit feuchten Tüchern, siehe Punkt 2).

2. Cleansing Wer nicht ungeschminkt zum Flughafen kommen möchte, sollte spätestens an Bord alles abnehmen, damit die Pflege wirken kann. Am einfachsten geht das mit Reinigungstüchern mit Mizellen-Technologie, die selbst kleinste Partikel entfernen (schon klar, Tücher sind generell nicht ideal zur Reinigung, aber ab und zu schon okay).

3. Maske statt Moisturiser Eine dünne Schicht Gesichtsmaske plumpt die Haut während des Fluges besser als normale Creme. Am besten eignen sich (unsichtbare!) Overnight-Masken, die so konzipiert sind, dass sie über Stunden kontinuierlich Feuchtigkeit abgeben und so Trockenheitsfältchen selbst bei Langstrecken verhindern.

4. Augentropfen Der Game-changer auf Flügen! Das „Kabinenklima“ sowie stundenlanges Fernsehen auf kleinen Bildschirmen trocknen die Augen in der Luft enorm aus. Die Folge: Blinzelfältchen, Rötungen. Befeuchtende Tropfen beugen vor – alle zwei bis drei Stunden in die Augen geben.

5. Depuff-Patches Belebend nach Nachtflügen: kühlende Hydrogel-Pads für die Augenpartie. Damit sie wirklich einen abschwellenden Effekt haben, am besten Produkte wählen, die nicht nur „under Eye“ aufliegen, sondern das gesamte Auge umschließen.

6. Feine Farbe Ein Face Mist wirkt per se erfrischend – enthält es aber neben Feuchtigkeit noch einen Self Tan lässt es den Teint richtig strahlen. Etwa zwei Stunden vor Landung aufsprühen (Hals nicht vergessen!).

7. Calm down Ist die Haut dennoch gestresst (oder generell empfindlich), sollte man immer eine Pflege mit beruhigendem Panthenol und Ectoin in der Tasche haben. Eine dünne Schicht auf Lippen, Hals oder andere zu Irritationen neigende Stellen hilft, Hautausschlägen vorzubeugen.

PANTENE PRO-V

Gewinner der diesjährigen SPA Awards

KATEGORIE: Haircare

PRODUKT: Pantene Pro-V

Moisture Boost Heat & Glow Leave-In Creme

Für den perfekten Red-Carpet-Look bei den SPA Awards 2026 kam die Pantene Pro-V Moisture Boost Heat & Glow Leave-In Creme zum Einsatz. Sie wurde dort als Gewinner in der Kategorie Haircare ausgezeichnet. Ob Glätteisen, Lockenstab oder Föhn: Die innovative Formel nutzt Hitze gezielt, um noch mehr feuchtigkeitsspendende Nährstoffe freizusetzen.

Diese dringen tief in die Haarstruktur ein, versiegeln die Feuchtigkeit und beugen Trockenheit sowie Frizz effektiv vor. Gleichzeitig schützt die Leave-In Creme das Haar zuverlässig vor Hitze bis zu 230 °C. Die leichte Textur sorgt für geschmeidiges, glänzendes Haar, ohne zu beschweren. Das Ergebnis: ein strahlender, gesunder Look mit natürlichem Glow, der jedem Styling standhält und selbst große Auftritte mühelos begleitet. Perfekt für die kleinen und großen Momente, in denen das Haar genauso wunderschön glänzen soll wie der gesamte Style.

**Für weitere Informationen zum Produkt
bitte den QR-Code scannen:**




PANTENE
PRO-V



**SPA
Awards
2026**

*Für pure
Geschmeidigkeit und
lang anhaltenden Glow*



Pharma IN DEN URLAUB?

Nichts ist schlimmer, als sich die Ferien mit einem Wehwehchen zu ruinieren. Damit Sie gut gewappnet sind, kommt hier eine **Anleitung für die perfekte Reiseapotheke**

TEXT: VERA BAJIC



Die Basics

Berge oder Meer? Egal, diese Essentials gegen gängige Notfälle gehören bei jeder Reise in den Koffer

1. + 2. Erste Hilfe

Schnitt am Finger, kleine Kratzer? Ein Wundspray desinfiziert, reduziert Keime und senkt das Entzündungsrisiko. Drüber: ein Hydrokolloid-Pflaster, das die Heilung beschleunigt. „Octenisept“, ca. 10 €; „Zweite Haut Schutz“ von Hansaplast, ca. 4 €

3. Gegen Flugangst

Bachblüten sind eine natürliche Alternative zu Beruhigungsmitteln. Kurz vor Abflug (oder zwischendrin) zwei Sprühstöße auf die Zunge geben. „Bach Rescura Spray“, ca. 20 €

4. Flaues Gefühl?

Egal, ob Seegang oder Serpentina (oder Pech beim Essen) – Dimenhydrinat hilft innerhalb von 30 Minuten gegen Übelkeit und Erbrechen. „Vomex A Reise“, ca. 10 €

5. Retter in der Rot

SOS-Hilfe bei Insektenstichen und (leichtem) Sonnenbrand: Hydrocortison. Der Wirkstoff lindert Juckreiz, Rötungen und Schwellungen: „Feni-Hydrocort 0,5 % Creme“, ca. 17 €

6. Läuft wieder

Fremde Speisen und ein neuer Rhythmus sorgen bei vielen für Verstopfung. Bewährt dagegen: „Dulcolax“, ca. 24 €

7. Mach 'ne Mücke!

Der Inhaltsstoff Diethyltoluamid (kurz: DEET) schützt zuverlässig vor Mücken- und Zeckenattacken. „Anti Brumm Forte“, ca. 12 €

8. Schmerz? Frei!

Ibuprofen hilft zuverlässig gegen Kopf-, Rücken- oder Zahnschmerzen und bremst Entzündungen. „Ibuflam akut“, ca. 7 €



die Add ons

Weil (fast) jede:r eine persönliche Schwachstelle hat, kommen hier die besten Mittelchen, die man on top dabei haben sollte



VERDAUUNG: Heilderde ist ideal für alle Fernreisenden mit empfindlichem Darm. Sie bindet Bakterien und deren Gifte und bringt so die Darmflora wieder in Balance: „Luvos Heilderde mikrofein Durchfall“, ca. 11 €



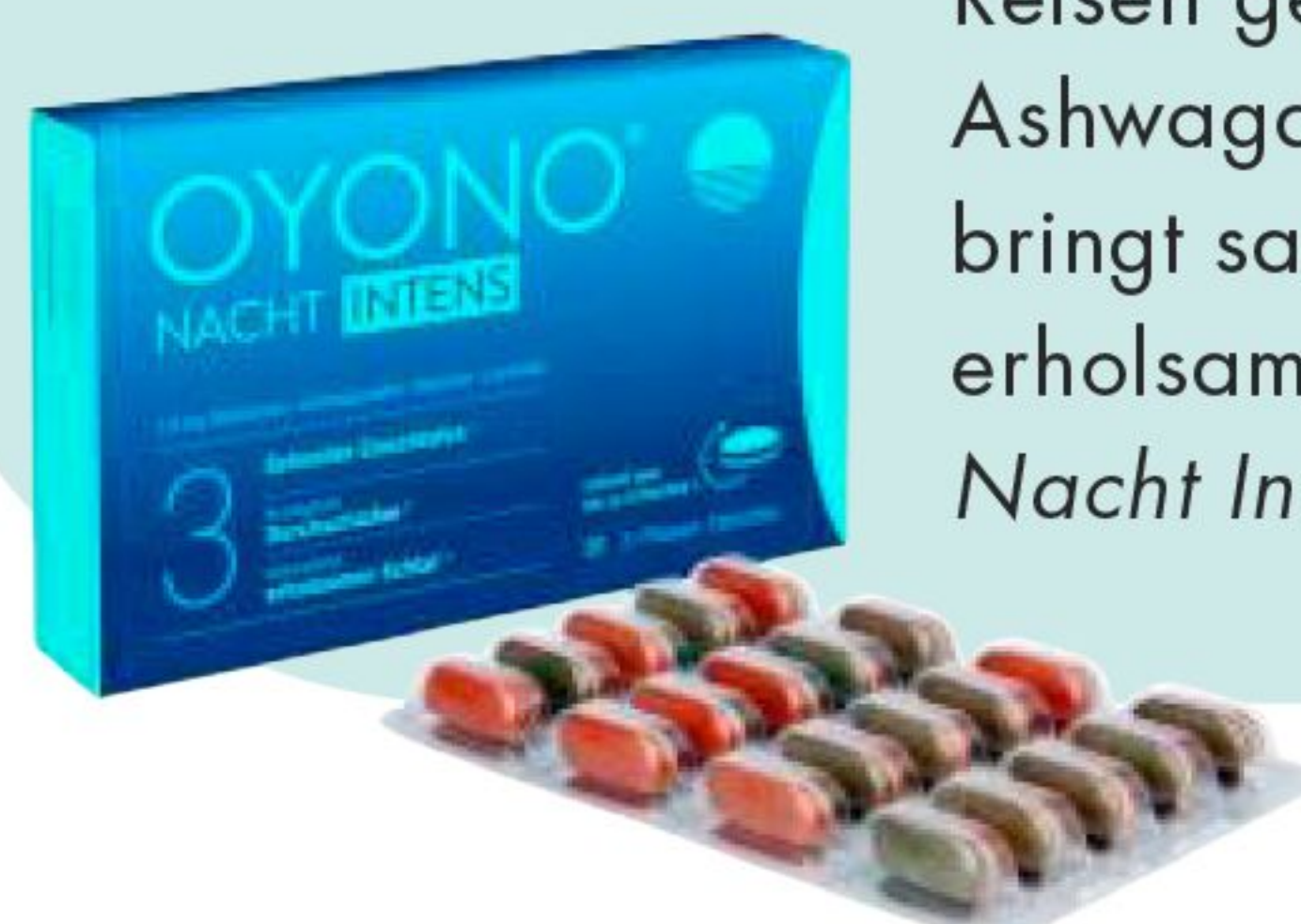
BLASE: Pool, leichter Wind und zack ist die Blasenentzündung da? Das Zuckermolekül D-Mannose hilft, Keime auszuspülen. Funktioniert akut, bei Neigung auch vorbeugend: „Femannose E Tabletten“, ca. 23 €

LIPPEN: UV-Strahlung triggert Herpesviren. In dieser Creme steckt ein spezieller Fettsäuren-Komplex, der die Viren stoppt und den Verlauf verkürzt. Direkt beim ersten Kribbeln auftragen! „N1 Lippenherpes“, ca. 13 €



INFEKT: Kapseln mit dem Wirkstoff Cineol helfen bei Sommergrippe. Wandert's auf die Ohren, können pflanzliche Tropfen Schmerzen lindern. „Soledum forte“, ca. 13 €; „Otovowen“, ca. 16 €

AUGEN: Klimaanlage, Sonne und Salzwasser trocknen (auch) die Augen aus. Ein Muss für Sensible: Augentropfen mit Lipiden und Taurin. Ist zusätzlich die Bindehaut gereizt, wirkt Augentrost (als Einzelampullen) entzündungshemmend. „Hylo-Vision SafeDrop Lipocur“, ca. 16 €; „Euphrasia Augentropfen“, ca. 11 €



SCHLAF: Neue Umgebung, Hitze, Jetlag – Gründe für schlechten Schlaf gibt's auf Reisen genug. Eine Kombi aus Melatonin, Ashwagandha, Baldrian und Lavendel bringt sanft runter und fördert schnelles, erholsames Wegschlummern: „Oyono Nacht Intens“, ca. 18 €



Filme zum Verlieben

Euer Date mit den schönsten
RomComs aller Zeiten

R T L +

jederzeit
streamen

R T L

SUPER

Mittwoch und
Freitag 20:15

Work

Workation wirkt Wunder

*Arbeiten, wo andere
Urlaub machen? 65
Prozent fühlen sich da-
durch motivierter und
satte 75 Prozent sind
zufriedener im Job,
laut einer Befragung
des Fraunhofer-Instituts
für Arbeitswirtschaft
und Organisation*



Mädelstrip ohne Money-Drama

Wenn Freundschaft auf
Finanzen trifft: Wie Sie den
gemeinsamen Urlaub (ohne
Geldstress) genießen. S. 120

Connect like a Pro

Mit Apps und Algorithmen
zum Aufstieg: Welche
innovativen Strategien Ihr
Networking auf das nächste
Level heben. S. 122

Freiheit mit Schattenseiten

Maximale Flexibilität,
minimale Sicherheit? Warum
die Gig-Economy nicht nur
Chancen, sondern auch
Risiken mit sich bringt. S. 126

Mädelstrip

OHNE MONEY-DRAMA

ALLES TEILEN ODER JEDER ZAHLT FÜR SICH?
FINANZEN IM URLAUB BERGEN OFT SPRENGSTOFF. WIR HELFEN
 SCHON VOR REISEANTRITT – DAMIT IHRE GRÖSSTE
 HERAUSFORDERUNG DARIN BESTEHT, DIE PLÄNE AUS DEM
 GRUPPENCHAT WIRKLICHKEIT WERDEN ZU LASSEN

TEXT: AMBER O'CONNOR

Congrats, you did it! Sie haben Ihre liebsten Freund:innen zusammengetrommelt, eine Lücke in Ihrem übervollen Terminkalendern gefunden, in der alle können – und endlich geschafft, den Trip aus dem Gruppenchat in die Realität umzusetzen. Aber jetzt, wo Flüge und Unterkunft gebucht und die Urlaubs-Outfits ausgesucht sind, lauert schon das nächste Hindernis. Denn wie um alles in der Welt sollen Sie bitte einen ganzen Urlaub miteinander verbringen, ohne sich in die Haare zu kriegen? Von allen Streitigkeiten, die bei gemeinsamen Urlauben entstehen, sind Geldprobleme mit Abstand die häufigsten. Wie verhindert man also, dass ein Streit darüber, wer die nächste Runde Sangria bezahlt, den ganzen Urlaub ruiniert? Lesen Sie weiter und lernen Sie.

