

PETRA weiß, was kommt

JULI 2015  
DEUTSCHLAND 2,90 €  
ÖSTERREICH 3,10 €  
SCHWEIZ 5,50 SFR, BENELUX 3,50 €



# petra

EIN  
MAGAZIN  
ALLE  
TRENDS

SO  
EROBERN SIE  
SEIN HERZ

... auch wenn er eigentlich  
Angst vor der Liebe hat

ICH HÖR AUF  
MICH!

Wie wir lernen, endlich  
wieder unserem **Bauchgefühl**  
zu vertrauen

WAS  
MÄNNER  
**SCHARF**  
MACHT

Uns erzählen sie vom  
Sex ihres Lebens

DREAM SKIN

Die besten Hautärzte  
sagen, worauf es  
wirklich ankommt

6 MEGA-REISEN  
ZU GEWINNEN

Wellness, Kreuzfahrt,  
Beach-Urlaub – im Wert  
von über 22000 Euro!

42 RICHTIG SHOPPEN,  
SUPER AUSSEHEN!  
TRAUM-TEILE  
UNTER 100 EURO

★ Kleider ★ Blusen ★ Jacken ★ Overalls ...



SUNNY-STYLES

Looks für  
30 Grad plus





# me & you

Gemeinsam machen wir dein Blond BLOND.

Go Blonder von John Frieda®. Blondes Haar erstrahlt und wird um zwei volle Nuancen aufgehellt. Erfahre mehr auf [johnfrieda.de](http://johnfrieda.de)

**Me & John & Go Blonder. Together we can.**



JOHN FRIEDA®

LONDON PARIS NEW YORK

john







# ROECKL

MÜNCHEN 1839

Besuchen Sie uns auf [f ROECKL](#) und [officialroeckl](#) | [www.roeckl.com](http://www.roeckl.com)



# EDITORIAL

JULI

*Meine Highlights in dieser Ausgabe*

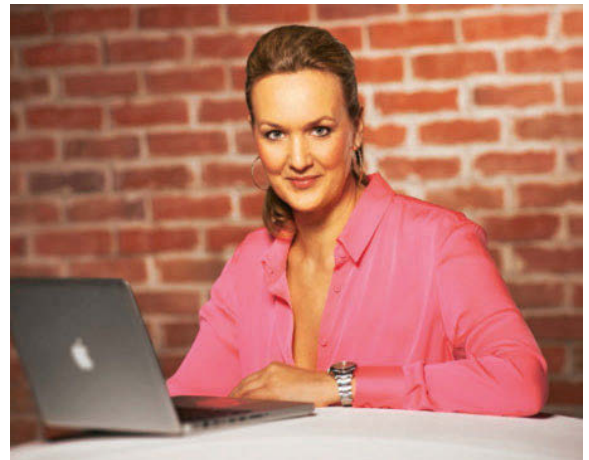


**Schön, schöner, Dasha** Von unserem Model aus der aktuellen Beautystrecke (S. 78) waren wir so begeistert, dass wir die 20-jährige Moskauerin spontan zu unserer Coverfrau machten.

**Beim Shoppen geht's uns allen gleich...** Völlig egal, wie viel Budget wir zur Verfügung haben: Über Schnäppchen freut sich jede von uns. Ab Seite 64 hat unsere Moderedaktion Ihnen deshalb die heißesten Sommerteile für unter 100 Euro zusammengestellt. Sie müssen nur noch zuschlagen!



**Meins! Meins! Meins!** Eigentlich sind wir PETRAS nicht besonders hysterisch, aber in dieses Traumhaus auf Korsika wollten wir alle sofort einziehen, als wir die Bilder sahen. Ab Seite 124.



Nina Maurischat, Chefredakteurin

## *Mein Guru bin ich selbst*

„Hätte, hätte, Fahrradkette...“ schnappte ich vor einiger Zeit mal in der Bahn von einem sehr aufdringlich laut telefonierenden Teenager-Mädchen auf, musste unwillkürlich in mich reinschmunzeln und habe den Spruch seitdem immer wieder gern zitiert. Diese „Was wäre gewesen, wenn?“-Fragen zermartern uns so oft das Hirn, bringen uns der Lösung unserer Probleme jedoch kein Stückchen näher. „Warum habe ich nicht viel früher auf mein Bauchgefühl gehört?“, sagte neulich eine frisch getrennte Freundin zu mir und ist mit dieser Frage viel näher am Kern des Problems, als sie glaubt. Denn unser bester Ratgeber steckt immer noch in uns selbst. Intuition, Bauchgefühl, innere Stimme – ganz egal, wie wir es nennen. „Alles, was wir brauchen, ist dieser leise, unfehlbare Guide, mit dem wir uns sicher durchs Leben navigieren“, sagt Therapeutin und Autorin Anna E. Röcker. Wie wir lernen, wieder mehr auf uns selbst zu hören, lesen Sie in unserer Geschichte über Inner Coaching ab Seite 102. Meine innere Stimme sagt mir ja ab und zu ganz deutlich: „Ich brauche neue Klamotten!“, wenn mir jetzt sogar geraten wird, häufiger darauf zu hören – umso besser... Aber Spaß beiseite: Genießen Sie die neue PETRA!

*Nina Maurischat*



# INHALT

## IM JULI



28

Analog ist besser: Warum man manchmal eine digitale Auszeit braucht



38

Ob auf Kleidern, Röcken oder Sonnenbrillen – die neuen Streifen-Looks treiben's bunt



58

Schöne Ferien sind mit diesen Sunny-Styles garantiert



34

Endlich Loser! Warum es keine Schande mehr ist, zu versagen

## HOT STUFF & TALK ABOUT

- 10 **THINGS TO LOVE** Swimwear California-Style, eine Krabbenbrosche und noch mehr
- 12 **MENSCHEN** Drei, die uns beschäftigen: DJ Diplo, Rooney Mara und Autorin Sophie Bonnet
- 14 **F@SHION-SHOW** Für Sie entdeckt: coole Instagram-Fundstücke zum Nachstylen
- 16 **KOLUMNE** Sandra Garbers' Keller quillt über, aber irgendwas wegwerfen? Niemals!
- 18 **STAR-MUST-HAVES** Vier Sommertrends
- 22 **TREND OF THE MOMENT** Ob als Print, als Tasche oder auf Tapete – Alltagsdesign ist in
- 24 **BLOGSPOT** Alles zu Beauty und Make-up: Franziska Klemann und ihr Blog „Klischee“
- 26 **KULTURTIPPS** Graphic Novels, Open-Air-Kunst und weitere Highlights im Juli
- 28 **TALK ABOUT** Das Smartphone, das mich rief: Warum die schöne neue Kommunikationswelt langsam nervt – und was man dagegen tun kann
- 34 **SCHÖNER SCHEITERN** Gute Nachrichten für Verlierer: Loser sind die neuen Helden

## MODE & STYLE

- 38 **BUNTES TREIBEN** Die neuen Streifen-Looks in allen Regenbogenfarben

- 48 **GANZ IN WEISS** Ob Leder, Plastik oder Denim – Weiß sieht einfach immer elegant aus
- 58 **TREND-GUIDE** Be a Star – mit diesen Sunny-Styles! Und dann ab zu den VIP-Beaches Europas
- 62 **MEIN LEBEN, MEIN LOOK** Jeden Monat verrät uns eine Frau ihr Stilgeheimnis
- 64 **SPAR DICH LUXURIÖS** Sandalen, Shorts, Sonnenbrillen und noch viel mehr: Hier sind 42 edle Sommerteile für unter 100 Euro
- 70 **NACHGESTYLT** Schauspielerin Jamie Chung sieht rot und zeigt uns ihren Superhelden-Look
- 72 **VICTORIA BECKHAM** Wer zuletzt lacht... Von der Trash- zur Stil-Ikone. Wir untersuchen, wie ihr dieser grandiose Wandel gelungen ist
- 75 **SONNENGELB** Die schönsten Teile in der Farbe des Sommers
- 76 **MODE-NEWS**



WISSENSCHAFT TRIFFT NATUR

# Double Serum

## Doppelte Anti-Age Wirkkraft

Zwei mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Forschungen inspirierten Clarins zur Entwicklung von Double Serum.<sup>1</sup> Das Age Control Konzentrat ist bekannt für seine Wirkung auf die Zeichen der Hautalterung. Tests bestätigen, dass Double Serum auch die Wirkkraft Ihrer täglichen Pflege optimal verstärkt.

### „Boostet“ die Wirkung Ihrer Pflege!

Die Clarins Forscher entdecken die unglaubliche Kraft des Cang Zhu, einem von 20 Anti-Age Pflanzenextrakten in Double Serum. Dieser Aktivstoff, bekannt aus dem chinesischen Arzneimittelbuch, erhöht deutlich die Kommunikation zwischen den Hautzellen. Und wenn die Zellen effizienter kommunizieren, nutzt Ihre Haut sowohl die Aktivstoffe in Double Serum besser als auch die Aktivstoffe in Ihren anderen Pflegeprodukten.

# 87%

der Frauen sind überzeugt, dass Double Serum die Wirkung ihrer anschließend aufgetragenen Pflege verstärkt.<sup>2</sup>

Clarins, Europas No. 1  
in pflegender Luxuskosmetik.<sup>3</sup>

Double Serum  
mit Cang Zhu-Extrakt

+

Multi-Régénérante  
Jour

—> mindert sichtbar Falten und verbessert die Hautfestigkeit

Tragen Sie Double Serum morgens und abends vor Ihrer täglichen Pflege auf, um sofort einen Unterschied zu spüren und zu sehen!

# 40+

Multi-Régénérante



Besuchen Sie [www.clarins.com](http://www.clarins.com)

<sup>1</sup> Zwei Nobelpreise standen Pate bei der Entwicklung von Double Serum: die Forschungsergebnisse zur Rolle der G-Proteine (1994, Gilman/Rodbell) und der Rezeptoren in der Zellmembran (2012, Lefkowitz/Kobilka) für den Signalverkehr im Zellsystem. <sup>2</sup> Zufriedenheitstests, 95 Frauen, 4 Wochen, Zustimmung in %. <sup>3</sup> NPD Beauty Trends®, Umsatz Parfümerien und Warenhäuser 2013 (Abverkauf in Wert), Luxusmarken, in Frankreich, Italien, Spanien (Festland), Großbritannien.

# CLARINS



# INHALT

## IM JULI



78

Zart aber sexy:  
Make-up-Looks  
für herrlich heiße  
Sommertage

### BEAUTY & BODY

- 78 **LET'S HAVE SUN** Clarins Make-up-Artist Andreas Schwan bringt uns mit sexy-zarten Sommer-Looks zum Leuchten
- 86 **BLOND? NATÜRLICH!** Diese Pflege-Tipps und Styling-Tricks sind pures Gold auf Ihr Haupt
- 88 **BEAUTY-NEWS**
- 90 **ALLES AUF SCHWARZ** Beauty-Produkte, die auf Kohle und vulkanische Mineralien setzen
- 92 **DR. SOMMER** Fünf der besten Dermatologen Deutschlands geben Tipps für perfekten Sun-Teint
- 96 **DUFTSTECKBRIEF** Drei Sommerparfums, mit denen garantiert die Sonne aufgeht
- 98 **BEAUTY-FREE-SHOP** Balsam fürs Feeling
- 100 **WIR LAUFEN EINEN ZOO** Straff und schön mit dem neuen Fitnesstrend „Animal Walks“

### LIEBEN & LEBEN

- 102 **ICH WEISS, WAS ICH WILL** Warum viel Geld für Coaching ausgeben? So lernen Sie, wieder mehr auf ihr Bauchgefühl zu hören
- 106 **LIEBE(S)LIGHT** Er liebt Sie, aber kann sich einfach nicht für Sie entscheiden? Dranbleiben, wir sagen Ihnen, wie Sie ihn trotzdem kriegen
- 110 **SCHLAFEN? ACH, NÖ** Der Herbst kommt früh genug: Warum laue Sommernächte zum Tanzen, Flirten und Verlieben da sind



124

Blue bei You: Innenarchitektin Elisabeth Verdier und ihre blaue Oase



116

Thailand ist nur ein  
Reiseziel unserer  
Sommerverlosung

- 112 **DAS MACHT IHN AN!** Dreier, Domina, Doggy-Style: Fünf Männer erzählen vom absolut schärfsten Sex ihres Lebens
- 116 **SOMMERVERLOSUNG** Luxus-Urlaub für lau: sechs exklusive Reisen zu gewinnen
- 124 **WOHNEN** Blaues Wunder: Innenarchitektin Elisabeth Verdier und ihr Domizil auf Korsika
- 130 **LIVING-GUIDE** Das große Brutzeln: neue Grills & Co. für den perfekten Open-Air-Genuss
- 132 **LIVING-NEWS**

### IN JEDER PETRA

5 Editorial 122 PETRA-Abo – jetzt bestellen  
134 Horoskop 136 Leserbrief/Impressum  
138 Vorschau



### COVER-LOOK:

**Cover:** Dasha wurde fotografiert von Andreas Ortner @ Schierke Artists  
**Model:** Dasha M @ Louisa Models  
**Styling:** Rüyam Altan  
**Haare:** Benjamin Becher @ Nina Klein  
**Make-up:** Andreas Schwan mit Produkten von Clarins  
**Kleid:** Stella McCartney  
**Ohrringe:** Dior

FOTOS: Esther Haase, Klaus Thymann / Trunk Archive, Kai Müller, Andreas Ortner, Nicolas Tosi / Basset Images, Fotolia



JUNAIO APP DOWNLOADEN,  
STARTEN, AUF DEN SCAN-BUTTON  
OBEN RECHTS KLICKEN  
UND 360° ANIMATION ERLEBEN!

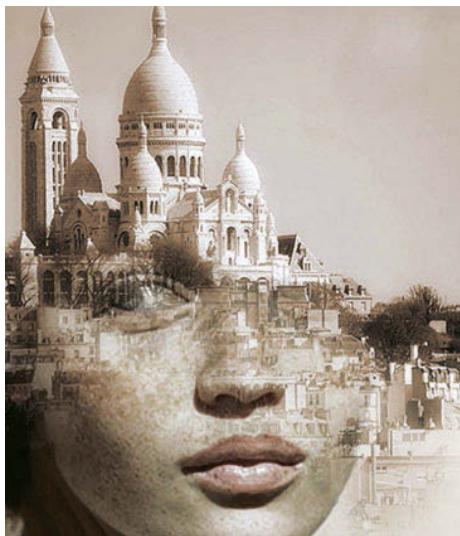


Wortmann Gruppe, Int. Schuhproduktionen, Detmold    [tamaris.de](http://tamaris.de)



# HOT STUFF

*ÜBER ZEHN SEITEN  
TRENDS, NEWS UND  
THINGS TO LOVE!*



## KUNST FÜR ALLE!

Der Spanier Antonio Mora mixt Bilder aus Blogs und Magazinen zu surrealen Collagen, die er selber als „Cocktails“ bezeichnet. Dabei versucht er, Mensch und Landschaft miteinander verschmelzen zu lassen. Wem das gefällt, der kann sich übrigens in dem Stil porträtieren lassen: einfach dem Künstler ein Foto von sich schicken. Art Print ab 75 €, über [mylovt.com](http://mylovt.com)

## PLATZ SICHERN

Wir sind schockverliebt in die neuen Flechthocker von Marni, die es in unzähligen Farben und Mustern gibt. Wir hätten sie gerne alle, falls mal ganz, ganz viele Freunde zum Essen kommen, man kann ja nie wissen ... Ab 250 €, über [marni.com](http://marni.com)







# IMMER DER SONNE NACH

*Einen Road-Trip durch Kalifornien – den hatten die Designer von & Other Stories im Kopf, als sie ihre neue Swimwear-Kollektion entwarfen. Das Ergebnis sind traumschöne Badeanzüge und Bikinis, auf die jedes Hollywood-Starlet neidisch wäre. Hey, lasst uns das nächste Cabrio schnappen und losfahren! Tasche um 45 €, Hut um 25 €, Shorts: 55 €, Swimsuit um 45 €, [stories.com](http://stories.com)*



## UND JETZT DEN KRABBENTANZ...

Falls Ihnen am Strand langweilig wird, tanzen Sie doch mal seitwärts durch den Sand. Wie das genau geht? Einfach „Crab Dance“ und „MC Hammer“ googeln. Und nicht vergessen: vorher die hübsche Krabbenbroche anstecken! Um 85 €, [anne-marieherckes.com](http://anne-marieherckes.com)

## DA LEGST DI NIEDER!

Zugegeben, dieser Liegestuhl ist – hüstel – nicht ganz billig, aber dafür so auffällig, dass wir keine Handtücher mehr brauchen, um unseren Stammplatz zu markieren. Von Matthew Williamson für The Royal Parks Foundation, um 1885 €, über [culturelabel.com](http://culturelabel.com)



## DIE ÄRA KOHL GEHT WEITER

Und zwar im Küchenregal: Designerin Tory Burch legt das legendäre Sixties-Porzellan der Künstlerin Dodie Thayer neu auf. Apropos Politik: Die Teller standen sogar im Weißen Haus, denn Jackie Kennedy war ein großer Fan. Ab 85 €, über [toryburch.de](http://toryburch.de)



## RAHMENWECHSEL

Was diese Sonnenbrille mit einem Auto zu tun hat? Eine ganze Menge: Der Rahmen wechselt nämlich ab 30 Grad Wärme die Farbe – und dieses Verfahren stammt aus der Autoindustrie. Eingefallen ist dieser modische Gag Lapo Elkann, seines Zeichens Fiat-Erbe und Besitzer des Brillen-Labels Italia Independent. Die Modelle aus der Linie „Thermic“ kosten um 170 €, [italiaindependent.com](http://italiaindependent.com)



# MENSCHEN, DIE UNS BESCHÄFTIGEN



## Der Star, der sich gern ENGAGIERT

Nicht täuschen lassen! **Rooney Mara** ist alles andere als ein scheues Reh. Sobald man nämlich ihr soziales Bewusstsein anpinkelt, verwandelt sie sich in eine Kämpferin. Da passt es, dass sie die Punkerin Lisbeth Salander in David Finchers „Verblendung“ spielt. Die 30-Jährige, die Sozialpolitik studierte und bereits vor ihrer Karriere gemeinnützig tätig war, setzt sich für die Hilfsorganisation Oxfam ein und für Uweza, ihre eigene Initiative, die sich um Slumkinder in Kenia kümmert. „Ich fühle mich Kids ohnehin näher als Erwachsenen“, sagt die Amerikanerin. In „Trash“ (Start: 18.6.), einer Art brasilianischem „Slumdog Millionär“, kommen beide Welten von Mara zusammen: großes Kino mit sozialer Botschaft. Die Hauptrollen spielen drei Jugendliche aus Rios Favelas. Mehr geht nicht.



**DER TRAMPEL MIT DEN GEILEN BEATS**  
Nicht umsonst hat sich **DJ Diplo** nach dem Dinosaurier *Diplodocus* benannt. Sensibel wie ein Urzeitriese trabte der DJ und Produzent nämlich kürzlich auf Taylor Swifts Gefühlen herum: Via Twitter rief er auf, ihr Geld „für einen neuen Hintern“ zu spenden. Ein Mega-Shitstorm folgte. „Ihre Fans sind wie eine Armee, schlimmer als Nordkorea“, legte der 36-Jährige (bürgerlich: Wesley Pentz) noch nach. Davon abgesehen läuft's für ihn aber super, das neue Album seines Projekts Major Lazer ist ein Megahype. Auf „Peace Is The Mission“ singen Ellie Goulding, Fergie und Gwen Stefani mit. Hoffentlich war er zu den Ladys wenigstens höflich...



## Eine Autorin, die ÜBER UMWEGE auf den Bestseller- listen landete

Schon als Kind schrieb **Sophie Bonnet** gern Detektivgeschichten. „Aber dass man mit Schreiben Geld verdienen kann, darauf bin ich auch später gar nicht gekommen.“ Darum leitete die Hamburgerin erst eine eigene Modeagentur und danach eine Naturheilpraxis. Erst die Arbeit an einem Fachbuch befeuerte den Traum vom Geschichtenerzählen. Heute arbeitet die 47-Jährige nicht nur als erfolgreiche Autorin, sie hat das Schreiben auch mit ihrer zweiten Leidenschaft verbunden – der Liebe zur Provence, die sie jährlich bereist. Umgeben von Lavendelduft lässt sich Bonnet zu den Krimis von Kommissar Pierre Durand inspirieren. Im zweiten Fall, „Provenzalische Geheimnisse“, wird ein Jäger tot aufgefunden. Ist es Mord? Das findet man am besten gemütlich bei einem Glas französischen Rotwein heraus.

Erleben Sie das ultimative Beauty-Ritual für 24 Stunden unwiderstehlich schöne Haut.

**BENEFIANCE**

## WrinkleResist24

Die hochwirksame Anti-Aging Formulierung der Linie Benefiance WrinkleResist24 beugt der Entstehung von Falten vor, mildert sichtbare Linien und Fältchen und spendet intensive, lang anhaltende Feuchtigkeit.

Kombiniert mit der aktivierenden Wirkung der Weltneuheit Ultimune Power Infusing Concentrate, erleben Sie Ihr tägliches, leistungsstarkes Beauty-Ritual für zeitlos schöne Haut.

