

LEBEN, FAMILIE & GENUSS

glow

GRATIS

LONGEVITY

Strategien für Frauen
von Dr. med. Viyan Sido

ENDOMETRIOSE

Ernährungstipps und Rezepte
von Dr. med. Matthias Riedl

HORMONE UND BALANCE

Was uns ins Gleichgewicht bringt

»Wut ist ein
super Gefühl«

ROSALIE THOMASS

über Frauenbilder
und Erwartungsdruck

MODE &
BEAUTY



LITERATUR &
ENTERTAINMENT



REISE:
HEALING HOTELS



glow
LEBEN,
FAMILIE &
GENUSS

IMPRESSUM

VERLEGERIN: Katja Kohlhammer

DIRECTOR PUBLISHING: Hansjörg Wirth

REDAKTION: Nadine Wenzlick (ViSdP),

Hannah Heubel, Matthias Rinke, Eva-Maria Rueter

SALES: Nils Klein (Ltg.) sales@glowmag.de

MEDIAKOOPERATIONEN: Hannah Heubel

EDITORIAL DIRECTOR & SOCIAL MEDIA: Eva-Maria Rueter

FOTOREDAKTION: Lea Franke

COVERFOTO: Sophie Wanningner

PRODUKTIONSLEITUNG: Cristina Furones

GRAFIK: Thomas Stumpe (Ltg.), Alexandra Steding, Franziska Struck

DRUCK: Walstead Gotha GmbH, Gutenbergstr. 3, 99869 Drei Gleichen

DIALOG GMBH, HEILIGER WEG 1, 44135 DORTMUND

GESCHÄFTSFÜHRER: Peter Dilger

KONTAKT: E-Mail: post@glowmag.de | Web: glowmag.de

Telefon: +49 (0) 231-5571310

Die Dialog GmbH ist ein Unternehmen der Konradin Mediengruppe.
Ein Nachdruck der Texte oder Fotos ist – auch in Auszügen –
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erlaubt.

IN BALANCE

Hormone, Energie, Schlaf, Stimmung – unser Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab. Doch Balance bedeutet nicht, immer alles perfekt im Griff zu haben. Viel wichtiger ist herauszufinden, was uns guttut und was wir getrost loslassen können.

Wie unterschiedlich die Wege dorthin sein können, zeigen die Geschichten und Gespräche in dieser Ausgabe: Dr. med. Viyan Sido erklärt ihre Longevity-Strategie für Frauen und zeigt, wie wir gesund und kraftvoll älter werden können. Dr. med. Petra Algenstedt nimmt unsere Hormone unter die Lupe und Psychotherapeutin Franca Cerutti verrät, wie „die innere Oma“ dabei helfen kann, uns nicht ständig selbst unter Druck zu setzen.

Für unser Titel-Interview sprachen wir mit Schauspielerin Rosalie Thomass über Erwartungsdruck und Frauenbilder. Dr. med. Matthias Riedl erklärt, wie Ernährung bei Endometriose unterstützen kann, und wir stellen Healing-Hotels vor, die Körper und Geist wieder in Einklang bringen.

Außerdem in dieser Ausgabe: Nina Niedereder erzählt von ihrem Leben mit Autismus, Alexandra Zykunov von feministischer Erziehung. Zudem haben wir mit Autorin Beatrix Gerstberger und Musikerin Paloma Paris gesprochen.

So unterschiedlich unsere Themen sind – die vielleicht wichtigste Erkenntnis dieser Ausgabe ist: Balance sieht für jede:n von uns anders aus.

Viel Spaß beim Lesen!

Nadine Wenzlick

im Namen des kompletten Teams

P.S.: *Glow* erscheint ein Mal pro Quartal und ist unter anderem kostenlos in deiner Arztpraxis erhältlich. Solltest du die neue Ausgabe dort nicht finden, sprich bitte das Praxis-Team darauf an.

Glow 4/2026
erscheint am 11. November.

LESLIE MANN

ISLA FISHER

MICHELLE BUTEAU

ANNA FARIS

VON DEN
REGISSEUREN VON
BAD MOMS
UND DEN AUTOREN VON
HANGOVER

Spa WEEKEND

ENTSPANNUNG AUF EIGENE GEFAHR

AB 24. SEPTEMBER
IM KINO



INHALT

Herbst 2026

TITELTHEMA

14 Rosalie Thomass

über Rollenbilder, gesellschaftliche Erwartungen, Wut und Körperideale

GESUNDHEIT

22 Dr. med. Viyan Sido

Die Ärztin erklärt ihre Longevity-Strategie für Frauen

28 Thema: Hormone & Balance

Dr. med. Petra Algenstaedt
über Hormone und Psychotherapeutin Franca Cerutti
über innere Gelassenheit

48

GENUSS

40 Dr. med. Matthias Riedl

Der Ernährungs-Doc verrät, was bei Endometriose guttut

46 Küchengadgets

REISEN

48 Special: Healing Hotels

Mehr als Wellness: Heilsame Orte in Deutschland, Österreich und Spanien

60 Getaways

Mallorca und die Region Lana



14

UNTEN: WKM SOBIAN | OBEN: LINDA ROSA SAAL

MODE & BEAUTY

62 Beauty-Guide

Neue Produkte für die Haut

64 Mode

Herbstmode und Accessoires

LEBEN & FAMILIE

70 Nina Niedereder

über ihr Leben mit Autismus

74 Kinderecke

100 Jahre Winnie Puuh, Ausflugsziele und neue Produkte

78 Alexandra Zykunov

Wie man seine Kinder feministisch erzieht



78

82



ENTERTAINMENT

82 Literatur mit Beatrix Gerstberger

88 Musik mit Paris Paloma

94 Kino, Film & Streaming

96 Hörbücher & Podcasts

REGULARS

03 Editorial & Impressum

06 Moments

Martina Navratilova, Maria Magdalena, Backstreet Boys u. v. m.

11 Kolumne

12 Verlosung

98 5 Fragen an Mine

UNTEN: SONJA TOBIAS/CO WILDFOX RUNNING | OBEN: HANS SCHERHAUFER



MOMENTS

*»Aufgeben, nachgeben,
aufhören – das war für mich
einfach nie eine Option«*

MARTINA NAVRATILOVA FEIERT 70. GEBURTSTAG

Martina Navratilova gehört zu den größten Tennisspielerinnen aller Zeiten: 59 Grand-Slam-Titel gewann sie in ihrer Karriere. Doch ihre große Stärke war nicht bloß ihr linker Aufschlag, sondern ihr unbedingter Wille, sich nicht geschlagen zu geben. Auf dem Höhepunkt des Kalten Krieges floh sie im Alter von 18 Jahren aus der damaligen Tschechoslowakei und beantragte politisches Asyl in den USA. 1980 bekannte sie sich öffentlich zu ihrer Homosexualität – zu einer Zeit, in der ein solches Coming-out für eine Sportlerin noch enorme Konsequenzen haben konnte. Navratilova wurde damit zu einer wichtigen Stimme für die LGBTQ+-Community.

2022 musste sie sich allerdings einer Herausforderung stellen, gegen die auch ihr Kampfgeist zunächst wenig ausrichten konnte: Navratilova erkrankte gleichzeitig an Kehlkopf- und Brustkrebs. Die Krankheit verbindet Navratilova ausgerechnet mit ihrer einst größten Rivalin Chris Evert. 80-mal standen sich die beiden auf dem Tennisplatz gegenüber, 43-mal gewann Navratilova. Aus den erbitterten Duellen entwickelte sich über die Jahre jedoch eine enge Freundschaft, die durch ihre Krebserkrankungen noch mal eine ganz neue Bedeutung bekam.

Davon erzählt die Netflix-Dokumentation *Chris & Martina: The Final Set*. Sie begleitet die beiden durch Behandlung und Genesung und erzählt von Sterblichkeit, Identität und Widerstandskraft.

Am 18. Oktober wird Martina Navratilova 70 Jahre alt. Seit 2023 gilt sie nach ihrer Behandlung als krebsfrei. Über den Weg zurück ins Leben sagt sie: „Man tut, was man tun muss, um wieder gesund zu werden – und dann kann man den Rest seines Lebens neu beginnen.“



ZWISCHEN HEILIGER UND SÜNDERIN

Maria Magdalena steht im Mittelpunkt einer großen Ausstellung im Frankfurter Städel Museum.

Kaum eine Frauengestalt wurde über die Jahrhunderte so unterschiedlich dargestellt wie Maria Magdalena: als enge Gefährtin Jesu, reuige Sünderin, asketische Büsserin oder selbstbestimmte Frau. Die Ausstellung *Maria Magdalena. Sin. Pray. Love.* im Städel Museum verfolgt diesen Wandel von den ersten biblischen Überlieferungen bis in die Gegenwart. Über 100 Gemälde, Skulpturen und Grafiken zeigen, wie sich in der Figur Vorstellungen von Weiblichkeit, Körpern, Glaube und gesellschaftlichen Rollen spiegeln. Zu sehen sind unter anderem Werke von Lavinia Fontana, Lotte Laserstein, Albrecht Dürer, Max Beckmann und David LaChapelle. (Eintritt ab 19 €)



MARIA MAGDALENA. SIN. PRAY. LOVE.
17.9.2026-17.1.2027
STÄDEL MUSEUM, FRANKFURT AM MAIN



TOP 5 HYGGE FÜR DEN HERBST

Fünf Rituale, die die goldene Jahreszeit noch gemütlicher machen.

1

KERZENLICHT

Warmes Licht statt greller Beleuchtung schafft Ruhe

2

DIE LESESTUNDE

Ein Buch, eine Decke, kein Handy – und dann einfach abtauchen

3

DER SPAZIERGANG

Frische Luft, Bewegung und Tageslicht tun auch bei Herbstwetter gut

4

DIE KUSCHELECKE

Am Lieblingsplatz mit Decke und Kissen bewusst zur Ruhe kommen

5

DAS HEISSEGETRÄNK

Tee, Kakao oder Kaffee einschenken und den Moment genießen

ILLUSTRATIONEN: ISTOCK



Shampoo, Zahnpasta, Gesichtsscreme – **Menschen in Europa nutzen im Schnitt mehr als acht Kosmetikprodukte am Tag und mehr als 14 pro Woche.**

Doch dabei geht es nicht nur um gutes Aussehen, sondern auch um gesundheitliche Vorsorge. Das zeigt die Studie „Beauty & Beyond“ von Cosmetics Europe. 91 Prozent der deutschen Studienteilnehmer:innen haben eine feste Pflegeroutine. Für 85 Prozent hat diese einen großen Einfluss auf ihr Wohlbefinden und darauf, wie sie gesund altern. Besonders wichtig sind den Befragten Mund-, Haut- und Sonnenschutz.

ON TOUR BACKSTREET BOYS

Backstreet's back: Mit ihrer *Into The Millennium – Homecoming-Tour* kommen Nick, Howie, Brian, AJ und Kevin für zehn Shows nach Düsseldorf. Ihre einzigen Europa-Auftritte 2026 versprechen Boyband-Nostalgie pur.



25.9.-7.10. **DÜSSELDORF**
MERKUR SPIEL-ARENA

MOULIN ROUGE! DAS MUSICAL

AB 28.10.2026, HAMBURG, MEHRI THEATER

Das Mehr! Theater verwandelt sich Ende Oktober in das glamouröse Paris des frühen 20. Jahrhunderts: *Moulin Rouge! Das Musical* erzählt die tragische Liebesgeschichte des jungen Schriftstellers Christian, der sich in Satine, den Star des legendären Pariser Nachtclubs, verliebt. Die preisgekrönte Broadway-Produktion verbindet aufwendige Kostüme mit Hits von Elton John bis Lady Gaga.

atgtickets.de



Mehr Wert. Mehr Komfort.

Willkommen im
Südharz

Ein Ort zum Ankommen, Abschalten und Auftanken. Im Schindelbruch gibt es viel Neues zu entdecken:

- 25 Meter langer, ganzjährig beheizter Natursteinpool
- Kulinarische Angebote am Pool
- Event- & BBQ-Location „Kokon“ für besondere Genussmomente
- Renovierte Zimmer mit einzigartigen Schlafkonzept
- Restaurants im neuen Design
- Erholungswald mit Yoga-Plattform und Trimm-dich-Pfad

NATURRESORT & SPA SCHINDELBRUCH WO DIE SEELE AUFATMET

Mitten in den stillen Wäldern des Südharzes erwartet Sie ein besonderer Rückzugsort, an dem Sie tief durchatmen, loslassen und ganz bei sich ankommen können.

Freuen Sie sich auf wohltuende Entspannung im großzügigen Spa, genussvolle Kulinarik, herzliche Gastlichkeit und die ursprüngliche Kraft der Natur. Eine Auszeit voller Ruhe und besonderer Momente, die neue Energie schenkt und noch lange nachklingt.



reservierung@
schindelbruch.de
+49 (0) 34654 808 1457
schindelbruch.de

DIE KUNST, DEN EIGENEN TAKT ZU FINDEN

WELCHER RHYTHMUS PASST ZU MIR?

Unser Herz schlägt nie ganz gleichmäßig. Kleine Aussetzer, sogenannte Herzrhythmusstörungen, sind normal – solange sie kurz bleiben. Gefährlich wird es erst, wenn das Herz dauerhaft aus dem Takt gerät. Ich glaube, das lässt sich auf unser ganzes Leben übertragen, zumindest auf viele Lebensbereiche.

Wie ist dein Rhythmus in Beziehungen? Dein Tagesrhythmus, dein Schlafrythmus, dein Seelenrhythmus? Was brauchst du wirklich: zwei Tage Action, dann zwei Tage Ruhe? Schlägst du eher langsam? „Bist du slow?“, würde meine Tochter fragen und das ist nichts Schlechtes. Oder bist du ständig auf hundertachtzig? Es geht nicht darum, welcher Takt richtig ist, sondern welcher zu dir passt. Balance bedeutet nicht Gleichmaß, sondern das eigene Maß zu kennen.

Wir Frauen tragen außerdem noch einen ganz eigenen Rhythmus in uns: unseren Zyklus, der sich Monat für Monat verändert und uns daran erinnert, dass auch wir nicht jeden Tag gleich sind.

Wie das bei Männern ist, weiß ich nicht. Vielleicht folgt auch deren Rhythmus einem eigenen Prinzip, einem eigenen Yin und Yang. Was den Rhythmus auch spannend macht und genau das ist Balance: Wiederholung, die sich verändern darf. Aus dem Takt geraten wir vielleicht nicht erst dann, wenn etwas dramatisch falsch läuft. Manchmal reicht schon dieses leise Gefühl: Die Melodie stimmt nicht mehr. Dann können wir versuchen, den alten Rhythmus wiederzufinden – oder noch besser: einen neuen komponieren.

Ich mag es, schnelle Phasen zu leben und dann bewusst zu pausieren. Gleichmäßige Rhythmen sind einfach nichts für mich. Und vielleicht ist genau das mein Rhythmus. Und du, an welcher Stelle in deinem Leben stolpert der Takt gerade – und was würde ihm wieder Halt geben?



EVA-MARIA RUETER
AUTORIN



FÜR EUCH!

Gewinnt, was euren Herbst
gemütlich und abenteuerlustig macht.
glowmag.de/gewinnspiel



1x TIKAMOON SESSEL NINA

tikamoon steht für wunderschöne Möbel aus massivem Holz, zeitlos im Design und mit viel Liebe zum Detail gefertigt. Der NINA Sessel vereint genau dieses zeitlose Design mit dem Versprechen, ein Leben lang zu halten – dank des lebenslangen Rückkaufservice Circle by tikamoon sogar länger.
tikamoon.de

NACHGEFRAGT bei CEO Arnaud Vanpoperinghe

Was steckt hinter der Idee von Circle by tikamoon?

Wir bauen seit jeher massive Holzmöbel, die für ein Jahrhundert gemacht sind. Mit Circle garantieren wir den lebenslangen Rückkauf jedes Tikamoon-Möbelstücks, unabhängig von seinem Alter. Statt in der Ecke oder auf dem Sperrmüll zu landen, bekommt jedes Möbelstück über unsere zirkuläre Werkstatt ein zweites Leben.

Wie funktioniert der Rückkaufservice für unsere Leserinnen und Leser in der Praxis?

Man reicht online ein paar Fotos und die Rechnung des Möbelstücks ein, unsere Expertinnen und Experten bewerten den Zustand, und man erhält je nach Zustand ein Guthaben zwischen 30 und 60 % des ursprünglichen Kaufpreises für unseren Shop. Das Möbelstück geht danach in unsere Werkstatt, wird von unseren Handwerker:innen restauriert und findet ein neues Zuhause.

Mehr zum neuen Circle by tikamoon Prinzip und tikamoon auf glowmag.de

Versucht
jetzt euer Glück!



Teilnahme bis zum
09.10.2026

1x GREGORY RUCKSACK

ARRIO 30 IN SAGE GREY

Ein praktischer und leichter Begleiter bei jedem Wetter: Der Tagesrucksack Arrio 30 von Gregory sitzt dank elastischem CloudControl-Hüftgurt und atmungsaktivem VaporSpan-Rückenteil eng am Körper und sorgt gleichzeitig für gute Belüftung. Mit passgenauer Regenhülle.
gregorypacks.com



1x HELLY HANSEN

LOKE DAMENJACKE 2.0

Ob Wanderung oder Herbstspaziergang: Die packbare Loke Jacke 2.0 von Helly Hansen ist mit der wasser- und winddichten HELLY TECH®-Performance-Technologie, Belüftungszipten unter den Armen und einer verstellbaren Kapuze ausgestattet.
hellyhansen.com

Die Entdeckung im Darm

Ein gesunder Darm braucht eine intakte Darmschleimhaut.

Mit ihrer dichten Schleimschicht stellt die Darmschleimhaut nicht nur die entscheidende Barriere gegen Erreger und Schadstoffe dar, sondern bildet auch die Lebensgrundlage für nützliche Bakterien der Darmflora.

Lücken in der Darmbarriere können Krankheiten begünstigen

Infektionen, ungesunde Ernährung, Stress oder Medikamente können die Darmschleimhaut schädigen. Gelangen dann Fremdstoffe in den Körper, so kann das z. B. Reizdarm, chronische Entzündungen, Migräne, Übergewicht sowie Autoimmunerkrankungen zur Folge haben.¹⁾

Bakterium liebt die Darmschleimhaut

Doch auf der Darmschleimhaut lebt ein spezielles Bakterium:

Akkermansia muciniphila. Obwohl es erst 2004 isoliert werden konnte, befassen sich bereits Tausende von Studien mit dem „schleimliebenden“ Bakterium.

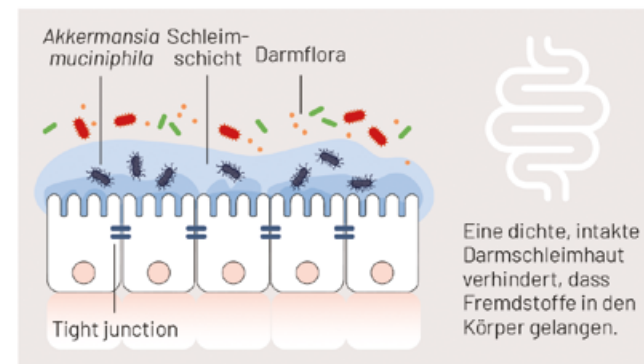
Aktuell wird erforscht, wie *Akkermansia muciniphila* mit den schleimproduzierenden Zellen der Darmschleimhaut interagiert.²⁾

Ein innovatives Präparat

Erstmals liegt das Bakterium als pasteurisierte *Akkermansia* MucT® sicher und stabil zur Einnahme vor – in ProBio-Cult® AKK1. Dieses einzigartige Postbiotikum eröffnet mit Riboflavin neue Wege zur Unterstützung der Darmgesundheit!³⁾



Erfahren Sie
hier mehr



ProBio-Cult® von SYXYL.

Seit 2006 die Darmpflege-Marke der Klosterfrau Healthcare Group.

1) doccheck Insights 2021, repräsentative Online-Umfrage bei API und Gastroenterologen 2) Aggarwal V, et al, 2022. Folia Microbiol (Praha). 2022 Dec;67(6):811-824.

3) Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut.

ANZEIGE



SCHLEIM DICH DOCH MAL BEI DEINEM DARM¹⁾ EIN!

Gezielte Darmpflege beginnt mit einer intakten Darmschleimhaut¹⁾

- 30 Mrd. Zellen pasteurisierte *Akkermansia* MucT®
- Vitamin B2 (Riboflavin) unterstützt die Darmschleimhaut¹⁾ und Vitamin B9 (Folat) die Zellteilung²⁾



akkermansia-probiocult.de

akkermansia-probiocult

1) Vitamin B2 (Riboflavin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut. 2) Vitamin B9 (Folat) hat eine Funktion bei der Zellteilung.

»WUT IST EIN SUPER GEFÜHL«

In *Lügen über meine Mutter* übernimmt Schauspielerin **Rosalie Thomass** nicht nur die Hauptrolle der Cornelia, sondern sie hat auch das Drehbuch geschrieben. Im Interview erzählt sie, wie sie den persönlichen Roman von Daniela Dröscher mit eigenen Interpretationen adaptiert hat. Außerdem verrät sie, wofür sie ihre eigene Mutter bewundert, was sie antreibt – und von Frischhaltefolie in Fitnessstudios.

ZUR PERSON

Rosalie Thomass, geboren 1987, wuchs in München auf und spielte schon in jungen Jahren Theater. Sie war in zahlreichen TV- und Kinofilmen zu sehen, etwa *Die Känguru-Chroniken* und *Jagdsaison*, und erhielt mehrere Auszeichnungen. Seit kurzem spielt sie außerdem Hauptkommissarin Emilia Rathgeber, die im Franken-*Tatort* an der Seite von Fabian Hinrichs (Felix Voss) ermittelt. Thomass lebt mit ihrem Mann, Regisseur Aron Lehmann, und ihren zwei Kindern in München.



Rosalie, was hat dich an Daniela Dröschers Roman so berührt, dass du ihn als Film erzählen wolltest?

Was mich umgehauen hat, war die Perspektive, die sie als Erzählerin einnimmt: Sie ist in der Betrachtung ihrer Mutter zwar schonungslos, aber gleichzeitig liebevoll zugewandt. Die Erzählerin ist so reflektiert, dass sie das System betrachten kann, in dem ihre Mutter versucht hat, eine Mama zu sein. Das ist ein Lebensthema, das mich beschäftigt.

Inwiefern?

Wir Frauen werden fast dazu erzogen, über unsere Mütter zu meckern und zu benennen, welche Fehler sie gemacht haben. Wir werden aber nicht dazu erzogen, den Gesamtzusammenhang zu betrachten. Als ich Mutter wurde, habe ich mich gefragt, wie meine Mama das alles hinbekommen hat. Ich konnte verstehen, dass vielleicht nicht alles super war, was meine Mama gemacht hat, aber dass es Anerkennung verdient, dass sie einfach da war. Trotz aller Umstände, Widrigkeiten und Schwierigkeiten. Sie war da. Das hat mich sehr bewegt.