ANONYME BUDGET-UMFRAGE

Fangen wir mit den guten Nachrichten an: Viel Money-Drama lässt sich vermeiden, noch bevor Ihre Reise überhaupt begonnen hat – sogar noch bevor Sie irgendwas gebucht haben. Es ist sehr wichtig, von Anfang an offen über Kosten und Budgets zu sprechen, sagt die Finanzexpertin, Autorin und Influencerin Clare Seal. Natürlich steht an erster Stelle, dass Sie ein Reiseziel auswählen, das sich alle leisten können, aber Sie können auch sicherstellen, dass wirklich alle zufrieden sind, indem Sie eine anonyme Budget-Umfrage erstellen. „So kann jede Person ehrlich angeben, mit welchem Betrag sie sich wohlfühlt – ohne dass andere Einfluss darauf nehmen“, erklärt Seal.

TEILEN SIE ALLES FAIR

Übernachten Sie gemeinsam in einem Haus? Dann versuchen Sie, die Kosten so fair wie möglich aufzuteilen. Klar, den Gesamtbetrag einfach durch alle zu teilen ist unkompliziert – aber vielleicht nicht besonders fair für die Person im Einzelbett, während jemand anderes für denselben Preis die Suite mit Jacuzzi bekommt. Wenn Sie den Gesamtbetrag fair verteilen, statt ihn einfach in gleiche Teile zu teilen, verhindern Sie, dass sich jemand benachteiligt fühlt. Außerdem hilft es Freund:innen mit kleinerem Budget, etwas zu sparen, erklärt Clare Seal. So kann zum Beispiel jemand ein kleineres Zimmer zu einem niedrigeren Preis nehmen, während jemand anderes vielleicht gern mehr bezahlt, um ein Upgrade zu bekommen. Und denken Sie daran, dass sich nicht immer alles nur ums Geld drehen muss. „Wenn Sie sich trotzdem dazu entscheiden, die Unterkunft gleich aufzuteilen, können Sie zum Beispiel einmal das Abendessen für den:die Freund:in mit dem kleinsten Zimmer bezahlen“, rät Seal.

WER VERWALTET DIE URLAUBSKASSE?

Erleichtern Sie sich das Bezahlen der Rechnungen im Urlaub, indem Sie eine gemeinsame digitale Urlaubskasse einrichten. Aus diesem gemeinsamen Topf können Sie dann Ihre täglichen Ausgaben, zum Beispiel für Restaurantbesuche oder Einkäufe, bezahlen. Apps wie Splitwise



FOTO: LUCAS OTTONE/STOCKSY



VITAMIN D(OLLAR)
Poolday pur – bis die Rechnung Wellen schlägt? 64 Prozent der Deutschen hatten schon unangenehme Situationen wegen unklarer Urlaubskosten, wie eine Umfrage der Ausgaben-App Tricount zeigt

oder TravelSpend sind dafür praktische Optionen. Sie können auch eine Person bestimmen, die zunächst alles bezahlt, aber stellen Sie dabei sicher, dass diese Person sich selbst dafür anbietet – und sich damit auch wirklich hundertprozentig wohlfühlt. So oder so: „Bezahlen Sie Ihren Anteil immer im Voraus oder sofort und lassen Sie andere niemals auf ihr Geld warten“, sagt Autorin und Finanzexpertin Makala Green.

REGELMÄSSIG BEIEINANDER EINCHECKEN

Green empfiehlt, vor und während des Urlaubs regelmäßige Finanz-Checks mit der Gruppe zu führen. „Eine Gruppe zu managen kann eine echte Herausforderung sein“, erklärt sie. „Manchmal gehen bestimmte Absprachen ein wenig verloren oder Pläne ändern sich.“ Prüfen Sie daher regelmäßig, ob sich alle noch wohlfühlen mit der aktuellen Ausgabenlage. Ist jeder zufrieden mit den Ausgaben? Muss das Budget angepasst werden, wenn ein Essen teurer ausfällt als geplant? Vorsorge ist besser als Nachsorge.

BEHALTEN SIE IHRE FINANZIELLEN GRENZEN

Diese Regel gilt für alle Aspekte des Urlaubs – von der Planung bis zum Pool. „Sie sind niemandem Rechenschaft schuldig“, sagt die Psychologin Tara Quinn-Cirillo. Denken Sie daran: „Selbstbewusst zu sein ist etwas anderes als

aggressiv zu sein. Und eine gute Freundschaft bedeutet, dass man sich gesehen und gehört fühlt – ohne Bewertung.“ Fällt es Ihnen schwer, über Geld zu sprechen? Dann vertrauen Sie sich zunächst einem:r Freund:in an, bevor Sie es der ganzen Gruppe mitteilen. Es ist nie einfach – über Geld(sorgen) zu sprechen geht leider oft mit Scham einher – aber je öfter Sie es tun, desto geringer wird die Hemmschwelle. „Und Sie werden sehen, dass viele Freund:innen oft genau die gleichen Sorgen haben wie Sie.“

PLANEN SIE DIE NÄCHSTE REISE ASAP

Wenn Sie gerne zusammen in den Urlaub fahren möchten, aber alle mit finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, beginnen Sie am besten so früh wie möglich mit der Planung. So können Sie zum Beispiel schon lange im Voraus einen Topf einrichten, in den jede:r wöchentlich oder monatlich einen Betrag einzahlt. Das muss wirklich kein großer Betrag sein, sondern nur so viel, dass jede:r ihn ohne Sorgen entbehren kann. „Auf diese Weise kommt jemand, der weniger verdient, auf dasselbe Budget wie jemand, der mehr verdient“, erklärt Green. Und vergessen Sie nicht, Gruppenrabatte zu nutzen, wenn Sie Flug und Unterkunft buchen. Bon voyage!

CONNECT

LIKE A

PRO

Schluss mit
Small Talk – **Zeit
für Smart Talk!**
**Warum die Zukunft
des Networkings
technologisch ist**
und mit welchen
innovativen
Strategien Sie
Ihrer Karriere
neuen Schwung
verleihen

TEXT:
PACHO G. CASTILLA

T

„Traditionelles
Networking ist tot.“
Klingt radikal?
Zu diesem Satz

müsste man wohl hinzufügen: „Lang lebe das – raffinierte – Networking.“ Ja, es ist Zeit, einen Schritt weiterzugehen. Zumindest ist das die Meinung von Expert:innen, die sich mit der Suche nach Talenten und deren Förderung beschäftigen.

Der Arbeitsmarkt hat uns längst an ein ständiges Upskilling gewöhnt – an das kontinuierliche Aktualisieren unserer beruflichen Fähigkeiten. Es reicht nicht, nur Ihren Hintergrund – sprich Ihre Ausbildung – aufzufrischen, wenn Sie sich nicht auch um die Form kümmern: also wie Sie sich vernetzen, Kontakte aufbauen und sichtbar machen, was Sie zu bieten haben. Genau deshalb ist es notwendig, Ihre Networking-Fähigkeiten ständig zu verbessern – dabei sollten Sie jedoch eine wichtige Grundregel nicht vergessen: „Berufliche Chancen sucht man nicht – man zieht sie an“, betont Borja Muñoz, Spezialist für Marketing und Finanzen. Wenn es darum geht, echte berufliche Beziehungen aufzubauen, empfiehlt er die DTM-Methode (siehe Kasten nächste Seite), die sich auf das Tool konzentriert, das Sie ganz sicher immer in Ihrer Nähe haben: Ihr Smartphone. „Nutzen Sie es nicht als Massenablenkung, sondern als das einflussreichste Werkzeug, das der Mensch je geschaffen hat“, erklärt er.

Digital statt Dialog

Nicht nur Ihr Smartphone verfügt über „Superkräfte“, die Sie sich nie hätten vorstellen können. Es gibt viele neue Möglichkeiten, Ihre berufliche Karriere voranzubringen, die es wert sind, erkundet zu werden. Dazu gehört das sogenannte Silent Networking –

eine unaufdringliche, inklusive Art des Kennenlernens. Hier entstehen Kontakte ganz ohne Worte – zum Beispiel über Notizen oder digitale Tools wie QR-Codes, die direkt auf die LinkedIn-Profile der Teilnehmer:innen führen. Die anderen Anwesenden können diese Codes scannen und so schon vor dem ersten Gespräch herausfinden, ob Sie beruflich zueinanderpassen. Gerade für introvertierte Menschen oder alle, die klassische Networking-Events eher als anstrengend empfinden, ist das eine angenehm niedrigschwellige Alternative. Es geht weniger um den perfekten Pitch, dafür mehr um echte Schnittmengen. Gleichzeitig dreht sich die

Dynamik zunehmend um: Beim Reverse Networking sind nicht mehr nur Sie in der aktiven Rolle – auch Unternehmen müssen sich beweisen. Statt auf Bewerbungen zu warten, gehen sie gezielt auf Talente zu, präsentieren sich auf Events, in digitalen Räumen oder sogar anonymisierten Matching-Formaten. Kandidat:innen können so auswählen, wer wirklich zu ihnen passt – fachlich wie kulturell. Das verändert die Spielregeln: Networking wird weniger Wettbewerb, mehr Dialog auf Augenhöhe. Und genau darin liegt die eigentliche „Superkraft“ moderner Karrierewege – nicht lauter zu sein, sondern sich klüger zu vernetzen. ➤

IN

*Vom Zoom-Call bis
zum Handschlag – diese
Techniken öffnen Türen
zum beruflichen Erfolg*

GEMISCHTE REALITÄT

Präsenz- oder Online-Networking? „Beides erhöht die Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen“, sagt Marta de Llauder, HR-Managerin.

ELEVATOR PITCH

Werden Sie Expert:in für klare und kurze Präsentationen: „Eine strukturierte Botschaft erhöht die Chancen, wertvolle Verbindungen herzustellen“, erklärt de Llauder.

ZUERST GEBEN

Bieten Sie Hilfe an, teilen Sie nützliche Informationen oder verbinden Sie andere, ohne direkt eine Gegenleistung zu erwarten – das sollte im beruflichen Umfeld immer Vorrang haben.

OUT

*Wer diese alten Networking-
Muster noch immer fährt,
lässt Karrierechancen auf
der Strecke liegen*

VISITENKARTEN

„Rumzugehen und Karten zu verteilen, ist wie mit Homer Simpson flirten zu gehen“, meint Borja Muñoz. Er empfiehlt, sich mehr auf die Qualität als auf die Menge der Kontakte zu konzentrieren.

KAFFEEPAUSE

Es ist schwer, bei Kaffee oder Wein effektiv Kontakte zu knüpfen – außer man kennt die Person bereits“, ist sich der Karriere-Experte sicher.