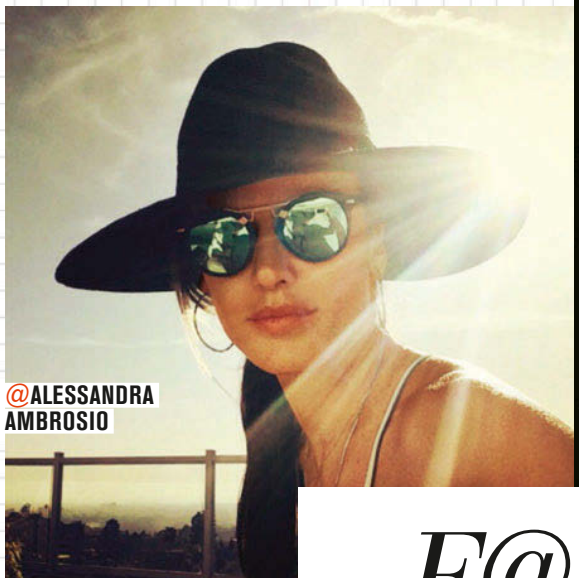


**VORBEREITEN**  
Schaum und Softener reinigen und optimieren die Haut sanft.

**AKTIVIEREN**  
Ultimune aktiviert die Abwehrkräfte der Haut und steigert die nachfolgende Pflegewirkung.

**KORRIGIEREN**  
Creme/Emulsion und Augenpflege ermöglichen effiziente Anti-Aging Ergebnisse.





## F@SHION TO FOLLOW

Auf **INSTAGRAM** tummeln sich Mode-Profis aus aller Welt und inspirieren uns mit ihren Fotos zum Nachstylen. Einen kühlen Kopf an heißen Sommertagen behalten sie mit coolen Strohhüten  
**#VACATION #SCHÖNSONNIG #PANAMAHUT**



*we  
love!*

Kluges Köpfchen: Mit 29 Jahren hat Julie Sarinana (Foto links) bereits zwei Millionen Follower und ein eigenes Modelabel. (sincerelyjules.com)

### Reine Kopfsache



You can leave your hat on:  
**1** Eleganter Strohhut von Sensi Studio, um 105 € **2** Black Pearl: Hut mit breiter Krempe, von Gucci, um 310 € **3** Schicker Schlapphut von Topshop, um 30 € **4** Panama-Hut von Madewell, um 56 €

FOTOS: INSTAGRAM.COM/ALESSANDRAAMBROSIO (1), INSTAGRAM.COM/MIRANDAKERR (2), INSTAGRAM.COM/STYLESRAPBOOK (3), INSTAGRAM.COM/SINCERELYJULES (4), INSTAGRAM.COM/CHIARAFERRAGNI (5)





## GENUSS FÜR ALLE SINNE!

Entdeckt **Jules Mumm Plus** – prickelnde Jules Mumm Weine mit natürlichen Fruchtnoten von Açaí, Cranberry Holunderblüte und Holunderblüte Minze!



### JULES MUMM PLUS.

SO FRUCHTIG. SO FRISCH. UND SO VIEL MEHR.

\*Aktionszeitraum: 1.5.2015 bis 31.8.2015, Einsendeschluss: 30.9.2015. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter: [www.julesmumplus.de/geldzurueck](http://www.julesmumplus.de/geldzurueck)



# DIE DISCOKUGEL IM KOPF

*Das Chaos im Keller wächst – aber irgendwas aussortieren? Eher schwierig, findet Sandra Garbers*

**Z**eig mir deinen Keller und ich sag dir, wer du bist. Ich habe neulich mal irgendwo gelesen, dass der Keller eines Menschen mit dem Unterbewusstsein zu vergleichen ist. Also quasi aufgeräumter Keller gleich aufgeräumter Mensch. Das machte mich nachdenklich, denn mein Unterbewusstsein besteht aus: Skistiefeln in allen Größen, Inlineskates mit kaputten Rollen, Schlittschuhen, Langlaufskiern, einmal ausprobiert. Einmachgläsern, weil es ja sein kann, dass ich doch mal Marmelade koche. Kleiderkisten, Inhalt sortiert nach Größen von 36 bis 40. 40 sollte ich aussortieren, dann muss 36 und 38 einfach bald wieder passen, man kann ja nicht alles neu kaufen. Die Stühle von der Oma, die noch bezogen werden müssen. Der Propangaskocher, obwohl ich Campen hasse. Die Winterreifen für den Golf, obwohl der Golf längst mit einem Containerschiff nach Afrika gereist ist. Die Wii-Konsole, alte Modems von der Telekom (darf ich nicht wegwerfen, gehört ja der Telekom). Mein erstes Notebook, mein zweites Notebook (weil ich nie die Daten gesichert habe). Das alte Telefon, das nicht mehr geht (irgendwann komme ich bestimmt mal an einem Recyclinghof vorbei). Lustige Plastikgeräte, mit denen man Schneebälle formen kann, ohne die Hände schmutzig zu machen. Meine alte Playmobil-Pferdeherde, die ich selbst mit acht oder neun bemalt habe. Eine riesige Discokugel (falls die Kinder in 20 Jahren mal eine Retro-Party feiern wollen). Eine Glühbirnensammlung. Hunderte Glühbirnen, die ich noch schnell gekauft hatte, bevor sie verboten wurden. Zeichenordner mit Studien von getrockneten Klatschmohnkapseln aus dem Kunst-LK. Hin und wieder

gehe ich runter, stolpere über zwei Tiertransportkörbe (einer für Babykatzen und Yorkshire-Terrier und einer für dicke, erwachsene Katzen), fülle eine kleine Mülltüte mit großen Ersatz-Ikealampen und Sandwich-Zubereitern und sage: Wie gut es tut, in seinem Leben aufzuräumen. Meist werde ich dafür aber postwendend bestraft: Wirft man endlich mal was weg,

kommt es garantiert in der nächsten Saison wieder groß raus, und ich muss es neu kaufen. Nie werde ich vergessen, wie ich mich 1995 von meinen wunderschönen, kaum getragenen weinroten Ballerinas getrennt habe. Die werden niemals modern, dachte ich damals. Kurz danach begann das Ballerina-Jahrzehnt. Früher hatten wir alles in einem kleinen Mietshauskeller verstaut. Seit wir umgezogen sind, lassen wir unserem Unterbewusstsein freien Lauf. Der Mann, der die Hälfte der Miete zahlt, und ich wohne jetzt in einem Haus. Die Räume oben waren uns gar nicht so wichtig. Aber unten! Vier große Räume mit Regalen plus Heizungsraum, in dem sich auch jede Menge verstauen lässt. Ich bin also ein bisschen wie Amerika. Ich löse meine Probleme über die Fläche. Klar, man könnte auch alles wegschmeißen, durchatmen, einen Partykeller draus machen (hach, früher hatte ich eine tolle Discokugel, die wäre dafür perfekt, würde ich

dann denken). Aber das ist nur halb so schön. Ich will gar kein aufgeräumter, strukturierter Mensch sein. Ich will lieber, dass mein Keller weiterhin wie Weihnachten ist: voller Überraschungen. (Meine alte Longierpeitsche. Ach, eine schöne Zeit. Kann man doch noch ein Katzenspielzeug draus basteln.) Die Theorie mit dem Keller-Unterbewusstsein beweist natürlich auch mal wieder, dass Frauen so viel komplexer sind als Männer. Während ich noch alles habe – vom Pelzmantel meiner Oma bis zum Eier-Malset aus dem Jahr 1979 –, sammelt der Mann, der die Hälfte der Miete zahlt (und Männer generell), eigentlich nur eins: Kabel und Akku-Aufladegeräte in allen Variationen – in einer riesigen Kiste.

Kürzlich habe ich bei Tchibo zwei Eierkocher für die Mikrowelle entdeckt. Wow, Eierkocher für die Mikrowelle brauche ich unbedingt. Wir haben sie einmal ausprobiert, jetzt stehen sie in einem der unteren Schränke in der Küche neben der Nudelmaschine. Was sagen Küchenschränke eigentlich über das Unterbewusstsein aus?



**SANDRA GARBERS**

ist Mitglied der Chefredaktion der „Berliner Morgenpost“. Ihr aktuelles Buch heißt „Single in the City – Frä. Garbers rennt durch die Stadt“ (Quadriga)

FOTO: Privat

# BIOThERM

## NEU AQUASOURCE

DIE ULTIMATIVEN FEUCHTIGKEITSEXPERTEN

NEU / FÜR DEN TAG

AQUASOURCE  
TAGESPFLEGE

NEU / FÜR DIE NACHT

AQUASOURCE  
NIGHT SPA

NEU / FÜR DIE AUGEN

AQUASOURCE  
TOTAL EYE REVITALIZER

## IHR EXKLUSIVES GESCHENK

Seit 16 Jahren vertrauen die Frauen in Deutschland dem Feuchtigkeitsexperten Aquasource. Was ist mit Ihnen? Testen Sie jetzt die legendären Aquasource Texturen und lassen Sie sich von den Hautpflegeexperten in Ihrer Parfümerie mit Persönlichkeit beraten.

Bei Kauf eines Biotherm Produktes ab einem Wert von 39 EUR schenken wir Ihnen die neue Aquasource Night Spa Nachtpflege 20 ml.\*

Die teilnehmenden Parfümerien mit Persönlichkeit finden Sie unter [www.parfumerien-mit-persoennlichkeit.de/aktionen](http://www.parfumerien-mit-persoennlichkeit.de/aktionen)



\*Solange der Vorrat reicht.



# HEISSE SOMMERTEILE STYLE-UPDATE

Auf diese vier Ladys sollten Sie unbedingt mal einen Blick werfen. Die führen nämlich vor, wie man **an sonnigen Tagen und lauen Sommerabenden** modisch auffällt. Dazu verraten wir, wie man die neuen Trendteile trägt und was man dazu kombiniert



## Schnür-SANDALEN

**Immer einen Schritt voraus:** Hotelierin Nicky Hilton trägt sie zum Mini-kleid. Diese Römer-Sandalen mit Pfennigabsatz sind die It-Schuhe des Sommers

1 Von Asos, um 128 € 2 Von Office London, um 90 € 3 Von NLY, um 50 €, über nelly.de  
4 Von Zara, um 50 €



## Jeans-SHORTS

Wer sie tragen kann, will sie nie mehr ausziehen! Ob mit Bluse, Shirt oder Kaftan: Damit ist man **immer cool gestylt**. Siehe Schauspielerin Jamie Chung

1 Von C&A, um 15 € 2 Von Denham, um 125 € 3 Von Custommade, um 100 €  
4 Von Conleys, um 90 €

**Neu**



**WELEDA**

Seit 1921

Ganzheitliche  
Naturkosmetik

WELEDA  
Seit 1921

MANDEL  
Sensitiv  
Handcreme

Für sensible Haut

WELEDA  
Seit 1921

MANDEL  
Sensitiv  
Pflegelotion

Für sensible Haut

Ganzheitliche Naturkosmetik



**100%**  
Zertifizierte  
NATUR-  
KOSMETIK

## Beschützend sanft zu sensibler Haut.



### Mandel Sensitiv Körperpflegeserie

- Beruhigt zu Irritationen neigende Haut
- Versorgt nachhaltig mit Feuchtigkeit
- Bringt die Haut zurück in ihr natürliches Gleichgewicht

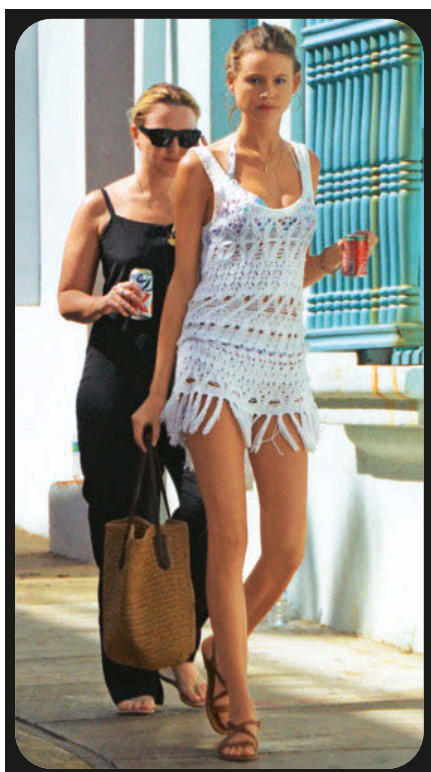




### Glitzer-BRILLE

Cool und Diva-like, aber mit Augenzwinkern: Sonnenbrillen mit Glitzer sind **das i-Tüpfelchen für jedes Outfit**. Bloggerin Chiara Ferragni trägt ihr buntes Miu-Miu-Modell mit lila Steinchen zur Latzhose im Retrolook

- 1 Von Roberto Cavalli, um 295 € 2 Von Miu Miu, um 240 € 3 Von Dolce & Gabbana, um 120 €, über [misterspex.de](http://misterspex.de)  
4 Von Kate Spade, um 155 €, über [polyvore.com](http://polyvore.com)



### Häkel-KLEIDER

Beine bis zum Himmel! Kein Wunder, dass Victoria's-Secret-Engel Behati Prinsloo im Häkelkleid super aussieht. Diesen **perfekte Sommerbegleiter** trägt man am besten über einem Bikini. Schön dazu: die Strandtasche

- 1 Von Pull&Bear, um 30 € 2 Von Melissa Odabash, um 340 €, über [matchesfashion.com](http://matchesfashion.com) 3 Von Accessorize, um 25 €  
4 Von Giorgia & Johns, um 40 €, über [stylight.de](http://stylight.de)

FOTOS: Corbis (3), Getty Images (1)



DEUTSCHLANDS HAAR-ÖL NR. 1.\*  
FÜR VERFÜHRERISCHEN GLANZ UND  
SINNliche GESCHMEIDIGKEIT

FRUCTIS®  
WUNDER-ÖL

DEUTSCHLANDS HAAR-ÖL  
**NR. 1\***



Wundervoll vielseitig – ohne zu beschweren!



Vor dem Waschen im trockenen oder feuchten Haar als nährnde Tiefenpflege.



Im gewaschenen, noch feuchten Haar für einfaches Stylen und verführerischen Glanz.



Oder jederzeit im trockenen Haar für sinnliche Geschmeidigkeit.

I ♥ MY  
HAIR  
[WWW.ILOVEMYHAIR.DE](http://WWW.ILOVEMYHAIR.DE)

\* Nielsen Marktanteil (Wert und Stück), YTD 2015, Segment Öle im Konsumentenmarkt.

GARNIER



# TREND OF THE MOMENT ALLTAGS-DINGE



## OBJEKT- DESIGN

Cola-Dosen, Salzstreuer, Stifte. Neuerdings tauchen immer öfter Gegenstände aus dem Alltag in der Mode auf: als Print auf Rücken, in Taschenform, auf Tapeten. Na, und wie gefallen Ihnen diese Normalo-Motive?

**1** Erfrischend: Schlüsselanhänger in Dosenform, von Moschino, um 90 €, über [lyst.com](#) **2** Lustig serviert: Tablett mit Pferd und Kröten(!)-Burger, um 75 €, und Teller mit Wimpernzangen-Motiv, um 20 €, beides von Toilet paper, über [seletti.it](#) **3** Praktische Sache: Bleistift-Clutch von Anya Hindmarch, um 995 €, über [stylebop.com](#) **4** Druckfrisch: Tapete mit Schubladen-Design „Filling Drawers“ von Deborah Bowness, um 130 €, über [deborahbowness.com](#) **5** Geschmacksverstärker: Kissenhülle „Salt and Pepper“ von Dena Brender, um 20 €, über [society6.com](#) **6** Cooler Druck: Pullover von Acne, um 250 €, über [acnestudios.com](#)



**PETRA-VOTING** Cooler Trend – oder völlig daneben? Wir sind gespannt auf Ihre Meinung – auf [petra.de/trend](#)

# MADAME<sup>®</sup> BEAUTY

1/2015

Deutschland 7,90 Euro  
Schweiz 15,80 sfr  
Österreich 9,20 Euro

It works!  
BOTOX MACHT GLÜCKLICH

NEU

Ultraschall:  
DIE ERSTE  
ALTERNATIVE  
ZUM LIFTING

Getestet:  
KOSMETIK, DIE  
JÜNGER MACHT

10 Jahre in 10 Tagen  
DIE BESTEN  
DETOX-SPAS

Neue  
Techniken:  
VOLLES  
HAAR

Das große  
Anti-Aging-Special

IM HANDEL UND VERSANDKOSTENFREI UNTER: [WWW.MADAME.DE/BEAUTY](http://WWW.MADAME.DE/BEAUTY)

MADAME  
DAS LUXUSMAGAZIN

*Sophisticated fashion & luxury since 1952*





Wie sieht es bei einer Beauty-Bloggerin im Bad aus? Welche Produkte hat sie immer in ihrer Handtasche? Franziska Klemann verrät es uns auf „Klischee“. Außerdem erfährt man dort alles über neue Hotspots wie dem Wheadon-Store in Berlin (u.), der angesagte Naturkosmetik führt



### DAS SIND DIE LIEBLINGS-KLICKS VON SISKÄ:

- [foxycheeks.com](http://foxycheeks.com) Beauty-Blog von Hanna Schumi aus Hamburg
- [intothegloss.com](http://intothegloss.com) US-amerikanisches Mega-Beauty-Blogazine

## WIE WIRKT'S WIRKLICH?

Auf **KLISCHEE** bloggt Franziska Klemann über alle Themen rund um Beauty und Make-up – authentisch und mit viel Liebe zum Detail



**FRANZISKA „SISKA“ KLEMMANN, 22**

Lebt in Saarbrücken und studiert BWL und Kulturwissenschaften. Ihren Blog gibt es seit 2009.

Was 2009 als digitales Tagebuch eines Teenagers begann, entwickelte sich bereits ein Jahr später zum Geheimtipp unter den deutschen Beauty-Blogs. Auf „Klischee“ schreibt Franziska Klemann – alias Siska – über Kosmetik und andere schöne Dinge, die ihr im Alltag und auf Reisen begegnen. Mehrmals in der Woche postet sie Lieblingsprodukte, Testergebnisse und hübsch inszenierte Fotos – das alles sehr authentisch, verspielt und sympathisch. Wir haben mit der 22-jährigen gesprochen und sie nach ihren Beauty-Favoriten gefragt.

### WIESO HEISST IHR BLOG EIGENTLICH „KLISCHEE“?

Ich habe mich schon immer für die schönen Dinge des Lebens interessiert, sei es Mode, Interior oder eben Beauty – alles Themen, die oft belächelt und als oberflächlich abgetan werden. Ich möchte meine Leser mit gut recherchierten und informativen Beiträgen begeistern, daher ist

der Blogname mit einem Augenzwinkern zu verstehen.

### IHRE SCHÖNSTE ERFAHRUNG ALS BEAUTY-BLOGGERIN?

Spannend finde ich die Treffen mit Labelgründern. Letztes Jahr lernte ich die beiden Jungs hinter Intensae kennen, die vegane Nagellacke produzieren, das war ein toller Termin! Die schönsten Momente widerfahren mir aber, wenn PR-Pakete von großen Firmen eintrudeln oder ich ein liebevoll gepacktes Päckchen eines Start-ups bekomme. Das ist ein Privileg, das sich manchmal auch ein bisschen absurd anfühlt.

### WELCHE PRODUKTE HABEN SIE IN LETZTER ZEIT BEGEISTERT?

Oh nein, die Frage, vor der es allen Beauty-Junkies graut! Meine absoluten Lieblinge? Okay, der „Rêve de Miel“-Lipbalm von Nuxe, der Nude-Nagellack „Nr. 22 Corso“ von Kure Bazaar und der Lippenstift in Coral Tangerine, dem perfekten Orange, von Estée Lauder.

### UND WAS FÜR BEAUTY-GIFTS VERSCHENKEN SIE GERNE?

Hochwertige Naturkosmetik, weil sich viele meiner Freundinnen damit nicht auskennen, davon aber gerne begeistern lassen. Toll sind die Produkte der ökologischen Make-up-Linie Kjaer Weis aus Dänemark – das Packaging ist extravagant und die Farben und Textur sind einfach nur traumhaft.

### SIE BLOGGEN SEIT SECHS JAHREN – HABEN SIE IMMER NOCH SPASS DARAN?

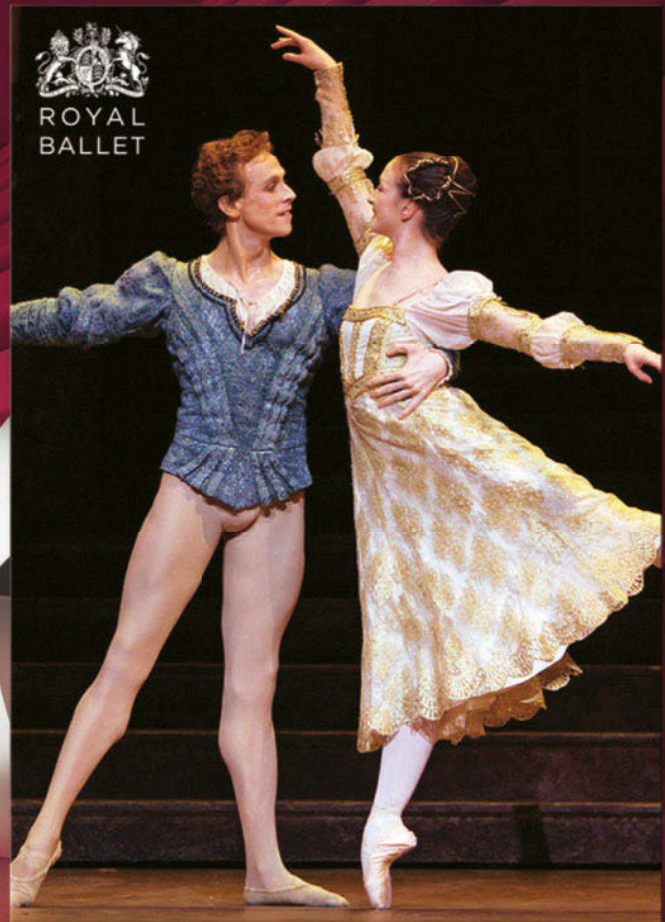
Ja, auf jeden Fall! In einem Jahr bin ich mit meinem Bachelorstudium fertig und hoffentlich zumindest mit einem Bein in der Berufswelt angekommen. Mein größter Wunsch wäre es, meinen Blog zu professionalisieren und einen Job damit verbinden zu können. Klischee soll noch ein viel größerer Teil meines Lebens werden.