Womit hatte deine Mutter zu kämpfen?

Wenn wir beim Thema des Romans bleiben wollen: Sie hat jeden Tag eine neue Problemzone an sich gefunden. Das war faszinierend, weil sie unglaublich schön war. Ich weiß von meiner Mama, dass es mit den Diäten der 80er Jahre wirklich war wie in unserem Film. Wahnsinn, was Frauen da erzählt wurde. Trennkost, Reis-Diät, die Habermus-Diät, Atkins und später Metabolic Balancing. Ich staunte, als sich die Frauen in dem Sportstudio, in dem meine Mutter war, die Oberschenkel unter der Sporthose mit Frischhaltefolie eingewickelt haben, damit sie mehr Fett aus-

schwitzen. Ich saß mit elf Jahren in der Umkleidekabine und dachte: So weit darf man es nicht kommen lassen! Gesellschaftlich betrachtet sind Mütter immer noch strukturell benachteiligt, werden ständig beurteilt und ihre unsichtbare Arbeit nicht wertgeschätzt. Ich würde mir wünschen, dass wir als Töchter also eher die Frage stellen: „Manches war für mich nicht in Ordnung – aber wie war es eigentlich für dich, Mama?“

Haben die Kämpfe deiner Mutter dich als Jugendliche sehr beschäftigt?

Diesen Mechanismus der Unterdrückung, den konnte ich als Jugendliche erkennen: Man vermittelt der Frau, dass etwas mit ihr nicht stimmt, um sie letztlich klein zu halten. Die Sehnsucht, selbst zu entscheiden, wie ich mich in meinem Körper fühle, egal wie er auf einer beliebigen Skala bewertet wird, die hatte ich schon immer. Und ich entscheide das auch schon lange selbst. Das war aber durchaus Arbeit.

Wie wurdest du von außen beurteilt?

Seit ich diesen Beruf mache, war es zum Beispiel „falsch“, dass ich so groß bin, und es war immer wieder Thema, dass es so schwer sei, mich einzukleiden. Es wird immer etwas bemängelt: „Du hast ja ein breites Kreuz!“ oder „Du hast ja große Füße!“ Ich frage mich: Würde man das eigentlich einem Mann auch so sagen? Ich hatte immer einen Widerstand in mir, weil es ohnehin so subjektiv ist, wie wir einen Körper wahrnehmen – wieso sollte er dann so wichtig sein? Ich empfinde es mittlerweile als einen zutiefst freudvollen Akt der Revolution, mich dem zu entziehen und meine Energie in andere Dinge zu investieren.

Das ist in deiner Branche sicherlich gar nicht so leicht.

Letztlich entscheide ich, ob ich ein Croissant esse oder nicht, ob ich Proteine abwiege oder

vor einem Dreh nochmal sieben Kilo abnehme. Wenn ich könnte, würde ich gar nicht mehr darüber sprechen und auch nicht darüber nachdenken. Mein Körpergefühl unterliegt zwar Änderungen – ich meine: ich bin eine Frau, lebe mit einem Zyklus und habe vier verschiedene Körper im Monat –, aber ich bleibe dabei, dass ich die Entscheidungsgewalt darüber habe, wie ich mich in diesem Körper fühle. Das wird nicht von außen beeinflusst, das lasse ich nicht mehr zu.

Inwiefern sind deine persönlichen Perspektiven in den Film eingeflossen?

Meine Perspektive auf diese Geschichte ist gefärbt durch mein Erleben, durch meine Mama, meine Geschichte als Tochter, meine Familienkonstellation und durch meine Kritik an der Idee von „Männlichkeit“.

Die Frischhaltefolie taucht aber nicht auf.

Nein! Aber was im Film beispielsweise anders als im Roman und eine Schlüssel-szene für mich ist: Der Moment, in dem die Figur der Cornelia versucht, sich über das Tanzen zu befreien. Ich habe beim Lesen des Romans bei Cornelia eine Sehnsucht gespürt, sich körperlich auszudrücken, Raum zu haben und einfach existieren zu dürfen. Ich habe also nach einer filmischen Übersetzung gesucht.

Cornelia tanzt im Film ausgerechnet zum Song Männer von Herbert Grönemeyer.

Ich war sehr glücklich und stolz, dass Herbert Grönemeyer uns die Rechte für den Song gegeben hat und die Band Princippess dieses kraftvolle Cover produziert hat.



LINDA ROSAAL

»Dieses Bleiben ist für mich eine weibliche Heldenhaftigkeit, nicht immer ist sie frei gewählt.«

Es hat sich seit den 80er Jahren also nicht viel geändert?

Nein! Ich kann es in meinem Umfeld beobachten. Der Mann in der Geschichte sucht sich den Körper seiner Frau aus, weil das eine Schwachstelle ist. Man kann sich aber auch etwas anderes aussuchen und seine Frau klein halten, indem man etwa die Finanzen komplett überwacht. Das Instrument für Macht und Kontrolle ist variabel, das Prinzip immer gleich: sich klein zu fühlen und sich größer machen zu müssen, indem man die andere Person erniedrigt und ihr sagt, dass sie etwa nichts kann – oder ab-

nehmen muss. Und ich bin wirklich bewegt, wie viele Frauen mir bereits nach dem Trailer schreiben, dass sie sich in dem Körperthema wiederfinden, gerade nach Schwangerschaft und Geburt.

Gab es eine Szene, die dir als Schauspielerin besonders schwergefallen ist?

Die schlimmste Szene war für mich, als Werner sagt: „Ich weiß jetzt, was du hast: Adipositas!“ Da habe ich beim Drehen gemerkt, dass ich keine Gegenwehr mehr habe. Ich dachte in der Szene: Ja, er hat recht.

Ich hatte Grönemeyer per Brief erklärt, warum dieser Song so wichtig für diesen Moment im Film ist. Irre, wie zeitlos dieser Song von 1984 leider ist. Grönemeyer hat damals schon gut formuliert, was das Problem an der Idee von Männlichkeit ist.

Im Film sind es die Männlichkeitsideale, denen Cornelias Mann, Werner, nacheifert und die dafür sorgen, dass Cornelia mit ihrer dementen Mutter und zwei Töchtern zuhause verzweifelt. Es ist eigentlich alles zum Weglaufen, aber sie bleibt.

Da steckt auch mein persönliches Anliegen drin, diese Dynamik sichtbar zu machen. Es werden noch so viele Frauen durch Mutterschaft strukturell stark eingeschränkt – das müssen wir gesellschaftlich ändern. Vielleicht hätten dann auch wieder mehr Frauen Bock auf ein Kind? Dieses Bleiben ist für mich eine weibliche Heldenhaftigkeit, nicht immer ist sie frei gewählt. Irgendwo zwei Kinder zu haben und diese selten zu sehen, das ist ein männliches Privileg. Wir verurteilen Väter nicht einmal dafür, wenn sie einfach gehen. Am Ende bleibt meistens die Frau und macht den Job, so gut sie kann. Natürlich nicht ohne Fehler, aber sie ist da. Für diese Frauen ist der Film.

Was sollen Zuschauer:innen aus dem Film mitnehmen?

Ich habe schon viele Reaktionen bekommen: Viele spüren Wut, darüber freue ich mich wahnsinnig. Wut ist ein super Gefühl, weil es nach außen geht und nicht nach innen. Es ist kraftvoll. Jemand hat mir gesagt, sie möchte ihre Mama anrufen und sich bedanken. Das hat mich sehr berührt. Eine andere möchte dringend über ihre Ehe nachdenken. Darüber freue ich mich natürlich auch. Ich hoffe, dass viele Frauen sich selbst oder ihre Schwestern, Mütter und Freundinnen wiedererkennen und sich repräsentiert fühlen. Und ich würde mir wünschen, dass wir diese vermeintliche Selbstverständlichkeit, dass eine Frau zu Hause den Laden schmeißt, aus dem verschlossenen Kleinfamilienhaus herausholen und sichtbar machen, was das für eine reale Arbeit ist. Das hat mich angetrieben.

ZWISCHEN MUTTERSCHAFT, BEZIEHUNGSFRAGEN UND KARRIERE – WIE FINDET MAN ZURÜCK IN EINE FREUNDSCHAFT, DIE ERWACHSEN GEWORDEN IST?





Ehemann Werner (Golo Euler) mit seiner Frau Cornelia (Rosalie Thomass)

TOBIS FILM / LUIS ZENO KUHN

Hast du deshalb sogar Antipathien gegenüber Werner, dem Schauspieler Golo Euler, entwickelt?

Nein, absolut nicht. Golo und ich sind schon lange befreundet, wir haben viele Filme zusammen gemacht. Ich fühle mich sehr sicher mit ihm und würde ihn privat als außergewöhnlich angenehmen Menschen bezeichnen, der sehr stabil in seiner Männlichkeit ist. Nach der genannten Szene habe ich ihm gesagt, dass es mir gerade schlecht geht. Ihm ging es ähnlich. Wir hatten deshalb die Verabredung, dass wir uns zwischendurch umarmen, um aus den Figuren und ihrer Schwere rauszukommen.

Wie schwer ist es, so eine intensive Rolle wieder abzulegen?

Es war in diesem Fall schwerer als sonst, ein längerer Prozess. Ich habe einen Abschiedsbrief an Cornelia geschrieben und ihr Mut gemacht, dass sie es ab hier ohne mich schafft, und ich auch ohne sie. Das mag etwas verrückt klingen, aber ich habe immer eine enge emotionale Bindung zu meinen Figuren – in diesem Fall besonders. Durch die lange Zeit des Schreibens war es anders als sonst. Ich konnte die Figur nicht einfach von der Klippe stoßen, ich musste sie ein bisschen nachbetreuen.



LÜGEN ÜBER MEINE MUTTER

Unter der Regie von Thomass' Ehemann Aron Lehmann spielt *Lügen über meine Mutter* in der westdeutschen Provinz der 80er Jahre. Mutter Cornelia wird von Ehemann Werner auf ihr Gewicht reduziert, der dieses sogar für sein eigenes Versagen verantwortlich macht. Tochter Ela sitzt zwischen den Stühlen und erzählt vom tragischen Kampf um Selbstbestimmung und Würde.

Ab 08.10. im Kino | 1 Std. 46 Min.

MIT TECHNISCHER HILFE VON AI



**BALLET
WORKOUT**
EINER VON 330 KURSEN/WOCHE

Schau es Dir an!



**KAIFU
LODGE**
SPORT MACHT GLÜCKLICH

DEN JAHREN MEHR LEBEN GEBEN

Langlebigkeit bedeutet nicht, möglichst alt zu werden, sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Präventionsmedizinerin und Herzchirurgin **Dr. med. Viyan Sido** zeigt in ihrem Buch *Die Longevity-Strategie* für Frauen, wie das gelingt. Im Interview spricht sie über die wichtigsten Stellschrauben für gesundes Altern, Frauengesundheit und den Einfluss von Hormonen.

Viyan, du sagst, gesundes Altern sei kein Zufall. Sind unsere Gene also gar nicht so entscheidend?

Altern an sich ist zunächst einmal ja für uns alle unvermeidbar, aber wir können tatsächlich beeinflussen, wie wir altern. Gene spielen zwar eine wichtige Rolle, jedoch lassen sich nur etwa 20 bis 30 Prozent der Unterschiede in unserer Lebensspanne damit erklären. Rund 70 Prozent hängen vom Lebensstil ab. Wir haben also sehr viel selbst in der Hand. Jede bewusste Entscheidung im Alltag kann dazu beitragen, Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Du beschreibst in deinem Buch sieben Säulen der Langlebigkeit: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Darmgesundheit, Stressregulation, Oxidation, Entgiftung und soziale Verbundenheit. Warum gerade diese?

Ich habe mich bewusst für die Bereiche entschieden, die wir im Alltag am besten beeinflussen können. Dabei ist nichts neu erfunden, vieles davon ist längst bekannt. Es geht also vor

allem darum, zu zeigen, welche starken Auswirkungen diese Säulen haben. Oft sind es gerade die einfachen, konsequent umgesetzten Gewohnheiten, die langfristig den größten Unterschied für unsere Gesundheit machen.

Warum fällt es uns oft so schwer, Dinge umzusetzen, die wir doch eigentlich wissen?

Zum einen fehlt vielen Menschen das Bewusstsein dafür, wie groß der Effekt dieser einfachen Maßnahmen tatsächlich ist – wie viel man erreicht, wenn man ausgeschlafen ist oder dass genügend Bewegung eine Art Altersvorsorge ist. Zum anderen ist unser Alltag nicht unbedingt auf diese Säulen ausgerichtet. Nehmen wir Bewegung: Wir sitzen im Bus, im Auto, im Büro am Schreibtisch – und wenn wir abends nach Hause kommen, sind wir oft zu platt, um Sport zu machen. Deshalb braucht Gesundheit heute oft eine bewusste Entscheidung gegen die Gewohnheiten unseres modernen Alltags.

Welche deiner sieben Longevity-Säulen wird gerade von Frauen am häufigsten unterschätzt?



ZUR PERSON

Dr. med. Viyan Sido ist Fachärztin für Herzchirurgie und Allgemeinmedizin mit Fokus auf Prävention, Frauengesundheit und Longevity. Nach ihrer Tätigkeit in der Herzchirurgie gründete sie 2025 eine eigene Praxis für Präventionsmedizin in Hamburg. Parallel leitet sie die Hochschulambulanz für geschlechterspezifische Medizin mit spezialisierter Frauensprechstunde am Herzzentrum Brandenburg.

FOTOS: ASJA CASPARI

Aus wissenschaftlicher Sicht ist Bewegung wahrscheinlich die wirksamste Methode und wird trotzdem oft vernachlässigt. Dabei schützt sie Herz, Gehirn, Muskeln, Knochen und Stoffwechsel gleichzeitig. Das schafft kein Medikament! Für mich persönlich war aber auch Schlaf ein echter Gamechanger. Als Herzchirurgin habe ich jahrelang viel zu wenig geschlafen. Im Schlaf regenerieren sich Körper und Hormonsystem, wir verarbeiten Erinnerungen und regulieren zum Beispiel auch unser Sättigungsgefühl. Ich bin überzeugt, wer gut schläft und sich regelmäßig bewegt, schafft die Grundlage für nahezu alle anderen Bereiche der Gesundheit.

Welchen Einfluss hat chronischer Stress auf unsere Gesundheit?

Stress gehört zum Leben dazu und ist in Maßen sogar gesund. Dieses Prinzip nennt man Hormesis: Kurzfristige Belastungen, etwa durch Sport, Kälte oder Fasten, stärken den Körper. Problematisch wird es erst, wenn Stress chronisch wird. Dann steigt unter anderem der Cortisolspiegel, hormonelle Regelkreise geraten aus dem Gleichgewicht und Alterungsprozesse können beschleunigt werden. Deshalb gehören Belastung und Erholung immer zusammen. Entscheidend ist deshalb nicht, Stress vollständig zu vermeiden, sondern dem Körper regelmäßig ausreichend Zeit zur Regeneration zu geben. Denn nicht der einzelne stressige Tag macht uns krank, sondern fehlende Erholungsphasen über Wochen, Monate oder Jahre.

Altern Frauen anders als Männer?

Ja, Frauen werden nicht nur anders krank, sie altern auch anders. Ein entscheidender Faktor sind dabei die Hormone. Bei der Menopause dachte man lange, sie bedeute das Ende der Fruchtbarkeit. Dabei markiert sie einen Wendepunkt für den gesamten Körper und beeinflusst damit auch, wie wir altern. Trotzdem beruhen viele medizinische Erkenntnisse bis heute auf Studien mit Männern und wurden einfach auf Frauen übertragen. Frauen brauchen jedoch eine Medizin, die ihre biologischen Besonderheiten berücksichtigt. Genau deshalb habe ich mein Buch auch speziell für Frauen geschrieben.

Du setzt dich seit Jahren für geschlechtersensible Medizin ein. Müsste Frauengesundheit also ganz neu erforscht werden?

Absolut. Ein Beispiel aus der Herzchirurgie: Frauen haben bei einem Herzinfarkt oft andere Symptome als Männer, ihre Beschwerden gelten deshalb häufig als „atypisch“ – dabei sind sie für Frauen vielleicht völlig typisch. Wir brauchen eine Medizin, die Frauen konsequent mitdenkt. Immerhin sind wir auf dem richtigen Weg. Es gibt inzwischen deutlich mehr Forschung, Förderprogramme und politisches Interesse. Die Menopause ist plötzlich ein Riesenthema. Auch immer mehr Kliniken richten spezielle Frauenambulanzen ein. Der Wandel hat inzwischen begonnen und jetzt kommt es darauf an, die neuen Erkenntnisse konsequent umzusetzen.



Dr. med. Viyan Sido
DIE LONGEVITY-STRATEGIE FÜR FRAUEN

Dr. med. Viyan Sido erklärt in ihrem Buch, wie Frauen ihre Gesundheit langfristig stärken können. Anhand der sieben Säulen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Darmgesundheit, Stressregulation, Oxidative Entgiftung und Soziale Verbundenheit verbindet sie aktuelle Erkenntnisse aus Medizin und Forschung mit alltags-tauglichen Strategien für gesundes Altern.

Rowohlt Polaris
480 Seiten | 20,00 €
als Hörbuch bei Argon

»Frauen brauchen eine Medizin, die ihre biologischen Besonderheiten berücksichtigt.«

Du hast das Thema Hormone bereits angesprochen. Welche Rolle spielen sie fürs Altern?

Hormone beeinflussen als Botenstoffe nahezu alle Alterungsprozesse – von Muskelmasse und Fettverteilung bis zum Immun- und Herz-Kreislauf-System. Gerade in den Wechseljahren verändern sich viele dieser Prozesse, weil der Östrogen Spiegel sinkt. Entscheidend ist aber, Hormone nicht isoliert zu betrachten, sondern ihr Zusammenspiel – etwa mit Insulin, Cortisol oder Schilddrüsenhormonen. Schon kleine Veränderungen im hormonellen Gleichgewicht können sich deshalb auf unsere Energie, Stimmung und das langfristige Erkrankungsrisiko auswirken.

Woran merkt eine Frau, dass ihr Hormonsystem aus dem Gleichgewicht geraten ist?

Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich. Häufig beginnen sie mit Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen. Manchmal treten auch Bluthochdruck, Veränderungen der Fettverteilung oder Osteoporose auf. Es ist meist nicht ein einzelnes Symptom, sondern ein Zusammen-

spiel verschiedener Veränderungen. Die Symptome entwickeln sich häufig schleichend und werden nicht selten als normaler Teil des Alterns missverstanden. Deshalb sollten Veränderungen nicht isoliert, sondern auch immer im Gesamtkontext der hormonellen Umstellung bewertet werden.

Was sind deine wichtigsten Alltagsstrategien für eine gute hormonelle Balance?

Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung – besonders Krafttraining –, eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Umgang mit Stress. Es reicht nicht nur eine Sache, denn man kann diese Säulen der Gesundheit nicht voneinander trennen. Sie greifen alle ineinander und auch wenn jede dieser Gewohnheiten für sich genommen klein erscheinen mag, in ihrer Summe können sie





Top 5 Alltagshacks von Dr. med. Viyan Sido:

1. Starte jeden Tag mit Bewegung.

Schon 20 bis 30 Minuten Gehen oder ein kurzes Krafttraining aktivieren Stoffwechsel, Muskulatur und Kreislauf.

2. Priorisiere deinen Schlaf.

Sieben bis acht Stunden guter Schlaf sind eine der wirksamsten Investitionen in Regeneration und gesundes Altern.

3. Iss zuerst Eiweiß und Ballaststoffe.

Sie sorgen für eine bessere Blutzuckerregulation, länger anhaltende Sättigung und unterstützen deinen Muskelerhalt.

4. Trainiere deine Muskeln.

Krafttraining ist gerade für Frauen eine der effektivsten Maßnahmen, um Osteoporose und den altersbedingten Muskelabbau zu verhindern.

5. Reduziere hormonaktive Umweltstoffe.

Nutze möglichst unparfümierte Kosmetik, vermeide unnötige Duftstoffe und erhitze Lebensmittel nicht in Kunststoffbehältern.

den Verlauf des Alterns entscheidend beeinflussen. In meinem Buch nenne ich außerdem einige alltagstaugliche Tipps. Wer früh beginnt, in seine Gesundheit zu investieren, profitiert oft über Jahrzehnte von positiven Effekten.

Wann erachtest du eine Hormonersatztherapie für sinnvoll?

Ich empfehle meinen Patientinnen grundsätzlich, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und gegebenenfalls Hormone einzunehmen. Viele Frauen profitieren erheblich von einer Hormontherapie und fühlen sich danach wie neu geboren.

In deinem Buch forderst du mehr „Healthcare“ statt „Sickcare“. Wann hast du gemerkt, dass Prävention wichtiger ist als die reine Behandlung?

Das wurde mir in der Herzchirurgie klar. Wir haben Menschen oft stundenlang operiert – und kurze Zeit später fielen sie in alte Gewohnheiten zurück. Gleichzeitig fragte ich mich immer häufiger, warum wir erst behandeln, wenn Menschen

schwer krank sind. Deshalb bin ich in die Präventionsmedizin gewechselt. Ich möchte Risiken früher erkennen und Menschen dabei unterstützen, Krankheiten zu verhindern. Wir können mit unserem Lebensstil viel mehr beeinflussen als viele glauben. Dabei geht es nicht um Perfektion oder Verzicht, sondern darum, die Maßnahmen zu finden, die zum eigenen Leben passen.

Longevity wird oft damit gleichgesetzt, möglichst alt zu werden. Was bedeutet der Begriff für dich?

Für mich bedeutet Longevity nicht, 120 Jahre alt zu werden, sondern möglichst lange gesund, selbstständig und mit hoher Lebensqualität zu leben. Longevity ist auch kein Biohacking und man muss nicht ständig Eisbäder nehmen und nach Wunderpillen suchen. Es geht einfach darum, wirksame Grundlagen konsequent in den Alltag zu integrieren. Und damit nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.



© Immo Fuchs

Von der bekannten Psychologin und Host des Erfolgspodcasts »Psychologie to go!«

Vom inneren Kind haben Sie sicher gehört. Aber kennen Sie schon Ihre innere Oma?

Als Buch und Hörbuch, gelesen von der Autorin



Die beste Ratgeberin für ein gelassenes Leben.

HORMONELLE BALANCE IST KEIN ZUFALL

Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs und Zyklusprobleme werden schnell als Alterserscheinungen abgetan oder fehlender Disziplin zugeschrieben. Dabei steckt oft ein hormonelles Ungleichgewicht dahinter, das sich gezielt behandeln lässt. Hormon-Expertin **Dr. Petra Algenstaedt** erklärt, was verschiedene Hormontypen unterscheidet und warum Hormondiagnostik längst nicht nur ein Thema für die Wechseljahre ist.