EGO-NETZWERK

Nur über sich selbst zu sprechen, ist out – besser ist es, nach der anderen Person zu fragen, zuzuhören und sie zu verstehen.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ: GEBRAUCHSANLEITUNG

*Schritt für Schritt zum Karriere-Boost –
ganz ohne Zauberstab, aber
mit ein bisschen KI-Magie. So geht's...*

1. CHATGPT

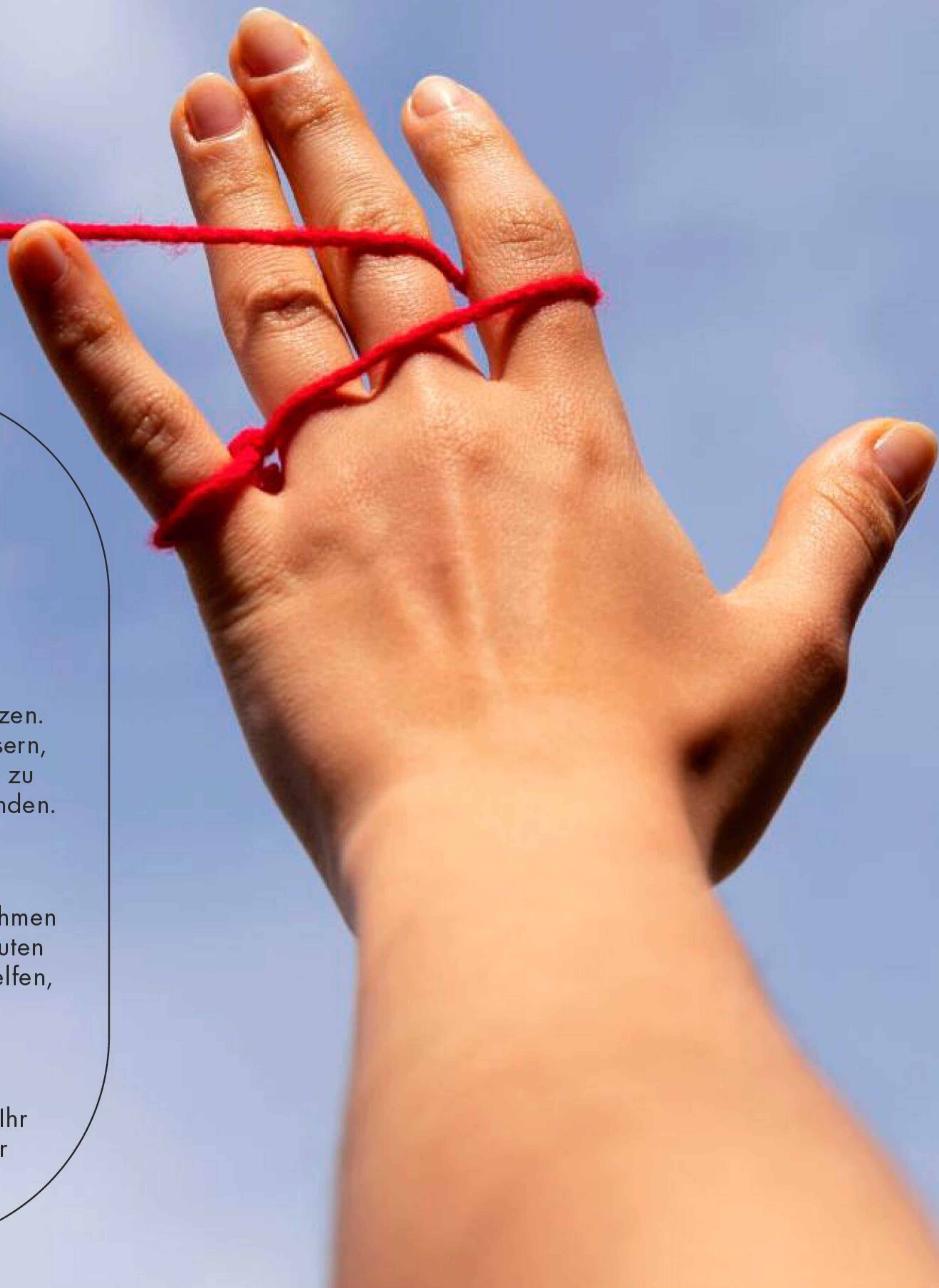
Es ist die intuitivste und direkteste Art, KI zu nutzen. Es hilft Ihnen dabei, Ihren Lebenslauf zu verbessern, ein Anschreiben zu verfassen, Ihre Fähigkeiten zu optimieren oder passende Stellenangebote zu finden.

2. PLATTFORMEN

Tools wie Meetup oder Lunchclub nutzen Algorithmen und professionelle Vermittler, um Sie mit Fachleuten oder Gleichgesinnten zu vernetzen, die Ihnen helfen, (berufliche) Chancen zu erkunden.

3. KI-AGENT

Ein Schritt weiter: Digitale Agenten verstehen Ihr Potenzial besser und unterstützen Sie bei der Karriereplanung, fast wie ein Coach.



KI als Karrierecoach

Nichts hat Networking so verändert wie künstliche Intelligenz – aber wie genau funktioniert das eigentlich im Alltag? Zum Beispiel so: KI-Tools analysieren Ihr Profil auf Plattformen wie LinkedIn und gleichen es mit aktuellen Job-Anzeigen ab. Sie erkennen, welche Skills gefragt sind – und schlagen Ihnen ganz konkret vor, welche Keywords, Formulierungen oder Erfahrungen Sie ergänzen sollten, damit Ihr Profil in Suchen von Recruiter:innen überhaupt auftaucht. Auch bei der Content-Strategie spielt KI eine immer größere Rolle: Sie kann Ihnen Posting-Ideen liefern, Überschriften optimieren oder sogar

analysieren, wann und wie Sie posten sollten, um maximale Sichtbarkeit zu erreichen. Statt planlos zu posten, wird Ihre Präsenz plötzlich strategisch. Ein weiterer Gamechanger: intelligentes Matching. KI-gestützte Tools durchsuchen Netzwerke nach Menschen, die wirklich zu Ihnen passen – nicht nur nach Jobtitel, sondern auch nach Interessen, Karrierezielen oder Kommunikationsstil. So finden Sie gezielt Mentor:innen, potenzielle Arbeitgeber oder spannende Kontakte, die Sie sonst nie entdeckt hätten.

Next-level Networking

„Wer die Werkzeuge der künstlichen Intelligenz beherrscht, optimiert nicht

nur Jobsuche und Networking, sondern beweist auch die Fähigkeit, sich an eine zunehmend digitalisierte Arbeitswelt anpassen zu können“, so Karrierecoach Muñoz. Um wirklich zu verstehen, was sich hinter dieser Technologie verbirgt, und sie bestmöglich nutzen zu können, empfiehlt er: „Beginnen Sie mit einem Kurs, der eine solide Grundlage über Funktionsweise, Anwendungen und die zugrunde liegende Infrastruktur vermittelt.“ Fest steht: Künstliche Intelligenz ist heute der Gamechanger – sie hat Jobsuche und Networking revolutioniert und wird zum effektiven Werkzeug, um Prozesse zu beschleunigen und Erfolgchancen zu erhöhen.

NEUE WEGE ZUM ERFOLG

*Likes verschicken, in Windeseile Kontakte knüpfen,
das berufliche Game aufs nächste Level bringen?
Mit diesen Methoden gehen Spaß und
Erfolg beim Networking Hand in Hand!*

DTM-METHODE

Sie bedeutet, das Smartphone zu nutzen – aber „auf intelligente und strategische Weise“, um die Kontakte in Ihrem Adressbuch in echte berufliche Beziehungen zu verwandeln und so „mehr Einfluss, Charisma und Chancen zu gewinnen“, rät Borja Muñoz. **Das Beste:** Es kostet Sie nur 20 Minuten täglich über 30 Tage. **Der Schlüssel zum Erfolg:** Fördern Sie die sogenannte soziale Fitness. Wie? Mit Übungen, bei denen Sie zum Beispiel Likes vergeben, beruflichen Kontakten gratulieren, kurze Text-, Sprach- oder Videonachrichten senden sowie Google Calendar nutzen, um sich an Veranstaltungen zu erinnern, Hashtags und Notizen in Ihrem Smartphone einzutragen.

GAMIFIZIERTES NETWORKING

Können Sie sich vorstellen, zu einer Veranstaltung zu gehen, um Ihre Kontakte zu erweitern – und gleichzeitig in ein Abenteuer einzutauchen, bei dem Sie (virtuell, vor Ort oder hybrid) gemeinsam Aufgaben lösen und so Punkte/Medaillen erhalten? Diese Methode schafft es, typische Spielelemente über den reinen Spaß hinaus zu bringen. **Das Beste:** Es ist nicht nur effektives und flüssiges Networking, sondern auch unterhaltsam. **Der Schlüssel zum Erfolg:** Ideal für weniger extrovertierte Menschen und um das Eis zu brechen. Es lockert die Atmosphäre und sorgt dafür, dass der erste Kontakt natürlicher, freundlicher und weniger gezwungen wirkt.

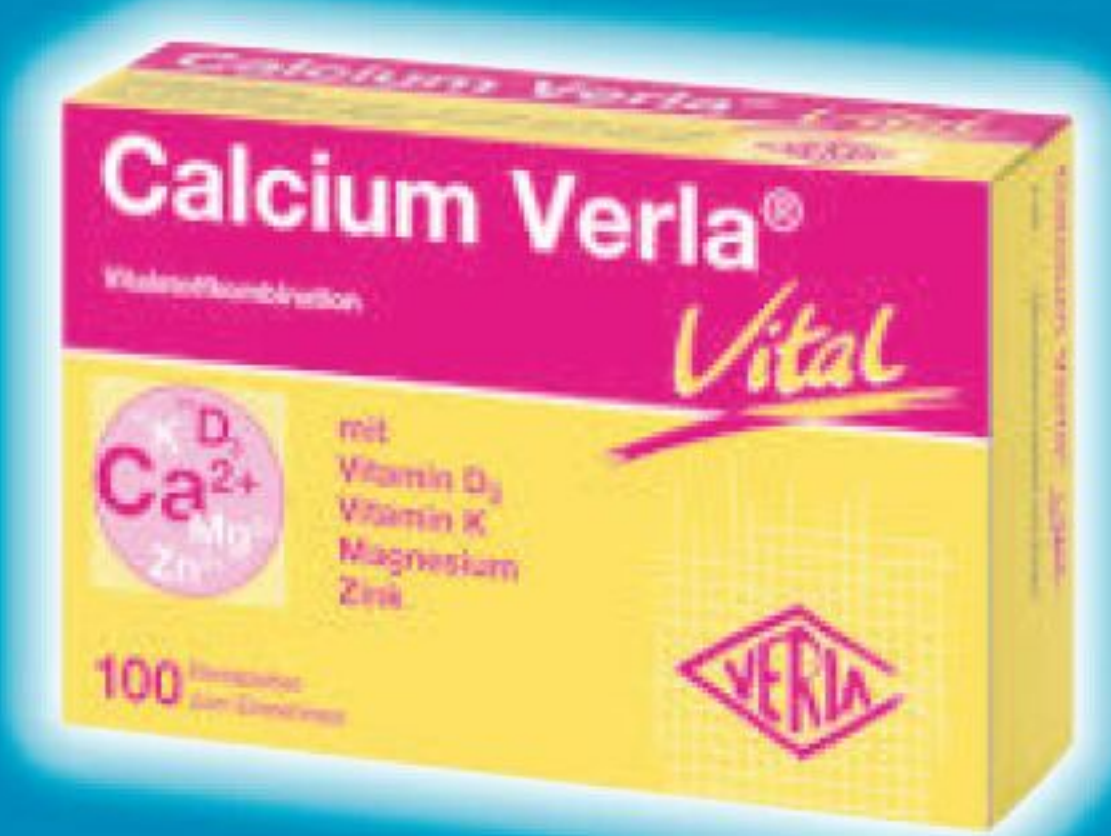
SPEED-NETWORKING

Ähnlich wie Speed-Dating (kurze, aufeinanderfolgende Treffen, um eine:n Partner:in zu finden) – allerdings mit dem Ziel, „berufliche Chancen zu schaffen“, so Marta de Llauder. **Das Beste:** Ideal für alle, die „lange oder wenig produktive Treffen“ vermeiden möchten, da man direkt auf den Punkt kommen muss. Deshalb sollten Sie einen Elevator Pitch vorbereitet haben, der Ihre Fähigkeiten klar hervorhebt. **Der Schlüssel zum Erfolg:** Effizient und dynamisch, da man in wenigen Minuten viele verschiedene Personen kennenlernen und so seine Zeit optimal nutzen kann.

Mg Ca
Zn Fe

Verla®
Mineralstoffe

Zur Nahrungsergänzung



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

Mineralstoff-
 **kompetenz**

Nur in Ihrer Apotheke!

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

FREIHEIT MIT SCHATTENSEITEN

Strand, Laptop, Kokosnuss – klingt nach Workation-Paradies? Warum die Vorteile der sogenannten „Gig-Economy“ aber auch zum Fluch werden können

TEXT: EMMA MOUTHAAN

Stellen Sie sich vor: Sie liegen auf einer Strandliege an der mexikanischen Rivera Maya. In der einen Hand eine frische Kokosnuss mit Strohalm, in der anderen Ihr Smartphone, auf dem Sie Mails beantworten. Oder das: Es ist halb zehn am Abend, als Ihnen plötzlich die Inspiration für den gewünschten Artikel in einem Magazin kommt. Sie setzen sich an Ihren Laptop und tippen die Geschichte in einem Schwung herunter. Und wenn andere am nächsten Morgen Richtung Büro aufbrechen, arbeiten Sie noch an Ihren acht Stunden Schlaf. Zu verdanken haben wir das der sogenannten „Gig-Economy“: ein Arbeitsmodell, in dem Menschen flexibel und oft über Apps einzelne Jobs oder Projekte übernehmen – statt einen festen Job zu haben, arbeiten sie von Auftrag zu Auftrag („Gigs“). Klassische Beispiele sind die Arbeit als Freiberuflerin oder Freiberufler, Projektaufträge in der IT- und Kreativbranche oder Fahr- und Lieferdienste im Rahmen der Sharing Economy. Und dass die Gig-Economy so beliebt ist, zeigen ja auch die oben genannten Beispiele: Sie ist superflexibel, gewährt Freiheiten und kann oft auch ortsunabhängig erledigt werden. „Außerdem können Sie dank der Gig-Economy in kurzer Zeit bei vielen verschiedenen Arbeitgeber:innen hineinschnuppern“, erklärt die New Work-Expertin Laura Bas. Und doch können Sie als Gig-Worker:in auch schnell auf einige (finanzielle) Herausforderungen stoßen. Welche, zeigen wir Ihnen hier.