**CINEMAXX**

# Events

## „ROMEO AND JULIET“

Am Dienstag, 22. September, Abendvorstellung



**Tickets**  
und weitere  
Highlights  
**online!**



# HOT LIST

**JETZT HÖREN, JETZT SEHEN, JETZT LESEN!**

# 6

## GRAPHIC NOVELS,

*die mühelos jeden Roman in den Schatten stellen*

**1. VATERLAND** Als Teenager erfährt Nina Bunjevac, dass ihr Vater, den sie nie kannte, ein serbischer Terrorist war, der sich selbst in die Luft sprengte. Das Familientrauma hat sie in aufwändigen Schwarz-Weiß-Zeichnungen verarbeitet und die komplizierten politischen Zusammenhänge gleich mit.

**Nina Bunjevac: „Vaterland“, Avant-Verlag, 156 S., 24,95 €**

**2. DON QUIXOTE** Endlich können wir behaupten, Miguel de Cervantes' wuchtigen Literaturklassiker mal eben in Spanien am Strand verschlungen zu haben. Denn jetzt gibt es den „Ritter von der traurigen Gestalt“ als – ziemlich lustige – bunte Comicversion, die sich sogar weitgehend ans Original hält.

**Rob Davis: „Don Quixote“, Egmont, 296 Seiten, 24,99 €**

**3. IRMINA** In England verliebt sich Irmina in Howard, einen schwarzen Studenten. Doch zurück

in Nazi-Deutschland begräbt sie ihre Träume von einem gemeinsamen Leben schnell und wird zur opportunistischen Mitläuferin... Die beste deutsche Graphic Novel, die man derzeit lesen kann. Grandios gezeichnet, frei nach wahren Begebenheiten.

**Barbara Yelin: „Irmina“, Reprodukt, 300 Seiten, 39 €**

**4. EIN SOMMER AM SEE** Rose und Windy sind Ferienfreundinnen. Jedes Jahr kommen sie mit ihren Eltern nach Awago Beach, lassen sich treiben, gehen schwimmen, albern herum – süße Langeweile eben. Doch diesen Sommer ist alles anders... Hoch emotionale Coming-of-Age-Geschichte über sexuelles

Erwachen und andere Dramen. Subtil, klasse beobachtet, fängt die Urlaubsstimmung perfekt ein.

**Mariko und Jillian Tamaki: „Ein Sommer am See“, Reprodukt, 320 Seiten, 29 €**

**5. DER BILDHAUER** Ein Pakt mit dem Tod: Der erfolglose Bildhauer David hat noch 200 Tage zu leben, im Gegenzug erhält er die Gabe, geniale Skulpturen zu schaffen. Ausgerechnet als der Deal besiegelt ist, lernt er Meg kennen... Spektakuläres Eventkino zum Blättern – Hollywood hat die Rechte an der tragischen Fantasy-Lovestory sofort gekauft.

**Scott McCloud: „Der Bildhauer“, Carlsen, 496 S., 34,99 €**

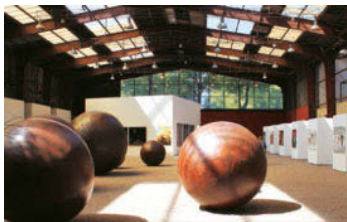


**STRANGERS IN PARADISE** Liebe, Sex und die Mafia: Die Abenteuer der besten Freundinnen Katchoo und Francine bieten rund 2000 Seiten realistisch gezeichneten Lesespaß voller Situationskomik, Action und jeder Menge Gefühlschaos. Ein Comic mit dem Suchtpotenzial einer Seifenoper – ideal für die Hängematte.

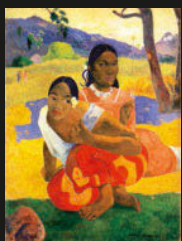
**Terry Moore: „Strangers in Paradise“, 6 Bände, Schreiber & Leser, je 16,95 €**



# 3 EVENTS, die Kunst und den Sommer zusammenbringen



**NORD ART** Sie ist längst kein Geheimtipp mehr: In Büdelsdorf (Schleswig-Holstein) findet seit 1999 jährlich eine der größten Ausstellungen zeitgenössischer Kunst in Europa statt (6.6.-4.10.), inklusive eines wunderschönen Skulpturenparks. Infos: [nordart.de](http://nordart.de)



**GAUGUIN** Schnell noch „Nafea“ von Paul Gauguin angucken, bevor das Südseegemälde

nach Katar verschwindet. Der Verkauf für angeblich 300 Mio. Dollar platzte mitten in die Gauguin-Ausstellung in der Baseler Fondation Beyeler, und die endet am 28.6. Also, nix wie hin!

**OPEN AIR GALLERY** Bereits zum 13. Mal verwandelt sich die Berliner Oberbaumbrücke (Friedrichshain/Kreuzberg) in ein riesiges Freiluft-Kunsthappening (7.6. und 5.7.). Infos: [openairgallery.de](http://openairgallery.de)

FOTOS: Williams • Hirakawa, Inga Aru



FÜR IMMER ADALINE



SPY – SUSAN COOPER UNDERCOVER

# 4 FILME, die die Liebe in allen Facetten beleuchten

**FÜR IMMER ADALINE** Was würde es bedeuten, wenn man nie altert? Die Liebsten sterben weg, und mit jemandem alt werden zu können, fällt logischerweise auch flach. Schrecklich, oder? Deshalb ist das Fantasy Märchen um Adaline (Blake Lively, Foto) auch so schön, so romantisch, so poetisch. Zu ewiger Jugend verdammt will sie sich nie mehr verlieben – und tut es natürlich doch... → Start: 9.7.

**SPY – SUSAN COOPER UNDERCOVER** Melissa McCarthy (Foto) träumt als liebeskranke CIA-Büroangestellte davon, cool Fälle zu lösen wie ihr heimlich Angebeteter Bradley (Jude Law, r.)... Herrlicher Blödsinn mit beknackten Figuren, Bad-Taste-Gags und irrer Situationskomik. → Start: 4.6.

**DIE FRAU IN GOLD** Wo Helen Mirren mitwirkt, ist intelligente Unterhaltung garantiert. Hier brilliert sie als Maria Altmann, die in den 90er-Jahren von Los Angeles nach Wien kommt, um das berühmte Gustav-Klimt-Gemälde zurückzufordern. Es zeigt ihre geliebte Tante Adele und wurde ihrer Familie einst von den Nazis geraubt... → Start: 4.6.

**VICTORIA** Die Spanierin Victoria (Laia Costa) lernt in einem Berliner Club vier Freunde kennen und stürzt sich mit ihnen kopfüber in die Nacht. Vom frechen Sonne (Frederick Lau) ist sie besonders angetan... Kaum zu glauben, aber die Thrillerromanz entstand in Echtzeit und einer einzigen Einstellung (über 2 1/2 Stunden!). Mitreißend. → Start: 11.6.

# 2 SÄNGER, die auf Solo-Pfaden unterwegs sind

**BRANDON FLOWERS** Singt eigentlich bei den Glamrockern The Killers. „The Desired Effect“ ist sein zweiter Alleingang – wobei, so ganz alleine geht es auch nicht, er holte sich Neil Tennant (Pet Shop Boys) zur Hilfe. Ergebnis: dramatischer Glitzerpop zum Mitsingen.



**NATE RUESS** Ist eigentlich Mitglied beim Indie-Trio Fun (und sang mit Pink „Just Give Me A Reason“). Mit „Grand Romantic“ steht er nun allein vor dem Mikro. Ergebnis: Wahnsinn, der könnte auch unsere Steuererklärung schmettern, wir würden es lieben!





talk  
ABOUT

*Ständig erreichbar, schnell informiert, ganz schön gestresst: **Nichts ist praktischer als das Smartphone, nichts raubt uns mehr Zeit und Nerven.** Die Lösung: Digital-Diäten und Facebook-Fasten. PETRA-Autorin Katja Bosse über den Trend, einfach abzuschalten*

# IST ANALOG DAS NEUE

Bio?

**V**on irgendwoher zirpt es. Ganz leise erst. Lauter, als wir uns schläfrig durch zerwühlte Kissen tasten. Das Display blendet. Ein Wisch – und die Welt ist da. Wie jeden Morgen. Wetter checken, Status ändern („Bin wach!“), Mails abrufen. Immerhin fünf neue Nachrichten, seit uns das Ding am Abend zuvor im Wegdämmern aus der Hand geglitten ist. Noch schnell fünfhundert Facebook-Freunden einen guten Morgen wünschen, dann Schatzi begrüßen, der neben uns auch schon am Tippen ist.

PETRA-UMFRAGE

**Fühlen Sie sich  
manchmal  
gestresst vom  
Smartphone?\***

Ja **27 %**

Nein **64 %**

Für das Smartphone nehmen wir uns inzwischen mehr Zeit als zum Schlafen und für unsere Liebsten. Acht Stunden und 21 Minuten täglich verbringt ein Erwachsener heute durchschnittlich mit Posts und Likes, Apps und Messages. Wir schalten nicht mehr aus, höchstens lautlos, legen es selten weiter als zehn Meter weg und greifen alle 10 bis 18 Minuten danach. Das fanden Forscher der Uni Bonn heraus, die mit ihrer App „Menthall“ das Nutzerverhalten deutscher Handybesitzer untersuchten. Die App warnt den User, wenn der Handykonsum mal wie- ▶







Nach Hause telefonieren?  
Ging früher nur, indem man  
eine Telefonzelle ansteuerte.  
Heute völlig unvorstellbar...



der überhandnimmt – genutzt wird die App inzwischen von über 300 000 Menschen, die sich von ihrem Mobiltelefon terrorisiert fühlen. App-Entwickler Alexander Markowetz: „Erstaunlich: Die Menschen kaufen sich alle zwei Jahre ein Gerät für 700 Euro, das sie unglücklich macht.“

**U**nglücklich? Nicht doch! Wir sind furchtbar gern erreichbar. Immer dabei, am Puls der Zeit, mit allen connected, rasant informiert. Ein Klick, schon sind die Dinge erledigt, schon weiß man mehr. Vorbei sind die Zeiten, in denen wir mit halb zerknülltem Stadtplan durch die Gegend irrten oder andere Menschen nach den besten Restaurants fragten. Wir blättern nicht mehr in Wörterbüchern, stöbern nicht mehr durch Videotheken, Briefe schreibt kein Mensch mehr. Hallo, schöne neue Welt. Allein: „Das permanente Streben nach Effizienz entfremdet uns von unseren ursprünglichen Zielen.“ Das behauptet Buchautor Andre Wilkens. „Die bestehen daraus, glücklich zu leben, mehr Zeit für Menschen und Tätigkeiten zu haben, die wir lieben.“ Seine These: 70 Prozent der digitalen Hilfen, die unser Leben leichter und den Alltag organisierter machen sollen, seien in Wahrheit ungesunde Zeitverschwendung. Entsprechend sagten auch 27 Prozent der Frauen in einer von PETRA in Auftrag gegebenen forsa-Umfrage, dass sie sich von ihrem Telefon gestresst fühlen. Und wenn schon jede Dritte genervt ist, wundert es nicht, dass sich zurzeit ein Trend zum Offline-Sein for-

## Das sagen unsere FACEBOOK-FANS



„Mich stresst das Smartphone! Es drei, vier Stunden am Tag lautlos zu stellen, hilft mir. Und wenn ich mit meinem Hund spazieren gehe, lasse ich es einfach zu Hause.“

**STEPHANIE**

„Ich finde nicht, dass Facebook dem Sozialleben schadet. Es verbindet Menschen doch und sorgt dafür, dass man stets einen Ansprechpartner hat. Ein liebes „Hi, wie geht's dir?“ ist immer noch besser, als sich bei Freunden gar nicht zu melden.“

**JACQUELINE**

„Es stimmt, man ist ganz schön abhängig von den kleinen Dingen. Aber das Gefühl, nicht erreichbar zu sein, lockt mich genauso wenig wie die Vorstellung, meinen Kalender mit allen wichtigen Terminen zu verlieren... Also, mir gibt das Handy schon eine gewisse Sicherheit.“

**ANNA-LENA**

„Mit Freunden essen zu gehen war zeitweise nervig: Alle haben ständig auf ihr Handy geschaut. Nun haben wir die Vereinbarung: Keiner darf aufs Display schauen. Wenn doch, muss er eine Runde ausgeben. Seitdem ist es wieder viel gemütlicher!“

**KARINA**

miert. „Analog ist das neue Bio“, hat Wilkens sein aktuelles Buch (Metrolit, 220 S., 18 Euro) genannt und erklärt die Parallele wie folgt: „Lebensmittel sind für alle verfügbar und billiger geworden. Gleichzeitig wurden aber auch Nebenwirkungen ersichtlich: inhumane Tierhaltung,

Anstieg der menschlichen Allergien, Verfettung der Gesellschaft.“ Resultierend sei daraus die „Zurück zur Natur“-Bewegung entstanden, die Herstellung und Vermarktung von Bio-Produkten. Eine ähnliche Gegenbewegung sei nun das Gefühl, analoger leben zu wollen. „Zurück zu analog“ hätte allerdings nicht das Ziel, jeglichen technischen Fortschritt rückgängig zu machen. „Sondern den digitalen Mainstream so zu beeinflussen, dass sich neue Verhaltensformen durchsetzen.“ Sind von den bis zu hundert Kurznachrichten, die wir pro Tag verschicken, am Ende 70 überflüssig? Meist dreht es sich ja darum, wer was wann kommentiert, wie die Fotos des Freundes einer Freundin aussehen, warum Person X heute nicht zu Person Y kommen kann und um wie viele Minuten sich Person Z verspäten wird. Wahrscheinlich, weil sie am Handy hängt. Was besonders absurd ist: Meist hätten die ganzen SMS durch einen Anruf ersetzt werden können. Aber telefonieren wollen wir mit unserem smarten Telefon nur noch zehn Minuten täglich.

**Z**wei Drittel der Deutschen sind sich durchaus bewusst, dass sie ihre Zeit verplempern, so eine Umfrage im Auftrag der App „Menthal“. Und einer Umfrage der DAK zufolge haben 30 Prozent der Deutschen sogar den festen Vorsatz, in Sachen Smartphone kürzerzutreten. Warum stieren sie dann trotzdem drauf, sobald sie im Bus sitzen, die Mittagsverabredung kurz zur Toilette verschwindet, der Kinoabspann noch nicht ganz läuft oder end-

lich Zeit für den Partner wäre, abends, mit einem Glas Wein auf dem Sofa?

Alexander Markowetz: „Das Smartphone ist wie ein Spielautomat. Wir erfahren etwas Neues, einen Überraschungsmoment, der uns für kurze Zeit glücklich macht.“ Als eine Art Belohnung empfinden das viele. Sein Forscherkollege Christian Montag vergleicht die exzessive Smartphone-Nutzung gar mit dem Verhalten von Nikotinabhängigen. Eine Untersuchung des Psychologen ergab, dass ein genetischer Marker, der mit Nikotinabhängigkeit assoziiert wird, auch mit Internetsucht in Zusammenhang steht. Statt in Stresssituationen oder zur Zerstreuung eine rauchen zu gehen, kriegt man den Kick durch eine Runde Quizduell oder einen netten WhatsApp-Chat. Oft würden sich regelrechte Entzugserscheinungen einstellen, wenn das Gerät gerade nicht verfügbar ist. Man spüre eine innere Unruhe, wippe mit den Beinen, sei leichter reizbar. Und frage sich ein ums andere Mal, wer jetzt gerade vergeblich anruft, welche Schreckensbotschaften auf unserer Mailbox warten, was die Welt bloß ohne uns treibt. Halten wir unseren Liebling wieder in Händen, sieht die Welt nicht besser aus: Ärzte attestieren immer mehr Menschen orthopädische Schäden, weil sie krumm und mit ewig geneigtem Kopf durch die Gegend laufen. „We never look up“ heißt ein erfolgreicher Tumblr-Blog, der den Irrsinn in Bildern festhält. Verkehrsunfälle nehmen zu, die Konzentration ab. Nicht selten sind sogar Ernährungsweisen und Schlaf-Wach-Rhyth-



# DAS LEBEN IST **KEIN TEDDYBÄR.**

**OK!** - first for celebrity news  
[www.ok-magazin.de](http://www.ok-magazin.de)





## Talk

mus gestört, weil sich die Leute vom Handy zunehmend gehetzt fühlen. Werden wir jetzt etwa alle zu kranken und sozial schwachen Nerds? Vielleicht nicht, denn Rettung naht – und das ausgerechnet von denjenigen, die uns das technische Trallala überhaupt erst eingebrockt haben: Im Silicon Valley liegen „Digital Detox“-Camps im Trend. Die Teilnehmer – darunter etliche Angestellte von Google, Facebook oder Microsoft – checken scharenweise im Pfadfinderlager „Camp Navarro“ ein, um ihr analoges Ich wiederzuentdecken. Smartphones, Tablets und Digicams müssen abgegeben werden, dafür stehen Yoga, Tanzen, Verkleiden und Nacktbaden auf dem Pro-

gramm. In einem hölzernen Postfach können die Camper handschriftlich verfasste Briefe einwerfen, eine Pinnwand mit Fragezetteln dient als analoge Suchmaschine. Ein rund um die Uhr geöffnetes Tee-Zelt wird zur Kommunikationsplattform. „Heutzutage ist doch jeder ein Techie“, begründet Camp-Betreiber Levi Felix die rege Nachfrage, auch unter Studenten und Rentnern.

**D**erlei Camps sind in Deutschland zwar noch Zukunftsmusik, dafür hat die Tourismusbranche den Stimmungswandel auch hierzulande erkannt – und wirbt zunehmend mit „Offline Retreats“ in abgeschiedenen Regionen ohne Empfang

und Reizüberflutung. Bislang sind das Nischenanbieter. „Der Widerstand gegen ausufernde Handynutzung wächst aber auch in anderen Bereichen“, meint Alexander Markowetz. Unter Jugendlichen ist beispielsweise ein rapider Abfall von Facebook-Anmeldungen zu verzeichnen. Die neueste JIM-Studie besagt, dass die 12- bis 19-Jährigen gar nicht mehr daran interessiert seien, ihre Gemütslage in sozialen Netzwerken preiszugeben. Wenn überhaupt, dann suchten sie dort nach einem schnellen Austausch von Bildern und Trends. Auch unter Erwachsenen macht „Facebook-Fasten“ die Runde. Man meldet sich eine Zeitlang ab und bemerkt, dass der Verlust nicht sonder-

lich groß ist und man das Sinnlos-Surfen genauso gut lassen könnte. Und: Wo sonst an öffentlichen Orten nur Rauchverbote bestanden, werden immer öfter handymfreie Zonen eingerichtet. Noch ein Hinweis darauf, dass die Analog-Bewegung fruchtet: Reale Orte sind wieder im Kommen. Nicht umsonst setzt Apple seit Kurzem verstärkt auf teure Ladengeschäfte. Auch der Buchladen ums Eck verzeichnet neuerdings wieder ein Umsatzplus und trumpft mit individueller Beratung auf. Ist ja auch irgendwie besser fürs Karma, stapelweise frisch gedruckte Schätze zu durchstöbern, statt ständig standardisierte E-Mail-Empfehlungen von Amazon zu empfangen.

Kriegen wir das überhaupt noch hin? Auf der Wiese abhängen und kurz mal die Welt vergessen? Um sein analoges Ich neu zu entdecken, gibt es jetzt Digital-Detox-Camps



**A**nalog steht wie Bio für die eigene Tat zur Weltverbesserung“, schließt Andre Wilkens. „Nicht nur schimpfen und dann trotzdem dem Herdentrieb folgen, sondern selbst aktiv werden.“ Zum Beispiel, indem man öfter Cash bezahlt und nichts online kauft, was es auch in der Nähe zu besorgen gibt. Indem man mal wieder ein Fotoalbum bastelt, auf dem Weg zur Arbeit bewusst seine Umwelt wahrnimmt und analoge Wochenenden einführt. Indem man weniger Selfies macht und sich mehr am Moment erfreut. Oder auch, indem man sich einen Wecker anschafft. Dann verleitet das Zirpen uns nicht mehr dazu, schläfrig am Smartphone kleben zu bleiben. Und wir haben endlich wieder die Muße, uns morgens noch mal ganz gemütlich auf die andere Seite des Bettes zu kuscheln. Dorthin, wo jemand zufrieden brummt, nicht tippt.

FOTOS: Dirk Kikstra/thelicensingproject.com, Klaus Thymann/Trunk Archive

# Mitnehmen, Telefonieren, Surfen!



**Bei vielen  
BILD-Händlern &  
Tankstellen**

## Der Alles Drin-Tarif für 9,99 €/Monat

**300** Frei-Einheiten\*

**300** MB Highspeed\*



inkl. BUNDESLIGA  
bei BILD

Mehr Infos auf [www.BILDmobil.de](http://www.BILDmobil.de) oder bei teilnehmenden Händlern.