ZUR PERSON

Priv.-Doz.
Dr. med. Petra
Algenstaedt ist Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie. Sie leitete über 15 Jahre die Hormonsprechstunde am UKE und gründete 2014 das Medicum Eppendorf, ihr Zentrum für Hormon- und Stoffwechselgesundheit in Hamburg.



Petra, was genau sind bioidentische Hormone und worin unterscheiden sie sich von klassischer Hormonersatztherapie oder der Pille?

Der entscheidende Unterschied liegt in der Struktur. Bioidentische Hormone sind zu 100 Prozent identisch mit den körpereigenen Hormonen. Die Hormone in der Antibabypille oder in der klassischen Wechseljahrtablette sind dagegen chemisch stark verändert – sie müssen hochdosiert sein, sonst würden sie keinen Eisprung unterdrücken. Aus diesen veränderten Hormonstrukturen resultieren zum Beispiel das bekannte höhere Thromboserisiko oder ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko. Bioidentische Hormone dagegen, zum Beispiel Estradiol als Creme oder Progesteron als Kapsel, sind von der Struktur her identisch mit dem, was der Körper selbst produziert, und gehen nicht mit diesen Nebenwirkungen einher.

Für eine 45-jährige Frau, die noch mitten im Zyklus steckt, aber erste Veränderungen spürt – welche Hormone würdest du präventiv im Blick behalten?

Ganz konkret: in der zweiten Zyklushälfte, also nach dem Eisprung, Progesteron und Östrogen, dazu die Hypophysenhormone FSH und LH sowie die Schilddrüsenhormone. Meist bestimmen wir auch den Testosteron-Wert mit. Häufig entwickeln Frauen bereits mit Ende 30 oder Anfang 40 eine Gelbkörperhormonschwäche, also einen Progesteronmangel – das passiert oft schon zehn Jahre, bevor der klassische Östrogenmangel einsetzt. Sinnvoll ist außerdem ein Blutbild inklusive Ferritin, weil Eisenmangel bei Frauen mit stärkeren Blutungen sehr häufig vorkommt.

Der Hormonhaushalt schwankt doch ständig. Ist eine einmalige Messung überhaupt aussagekräftig?

Ja, das ist sie. Natürlich schwanken die Werte über den Zyklus, aber wir kennen die physiologischen Bereiche sehr genau: niedrige Östrogenspiegel während der Blutung, ein deutlicher Anstieg um den Eisprung, und in der zweiten Zyklushälfte ein bestimmtes Verhältnis von Progesteron zu Östrogen. Wer erfahren ist, kann anhand des Blutbilds ziemlich genau einordnen, in welcher Zyklusphase eine Frau war und ob zum Beispiel eine Östrogendominanz mit niedrigem Progesteron vorliegt, wie sie oft dem prämenstruellen Syndrom zugrunde liegt. Bei Frauen ohne Zyklus, etwa in der Menopause, sind Östrogen und Progesteron dagegen durchgehend sehr niedrig und das FSH stark erhöht.

Kann ich Beschwerden in der Perimenopause auch mit Mikronährstoffen oder Vitalpilzen statt mit Hormonen behandeln?

Als Ersatz für eine Hormontherapie würde ich das nicht empfehlen, aber als Ergänzung setzen wir das bei uns ganz gezielt ein – die beiden Ebenen schließen sich nicht aus, sondern greifen ineinander. Vitalpilze wie Reishi oder Cordyceps, dazu Spermidin, As-taxanthin oder B-Vitamine unterstützen begleitend den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Zellregeneration, während die Hormontherapie das eigentliche Defizit an Progesteron oder Östrogen ausgleicht. Ergänzend arbeiten wir auch mit pflanzlichen Vorstufen wie Mönchspfeffer, der leicht progesteronähnlich wirkt, oder Cimicifuga mit östrogenähnlicher Wirkung. Wichtig ist mir aber: Mikronährstoffe sind bei uns nie ein Ersatz, sondern immer ein Baustein im Gesamtkonzept, gemeinsam mit Hormonen, Ernährung und Lebensstil.

Ist eine Hormondiagnostik eigentlich eine Kassenleistung?

Das ist unterschiedlich. Bei bestehenden Beschwerden übernehmen Gynäkologie oder Endokrinologie die Diagnostik häufig ganz regulär über die Kasse. Rein präventiv, ohne konkrete Beschwerden, ist es dagegen oft schwierig. Eine einzelne Hormonbestimmung kostet dann etwa 20 Euro, ähnlich wie bei Vitamin D. Sinnvoll sind meist fünf bis sechs Werte: Östradiol, Progesteron, Testosteron, TSH, dazu DHEA und Cortisol als Nebennierenhormone sowie FSH als übergeordnetes Steuerhormon.

Inwiefern können Hormonschwankungen auch zu psychischen Beschwerden beitragen?

Ein Progesteronmangel geht häufig mit gedrückter, melancholischer Stimmung einher – Progesteron wirkt zentral im Gehirn entspannend und wie ein natürliches Antidepressivum. Viele Frauen Mitte, Ende 40 berichten von mehr Ängstlichkeit, geringerer Belastbarkeit und vermehrten Stimmungsschwankungen. Wir haben in der Praxis schon Menschen mit Depressions- oder Angstdiagnosen



DR. ALGENSTAEDT



MEDICUM EPPENDORF
Jungfrauenal 49
20149 Hamburg
info@medicum-eppendorf.de
www.medicum-eppendorf.de

DR. ALGENSTÄDT

übernommen, bei denen eigentlich ein hormonelles Problem zugrunde lag.

Muss ich also keine Angst mehr vor Hormonen und ihren Nebenwirkungen haben?

Man muss klar unterscheiden. Die veränderten Hormone aus Pille und klassischer Wechseljahrtablette – ich nenne sie gerne die „Bad Guys“ – können mit Risiken einhergehen. Bioidentische Hormone, die „Good Guys“, sind dagegen strukturidentisch und werden zum Beispiel in Form von Progesteron-Kapseln breit eingesetzt, unter anderem seit vielen Jahren selbst bei schwangeren Patienten.

Wie stehst du zur klassischen Antibabypille?

Wir empfehlen sie heute nicht mehr über zehn oder fünfzehn Jahre durchgehend, wie es früher üblich war. Für kurzfristige, sichere Verhütung, etwa bei jungen Frauen ohne Risikofaktoren, spricht aber grundsätzlich nichts dagegen. Es gibt inzwischen auch Alternativen wie niedrig dosierte Mini-Spiralen, die auch bei jungen Frauen ohne vorherige Geburt eingesetzt werden können.

Wie beeinflussen Hormone unser Gewicht?

Östrogen und Progesteron schützen unsere Taille. Bei Hormonmangel lagern wir vermehrt viszerales Bauchfett an – das sogenannte „böse“ Fettgewebe, das sogar selbst Stoffe produziert, die Bluthochdruck und Insulinresistenz begünstigen. Führt man die körpereigenen Hormone in richtiger Dosierung zu, stabilisiert sich das Gewicht wieder, weil sich der Stoffwechsel entsprechend reguliert. Ernährung allein reicht hier oft nicht aus, weil sich der Stoffwechsel selbst mit der Veränderung des Hormonspiegels grundlegend verändert – vielen Frauen wird das zu Unrecht als mangelnde Disziplin ausgelegt.

Kann ein Hormon-Check auch schon vor den Wechseljahren sinnvoll sein?

Hormondiagnostik ist längst nicht nur ein Thema für die Menopause. Auch junge Frau-

en haben oft schon Beschwerden, die mit den Hormonen zusammenhängen, darunter Akne, starke oder schmerzhafte Blutungen, Migräne, ausgeprägtes PMS oder Kinderwunschthemen.

Warum ist dir Aufklärung in diesem Bereich so wichtig?

Weil es tatsächlich unglaublich viele Mythen gibt, die bis heute für Verunsicherung sorgen. Ein Grund ist die große WHO-Studie zur klassischen Hormonersatztherapie von vor über 20 Jahren. Ihre Ergebnisse wurden lange undifferenziert auf alle Hormonpräparate übertragen, ohne zwischen chemisch veränderten und bioidentischen, körperidentischen Hormonen zu unterscheiden. Hinzu kommt, dass Frauengesundheit und beson-

ders die Wechseljahre in Forschung und ärztlicher Ausbildung lange ein Nischenthema waren – viele Kolleginnen und Kollegen haben dazu im Studium kaum etwas gelernt. Genau deshalb ist mir Aufklärung so wichtig: Ich halte Vorträge, bilde über unser Fortbildungszentrum Gynäkologinnen und Gynäkologen weiter und nehme mir in der Sprechstunde bewusst Zeit für Erklärungen. Nur wenn Mythen durch fundiertes Wissen ersetzt werden, verlieren Frauen die Angst vor einer Therapie, die ihnen helfen kann.

...



AGENTUR VSPR

»Ich bin ja schon sehr alt. Aber bis jetzt ist es ganz gut gelaufen.«



Marianne Koch blickt zurück auf ihr reiches, wechselvolles Leben



www.dtv.de **dtv**

© Acorn 2023

WAS WÜRD DIE INNERE OMA DENKEN?

Wie gelingt es, gelassener durchs Leben zu gehen und sich nicht ständig selbst unter Druck zu setzen? **Franca Cerutti** hat dafür die passende Ratgeberin: die „innere Oma“. Im Interview erklärt die Psychotherapeutin und Podcasterin, wie wir mit ihrer Hilfe unnötigen Druck loslassen und uns auf das konzentrieren können, was wirklich zählt.

Franca, wer ist die innere Oma und warum sollte man auf sie hören?

Sie ist die älteste Version von dir selbst – die Frau, die am Ende deines Lebens auf all das zurückblickt, was du heute erlebst. Sie kennt dich durch und durch, und weiß ganz genau, was am Ende für dich wirklich gezählt haben wird. Sie will das allerbeste Leben für dich. Auf wen sonst sollte man hören?

Wann hast du deine innere Oma das erste Mal getroffen?

In einer Lebensphase, in der ich vor Erschöpfung kaum noch etwas gespürt habe. Durch einen Traum von meiner verstorbenen Mutter ist die Frage in mir entstanden, worauf ich eigentlich irgendwann zurückblicken möchte. Die Verkörperung dieser Frage ist die innere Oma, unser Zukunfts-Selbst.

In welchen Momenten kann oder sollte ich meine innere Oma zu Rate ziehen?

Immer, wenn du dich verhedderst: in Grübelschleifen, in Entscheidungen, in dem Versuch, es allen recht zu machen. Eine einzige Frage reicht

oft schon: Was würde meine innere Oma darüber denken? Und wird es in 20 oder 30 Jahren überhaupt eine Rolle spielen? Die Antwort ist erstaunlich oft ein entlastendes Nein.

Was wird die innere Oma mir sagen?

Das kommt ganz darauf an – die innere Oma ist ja genauso individuell wie jede Person, in deren Kopf sie lebt. Meine persönliche innere Oma, also die uralte Franca, macht gar keine Ansagen, aber sie stellt mir oft kluge Fragen. Solche, deren Antworten ich insgeheim manchmal schon weiß, aber nicht sehen wollte.

Du hast eine „Not-To-Do“-Liste für mehr Gelassenheit zusammengestellt. Was hat es damit auf sich?

Ich arbeite seit fast 15 Jahren mit dem Konzept der inneren Oma, und die „Lass es“-Kapitel sind eine Art Best-of aus meiner Praxis. Die Liste kommt aus zwei Blickrichtungen. Zum einen: Welche Muster kosten uns im Alltag am meisten Kraft? Zum anderen: Was bereuen Menschen am Ende ihres Lebens – und was davon lässt sich heute noch verhindern?

DIE NOT-TO-DO-LISTE FÜR MEHR GELASSENHEIT

1. LASS DEN PERFEKTIONISMUS

Wo in deinem Leben strengst du dich an, um perfekt zu sein? Und was, wenn du längst gut genug bist?

2. LASS DAS VERGLEICHEN

Wenn du am Ende deines Lebens zurückblickst: Wird es eine Rolle spielen, wie dein Leben im Vergleich zu anderen ausgesehen hat – oder wird es darum gehen, ob es sich nach deinem eigenen angefühlt hat?

3. LASS DIE SCHULD

Wofür verurteilst du dich noch und nach wessen Gesetzbuch?

4. LASS DAS RETTEN

Wen rettest du gerade – und was kostet es dich?

5. LASS DAS KLEINMACHEN

Wo in deinem Leben präsentierst du noch eine Schrumpfversion von dir – und was würde passieren, wenn du dich einmal in voller Größe zeigst?

6. LASS DAS DURCHHALTEN

Hältst du durch, weil es sich lohnt – oder weil du Angst hast vor dem, was kommt, wenn du aufhörst?

7. LASS DAS ZERDENKEN

Was davon, worüber du dir gerade den Kopf zerbrichst, wird am Ende deines Lebens noch eine Rolle spielen?

8. LASS DAS SCHWEIGEN

Wozu wirst du nicht geschwiegen haben wollen – und was hindert dich daran, es heute auszusprechen?

9. LASS DAS MÜSSEN

Was von dem, was du heute zu müssen glaubst, wird in Zukunft wirklich wichtig gewesen sein? Und was würdest du eigentlich mit dem Tag anfangen, wenn die To-do-Liste leer wäre?



DIE INNERE OMA FRANCA CERUTTI

Franca Cerutti zeigt in ihrem Buch, wie wir mit mehr Weitblick und Gelassenheit auf unser Leben schauen können, indem wir unser 90-jähriges Ich zu Rate ziehen, und lädt dazu ein, Perfektionismus, Schuldgefühle und unnötigen Ballast loszulassen. Das Hörbuch hat sie als erfolgreiche Podcasterin natürlich selbst eingelesen.
Piper | 272 Seiten | 18,00 €
Osterwoldaudio | 9 Std. und 19 Min.



ZUR
PERSON

Franca Cerutti, geboren 1976, ist Psychotherapeutin und Autorin des Bestsellers *Psychologie to go!*. Ihr gleichnamiger Podcast gehört zu den beliebtesten Psychologie-Podcasts Deutschlands. Sie ist zudem als Kolumnistin und TV-Expertin tätig.

GESUNDHEIT IM GLEICHGEWICHT

Ob Darm, Nervensystem oder Mineralstoffhaushalt: Balance beginnt im Kleinen. Wir haben Produkte zusammengestellt, die den Körper von innen unterstützen, und mit **Peggy Reichelt**, Gründerin von XbyX – Women in Balance, darüber gesprochen, warum Elektrolyte gerade ab der Perimenopause zum Thema werden.

Warum sind Elektrolyte gerade für Frauen ab der Perimenopause relevant? Mit den hormonellen Veränderungen verändert sich auch die Regulation von Wasser und Salz im Körper. Hinzu kommen bei vielen Frauen Hitzewallungen und Nachtschweiß – und mit Schweiß verlieren wir neben Flüssigkeit auch Elektrolyte. Das bedeutet nicht automatisch einen Mangel, aber es lohnt sich, die Versorgung in dieser Lebensphase bewusster mitzudenken.

Worauf sollten Frauen bei einem Elektrolytprodukt achten? Zusatzzucker halte ich für unnötig, gerade weil sich rund um die Menopause Glukosestoffwechsel und Insulinsensitivität verändern können. Auch beim Salz reicht wenig: Klare Aminos + Elektrolyte enthält bewusst nur 115 mg Natrium pro Portion, dazu 14 freie Aminosäuren und Vitamin C ohne Zuckerzusatz.

Mehr Antworten auf glowmag.de



XBYX

KLARE AMINOS + ELEKTROLYTE

Für die Balance im Mineralstoffhaushalt: Klare Aminos + Elektrolyte von XbyX kombiniert Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium mit 14 freien Aminosäuren, Vitamin C, Taurin und L-Carnitin. Fruchtiger Blutorangen-Geschmack, ohne Zuckerzusatz, für unterwegs, nach dem Sport oder einfach zwischendurch. **32,90 € | xbyx.de**

GEWINNSPIEL ESN

3x ESN-Probierpaket zu gewinnen!
Je 5 Produkte: Isoclear, GOAT Bar, Kreatin Gummies, Omega 3 Kapseln und Magnesium Complex.
Jetzt mitmachen! Mehr Infos zum Gewinnspiel und die Teilnahmebedingungen findet ihr auf glowmag.de sowie auf Instagram unter [@glow_magazin](https://www.instagram.com/glow_magazin).



HITCHCOCK BIO INGWERSAFT

Unser Wachmacher ganz ohne Kaffee: Der Bio-Ingwersaft von Hitchcock ist Direktsaft aus frischem Ingwer – scharf, kraftvoll, ohne Zucker oder Konservierung. **4,79 € | hitchcock.de**



GEROLSTEINER FLOW

Darmunterstützung einfach mitgetrunken: Gerolsteiner Flow liefert pro Portion (500 ml) 120 mg Calcium, das zur normalen Funktion der Verdauungsenzyme beiträgt, dazu 9 g lösliche Ballaststoffe, rund 30 % des täglichen Bedarfs. Zuckerarm, ohne Süßstoffe. **1,79 € | gerolsteiner.de**



NATURTREU GOLD ELIXIER

Diese Goldene Milch bringt uns abends runter: Das Goldelixier von Naturtreu vereint Kurkuma, Ceylon-Zimt, Lucuma und Ashwagandha mit Piperin für bessere Bioverfügbarkeit – vegan, mild-würzig und ganz ohne raffinierten Zucker. Unser kleines Abendritual. **19,99 € | naturtreu.de**

BITTERLIEBE 3-IN-1-DARM-KOMPLEX

Für alle, die ihrem Darm etwas Gutes tun wollen, ohne fünf Produkte zu jonglieren. Der 3-in-1-Darm-Komplex von Bitterliebe vereint 6 Mrd. Lacto- und Bifidobakterien-Kulturen, Ballaststoffe und Ferzinger® in einer Rezeptur. **ab 49,95 € | bitterliebe.com**

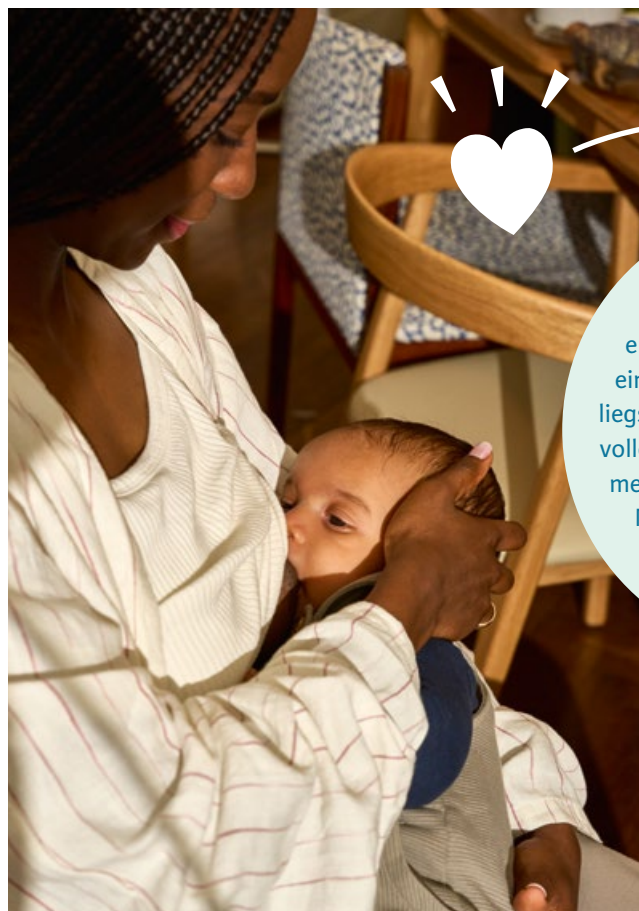
EXTRATIPP DER REDAKTION

Mit dieser Gewichtsdecke sinken wir gleichmäßig in den Schlaf – und bleiben auch dort. Die Havenstitch-Kollektion von Bearaby setzt auf sanften Druck (Deep Touch Pressure), der dem Körper signalisiert: Du wirst gehalten. Passend zum World Mental Health Day am 10. Oktober in drei Farben und aus 100 % Bio-Baumwolle. **ab 229 € | bearaby.eu**



DIE SCHÖNSTE ERSCHÖPFUNG DEINES LEBENS

Über die stille Magie des Wochenbetts und warum diese erste Zeit mit deinem Baby das Wertvollste ist, das du dir schenken kannst.



Es gibt Momente, die alles verändern. Der erste Atemzug deines Babys ist einer dieser Momente. Und dann liegst du da, erschöpft, überwältigt, voller Liebe, und weißt: Nichts wird mehr so sein wie vorher. Nicht du. Nicht dein Körper. Nicht dein Alltag. Und das ist wunderschön.

Was viele Frauen in diesen ersten Wochen entdecken: Das Wochenbett ist keine Zeit des Wartens, bis das echte Leben wieder beginnt. Es ist eine der bedeutendsten Phasen, für dich als Frau, als Mutter, als Mensch. Dein Körper vollbringt gerade eine stille Meisterleistung. Er stellt sich hormonell komplett neu auf, er heilt und produziert gleichzeitig Nahrung für dein Kind. Östrogen und Progesteron ziehen sich zurück, während Prolaktin übernimmt und die Milch zum Fließen bringt. Dein Körper weiß genau, was er tut. Was er jetzt von dir braucht, ist vor allem eines: Vertrauen und gute Nährstoffe.

ALLES DARF FLIEßEN

In der Wochenbett-Begleitung gibt es einen Satz, der seit Generationen weitergegeben wird: »Im Wochenbett muss alles fließen, die Milch, das Blut und auch die Tränen.« Er klingt poetisch, und er ist es auch. Denn diese Zeit darf genau das sein: weich, offen und fließend. Du musst nicht funktionieren, du darfst einfach ankommen. Selbstfürsorge ist in dieser Phase weder Luxus noch Schwäche, sondern das Herzstück von allem. Wer gibt, muss auch empfangen, und wer nährt, muss auch genährt werden. Je besser du versorgt bist, mit Wärme, Ruhe und guter Nahrung, desto mehr Kraft hast du für all die wunderbaren, anstrengenden und magischen Momente, die jetzt auf dich warten.