(DAILY) SOLO-SHIFT

Zwischen Aufträgen und Apps entsteht ein Arbeitsalltag ohne Team, ohne Austausch – und oft auch ohne Zugehörigkeitsgefühl. Kein Wunder, dass Beschäftigte der Gig-Economy häufiger angeben sich einsam, machtlos und sozial entfremdet zu fühlen als klassisch Beschäftigte, wie eine Studie aus Kanada zeigt



PROBLEM 1 ↘

Freiheit? (Un)Abhängigkeit!

Gigs werden oft mit Freiheit assoziiert, aber Sie können dadurch auch stark von Ihren Auftraggeber:innen abhängig sein. Hat diese:r beispielsweise plötzlich keine Arbeit mehr für Sie? Dann haben Sie Pech und stehen vom einen Moment auf den anderen auf der Straße. Das wirkt vielleicht unwahrscheinlich, aber „unwahrscheinlich“ war auch das, was wir vor 2020 über eine weltweite Pandemie dachten. Arbeitslosengeld zu beantragen, in so einem Moment ebenfalls keine Option: Die Freiheit der Gig-Economy klingt aufregend, hat aber auch ihren Preis – und die Rechnung wird Ihnen erst präsentiert, wenn Sie keine Arbeit mehr haben. In diesem Moment können Sie nämlich nur noch auf Ihr eigenes Vermögen zurückgreifen und danach auf das Bürgergeld, denn als Unternehmer:in sind Sie nicht so geschützt wie in einem Angestelltenverhältnis.“

PROBLEM 3 ↘

Vom Gehalt zum Reality-Check

Auch Ihre Kosten als Unternehmer:in sind anders (leider: höher) als in einem Angestelltenverhältnis. Sie müssen zum Beispiel selbst für Ihre Altersvorsorge sorgen, eigenständig eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen und Ihre Berufs- sowie Betriebshaftpflicht absichern. Während ein Gehalt von 3000 Euro brutto pro Monat für Berufseinsteiger:innen im Angestelltenverhältnis oft ausreichend ist, sieht das bei einem Bruttogehalt von 3000 Euro pro Monat als Unternehmer:in ganz anders aus. Denn von diesen 3000 Euro müssen Sie nicht nur Steuern zahlen, sondern auch Ihre Geschäftskosten. Wie hoch diese Kosten sind, hängt von der Branche ab, in der Sie tätig sind. Angenommen, Sie haben jeden Monat 1200 Euro an Geschäftskosten, dann bleiben Ihnen nur noch etwa 1800 Euro brutto übrig.

LÖSUNG: ↘

Mehr Gig im festen Job

Glücklicherweise gibt es laut Laura Bas mehrere Möglichkeiten, die positiven Aspekte der Gig-Economy in Ihre 9-to-5-Stelle zu integrieren, so dass Sie nicht mit den finanziellen Problemen der Gig-Arbeit konfrontiert werden. „Wenn Sie sich auf eine neue Stelle bewerben, ist Ihre Verhandlungsposition am stärksten – besonders aufgrund des aktuell angespannten Fachkräfte-Mangels. Der perfekte Moment, um mit Ihrer:m neuen Arbeitgeber:in über zum Beispiel orts- und zeitunabhängiges Arbeiten zu verhandeln.“ Extra-Tipp: Vergessen Sie nicht die Homeoffice-Pauschale bei Remote-Arbeit. Und wenn Sie es richtig ausreizen wollen? Dann können Sie natürlich immer über so eine täglich frische Kokosnuss mit Strohhalme auf Ihrem Schreibtisch verhandeln.

PROBLEM 2 ↘

Einkommen auf wackeligen Beinen

Wenn Sie die Stundensätze von Selbstständigen in Ihrer Branche recherchieren, scheint es vielleicht so, als könnten Sie als Unternehmer:in viel mehr verdienen als in einem Angestelltenverhältnis. Teilweise stimmt das auch, denn Ihr Einkommen ist im Prinzip unbegrenzt: Sie legen Ihre Preise selbst fest und können diese daher jederzeit erhöhen. Und wenn Sie ein skalierbares Erlösmodell haben, können Sie einfach mehr Produkte oder Leistungen verkaufen, um Ihren Umsatz zu steigern. Doch wenn es in Ihrer Branche einmal nicht so gut läuft oder Sie Schwierigkeiten haben, Kund:innen zu finden, spüren Sie das sofort im Portemonnaie. Außerdem ist es als Selbstständige:r schwierig, eine Vollzeit-Arbeitswoche vollständig abzurechnen. Denn Sie müssen ja auch Ihre Buchhaltung erledigen, Produkte und Dienstleistungen bewerben, neue Kund:innen akquirieren und so weiter. Und für die Zeit, in der Sie das tun, werden Sie nicht bezahlt.

Durchschnittliche Monats-Kosten für Unternehmer:innen

- Berufsunfähigkeitsversicherung — ca. 70 Euro
- Altersvorsorgeaufbau — ca. 300 Euro
- Geschäftliche Nutzung des Autos oder der öffentlichen Verkehrsmittel — ca. 100-250 Euro
- Telefon, Laptop und andere Technik, die für die Arbeit benötigt wird — ca. 150 Euro
- Buchhaltung, wie z.B. ein Steuerberater — ca. 180 Euro
- Flexibler Arbeitsplatz — ca. 240 Euro

JETZT EIN JAHR **COSMO** LESEN & GESCHENK ERHALTEN!



Villeroy & Boch
1748
Pasta-Schalen, 2-tlg.

*womanizer*TM
— THE ORIGINAL —
Womanizer „Starlet“



**MEHR
AUSWAHL
ONLINE!**



VITALmaxx
Massage Pistole



Werkzeugkoffer, 149-tlg.



RITUALS
Geschenkset S „Yozakura“



Jetzt bestellen:

01806 / 36 93 36
Mo. – Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.cosmopolitan.de/abo

Ganz bequem zur Bestellung und weiteren Angeboten oder einfach den QR-Code scannen.



Ihre Abo-Vorteile:

- ✓ 2 Hefte gratis bei Bankeinzug!
- ✓ Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!
- ✓ Zugang zur **Meine Abo Vorteilswelt** mit hochwertigen Gewinnspielen, Rabatt-Aktionen und unbezahlbaren Events für Abonnenten. Seien Sie dabei auf www.meine-abovorteilswelt.de

Bitte nennen Sie uns bei Bestellung per Telefon die Aktionsnummer 02261224 und Ihr Wunsch-Geschenk! COSMOPOLITAN erscheint 10x im Jahr zum Preis von zzt. nur 5,25€ pro Heft. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei). Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. MwSt.



Fun

Wellen-Wunder

Schon gemerkt, wie Wellen Stress einfach wegspülen? Kein Zufall! Meereswellen schlagen im gleichen Takt wie ein ruhiges Herz – und das entspannt. Ein Grund mehr den nächsten Strandurlaub zu planen...



Strand-Schönheiten

Good Vibes, Tan Lines – 18 Strände auf der ganzen Welt, die so schön sind, dass Sie Ihren Bikini nie ausziehen wollen. S. 130

Eat your Cocktails

Happy-Hour reloaded: Mit diesen Rezepten verwandeln Sie Ihre Lieblings-Cocktails in unwiderstehliche Desserts. S. 134

Ready to Play

Von Karaoke bis Dirty Talk – Frechheit, Flirts und Fun sind bei diesem Brettspiel garantiert. Must-Have für jeden Hot Girl Summer! S. 142

Strand- Schönheiten

Von Mallorca bis Michigan, von den Kanalinseln bis Kalifornien – diese 18 Strände beweisen, dass Glück nach salziger Luft und Sonnencreme duftet. Let's sea, welche **Beaches** es auf Ihre Bucket-List schaffen

TEXT: VALERIE GINGER



1. Playa de Illetes

Mallorca, Spanien

Zwischen hippen Bars und Restaurants verbirgt sich (einen Katzensprung von Palma entfernt) dieser malerische Strand. Das Wasser? So kristallklar, dass Sie sich fragen, ob Sie nicht doch in der Karibik gelandet sind.

2. Conrad Rangali Island

Malediven

Traumstrand mit Tiefgang? Willkommen auf den Malediven: Walhaie, Mantas, Schildkröten, Delfine, bunte Fische – alles inklusive. Auch schön: das Unterwasserrestaurant Ithaa, um all das bei Snacks und Drinks zu bewundern.

3. Rhossili Bay

Glamorgan, Wales

Wales statt Waikiki? Yes, please! Fünf Kilometer Strand, atemberaubende Klippen und ein Panorama auf die Gower-Halbinsel – Naturkino der Extraklasse. Ob Segeln, Kajak oder einfach Sonne tanken – hier kommt echtes Urlaubsfeeling ganz ohne Jetlag...

4. Pope Beach

Lake Tahoe, Kalifornien

Kiefern und Strand? Überraschende Kombi – fast wie Timothée Chalamet und Kylie Jenner – und doch passt sie perfekt. Pope Beach vereint Waldduft mit türkisblauem Wasser. Perfekt zum Schwimmen, Picknicken oder um neue Main Character Energy zu tanken.

5. South Beach

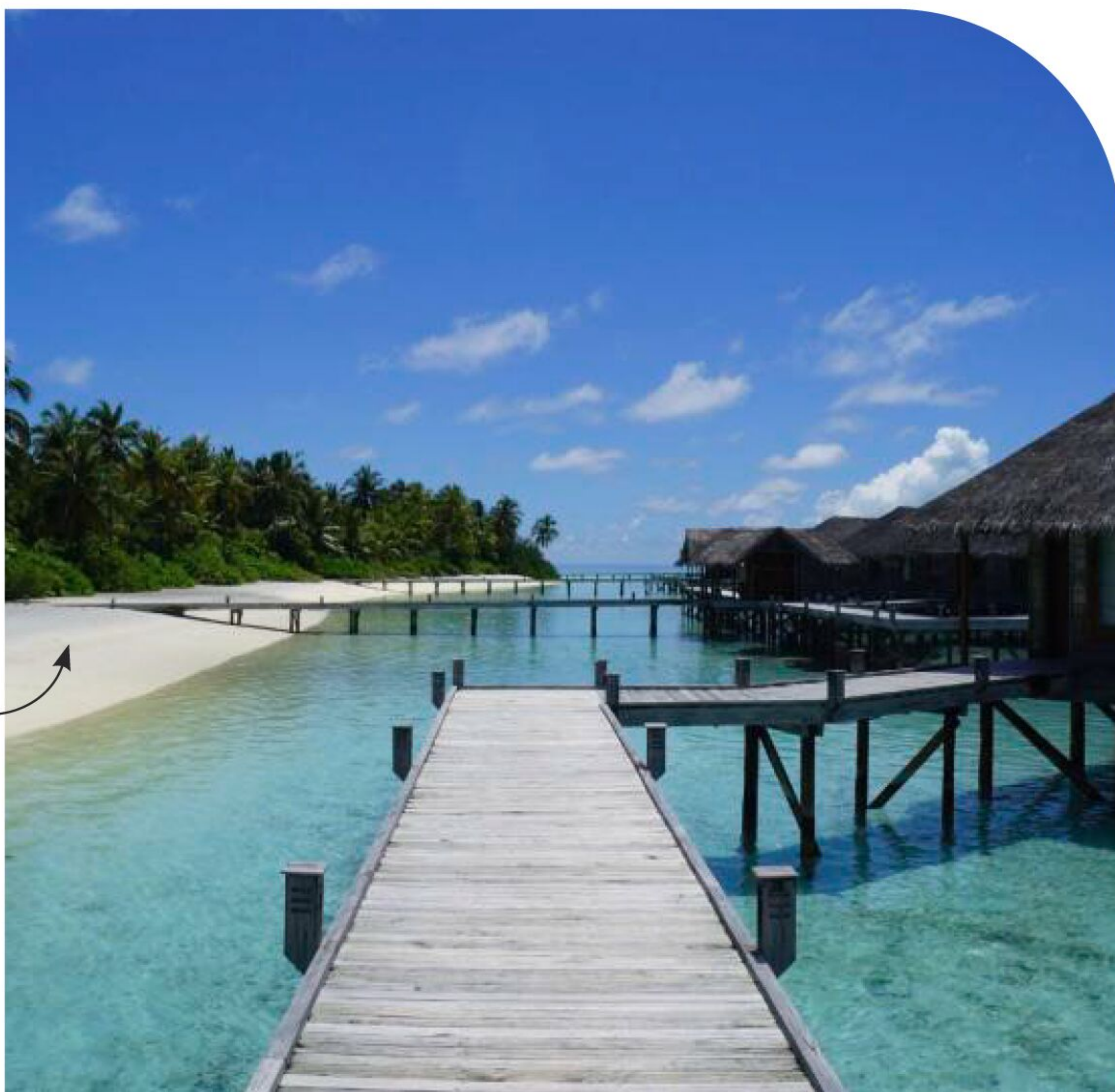
Miami Beach, Florida

Bright Skies, Beach Vibes – in South Beach scheint jeden Tag ein wenig Sommer zu sein. Kein Wunder, dass halb Amerika hier abschaltet. Zwischen Art Deco-Hotels, Clubs und Restaurants wird aus dem Kurztrip schnell ein Dauer-Crush.