\*Optionspreis: 9,99 Euro/30 Tage. Die Option beinhaltet bis zu 300 Einheiten/30 Tage, zu verwenden für nat. Standard-SMS und/oder nat. Standard-Gesprächsminuten (Abrechnung minutengenau), und eine Surf-Flatrate für ankommenden und abgehenden nat., paketvermittelten Datenverkehr (max. Bandbreite 7,2 Mbit/s im Downstream – bereits in 2.500 dt. Städten verfügbar – bis zu einem genutzten Datenvolumen von 300 MB/30 Tage, danach max. 64 kbit/s; Nutzung nur mit internetfähigem Handy). Die Option verlängert sich jeweils automatisch, wenn sie nicht fristgerecht gekündigt wird, und ist nicht mit der BILDmobil-Community-Option nutzbar. Inklusive BILDplus Digital und BUNDESLIGA bei BILD im Wert von 4,99 Euro/Monat. Nicht verbrauchte Inklusivleistungen verfallen. Inhaltlich verantwortlich für BILDplus Digital und BUNDESLIGA bei BILD ist die Axel Springer SE, es gelten die Bedingungen der Axel Springer SE. Ein Angebot der Vodafone GmbH, Ferdinand-Braun-Platz 1, 40549 Düsseldorf.



# AUFSTEHEN, KRONE RICHTEN, WEITERLAUFEN

*Sie gründen ein Start-up, gehen pleite – und ernten für ihr Stolpern auch noch tobenden Applaus. Warum (vorläufig) Gescheiterte gerade zu neuen Helden avancieren und Fehler halb so wild sind – solange man aus ihnen lernt*

**E**in Paar steht in „Titanic“-Pose am Schiffsbug und blickt verklärt auf die weite See, bis der Liebste mit Karacho eine Möwe ins Gesicht kracht. CUT. Ein Kind mit Eistüte starrt entgeistert auf die zermatschte Kugel vor den Füßen. CUT. Ein Fahrradfahrer hängt bäuchlings über einem Zaun und versucht vergeblich, seinen Kopf aus dem Baustellenhütchen zu ziehen. CUT. Klassische Fälle von „Fuck ups“, dem neudeutschen Wort für „dumm gelaufen“. Und „FuckUp Nights“, so nennt sich eine neue Veranstaltungsreihe, die gerade rund hundert Städte auf der ganzen Welt stürmt. Auf den Theaterbühnen von San Diego über Tokyo bis Kopenhagen werden allerdings keine Filmchen über die übelsten Missgeschicke gezeigt. Stattdessen referieren Gründer der Start-up-Szene darüber, wie sie ihren Laden an die Wand gefahren haben. Und das auf so unterhaltsame Weise, dass das Publikum jöhlt und klatscht, anstatt bedröppelt dreinzuschauen. Scheitern als Show, das ist der Ansatz des hippen Formats, das 2012 erstmals in Mexiko statt-

fand. Ein paar Freunde unterhielten sich dort beim Bier über ihre unternehmerischen Erfahrungen und verschwiegen auch ihre Fehler nicht. Sie bemerkten, wie wertvoll der Austausch war, wie viel sie voneinander lernten – und entwickelten das Konzept der „FuckUp Nights“. Jeweils vier „Speaker“ bestreiten einen Abend. Kreative Ideen und ambitionierte Businesspläne, fehlgeschlagene Testläufe und überflüssige Marktforschungen, überzogene Kredite und schmerzliche Insolvenzen werden in Form einer Stand-up-Comedy dargeboten. Dazu gibt es Freibier und ein paar Pausen, in denen junge Starter und alte Hasen miteinander ins Gespräch kommen.

Auch bei den Akteuren der Hamburger „FuckUp Night“, die unlängst zum vierten Mal stattfand, ist jeder schon mal auf die Nase gefallen – und verlor trotzdem nicht den Mut, etwas Neues zu probieren. Peinlich findet das Scheitern hier niemand. Eher lautet das Credo: „Wenn ihr mal verliert, verliert nie die Lektion.“

Ein gelassener Ansatz, den gerade die deutsche Gründerszene dringend braucht. ►







Noch ist Hans Stier „skeptisch, ungläubig und sauvorsichtig“ und leistet sich kein Luxusbüro (siehe oben). Nach der ersten Klatsche stehen für ihn derzeit aber alle Zeichen auf Erfolg



**HANS STIER, 31**, wollte mit innovativen Kaffeemaschinen den Weltmarkt erobern, stattdessen fackelten sie ab

## „EINE WOCHEN VOR MEINER HOCHZEIT WAR ICH INSOLVENT“

„Stichflammen, Rauchschwaden und Stromschläge, schockierte Zahnarzthelferinnen und Feuerwehrrtrupps in Vorstandsetagen: An mangelndem Aufsehen sind unsere Kaffeemaschinen jedenfalls nicht gescheitert – eher an der Qualität unserer selbstgeschraubten Prototypen, die wir für Testläufe an Büros verteilt hatten. Wir wollten die erste Maschine entwickeln, die nicht nur mahlen und brühen, sondern auch rösten kann. 2010 gründete ich die Firma und versenkte gleich mal 75 000 Euro Eigenkapital. Die hatte ich während meiner Anwaltsjahre mühsam zusammengespart. Aber Kaffee war schließlich das Einzige, das mich in der juristischen Welt am Leben hielt – und somit einige Anlaufschwierigkeiten wert. Leider wurden die Dinge nicht besser, als ich mir ein Team aus Mitbewohnern, Schulfreunden und Business-Angels bastelte. Zwar tranken wir alle gern Kaffee, waren mit den technischen Details aber hoffnungslos überfordert. Unterm Strich mussten wir das Baby einstellen und sind eine Woche vor meiner Hochzeit mit fast 100 000 Euro in die Insolvenz gerutscht. Rosig war das für die Stimmung nicht. Aber immerhin wusste ich danach, wer in schlechten Zeiten zu mir hält. Ohne Familie und enge Freunde wäre ich irre geworden. Das Gefühl, so weit in den Miesen zu stecken, war mehr als ätzend. Ich bekam nicht mal mehr einen Handyvertrag, geschweige denn eine Kreditkarte.“

In den USA, wo ich aus Highschoolzeiten noch gut vernetzt war, sah das zum Glück anders aus. Vier Monate nach dem Flop präsentierte ich dort mein überarbeitetes Geschäftsmodell (Bonaverde.de). Die amerikanischen Kunden mochten die Idee – und belohnten meinen Mut, am Ball zu bleiben, mit mehr als 2,5 Millionen US-Dollar in bezahlten Vorbestellungen. Ich fand einen professionellen Maschinenhersteller und konnte endlich funktionierende Prototypen bauen lassen. Inzwischen wird in hoher Stückzahl produziert, mehrere meiner Freunde sind wieder an Bord. Mitte des Jahres müssten wir mit den ersten Maschinen im Fachhandel stehen.“



# Trend

Denn obwohl im letzten Jahr in Deutschland mehr als 20000 Firmen insolvent gingen und laut IHK rund 70 Prozent aller Start-ups scheitern, wird eine Pleite hierzulande keineswegs unter „shit happens“ verbucht. Eine Bauchlandung gilt als individuelles Versagen und wird vom Großteil unserer Gesellschaft leider immer noch mit Missachtung abgestraft. Und diese Missachtung bekommen auch die rund 100000 jährlichen Studienabbrecher ab, und letztlich auch viele, die ihren Job verlieren, als Führungskraft versagen oder einen Burnout zu verkraften haben, aus welchen Gründen auch immer.

Die Generation „Null Fehler“, wie Soziologe Heinz Bude uns nennt, verzeiht kein Misslingen, noch nicht mal sich selbst. Überall wollen wir brillieren: in der Familie, in der Beziehung, im Beruf. Ausrutscher dürfen schlicht nicht vorkommen, werden lieber gleich vertuscht. Dass diese Fehlerkultur

durch den Druck viel häufiger zum Scheitern führt, blenden wir aus. Hinzu kommt die typische „German Angst“, für die wir im Ausland nicht ganz zu Unrecht berühmt sind: Allzu oft fürchten wir um unser Geld, unseren Job. Und am allermeisten davor, von anderen verurteilt zu werden. Der Wert der Freiheit wird hierzulande immer noch als weniger wichtig erachtet als der Wert der Sicherheit.

Kaum zu glauben, dass Scheitern in anderen Teilen der Welt geradezu als sexy gilt. In den USA wird „Trial and Error“ als gängige Erfolgs-Methode angesehen. Also alles zu versuchen und so viele Fehlschläge in Kauf nehmen, bis es klappt. Investoren zücken dort viel eher das Portemonnaie, wenn man schon ein paar Niederlagen überlebt hat – und sie ergo davon ausgehen können, dass man es nun besser gebacken kriegt. Auch die restliche US-Gesellschaft motiviert vor allem jene, die ihren großen Traum

„Nachmittags bleibt das Handy für drei Stunden aus.“ Sarah Seeliger setzt bei ihrem neuen Projekt auch neue Prioritäten. Töchterchen Matilda freut's



„Wer keine Fehler macht, kann nicht wachsen“, sagt Ruth Barry heute. Ihr Happy End: ein Café in Berlin, das demnächst eröffnet



**RUTH BARRY, 31**, baute in London das Cateringunternehmen „Black Isle Bakery“ auf, akquirierte fleißig Kunden – nur um die Firma zwei Jahre später in Berlin noch mal neu starten zu müssen

## „HERE I WAS. ALLEIN, OHNE GELD, MIT VERBRANNTEN KEKSEN“

„An einem Sonntag im Januar war das Maß voll. Ich hatte sämtliche Bananenkuchen für einen Cateringauftrag verkackt – und weder einen Bananenvorrat noch die Kohle, um neue zu kaufen. Ich ließ das heiße Blech fallen und heulte. Here I was. Allein in Berlin, der Sprache nicht mächtig und mit einem Business, das ich mühsam in London aufgebaut hatte – nicht wissend, dass ich zwei Jahre später alles würde hinschmeißen müssen, um in Berlin von vorn anzufangen. In meinem Leben gab es schon mehrere Phasen, in denen ich mich als gescheitert fühlte: Ich hatte das, was man wohl eine ‚schwierige Kindheit‘ nennt – und leider weder Eltern noch Partner, die mich aufgefangen hätten, wenn ich mal ins Straucheln geriet. Erst ein Kommilitone rettete mich. Wir studierten gemeinsam Kunst in Edinburgh, fühlten uns seelenverwandt und wurden ein Paar. Mit ihm zog ich nach New York und London, bekam Auftrieb und die Chance, als Galeristin mit Künstlern aus der ganzen Welt zu arbeiten. Nebenbei modelte ich und jettete zu Shootings. Als das nicht mehr lief, startete ich noch mal neu, erlernte die Kunst der Patisserie und baute besagtes Catering ([blackislebakery.co.uk](http://blackislebakery.co.uk)) auf: mit ehrlichem Gebäck und Kreationen, die die Namen mystischer Orte aus meiner schottischen Heimat tragen. Das Leben war anstrengend, aber bunt. Mein Freund gab mir Halt – bis ich mich in eine Frau verliebte, noch dazu aus Berlin. Schon wieder geriet meine Welt aus den Fugen. Die Gefühle waren so stark, dass ich mein Unternehmen in London aufgab und den bis dato wichtigsten Menschen in meinem Leben tief verletzte. Es hat lange gedauert, bis ich mir selbst verzeihen konnte und mein Dasein nicht mehr als gescheitert ansah. Heute weiß ich, dass das Straucheln zum Leben dazugehört. Ende des Jahres eröffne ich mein eigenes Café. Alles macht jetzt wieder mehr Sinn.“





**SARAH SEELIGER, 27,** und ihr Freund wurden von Investoren aus dem eigenen Start-up gekickt

## „ES FÜHLTE SICH AN WIE DIE CHANCE UNSERES LEBENS“

„Als mir bewusst wurde, dass unser Projekt gescheitert war, brach für mich eine Welt zusammen. Es fühlte sich wie übelster Liebeskummer an. Schon im Fahrstuhl heulte ich hemmungslos. Die Investoren hatten uns soeben aus unserem eigenen Start-up gekickt.

Die Idee, einen Secondhandshop für Kinderklamotten im Netz aufzuziehen, war meinem Freund Julius und mir 2012 gekommen. Ich studierte gerade Unternehmensgründung und -nachfolge, war mit unserem zweiten Kind schwanger und nahm staunend zur Kenntnis, dass ein US-Team mehrere Millionen für ein ähnliches Portal eingesammelt hatte. Das wollten wir auch! Unser Flipchart im Schlafzimmer explodierte, wir ackerten die Nächte durch. Binnen kürzester Zeit schrieben wir Dutzende Investoren an, erstellten Businesspläne und Marketingkonzepte. Wäre mein Bauch nicht gewesen, ich hätte die Schwangerschaft glatt vergessen. Es fühlte sich an wie die Chance unseres Lebens. Als wir schließlich den Vertrag mit einem Geldgeber unterschrieben, dachte ich, wir seien nur noch dreimal schlafen vom großen Traum entfernt. Stattdessen gab es Streit: Das Investoren-Team stellte neue Leute ein, traf keinerlei Absprachen mit uns und setzte Julius schon nach vier Monaten als Geschäftsführer ab. Es traf uns wie ein Blitzschlag. Rückblickend waren wir zu naiv, aber wir haben daraus gelernt. Nach einem kurzen Urlaub saßen wir schon an der neuen Idee. Wir haben ein Kinderbuchabo gegründet. Unser Onlineshop (librileo.de) ist während des letzten Jahres stetig gewachsen – ganz ohne Geldgeber, dafür mit viel Geduld und einer gemeinnützigen Organisation on top. Julius spielt jetzt in einer Band. Und ich habe gelernt, öfter abzuschalten und meine Kinder zu genießen. Eigentlich ist also nichts Schlimmes passiert. Wir sind gesund und schätzen uns glücklich, egal wie es weitergeht.“

verfolgen und sich nicht beirren lassen. Schließlich leben sie im Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Nichts zu wagen, wäre vergeudet. Bill Gates, Steve Jobs, Mark Zuckerberg: Selbst Amerikas prominenteste Selfmade-Milliardäre erlebten in ihren Anfängen manche Pleite, hätten ohne diese Erfahrungen vielleicht nicht halb so viel erreicht.

Um solch einen sportlichen Umgang mit dem Scheitern zu trainieren, rät Wirtschaftspraxispsychologin Claas Triebel, vor oder nach einem Rückschlag zu analysieren, wo die persönliche Ich-Stärke liegt. „Was kann ich? Was ist mir wichtig? Und was will ich damit anfangen?“ Anstatt sich von dem vielstimmigen Chor der anderen beirren zu lassen, schule man so seine Selbstwirksamkeit. Empfehlenswert sei ebenso, zuerst kleine Schritte zu machen und einen Plan B in der Tasche zu haben. Zum Beispiel, in-

dem man anfangs in Teilzeit gründet. „Schärfen Sie außerdem Ihre Wahrnehmung und zelebrieren Sie alles, was glückt.“ Oft nehme man Zwischenerfolge zu nüchtern hin und halte sich nur an den Fehlern auf. „Beharrlich, proaktiv und anpassungsfähig“, das seien weitere Attribute, die es zu trainieren gilt. Im Übrigen hilft es, mit sich und den anderen nachsichtiger zu sein und niemanden vorschnell zu verurteilen.

Die ausgelassene Stimmung und die ausverkauften Ränge bei der Hamburger „FuckUp Night“ geben Anlass zur Hoffnung, dass Straucheln und Stolpern auch hierzulande salonfähig werden. „Wir haben da ein kleines FuckUp“, begrüßt Initiator Arnd Klinkhart die Gäste des Abends. „Der Beamer streikt, und das Bier steckt im Stau.“ Die Menge lacht. Und verzeiht den Fehler gern.

**KATJA BOSSE**



# UNSER NEUES LIEBLINGS - PAAR? STRIPES & SUN!



**CHILLEN IM GRÜNEN**  
**DIESE SEITE:** Top und Jeans mit Farbverlauf in Neongrün, von Giambattista Valli for 7 For All Mankind, um 240 € und um 260 €. Armreif: Marjana von Berlepsch. Sandalen: Salvatore Ferragamo

**TANZEN UNTERM REGENBOGEN**  
**RECHTS:** Seiden-Bustier und Rock aus Seide, von Valentino, um 1390 € und um 2490 €. Brille: Gucci. Kette: Atelier VM. Armreif und Ringe: Margova

Ob längs, schräg, kreuz und quer, plakativ oder mit schmaler Paspel – die **neuen Streifen-Looks** machen das Leben ein bisschen bunter und die Sonne noch ein bisschen wärmer. Versprochen!

**FOTOS:** ESTHER HAASE **PRODUKTION:** SILJA LANGE







Mode



**'NE WELLE MACHEN**

**DIESE SEITE:** Kleid mit  
buntem Rock und schwarzem Top,  
von Marc Cain, um 350 €

**AUSSCHAU HALTEN**

**RECHTS:** Shirt von Marni, Preis auf  
Anfrage. Hut: H&M. Ring: Margova











# ES SO RICHTIG BUNT TREIBEN



**GROSSE  
SPRÜNGE WAGEN**  
**DIESE SEITE:** T-Shirt von Custommade,  
um 60 €. Rock mit Blockstreifen  
und Muscheleinsätzen, von MSGM, um  
330 €, über Anita Hass. Cap:  
Radä. Armband: Sophie by Sophie  
**DIE KURVEN BETONEN**  
**LINKS:** Bikini von Triangl,  
um 65 €. Tuch mit Print: Hermès



# Mode

## UMHERSTREIFEN

DIESE SEITE: Jumper mit großem Rückenausschnitt, von Missoni, um 500 €. Cap: Radà. Armband: LeChat VIVI Berlin. Ringe und Armreif: Margova

## DEN DURCHBLICK HABEN

RECHTS: Top von Giambattista Valli for 7 For All Mankind, um 240 €. Brille: Marni. Lippenstift: Rouge Coco Shine, „Insoumise Nr. 07“, von Chanel, um 33 €









Mode

**JETZT WIRD  
SCHÖN GECHILLT**  
Bikini-Top von Princess  
Tam Tam, um 70 €. Shorts von  
Dsquared2, um 410 €. Sandalen:  
Hermès. Sonnenbrille:  
Alain Mikli. Ringe: Margova







V O L L   A U F   D E R   S O N N E N S E I T E



Mode







*BLUSE*  
AUS SPITZE, VON  
BAUM UND  
PFERDGARTEN,  
UM 200 €.  
*HOSE:*  
JEANS VON  
GIAMBATTISTA VALLI  
FOR 7 FOR ALL  
MANKIND, UM 240 €  
*SANDALEN:*  
CASADEI  
*OHRRING:*  
MARIA BLACK  
*RINGE:*  
SASKIA DIEZ

# BLANC & BLANCS

---

*DIE MODE GIBT EINEN AUS:  
EINEN SPRITZIG-ELEGANTEN  
LOOK IN WEISS, IM COOLSTEN  
MATERIAL-MIX EVER. MIT  
FEINEN NOTEN AUS SPITZE  
UND ORGANZA, DIE AUF  
LEDER, PLASTIK UND DENIM  
KNALLEN. SANTÉ!*

---

FOTOS: MARCO LA CONTE PRODUKTION: SILJA LANGE



Mode







LINKS: *LOOK*  
VON LOUIS VUITTON.  
*MINIKLEID*  
MIT PRINTS UND  
LEDER-DETAILS,  
UM 2600 €  
*SHIRT* AUS NETZ-  
STOFF, UM 850 €  
*OHRRINGE*:  
MARIA BLACK

DIESE SEITE: *TOP*  
AUS CHIFFON,  
VON ESPRIT, UM 30 €  
*ROCK* AUS  
BAUMWOLLE, VON  
PAUL & JOE, UM 550 €.  
*GÜRTEL*: BAUM  
UND PFERDGARTEN  
*SANDALEN*:  
VALENTINO  
*RINGE*: GOLPIRA



# Mode



DIESE SEITE:  
*TOP* MIT SEIDEN-  
STICKEREIEN, VON  
ACHTLAND, UM  
565 €. *ROCK* AUS  
ORGANZA, VON LA FÉE  
MARABOUTÉE,  
UM 99 €. *GÜRTEL*:  
CHRISTIAN DIOR  
*OHRRINGE*:  
& OTHER STORIES  
*RINGE*:  
ARIANE ERNST  
*SANDALEN*:  
CHRISTIAN DIOR

RECHTS: *KLEID*  
VON PRADA,  
UM 1600 €  
*SCHUHE* UND  
*STRÜMPFE*:  
PRADA  
*SCHMUCK*:  
MARIA BLACK



FEIN  
*und*  
HERB





Mode







DIESE SEITE:  
*CARDIGAN* AUS  
KASCHMIR MIT  
PAPAGEIEN-PRINT AUF  
DER SATIN-RÜCK-  
SEITE, VON ANTONIA  
ZANDER, UM 780 €  
*OVERALL*  
VON H&M, UM 35 €  
*PUMPS*:  
NICHOLAS KIRKWOOD

LINKS:  
*OVERALL* MIT  
LOCHSTICKEREI, VON  
VALENTINO,  
UM 2200 €  
*RINGE*: GOLPIRA





DIESE SEITE:  
*LANGARM-SHIRT* AUS NETZSTOFF, VON COURRÈGES, UM 240 €  
*TOP* MIT PLASTIKVERZIERUNG, VON MARC CAIN, UM 200 €  
*LEDERHOSE* VON PINKO, UM 190 €  
*SANDALETTEN*: GIANVITO ROSSI

RECHTS: *BLUSE* AUS NETZSTOFF, VON ODEEH, UM 500 €  
*JEANS-SHORTS* VON H&M, UM 10 €  
*SANDALETTEN* UND *MINI-BAG*: FENDI  
*OHRRING*: CHRISTIAN DIOR  
*RINGE*: SASKIA DIEZ



**COOL**  
*and*  
**GLAM**





# STYLISH GESTRANDET

*Oh, guck mal, ist das nicht diese eine Schauspielerin? Nein, das sind ja Sie! Die besten **Sunny Styles** für die hippsten VIP-Beaches Europas*

**KETTE** von  
Gerry Weber,  
um 30 €



**KLEID**  
aus Jersey,  
von Karen  
Millen, um  
210 €



**UHR** von  
Tory Burch,  
um 695 €

**TASCHE** von  
Leghila, um 290 €



**SONNENSPRAY** von  
Lancaster Sun Sport, um 30 €



## Kroatien



Auf der **Insel Korcula** sind einige der schönsten Strände der Adria-Küste: Bili Zal und Vela Przina etwa. Kristallklares Wasser, einsame Buchten und Inselchen, die nur mit dem (gemieteten) Boot erreichbar sind, locken auch Promis wie Gwyneth Paltrow, Madonna, Tom Cruise, Bill Gates und Steven Spielberg her. Ob zu Wasser oder auf dem Land – aktive Sportivas kommen hier voll auf ihre Kosten und sind in diesen Looks lässig und chic!