BALANCE, DIE TRÄGT

Hormonelle Balance bedeutet in der frühen Familienphase nicht, dass alles reibungslos läuft. Es bedeutet, dass du weißt, was dir guttut, und dir erlaubst, genau das zu tun. Für manche ist das ein langer Spaziergang mit dem Kinderwagen, für andere ein Abend auf der Couch, während jemand anderes das Baby hält. Balance ist so individuell wie jede Familie selbst. Was dabei hilft, ist ein Alltag, der nicht gegen den Körper arbeitet, sondern mit ihm. Regelmäßige Mahlzeiten, die wirklich nähren. Bewegung, die sich gut anfühlt, nicht wie eine Pflicht. Momente der Stille, die du dir bewusst nimmst. Löwenzahn Organics, ein Berliner Unternehmen für Bio-Mamanahrung, begleitet Mamas und Familien genau in dieser Phase, mit Produkten, die in den Alltag passen und den Körper in seiner natürlichen Umstellung unterstützen. Denn wer sich selbst gut versorgt, versorgt auch sein Kind gut.

KLEINE MOMENTE, GROSSE WIRKUNG

Balance in der frühen Familienphase sieht nicht nach perfektem Gleichgewicht aus. Sie sieht aus wie eine heiße Tasse Tee, die du tatsächlich trinkst, solange sie noch warm ist. Wie eine Dusche, die du alleine genießt. Wie ein Ja zu Hilfe, die dir jemand anbietet. Diese kleinen Inseln der Fürsorge für dich selbst sind keine Ablenkung vom Muttersein. Sie sind der Kern davon. Denn das Wochenbett legt ein Fundament für deine Gesundheit, deine Energie, deine Freude an dieser neuen Zeit. Wer sich jetzt Raum gibt, wer jetzt nährt und genährt wird, wer jetzt die Welt ein bisschen warten lässt, der baut auf etwas Echtem. Und das Schönste daran? Du musst das nicht alleine herausfinden. Es darf Unterstützung geben. Es darf Gemeinschaft geben.



Löwenzahn Organics entwickelt Bio-Nahrung für Babys und Mamas in den ersten 1.000 Tagen.
Mehr unter loewenzahnorganics.com



Dr. med. Matthias Riedl geboren 1969, ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Ernährungsmediziner. Er ist Ärztlicher Direktor des medicum Hamburg und Autor mehrerer Ernährungsratgeber. Einem breiten Publikum ist er als TV-Arzt der NDR-Reihe „Die Ernährungs-Docs“ bekannt.

FRANK VON WIEDING

MEDIZIN AUF DEM TELLER

Mit seinem „Endometriose-Balance-Plan“ will Internist und Ernährungsmediziner **DR. MED. MATTHIAS RIEDL** Frauen, die unter starken Regelschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Endometriose leiden, zu mehr Lebensqualität verhelfen. Dabei geht es um einen ganzheitlichen Ansatz mit alltagstauglichen Veränderungen. Im Interview wird deutlich, wie viel wir mit unserer Ernährung selbst bewirken können.

Matthias, in deinem Buch lieferst du Endometriose-Betroffenen nicht nur Tipps gegen starke Regelschmerzen und Krämpfe, sondern auch Rezepte. Wie beeinflusst die Ernährung die Erkrankung?

Ernährung kann die Erkrankung zwar nicht heilen, aber ein wichtiger Baustein sein, um die Lebensqualität von Betroffenen deutlich zu verbessern. Endometriose geht oft mit chronischen Entzündungen, oxidativem Stress und Darmbeschwerden einher. Genau hier kann eine angepasste Ernährung ansetzen, indem sie dazu beiträgt, Entzündungsprozesse zu reduzieren, Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung zu lindern und das Energielevel zu verbessern. Wichtig ist aber: Es gibt nicht die eine Endometriose-Diät. Jede Frau reagiert individuell. **Welche Lebensmittel sollten Betroffene meiden und welche tun dagegen gut?**

Pauschale Verbote gelten nicht, aber es gibt durchaus Lebensmittel, die Beschwerden verstärken können. Dazu zählen stark verarbeitete Produkte mit vielen gesättigten Fettsäuren, also rotes und verarbeitetes Fleisch, zuckerreiche Lebensmittel und größere Mengen Alkohol. Auch Koffein oder

histaminreiche Lebensmittel sollten lieber reduziert werden. Zu empfehlen sind dagegen fetter Seefisch wie Lachs oder Makrele, pflanzliche Omega-3-Quellen wie Leinsamen und Walnüsse, Beeren, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel können den Östrogenstoffwechsel positiv unterstützen.

Viele Frauen stecken in einem fordernden Alltag, der größere Veränderungen nur bedingt zulässt. Wie umfangreich sollte die Ernährungsumstellung ausfallen?

Kleine, alltagstaugliche Schritte reichen oft schon. Zum Frühstück eingeweichte Haferflocken mit Joghurt, Beeren und ein paar Nüssen statt Fertigmüsli. Mittags Fisch oder Hülsenfrüchte mit viel Gemüse. Als Snack einen Apfel mit Mandeln statt Schokoriegel. Entscheidend ist die Kontinuität über Wochen und Monate, nicht die perfekte einzelne Mahlzeit. Und ein Stück Pizza oder Kuchen zwischendurch sind völlig in Ordnung. Starrer Verzicht erzeugt Stress, und Stress kann wiederum Entzündungen fördern. Die Rezepte in meinem Buch sind unkompliziert, sodass sie sich auch für einen herausfordernden Alltag eignen.

© GU/STOCKFOOD STUDIOS/TINA ENGEL

REZEPT 1:**Karotten-Birnen-Porridge**

Ein extra bekömmliches Frühstück:
Möhren und Birnen sind sanft zur Verdauung
und helfen, Blähungen zu reduzieren –
cremig, süß und einfach wohltuend.

WAS DU BRAUCHST:

(für 2 Personen)

- 2 Möhren
- 1 Birne
- 500 ml ungesüßter Mandeldrink
- 80 g kernige Haferflocken
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Chiasamen
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Ceylonzimt
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Piment
- 1/2 Bio-Orange

WIE ES GEHT:

1. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in kleine Stücke schneiden.
2. Den Mandeldrink in einem Topf erhitzen, die Haferflocken dazugeben und köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend Agavendicksaft, Chiasamen, Salz, Zimt, Vanille und Piment unterrühren.
3. Die Orange heiß abwaschen und halbieren. Den Saft auspressen, das Porridge in zwei Schalen füllen, mit Orangensaft beträufeln und etwas Orangenschale darüberreiben.
4. Zum Servieren mit den frischen Birnenstückchen garnieren.

© GU/STOCKFOOD STUDIOS/TINA ENGEL

REZEPT 2:**Kichererbsenriegel mit Kokos und Schoko:****WAS DU BRAUCHST:**

- 240 g Kichererbsen (Glas/Dose)
- 100 g Zartbitterschokolade (85%)
 - 100 ml Kokosmilch
 - 1 EL Mandelmus
 - 1 EL Chiasamen
 - 1 TL Kokosraspeln
- 2 EL Agavendicksaft
 - Meersalz

WIE ES GEHT:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen, Blech mit Backpapier belegen.
2. Kichererbsen abbrausen, abtropfen lassen und auf dem Blech verteilen, dann ca. 30 Min. rösten.
3. Zartbitterschokolade hacken, im Wasserbad mit Kokosmilch und Mandelmus schmelzen.
4. Schokolade vom Wasserbad nehmen, langsam Chiasamen, Kokosraspel und Agavendicksaft einrühren.
5. Die Kichererbsen unter die Masse heben, in Müsliriegelform füllen, mit Meersalz bestreuen und mind. 1 Std. einfrieren, anschließend Riegel vorsichtig auslösen.

Im Kühlschrank bis 7 Tage haltbar.

In welchen Fällen macht eine zyklusangepasste Ernährung Sinn – und wie gelingt sie?

Cycle Syncing wird gerade viel diskutiert, die wissenschaftliche Evidenz dafür ist aber noch begrenzt. Trotzdem berichten viele Frauen, dass sie von leichten Anpassungen profitieren – etwa von eisenreichen Lebensmitteln während der Menstruation, um Blutverluste auszugleichen, oder magnesiumreichen Lebensmitteln bei Krämpfen. Wer das ausprobieren möchte, kann sich an den Zyklusphasen orientieren und in der Menstruationsphase etwa auf eisenreiches Gemüse und Hülsenfrüchte setzen. Auch die Histaminzufuhr während und um die Periode herum kann eine Rolle spielen. Die Basis sollte aber immer eine durchgehend ausgewogene Ernährung über den gesamten Zyklus sein.

Welche Auswirkungen hat Ernährung generell auf den weiblichen Hormonspiegel?

Die Ernährung und der Hormonhaushalt hängen enger zusammen, als viele denken. Ballaststoffreiche Kost unterstützt zum Beispiel die Ausscheidung von Östrogen über den Darm. Ein stabiler Blutzuckerspiegel wirkt sich positiv auf Heißhunger und Energielevel aus, was indirekt auch das hormonelle Gleichgewicht unterstützt. Und ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist relevant, weil ein Mangel mit einem erhöhten Risiko für entzündliche Prozesse verbunden ist, die wiederum hormonell mitgesteuert werden.



Dr. med. Matthias Riedl
DER ENDOMETRIOSE-BALANCE-PLAN

Wie lassen sich Schmerzen und Beschwerden bei Endometriose lindern? Matthias Riedl erklärt, welchen Einfluss Ernährung und Lebensstil haben können. Mit einem 7-Schritte-Programm und über 50 alltagstauglichen Rezepten vermittelt er Betroffenen praktisches Wissen.

GU Verlag | 176 Seiten | 24,00 €

EINE FRISCHE BRISE AUS MAINE**Das Wiedersehen mit den Hummerfrauen**

dtv www.dtv.de



ANDREAS SIBLER / HAMBURG

»Das, was auf dem Teller landet, ist bei vielen chronischen Erkrankungen ein unterschätzter Hebel.«

Die Ernährung ersetzt keine Hormontherapie, aber sie kann das System spürbar unterstützen.

Als Ernährungsmediziner beschäftigst du dich auch über Endometriose hinaus mit der Frage, welchen Einfluss Ernährung auf unheilbare Krankheiten hat. Wie viel können wir mit dem, was wir täglich verzehren, bewirken?

Das, was auf dem Teller landet, ist bei vielen chronischen Erkrankungen ein unterschätzter Hebel. Die Krankheit selbst ist nicht heilbar, aber begleitende Entzündungsprozesse, Verdauungsbeschwerden und das allgemeine Energielevel lassen sich über die Ernährung positiv beeinflussen. Besonders relevant ist das bei Erkrankungen mit entzündlicher Komponente, neben Endometriose etwa auch bei Rheuma, Arthritis, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Ernährung ist dabei immer ein Baustein in einem größeren Behandlungskonzept, kein Ersatz für Diagnostik oder Therapie. Wer jedoch an den richtigen Stellschrauben dreht, kann aktiv zur eigenen Lebensqualität beitragen.

Welche Rolle spielt der bewusste Genuss bei deinem ganzheitlichen Ansatz?

Genuss sollte auf keinen Fall als Gegensatz zu gesunder Ernährung verstanden werden. Wer sich alles verbietet, hält eine gesunde Vollkost nicht lange durch, und der Stress durch ständigen Verzicht kann sich sogar negativ auswirken. Deshalb geht es immer um das Gleichgewicht. Wer sich zu 90 Prozent ausgewogen ernährt, darf sich die restlichen zehn Prozent ohne schlechtes Gewissen auch Ausnahmen gönnen.

Was sind deine persönlichen Superfoods, die du regelmäßig zu dir nimmst?

Frisches Nussvollkornbrot, fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi oder Kefir, Wild Heidelbeeren, Beeren allgemein, Nüsse oder Nussmus, Äpfel. Sie schmecken mir gut und tun viel für den Körper. Es ist die Mischung aus Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, die wie Medikamente wirken, und Vitaminen sowie Mineralien.



BALANCE BEGINNT BEIM TRINKEN

Wir optimieren unseren Schlaf, tracken unsere Schritte, achten auf Bio-Qualität beim Einkauf – und trinken dann eine Limo mit 27 Gramm Zucker pro Flasche. Auf diesen Widerspruch haben wir zero Bock. Zeit, dass Zero eine neue Bedeutung bekommt: Bio-Zero.

ZUCKER TRINKEN WIR, OHNE ES ZU MERKEN

Die Zahlen sprechen für sich: Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nehmen Erwachsene in Deutschland im Schnitt doppelt so viel Zucker zu sich wie empfohlen. Ein erheblicher Teil stammt aus Getränken wie Säften, Limonaden oder Eistees. Das wirkt sich auf Energielevel, Hautbild, Hormonhaushalt und Stimmung aus. Gerade für Frauen, die sich mit Zyklusbalance, Energie oder hormoneller Gesundheit beschäftigen, lohnt sich also der Blick ins Glas.

UND BEI KINDERN?

Auch, was die Kleinen trinken, wird viel zu oft vernachlässigt. Vermeintlich gesunde Kindergetränke enthalten oft versteckten Zucker oder künstliche Aromen. Dabei prägen die Trinkgewohnheiten der ersten Lebensjahre das Verhalten bis ins Erwachsenenalter: Wer früh lernt, dass Erfrischung auch ohne Zucker funktioniert, profitiert ein Leben lang.

EINE LÜCKE IM REGAL – UND EINE ANTWORT: BIO ZERO

Seit 2014 steht TeeFee für zuckerfreie Bio-Getränke auf Teebasis – zunächst für Kinder, inzwischen für die ganze Familie. Mit **ZISCH** wird das Sortiment nun um ein prickelndes bio-zertifiziertes Erfrischungsgetränk in den Sorten Apfel und Orange erweitert, das dank der natürlichen Süße von Stevia-Blättern den vollen Limogeschmack liefert, ohne auch nur ein Gramm Zucker zu enthalten. Damit ist **ZISCH** das einzige Bio-Zero-Getränk im deutschen Handel und zeigt, dass bewusstes Trinken keinen Verzicht bedeutet. Eine kleine Veränderung im Glas mit großer Wirkung.



»TeeFee ZISCH ist unser Beitrag zu einer neuen Trinkkultur.«

MARCO RÜHL (GESCHÄFTSFÜHRER)



Zucker? ZISCH ab!
Kleine Rituale können Wunder bewirken: Mehr Tipps für bewusstes Trinken im Familienalltag gibt's unter **tee-fee.de**



OONI HALO SPIRAL CORE

Den teuren Pizzaofen mit Fertigteig aus dem Discounter entweichen? Das geht auch besser. Ooni war als erster Hersteller so clever, eine Küchenmaschine mit Profifunktionen für den Privathaushalt zu produzieren. Nur ist das Ergebnis, das Pro-Modell wirklich nichts für kleine Küchen. Sowohl in der Größe als auch in der Menge an Teiglingen, die man als Minimum herstellen muss. Genau hier setzt die Core-getaufte Variante an, mit der man zwischen 500 und 2.500 Gramm Teig variieren kann.

Beim Auspacken gefällt uns sofort, was wir sehen und anfassen: Das Gehäuse besteht aus ABS-Kunststoff, das Design wirkt angenehm zurücknehmend. Es gibt neben dem Ein-/Ausschalter mit dem Drehregler genau ein Bedienelement. Zum Lieferumfang gehören ein Teighaken und ein Teigbrecher. Die aus Profigeräten bekannte, in die Schüssel ragende Stange verhindert, dass der Teig am Haken hochklettert – wer kennt diese Sauerei nicht? Außerdem gibt es einen Aufsatz für Sahne und normalen (Kuchen-) Teig. Die Core kann als ganz normale Küchenmaschine genutzt werden. Im Testlauf gelangen auf Anhieb Pizzateige wie beim Italiener unseres Vertrauens. Wir sind begeistert.

TEST
KÜCHEN-GADGETS

HEISSKALTER GENUSS

Der perfekte Spätsommernix?
Schmackhafte Pizza
trifft Eiskreationen.



OONI HALO SPIRAL CORE

Foundry Black, Polar White
41,1 × 22,5 × 31,2 cm | 10,55 kg
599 € | eu.ooni.com



GORENJE GIICM

Anthrazit
19 × 36,7 × 40,8 cm | ca. 11 kg
Ab 320 € | de.gorenje.com



GORENJE 3-IN-1 INSTANT-EISMASCHINE

Die Vorstellung von selbstgemachtem Eis ist romantisch, die Realität oft ernüchternd. Entweder braucht man bereits gefrorene Zutaten oder vorgekühlte Behälter. Also läuft man lieber zum Kiosk und kauft Industrieware. Gorenje macht mit seiner 3-in-1 Instant-Eismaschine lästiges Vorkühlen und Warten auf selbstgemachtes Eis überflüssig. Dank Ultra-Kühltechnologie und integriertem Hochleistungskompressor verwandelt sie simple Zutaten in rund einer Minute in Eis, Slushie oder Shaved Ice.

Uns gefällt das schlanke, unaufdringliche Design, wenn das Gerät auf der Arbeitsfläche steht. Bedient wird über ein kleines Display und einen Drehregler, mit dem sich aus bis zu 60 Rotationsgeschwindigkeiten die gewünschte Konsistenz wählen lässt. Von fein geschichteter Eiscrème bis zum erfrischenden Slushie. Einfach die Lieblingsflüssigkeit in den 1-Liter-Behälter füllen, Knopf drücken, fertig. Praktisch: Herausnehmbare Komponenten und eine Selbstreinigungsfunktion machen die Maschine im Handumdrehen wieder einsatzbereit, sodass sie bei maximal 35 Kilogramm Eis pro Tag locker einen Kindergeburtstag übersteht.

WIR VERLOSEN
EIN EXEMPLAR AUF
glowmag.de



REISE MIT TIEFGANG

WELLNESS TRIFFT HEALING

Wo Gesundheit zum Reiseziel wird: Diese Hotels setzen auf echte medizinische Konzepte, um Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Ob Longevity-Medizin, Ayurveda oder Waldheilen: Hier verbindet sich fundiertes Wissen mit der Kraft bewusster Auszeiten, die wirklich nachwirken.

ALTAUSSEE, ÖSTERREICH

MAYRLIFE

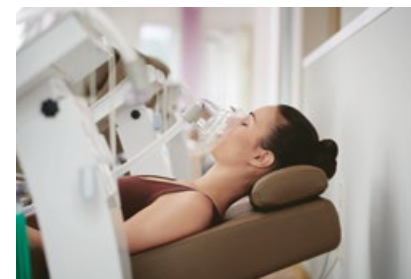
STOFFWECHSEL STABILISIEREN,
MUSKELN ERHALTEN

Immer mehr Menschen nehmen GLP-1-Medikamente. Was aber, wenn die Muskelmasse dadurch schwindet? Hier setzt Mayrlife mit seinem exklusiven GLP-1 & Lifestyle-Integration-Programm an. Dieses unterstützt Gäste, die eine GLP-1-Therapie bereits begonnen haben, mit einem Maßnahmenpaket, bestehend aus Bodyscan, Ultraschall und Blutwertdiagnostik, gezieltem Ernährungs- und Muskelaufbau sowie moderner Mayr-Medizin.

PREISE

ab 4.435 € | 7 Nächte,
ab 6.330 € | 14 Nächte
mayrlife.com

Wichtig: Mayrlife verschreibt oder verabreicht selbst keine GLP-1-Medikamente.



OBERSTAUFEN, DEUTSCHLAND

DIANA NATURPARK HOTEL

BASENFASTEN & INNERE BALANCE

Nur 24 Zimmer, dafür umso mehr Aufmerksamkeit für jeden Gast: Gastgeberin Sandra Ammer setzt auf eine basenbildende Küche, die den Körper spürbar entlastet, begleitet von Leberwickeln und Fußbädern. Vorträge, etwa zu Hormonbalance in den Wechseljahren, geben zusätzliches Wissen mit auf den Weg. Ruhe prägt den Alltag im Haus.

PREISE

Schnuppertage-Basenfasten mit 4 Übernachtungen ab 725 € p.P.
diana-oberstauften.de



»Viele Gäste sagen uns, dass sie wieder einen klareren Blick auf sich selbst und ihren Alltag gewonnen haben.«

GASTGEBERIN SANDRA AMMER



FOTOS: DIANA NATURPARK HOTEL, CHIARA CAPRETTINI/DIANA NATURPARK HOTEL

BAD DRIBURG, DEUTSCHLAND

GRÄFLICHER PARK

WASSER ALS MEDIZIN

Seit mehr als 240 Jahren sprudeln im Gräflichen Park Bad Driburg die hauseigenen Quellen Caspar-Heinrich- und Rabe-Quelle. Park und Hotel mit Medical Spa, Fastenzentrum nach F.X. Mayr und Garten-Spa verbinden Natur, Erholung und Medizin: Kneipp-Kuren, Kohlensäure-Mineralbäder, Trinkkuren, teils per Krankenkasse abrechenbar. Umgeben vom 64 Hektar großen englischen Landschaftspark liegt der rund 1.800 m² große Spa-Bereich, in dem Gäste zwischen Whirlpool, Saunen und Beautyanwendungen ihre Auszeit individuell gestalten.

PREISE

Preise auf Anfrage | graeflicher-park.de



FOTOS: PETER ALDAG, GRÄFLICHER PARK



RHEINGAU, DEUTSCHLAND

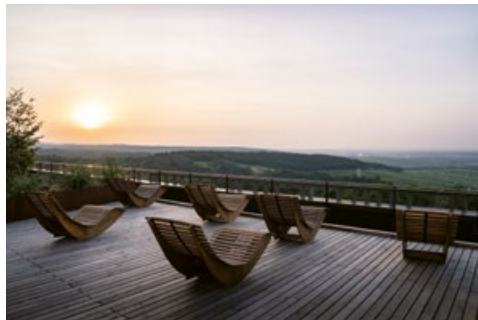
WALD.WEIT

DER WALD ALS THERAPEUT

Auf 18 Hektar eigenem Wald im Rheingau lädt WALD.WEIT zum Bewegen und Innehalten ein: Mountainbiken auf hauseigenen Flowtrails, Wandern, Joggen, WALD.YOGA zwischen den Bäumen und Saunieren mit Blick ins Grüne. Mit dem zweiten Bauabschnitt entstehen gerade großzügige Spa-Flächen sowie weitere Suiten. Naturverbundenheit steht im Mittelpunkt: Regionale Küche, reine Waldluft und ruhige Rückzugsorte sorgen für spürbare Erholung fernab vom Alltag, ohne Verzicht auf Komfort.

PREISE

GARTEN.BLICK Loge für 2 Personen für 275 €
wald-weit.com



FOTOS: TIM KARAPETIAN, STEFANSCHUETZ.COM

TOLLENSESEE, DEUTSCHLAND

PARK AM SEE NATTIKA

AYURVEDA ERLEBEN & SELBSTTHEILUNG

Am Westufer des Tollensesees in Mecklenburg-Vorpommern, nur 130 Kilometer von Berlin, verbindet Park am See Nattika authentisches Kerala-Ayurveda mit deutscher Gelassenheit. Ein Ärzteteam aus Indien erstellt individuelle Behandlungspläne, von der kurzen Auszeit bis zur 21-tägigen Panchkarma-Kur, begleitet von Yoga in einer 400 m² großen, strohgedeckten Halle direkt am See. Wer möchte, ergänzt die Kur um Waldbaden, Atemarbeit und stille Meditation am See.