6. Cape May Beach

Cape May, New Jersey

Stellen Sie sich „The White Lotus“ vor – nur ohne die Morde: Cape May Beach, an der südlichsten Spitze von New Jersey, verströmt mit viktorianischen Gasthäusern und Motels einen nostalgischen Flair. Und wer einmal mit dem Golfcart durch die Gegend fährt, versteht echtes Slow Living.



7. Portobello Beach

Edinburgh, Schottland

Zwischen Stadt und Strand liegt Portobello, Edinburghs verlockendes Küstendorf. Ein Spaziergang entlang der Promenade, Kaffee in der Hand, Meeresluft im Gesicht – und plötzlich hat man sich Hals über Kopf in diesen Ort verliebt.

8. Empire Beach

Empire, Michigan

Kristallklares Wasser, goldene Sonnenuntergänge und ein perfekter Blick auf die legendären Sleeping Bear Dunes – welcome to Empire Beach am Lake Michigan! Das Beste? Alles ist umgeben von malerischen Weinbergen. Cheers to that view!

9. Grace Bay Beach

Providenciales, Turks- und Caicosinseln

Türkises Wasser und puderweißer Sand gefällig? Grace Bay – ein Ort wie aus dem Reisekatalog, nur ohne Photoshop. Vergessen Sie nicht, Ihre Nägel in fancy Farben zu lackieren – der Kontrast zum glasklaren Wasser ist einfach chef's kiss!

10. Cobo Bay

Guernsey, Kanalinseln

Schneeweißer Sand, glasklares Wasser – Cobo Bay ist die funkelnde Perle der Kanalinseln. Tagsüber Sonne tanken, abends in den gemütlichen Pubs einen (oder drei) Cocktails genießen.

11. Durdle Door

Dorset, England

Das Juwel der Jurassic Coast: Wie aus dem Bilderbuch ragt der atemberaubende Kalksteinbogen aus dem türkisfarbenen Wasser. Insider-Tipp: Wasserschuhe einpacken, damit Sie den Kieselstrand schmerzfrei erkunden können!

12. Coronado Beach

San Diego, Kalifornien

Shine bright like a diamond! Dank des Minerals Glimmer glitzern die Sandkörner am Coronado Beach – wie ein Meer (wortwörtlich) aus Diamanten. Zum krönenden Abschluss geht's in einen der vielen Hotspots (wie die Coronado Brewing Company) für einen frischen Fisch-Taco.





13. Myrtos Beach

Kefalonia, Griechenland

Glowing Griechenland: Der Myrtos Beach auf Kefalonia liefert eine breathtaking View auf tiefblaues Wasser und dramatische Klippen – die Sie buchstäblich Ihren Rückflug vergessen lässt.

14. Baia dei Turchi

Puglia, Italien

Bella Italia zeigt sich hier von der schönsten Seite: Baia dei Turchi beeindruckt mit imposanten Felsen und einem duftenden Pinienwald. Mediterraner lässt sich der „Dolce Vita“-Traum kaum genießen. Außer mit einem (oder zwei) Aperol dazu...

15. Curracloe Beach

County Wexford, Irland

Hidden Gem mit Hollywood-Flair: Curracloe Beach ist bei Einheimischen zwar beliebt, aber dank kilometerlangen Strände nie überlaufen. Bonusmaterial: Besuchen Sie die Filmdrehorte von Steven Spielbergs „Saving Private Ryan“.

16. Plage du Cap Coz

Bretagne, Frankreich

Die Bretagne ist bekannt für traumhaften Strände – den schönsten zu finden, ist gar nicht so leicht. Die Lösung? Cap Coz! Super-ruhiges Wasser, endlose Küste – perfekt für einen Lazy-Day auf der Luftmatratze.

17. Weststrand

Darß, Deutschland

Hier zeigt sich die Ostsee von ihrer wilden Seite: rau und ungezähmt. 13 Kilometer zieht sich der Weststrand durch ein geschütztes Naturparadies. Kein Kiosk, keine Strandkörbe, kein WLAN. Stattdessen: windgebeugte Bäume, die wie Skulpturen den Strand säumen, salzige Luft und das Gefühl, ganz allein mit sich und dem Meer zu sein.

18. Playa de Figueras

Galicien, Spanien

Chill-Oase mit Upgrade: Playa de Figueras punktet mit ruhiger Atmosphäre und idyllischer Lage. Das perfekte Reiseziel, wenn Sie in Ihre eigene kleine Ruheblase abtauchen möchten. Aber Achtung: Ein Sprung ins Meer lässt diese ganz schnell platzen – das Wasser ist nämlich eiskalt!



EAT YOUR *Cocktails*



Espresso Martini, Margarita, Mojito: Kennen wir. Aber haben Sie die schon mal als Dessert probiert? Mit unseren Rezepten werden aus lustigen Schirmchen-Drinks **elegante Löffel-Momente**. Na dann Prost ... – äh, guten Appetit!

ESPRESSO- MARTINI- Tiramisu

In der Wodka-Mascarpone-Creme verstecken sich saftige Espresso-Keks-Bälle...

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 150 ML)

200 g Löffelbiskuits | 50 ml Espresso
4 cl Kaffeelikör | 250 g Mascarpone |
200 g Schlagsahne | 2 EL Puderzucker |
4 EL Wodka | 1/2 TL Vanilleextrakt |
2 EL Kakaonibs | Kakao zum Wälzen
und Bestäuben | Gefrierbeutel

Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle so lange darüberrollen, bis sie fein zerbröselt sind. Mit Espresso, Likör und 150 g Mascarpone gut vermengen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Anschließend aus der Masse ca. 18 Bällchen formen und in Kakao wälzen.

Sahne steif schlagen. 100 g Mascarpone, Puderzucker, Wodka und Vanilleextrakt mit den Schneebeesen des Rührgeräts verrühren. Sahne unterheben. Kaffeebällchen und Creme abwechselnd in 6 Martingläser schichten. Mit Kakao bestäuben und mit Kakaonibs bestreuen.



MARGARITA-Mousse

Aus Tequila, Limette und Joghurt wird ein locker-leichter Schaum. Obendrauf gibt's eine eisige Frucht-Überraschung

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

**3 Bio-Limetten | 3 Blatt Gelatine |
2 Eier (Gr. M) | 50 g Zucker | 50 ml
Tequila | 100 g Joghurt | 1 gefrorener
Pfirsich | 1/2 gefrorene Mango |
Pfirsichscheiben zum Verziern**

Limetten heiß waschen, Schale fein abreiben und Früchte auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1 Ei trennen. Eigelb, 1 Ei und Zucker über einem warmen Wasserbad ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Limettensaft und Tequila unterrühren. Gelatine gut ausdrücken, zugeben und unter Rühren in der Creme auflösen. Vom Wasserbad nehmen. Ca. 2/3 der Limettenschale mit

Joghurt unter die Eimasse rühren. Eiweiß steif schlagen und in 2 Portionen unter die Creme heben. Tequila-Mousse auf 4 Gläser verteilen, zugelegt ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren gefrorenen Pfirsich und Mango mit einer feinen Reibe über die Mousse in die Gläser reiben. Mit übriger Limettenschale bestreuen. Mit Pfirsichscheiben verzieren.



MOJITO- Fruchtbecher

*Grün, grün, grün ist der coole
Obstmix! Dazu sorgt crushed
Kokosmilch für Tropen-Feeling*

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 400 ML)

**1 Dose (400 ml) Kokosmilch |
1 grünschaliger Apfel | 1 grünschalige
Birne | ½ Honigmelone (ca. 220 g) |
3 Kiwis (ca. 100 g) | 3 Bio-Limetten |
8 Stiele Minze | 1 EL brauner Zucker |
50 ml weißer Rum**

Am Vortag die Kokosmilch in den
Mulden eines Eiswürfelbereiters ver-
teilen und einfrieren.

Apfel und Birne waschen und fein
würfeln. Melone und Kiwis schälen,
ebenfalls fein würfeln.

Limetten waschen und Schale fein ab-
reiben. Früchte halbieren, von einer
Frucht 4 dünne Scheiben für die Deko
abschneiden. Früchte auspressen.

Minze waschen. Die Hälfte der Blätt-
chen abzupfen und hacken. Obst mit
Limettensaft und -schale, Minze sowie
Zucker und Rum mischen.

Gefrorene Kokosmilch aus dem Ge-
frierfach nehmen und kurz antauen
lassen. Abwechselnd mit Obstsalat
in Gläser schichten. Mit Minzstielen
und Limettenscheiben verzieren.



SARTI SOUR Trifle

*Leckere Dreifaltigkeit im Glas:
zitronige Ricottacreme, Oran-
genkompott und zarter Knus-
perteig*

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 300 ML)

100 g Butter | 200 g Zucker |
3 Eiweiß (Gr. M) | 120 g Mehl | je 2
Orangen und Blutorangen | 200 ml
„Sarti Rosa“ | 1 EL Speisestärke |
100 g Schlagsahne | 250 g Ricotta |
1 TL Bio-Zitronenschale | 2 EL Pista-
zien | Puderzucker zum Bestäuben |
Backpapier

Für die Hippenröllchen Butter und 100 g Zucker cremig rühren, Eiweiß unterrühren. Mehl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und als fingerdicke Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 4 Streifen sofort um einen dicken Kochlöffelstiel wickeln. Auskühlen lassen, vorsichtig herunterziehen. Inzwischen die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen halbieren und quer in Scheiben schneiden. 100 g

Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren (dabei nicht rühren). Sarti angießen und so lange köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Sud rühren, kurz aufkochen. Orangen zugeben, ca. 2 Minuten mitköcheln. Auskühlen lassen. Sahne steif schlagen. Ricotta mit Zitronenschale cremig rühren. Sahne unterheben. Hippenröllchen grob zerbrechen, mit Kompott und Creme abwechselnd in 4 Gläser schichten. Pistazien grob hacken und darauf streuen. Teigkordeln mit etwas Puderzucker bestäuben und die Gläser damit verzieren.



1



2



3



10

COSMO Beauty NIGHT



4



9

Nichts geht mehr? Im Gegenteil! Bei der **Cosmopolitan-Eröffnungsparty der 29. Spa Awards** im Casino Baden-Baden wurde ausgiebig gespielt, geschnackt und gesteppt. Und auch wenn man ohne Millionengewinn nach Hause ging, war klar: Dieser Auftakt war ein Full House der Schönheit!