**CLUTCH**  
von Asos, um 26 €



**BIKINI** aus  
Neopren,  
von Triangel,  
um 70 €



**SHIRT** aus  
Viskose,  
von Opus,  
um 45 €



**OVERALL**  
„Gladys“ aus  
Denimstoff,  
von About you,  
um 55 €

**SANDALEN**  
von Acne,  
um 350 €







**BIKINI** von  
Esprit, Top  
um 30, Slip  
um 20 €



**KETTE** „Mikah“ mit  
Puka-Muscheln, von  
Tory Burch, um 315 €



**KLEID** in  
Ringeloptik,  
von SPreview,  
um 145 €



**SANDALEN** von Rebecca  
Minkoff, um 138 €, über  
shopbop.com



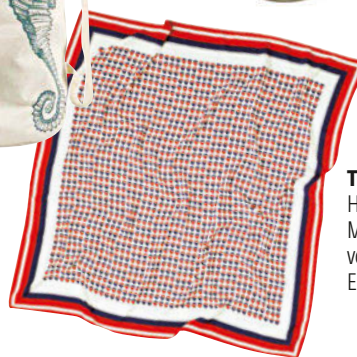
Entschleunigung könnte das Motto sein. Oder back to basic. In **Comporta**, eine Stunde von Lissabon entfernt, ticken die Uhren anders. Ruhiger irgendwie. Die „New York Times“ hat es (vielleicht gerade deshalb?) zur It-Destination erkoren – nun treffen sich dort die Sarkozys mit den Grimaldis und Christian Louboutin mit Kristin Scott Thomas. Das tut der Schönheit, na klar, keinen Abbruch. Und alle tragen relaxte Looks wie Ringeldress und Shorts, wenn sie bei Sal am Strand (restaurantesal.pt) essen



**BEUTEL** von  
Thomas Paul,  
um 60 €



**ARM BAND** von  
A.P.C., um 85 €



**TUCH** mit  
Heritage-  
Marineprint,  
von Lands'  
End, um 40 €



**KETTE** mit  
Papierboot,  
von Nora! über  
selekt.com,  
um 30 €

**KAMERA** „Lomo  
Instant Boston  
Edition“, von Lomo-  
graphy, um 160 €



**SHIRT**  
aus Baum-  
wolle, von  
Petit Bateau,  
um 45 €



**SHORTS** von  
SPreview, um 95 €



**BEACH-SPIEL** aus Holz, von  
Conran Shop, um 130 €



**PANAMA-HUT**  
aus Papierstroh,  
von Accessorize,  
um 20 €



**BRILLE** im Cat-Eye-Look,  
von Miu Miu, um 300 €



**SEIDENTOP**  
von Closed,  
um 160 €  
**ROCK** aus  
Seide, von  
Tibi, um 600 €



Vor der Küste Siziliens liegt die kleine Vulkaninsel **Pantelleria** – rau, idyllisch, schön. Giorgio Armani hat hier ein Haus, Carole Bouquet ebenso, letztere baut hier Wein an. Wer abschalten möchte oder Inspiration sucht, ist hier goldrichtig. Ein Zimmer im Resort Club Levante ([clublevante.com](http://clublevante.com)), abends ein Essen im La Nicchia und danach tanzen im Altamarea: La vita è bella! Dazu passt ein femininer, von den 50s inspirierter Look. So werden Sie im Urlaub bestimmt eines öfter hören: Bellissima!

**KULTURTASCHE** aus  
Leder mit Echtenprägung,  
von Claudia May, um 95 €



**CREOLEN** „Charleston  
Mini“, vergoldet, von  
Medecine Douce, um 75 €



**BALLERINAS** in  
der Sling-Variante, von  
Carven, um 270 €,  
über [shoescribe.com](http://shoescribe.com)



**HANDTUCH** von  
John Baldessari,  
um 88 €, über [ahalife.com](http://ahalife.com)  
**AFTER SUN GEL**  
von Michael Kors, um 32 €



**BIKINI** von  
O'Neill, um 46 €,  
über [zalando.de](http://zalando.de)



**TOP** aus  
Denimstoff,  
von Princesse  
Tam.Tam,  
um 55 €  
**HOSE** aus  
Baumwolle,  
von Geox,  
um 110 €



**BASTTASCHE**  
von Vanessa Bruno,  
um 250 €, über  
[mytheresa.com](http://mytheresa.com)







**BRILLE** im 70s-Look, von Chloé, um 260 €



**OBERTEIL** von Oui, um 160 €  
**STATEMENT-KETTE** „Malta“ von Stella & Dot, um 118 €  
**KETTE** mit Quaste, von Style Heaven, je um 40 €  
**JEANS** von Ralph Lauren, um 145 €  
**HOBO-BAG** von Topshop, um 90 €



**WEDGES** von Pura Lopez, um 260 €



Sie wird Ibizas kleine Schwester genannt – und kleiner ist **Formentera** auch. Und vor allem nicht so überlaufen. Die Idylle schätzen Celebs wie Orlando Bloom, Kate Moss oder Jade Jagger – und breiten ihre Badetücher am Playa de ses Illetes aus, einem öffentlichen Strand mit Karibik-Flair. Mittags bei Juan y Andrea ([juanyandrea.com](http://juanyandrea.com)) und abends bei Can Carlos ([cancarlos.com](http://cancarlos.com)) einkehren, und die Welt ist so schön wie der lässig-luxuriöse Hippie-Look!



**CLUTCH** von Accessorize, um 65 €



**ARMREIF** von Antik Batik, um 55 €



**LEDERTASCHE** für das Boulespiel, von Manufactum, um 50 €



**PFLEGESPRAY** für das Gesicht, von A Beautiful Life, um 22 €, über [asos.de](http://asos.de)

**KETTE** von Esprit, um 86 €



**BADEANZUG** „Roxy“ von French Connection, um 73 €

## So geht das STYLING

Accessoires im Ethno-Stil sorgen im Nu für Urlaubs-Flair. Haare im Undone-Look oder mit locker gestecktem Dutt und eine Sonnenbrille im 70er-Look runden den Easy-going-Look ab. So wird der Gang zum Strand zum Happening!



**TUNIKA** von Apart, um 140 €



# MEIN LEBEN MEIN LOOK

*Dürfen wir Ihnen eine spannende Frau und ihren Stil vorstellen? Schließlich gibt es nichts Interessanteres, als bei jemandem kurz mal in Schrank und Wohnung zu gucken...*

## ANTONIA ZANDER

DIE MÜNCHNER DESIGNERIN ENTWIRFT IHRE EIGENE KASCHMIR-KOLLEKTION. AUCH IN IHRER WOHNUNG UMGIBT SICH DIE 38-JÄHRIGE MIT KUSCHELIGEN ACCESSOIRES

### Sie wohnen im Stadtteil Haidhausen. Was mögen Sie hier besonders?

Es ist eines der schönsten Viertel in München, mit vielen Altbauten, Läden und Cafés. Man kennt jeden, grüßt sich auf der Straße – herrlich. Nur wenn ich an einer Kollektion arbeite, muss ich manchmal raus aus dem Trubel, dann miete ich mich eine Zeit lang auf dem Land ein.

### Wie würden Sie Ihren Einrichtungsstil beschreiben?

Jedes Teil in meiner Wohnung ist ein individuelles Lieblingsstück, vieles habe ich auf Reisen angeschafft. Meine Schwester Andrea hat zudem einen der schönsten Einrichtungsläden in München (Ladoug) mit vielen Vintage-Möbeln. Ich sitze also an der Quelle.

### Und Sie mögen es gern kuschelig.

Ja, ich liebe gemütliche Decken und Kissen. Und ich habe immer einen Kaschmir-Schal dabei – vor allem wenn ich auf Reisen gehe oder mich in klimatisierten Räumen aufhalte.

### Sie waren während Ihrer Studienzeit in Italien, Spanien und Tokyo. Hat das Ihren Stil beeinflusst?

Vor allem Italien hat mich sicher geprägt. Diese Lebensart, sich mit wunderbaren Naturprodukten zu umgeben, mit schönem Keramikgeschirr oder Bettwäsche aus Leinen, habe ich ein Stück weit auch für mich selbst übernommen.

### Sie haben viele Buddhafiguren in Ihrer Wohnung.

Ja, seit meinen Reisen nach Indien bin ich ein großer Fan von diesem Land. Neben den Buddhas findet man bei mir aber auch christliche Devotionalien – und das nicht, weil ich mich diesen Religionen zugehörig fühle. Es sind einfach Dinge, die beruhigend auf mich wirken.

### Gibt es Kleidungsstücke, an denen Sie nicht vorbeigehen können?

Alles, was dunkelblau ist, muss sich vor mir in Acht nehmen.

### RICHTIG SCHÖN VERFRANST

Antonia: „Fransen passen eigentlich immer. Sie sind sehr feminin und gleichzeitig lässig. Und sie passen zum gerade angesagten Hippie-Chic, den ich sehr mag.“

Kaschmir-Pulli mit Wildlederfransen, von Antonia Zander, um 690 €. Jeans im Used Look von Closed, um 200 €



### GESAMMELTE WERKE

Antonia: „Bei meinem letzten Umzug wurde mein geliebtes Bücherregal ramponiert. Ich habe die Bücher einfach übereinandergestapelt – und jetzt gefällt es mir sogar besser!“

Farbiger Akzent: High Heels von J. Crew, um 380 €. Flauschige Umarmung: Poncho „Double“ von Antonia Zander, um 865 €







Antonia: „Eine gute Seidenbluse ist ein Must-have“. Von Equipment, um 360 €, Armreif: Aurélie Bidermann, um 95 €



„  
*Ich umgebe*  
**MICH GERN**  
**MIT NATUR-**  
*Produkten.*“



#### DAS SITZT

Antonia: „Der Sessel ist ein Erinnerungstück, er stand früher in meinem Kinderzimmer.“

Weites Top von Closed, um 179 €.

Seidenhose mit Vogelprint und Kaschmir-Bund, von Antonia Zander, um 490 €.

Turnschuhe: Adidas, über anitahass.com



#### FIX ÜBER-GESTREIFT

Antonia: „Ich mag Muster, sie dürfen aber nicht zu lieblich sein, um nicht von der eigenen Persönlichkeit abzulenken.“

Seidentunika von Diane von Furstenberg über mytheresa.com, um 516 €. Kette: Sévigné



Das Mops-Bild von Illustratorin Kera Till war ein Geschenk von Freunden. Es hängt in Antonias Küche

Die Buddhafigur hat Antonia von einer ihrer Indienreisen mitgebracht. Sie stammt aus Kerala

Antonia: „Ich liebe es, im Ausland nach hübschen Dingen zu stöbern, wie diesem Messing-Besteck“



# LIZENZ ZUM DURCHDREHEN

42 Teile unter 100 Euro



1

**KETTE** mit Blüte, von Uterqüe, um 79 €



2

**SHORTS** mit Blätter-Druck, von Vero Moda, um 35 €



3

**TOP** im Boxy-Cut, in Dunkelgrün, von Oasis, um 88 €



4

**TOP** mit Volants, von Ilse Jacobsen, um 65 €



5

**SANDALEN** mit Steinen besetztem Bast-Plateau, von Stradivarius, um 50 €



6

**BIKINI** mit Hippie-Applikation, von Hunkemöller, um 48 €



8

**STROHHUT** von Indiska, um 23 €



7

**MINI** mit Fransen, von Pull & Bear, um 30 €





**FRANSEN-JACKE** in Leder-Optik, von Stradivarius, um 46 €



**OHRSCHMUCK** aus Messing, in Quast-Optik, von J. Crew, um 95 €



**SONNENBRILLE** mit Farbverlauf, von Liebeskind Berlin, um 99 €

10

**ARM BAND** mit kleinen Charms, von Ernsting's Family, um 7 €



14

**BIKINI** mit Palmen-Print, von Hunkemöller, um 40 €



17

**BLUSE** mit Stickereien, von Rare, um 60 €



18

**SPITZEN-SHORTS** aus Baumwoll-Leinen-Mix, von Yaya, um 50 €



11

**TOP** mit drapierten Ärmeln, von Custommade, um 99 €



12

**GÜRTEL** im Ethno-Style, von Indiska, um 18 €



13

**GLADIATOREN-SANDALEN** von Figtree, um 72 €



19

**JUMPSUIT** mit Gürtel, von Oh My Love, um 52 €





## Style



21

**T-SHIRT** von Solid & Striped, um 80 €



20

**OHRSTECKER** mit Halbedelsteinen, von Coccinelle, um 55 €



**CLUTCH** aus Canvas und Leder, von Kenzo, um 95 €

28



27

**ESPADRILLES** im Batik-Look, von Manebi, um 90 €



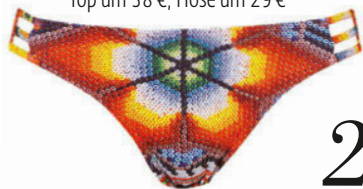
**CULOTTES** von Topshop, um 46 €

29



22

**BEACH-SET** von Jaded London, Top um 38 €, Hose um 29 €



23

**KLEID** von COS, um 79 €



26

**SONNENBRILLE** mit runden Gläsern, von Zara, um 15 €



30

**MINIKLEID** mit buntem Druck, von Another8, um 60 €



24

**RIEMCHEN-SANDALEN** von Graceland, um 20 €



25

**PULLOVER** mit Grafik-Muster, von Baum und Pferdgarten, um 99 €





**Musik im Blut!**

# DIE BAND MIT SAMU HABER

DIE NEUE SHOW • DONNERSTAGS • **AB 25. JUNI** • 20:15



WE LOVE TO ENTERTAIN YOU



## Style



31

**KLEINE TASCHE** von Gum, um 25 €, über reyerlooks.com



32

**TOP** mit Krawatten-Print, von Object, um 44 €



38

**OVERALL** mit grafischem Muster, von Wal-G, um 46



39

**KETTE** mit Ananas-Anhänger, von Flor Amazona, um 69 €



33

**PULLI** in Knallgelb, von Stradivarius, um 30 €



40

**BLUSE** von Massimo Dutti, um 70 €



34

**SHOPPER** mit Bommeln, von Topshop, um 34 €



41

**STREIFEN-SHORTS** von Custommade, um 70 €

35

**JEANS** mit ausgestelltem Bein, von Vila, um 45 €



**SANDALETTEN** mit Blockabsatz, von Riot, um 72 €

36



37

**BADEANZUG** „Tanganica“ von Chantelle, um 99 €



42

**UHR** mit Nylon-Band, von Daniel Wellington, um 99 €



An aerial photograph of a long, narrow island, likely Heligoland, in the North Sea. The island features a coastal town with buildings and green spaces, surrounded by deep blue water. The sky is dark and cloudy.

Ohne BUNTE wäre es nur eine Nordseeinsel.

[www.bunte.de](http://www.bunte.de)

**BUNTE**  
■ DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT.



Nachgestylt

# SUPERHELDEN-LOOK

Spiderman und Daredevil machen es vor: Sie retten die Welt in **leuchtendem Rot!** Das nahm sich Schauspielerin Jamie Chung zum Vorbild und beschützt die aktuelle Trendfarbe vor Fashion-Sündern



**LÄSSIG**  
Jerseykleid mit Wasserfallausschnitt, von Michael Kors, um 160 €, über [yoox.com](#)



**SEXY**  
Körperbetontes Kleid mit Drapierungen, von Bailey 44, um 140 €, über [shopstyle.com](#)



**ELEGANT**  
Eng anliegendes Kleid mit tiefem Dekolleté, von Zalando, um 190 €



**ORIENTALISCH** Handgefertigte Clutch von Star Mela, um 110 €, über [asos.de](#) **SPICY** Sandalen von J.Crew, um 300 € über [net-a-porter.com](#)



**BESTICKT** Mit Steinen verzierte Abendtasche von Accessorize, um 85 € **METALLIC** Schimmernde Heels von Office London, um 60 €



**VERSPIELT** Perlenbesetzte Clutch von Style Heaven, um 25 € **SHINY** Schuhe mit Fesselriemchen, von Buffalo, um 70 €

FOTOS: WENN (1)



**UNSER  
BEST-  
PRICE-  
OUTFIT**



**GLAMOUROS**  
Drapiertes Kleid  
im Wickelstil, von  
Mango, um 50 €



**EXOTISCH** Edle Tasche aus Nubukleder, von  
Antik Batik, um 160 € **TRENDY** Glänzende  
Sandaletten von Topshop, um 65 €



**MODISCHE  
SUPERKRAFT**  
Jamie Chung mit dem  
perfekten Outfit für  
den roten Teppich

## DAS PASST ZUM LOOK



**GOLDIG**  
Ohrringe von Oscar  
de la Renta, um 185 €,  
über mytheresa.com

**FILIGRAN**  
Zweireihige  
Goldkette von  
H&M, um 7 €



**KNALLIG**  
Lippenstift „So  
Good“ von  
M.A.C, um 25€

## Styling- TIPP

Bei diesem Knall-Look sollte  
auf opulente Accessoires verzichtet  
werden. Greifen Sie lieber zu  
filigranem Schmuck – und bei  
Schuhen oder Taschen auf Modelle  
mit kleinen, verspielten Farbakzenten.

Beim Make-up darf der  
Lippenstift kräftig in der gleichen  
Nuance strahlen



**STEIN-REICH**  
Armband mit Strass in  
Pastelltönen, von Miss  
Selfridge, um 15 €





# KICK IT LIKE BECKHAM!

Vor noch gar nicht so langer Zeit bekamen Designer Panik, wenn sich Victoria Beckham in ihren Kleidern ablichten ließ. **Heute zählt ihr Label zu den angesagtesten Luxusmarken.** Wie hat sie das nur geschafft?



**N**ew York Fashion Week, September 2008. Es ist vier Uhr morgens, als Victoria Beckham noch einmal in die Suite des Waldorf Astoria huscht, in der sie am Nachmittag ihre erste Kollektion präsentieren wird. Sie trägt Hotel-Schlappen und hat eine müde Floristin im Schlepptau. Die Blumenarrangements müssen noch mal geändert werden, findet Victoria, die gefallen ihr nicht. Während sie an den cremefarbenen Gebinden herumzupft, ist ihr übel vor Aufregung. Kein Wunder. Es geht um alles oder nichts. In ein paar Stunden werden hier die einflussreichsten Mode-Journalisten der Welt und Einkäufer der wichtigsten Luxuskaufhäuser sitzen. Von ihrem Urteil hängt ab, ob sich Victoria Beckham in Zukunft unter die Designer mischen darf. Oder ob sie für immer das „Spice Girl mit dem Fußballer“ bleibt. Sieben Jahre später wird Victoria Beckham in einem Atemzug mit High-End-Labels wie Jil Sander, Céline oder Stella McCartney genannt. Ihre Verkaufszahlen gehen durch die Decke. Sie lancierte Nebenlinien und eröffnete im Londoner Edelstadtteil Mayfair einen Laden. Promis lieben ihre Kleider, selbst die Kollegen aus der Modebranche wie Karl Lagerfeld oder Anna Wintour geraten ins Schwärmen, und Roberto Cavalli attestierte Victoria gar ein „Gefühl für Mode in ihrer DNS“.

Moment mal – reden wir hier über die Frau, die eine Weile regelmäßig auf den „Worst Dressed“-Listen landete? Von der Trash- zur Stilikone, wie funktioniert das? Was genau macht den Erfolg der 41-Jährigen aus? Wir gehen auf Spurensuche noch mal zurück ins Jahr 2008. Die Voraussetzungen für einen Erfolg in New York hätten kaum schlechter sein können. Noch bis vor Kurzem galten Victoria und David als Promi-Pärchen mit



In ihrem Londoner Shop ist Victoria Beckham oft selber vor Ort, um sich mit ihren Kundinnen auszutauschen



„Es war ein Fehler, diese Frau zu unterschätzen“, sagt Anna Wintour (l.) heute. Auch Karl Lagerfeld ist ein Fan

## VON DER TRASH- ZUR STILIKONE – WIE IST DAS MÖGLICH? UND WER HAT GEHOLFEN?



With a little help from my family – David Beckham, inzwischen Fußball-Rentner, hat jetzt Zeit, seiner Frau den Rücken freizuhalten. Die vier Kids, Romeo, Brooklyn, Cruz und Harper, haben Victorias Mode-Gen sowieso geerbt

Prollfaktor. An Victoria war einfach alles too much: Busen zu prall, Teint zu gebräunt, Lipgloss zu glänzend. Und die Kleider, die saßen immer eine Nummer zu knapp. Tom Ford, damals Kreativdirektor bei Gucci, soll entgeistert „Haltet sie auf!“ gerufen haben, nachdem die Beckhams in Gucci-Outfits auf einem roten Teppich aufgetaucht waren.