PREISE

Ab 180 € Tagesgast | Kuren auf Anfrage
parkamseennattika.com



FOTOS: PARK AM SEE NATTIKA, ANNETTE RIEDEL

TURRACHER HÖHE, ÖSTERREICH HOCHSCHOBER

WELLNESS & TCM

Ein orientalischer Hamam und ein Chinaturm mitten in den Alpen? Das auf 1.800 Metern am See gelegene 4*-Superior Hotel beweist, dass man nicht weit reisen muss, um fernöstliche Kulturen zu entdecken. Eine chinesische Therapeutin massiert und arbeitet mit Händen, Ellenbögen und Füßen, um das sogenannte Chi zum Fließen zu bringen. Beliebt sind die Tuina Ganzkörpermassage, die bei Kopfschmerzen, Rücken- und Schlafproblemen hilft, und das Schröpfen nach uralter Tradition, wodurch Ablagerungen und Giftstoffe ausgeschieden werden. Und danach? Entspannung im beheizten See-Bad, in der neuen Arena-Sauna oder im Chinaturm mit traditioneller Teezeremonie.

BESONDERE AUSZEITEN

Kraftquelle Kaltbaden – 4. bis 9. Oktober 2026

Sauna-Tage – mehrmals jährlich,
z. B. 13. bis 18. Dezember 2026

Yoga-Wochen – mehrmals jährlich
z. B. The Longevity Class 11. bis 16. Oktober

PREISE

ab 213 € p.P./Nacht (mit mehr als 100 Inklusivleistungen)
hochschober.com



FOTOS: DANIEL ZANGERL, THOMAS SOBIAN WEKNOWMEDIA, WKM



»Unsere höchste Priorität
ist echte Entspannung.«

GASTGEBERIN KARIN LEEB



FOTOS: SALOBRE HOTEL RESORT & SERENITY, GLORIA PALACE SAN AGUSTÍN THALASSO & HOTEL



GRAN CANARIA, SPANIEN WELLNESS-HOTELS

LOSLASSEN, FERNAB VON DEUTSCHLAND

Unter dem Format Gran Canaria Spa, Wellness & Health bündelt die Insel über 50 Behandlungen in ihren besten Spa- und Thalassozentren, deren heilende Quellen schon im 17. Jahrhundert überliefert sind. Das milde Klima macht die Insel zum ganzjährigen Rückzugsort für Körper und Geist. Das Salobre Hotel setzt in seinem Be Aloe Wellness Spa auf Aloe-Vera-Rituale, das Gloria Palace San Agustín Thalasso & Hotel auf Thalassotherapie mit Meerwasser und Algen gegen Verspannungen und für neue Energie. Weitere Adressen und Tipps der Insel stellen wir ausführlich online vor.

PREISE

Preise auf Anfrage | grancanariawellness.com

WELLNESS · TIPPS AUS UNSERER REDAKTION

AMADRIA PARK



AMADRIA PARK, OPATIJA, KROATIEN

Wer sich einfach nach einem Moment zum Durchatmen sehnt, findet im Vita-Maris-Spa mit seinem Meerblick-Pool, den Saunen und der ruhigen Atmosphäre den perfekten Ort, um den Alltag für ein paar Stunden hinter sich zu lassen.

amadriapark.com

DOLCE BY WYNDHAM VERSAILLES, BEO PARIS, FRANKREICH

Nach einem Tag in Paris schenkt der hoteleigene Spa- und Poolbereich eine wohltuende Pause. Eine kleine Auszeit im Grünen vor den Toren von Versailles – ideal, um neue Energie zu tanken.

wyndhamhotels.com



DOLCE BY WYNDHAM VERSAILLES

SUN SIYAM RESORTS, MALEDIVEN

LUXUS MIT MALEDIVISCHER SEELE

Die Sun Siyam Resorts locken mit ihrem „Maldivian Spirit“
und einem neuen Spa-Konzept.



1. Sun Siyam Vilu Reef: Wasser Villas

FOTOS: SUN SIYAM RESORTS

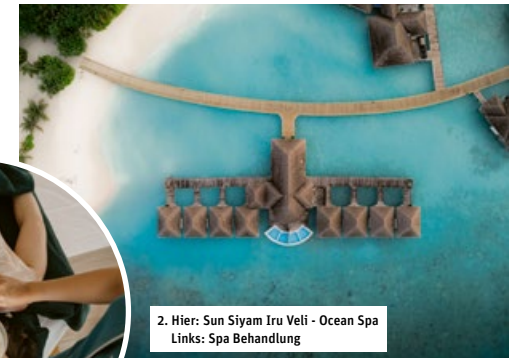
Die Malediven stehen für türkisblaues Wasser, weiße Strände und luxuriöse Resorts. Doch nur wenige Hotelgruppen sind tatsächlich auf den Malediven verwurzelt. Sun Siyam Resorts wurde von dem maledivischen Unternehmer Ahmed Siyam Mohamed gegründet und verbindet internationale Luxusstandards mit authentischer maledivischer Gastfreundschaft. Der „Maldivian Spirit“ ist in allen Resorts spürbar: herzlicher Service, enge Verbundenheit mit den Inseln und ein tiefes Verständnis für die heilsame Kraft des Ozeans. Das „House of Siyam“ vereint sechs Resorts auf den Malediven und in Sri Lanka, gegliedert in die drei Kollektionen Luxury, Privé und Lifestyle. Wellbeing und Healing spielen dabei eine zentrale Rolle: Das neue Spa-Konzept Sun Spa steht für ehrliches, unkompliziertes Wellness statt endloser Behandlungsmenüs. Wenige ausgewählte Hero-Ingredients wie Kokosnuss, Aloe Vera, Zitronengras oder Ozean-Mineralien bilden jeweils die Basis für ein ganzheitliches Ritual.

1. SUN SIYAM VILU REEF BARFUSSLUXUS TRIFFT NEUE WELLNESSKULTUR

Als erstes Resort der Sun Siyam Resorts ist Sun Siyam Vilu Reef bis heute das Herzstück der Marke. Das Boutique-Resort im Süd-Nilandhe-Atoll gehört zur Privé Collection, deren Fokus auf Ruhe und Intimität liegt. Es lockt Gäste mit seiner sonnenverwöhnten Abgeschiedenheit, dem 24-Stunden-All-Inclusive und einem schillernden Hausriff, das eines der schönsten im Atoll ist. Mit einem Fokus auf Wellness und ganzheitliches Healing beginnt für das Resort nun ein neues Kapitel. Das neue Sun Spa verteilt sich auf zwei Welten: Das Sun Spa auf der Insel ist von tropischer Natur und natürlichen Materialien umgeben, während das Ocean Sun Spa über dem Wasser ingredient-geführte Rituale mit modernen Therapie- und Regenerationskonzepten verschmilzt. Neu sind auch die großzügigen Ocean Signature Villas mit privatem Pool inklusive Rutsche sowie wunderbarem Blick auf die Lagune. Ein neuer Beach Club sowie ein italienisches Restaurant ergänzen das Angebot, ohne den ruhigen Charakter der Insel zu verändern.



1. Sun Siyam Vilu Reef: Spa Bereich mit Behandlungsliegen



2. Hier: Sun Siyam Iru Veli - Ocean Spa
Links: Spa Behandlung



2. SUN SIYAM IRU VELI BOUTIQUE-RÜCKZUGSORT MIT RAUM FÜR REGENERATION

Sun Siyam Iru Veli, ebenfalls Teil der Privé Collection, liegt nur zehn Minuten mit dem Speedboat vom Sun Siyam Vilu Reef entfernt. 125 Strand- und Overwater-Villen, jeweils mit privatem Pool, machen das Resort zum Boutique-Rückzugsort für Paare, Flitterwöchner und kleine Familien. Schwimmen in der Lagune, Ausflüge zu einer privaten Sandbank, Strandkino unterm Sternenhimmel und sechs Restaurants, deren Menüs mit den Jahreszeiten wechseln, prägen den entspannten Aufenthalt. Das Hausriff liegt nur wenige Meter entfernt und in der Umgebung sind regelmäßig Delfine zu beobachten. Eine weitere Besonderheit ist das Ocean Sun Spa über der Lagune: ingredient-geführte Rituale treffen auf Yoga, Meditation, Breathwork und ganzheitliche Treatments. Der Blick auf das offene Wasser wird dabei selbst Teil der Behandlung.



3. Sun Siyam Olhuveli: Strand mit längstem Pool der Malediven



3. Sun Siyam Olhuveli: Hydrotherapy im Ocean Spa über dem Wasser

3. SUN SIYAM OLUVELI WELLBEING ZWISCHEN AKTIVITÄT UND AUSGLEICH

Auf Sun Siyam Olhuveli im Süd-Malé-Atoll findet jeder sein eigenes Tempo. Das weitläufige Resort, das sich über drei Inseln erstreckt, ist Teil der Lifestyle Collection und bringt Aktivität und Regeneration in Einklang. Lange Sandstrände, der längste Pool der Malediven sowie Tauch- und Surfspots sorgen für Abwechslung, während zwei Spa-Bereiche Rückzugsorte schaffen. Das Sun Spa liegt eingebettet in die Natur der Insel, das Ocean Sun Spa über dem Wasser. Hier steht Balance im Mittelpunkt: Bewegung am Morgen, Wassersport am Nachmittag, regenerative Treatments am Abend. Das Wellnessangebot reicht von klassischen Anwendungen bis zu ingredient-geführten Ritualen, die Körper und Geist ansprechen. Olhuveli richtet sich damit an Paare, Familien und Gruppen, die Erlebnis und Erholung verbinden möchten, ohne auf die wohltuende Ruhe der Malediven zu verzichten.



Weitere Informationen zu allen
Sun Siyam Resorts findet ihr online
unter sunsiyam.com

WELLNESS · DIE RITUALE IM SUN SPA

KOKOSNUSS: NOURISH & RESTORE

Das ultimative Symbol der Malediven steht im Mittelpunkt einer warmen Ölmassage und eines Peelings, abgeschlossen mit frischem Kokoswasser.

ALOE VERA: HYDRATE & SOOTHE

Das kühlende Ritual nach dem Sonnenbad kombiniert eine feuchtigkeitsspendende Massage und Gesichtsbehandlung mit frischem Aloe-Vera-Saft.

SUN & SAND: RADIANCE & VITALITY

Inspiziert vom goldenen Sonnenlicht auf der Haut, mit einem sanften Sandpeeling und von der Sonne erwärmten Steinen.



ZITRONENGRAS: CLARITY & CIRCULATION

Das perfekte Reset-Ritual bei Jetlag und Reiseerschöpfung mit Dampfbad, Peeling und einer durchblutungsfördernden Massage.

OZEAN-MINERALIEN: DETOX & REBALANCE

Inspiziert von der reinigenden Kraft der Lagune, mit einem Bad in marinen Mineralien und einem Meersalzpeeling.

„DIESER FILM IST WIE EINE GELIEBTE SCHWESTER:
NAH AN MEINEM BUCH UND ZUGLEICH GANZ EIGEN.“

DANIELA DRÖSCHER

LÜGEN ÜBER MEINE MUTTER



ZUM TRAILER



DER NEUE FILM VON
ROSALIE THOMASS UND ARON LEHMANN



ERSCHIENEN BEI
Kiepenheuer & Witsch

AB 8. OKTOBER IM KINO



SPORTHOTEL ZOLL, SÜDTIROL

WAS BRAUCHT MEIN KÖRPER WIRKLICH?

FOTOS: HANNES NEIDHOFER

Im **Sporthotel Zoll** in Sterzing bucht man nicht nur ein Zimmer – man wählt eins von sieben Sportprogrammen, die auf unterschiedliche Bedürfnisse und Leistungsniveaus zugeschnitten sind. Wir durften uns von diesem ganzheitlichen Konzept nach der **Rest.Revive.Refuel.©**-Philosophie überzeugen.



Das Performance-Center mit Recovery Zone, Diagnostik und Ernährungsberatung ist das Herzstück des Hotels.

Das **Fitness Health Programm** richtet sich an Sportbegeisterte und -interessierte, die Motivation und Struktur suchen. Es beginnt mit einem Check-up und endet mit einem klaren Plan und Ansporn für das weitere Training zu Hause, das nach dem Aufenthalt mittels App weiter begleitet wird. Dazwischen: gezielte Sport- und Bewegungseinheiten, Regeneration auf Hightech-Niveau, ausgewogene Mahlzeiten und die nachhaltige Erkenntnis, dass ein gesunder Körper nicht allein im Gym entsteht.

REVIVE.

ANALYSIEREN. TRAINIEREN. GUT BEWEGEN.

Wie fit bin ich eigentlich? Die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) gibt zum Start des Programms Aufschluss über die Körperzusammensetzung und den aktuellen Ernährungs- und Gesundheitszustand. Eigene Ziele und Bedürfnisse haben wir zu-

vor mithilfe eines Fragebogens und im Gespräch abgesteckt. Beim Functional Movement Screen werden ineffiziente Bewegungsmuster identifiziert und der erste Skillcourt Italiens stellt das Zusammenspiel von Kopf und Körper auf die Probe. Wer möchte, kann zusätzliche Diagnostik-Leistungen wie Spiroergometrie oder eine Stoffwechselanalyse buchen. Mit dieser Datengrundlage und einem individuell abgestimmten Trainingsplan geht es dann im 700 m² großen High-End-Gym weiter – in Form eines Personal Trainings und täglichen Einheiten in der Gruppe, begleitet von Coaches. Dazu gibt es weitere Bewegungsmöglichkeiten wie Padel, Tennis, Indoor-Klettern, Volleyball und verschiedene Angebote im Rahmen des Aktivprogramms wie Yoga, Pilates, Mobility, Functional Training, AquaFit oder Wandern und Mountainbiken in der Umgebung.

RESET.

RUNTERFAHREN. LOSLASSEN. REGENERIEREN.

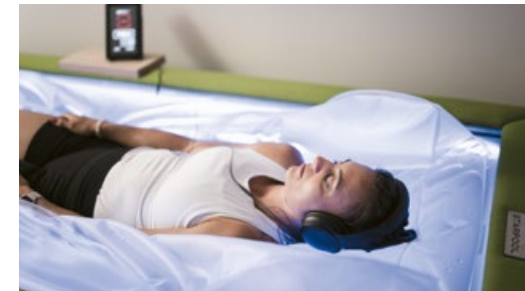
Wer Ruhe vernachlässigt, verhindert Fortschritt. Daher wird Regeneration hier nicht einfach als Pause oder Wellness-Zugabe verstanden, sondern als aktiver Teil des Programms. Im Recovery Lab warten Dry Floating mit optionalen Atem- und Achtsamkeitsübungen, Kältetherapie, Cold Tubs und Kompression – dazu sorgen Sauna, Infrarot-Therapie, Ruhebereiche und ein umfangreiches Massage-Angebot für Erholung für Körper und Geist gleichermaßen. Spoiler: Drei bis fünf Minuten im Eisbad mit anschließendem Dry Floating bescheren echte Tiefenentspannung!

REFUEL.

ESSEN. ENERGIE. WISSEN, WAS GUTTUT.

Was auf dem Teller landet, gehört genauso zum Konzept wie das Training und die Regeneration. Die reFUEL-Vitalpension besteht aus einem vitalen Frühstücksbuffet, ausgewogenen Bowls, Suppe und Salatbuffet am Nachmittag sowie einem Fünf-Gang-Menü am Abend und setzt auf ehrliche Produkte: frisch, saisonal, regional, frei von verstecktem Zucker oder Konservierungsstoffen. Dazu gibt es Beratungs- und Workshopangebote, die die Umsetzung der Prinzipien zu Hause fördern. Für eine ausgewogene Ernährung, die einen aktiven Alltag unterstützt.

Unseren Erfahrungsbericht zum Aufenthalt im Sporthotel Zoll mit Teilnahme am Fitness Health Programm lest ihr auf glowmag.de!



FABIAN SCHÄTTER

SPORTHOTEL ZOLL****

- 38 Doppelzimmer und Studios (2-5 P.) und 8 Apartments (bis zu 6 P.)
- 7 Programme (ab 2 bis 14 Nächte): Running Elite, Bike Excellence, Hyrox Performance, Fitness Health, Athletes Pro Performance, All Access Pro, Vitalpina Outdoor Active
- 700 m² modern ausgestattetes Performance- und Recovery-Center mit Hyrox-Areal, Skillcourt, Cold Tubs und Dry Float
- Wellness-Landschaft mit drei Saunen, Dampfbad, Infrarot, Pools und Ruheräumen
- Padel, Tennis, Volleyball, Indoor-Klettern, E-Bike-Verleih und Aktivprogramm

Preise auf Anfrage | sporthotel-zoll.com

GETAWAYS

Wo Natur und Genuss den Takt vorgeben.



FAMILIENGLÜCK AN DER BUCHT VON ALCÚDIA

IBEROSTAR SELECTION ALBUFERA · MALLORCA

Direkt am Meer, umgeben von Pinien- und Olivenhainen und eingebettet in das Naturschutzgebiet Albufera, liegt dieses Resort an einem der schönsten Strände Mallorcas. Die beiden Schwesterhotels Iberostar Selection Albufera Playa und Iberostar Selection Albufera Park teilen sich sieben Pools sowie zehn Restaurants und Bars und bieten damit sowohl Paaren als auch Familien den passenden Rahmen.

Besonders Familien kommen hier voll auf ihre Kosten: Großzügige Familienzimmer bieten Platz für Eltern und Kinder, kindgerechte Poolbereiche sorgen für Wasserspaß in allen Altersstufen und ein Kinderclub mit täglichem Programm hält auch die Kleinsten bei Laune. Der Strand ist nur wenige Schritte entfernt und lädt zum gemeinsamen Toben ein, während sich Eltern in Ruhe zurücklehnen können. Jeden Tag gibt es vielfältige Animation für jede Altersgruppe.

Wer Ruhe sucht, findet sie im exklusiven Star-Prestige-Bereich: ein Rooftop mit Infinity-Pool und weitem Blick über die Bucht von Alcúdia.

Das Konzept setzt auf All Inclusive mit gehobener Gastronomie und einem klaren Bekenntnis zu Nachhaltigkeit, eingebettet in die geschützte Natur. Mediterrane Gelassenheit mit modernem Komfort auf bestem Niveau!

WEITERE
INFORMATIONEN:



FOTOS: IBEROSTAR HOTEL GROUP



DER HERBST NIMMT SICH ZEIT

REGION LANA · SÜDTIROL

Im malerischen Etschtal liegt die Region Lana – ein Lebensraum, in dem historische Bauten, Landwirtschaft und Kultur auf moderne Architektur und neue Ideen treffen. Der Herbst lässt sich hier Zeit: Obstgärten, Weinberge und Kastanienhaine wechseln ihre Farben, die Luft wird klarer und auf den Wegen kehrt Ruhe ein. Auch der November lädt hier noch dazu ein, Zeit im Freien zu verbringen.

GENUSS IM RHYTHMUS DER JAHRESZEIT

Äpfel, Trauben und Kastanien – was auf den Feldern und an den Hängen geerntet wird, findet sich in Hofläden, Gasthäusern, Almhütten und modernen Restaurants wieder. Die Region verbindet bäuerliche Wurzeln mit traditionellem Handwerk und zeitgemäßer Küche. Genuss ist hier bewusst gelebter Alltag.

draußen zwischen Tal und Berg

Sanfte Spazierwege sowie Radrouten und Wanderwege durch das Etschtal laden dazu ein, die Natur zu erleben. Der Brandis Waalweg folgt dabei einem historischen Bewässerungssystem. Per Seilbahn gelangt man auf das autofreie, von goldfarbenen Wäldern umgebene Vigilihoch. Wer zwischen Natur und Kultur etwas Stadtleben sucht, erreicht Meran und Bozen bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln. So wird die Region Lana zum Ausgangspunkt für vielseitige Herbsttage.

www.lanaregion.it

WEITERE
INFORMATIONEN:



FOTOS: MAIKWITTECK

SCHÖNHEIT, DIE WÄCHST

Die neue Pflegegeneration denkt um:
Auf Zellebene arbeitet sie mit der Haut statt gegen
sie. Kollagen, lange nur als Kühleffekt bekannt,
feiert ein Comeback in hochwirksamer Form,
während NAD-Booster aus der Longevity-
Forschung die Zellenergie ankurbeln –
ein Trend, der auch bei etablierten
Marken angekommen ist.



1. LOGONA

CELL RECHARGE SERUM
NAD*-Booster trifft Bakuchiol:
passend zur neuen Marken-
kampagne mit Wolke Hegenbarth,
unterstützt die zelluläre Regene-
ration – für Schönheit, die wächst.
22,90 € | 30 ml | logona.de

BOOST YOUR BEAUTY

Keine
schnellen Effekte,
sondern spürbar
gesündere Haut
über Zeit.



3



4



5



2



6

2. KIEHL'S ICC COLLOSHOT PLUMP SERUM

Veganer Kollagen-Komplex
polstert die Haut sichtbar auf,
verbessert die Elastizität
und sorgt für definierte
Konturen.
65,00 € | 50 ml | kiehls.de

4. PAULA'S CHOICE PRO-COLLAGEN PEPTIDE FEUCHTIGKEITSCREME

Mehrschichtige Feuchtigkeit für
trockene, gestresste Haut. Rot-
algen-Extrakt baut eine Feuch-
tigkeitsreserve auf
und glättet feine Linien.
58,00 € | 50 ml | paulaschoice.de

3. MELUMÉ XPERT PRO RICH CREAM

Stärkt gezielt über 20
Kollagentypen der Haut. Biomime-
tische Peptide und Longevity-
Wirkstoffe verbessern Dichte,
Festigkeit und Kontur sichtbar.
99,00 € | 50 ml | melume-skincare.com

5. L'ORÉAL PARIS REVITALIFT FILLER HYALURON PDRN* SERUM

PDRN stammt meist aus Lachs-
sperma – hier vegan: L'Oréal ge-
winnt es biotechnologisch. Mit
Hyaluronsäure für sichtbares Plum-
ping und langanhaltenden Glow.
19,99 € | 30 ml | lorealparis.de

CLEANSING- TIPP:



YVES ROCHER PURE MENTHE / PUR BLEUET

Zwei Pflegeserien im
Doppelpack: Pfefferminze
klärt unreine Haut,
Kornblume beruhigt die
empfindliche Augenpartie.
Aus La Gacilly, Bretagne.
Reinigung als Basis jeder
Kollagen-Pflege.
yves-rocher.de

6. LANCÔME RÉNERGIE COLLAGEN+ LIFT-XTEND CREAM

Fadenähnliche High-Tension-
Formel gleicht den Kollagen-
verlust von zehn Jahren aus.
Straffend, dehnbar, zieht
müheles ein.
91,60 € | 50 ml | lancome.de

KARIERT IN DEN HERBST

Karomuster erobern diesen Herbst jedes Outfit: vom eleganten Mantel bis zum ausgestellten Rock. Kombiniert mit warmen Cognac- und Brauntönen entsteht ein Look, der lässig und stilsicher zugleich wirkt. Der perfekte Start in die kühle Jahreszeit.