5



8



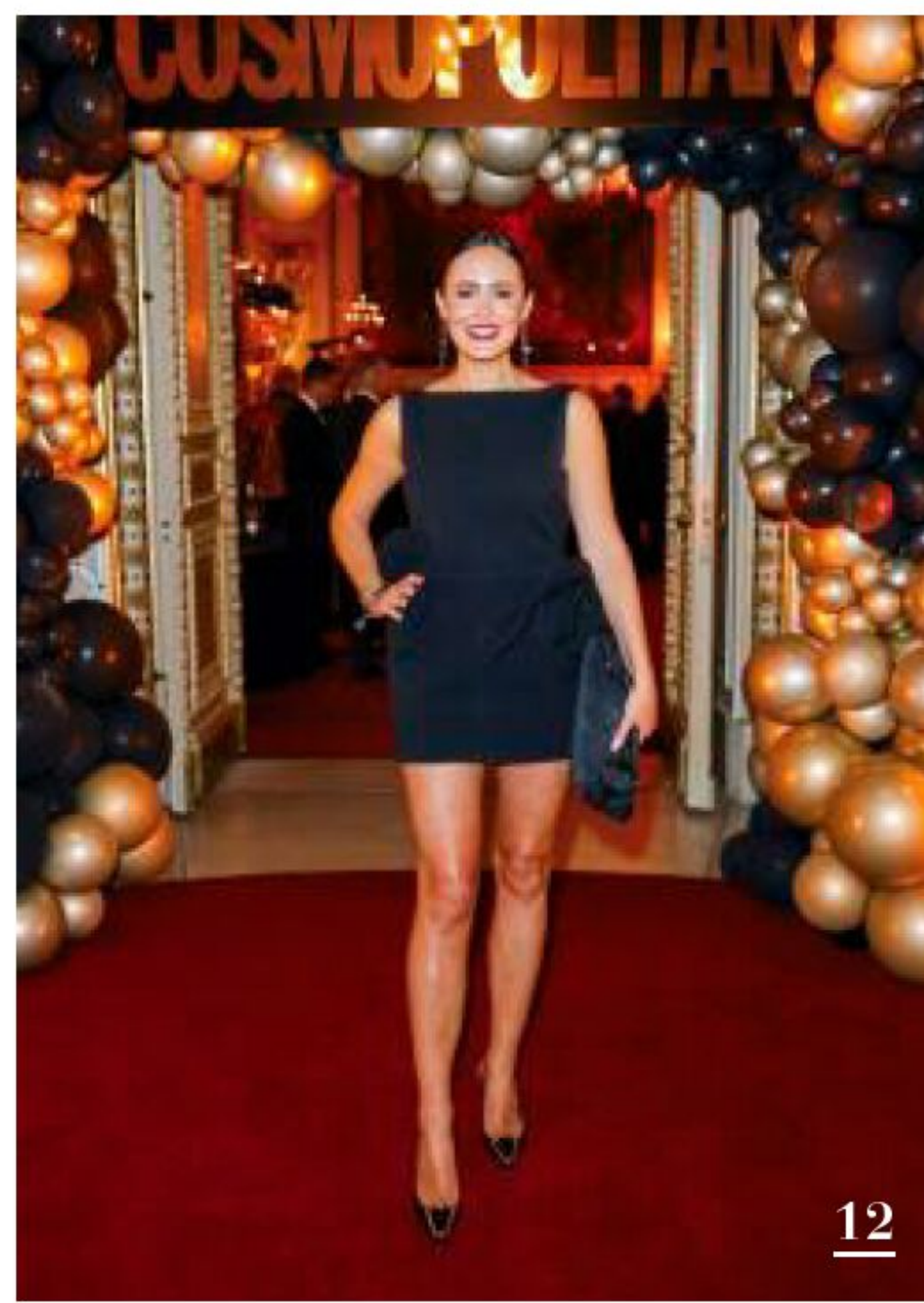
7



6



11



12



13



14



15



16



17

Was für ein Auftakt zu den 29. Spa Awards, die dieses Jahr in Baden-Baden stattfanden! **(1)** Bei der Cosmo Night am Freitagabend begrüßten die Gastgeber Michael Dorn (l., Ad Alliance), Angela Meier-Jakobsen (2.v.l., Cosmopolitan), Frank Vogel (3.v.l.), Astrid Bleeker (2.v.r.) und Lars-Eric Mann (r., alle Ad Alliance) die Gäste im wunderschönen Casino zusammen mit dessen Geschäftsführer Tobias Wald (3.v.r.) und Casino-Botschafterin Sylvie Meis (M.). Im Casino **(14)** wurde natürlich auch gespielt, zum Beispiel am Niche-Beauty-Roulette **(2)** – und nicht nur bei einer guten Hand mit Pommery-Champagner **(4)** angestoßen. Das richtige Styling für die Party bekamen die Gäste in der Nars-Lounge **(13)**, hier Model Petra van Bremen. Zu den Gästen gehörten **(3)** Cristina Donescu-Podzun (Douglas), **(9)** Steigenberger-Icon-CEO Stephan Hungeling, **(5)** Ex-Boxerin Regina Halmich mit Designerin Sonja Kiefer. **(6)** Model Kim Hnizdo mit Victoria Bartels (Cosmopolitan) hatten ebenso Spaß wie **(12)** Content-Creatorin Laura Noltmeyer, **(16)** Sänger Sasha mit Ehefrau Julia Röntgen und Carina Grendel (Brandpusher) mit Ehemann Ilja. **(7)** Neu-Schauspieler Rúrik Gíslason war begehrtes Fotomodell, **(10)** Model Franziska Knuppe musste wegen einer Ski-Verletzung viel sitzen – schade, denn zu späterer Stunde **(11)** heizte noch DJ Mousse T. ein. **(17)** Für das leibliche Wohl sorgten Johannes Lafer (2.v.r.) und Chakall (l.) beim Live-Cooking. Jörg und Jacqueline Janssen (beide KAI) freute es. Ganz rechts: Philipp Zumkeller. Zum Casino Baden-Baden (und zu später Stunde wieder zurück!) ging es für Gäste wie Lilly Becker vom Roomers Hotel, Steigenberger Icon Europäischer Hof Baden-Baden und Maison Messmer entweder zu Fuß oder bequem per Shuttle, bereitgestellt vom Bauschatz & Gerstenmaier Porsche Zentrum Baden-Baden **(8)**. Schauspielerin Stephanie Stumph und Partner Florian nahmen heute lieber die Rikscha von L'Occitane **(15)**.





18

COSMOPOLITAN NIGHT

In der Kérastase-Lounge (18) wurden vor dem großen Auftritt die Haare der Gäste perfekt gestylt. (20) Gastro-Shootingstar Clara Hunger (l.) und Nora Heitmann (BAT) im schwarzen Glam-Look. (26) Bevor es auf die Tanzfläche in der Vuse-Lounge (23) ging, konnte man sich an der Gatsby-Gin-Bar (22) vergnügen, eine KitchenAid ausprobieren (21) oder sich beim Live-Auftritt der Band N-Trance (19) schon mal warm tanzen. In bester Feierlaune: (24) Sylvie Meis mit Domenica Graci (l., One Luxury) sowie (25) Christoph Böhling (Schiesser) mit Jane Praetor (ThatWorks).