Dabei hatte sich Victoria schon einmal als Designerin für Sonnenbrillen und Jeans versucht. Das Logo zierte ein Krönchen sowie die verschnörkelten Initialen „DVB“. Das war zu der Zeit, in der jeder zweite Star eine Modelinie auf den Markt schmiss, um einen schnellen Dollar zu machen. Zwischen Sweatpants von J.Lo, Taschen von Gwen Stefani oder P.-Diddy-T-Shirts ging die „David Victoria Beckham“-Kollektion einfach unter.

„Zieht euch bloß etwas Ordentliches an!“, witzelte der britische „The Guardian“, als die Beckhams 2007 in die USA übersiedelten, wo David für das Team Los Angeles Galaxy spielen sollte. Victoria, nun hauptamtlich Fußballerfrau, träumte weiter von einer Karriere in der Modebranche. Mit frisch erblondetem Bob ließ sie sich für eine Reality Show einspannen: „Victoria Beckham: Coming to America“ lief im US-Fernsehen, und die Presse verglich den „Blick hinter die Kulissen“ mit dem Beobachten von Käse, der in der Sonne schmilzt. Wer weiß, in welche Boulevard-Untie-

fen Victoria noch hinabgetaucht wäre, wenn sich nicht Marc Jacobs gemeldet hätte. Die zwei sind befreundet, seit „Posh“ in den 90ern mit einer gefälschten Louis-Vuitton-Tasche durch London spaziert war. Jacobs, der Bilder davon sah, schickte ihr prompt ein echtes Exemplar. Nun wollte er Victoria für eine Werbekampagne als Model anheuern. Ausgerechnet. Der hippe ►



# Mode

Der erste Versuch, sich als Designerin zu etablieren (r.), ging 2004 schief. Die Kampagne für Marc Jacobs (ganz r.) war dagegen ein Volltreffer



Designer und die Trash-Tante. Dritter im Bunde war Jürgen Teller, das Enfant terrible der Fashion-Fotografie. Er setzte die Britin in eine überdimensionale Einkaufstüte – ein ironischer Kommentar auf ihren Ruf als Shopping-Luder. Die Kampagne schlug ein wie eine Bombe, plötzlich war Victoria cool. Für Aufregung sorgte kurz darauf der fuchsiafarbene „Moon Dress“ des französischen Designers Roland Mouret, in dem sie eines Tages am Spielfeldrand auftauchte. Eng, hochgeschlossen und Knie umspielend, mit betonter Schulterpartie. Ein Vorgeschmack auf Victorias modische Metamorphose. Roland Mouret half ihr übrigens auch, ihr Design-Team für die eigene Kollektion zusammenzustellen.

Von Marc Jacobs gab es die Fashion Credibility, von Roland Mouret den kreativen Support, fehlte nur noch einer, der sich um die Finanzen kümmerte. Vorhang auf für Simon Fuller. Der ehemalige Manager der Spice Girls und Erfinder von TV-Formaten wie „Pop Idol“ erstellte gemeinsam mit Victoria einen Businessplan für ihr geplantes Unternehmen. Und er gab ihr den Rat, klein anzufangen. Also bezog die angehende Kreativdirektorin mit zwei Angestellten ein fensterloses Büro in Fullers Agentur in London. Das Abenteuer konnte beginnen.

Ein Dreivierteljahr später bei der Fashion Week in New York war Victoria klar, dass das Publikum nur kommt, weil sie einen prominenten Namen hat. Sie trug ein schlichtes schwarzes Kleid, die Haare wieder dunkel und kurz geschnitten. Nach und nach wurden die Entwürfe vorgeführt. Und Victoria redete. Über Konstruktion, Details der Schnittführung und Couture-Kniffe. Die Journalisten kritzelten in ihre Notizbücher. Nach der Schau standen alle wortlos auf und verschwanden. „Hat es ihnen nun gefallen oder nicht?“, fragte Victoria Beckham verunsichert eine Mitarbeiterin. Die zuckte nur mit den Schultern.

„FRÜHER  
HABEN DIE  
LEUTE  
ÜBER SIE  
GELACHT.  
HEUTE  
LACHT  
VICTORIA“

ZACH DUANE, CEO BEI  
VICTORIA BECKHAM



Edle Stoffe, strenge Schnitte, klare Farben: Victoria Beckhams Kleider sind eine Liebeserklärung an die Weiblichkeit und an Promis wie Cameron Diaz (o. l.), Karolína Kurková (Mitte links) und Arizona Muse (u. l.)

„Ich kann nicht glauben, dass ich diese Sätze schreiben“, tippte kurz darauf Lisa Armstrong, eine der schärfsten Modekritikerinnen Londons, in ihren Computer. „Die Kollektion

von Victoria Beckham ist tatsächlich beeindruckend.“ Da hingen die Einkäufer von Bergdorf Goodman, Saks und Barneys bereits am Telefon, um Kleider zu ordern.

Heute hat sich Victoria Beckham als Label längst etabliert. Jede neue Kollektion wird frenetisch gefeiert – und das liegt nicht (nur) daran, dass Gatte David mit Töchterchen Harper bei den Fashion Shows in der ersten Reihe sitzt. „Victoria Beckham spricht Frauen an, die sich mit ihrem Lifestyle identifizieren“, sagt Florian Braun, Inhaber des Hamburger Modehauses Unger. „Alle wollen die Kleider haben, weil sie einfach perfekt sitzen. Budget spielt keine Rolle, Hauptsache, die Kundinnen haben den ‚Beckham-Auftritt‘: feminin, sinnlich, aber selbstbewusst.“

Wie erklärt sich die Designerin selber ihren Erfolg? „Ich trage alle Entwürfe selbst“, betont sie. „Ich möchte spüren, wie sie sich anfühlen. Wie sehe ich damit aus? Sind die Sachen bequem? Schmeicheln sie meiner Figur? Das ist mir wichtig.“ Dazu kommt, dass Victoria Beckham eine unglaubliche Perfektionistin ist, die sich um jedes Detail kümmert. Und sie will ihre Marke nach vorne bringen, mehr als alles andere. Für die Zukunft hat die umtriebige Geschäftsfrau viele Pläne, eine eigene Schuh-, Dessous- und Make-up-Linie schweben ihr vor. Warum macht sie sich diesen Stress – sie könnte doch auch ein entspanntes Familienleben führen? „Früher haben die Leute über Victoria gelacht“, erzählt ihr Freund Zach Duane, der im Unternehmen als CEO tätig ist. „Heute will sie allen zeigen, was sie drauf hat. Das ist ein Motor, den man nicht unterschätzen darf.“

IRIS SOLTAU

FOTOS: Getty Images (6), HGM Press (1), Splash News (1), Bullis Press (1), Laif (1), Corbis (1), DDP Images (2), Showbit (3), action press (1), instagram.com/victoriabeckham (1)



# Sunny SIDE UP

Jetzt tanken unsere Looks ordentlich Sonne, dann bringen wir die Stadt zum Leuchten. Quitschgelb allover (oh, wow) – oder kombiniert mit einer schlichten Farbe



## HERZENSBRECHER

Shirt mit V-Ausschnitt, von Paul & Joe Sister, um 140 €



## HIGHLIGHTS

„Aviator“-Sonnenbrille von Ray-Ban, um 135 €



## LIEBESPAAR

Slipper von Espadrij, um 30 €



## HOT CHIC

Perlen-Collier mit Häkeldetails, von Dimitri, um 185 €



## KNALLER-DRESS

Minikleid von Oilily, um 270 €



## FLOTTE SOHLE

Turnschuh, Design von Pharrell Williams für Adidas, um 100 €



## FRESH-UP

Gemusterte Hose mit schmalen Bein, von Steffen Schraut, um 250 €



## QUEEN BEE

Ring mit Biene, von Patrizia Pepe, um 120 €



## ANANAS CALLING

iPhone-Case für iPhone 5/5S, von Claire's, um 13 €



## ZITRONE-MELONE

Ringelpulli aus Wolle, von Filippa K, um 165 €



## KEEP SMILING

Lederetui von Anya Hindmarch, um 295 €, über stylebop.com



## Bussi!

Können Sie sich vorstellen, in diesen Schmatzer-Schühchen von Markus Lupfer schlechte Laune zu haben? Wir nicht. Darum: Sollte sich mal eine Verstimmung ankündigen – einfach diese Ankle-Strap-Sandaletten auf [shoescribe.com](http://shoescribe.com) bestellen. Rezeptfrei, um 300 €



## JETZT WIRD GETRICKST

**Traummaße können wir leider nicht herbeizaubern.**

Aber warum nicht mal tief in die Trickkiste greifen? Das dachte sich das Londoner Label Rigby & Peller und entwickelte sich bei der Suche nach der perfekten Passform von Swimwear und Lingerie zum Spezialisten. In acht Stores in Deutschland helfen sogenannte Lingerie Stylistinnen dabei, für jeden Body das perfekte Modell zu finden. Die individuellen Maße liefert der digitale Bodyscanner im Hightech-Spiegel in der Kabine. Klingt gut? Spaß macht es auch noch! Infos: [rigbyandpeller.de](http://rigbyandpeller.de)



# Mode News

*Was uns den Juli versüßt? Heels zum Füßeküssen, Swimwear, die perfekt passt, und eine Brille, nach der sich alle umdrehen. Hach, und wer schenkt uns 'ne Clutch?*



## KNOCK ON WOOD

Jetzt tragen alle Holzbrillen! Also, wir finden die handgefertigte „Glockenbach“ von Wood Fellas am coolsten. Aus Zebrano-Holz mit kunstvoll gravierten Bügeln, um 130 €. [wood-fellas.com](http://wood-fellas.com)



## TENDENZ: VERSCHÄRFT

Alles, was Iris von Arnim bisher anfasste, war Kaschmir. Dann kamen wahnsinnig schöne Leder-Looks hinzu. Jetzt: Leder-Bags. So schön, dass wir nach Luft schnappen, allerdings auch beim Preis. In Deutschland gefertigte Python-Clutches, um 1495 €, [irisvonarnim.de](http://irisvonarnim.de)



## IST OFFEN!

Bei Fendi wird niemand mehr vor verschlossenen Türen stehen. Auf der frisch gelauchten Homepage kann man in die digitale Boutique spazieren und 24 Stunden vom Feinsten shoppen. [fendi.com](http://fendi.com)



# ENTSPANNTER ETHNO-SPIRIT!

*Lässig in den Sommer! Naturverbundene Muster und Farben, Fransen-Optik, liebeliche Kleider und nützliche Accessoires – mit den neuen Styles von C&A laufen Sie entspannt der Sonne entgegen.*



**1** WILD, WILD WEST: schwarzer Cardigan mit Fransen, 19 €. **2** TREND: ETHNO weißes Shirt mit Federmotiven und Aufschrift, 7 €. **3** LÄSSIG-LOOK brauner Gürtel mit Glitzerstaub – wie frisch geschürft, 9 €. **4** INTO THE BLUE Jeans-Shorts im Used-Look, 19 €. **5** GUT BEHÜTET Sonnenhut mit schwarzem Band, 9 €. **6** DETAILVERLIEBT schwarzes Trägerkleid mit traditionellen Stickmustern, 15 €. **7** NSCHO-TSCHI-STYLE weißes Kleid mit Oberteil aus Webstoff-Muster, 19 €. **8** MIT DURCHBLICK Sonnenbrille in angesagter runder Form, 5 €. **Viel Spaß mit der neuen Sommerkollektion – erhältlich in den C&A-Filialen oder über [cunda.de](http://cunda.de)**



## Keep it COOL

Bei diesem Look tragen Sie als Erstes eine flüssige Foundation auf. Verstreichen Sie diese von der Mitte des Gesichts nach außen. So verhindern Sie Make-up-Ränder. Profi-Tipp von Andreas Schwan: „Geben Sie dabei auch einen Hauch Foundation auf die Lippen, dadurch bekommen Sie eine matte Grundierung. Um den cleanen Style zu komplettieren, betupfen Sie Ihre Lippen mit ein wenig roséfarbenen Gloss.“ Gegen eine glänzende T-Zone setzen Sie im Anschluss ein wenig Puder unter die Augen, zwischen die Augenbrauen und auf das Kinn. Betonen Sie nun Ihre Wangen mit zartem Rouge, tragen Sie roséfarbenen Eyeshadow und etwas farblosen Gloss auf Ihr Lid auf und tuschen Sie Ihre Wimpern ganz soft. Besonders gut funktioniert dieser Look mit Haaren im Undone-Style und in Kombi mit puristischen Outfits.

**TOP UND HOSE:**  
Mugler

**SCHMUCK:**  
Kette: Viveka Bergström  
Armreif: Isabelle Michel





# *It's getting* **HOT** *in* **HERE**

*30 Grad, die Temperaturen steigen – doch wir bleiben cool. Clarins Make-up-Artist Andreas Schwan schminkte für uns **sexy-zarte Sommer-Looks**, die garantiert jeder stehen und easy zu stylen sind*

**FOTOS:** ANDREAS ORTNER **PRODUKTION:** RÜYAM ALTAN





## *Just be* **MODERN**

Für dieses angesagte Make-up verwenden Sie zunächst Foundation und geben danach etwas loses Puder zum Abmattieren auf Ihr Gesicht.

Unbedingt beachten: Nicht zu viel Abpudern – der natürliche Glow der Haut sollte nicht verloren gehen! „Bei dem Look liegt der Fokus auf den Augen. Betonen Sie deshalb Ihre Augenbrauen und tuschen Sie Ihre Wimpern stark“, erklärt Andreas Schwan.

Unser Tipp: Setzen Sie schimmernde Highlights in die Augeninnenwinkel und auf die Wangenknochen. So entstehen interessante, sommerliche Akzente!

**JUMPSUIT:**  
Elie Saab

**OHRRING:**  
Dior





## Oh, so FLIRTY

Tragen Sie eine leichte Foundation auf und geben Sie ein wenig loses Puder zum Fixieren drüber. Bei diesem Look setzen Sie die Augen in Szene. Verwenden Sie dafür eine Lidschatten-Base (z. B. „Base Fixante Yeux“ von Clarins) – so hält Ihr Augen-Make-up den ganzen Tag! Tragen Sie nun mit einem feuchten Pinsel rosa Lidschatten auf das bewegliche Lid auf. Mit einem schwarzen Kajalstift umranden Sie danach Ihre Augen. Damit das Schwarz nicht zu hart wirkt, benutzen Sie einen Schwämmchenapplikator zum Weichzeichnen der Kajallinien. Ihre Wimpern werden nun kräftig mit schwarzer Mascara getuscht. Andreas Schwan: „Verzichten Sie beim restlichen Make-up auf Farbe, sonst wirkt der Look überladen. Etwas durchsichtiger Gloss auf den Lippen reicht schon – und Ihr Style ist komplett.“

**WESTE:**  
Barbara Bui

**KETTE:**  
Dior





## *Let's have* FUN

Für dieses farbigen Make-up sollten Sie unbedingt auf einen ebenmäßigen Teint achten. Beginnen Sie mit einer leichten Foundation und fixieren Sie diese mit losem Puder. Für eine sanfte Gesichtskontur tragen Sie danach über den Wangenknochen Rouge auf und verblenden es. „Auch bei diesem Look sollten Sie unbedingt eine Lidschatten-Base verwenden“, rät Andreas Schwan. „Tragen Sie im Anschluss den farbigen Eyeshadow großflächig auf und verblenden Sie ihn über der Lidfalte. Mit einem farblich abgestimmten Kajal umranden Sie nun die Augen. Geben Sie den Kajal unbedingt auch auf das untere Innenlid im Auge. Dann ist der Look schön einheitlich.“ Dieser sommerliche Türkiston kommt übrigens gut mit Schwarz-Weiß-Looks.

### **KLEID:**

Gareth Pugh

### **ARMREIFE:**

Stéphane Lo Iacono





## *Call me* **SUNNY**

Bei diesem Look darf Ihre Haut ruhig ein bisschen schimmern! Mischen Sie dafür Foundation mit ein paar Tropfen Gesichtsöl und verteilen Sie diese Make-up-Basis gleichmäßig auf Ihrem Gesicht. „Verzichten Sie komplett auf Puder – so wirkt Ihr Gesicht ganz natürlich“, erklärt Andreas Schwan. Als Rouge auf den Wangenknochen verwenden Sie ein Bronzing Powder (z. B. „Aquatic Treasures Poudre Soleil Visage“ von Clarins), damit Ihr Teint wie von der Sonne geküsst aussieht. Unser Tipp: Damit Ihre Augenbrauen einen schönen Glanz bekommen, kämmen Sie diese mit etwas Lippen-Öl (z. B. „Eclat Minute Huile Confort Lèvres – 01 honey“ von Clarins) in Form. Fürs Finish tragen Sie einen rostroten Lippenstift auf.

**KLEID:**  
Stella McCartney



# FEEL *the* HEAT

*Warm, wärmer, am wärmsten:  
Mit diesen **Beauty-Produkten**  
lassen sich die fünf Looks  
ganz einfach nachschminken*

## KEEP IT COOL

1 Flüssige Foundation „True Radiance SPF 15 110 honey“ von Clarins, um 37 € 2 Zarter Lippenstift „Eclat Minute Baume Embellisseur Lèvres 02 coral“ von Clarins, um 19 €



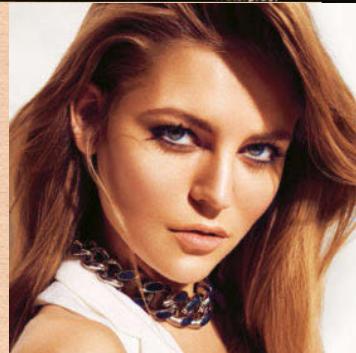
## JUST BE MODERN

1 Lippenstift „Joli Rouge Brillant 22 coral dahlia“ von Clarins, um 25 € 2 Schimmernder Highlighter „Living Luminizer“ von RMS Beauty, um 39 €, über niche-beauty.com 3 Augenbrauen-Set „Kit Soursils Pro“ von Clarins, um 42 €



## OH, SO FLIRTY

1 Puder-Rouge-Palette „Blush Prodiges 04 sunset coral“ von Clarins, um 36 € 2 Konturenstift „Crayon Yeux Waterproof 01 Black“ von Clarins, um 17 € 3 Softer Eyeshadow „Sateen Eye Colour Guava“, von Laura Mercier, um 27 €



## LET'S HAVE FUN

1 Lipgloss „White Rabbit“ von Ilia, um 26 € 2 Türkisfarbener Kajal „Crayon Yeux Waterproof 05 aquatic green“ von Clarins, um 17 € 3 Creme-Eyeshadow „Ombre Iridescente 02 aquatic green“ von Clarins, um 22 € 4 Türkisfarbene Mascara „Truly Waterproof Mascara 03 aquatic green“ von Clarins, um 26 €



## CALL ME SUNNY

1 Puder-Duo „Filmstar Bronze & Glow“ von Charlotte Tilbury, um 59 €, über net-a-porter.com 2 Lippenstift „Rouge Eclat 19 chestnut brown“ von Clarins, um 25 € 3 Grundierung „Eclat Minute Base Illuminatrice de Teint 05 golden bronze“ von Clarins, um 30 €



  
**AUSSIE**  
#styleshaker

NEU



**Style**

ist, was du  
draus machst.  
Mit Aussie!

In Down Under haben  
wir die Bretter lieber unter  
den Füßen statt auf dem Kopf.

Also mach Schluss mit  
brettharten Helmfrisuren.

Mit der neuen Styling-Serie  
von Aussie bekommt dein Haar  
Lightweight-Styles, die nur  
so nach Bewegung lechzen.

War ja auch irgendwie klar,  
dass Haarstyling ausgerechnet  
in Down Under auf den Kopf  
gestellt wird. Wo sonst?

Die Aussie Styling-Produkte sind erhältlich bei





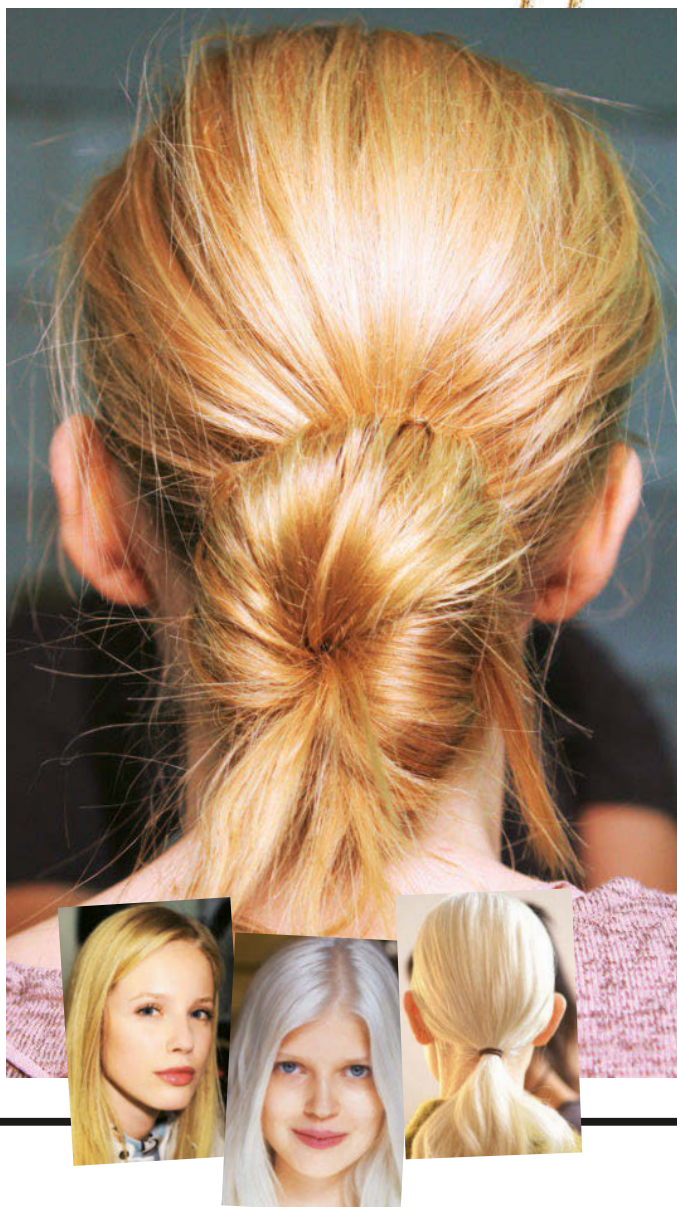
# JETZT SIND WIR ALLE B(L)OND-GIRLS

Haarfarbenschерze beiseite, hier kommt alles, was Sie über Blondinen wissen müssen. (Zumindest, was die Haarfarbe angeht . . .)