1



1. PAUL GREEN SCHUHE

Sportlicher Schnürbootie mit weichem Innenfutter, aus hochwertigem Leder mit angesagter Mokassinnah und herausnehmbarer Innensohle.

189,90 €
paulgreen-shop.de

2



2. FIELMANN

BRILLE Q 092 FA DILLON
Klare Kontur in Bordeaux: Retro-Charme trifft modernen Twist im Herbst-Outfit.
39,90 € | fielmann.de

3



3. MOLLY BRACKEN MANTEL

Brauner Trenchcoat mit Gürtel und kariertem Innenfutter für den besonderen Twist. Aus Baumwolle, Polyamid und Polyester.
144,00 € | mollybracken.com

4



4. VERO MODA

VMLUCKY MIDIROCK
Der VMLucky Midirock überzeugt mit Zipfelsaum und Karomuster: lässig-elegant für den Alltag.
49,99 € | veromoda.com

5



5. NUR DIE SOCKEN

Kuschelweiche Modal-Socken mit Ripp-Optik und bequemem Bund – im Mary-Jane-Style ein süßer Hingucker.
7,99 € (Doppelpack) | nurdie.de

6. JUSTWIN ECHT-HORN-OHRRINGE

Elegante Stecker-Ohrringe aus vergoldetem Zink mit braunem Cabochon und drei baumelnden Echthorn-Ringen, oval und naturschön.
119,00 € | justwinmuc.de



6

7



7. MANGO

PULLOVER MIT BATEAU-AUSSCHNITT
Feiner Strickpullover mit U-Boot-Ausschnitt, tailliert geschnitten, in zartem Ecru.
39,99 €
shop.mango.com

8



8. ÖLEND

MINIONA SOFT BAG
Die kleine Version der klassischen Ona-Tasche. Puffy und leicht – perfekt, um die wichtigsten Dinge an der Frau zu haben.
80,00 € | olend.net

ZEIT FÜR DETAILS

Armbanduhren sind zurück: nicht nur als Zeitmesser, sondern als Fashion-Statement. Dazu gesellt sich fein gearbeiteter Silberschmuck, der jeden Look unverkennbar prägt.

1. ALOÉ JEWELRY KETTE LUX

Ein einzelner Diamant als strahlender Mittelpunkt: zeitlos, feminin und der perfekte Begleiter für jeden Anlass. Erhältlich in Weiß-, Gelb- und Roségold.
ab 1.171,00 €
aloe-jewelry.com

2. BIJOU BRIGITTE CREOLEN MIT KRISTALLBESATZ

Aus der Kollektion „Love Spell“: funkelnde Cubic-Zirkonia-Steine treffen auf die klassische Creolen-Form.
14,95 € | bijou-brigitte.com

5. ARMANI EXCHANGE CHRONOGRAPH AX1475

Urbaner Auftritt mit italienischem Chic: Der Chronograph kombiniert ein präzises Quarzwerk mit einem markanten Edelstahlgehäuse.
220,00 € | armani.com

3. MOCKBERG UHR TIMELESS VINTAGE PETITE

Skandinavisches Design aus Stockholm: diese zeitlose und nachhaltige Petite-Uhr überzeugt mit filigranem Zifferblatt und feinem Edelstahl-Gliederarmband.
219,00 € | mockberg.de

4. THOMAS SABO RING MIDNIGHT SKY

Mond- und Sternmotive, besetzt mit blauen Nanokristallen und weißen Zirkoniasteinen: Die neue Kollektion holt den Nachthimmel an die Hand.
69,00 € | thomassabo.com

6. MICHAEL KORS ARMREIF

Schlicht und edel: Der Armreif besticht durch einen funkelnden Solitär und das ikonische MK-Logo.
79,00 € | michaelkors.com

DER GEHEIMTIPP FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT: ASTAXANTHIN IM FOKUS

PETER LOURENCO / MOMENT / GETTY IMAGES



BIOGENA
FIT@WORK
IMMUN ASTAXANTHIN
täglicher Immunsupport
33,90 € | biogena.com

Die Tage werden kürzer, das Sonnenlicht knapper und die ersten Erkältungswellen lassen meist nicht lange auf sich warten. Mit dem Herbst rückt die Frage wieder in den Fokus, wie sich der Körper bestmöglich durch die kalte Jahreszeit bringen lässt. Ein spannender Begleiter dafür: Astaxanthin.

Wer schon einmal von der Mikroalge Haematococcus pluvialis gehört hat, kennt möglicherweise auch ihren charakteristischen, tiefroten Farbstoff. Die Alge produziert dieses hochwirksame Carotinoid als Schutzreaktion auf extreme Umweltbedingungen wie zum Beispiel intensive UV-Sonneneinstrahlung, anhaltenden Nährstoffmangel oder eiskalte Temperaturen. Es handelt sich dabei um eine ausgeklügelte biologische Überlebensstrategie, die Astaxanthin zu einem der mit Abstand stärksten natürlichen Antioxidantien der Welt macht.

Astaxanthin lässt sich ideal in Kombination mit Vitamin C und D in eine durchdachte Mikronährstoff-Routine integrieren. Während Astaxanthin fettlöslich ist, ist Vitamin C wasserlöslich. Gleichzeitig trägt Vitamin C

zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und, ebenso wie Vitamin D, zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auf diese Kombination setzt auch das fit@work® IMMUN Astaxanthin von BIOGENA.

Für den Alltag gilt: Astaxanthin am besten zu einer Mahlzeit mit etwas Fett einnehmen – zum Beispiel mit einem Schuss Olivenöl im Salat oder Avocado auf dem Brot. So lässt sich der Pflanzenstoff ganz unkompliziert in den Tag integrieren und wird zu einem kleinen Selfcare-Moment für die dunkle Jahreszeit.



BIOGENA steht seit über 20 Jahren für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis. Mehr unter biogena.com

150 JAHRE HENKEL

Vor 150 Jahren begann bei Henkel eine Erfolgsgeschichte, die bis heute anhält und die auch das Haar der Deutschen geprägt hat. Ein Blick zurück auf eine Marke, die sich immer wieder neu erfindet.



1898 DROGERIE SCHWARZKOPF



1952 WERBEANZEIGE GLISS SPRUEHTONIC

EINE ERFOLGSGESCHICHTE FÜRS HAAR

Was mit der Unternehmensgründung durch Fritz Henkel vor 150 Jahren begann und 1878 mit der Einführung von Henkels Bleich-Soda einen entscheidenden Durchbruch erlebte, hat sich über die Jahrzehnte konsequent weiterentwickelt. Heute ist Henkel ein globales Unternehmen mit rund 50.000 Mitarbeitenden weltweit. Auch die Geschichte der Haarpflege bei Henkel reicht weit zurück: 1995 übernahm Henkel die Hamburger Marke Schwarzkopf und mit ihr **taft**, das seit 1955 als „flüssiges Haarnetz“ Frisurengeschichte schreibt. Seitdem verbindet sich bei taft Tradition mit stetiger Innovation. Schon gewusst? Henkel Marken begleiten dich durch deinen gesamten Tag. Von strahlend sauberer Wäsche, glänzenden Oberflächen bis hin zu gepflegtem Haar. Henkel schafft mit seinen Marken seit 150 Jahren jeden Tag kleine Wohlfühlmomente für die ganze Familie. Wie sehr sich **taft** dabei immer wieder neu erfindet, zeigt die neueste Innovation: **taft GOOD HAIR**.



1955
taft: Das Original – das flüssige Haarnetz kommt auf den Markt.



1956
taft erstmals auch im Einzelhandel erhältlich.



1995
Henkel übernimmt Schwarzkopf.



2026
Heute weiterhin mit neuer Innovation **taft Good Hair**.

TAFT
GOOD HAIR
Duft-Refresh-Spray
4,99 € (UVP)*
[schwarzkopf.de](https://www.schwarzkopf.de)

Schwarzkopf
taft
GOODHAIR+

Das neue Duft Refresh Spray von Schwarzkopf. Ein Sprühstoß genügt, und sofort fühlt sich dein Haar frisch an. Mit drei duftenden Varianten für jedes Haarbedürfnis!

Das neue Duft-Refresh-Spray sorgt jederzeit und überall für dein persönliches Good-Hair-Gefühl – mit mühelosem On-the-go-Styling. Erhältlich in drei unwiderstehlichen Düften für jedes Haarbedürfnis. Schon ein kurzer Sprühstoß schenkt deinem Haar sofortige Frische – ganz ohne Waschen oder aufwendiges Restyling. Dein unkomplizierter Frischemoment für jeden Tag. Ab **Mitte August 2026** erhältlich.



* finale Preisgestaltung obliegt dem Handel

»DAVOR HABE ICH GEDACHT: ICH BIN IRGEND- WIE KAPUTT.«

Erst mit 28 Jahren bekam **Nina Niedereder** ihre Autismus-Diagnose. Bis dahin war es ein langer Weg mit Überforderungen und Missverständnissen. In ihrem Buch *Mis(s)understood* klärt sie anhand eigener Erfahrungen über Autismus auf und zeigt, dass Neurodiversität kein Nachteil sein muss, wenn man ihr mit Verständnis und ohne Neonröhren gegenübertritt.

ZUR PERSON

Nina Niedereder, geboren 1992, wuchs in Linz auf und besuchte dort Kindergarten und Schule. Ihre mentalen Überlastungen wurden lange Zeit – auch von einer Psychologin – falsch gedeutet. Erst mit 28 Jahren bekam Niedereder ihre Autismus-Diagnose. Eine Erleichterung und der Startschuss für das erste Buch der Wahlwienenerin.

Nina Niedereder weiß das „wuselige Gefühl“, das sie in nicht vorhersehbaren sozialen Situationen verspürt, inzwischen einzuordnen: Sie ist Autistin. Erst vor wenigen Tagen ist sie in eine solche Situation geraten, als sie im Urlaub auf die Sprechstundenhilfe ihres Arztes traf. „Sie hat mich erkannt und Smalltalk mit mir geführt. Das war sehr schwierig für mich, weil ich nicht auf das Gespräch vorbereitet war. Ich habe ihre Fragen beantwortet, wusste aber nicht, was ich fragen soll“, erklärt Niedereder. „Das war eine klassische Situation, in der ich vielleicht unfreundlich wirkte, obwohl ich nur verwirrt bin.“

Rückblickend fingen diese Schwierigkeiten schon im Kindergarten an und wurden in der Schulzeit deutlicher: „Die anderen Kinder erwarten, dass man die soziale Hackordnung durchblickt, aber mir ist das nie gelungen.“ Sozial und sensorisch war

der Schullalltag für Niedereder sehr fordernd. So störten sie etwa die Neonröhren, weil deren Licht blendete und sie die Lampen surren hörte. Zuhause widmete sich Niedereder als Kind am liebsten ihren Büchern und Tierlexika. Sie landete nach der Schule also nicht zufällig im Buchhandel. Das recht ruhige Arbeitsumfeld kam ihr entgegen, die vielen sozialen Situationen waren allerdings eine Herausforderung, auch wenn ihr Verkaufschulungen und oft ähnlich ablaufende Gespräche halfen.

Ihre zwischenzeitlichen Jobs an einem Marktstand, in einer Bäckerei und in einem Bekleidungsgeschäft waren auf unterschiedliche Art und Weise ebenfalls schwierig für sie: „Es war alles wahnsinnig anstrengend für mich. Ich war immer müde, ohne zu wissen, dass mir der menschliche Kontakt und die wechselnden Dienstpläne zu viel waren.“



»Ich bin intakt, aber mit einer anderen Ausgangslage als viele andere.«

Ein Streit mit einem Freund brachte Niedereder schließlich auf die richtige Fährte. Dieser beschwerte sich über Niedereders angriffslustigen Tonfall und ihre Mimik. „Das erinnert mich an eine Bekannte, die Autistin ist“, sagte er. Als Niedereder ein paar Monate später einen Podcast mit einer spät diagnostizierten Autistin hörte, fing sie an zu recherchieren. „Mir war schnell klar, dass da etwas dran sein könnte.“ Nach eineinhalbjähriger Wartezeit erhielt sie mit 28 Jahren die Diagnose – und war erleichtert. „Davor habe ich gedacht: Ich bin irgendwie kaputt. Doch dann war mir klar: Ich bin intakt, aber mit einer anderen Ausgangslage als viele andere.“ Mit dem Wissen um ihren Autismus kann Niedereder heute in vielen Situationen befreiter auftreten: „Wenn ich mit Freundinnen in einem Lokal bin, sage ich schon mal: ‚Mir ist das jetzt zu viel: Das Licht blendet, es ist laut, es ist wuselig, es riecht aus der Küche. Ich kann nicht mehr, ich muss hier raus.‘ Früher habe ich das immer



Nina Niedereder
MIS(S)UNDERSTOOD

Anhand eigener Erfahrungen räumt Nina Niedereder in ihrem ersten Buch mit falschen Autismus-Stereotypen auf, die auch dafür sorgen können, dass Betroffene lange nicht herausfinden, warum sie Dinge anders wahrnehmen. *Mis(s)understood* ist ein humorvolles Plädoyer für mehr Akzeptanz gegenüber neurodivergenten Menschen.
**Kremayr & Scheriau | 216 Seiten
25,00 €**

ausgehalten.“ Zu Missverständnissen kann es trotzdem noch kommen, so wie bei ihrem ersten Date mit ihrem heutigen Partner: „Eine gemeinsame Freundin hat unser erstes Treffen eingefädelt. Davor hatten wir geschrieben und er dachte, mir wäre klar, wir gehen auf ein Date, weil wir in den Nachrichten geflirtet hatten. Ich dachte hingegen, ich gehe mit einem Freund einer Freundin etwas trinken – voll nett. Erst später, als er beim Schreiben eindeutig wurde, wurde mir klar: Wir haben anscheinend geflirtet.“ Um Missverständnisse im Alltag zu vermeiden, benennt Niedereders Partner Dinge im Zweifel eindeutig. „Mein Alltag wird nie ultrasontan sein, weil das schwierig für mich ist. Wir machen deshalb ab, was es zu essen geben wird, wann wir wohin gehen und wann ich Ruhe brauche.“ Nach ihrer Diagnose fing Niedereder an, Listen zu führen: „Ich hatte bald ein riesiges Notizbuch mit tausend kleinen Dingen aus der Vergangenheit, die ich neu einordnen konnte.“ Ausgehend von diesen Listen entstand die Idee zum Buch, in dem es auch darum geht, dass Neurodiversität kein Nachteil sein muss, wenn man ihr mit Verständnis gegenübertritt. So wie in Niedereders aktuellem Bürojob bei einer NGO, über den sie sehr glücklich ist, weil sie feste Arbeitszeiten hat, sich ihr Büro mit nur einer anderen Person teilt und auch im Homeoffice arbeiten kann. In einem Großraumbüro würden sie die Geräusche vom Drucker, von der Kaffeemaschine und den Kolleg:innen ablenken: „Ich kann dann das Unwichtige nicht vom Wichtigen trennen. Das ist auch visuell so. Wenn ich eine weiße Wand vor mir habe und es leise ist, kann ich viel konzentrierter arbeiten. Ich habe in meinem Job auch mit Menschen zu tun, aber ich habe die Möglichkeit, mir diese Gespräche auf den Nachmittag zu legen. Denn je mehr Kaffee ich intus habe, umso besser kann ich mit Menschen sprechen“, sagt Niedereder lachend. Niedereders Kolleg:innen nehmen zudem Rücksicht auf ihren Autismus: „Sie wissen zum Beispiel, dass ich meine Mimik nicht im Griff habe, wenn ich gestresst bin, und nehmen das nicht persönlich.“ Und ihre Chefin hat ihr eine neue Lampe ins Büro gehängt, weil die vorherige den Neonröhren zu sehr ähnelte. „Eine ganz warme, freundliche Lampe, die mich sehr glücklich macht.“



TRAILER & TICKETS



**AB 17. SEPTEMBER
IM KINO**

100 JAHRE WINNIE PUUH

Zum Jubiläum zieht der berühmte Bär mit zahlreichen Neuheiten ins Kinderzimmer.



Steff
Disney Originals Ferkel
und Geschenkset
Ab 34,90 € |
steiff.com

Winnie Puuh – Das große
Geschichtenbuch (ab 25.9.)
22,00 € | Carlsen



LEGO Disney Winnie Puuh
149,99 € | lego.de

Kaum eine Kinderfigur hat Generationen so liebevoll begleitet wie Winnie Puuh. Vor 100 Jahren erschien mit *Winnie-the-Pooh* das erste Buch von A. A. Milne, und der honigliebende Bär aus dem Hundert-Morgen-Wald wurde zum Klassiker. Zum Jubiläum gibt es nun jede Menge neue Möglichkeiten, Puuh, Tigger und I-Aah ins Kinderzimmer zu holen. Ein besonders schöner Vorleseschatz ist *Winnie Puuh – Das große Geschichtenbuch* von Carlsen. Auf 208 Seiten warten viele neue Geschichten und farbig-illustrationen, die sich für gemütliche Vorlesestunden eignen.

Wer lieber selbst baut, kann mit dem *LEGO Disney Winnie Puuh* den Bären Stein für Stein zum Leben erwecken. Das 1.399-teilige Set ergibt einen 23 Zentimeter großen Winnie Puuh und steckt voller Details: Kopf, Ohren, Arme und Hände lassen sich bewegen, im aufklappbaren Honigtopf verbergen sich zwei kleine Räume mit den LEGO-Figuren Winnie Puuh und I-Aah. Auch für Erwachsene ein Spaß!

Und natürlich darf zum Jubiläum ein Kuschelfreund nicht fehlen: Steiff hat seine Winnie-Puuh-Kollektion um *Disney Originals Ferkel* erweitert. Puuh, Tigger und I-Aah gibt es zudem im Geschenkset. Die Plüschtiere sind zwischen 20 und 30 Zentimeter groß, weich gefüllt und für stabilen Sitz mit Granulatsäckchen ausgestattet. Happy Birthday, Winnie Puuh!



KUGELBAHN TO GO

GraviTrax bekommt Zuwachs: Die neue Micro-Reihe bringt den Kugelbahn-Klassiker ins kompakte Format für unterwegs. Die *GraviTrax micro S Gravi Green* mit 63 Teilen wurde für den Deutschen Spielzeugpreis 2026 nominiert. Außerdem gibt es neue Sets für PAW-Patrol-Fans ab drei Jahren sowie Spider-Man-Action für Kinder ab acht.

Ab 19,99 € | ravensburger.de

FÜR KLEINE OHREN

Warmherzige Geschichten und spannende Sachbücher.

Olivia Watson KÖNNEN VULKANE DEN MOND BLAU FÄRZEN?

Die Sachbuchreihe *Gute Frage!* erklärt Kindern ab sieben Jahren komplexe Themen mit kurzen Texten und anschaulichen Illustrationen. Jedes Buch beleuchtet eine Frage und zeigt, was Forschende dazu herausgefunden haben. Neu sind die Titel *Können Vulkane den Mond blau färben?* und *Wie wird KI die Welt verändern?*.

Carlsen | 12,00 €



PLAYMAIS: READY FOR SCHOOL

Spielerisch fit für den Schulstart: Mit dem *Ready for School Bundle* von Playmais können Kinder Buchstaben, Zahlen und Formen gestalten. So werden Feinmotorik, Konzentration und Hand-Auge-Koordination trainiert. Die bunten Playmais-Bastelsteine aus Maisgrieß lassen sich durch Anfeuchten miteinander verbinden.

Ab 44,37 € |
playmais.com



Ingolf Lück NUNO NASENBÄR

Comedian und Schauspieler Ingolf Lück hat gemeinsam mit Hannah Schenk sein erstes Kinderbuch geschrieben. Nuno liebt seine lange Nase – bis sie ihm eines Tages zum Verhängnis wird. Eine warmherzige Geschichte über Selbstakzeptanz, Freundschaft und die Erkenntnis, dass vermeintliche Makel auch Stärken sein können. (ab 17.9.)

CalmeMara Verlag | 22,00 €



Mirko Drotschmann & Sabine Klausner DAS ALTE ÄGYPTEN

Wie lebten die Menschen am Nil und was hat es mit Pyramiden und Mumien auf sich? Mirko Drotschmann alias MrWissen-zgo und Sabine Klausner nehmen Kinder mit auf eine spannende Zeitreise. Ein hochwertig gestaltetes Buch mit kreativen Klappen, detailreichen Illustrationen und überraschenden Fakten ab sieben Jahren. (ab 30.9.)

arsEdition | 30,00 €





FOTOS: WHYNOTEVENTS

TABALUGA & LILLI

Kleiner Drache, große Abenteuer

Seit Jahrzehnten gehört Tabaluga zu den bekanntesten Figuren der deutschen Kinderunterhaltung. Jetzt kehrt der kleine grüne Drache mit *Tabaluga & Lilli* erneut auf die Bühne zurück: Von Oktober 2026 bis Mai 2027 ist das Familien-Musical auf ausgiebiger Deutschlandtour. Die Geschichte führt nach Grünland, wo Tabaluga sich auf die Suche nach dem „Wahren Feuer“ macht. Nur damit kann er verhindern, dass der böse Schneemann Arkto seine eisigen Pläne verwirklicht. Auf seiner Reise begegnet Tabaluga der schönen Lilli – und entdeckt eine Kraft, die stärker ist als Feuer und Eis: die Liebe. Die aufwendige Inszenierung verbindet eine fantasievolle Geschichte mit liebevoll gestalteten Bühnenbildern, bunten Kostümen und den bekannten Songs von Peter Maffay. Dabei wird die Geschichte um Freundschaft, Mut und Zusammenhalt nicht nur für die kleinen Zuschauer erzählt, sondern auch für Eltern zum nostalgischen Wiedersehen mit einer Figur, die mehrere Generationen begleitet hat.

Ab 2.10. auf Deutschlandtour | Tickets ab 29,50 €
whynot.events



OH, WIE SCHÖN IST PANAMA BIS 24.1.2027, MÜNCHNER THEATER FÜR KINDER

Seit sechs Jahrzehnten bringt das Münchner Theater für Kinder Geschichten für junge Zuschauer:innen auf die Bühne. Die neue Spielzeit startet traditionell mit dem Stück *Oh, wie schön ist Panama*. Darin machen sich der kleine Tiger und der kleine Bär auf die Suche nach dem Land ihrer Träume – und entdecken auf ihrer abenteuerlichen Reise, dass das Glück manchmal ganz nah liegen kann.