19



20



21



22



23



24



25



26

FOTOS: FRANZISKA KRUG; FABIAN FRÜHLING; ISA FÖTTIN



27



28



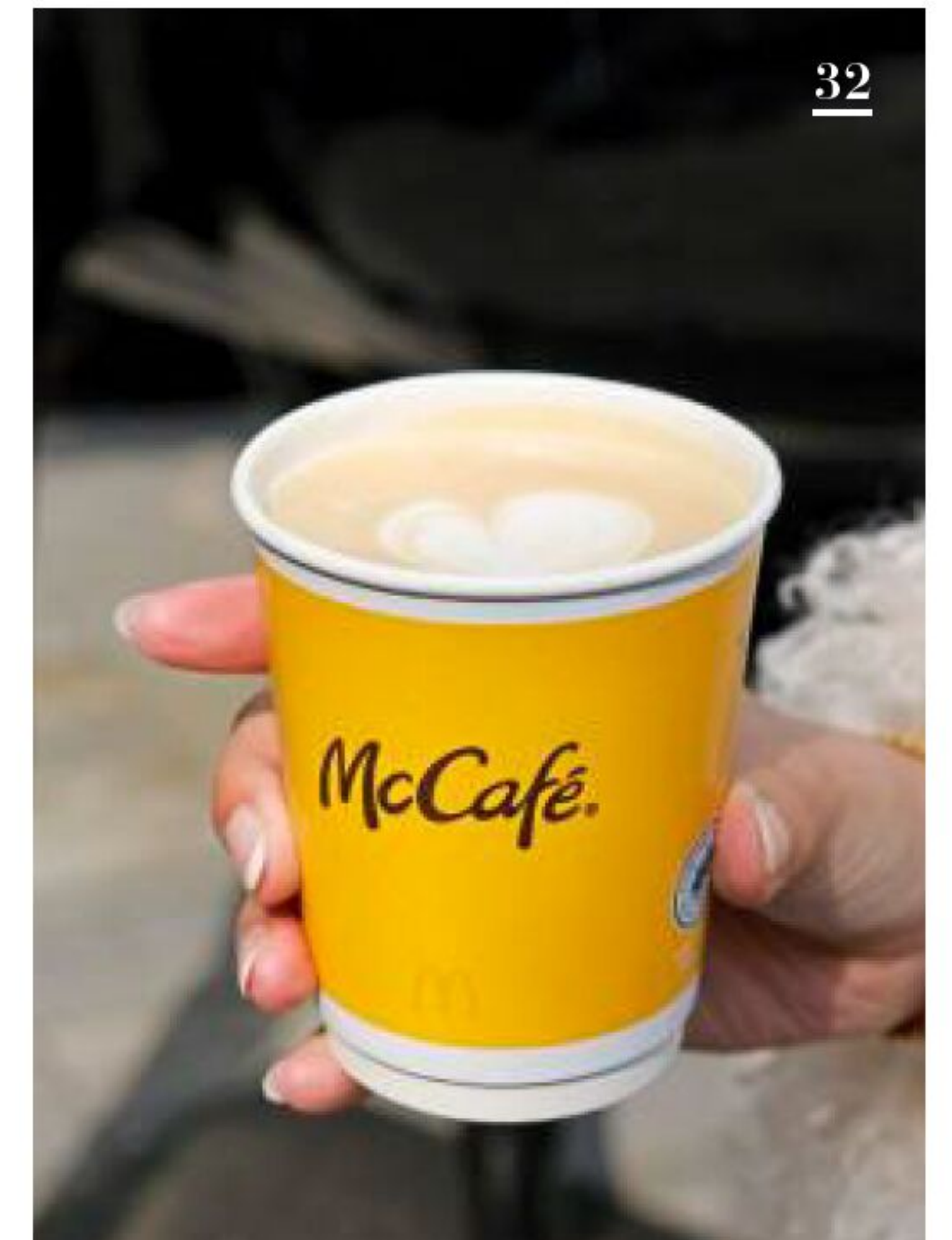
29



30



31



32



33

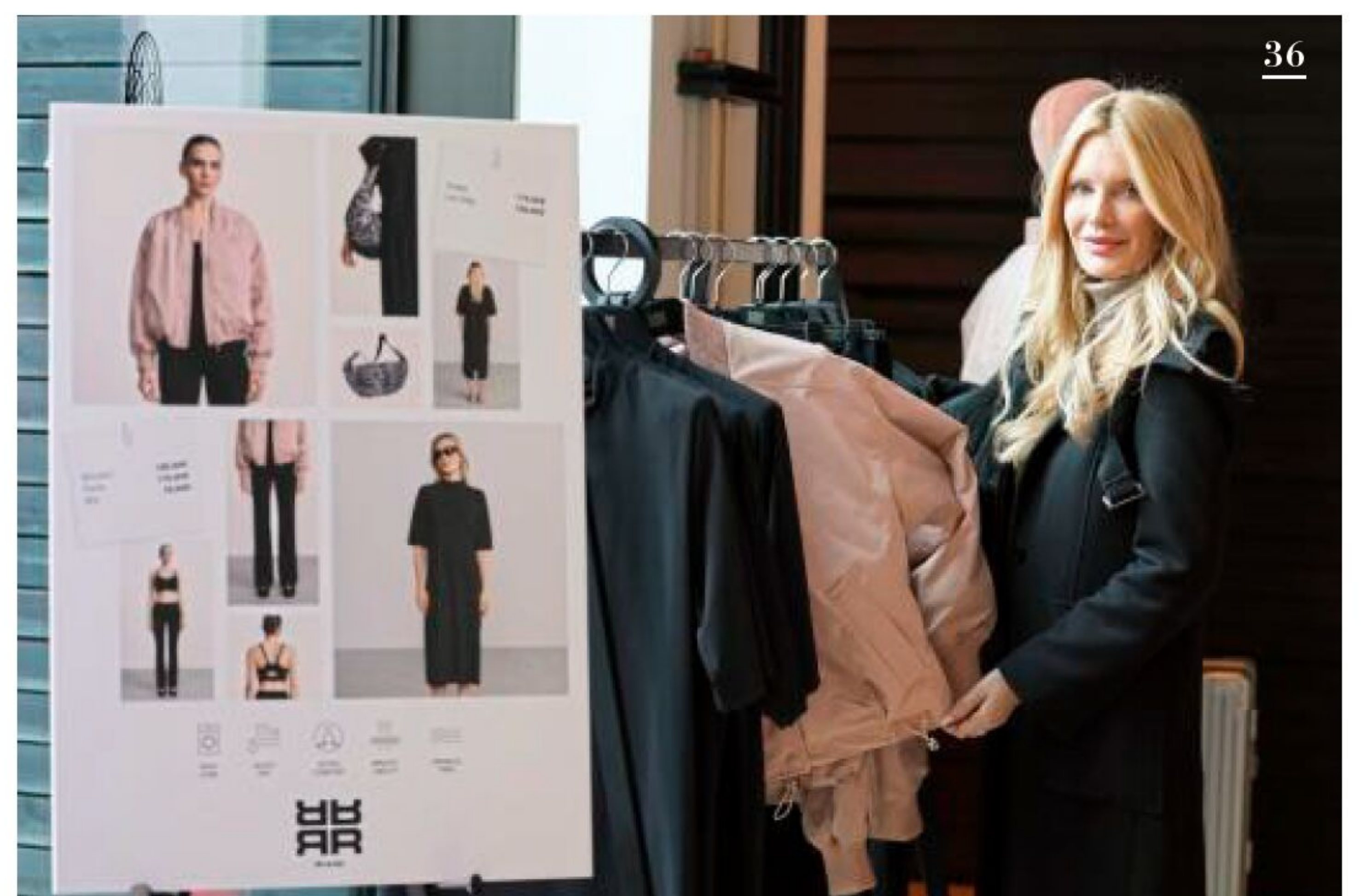


34



35

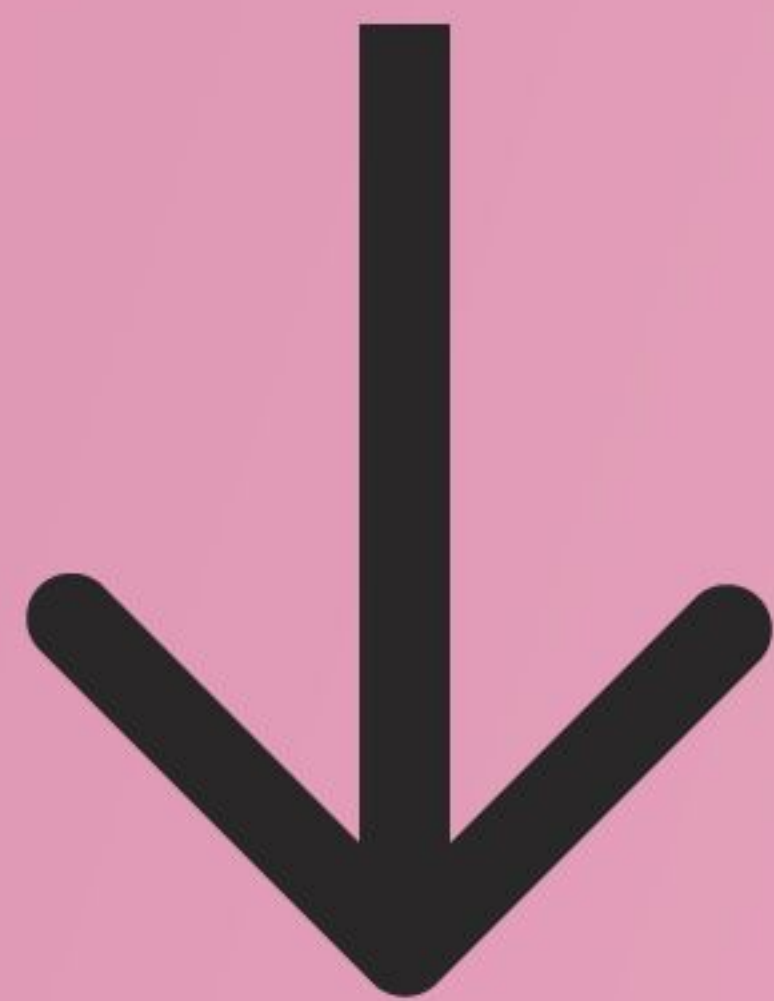
In der Tabac Barber-Lounge wurden die männlichen Gäste gestylt **(33)**. **(35)** San Diego Pooth mit Freundin Louisa Büscher, **(29)** Moderator Jochen Schropp und Schauspielerin Anna Angelina Wolfers. **(36)** In der Riani-Lounge stöberte Mirja du Mont nach It-Pieces, **(31)** in der Tee-Bar The Botanist von Douglas konnte man gesund auf tanken. **(27)** Als Hauptgewinn des Abends hatte man die Chance, ein Bild des Künstlers Stefan Strumbel zu gewinnen. **(30)** Johannes Scheer (Shiseido) mit Partner Marc Liesenfeld, **(34)** Stephan Kemen (Mäurer & Wirtz) mit Frau Jennifer Kemen und **(28)** Catharina Christe (2.v.r.) und Vanessa Pochat (2.v.l., beide L'Occitane) genossen den Abend bei netten Gesprächen mit weiteren Gästen. **(32)** Da hatte man sich doch am nächsten Morgen einen starken Kaffee am Kaffeewagen von McDonald's absolut verdient!



36



START



2

Holen (und bezahlen!) Sie eine neue Runde!

1

Wahrheit

Pflicht

3

Zeigen Sie das letzte Bild aus Ihrer Foto-Galerie

4

Schreiben Sie Ihrem Crush

5

Zeigen Sie Ihren Kontostand

6

Zeigen Sie Ihren Suchverlauf auf Instagram

7

Nennen Sie zehn Cocktails in 30 Sekunden

8

Was ist der verrückteste Ort, an dem Sie jemals Sex hatten?

9

Laden Sie einen zufälligen Passanten zum Mitspielen ein.

10

Leeren Sie Ihre Hand- oder Hosentasche vor allen anderen aus

Spiel DES L(i)ebens

Ob auf der Strandliege oder Picknickdecke am Lagerfeuer: **Brettspiele gehen immer.** Trommeln Sie Ihre Summer Buddies zusammen, laden Sie eine Würfel-App herunter und lasset die Spiele beginnen!

15

Twerk oder Breakdance für 10 Sekunden

14

ZWEI FELDER ZURÜCK

13

Spielen Sie „Zwei Fakten, eine Lüge“

16

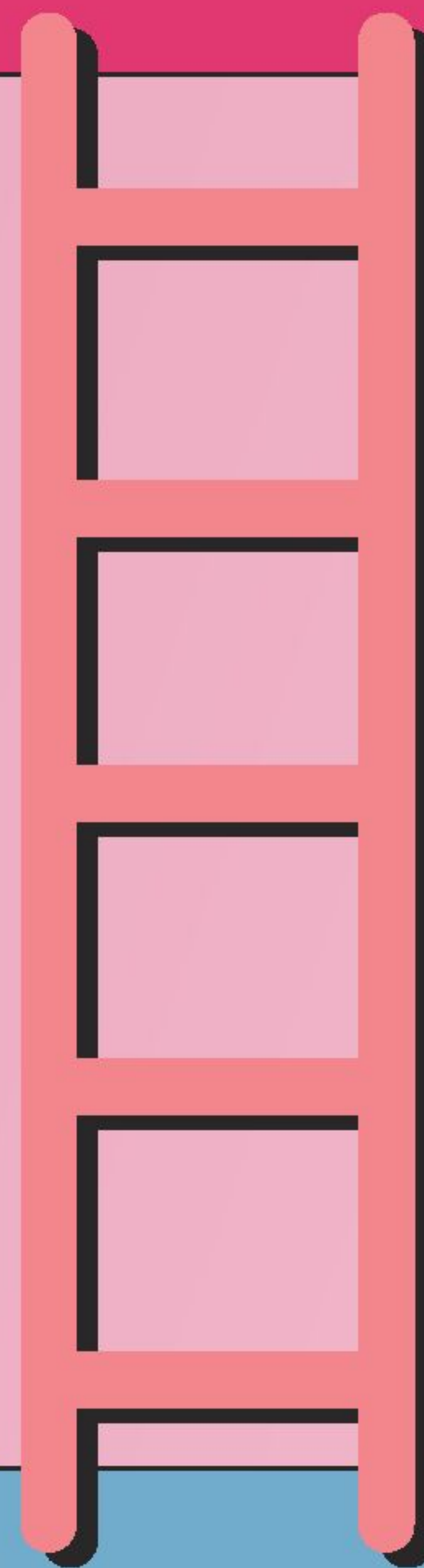
Was war Ihre letzte Lüge?

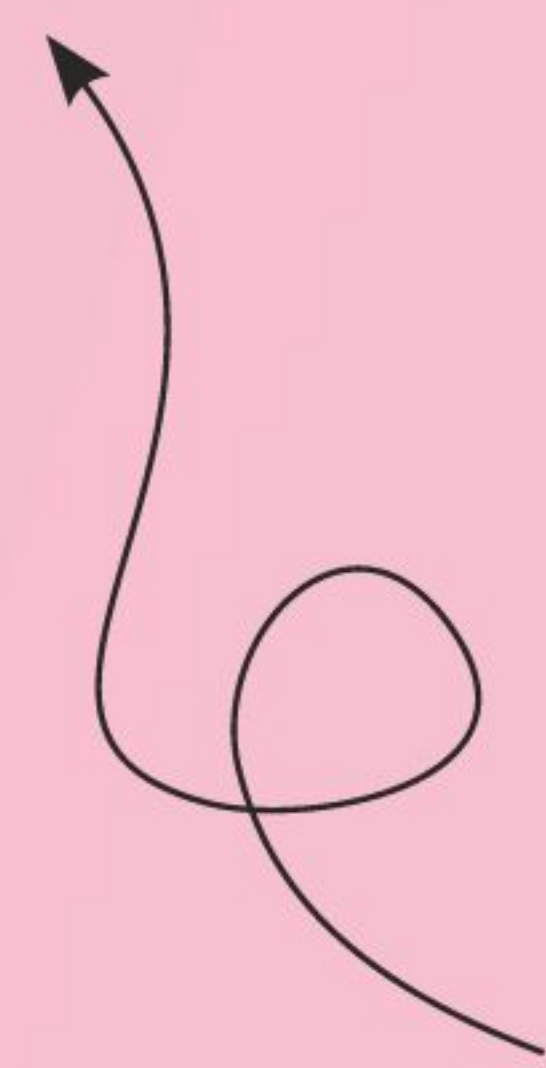
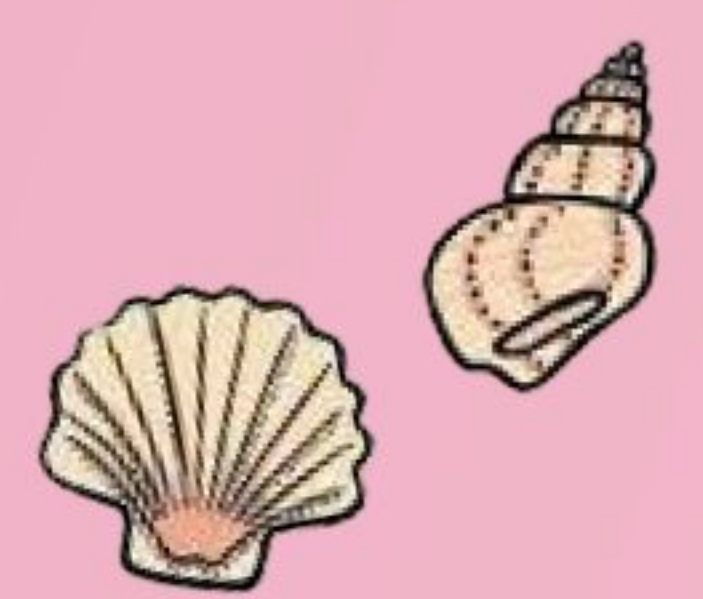
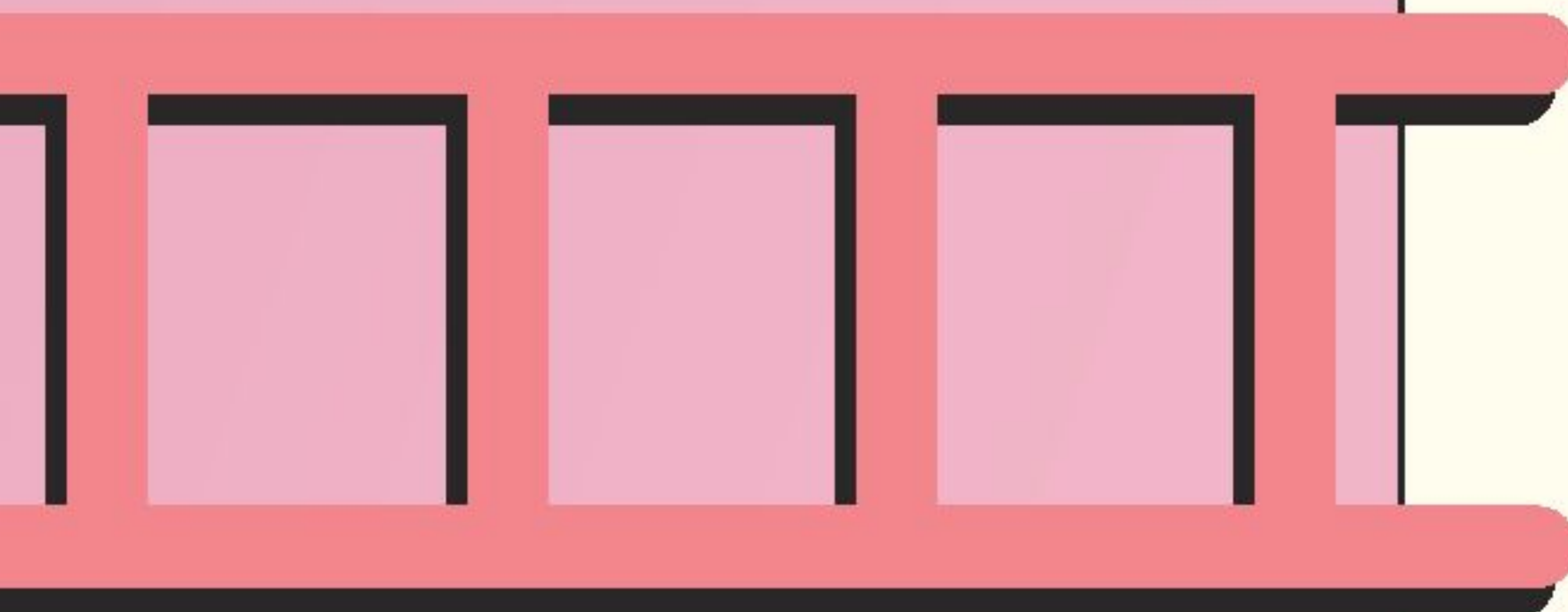
12

Lippenstift mit geschlossenen Augen auftragen

11


Vervollständigen Sie: Unpopular opinion, aber ich...