Mit diesen Pflege-Tipps und Styling-Tricks bekommen und erhalten Sie Ihren **perfekten Blondton**

## COLOUR-CODE GEKNACKT

**Blond – so vielseitig wie nie!** Die Range der unterschiedlichen Blondtöne ist aktuell riesig, die Nuancen reichen von rötlichen Schattierungen wie beim Erdbeerblond (Foto rechts) bis hin zu einem goldig-gelben Touch (Foto unten links). Sprechen Sie doch mal mit Ihrem Friseur durch, welche Variante am besten zu Ihrem Teint passt. Wer sich mehr traut, dem raten wir zu den angesagten Platin-Varianten, die gibt es von Weißgrau bis Schwedenblond! Unsere Empfehlung: Nehmen Sie ein Foto Ihres Farbfavoriten zum nächsten Färbetermin mit und probieren Sie einfach einen dieser angesagten Töne aus. Wird Ihnen garantiert gefallen!

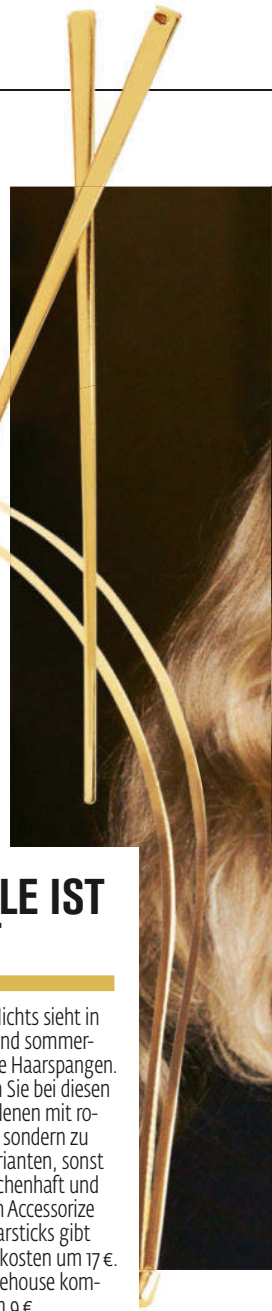


## DIESER STYLE IST GOLD WERT

**So geht Glamour pur!** Nichts sieht in blonden Haaren schöner und sommerlicher aus als zarte, goldene Haarspangen. Unser Beauty-Tipp: Greifen Sie bei diesen Hair-Accessoires nicht zu denen mit romantischen Verzierungen, sondern zu schlichten und cleanen Varianten, sonst wirkt Ihr Look viel zu mädchenhaft und lieblich! Der Haarreif ist von Accessorize und kostet um 8 €, die Haarsticks gibt es über nastygal.com und kosten um 17 €. Die Haarspangen von Warehouse kommen im Set und kosten um 9 €.

## Must-have

**Luxus-Ladys!** In der Styling-Creme „24K Pomade“ sind goldene Partikel enthalten, die Ihr Haar so richtig zum Glänzen bringen und Schimmer-Akzente setzen. Geben Sie die Pomade als Finish in trockenes oder nasses Haar und stylen Sie es nach Ihren Wünschen. US-Celebritys wie Jennifer Lopez oder Beyoncé schwören schon lange drauf („Die ist jeden Cent wert!“). Von Oribe, um 50 €







## TIPPS UND TRENDS VON DEN ZWEI BESTEN COLOURISTEN DER WELT

**John Frieda Creative Colour Consultant  
Nicola Clarke:**

**DIE BESTE TECHNIK** „Im Sommer verwende ich eine Färbemethode, die sich ‚Balyage‘ nennt. Das bedeutet, ich benutze keine Folien, sondern trage die Farbe mit einem Pinsel mit der Hand auf. Ich finde, das sieht sehr natürlich aus und wie von der Sonne aufgehellt. Was ich auch on top mache, ist, die Haare am Ansatz um das Gesicht herum etwas heller zu färben – das sieht richtig nach Beach und Sommer aus.“

**DIE WAHL DER FARBE** „Der Hautton spielt eine sehr große Rolle bei der Wahl der richtigen Nuance. Je heller Ihr Hautton ist, desto heller kann das Blond werden. Frauen mit einem olivestichigen Hautton sollten dezent färben und nicht zu hell. Da empfehle ich softe Karamelltöne. Platinblond ist ein Statement. Dafür sollte man jung und mutig sein!“

**DER SCHUMMELTRICK** „Graue Haare und auch gleich ein paar Jährchen lassen sich mit einem etwas helleren Blondton gut verstecken. Ich empfehle da Strähnchen, weil das unkomplizierter ist, als ständig komplett zu färben.“

**Josh Wood, Wella  
Professionals Global Creative Director of Colour:**

**DER COOLSTE TREND** „Im Sommer 2015 wird aus der Haarfarbe Ombre ein Sombre. Es ist eine etwas sanftere Form der hellen Spitzen mit verschiedenen Blondtönen.“



## NUR FÜR BLONDIES!

**Fünf Produkte mit Köpfchen:** Blondes Haar braucht ein paar Produkte, die es optimal pflegen. Hier unsere Top 5: **1** Wasserfest und nicht fettend! Spray, das die Haare optimal vor Sonnenstrahlen und vorm Austrocknen schützt: „SP Sun UV Spray“ von Wella Professionals, um 23 € **2** Aufhellende Intensivkur, die das Haar zum Glänzen bringt, es mit genügend Feuchtigkeit versorgt – ohne sie zu beschweren: „Sheer Blonde go blonder“ von John Frieda, um 8 € **3** Feuchtigkeitsspendende Haarfarbe auf Creme-Basis: „Blonde Idol“ von Redken, um 45 € **4** Silbershampoo gegen einen möglichen Gelbstich in der Haarfarbe „Conquer Blonde“ von Original Mineral, um 30 € **5** Fürs schnelle Nachfärben zwischendurch! Ansatzpuder-Set mit Pinsel: „Root Cover Ups“ von Color Wow, um 34 €

FOTOS: showbit.com (5)







## ECHT SUPER...

...finden wir diese intensive Nachtpflege für Hals, Gesicht und Dekolleté! Das „Superskin Concentrate“ besteht aus 100 Prozent reinen Pflanzenölen (z. B. Argan- und Hagebuttenöl), versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und regt die Zellerneuerung an. Von Liz Earle, um 49 €, über [lizearle.de](http://lizearle.de)



## DIE SIND EN VOGUE

Sie war eine der gefragtesten Stylistinnen des 20. Jahrhunderts und prägte den Look von namhaften Magazinen wie z. B. der amerikanischen „Vogue“: Diana Vreeland (o. r.). Ihr Enkel Alexander Vreeland kreierte nun sechs Unisex-Düfte, die allesamt an die Lieblingsorte der Mode-Ikone erinnern – wie den Hafen von Capri (o. l.). Die Düfte gibt's unter anderem bei Apropos, 50 ml EdP kosten um 145 €

# Beauty News

*In diesem Monat lassen wir uns inspirieren: von Amerikas First Lady, den Düften einer Fashion-Ikone und Produkten mit Superkräften*



## HIPPE LIPPE

Die neuen „Shine Lover“-Lippenstifte von Lancôme gibt es jetzt in 15 It-Nuancen (von Korallrot bis Knallpink), sie pflegen mit feuchtigkeitsspendendem Gel, die Farbe besteht aus langhaltenden Pigmenten. Um 28 €

## SAUBER!

Ein Gesichtereiniger, der hält, was er verspricht – der „Super Acids X-Treme Exfoliating Glycolic Cleanser“ von Rodial entfernt Ihr Make-up sanft, aber effektiv. Womit? Mit Fruchtsäuren, Enzymen und reiner Glycolsäure. Um 33 €, über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com)



## Erste Wahl

Wussten Sie, dass das irische Beautylabel Cloon Keen Atelier alle Produkte in akribischer Handarbeit herstellen lässt? Oder dass Michelle Obama schon lange Fan der Duftkerzen ist? Okay, wir wussten es auch nicht – sind aber ziemlich sicher, dass die First Lady auch vom neuen Duft der Firma begeistert sein wird. „Castaña“ duftet herrlich nach Kardamom, Vetiver und Jasmin. Die Düfte (60 ml EdP) kosten um 90 €, die Kerzen um 45 €. Exklusiv über [ludwigbeck.de](http://ludwigbeck.de)

FOTOS: Shutterstock (1)



**Regel #1:  
Versuche niemals zu fliehen!**



**THE BEST. FIRST.**

**Donnerstags 21:00**

# **Wayward Pines**

Die Seriensation vom Regisseur von „The Sixth Sense“

 Microsoft  
PRÄSENTIERT VON **Surface**



## BLACK MAGIC

*Simsalabim! Diese Beauty-Produkte haben nichts mit schwarzer Magie zu tun, enthalten aber **Zaubermittel** wie Kohle oder vulkanische Mineralien*

1 Schwarze Zahnpasta aus Aktivkohle: „Black is White“ von Curaprox, um 25 €, über curaprox.com 2 Basiert auf Schlamm aus dem Roten Meer: Reinigungsseife „Sea Mud Deep Cleansing Bar Duo“ von Erno Laszlo, im Doppelpack, um 100 €, über net-a-porter.com 3 Das schwarze, kanadische Wasser ist mit vulkanischen Mineralien angereichert und reich an Vitaminen und Elektrolyten: „blk“, 500 ml, um 5 €, über getblk.com 4 Gegen ölige Problemhaut: Gesichtsreiniger „Dark Angels Fresh Cleanser“ von Lush, um 10 € 5 Körperpeeling mit schwarzen Wachskugeln: „Haute Beauté Corps Gommage Préparateur Silhouette“ von Carita, um 57 € 6 Kleines Schwarzes: Glättendes Gesichtöl „Super Facial Oil“ von Verso, 4 x 7,5 ml, um 180 € 7 Nagellack: „Alexa Black“ von Nails Inc., um 17 € 8 Kohle als Zusatz fürs Badewasser oder zum Filtern von Chemikalien aus dem Trinkwasser: „Kishu Binchotan Charcoal“ von Moharita, um 36 €, über niche-beauty.com 9 Reinigt und entgiftet mit chinesischer Tonerde: „Clear Improvement-Mask“ von Origins, um 20 € 10 Verführerischer, orientalischer Herrenduft (hat in der Redaktion aber auch Unmengen an weiblichen Fans!): „Noir Extreme“ von Tom Ford, 100 ml EdP, um 110 €



EUBOS SENSITIVE

# Wellness für Ihr Gesicht

– Mit Thermalwasser –



Gratis-Proben in  
teilnehmenden  
Apotheken

**AUFBAUCREME**  
Vitamin A + E Komplex regeneriert

**FEUCHTIGKEITS-CREME**  
Aktiver Zellschutz strafft die Haut

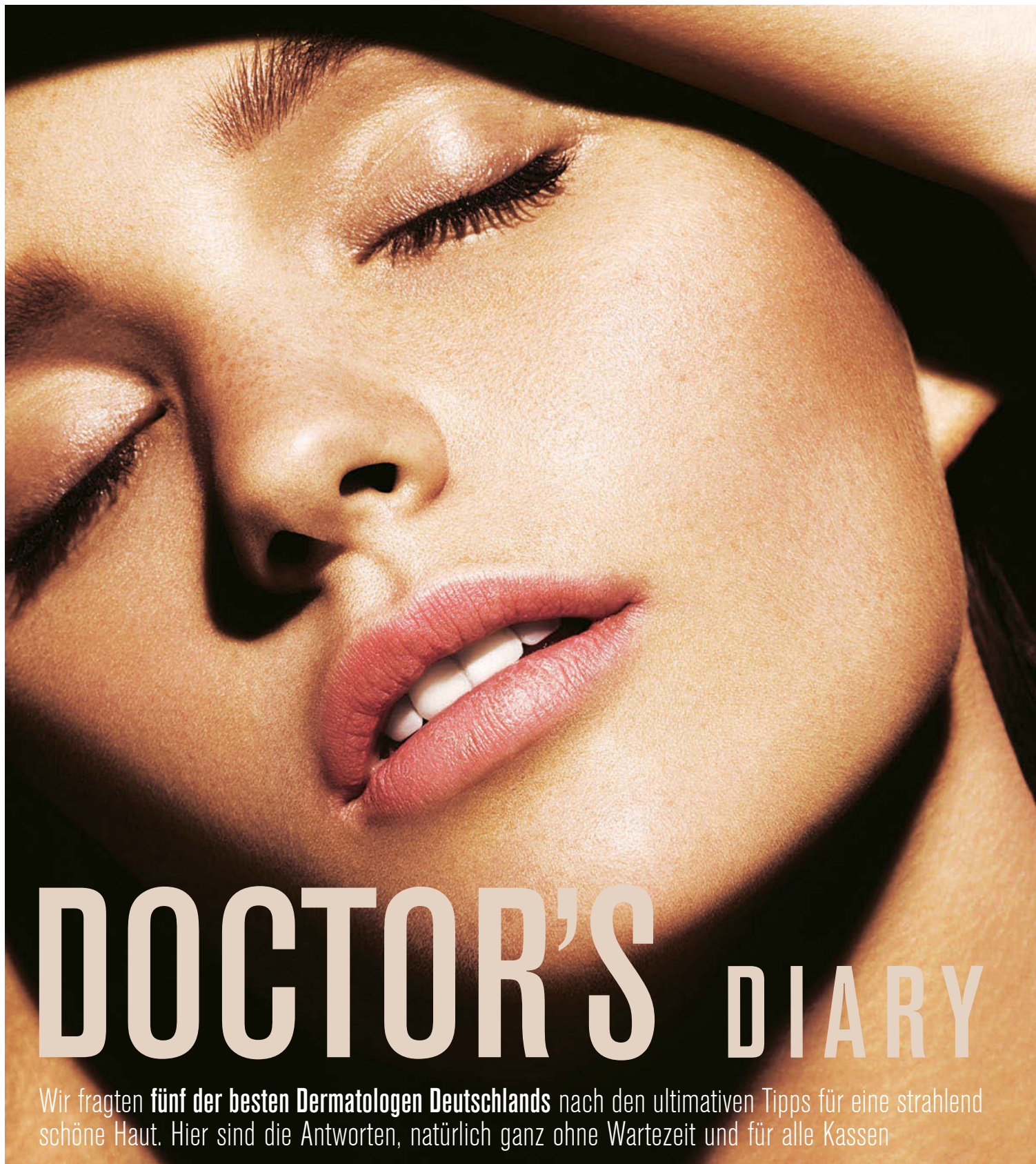
**GESICHT VITAL-SCHAUM**  
Meeresmineralien – sanfte Reinigung

– Paraben-frei –  
– PEG-frei –

**EUBOS<sup>®</sup>**  
MED  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE







# DOCTOR'S DIARY

Wir fragten **fünf der besten Dermatologen Deutschlands** nach den ultimativen Tipps für eine strahlend schöne Haut. Hier sind die Antworten, natürlich ganz ohne Wartezeit und für alle Kassen



## „KEINE PRODUKTE MIT MEHR ALS DREI WIRKSTOFFEN!“



**DR. MED. PHILIPP M. BÜCK**  
Facharzt für Dermatologie im Goldbek Medical in Hamburg und Experte für Skinceuticals

„Sie wünschen sich feinere Poren? Dann sollten Sie unbedingt ein medizinisches „Micro-Needling“ bei Ihrem Hautarzt durchführen lassen. Dabei werden der Haut mit feinen Nadeln (1,5 Millimeter) Miniverletzungen zugefügt

und auf ihren Hauttyp abgestimmte Wirkstoffe eingeschleust. Dadurch wird die Kollagen-Produktion und Regeneration der Haut angekurbelt, und die Poren wirken feiner. Cremes – es sei denn, sie enthalten hochkonzentriertes Retinol – haben niemals den gleichen Effekt.

Welche drei Wirkstoffe Sie sich jetzt unbedingt merken sollten: Vitamin C, Resveratrol (schützen und reparieren durch Sonne entstandene Zellschäden) und Pro-Xylane (wirkt effektiv gegen Falten). Enthält ein Produkt eine große Anzahl von Wirkstoffen, darf die Wirksamkeit der Einzelstoffe angezweifelt werden. Für einen strahlenden Teint empfehle ich ein „JetPeel 3V-Treatment“. Bei dieser Beautybehandlung werden Bindegewebsmassage, Lymphdrainage, Ausreinigung, Wirkstoffinfiltration und ein Fruchtsäurepeeling miteinander kombiniert. Das Beste: Die Haut wird durch die Behandlung nicht verletzt, das heißt, man ist danach gesellschaftsfähig, und der Effekt stellt sich auch sofort ein.



### DAS IST REINE HAUTSACHE!

1 Spendet Feuchtigkeit und verfeinert das Hautbild: „All-in-One Healthy Glow Fluide SPF 15“ von Chanel, um 42 € 2 Mindert vergrößerte Poren: „Intensive Pore Minimizer“ von Perricone MD, um 60 € 3 Nachtpflege mit Sheabutter, Jasmin und Vitamin E: „Retinol Intense“ von Chantecaille, um 102 € 4 Reinigungs-Pads für ölige Haut: „Sensi-Aktiv Toner Pads“ von SBT, um 34 € 5 Verringert Falten und Pigmentflecken: „No Wrinkles Active Serum“ von This Works, um 50 € 6 Schützt vor UV-Strahlen, Trockenheit und Umweltverschmutzung: „Urban Environment UV Protection UV Plus SPF 50“ von Shiseido, um 42 € 7 Fördert aktiv die Zellerneuerung: „Retexturizing Treatment Cream“ von Lancer, um 69 €

Wer mit wenigen Mitteln schnell eine glatte Haut bekommen möchte, dem rate ich zu einer Kombination aus Botox, 8-Punkte-Lift (gezieltes Unterspritzen) mit Hyaluronsäure und JetPeel.“

## „SCHÖNE HAUT LEIDET AN SCHLECHTER LUFT“



**DR. PATRICIA OGILVIE**  
Wissenschaftliche und dermatologische Beraterin für Olaz

„Momentan beschäftigt sich die Hautpflegeforschung immer stärker mit den Auswirkungen von externen Umwelteinflüssen. Luftverschmutzung hat zum Beispiel einen stärkeren Effekt als gedacht auf unsere Haut. Die Barrierefunktion und der Feuchtigkeitsgehalt der Haut werden insbesondere in Großstädten durch Feinstaubbelastung gestört.