Ab 4 Jahren | Tickets ab 13,00 €
mtfk.de



THOMAS TRÜSCHLER

FAMILIENZEIT, DIE SPASS MACHT

Ob auf der Bühne oder im Museum: vier Tipps für gemeinsame Erlebnisse.

ILLUSTRATION F.J. TRIPP, KOLORIERT VON MATHIAS WEBER
 THIENEMANN-ESSLINGER VERLAG



DER RÄUBER HOTZENPLOTZ

9.10.2026–24.1.2027, SCHMIDT THEATER, HAMBURG

Der berühmteste Räuber der Kinderliteratur ist zurück: Als Großmutter ihre geliebte Kaffeemühle gestohlen wird, machen sich Kasperl und Seppel auf die Jagd nach Hotzenplotz. Die musikalische Bühnenfassung des Klassikers von Otfried Preußler stammt von Martin Lingnau und Heiko Wohlgemuth, die am Schmidt Theater auch Erfolgsstücke wie *Heiße Ecke* und *Der achtsame Tiger* verantwortet haben.

Ab 5 Jahren | Tickets ab 19,70 €
tivoli.de

MINIMÖBEL

BIS 01.11.2026, MUSEUM FÜR KUNST UND GEWERBE, HAMBURG

Kinderstuhl ist nicht gleich Kinderstuhl: Die Ausstellung *Minimöbel* zeigt über 130 historische und aktuelle Stühle für die ganz Kleinen – von volkstümlichen Hochstühlen über Schaukelstühle bis zu Popdesign. Interaktive Stationen wie eine Stempelstation und ein überdimensionales Steckspiel laden zum Spielen und Kreativwerden ein. Nicht vergessen: Das Hubertus Wald Kinderreich im Keller des Gebäudes.

Erwachsene 14,00 €, Kinder frei
mkg-hamburg.de



PATRICK LIPKE



ZUR
PERSON

Alexandra Zykunov, geboren 1985, ist Journalistin, *Spiegel*-Kolumnistin und Autorin. Bekannt wurde sie als feministische Stimme auf Social Media, bevor sie 2022 ihr erstes Buch *Wir sind doch alle längst gleichberechtigt!* veröffentlichte. Sie hat einen Sohn und eine Tochter und schreibt über Wut, feministische Erziehung und das Patriarchat.

FOTOS: HANS SCHERHAUFER

»PATRIARCHALE KACKSCHEISSE«

ALEXANDRA ZYKUNOV gehört zu den bekanntesten feministischen Stimmen des Landes. In ihrem neuen Buch *Aber patriarchale Kackscheiße darf man schon sagen, oder?* erzählt sie persönlich und pointiert, wie feministische Erziehung aussieht. Im Interview spricht sie über Wut, bewusst ungleiche Kindererziehung und den Einfluss von Eltern auf ihre Kinder.

Alexandra, der Titel deines Buches ist ziemlich provokant und spricht Klartext. Was steckt hinter dieser Wut?

Bevor mein Verlag mich vor sechs Jahren für ein Buch angefragt hat, war ich auf Social Media eine Art Wutfluencerin. Einfach, weil ich zu erschöpft war, um freundlich zu erklären, wie fertig wir Mütter sind – gerade in der Corona-Zeit, als wieder alles auf uns abgeladen wurde. Genau dieser Ton ist dann in den Buchtitel eingegangen. Meine Lektorin und ich haben ihn vorgeschlagen und dachten, der Verlag winkt das nie durch. Aber sie fanden es super.

Wut bedeutet ja auch Widersetzung.

Genau. Man sagt: Nein, dem stimme ich nicht zu oder hier geht jemand über meine Grenzen oder hier passiert eine Ungerechtigkeit. Das wurde Frauen nie selbstverständlich als Recht zugestanden, sodass eine wütende Frau immer auch eine poltische Frau ist. Wut sieht ja auch nicht schön aus – die Nasenflügel bäumen sich auf, eine Vene tritt auf der Stirn hervor, die Augen weiten sich. Und Frauen sollen immer schön sein, auch deswegen wurde ihnen Wut seit Generationen abtrainiert. Ich habe im Laufe meiner Mutterschaft aber immer mehr verstanden: Wut ist wichtig! Wut wahrt meine Grenzen, Wut weist Menschen, die

über diese Grenzen gehen, in ihre Schranken. Wut kann etwas sehr Empowerndes sein. Deswegen freue ich mich über jede Frau, die wütend aus meinen Lesungen geht. Wut ist eine gute Freundin.

Was bedeutet es für dich persönlich, Feministin zu sein?

Früher war der Begriff ja sehr negativ konnotiert und ich hätte mich vor der Mutterschaft nie so bezeichnet. So eine bin ich nicht, dachte ich, denn ich rasiere mich, schminke mich gern, mag Männer. Dabei ist Feminismus nichts weiter, als dafür einzustehen, dass alle Menschen die gleichen Rechte bekommen, egal welches Geschlecht, welche Herkunft, Hautfarbe, Körperform oder sexuelle Orientierung. Wenn du das nicht willst, bist du ein Menschenfeind. Wenn du kein Menschenfeind bist, bist du zwangsläufig Feminist oder Feministin.

Stichwort feministische Erziehung: In einem Kapitel deines Buches geht es darum, dass du deine Kinder bewusst ungleich behandelst, um Ungleichheit auszugleichen. Das klingt erst mal paradox. Wie meinst du das?

Meine Kinder werden von außen längst ungleich sozialisiert: In Kinderbüchern geht Conni erst mit drei in den Kindergarten, und wer bleibt bei ihr zu Hause? Mama. Auch bei Bobo Siebenschläfer ist es immer Mama, die einkaufen geht. Also muss ich



Alexandra Zykunov
**ABER PATRIARCHALE
KACKSCHEISSE
DARF MAN SCHON
SAGEN, ODER?**

Klischeefrei erziehen, während Barbie, Fußball-Idole und TikTok den Alltag bestimmen? Alexandra Zykunov erzählt schonungslos ehrlich und mit ihrem typisch wütend-witzigen Ton, wie tief patriarchale Rollenbilder in Kindergarten, Schule und Gesellschaft stecken – und warum sich der Kampf dagegen trotzdem lohnt.
Ullstein | 304 Seiten | 14,99 €

Dass Sex etwa immer einvernehmlich ist, beide zustimmen müssen und jeder zu jeder Zeit aufhören darf und wenn diese Dinge nicht befolgt werden, ab da schon sexualisierte Gewalt beginnt. Solche Gespräche sollte man zwar nicht ausufern lassen, sondern nur so viel beantworten, wie Kinder wissen wollen. Aber man muss sie früh führen. Denn im Teenageralter haben viele Kinder längst Pornos gesehen oder vielleicht sogar sexuelle Belästigung oder Grooming erfahren, ohne zu verstehen, was sie da sehen oder erleben. Der Dialog mit den Eltern ist der wichtigste Schutzfaktor überhaupt.

Was, wenn der eigene Partner selbst ein Patriarch ist?

Das ist eine Sorge, die viele Mütter umtreibt, und meine Recherche hat mich da sehr entlastet. Der Mythos, Jungs bräuchten unbedingt ein männliches Vorbild, um gute Männer zu werden, ist ein patriarchaler Trugschluss – dafür gibt es keine Belege, sonst müssten ja alle Söhne von Alleinerziehenden oder Witwen psychisch labil aufwachsen.

Wenn mein Sohn einen sexistischen Spruch seines Vaters wiederholt, sage ich ihm klar: Du musst nicht alles kopieren, nur weil ihr beide einen Penis habt. Ich kann genauso ein Vorbild sein, und meistens sind wir Mütter ohnehin die engste Bezugsperson und haben sogar mehr Einfluss auf die Wertevermittlung als die Väter, zumindest wenn keine Gewalt in der Familie herrscht.

Du schreibst, die 40-Stunden-Woche und feministische Erziehung gehen mathematisch nicht zusammen. Was meinst du damit?

Die 40-Stunden-Woche stammt aus einer Zeit, in der nur der Mann arbeiten musste, während die Partnerin permanent Haushalt und Kinder schmiss. Heute arbeiten beide 40 Stunden und trotzdem soll noch Erziehung, Haushalt, Pflege von Angehörigen und nebenbei die Weltrettung passieren. Das ist unmöglich! Die Logik müsste heute für zwei Personen bedeuten: Jeder arbeitet 20 Stunden, den Rest teilen wir uns gleich auf. Aber dafür

bräuchte es Gesetze: Care-Arbeit müsste endlich staatlich vergütet werden, damit Eltern oder pflegende Angehörige ihre Stunden reduzieren können, ohne finanziell abgestraft zu werden – eine Art Care-Arbeitsgeld. Ohne Care-Arbeit wären Kapitalismus und Wohlstand gar nicht möglich, trotzdem wird sie aus jeder Rechnung herausgekürzt. Und solange wir eine konservative Regierung haben, werden wir diese Debatten nicht führen. Ich glaube trotzdem fest daran, dass wir dahin kommen, weil es nicht mehr zu ignorieren ist.

Woher nimmst du trotz allem die Hoffnung?

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich mir selbst die Frage gestellt habe, ob das alles nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist. Die Recherche hat mir aber gezeigt: Der Tropfen höhlt viel eher den Stein. Der Einfluss von uns Eltern ist größer als der von außen. Und weil wir Mütter über Generationen die engste Bezugsperson für unsere Kinder waren, dürfen wir jetzt die feministischen Lorbeeren dafür ernten.



»Wut ist eine gute Freundin.«

gegensteuern: Meinen Sohn binde ich bewusst stärker in den Haushalt ein als meine Tochter, auch wenn er protestiert, es sei unfair. Ich sage ihm dann: Du wirst später viel weniger können als deine Freundinnen, und das wird gerade in Heterobeziehungen zu Streit führen. Glaub mir, lieber jetzt Streit mit mir als später mit deiner Partnerin. Auch bei den Geschichten drehe ich das um: Als ich meinen Sohn fragte, ob es nicht doof sei, dass der Prinz sich immer in Gefahr bringen muss, um die Prinzessin zu retten, meinte er nur: Ja, voll blöd. Warum kann er nicht einfach im Schloss chillen und warten, bis die Prinzessin kommt und ihn rettet?

Wie schützt du deine Tochter, ohne sie einzuschränken?

Das ist ein Balanceakt. Ich habe meine Tochter schon früh – im Grundschulalter – darauf vorbereitet, dass Kleidung oder Schminke einerseits Spaß machen, andererseits Kommentare und Pfiffe von fremden Männern einbringen können, die niemals ihre Schuld sind. Ich habe mit ihr besprochen, wie sie darauf reagieren kann. Und ich habe ihr und auch ihrem Bruder früh erklärt, was sexualisierte Gewalt und was Sex ist.

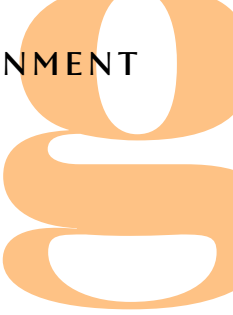
rowohlt
POLARIS

**WIR HABEN EINEN
ENORMEN EINFLUSS
DARAUF, WIE WIR ALTERN
– NUTZEN WIR IHN!**



rowohlt.de





»WIR MÜSSEN VIEL MEHR ÜBER DEN TOD REDEN«

Mit ihrem Roman *Die Hummerfrauen* landete **BEATRIX GERSTBERGER** im Sommer 2025 auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestsellerliste. Im zweiten Band *Hummerjahre* gibt es ein Wiedersehen mit den Protagonistinnen in Maine. Ein Gespräch über Verlust und Neuanfang, ihre besondere Verbindung zum Meer und den Wunsch, dem Tod mehr Raum zuzugestehen.

Beatrix, *Die Hummerfrauen* war das erfolgreichste Debüt 2025. Hast du beim Schreiben des Nachfolgers besonderen Druck verspürt?

Ich konnte mich tatsächlich davon freimachen. Das Ende von *Hummerfrauen* ist ja sehr offen – das Geheimnis, um das es geht, wird nicht aufgeklärt. Als das Buch so erfolgreich wurde, haben wir natürlich diskutiert, ob und wie es weitergehen könnte. Ich hatte die Figuren immer noch im Kopf und das Gefühl, dass die Geschichte noch nicht zu Ende erzählt ist. Als ich dann angefangen habe, hat sie sich fast wie von selbst geschrieben. Nach nur viereinhalb Monaten war ich fertig.

Wie geht die Geschichte der Hummerfrauen weiter?

Ich habe wieder die gleiche Struktur gewählt und aus der Sicht verschiedener Personen erzählt. Diesmal steht allerdings der Name

über den Kapiteln, weil das beim letzten Mal für manche Leserinnen etwas schwierig war. Es gibt auch wieder zwei Zeitebenen. Eine davon führt zurück ins Jahr 2004, in Minas letzten Sommer in Stone Harbor. Dadurch erleben wir Ann noch einmal, die im ersten Band stirbt, und auch Minas Abschied von Stone Harbor wird deutlicher. Die Gegenwart spielt diesmal auf Eagle Island, Minas Sommerinsel aus ihrer Kindheit. Dorthin kehrt sie mit ihrer Familie zurück: mit ihrer Mutter, ihrem schwerkranken Vater, der die Insel noch einmal sehen möchte, und ihrer Tochter, die ihren Vater Sam besser kennenlernen möchte. Julie dagegen hadert nach dem Tod ihres Mannes mit ihrer Einsamkeit.

Du bist selbst früh Witwe geworden.

Wie viel von Julie steckt in dir?

Nicht viel. Julie schreibe ich aber sehr leicht, weil ich diesen Typ so mag und sie beim

ZUR PERSON

Beatrix Gerstberger, geboren 1964, ist Journalistin und arbeitet als freie Autorin für verschiedene Magazine. Nach dem frühen Tod ihres Partners schrieb sie den Bestseller *Keine Zeit zum Abschiednehmen*. Damals lebte sie sechs Monate lang in einem Fischerdorf in Maine. Aus dieser Zeit entstand die Idee für den Erfolgsroman *Die Hummerfrauen* und den Nachfolger *Hummerjahre*.

FOTOS: SONJA TOBIAS/CO WILDFOX RUNNING

Schreiben immer regelrecht vor mir sehe. Sie ist sehr handfest und auf eine gewisse Art auch ein bisschen schamlos. Dass sie sich auf die Suche nach neuen Wegen macht und sich sogar bei einer Partneragentur anmeldet, ist schon ziemlich jenseits – aber genau das hat Spaß gemacht. Anne dagegen ist wie meine Großmutter. Sie war für mich sehr wichtig und hat mir früh das Geschichtenerzählen vermittelt.

Neben Tod und Einsamkeit geht es auch um Schuld und die Hoffnung auf Neuanfang. Warum sind dir genau diese Themen wichtig?

Weil ich all diese Dinge selbst erlebt habe. Als mein Partner 1999 als Kriegsreporter im Kosovo sehr jung ums Leben kam, war ich gerade im sechsten Monat schwanger. Knapp drei Jahre später hatte ich das Gefühl, ich muss aus Hamburg weg, weil ich für viele nur „die Witwe von“ war. So bin ich nach Maine gekommen. Dort habe ich mein Sachbuch *Keine Zeit zum Abschiednehmen* geschrieben und durch die Gespräche mit anderen jungen Witwen viel verarbeitet. Auf einmal hatte ich das Gefühl, ich kann weitermachen – und das habe ich in *Hummerfrauen* transportiert. Interessanterweise hatten viele der Hummerfischerinnen, die ich dort kennengelernt habe, ebenfalls tragische Lebensgeschichten und waren wie ich nach Maine gegangen, um neu zu beginnen.

Du hast sechs Monate in dem kleinen Fischerort Stonington gelebt. Was macht diesen Ort so besonders?

Das klingt sehr kitschig, aber Stonington ist einfach mein Seeort. Als ich 2001 auf der Suche nach einem Ort war, an den ich mit meinem Sohn gehen könnte, und ein Bild von dem Dorf gesehen habe, dachte ich sofort: Das ist mein Ort! Und so war es dann auch. Ich habe es geliebt, direkt am Meer zu leben und gleichzeitig den Rhythmus eines kleinen Dorfes zu spüren. Vom Schlafzimmer aus konnte ich sehen, wie die Hummerboote morgens rausfahren – das hat etwas Archaisches. Und obwohl Stonington der umsatzstärkste Hummerfischerhafen der USA ist, wirkt der Ort wie eine Filmkulisse. Für mich fühlt er sich bis heute wie ein Zuhause an.

Du hast einmal gesagt, dass dir das Meer beim Heilen geholfen hat. Inwiefern?

Ich glaube, weil es so unendlich ist. Wenn du am Meer stehst, fühlst du dich selbst ganz klein – mit allem, was dich gerade beschäftigt. Gleichzeitig strahlt das Meer eine unglaubliche Kraft aus. Dieses Gefühl kenne ich schon aus meiner Kindheit, weil ich viele Sommer mit meiner Großmutter auf den ostfriesischen Inseln verbracht habe. Für mich muss das



Beatrix Gerstberger
HUMMERJAHRE

Für den zweiten Teil ihrer *Hummerfrauen*-Reihe kehrt Beatrix Gerstberger an die Küste von Maine zurück und erzählt wieder aus verschiedenen Perspektiven von drei Frauen unterschiedlicher Generationen, die sich mit Verlust, Schuld, Liebe und der Frage nach einem Neuanfang auseinandersetzen. Ein berührender Roman über Abschiede und den Mut, dem Leben wieder zu vertrauen.

GU Verlag | 176 Seiten | 24,00 €

Meer aber auch ein bisschen wild sein. An der Nordsee habe ich dieses Gefühl, an der Ostsee weniger. Die plätschert so. Ich muss eine gewisse Wildheit und große Kraft spüren.

Mit dem Schreiben von Romanen hast du dir mit Anfang 60 ein ganz neues berufliches Standbein aufgebaut. Wie fühlt sich dieser späte Neuanfang an?

Ich denke oft, dass es gar nicht früher hätte passieren können, weil ich in einem anderen Alter diese Geschichte wahrscheinlich nicht hätte schreiben können. Der Journalismus wirkte für mich zunehmend wie ein totes Ende – obwohl ich immer noch gerne als Journalistin gearbeitet habe. Also dachte ich



»Wenn du am Meer stehst, fühlst du dich selbst ganz klein – mit allem, was dich gerade beschäftigt.«

mir: Ich probiere es jetzt einfach. Inzwischen ist daraus ein ganz neues Leben geworden. Manchmal stehe ich staunend da und denke: Wow, dass das noch passiert ist!

Welche Bedeutung hat der Tod heute in deinem Leben?

Er bleibt Teil meines Lebens, aber er bestimmt es nicht. Durch das Stipendium im Namen meines verstorbenen Partners und die vielen Menschen, die heute noch über ihn sprechen, ist er natürlich immer wieder präsent. Ich glaube aber nicht, dass man 30 Jahre in der Trauer um einen Menschen verharren muss. Und ich finde, dass Tod und Trauer in unserer Gesellschaft immer noch zu sehr versteckt werden. Um nur ein Beispiel zu nennen: Als ich frisch verwitwet war, wurde auf Feiern zum Beispiel genau beobachtet, ob ich tanze, weil die Menschen ganz bestimmte Vorstel-

lungen davon haben, wie man sich zu verhalten hat. Ich finde, wir müssen viel mehr über den Tod reden und auch darüber, wie man mit Trauernden umgeht. Der Tod ist allgegenwärtig – warum wird er immer noch so weggeschoben?

Wie geht es für dich als Schriftstellerin weiter?

Ich sammle schon für meinen nächsten Roman. Er wird ein anderes Thema haben, aber es wird wieder um Generationen von Frauen gehen. Diesmal ist die Geschichte von meiner Familie inspiriert, von meiner Urgroßmutter, meiner Großmutter und Großtante. Ich bin mit vielen Generationen von Frauen an einem Tisch aufgewachsen, um die sich viele Geschichten ranken. Das hat mich sehr geprägt.

»ICH BIN ES LEID WÜTEND ZU SEIN.«

Mit *Labour* hat **PARIS PALOMA** einen Nerv getroffen: Millionen Frauen hörten in ihrem Song über unbezahlte Care-Arbeit, patriarchale Erwartungen und die unsichtbare Last, die Frauen tragen, ihre eigene Geschichte. Auf ihrem zweiten Album *The Fatal Flaw* geht die britische Musikerin diesen Weg konsequent weiter. Ihr Lösungsansatz? Liebe!

Paris, hat der Erfolg von *Labour* verändert, wie du dich als Künstlerin siehst?

Ich habe versucht, mich nicht davon beeinflussen zu lassen. Ich wollte nie die Galionsfigur einer feministischen Bewegung sein. Ich finde es toll, dass *Labour* ein Protestsong geworden ist, aber ich habe einen Widerwillen dagegen, als politische Künstlerin bezeichnet zu werden. Und zwar nicht, weil ich apolitisch bin, sondern weil ich der Meinung bin, dass Themen wie Feminismus und Empathie nicht in eine politische Nische gehören. Das sind universelle Inhalte. Der Song hat Frauen dazu ermutigt, ihre Geschichten zu erzählen: von missbräuchlichen Beziehungen, häuslicher Gewalt, von Situationen, aus denen sie sich befreit haben, oder davon, wie sie begonnen haben, für sich selbst einzustehen. Dadurch ist eine große, feministische Gemeinschaft entstanden. Ich kann den Erfolg deshalb auch nicht für mich beanspruchen. Die Frauen, die ihre Geschichten geteilt und sich solidarisiert haben, waren ein wichtiger Teil davon.

Liebe ist das zentrale Thema deines neuen Albums. Was ist Liebe für dich?

Ich war beim Schreiben stark von bell hooks und ihrem Buch *Alles über Liebe* beeinflusst. Sie bezieht sich darin auf eine Definition von Erich Fromm: Liebe ist der Wille, sich selbst zum Wohle

seiner selbst oder eines anderen Menschen zu erweitern. Das hat mich sehr berührt. Für mich bedeutet Liebe Expansion. Wenn du jemanden wirklich liebst und selbst wirklich geliebt wirst, wächst du als Mensch. Und das wollte ich auch mit den Songs zum Ausdruck bringen. Sie sollten gewaltig klingen.

Wo besteht derzeit ein besonders großer Mangel an Liebe?

Eigentlich überall. In unserer westlichen Kultur gibt es eine enorme Lieblosigkeit. Die Online-Welt schränkt unsere Empathie im echten Leben ein. Gleichzeitig fehlt uns Gemeinschaft. Wir haben kaum noch Räume, in denen Menschen zusammenkommen. Ein großes Problem ist auch die Kommunikation: Wir lernen nicht, wie man liebevoll miteinander spricht. Auch in Beziehungen fehlt es häufig an emotionaler Sicherheit – daran, ehrlich über seine Gefühle sprechen zu können, ohne dass sofort das Ego oder eine Konfrontation dazwischenkommt. Jeder gesellschaftliche Fortschritt muss meiner Meinung nach aus Liebe entstehen. Auch aus diesem Grund hat mich bell hooks so inspiriert. Sie war so eine visionäre Aktivistin. Sie hat kompromisslos über Feminismus geschrieben, dabei aber nie die Liebe, auch für Männer, aus den Augen verloren.