17  Dirty talk mit der Person rechts von Ihnen	18 Stellen Sie Ihren Lieblingsstar dar	19 Was ist Ihr Guilty Pleasure?	20 Karaoke Time! Singen Sie Ihren Lieblingssong aus voller Kehle mit!
---	---	------------------------------------	--

21
Date Desaster: Was war Ihr schlimmstes Date ever?

26  Besitzen Sie ein Sextoy?	25 WÜRFELN SIE NOCH EINMAL	24 Schicken Sie der Person, mit der Sie zuletzt geschrieben haben, ein peinliches Selfie	23 Never have I ever...	22 DREI FELDER ZURÜCK
--	-------------------------------	---	----------------------------	--------------------------

27

Starr-Wettbewerb mit der Person zu Ihrer linken. Wer gewinnt, darf noch einmal würfeln!



28 Spielen Sie mit Ihren Mitspieler:innen: Kiss, Marry, Kill	29 Machen Sie zehn Squats – mit einem (selbstgewählten) Buddy	30 ZWEI FELDER VORWÄRTS	31 Was steht auf Ihrer Bucket-List?	32  Beantworten Sie jeweils eine Frage von jedem: Spieler:in
---	--	----------------------------	--	---

33
Machen Sie ein Foto und posten Sie es



36 Täuschen Sie einen Orgasmus vor	35 Geben Sie allen Spieler:innen ein Kompliment 	34  Was würden Sie mit einer Millionen Euro machen?
---------------------------------------	---	--

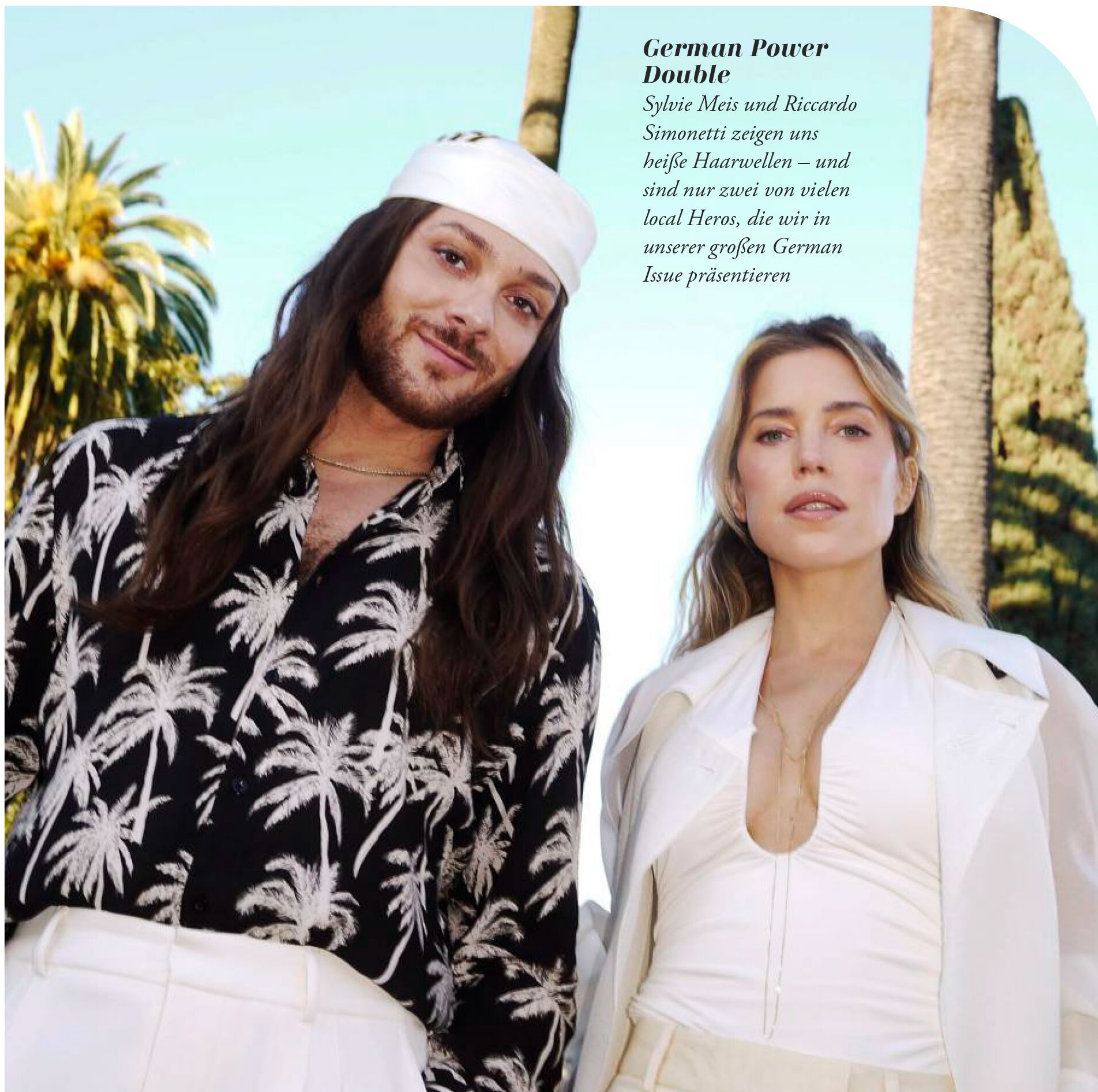


**HOT GIRL
SUMMER**

FOTOS: BAUERSTOCK

Vorschau

Das nächste Heft erscheint am 09. Juni 2026



German Power Double

Sylvie Meis und Riccardo Simonetti zeigen uns heiße Haarwellen – und sind nur zwei von vielen local Heros, die wir in unserer großen German Issue präsentieren

Neidisch? Gut so!

Warum Neid viel besser ist als sein Ruf – und wie er uns helfen kann, unsere großen (und kleinen) Ziele neu auszurichten – und glücklicher zu sein

Hot mess, hotter sex

Stau, Sturm, Sonnenallergie – im Urlaub läuft nicht immer alles rund, aber genau das kann zu prickelnden Paar-Momenten (ver-)führen

Gutes Geld, schlechter Job

Ob und wann es sich lohnt, bewusst abzuwägen, Grenzen zu setzen und aktiv etwas zu verändern – statt vorschnell zu kündigen.

FOTO: LOTTERMANN & FUENTES

Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

COSMO

Gewinnspiel



Aldiana Club Naga Bay - Tauchparadies und viel mehr

Gewinnen Sie eine Woche Urlaub im Aldiana Club Naga Bay für zwei Personen im Doppelzimmer mit All-inclusive.*

WERT: RUND 2.000 EURO

Kennwort: **Aldiana**

Ein Strand mit goldenem Sand, Palmen wiegen sich im Wind: So stellen wir uns Traumurlaub vor. Mittendrin unser neues, stylisches Club Resort: ein Design-Tempel, der Eleganz und Komfort mit dem lässigen Aldiana Gefühl verbindet. Perfekt für Abenteuer auf und unter Wasser und für alles, was in entspanntem Beach-Ambiente Spaß macht! Die Anreise ist nicht inklusive. www.aldiana.com

Bodenmaiser Hof! – Mit Herz und Herkunft.

Gewinnen Sie 2 Übernachtungen für 2 Personen



WERT: 1000 EURO

Kennwort: **Bodenmaiser Hof**



1x

„Projekt Herzstück“ nennt Inhaberin Sandra Geiger-Pauli den Umbau ihres Bodenmaiser Hofes, der zum 1. Juli 2026 abgeschlossen sein soll. Ganz neu hinzu kommen drei spektakuläre High-End-Suiten, eine große Aufguss-Sauna, ein Heilpraktiker-Raum und vieles mehr. Doch das „Wohlige“ werde bleiben: „Es wird weiterhin ein Haus für alle sein“, verspricht die Hotelchefin.

Gewinnen Sie 2 Übernachtungen für 2 Personen mit unserer Rundum-Verwöhpension inkl. aller Bodenmaiser-Hof-Genussleistungen und Annehmlichkeiten unseres HeimatSPA und der WasserWelten. Enthaltene Wellnessanwendung p. Erw.: Fußzonenmassage (Verwöhnzeit ca. 30 Minuten). Gültig bis 31.12.2027, einzulösen nach Verfügbarkeit. www.bodenmaiser-hof.de

5x



Ready-to-Serve
– Ready to Style!



MIONETTO verlost 5 Genuss-Pakete.

WERT: 5x 170 EURO

Kennwort: **MIONETTO**

Aufdrehen, einschenken und genießen: Der neue MIONETTO Orange Spritz Aperitivo Ready-to-Serve – mit oder ohne Alkohol – bringt Aperitivo-Feeling ins Glas, spritzig und unkompliziert. CODELLO liefert das passende Style-Upgrade. Gewinnen Sie eines von 5 Sets, bestehend aus je 6 Flaschen MIONETTO Orange Spritz Aperitivo Ready-to-Serve (mit und ohne Alkohol) sowie einem CODELLO Gutschein à 50 Euro. Jetzt mitmachen und ein Stück „La Dolce Vita“ gewinnen! www.mionetto.de



Ganz einfach!

> Anrufen
> Kennwort nennen
> Gewinnen

Kostenlos anrufen bis zum 08.06.2026

0800 / 7242810**

und das Kennwort Ihres Wunschgewinns nennen.

Montag bis Freitag von 9 - 18 Uhr. **kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Veranstalter des Gewinnspiels ist die Bauer Vertriebs KG (Meißberg 1, 20086 Hamburg). Teilnahmeberechtigt sind Personen über 18 Jahre und mit einem Wohnsitz in Deutschland mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, der Kooperationspartner sowie alle Mitarbeiter von weiteren beteiligten dritten Unternehmen einschließlich ihrer Angehörigen. Die Teilnahme über Gewinnspielagenturen ist nicht möglich. Unter allen fristgerecht eingehenden Anrufen mit richtigem Kennwort entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Erfolgt innerhalb der in der Benachrichtigung genannten Frist keine Rückmeldung, erlischt der Anspruch auf den Gewinn. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeabschluss ist der 08.06.2026. Die Informationen zum Datenschutz können Sie sich unter 0800/664908190 (kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz) anhören.

*Hinweise zur Einlösung: Der Gutschein ist ab Ausstellung ein Jahr gültig und nicht übertragbar. Die Einlösung kann nur nach Platzverfügbarkeit erfolgen; ausgenommen sind Ostern, Weihnachten und Silvester. Der Gutschein kann nicht nachträglich auf bereits getätigte Buchungen angerechnet werden. Eine Barauszahlung sowie die Weitergabe oder der Verkauf des Gutscheins sind ausgeschlossen. Die Kombination mit anderen Gutscheinaktionen ist nicht möglich. Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen der Aldiana GmbH.

Optimismus

GOOD VIBES BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE



*„Menschen verlieben sich
in Menschen – nicht
in ein Geschlecht, nicht in
das Aussehen oder
irgendetwas anderes.“*

MILEY CYRUS

Liebe braucht keine Labels – aber manchmal einen Ort, der verbindet. Köln macht es vor: Mit Platz zwei im Global LGBTQ+ Loneliness Index 2026 zeigt die Stadt am

Rhein, dass Sichtbarkeit und Beteiligung fest im Alltag der Stadt verankert sind. Das ist mehr als nur ein gutes Ranking – es ist ein Statement. Denn Pride darf kein einmaliges

Event sein, sondern muss gelebte Realität werden. Queeres Leben erblüht dort, wo Menschen sich begegnen, gesehen werden und miteinander wachsen können.

KITCHEN IMPOSSIBLE



Große Klappe viel dahinter

RTL+

jederzeit streamen

VOX

Sonntag 20:15



Finden Sie Ihr Gleichgewicht

THE RITUAL OF AYURVEDA



Zertifizierte



Corporation