PARIS PALOMA
THE FATAL FLAW

Auf *The Fatal Flaw* verhandelt Paris Paloma große, gesellschaftliche Fragen, ohne eine Lösung parat zu haben. Ihre Gedanken, verpackt in präzise Lyrics, treffen auf wuchtige, treibende Popmusik, der ihre große Gestik äußerst gut zu Gesicht steht.

In *Good Boy* beleuchtest du das Patriarchat von einer eher ungewöhnlichen Perspektive, nämlich der männlichen.

Ich glaube, dass es für Jungen und Männer heute unglaublich einsam sein muss. Frauen haben zumindest gelernt, sich gegenseitig Gemeinschaft zu geben und dem Patriarchat zu widersprechen. Männer wurden dagegen kaum dazu ermutigt, liebevolle und bedeutungsvolle Beziehungen untereinander aufzubauen. Sie werden sozialisiert, Härte zu zeigen und Verletzlichkeit zu vermeiden. Das bereitet mir Sorgen – für Männer und für Frauen. Denn diese Unterdrückung von Gefühlen kann irgendwann in etwas viel Dunkleres umschlagen. Wir sehen die Folgen in Form von Misogynie und geschlechtsspezifischer Gewalt.

Du betonst aber auch, dass Männer selbst unter dem Patriarchat leiden.

Zu *Labour* habe ich oft Kommentare von jungen Männern bekommen, die dann darauf pochten, dass Frauen es doch nicht so schwer haben, während Männer beispielsweise für den Krieg eingezogen werden können oder oft extrem lange arbeiten müssen, um die Familie zu ernähren.



ZUR PERSON

Paris Paloma, geboren 1999 in England, studierte Kunstgeschichte und feierte 2023 mit ihrer Single *Labour* den internationalen Durchbruch. Ihre Musik verbindet Folk, Pop und Indie mit tiefgründigen, oft feministischen Texten und mythologischen Einflüssen. 2024 erschien ihr Debütalbum *Cacophony*.



»Wir kämpfen eigentlich für dasselbe. Also liebe Männer, hört doch auf, gegen uns zu arbeiten und uns klein zu halten, während wir uns für Besserung stark machen.«

All diese Dinge sind aber ebenfalls Produkte des Patriarchats. Wir kämpfen eigentlich für dasselbe. Also liebe Männer, hört doch auf, gegen uns zu arbeiten und uns klein zu halten, während wir uns für Besserung stark machen. Die Strukturen, die Frauen schaden, schaden auch Männern. Was mich bei der Debatte wahnsinnig macht, ist genau diese Spaltung zwischen den Geschlechtern.

Trotzdem reagieren viele Männer defensiv, sobald es um Feminismus geht. Wie können solche Gespräche produktiver werden?

Es hilft, zwischen Schuld und Verantwortung zu unterscheiden. Es ist nicht die Schuld eines Mannes, dass er patriarchal sozialisiert wurde. Aber es wird zu seiner Verantwortung, sich damit auseinanderzusetzen. Wenn ich auf ein Privileg hinweise, beschuldige ich ihn nicht automatisch dafür, dass er es besitzt. Aber er muss etwas damit anfangen.

Du hast ein ambivalentes Verhältnis zum Begriff „Female Rage“. Warum?

Er romantisiert weibliche Wut, als wäre sie etwas Besonderes oder geradezu Magisches. Dabei bin ich es leid, wütend zu sein. Ich habe so viel Liebe für Menschen und so viele Dinge, die mir Freude bereiten. Es ist tragisch, dass ich immer wieder aufwachen und mich über dieselben Dinge ärgern muss. In meiner Musik gibt es viel Wut, weil Kunst für mich eine der gesündesten Möglichkeiten ist, diese Missstände zu verarbeiten. Aber ich möchte Wut nicht als etwas feiern, das Frauen inhärent ist. Männer wären genauso wütend, wenn sie mit solchen Ungerechtigkeiten konfrontiert wären. Unsere Wut ist nur eine Reaktion auf die Umstände.



FROSTIG, FINSTER, FASZINIEREND! EISKALTER THRILL

DER PRÄTORIANER: Die Thriller-Sensation aus Dänemark

Es ist eine zutiefst verstörende Mordserie, die Kopenhagen in Atem hält. Der Mörder ist besessen von der römischen Antike und bedeckt die Augen seiner Opfer mit Goldmünzen - nachdem er ihre Körper mit Eiskristallen überzogen hat. So rätselhaft diese Rituale sind, so explosiv ist das Ermittlerteam um Sara Levin und Janus West. Vor allem Sara droht über die Fallstricke ihrer eigenen Familiengeschichte zu stolpern. Zwar erhält sie Verstärkung von

ihrem Bruder Adam, einem begnadeten Forensiker. Aber sie benötigt auch die Expertise ihres Vaters Christian: ein genialer Geschichtsforscher, der jedoch selbst als verurteilter Mörder im Gefängnis sitzt. Und so gerät der gesamte Fall gefährlich ins Wanken ... Der Däne Tobias Bukkehave ist Drehbuchautor, das bedeutet: Gnadenloses Kopfkino und atemlose Scandi-Crime-Unterhaltung sind hier garantiert! Und das Beste: Der zweite Band ist bereits in Arbeit.

GLEICH
REINLESEN



© favoritbuero. Hintergrund KI generiert

Jetzt überall, wo es Bücher gibt.

www.dtv.de dtv



SEAN McDONALD

HIGHLIGHT

Angus & Julia Stone
KARAOKE BAR

Mit *Karaoke Bar* legen Angus & Julia Stone ihr nunmehr sechstes Studioalbum vor. Das australische Geschwisterpaar verbindet darauf melancholischen Folk-Pop mit warmen Gitarren und sanften Harmonien – es darf aber auch mal getanzt werden, etwa zu *Celestial Bodies*. Das in Griechenland, Frankreich und Australien entstandene Album ist geprägt von den Menschen und Orten, denen die beiden dabei begegnet sind.

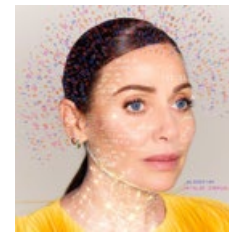



Beck
RIDE LONESOME

Auf *Ride Lonesome* lässt Beck den eingängigen Pop seiner letzten zwei Studioalben hinter sich und kehrt zu den melancholischen Klangwelten von *Sea Change* und *Morning Phase* zurück. Nach sieben Jahren Pause präsentiert der achtfache Grammy-Gewinner ein Album mit warmem 70er-Jahre-Singer/Songwriter-Sound und atmosphärischen, zurückgenommenen Arrangements. **(ab 18.09.)**

Bloc Party
ANATOMY OF A BRIEF ROMANCE

Bloc Party erzählen auf ihrem siebten Album vom Ende einer Beziehung und dem Beginn einer neuen Romanze: Nach über einem Jahrzehnt trennte sich Frontmann Kele Okereke vom Vater seiner Kinder und lernte unerwartet jemanden Neues kennen. Die 14 Songs wurden von 80er-Jahre-Produzentenlegende Trevor Horn (u. a. Grace Jones, Pet Shop Boys, Frankie Goes To Hollywood) produziert. **(ab 11.09.)**

Natalie Imbruglia
ALGORITHM

Mit *Torn* schrieb Natalie Imbruglia einen der prägendsten Popsongs der 90er. Fünf Jahre nach ihrem letzten Album *Firebird* schlägt die australisch-britische Sängerin nun ein neues Kapitel auf: *Algorithm* verbindet eleganten Pop mit Disco- und House-Elementen, die an Robyn erinnern. Das Album steht für Selbstermächtigung, Freiheit und kreative Erfüllung. **(ab 24.09.)**

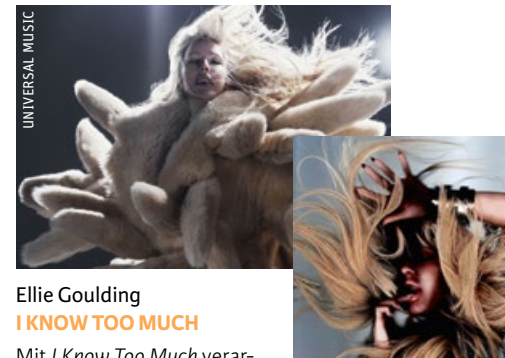


Brandon Flowers
THRASHER

Brandon Flowers goes Country: Auf seinem dritten Soloalbum *Thrasher* widmet sich der The-Killers-Frontmann dem Sound seiner Kindheit und den Country-Klängen, die sein Vater liebte. Inspiriert von Johnny Cash und Waylon Jennings, handelt das Konzeptalbum von Flowers' Aufwachsen in Utah. Unterstützung bekam er von Country-Musikern wie Mundharmonikaspieler Charlie McCoy, der unter anderem mit Bob Dylan gearbeitet hat.

SO KLINGT DER HERBST

Von Angus & Julia Stone bis zu Sam Smith – die besten neuen Platten für gemütliche Stunden.



Ellie Goulding
I KNOW TOO MUCH

Mit *I Know Too Much* verarbeitet Ellie Goulding eine persönliche Umbruchphase: die Trennung von ihrem Mann. Die zehn neuen Songs bleiben fest im Pop verwurzelt, gehören laut der Britin aber zu den traurigsten, die sie je geschrieben hat. Textlich kreisen die Stücke um die Spannung zwischen Wissen und Ungewissheit – und die Erkenntnis, dass Nichtwissen manchmal auch Freiheit bedeuten kann.

Sam Smith
HAZEL EYES

Zum ersten Mal in seiner Karriere singt Sam Smith über erwiderte Liebe: *Hazel Eyes*, das fünfte Studioalbum des non-binären Stars, ist vom Verlobten Christian Cowan inspiriert, dessen haselnussbraune Augen der Platte ihren Namen geben. Entstanden ist das romantische Album gemeinsam mit Smiths Freund und Weggefährten Simon Aldred größtenteils in New York, der neuen Heimat von Cowan und Smith.



HIGHLIGHT

SPA WEEKEND

Drei Freundinnen gönnen sich ein Wellness-Wochenende an der Gold Coast – bis die ungebetene Mel auftaucht und alte Konflikte aufbrechen. Leslie Mann, Isla Fisher, Michelle Buteau und Anna Faris sorgen für Timing und Chaos, Regie führen die *Bad Moms*-Macher Scott Moore und Jon Lucas. Subtil ist das nicht, aber

laut, ehrlich und zum Lachen – Kino als Feier weiblicher Freundschaft. (ab 24.09.)



DCM FILM DISTRIBUTION GMBH

HERZ, SCHMERZ UND CHAOS

Unsere Kinotipps für kleine und große Kinogänger:innen



MILK PICTURES

KALTER HUND

Am 100. Geburtstag ihres Mannes findet Marianne diesen tot auf – die Feier findet trotzdem statt. Pauline Roennebergs Regiedebüt zeigt Erbstreit, Geheimnisse und eine schamanische Familienaufstellung als bitterböses Kammerstück. Corinna Harfouch trägt den Film mit stillem Trotz und leiser Trauer – eine schwarze Komödie mit darunterliegendem echtem Schmerz. (ab 17.09.)

CORPUS DELICTI

In einer Zukunft, in der Gesundheit Bürgerpflicht ist, glaubt Neurowissenschaftlerin Mia Holl an das System – bis ihr Bruder Moritz zu Unrecht des Mordes bezichtigt wird und im Gefängnis stirbt. Hannah Herzsprung spielt Mias Zweifel eindringlich zurückhaltend, Alexander Fehling gibt den Systemvertreter Heinrich Kramer mit unheimlicher Ruhe. Lena Stahls Film entpuppt sich als unbequem und erschreckend aktuell. (ab 01.10.)



COYOTE VS. ACME

Nach ewigen Fehlschlägen mit fehlerhaften ACME-Produkten verklagt Wile E. Coyote den Konzern – mit Hilfe des glücklosen Anwalts Kevin Avery. Will Forte, Lana Condor und John Cena tragen diese David-gegen-Goliath-Komödie zwischen Amboss-Gags und Gerichtssaal. Dave Green mischt Realfilm und Looney-Tunes-Slapstick warmherzig, klug und überraschend rührend. (ab 17.09.)

EMIL UND DIE DETEKTIVE

Kaum im Zug nach Berlin, ist Emils Geld weg – gestohlen vom Bösewicht Herr Grundeis. Statt zur Polizei zu gehen, jagt er ihn mit einer Gruppe Berliner Kinder auf eigene Faust durch die Stadt. Nicholas Jonas Peter überzeugt als mutiger Emil, Lara Toni Lüdders als resolute Pony, Regie führen Florian Dietrich und David Dietl. Kästners Klassiker bleibt zeitlos, spannend und warmherzig. (ab 24.09.)



WARNER BROS. XIOMARA BENDER

PARIS PALOMA
THE FATAL
FLAW

"A raw, vulnerable, powerful and hope-tinged album about love."

- People

Paris Paloma auf Deutschland Tour:
03.12. München - Backstage
06.12. Frankfurt - Zoom
08.12. Berlin - Astra Kulturhaus
09.12. Hamburg - Große Freiheit





PAIK DAHUM



Han Kang
DER GOLDENE FADEN

In ihrem neuen Buch verhandelt Literatur-Nobelpreisträgerin Han Kang fundamentale Lebensfragen. Ausgehend von einem Gedicht, das sie als junges Mädchen schrieb, spannt sie ihren goldenen Faden um Themen wie Liebe, Gewalt und die Schönheit der Welt weiter. Marit Beyer liest die Texte dieses Bandes, darunter Tagebucheinträge und Kangs bahnbrechende Nobelpreisrede, mit großem Feingefühl. Ein Muss für Fans!
Hörbuch Hamburg | 1 Std. und 46 Min.



Antonia Baum
MEIN LEBEN ALS FRAU

Mein Leben als Frau – gelesen von Julia Nachtmann – versammelt Antonia Baums gleichnamige *Die Zeit*-Kolumnen aus den Jahren 2019–2024. Die Schriftstellerin und Autorin kämpft sich darin als neurotische Kunstfigur durch einen Alltag aus Beruf und Familie in einer patriarchalen Gesellschaft. Rückblickend wirkt manche Kolumne, etwa über Panikverhalten in der Corona-Zeit, eher absurd und belustigend als tragisch.
Lübbe Audio | 5 Std. und 24 Min.



Eva Hegge
GEMALTE FEUER

Rebekka ist Mitte 30, lebt in einer Beziehung und sehnt sich nach einem Kind. Weil sie selbst nicht schwanger wird, ihre beste Freundin aber plötzlich ein Kind erwartet, begibt sich Rebekka auf eine Reise, die sie mitunter in eine rätselhafte Vergangenheit führt. Humorvoll und einfühlsam erzählt Hegge von Freundschaft, Schicksal, künstlicher Befruchtung und dem Ausbrechen aus der Norm. Gelesen von Sandra Voss.
argon | 4 Std. und 3 Min.



Melanie Raabe
**DAISY – UND ALL DEINE
GEHEIMNISSE WERDEN MIR GEHÖREN**

Weil viele Straftäter ohne Verurteilung davonkommen, lebt Anwältin Luca ein Doppelleben: Tagsüber ist sie die geschätzte Kollegin in einer Berliner Kanzlei, nachts sorgt sie per Selbstjustiz für Gerechtigkeit. Doch plötzlich dreht jemand den Spieß um und verfolgt sie. Ein unterhaltsames Katz- und Maus-Spiel von Bestseller-Autorin Melanie Raabe, ungekürzt und atmosphärisch gelesen von Cynthia Micas und Dirk Petrick.
Der Hörverlag | 12 Std. und 42 Min.



Dr. med. Christian
Matthai & Barbara
Kaudelka
LADIES CUT

Frauengesundheit steht im Mittelpunkt dieses Podcasts: Der Wiener Frauenarzt Dr. Christian Matthai widmet sich zusammen mit Schauspielerin Barbara Kaudelka alle zwei Wochen Themen wie Individualmedizin, Mental Health, Sport, Nahrungsergänzung, Longevity, Schlafstörungen und Hormone. Die etwa einstündigen Folgen sind informativ und wissenschaftlich fundiert aufbereitet, glänzen aber auch mit Sympathie und einer Prise Humor.
diverse Anbieter

Palina Rojinski & Riccardo Simonetti
SAUS & APPLAUS

Wöchentlich sprechen Moderatorin und Schauspielerin Palina Rojinski sowie Moderator und Autor Riccardo Simonetti in ihrem (Video-)Podcast jeweils etwa eine Stunde lang darüber, was sie abseits des Rampenlichts erleben. Absurde und lustige Geschichten, Astrologie-Ausflüge, ein Blick in die Fotogalerie ihrer Handys und ehrliche Gespräche über Trauer – ein bunter, unterhaltsamer und unberechenbarer Podcast.
diverse Anbieter



Jessica Schneider &
Elisa König
NEBENWIRKUNG: FRAU

Auch der neue Podcast der IKK Südwest dreht sich um Frauengesundheit. Jessica Schneider und Elisa König sprechen mit Expert:innen und Betroffenen über Themen wie zu spät erkannte Herzinfarkte bei Frauen oder Endometriose. *Nebenwirkung: Frau* möchte Tabus brechen, aufklären und Mythen entkräften, und außerdem dazu beitragen, den Gender Health Gap zu verkleinern. Die Folgen erscheinen monatlich.
diverse Anbieter

FÜR DIE OHREN

Spannende Geschichten, kluge Gedanken und unterhaltsame Gespräche – diese **HÖRBÜCHER UND PODCASTS** versüßen die ersten Herbsttage.



Melissa Khalaj
EINE FRAGE

Moderatorin Melissa Khalaj (unser Titelinterview mit ihr findet ihr in Glow 01/2026) geht in ihrem wöchentlichen Podcast jeweils einer Frage detailliert auf den Grund. In etwa 40 Minuten pro Folge bespricht sie mit wechselnden Gästen zentrale Lebensfragen – etwa mit Comedian Teddy Teclebrhan darüber, wie man seinen eigenen Weg findet, oder mit Dr. Merita Schojai-Schulz über die Angst, älter auszusehen.
diverse Anbieter



FÜNF FRAGEN AN

MINE

Die Musikerin über Feminismus, Erwartungen an Frauen und den Mut, alte Versionen von sich loszulassen.



BASTIAN BOCHINSKI

Mine, über dein neues Album sagst du: „Ich habe alte Versionen von mir selbst abgetötet.“ Welche Mine wolltest du loswerden und wer bist du heute?

Es geht mir vor allem um gesellschaftliche Strukturen und wie sehr Rollenbilder trotz Aufklärung in einem verankert sind. Aber auch um das, was man zu Hause vorgelebt bekommen hat.

Was ist schwieriger: herauszufinden, wer man sein möchte oder loszulassen, wer man einmal war?

Auf jeden Fall loszulassen, wer man einmal war.

Dein Song *Oxytocin* feiert sexuelle Selbstbestimmung und Lebenslust. Was bedeutet Feminismus für dich?

Ich finde es fast unmöglich, das in einem Satz zu beschreiben. In diesem Fall bedeutet es auch sexuelle Freiheit und sich loszusagen von den Anforderungen und dem Bild, das Frauen meiner Generation entgegengebracht wurde. Außerdem: dass Frauen überhaupt sexuelle Wesen mit Bedürfnissen sind und offen darüber gesprochen wird, wie der weibliche Körper funktioniert.

Als Künstlerin entziehst du dich gerne festen Rollen. Welche Erwartungen an Frauen stören dich besonders?

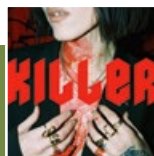
Ich kann nicht sagen, was mich am meisten stört, aber ich war schon relativ früh ziemlich wütend darüber, dass die Anforderungen an Künstlerinnen immer auch mit ihrem Aussehen zu tun hatten. Ich dachte lange, dass ich sowieso keine Musikerin werden kann, weil mein Aussehen dafür nicht „ausreicht“.

Auf Instagram sorgst du seit einiger Zeit auch mit deinen Synchro-Videos für Aufmerksamkeit. Wie bist du auf die Idee gekommen und was möchtest du damit erreichen?

Ehrlich gesagt war das eine spontane Idee. Ich habe die Sprachnachricht von Alex Petrovic gesehen und fand das so unheimlich dreist, dass ich dachte, es sei eine gute Idee, das komplett mitzusprechen. Als viele Leute das Video gesehen haben, dachte ich, ich könnte so Aussagen in die Öffentlichkeit rücken, die in meinen Augen zu wenig Aufmerksamkeit bekommen haben. Es passiert immer wieder, dass Personen Dinge sagen, die einfach durchgewunken werden. Und ich finde es wichtig – gerade in Zeiten wie jetzt –, dass Leute sich zu Wort melden und diskriminierende Aussagen nicht einfach so durchrutschen.

Mine KILLER

Weniger Instrumente, dafür analoge Synthesizer und mehr Raum für den Sound – mit ihrem sechsten Album *Killer* geht Mine musikalisch neue Schritte. Die Songs drehen sich um Selbstfindung, sexuelle Freiheit und gesellschaftliche Spannungen.



Freitag,
23. Oktober 2026
in der Macherei
München, ab 9 Uhr
[courage-lounge.de/
money-day](https://courage-lounge.de/money-day)

courage MoneyDay

Der Tag, der dein Geldverständnis verändert

Geldanlage, Altersvorsorge, finanzielle Entscheidungen ... vieles wirkt kompliziert und überfordernd.

Nicht beim Courage Money Day! Hier bekommst du Finanzwissen verständlich erklärt, praxisnah aufbereitet und direkt anwendbar.

Das erwartet dich:

- ETFs
- Aktien
- Sparpläne
- Rente & Altersvorsorge
- Tages- & Festgeld
- Gold & Krypto
- Depotabsicherung
- Immobilien u.v.m.

Du stellst dein Programm selbst zusammen:

Wähle aus über 20 Masterclasses fünf Kurse aus, die zu deinen Interessen passen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Zum Programm geht's hier



<https://bit.ly/4wtGpqa>

Abos ab
29,99€



courage-lesen.de



Tickets bei eventbrite

99€ regulär

79€ für Courage-Abonent:innen

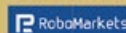
49€ für Studierende, Azubis & Schüler:innen

Alles inklusive: Masterclasses, Gewinnspiel, Essen & Trinken, Goodie-Bag, Party



<https://bit.ly/4tub0mv>

GOLD-Partner:



THIS CHANGES EVERYTHING.

07. – 11. OKTOBER 2026

buchmesse.de/tickets