Patientinnen, die in Metropolen leben, empfehle ich deshalb eine feuchtigkeitsspendende Tagespflege mit Wirkstoffen, die direkt auf diese Bedürfnisse abgestimmt sind. Einer dieser Wirkstoffe nennt sich Niacinamid. Im Gegensatz zu anderen Wirkstoffen unterstützt Niacinamid nicht nur einen, sondern viele essenzielle Stoffwechselprozesse der Zellen. Abtragen würde ich von Pflegelinien, bei denen alle Produkte den gleichen Duft enthalten. Parfumstoffe sind nicht nur unnötig, sie können auf Dauer auch ein potenzielles Allergieproblem darstellen. Und: Schöne Haut ist natürlich auch von Ihrem Pflegeritual abhängig – und die Pflege sollte die unterschiedlichen Hautbedürfnisse von Tag und Nacht beachten. Was gar nicht geht: ohne Abschminken ins Bett zu gehen. Nachts regeneriert sich die Haut und bildet neue Zellen. Make-up-Reste verstopfen die Poren und verhindern, dass die Haut atmen kann. Außerdem kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Darüber hinaus sollte man sich auf keinen Fall, auch wenn es allzu verlockend ist, Pickel ausdrücken. Das führt nur zu Entzündungen.“



## „HYALURON UND BOTULINUM – STARKE PARTNER FÜR DEN GLOWFAKTOR“



**DR. MED. GERHARD SATTLER**  
Dermatologe und Anti-Aging-Experte

„Wenn die ersten Hautschäden entstanden oder die Gene nicht ganz so perfekt sind, hilft eine professionelle Kombinationsbehandlung aus Mesobotox und Hyaluron-Skinbooster. Bei Mesobotox werden die Vorteile der

Mesotherapie mit der Wirkung von Botulinumtoxin vereint. Viele kleine und oberflächlichste Nadelstiche sorgen für ein verbessertes Hautbild, eine entspanntere Mimik und weniger Falten. Das ist fast wie eine Art Mini-Lifting. Perfekte Ergänzung dazu: der Hyaluron-Skinbooster. Hierbei wird dünnflüssige Hyaluronsäure großflächig mit einer feinen Kanüle direkt unter die Haut eingebracht.“

## „TRÖSTLICH: STARS MÜSSEN AUCH SCHUMMELN“



**DR. TIMM GOLÜKE**  
Facharzt für Dermatologie

„Klar, wer einen strahlenden Teint haben möchte, sollte auf Alkohol, Nikotin und ausgiebige Sonnenbäder verzichten. Da zählt auch das Solarium dazu. Stattdessen lieber wie die Hollywood-Stars auf sogenanntes Superfood setzen. Z.B. Eda-



### DAS SIND ECHTE SCHÖNMACHER

- 1 Reduziert Zeichen der Hautalterung: „Sérum Capital Lumière“ von Clarins, um 89 €
- 2 Mildert Falten und verfeinert Poren: „Visionnaire Advanced Skin Corrector“ von Lancôme, um 115 €
- 3 Serum, das die Haut mit Nährstoffen versorgt: „Collagen“ von Bakel, um 145 €, über niche-beauty.com
- 4 Feuchtigkeitsspendende, kühlende Maske: „Anti-Ageing Oxygen Flash Mask“ von Lancaster, um 35 €
- 5 Bietet der dünnen Haut rund um die Augen Schutz: „Mineral Eye UV Defense SPF 30“ von SkinCeuticals, um 30 €
- 6 Gesichtereinigung für hormonell belastete Haut: „Gorgeous Glow“ von Mama Mio, um 27 €
- 7 Mindert Hautirritationen: „Seborra Akutroller“ von Dermasence, um 10 €

mame (grüne Sojabohnen), Green Juices (aus grünen Gemüse- und Obstsorten) und polyphenolreiche Lebensmittel wie grüner Tee. Für den J.Lo-Glow empfehle ich einmal im Monat das „Hydra-Facial“. Mit diesem Treatment werden tote Zellen abgetragen, Poren sanft gereinigt und auf den Hauttyp abgestimmte Wirkstoffe (z. B. Hyaluronsäure) eingeschleust. Zusätzlich empfehle ich zweimal im Monat eine „Mesotherapie“ mit Vitaminen und Hyaluronsäure. Bei dieser minimalinvasiven Methode (fast schmerzfrei) werden mit feinen, kurzen Nadeln individuelle Wirkstoffe in die Haut injiziert. Und zu Ihrer Beruhigung – Sie sollten nie vergessen, dass die Fotos der Stars immer gephotoshopt sind!“

## „MEIN AKTUELLES LIEBLINGS-TREATMENT IST DAS SOGENANNT VAMPIRE-LIFTING“



**DR. MED. STEFAN DUVE**  
Dermatologe und Anti-Aging-Experte

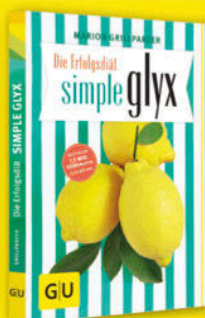
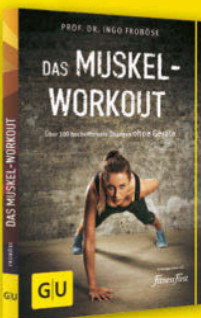
„Peelings sind ein Muss. Am besten einmal pro Woche zu Hause und zusätzlich regelmäßig bei der Kosmetikerin eine Mikrodermabrasion machen. Sehr oft benutzen Frauen Pflegelinien, die nicht auf ihren

Hauttyp abgestimmt sind, sie mixen zu viele verschiedene Produkte und probieren zu viel aus. Das kann schnell zu einer Überpflege (äußert sich durch Pickel und Rötungen) führen. Mein aktuelles Lieblings-Treatment ist das „Vampire-Lifting“. Dabei wird die Haut mit eigenem Blutplasma, das mit hochkonzentrierten Wachstumsfaktoren angereichert ist, unterspritzt. Dadurch regeneriert sich die Haut.“



# GIBT ES MEINE BIKINIFIGUR AUCH LAST- MINUTE?

Ja! Mit den einfach umsetzbaren Ernährungskonzepten und effektiven Fitnessprogrammen von GU erreicht jeder seine persönlichen Sommer-Wohlfühl-Ziele.



Mehr Lesestoff unter [www.gu.de/bikinifigur](http://www.gu.de/bikinifigur), im Handel und auf  Oder testen Sie Ihren persönlichen Coach auf [www.gu-balance.de](http://www.gu-balance.de)

# G|U

Willkommen im Leben.



# SONNENGRUSS

*Hallo, dürfen wir Ihnen drei ganz wunderbare neue Sommerdüfte vorstellen? Die stellen nämlich gerade alles andere in den Schatten*

## SUMMER IN THE CITY

**Duft:** „Park Avenue South“ von Bond No.9

**Das ist drin:** grüner Apfel, Jasmin, Amber

**Charakter:** feminin, pulsierend

**Preis:** 100 ml EdP, um 295 €

## PIRATES OF THE CARIBBEAN

**Duft:** „Classique“ – Piraten-Edition von Jean Paul Gaultier

**Das ist drin:** Vanille, Sandelholz, Tonkabohne

**Charakter:** betörend-sinnlich

**Preis:** 50 ml EdT, um 67 €, limitiert und exklusiv bei Douglas ab Juli

## BACK TO THE BEACH

**Duft:** „Charm Rose Beach“ von Thomas Sabo

**Das ist drin:** Zitrusnoten, grüner Tee, Freesie

**Charakter:** frisch, floral

**Preis:** 50 ml EdP, um 45 €





**ZUM ERSTEN MAL  
IM FREE TV!**

Jeden Montag ab 01.06. | 20:15 Uhr  
**Star-Crossed**

**Zwei verfeindete Welten. Eine Hoffnung.**

**Disney**  
CHANNEL

Überall frei empfangbar



## BEAUTY FREE SHOP

*Lust auf ein cooles Beauty-Doping? Diese Stimmungsaufheller machen uns in diesem Monat ein bisschen schöner und ein bisschen glücklicher. (Keine Sorge, die hübschen Helferlein sind total legal)*

### 9. DUFTES DUO

„Original“ duftet nach Pfeffer, Hölzern und Vetiver. Refill-Set von Eight & Bob, 2 x 20 ml EdP, um 60 €, über [parfumdreams.de](http://parfumdreams.de)

### 10. EXQUISIT

Verbessert die Hautelastizität und lässt müde Haut strahlen: Serum „Exquisâge“ von Darphin, um 90 €

### 8. AUF LUXUS-KUR(S)

Die haut uns um: „Luxury Repair Q10 Face Cream“ von Dr. JK Cosmeceuticals Privée mit Shea-Butter, Vitaminen und pflegenden Ölen, um 175 €

### 7. FÜR BEACHBABES

Aufgepasst, Blondies! Das „Beach Blonde“-Shampoo und der Conditioner von John Frieda sind genau das Richtige für sonnenstrapazierte Haare. Im Set, um 16 €

### 6. GLITTERELLA

Ein bisschen Prinzessin sein – schadet niemandem! Silberlack „Make Light of the Situation“ von O.P.I., um 16 €

### 1. WISCHIWASCHI

Passend zum 10. Geburtstag von The Laundress gibt's nun die Jubiläumsedition des Waschmittels „No.10 Laundry Detergent“. Um 27 €

### 2. NA, CLEAR!

Doppelt gut: Die Foundation „Normaderm BB Clear“ spendet Feuchtigkeit und reduziert den Glanz auf der Haut. Von Vichy, um 18 €

### 3. SPLISH-SPLASH

Kleine Abkühlung gefällig? Das „Laisla Body Splash Curaçao“ enthält Aloe vera, Jasmin und Ylang Ylang, von Spabox, um 23 €

### 4. REINHEITSGEBOT

Verkleinert die Poren! Verfeinert das Hautbild! „Pore Refining Solutions Charcoal Mask“ von Clinique, um 29 €

### 5. FEINER PINSEL

Handgefertigt und vegan: Rougepinsel „Nr. 14“ von Jacks Beauty Department, um 59 €

### Anrufen und gewinnen

Rufen Sie an und wählen Sie am Schluss die Kennziffer Ihres Wunschprodukts: Tel. 01379/88 74 10-xx. Zum Beispiel für den Duft von Eight & Bob: 01379/88 74 10-09 (legion, für 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz). Teilnahmechluss: 8. Juli 2015. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter des JAHRESZEITEN VERLAGES und der GANSKE VERLAGSGRUPPE.



*Tattoo*  
DESASTER

MO-FR 16:35  
NUR AUF



ALLES ECHT.



# EX AM HALS?

MEHR AUF TLC.DE



facebook.com/TLCde



twitter.com/TLCde



# Lass den *TIGER* RAUS...

Und zwar mitten im Wohnzimmer. „**Animal Walks**“ heißt der neue Fitnesstrend, der uns straff und schön macht – ganz ohne Studio und Geräte

**T**iere sind Hochleistungssportler. Geparden zum Beispiel können bis zu 105 km/h schnell sprinten. Gorillas sind solche Kraftpakete, dass sie bis zu 900 kg wuchten können. Weil unsere Leistung wiederum meist geistig ist, hocken wir tagsüber am Schreibtisch und sacken abends erschöpft vom Sitzen auf dem Sofa zusammen. Tiere dagegen sind durch ihre Umgebung gezwungen, ständig in Bewegung zu bleiben. Etwas, das der Ernährungswissenschaftler und Autor Achim Sam in seinem Buch „Clean Your Life“ (ZS Verlag, 240 Seiten, 19,95 Euro) auch den Lesern empfiehlt: „Die Natur hat uns eigentlich gut ausgestattet, um lange und gesund durchs Leben zu gehen. Wenn wir an Muskeln zulegen und unseren Körper regelmäßig fordern, gewinnen wir an Kraft,

Wohlbefinden, Ausdauer. Wir verbessern unsere Blutwerte und verlieren Gewicht.“ Achim Sam hat ein Sportprogramm aus Übungen entwickelt, die gleichzeitig Kraft, Balance und Beweglichkeit schulen, indem sie die Bewegungen von Tieren nachahmen. Diese „Animal Walks“ lassen sich nahezu überall durchführen. Ohne Fitnessgeräte. „Anstatt nur einzelne Muskeln aufzupumpen, trainiert man damit ganze Bewegungsabläufe“, sagt Sam. Das macht nicht nur fit, sondern hält auch jung. Wäre doch schön, so alt zu werden wie eine Schildkröte.



*Dehnen zum  
Warmwerden*

## THE CAT

Zum Aufwärmen gehen Sie auf alle viere. Die Knie sind unter der Hüfte positioniert, die Handgelenke unter den Schultern. Während Sie tief einatmen, ziehen Sie den Bauch stark ein und wölben Sie gleichzeitig den Rücken. Im Grunde genommen genauso wie eine Katze, wenn diese einen Buckel macht. Mit der Ausatmung lassen Sie den Bauch wieder los und dehnen die Wirbelsäule in die entgegengesetzte Richtung, indem Sie sich in ein sanftes Hohlkreuz drücken. „Wichtig ist, dass man die Bewegungen zu Ende ausführt und dabei die Wirbelsäule mobilisiert“, sagt Achim Sam.



## Koordination schulen und Kraft aufbauen

### BEAR CRAWL

Diese Übung stärkt den ganzen Oberkörper – man braucht dafür nur etwas Platz. Beugen Sie sich nach vorne, bis Sie auf Händen und Füßen stehen. Die Arme bleiben gestreckt, die Beine möglichst auch. Die Hände sollten schulterbreit voneinander entfernt sein. Wichtig ist, dass die Hüfte hochgehalten wird und der Rücken gerade bleibt. Nun geht's los: Eine Hand wird flach nach vorne auf den Boden gesetzt und

das Bein gleichzeitig seitlich schwingvoll mitgezogen. Dann ist die andere Seite dran. Die Hände sollen den Großteil des Gewichts tragen. Wer auf zwei Beinen läuft und nur pro forma mit den Händen den Boden berührt, bringt sich um den Effekt.

## Für einen straffen Po und starke Schultern

### CRAB WALK

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße auf. Platzieren Sie Ihre Hände etwa eine Handlänge hinter dem Po. Die gespreizten Finger zeigen in Richtung Füße. Drücken Sie nun das Becken nach oben, bis Schultern, Hüfte und Knie möglichst eine Linie ergeben. Ihre Füße stehen unter den Knien. Spannen Sie den Po an, um die Position zu halten, und laufen Sie los – wie eine Krabbe. Abwechselnd vorwärts, rückwärts und seitwärts. Wichtig: Legen Sie den Kopf nicht in den Nacken. Setzen Sie Ihre Hände maximal schulterbreit voneinander auf und lassen Sie die Hüfte nicht einsacken. So werden Brust und vordere Schulterpartie gedehnt.

## Hopsen für einen knackigen Po

### FROG HOPPING

Diese Froshüpfer formen Po und Oberschenkel. Gehen Sie dazu tief in die Kniebeuge. Die Knie fallen nach außen, die Hände berühren vor dem Körper locker den Boden. Bleiben Sie kurz in dieser Position, bis Sie einen festen Stand haben. Dann katapultieren Sie sich wie ein Frosch nach oben – „genauso wie ein Frosch, der sich in der Luft streckt“, sagt Achim Sam. Die Arme bleiben vor dem Körper, die Finger zeigen nach unten. Wenn Sie wieder auf den Füßen gelandet sind, gehen Sie erneut in die Kniebeuge, tippen mit den Fingern auf den Boden und setzen wieder zum Sprung an. „Wichtig ist, schwingvoll zu federn, statt kurze, intensive Bewegungen zu machen“, so der Fitnesscoach.

## Ganzkörperübung für mehr Kraft und Koordination

### LIZARD WALK

Gehen wie ein Gecko macht nicht nur straff, sondern auch gute Laune. Nehmen Sie dazu eine Liegestütz-Position ein. Setzen Sie Ihren linken Arm nach vorne, während Sie das rechte Knie zum rechten Ellenbogen ziehen. Nun setzen Sie den Fuß ab und wiederholen die Bewegung auf der anderen Seite. Halten Sie den Körper wie eine Echse möglichst waagrecht über dem Boden. Achim Sam: „Die Knie werden seitlich am Körper vorbeigeführt und nicht unter Bauch und Brust nach vorne gezogen.“

## Muskeltraining für mehr Stabilität

### INCH WORM

„Damit Raupen vorwärtskommen, müssen sie ihren Körper in der Mitte verdichten und die jeweils letzten Beinpaare schrittweise nach vorne ziehen. So ähnlich macht man es bei dieser Übung – mit Armen und Beinen“, sagt Achim Sam. Bringen Sie dazu Ihre Hände in einer Vorbeuge mit möglichst gestreckten Beinen flach auf den Boden. Gehen Sie nun langsam auf den Händen nach vorne, bis Sie sich in einem abgewinkelten Liegestütz fast ausgestreckt über dem Boden halten: Die Arme sind bestenfalls gestreckt, die Hände so weit vor dem Kopf wie möglich. Nicht die Hüfte durchhängen lassen! Nun wandern Sie die gestreckten Beine in kleinen Trippelschritten auf den Fußspitzen nach vorne, bis Sie wieder in der Ausgangsposition stehen.

NEU!

## Natur pur

Q10 Anti-Falten Pflege aus der Natur



lavera Naturkosmetik, basis sensitiv, die **Q10 Anti-Falten Feuchtigkeitspflege**

[www.lavera.de](http://www.lavera.de)



lavera. wirkt natürlich schön.



Leben

ICH MACH MEIN DING  
Ich weiß am besten,  
was gut für mich ist  
Tschüss gestern, hallo heute!  
DIE ZEIT IST  
MEIN BUDDY  
Läuff!

Keine Zeit für einen  
Coach? Dann hätten  
wir hier eine Methode  
für Sie, mit der Sie sich  
einfach selbst nach  
vorn bringen können ...





---

# DER KLÜGSTE RATGEBER DER WELT: ICH!

*Klar kann man Geld in die Hand nehmen und sich von einem Profi coachen lassen. Aber wissen Sie was? Das kann man sich auch sparen. Wir haben nur vergessen, auf uns selbst zu hören! Das Gute: Wir können lernen, wieder auf unser **Bauchgefühl zu vertrauen***

**E**s war einmal ein ganz klares Gefühl. Es wohnte in unserem Bauch, meldete sich bei wichtigen (und oft bei unwichtigen) Entscheidungen, brummte mal zustimmend oder knurrte erbost, wenn ihm etwas nicht passte. Das Bauchgefühl war um Längen smarter als der Kopf. Der musste nämlich immer alles abwägen, nachdem er ewig Fakten gesammelt hatte. Der Kopf sortierte, rechnete, kalkulierte, ja, er ließ sich auch von anderen beeindrucken und plapperte alles nach. Der Bauch hingegen gab einfach unreflektiert seinen Senf dazu, egal was andere sagten. Ein sehr kluger Bauch. Schade nur, dass wir irgendwann zwischen Kindheit und Erwachsensein vergaßen, auf ihn zu hören. Weil die Stimmen in unserem Kopf immer lauter wurden, weil es hieß, dass Logik eine prima Sache wäre – und weil man uns beibrachte, dass es nicht sehr intelligent sei, wichtige Entschlüsse dem Bauch zu überlassen.

Der Haken an der Sache: Irgendwann lagen wir um vier Uhr morgens hellwach im Bett. Weil wir nicht schlafen konnten, da eine Entscheidung anstand. Für oder gegen einen Mann. Einen neuen Job. Einen Umzug. Was

## ÜBUNG 1

### DER LIEBSTE ORT Wie man mithilfe eines Fantasie- Platzes seine Intuition weckt.

Keine Angst, wir schicken Sie weder zum Schlangenbeschwörer noch in die Höhle eines Schamanen. Vertrauen Sie Ihrem persönlichen Guru. (Sie können ihn aber auch Intuition nennen). Die Intuition ist leider bei vielen verschüttet und hat den Dienst eingestellt. Damit diese Kraft wieder aktiv wird, müssen die Rahmenbedingungen stimmen. **Beim sogenannten Inner Coaching lernen Sie zuerst mal, sich richtig tief zu entspannen.** Dazu steuern Sie entweder in Ihrer Fantasie Ihren Lieblingsort im Garten, am Fluss, vielleicht am Meer an. Wählen Sie den Ort sorgfältig aus. Schließen Sie für zehn Minuten (mindestens zwei-, lieber dreimal am Tag) die Augen und beamen Sie sich an diesen schönsten Ort, den Sie kennen oder sich vorstellen können. Mit allen Details, bitte! Welche Farbe hat der Himmel, wie ist der Boden beschaffen (Sand, Wiese, Fels?), wie riecht es, welche Gegenstände, Tiere oder Pflanzen gibt es da? Sehen Sie den Ort plastisch vor sich? Sehr gut! Er wird von jetzt an Ihr innerer Place to be, eine Art Startpunkt. Oder ein Ort, um mal richtig runterzukommen...

auch immer. Und anstatt kurz mal in sich hineinzuzulauschen, was der Bauch zu sagen hat, sich dann umzudrehen und weiterzuschlafen, lagen wir über Stunden wach, bis der Wecker klingelte. Im Kopf rauschte ein Tornado von Stimmen, die mit uns schimpften, sich stritten, vehement widersprachen, die so laut tönten, dass wir den Bauch und seine glasklare leise Stimme gar nicht mehr hörten. Und das tun wir bis heute nicht.

**S**o weit das Märchen von der Intuition und der Intelligenz. Schade nur, dass es kein Märchen ist, sondern beinharte Realität. Mit sehr realen Nächten, in denen wir wach liegen und grübeln. Schlimm, oder? Denn: „Gerade in belastenden Situationen bräuchten wir Zugang zu etwas, was in jedem von uns schlummert – zu unserer Intuition“, sagt die Therapeutin und Buchautorin Anna E. Röcker. („Eine Tankstelle für die Seele: Inner Coaching – Mit inneren Bildern die Psyche stärken“, Kösel, 224 Seiten, 19,99 Euro). Logik, Intelligenz, Raffinesse, alles prima – aber: „Alles, was wir brauchen, ist dieser leise, aber unfehlbare Guide, mit dem wir uns sicher durchs Leben navigieren können.“ Die Frage ist nur, wie man seine innere Stimme wieder zum Erklingen bringt. Von Röcker stammt ein neuer Ansatz zur Selbsthilfe, das sogenannte Inner Coaching. Die Idee dahinter: Der beste Berater steckt in uns selbst. Im tiefsten Innern wissen wir selbst am besten, was gut für uns ist. Und: Beim Inner Coaching lernen wir, unsere Intuition zu schulen und mit dem Tornado in unserem Kopf umzugehen. ▶



Erster Schritt: Hören Sie sich genau an, was in Ihrem Kopf so herumwirbelt. Gern wird Kritik laut. Denn was wir richtig gut können, ist, uns Selbstvorwürfe zu machen. „Wenn du dich besser organisieren würdest, wüsstest du jetzt, wie es weitergeht“, heißt es dann. Oder: „Selbst schuld, mach halt mehr Sport!“ Aber anstatt wie sonst gegen den Sturm anzuschreien, nehmen wir die Sätze nur zur Kenntnis. Gehen Sie ein bisschen auf Distanz. Wie ein Beobachter, der dem bunten Treiben zusieht, rät Röcker. Nach dem Motto: Wer seinen Feind beobachtet und akzeptiert, der entwapfnet ihn. Dann folgt der zweite Schritt. Röcker: „Hören Sie sich an, was die kritische Stimme Ihnen zu sagen hat. Vielleicht geben Sie ihr einen Namen. Häufig entsteht daraus ein Dialog, der die Wahrheit ans Licht bringt.“ Vielleicht kommt man sich selbst auf die Schliche, woher die Vorwürfe stammen. Ob es dafür einen Auslöser gab. Vielleicht fängt man als Nächstes an, mit der Stimme zu verhandeln. Macht einen Vorschlag zur Güte. Ob man die Sache auch anders sehen kann. Die Sätze, die da so gnadenlos in der Seele stürmen, lassen sich nämlich auch umformulieren. Sie sind nicht in Stein gemeißelt. Und so wird aus „Das geht doch wieder schief“ ein positives „Ich pack das schon“. Aus „Krieg ich wieder nicht hin“ ein „Ich mach mein Ding“. Und lästige Fragen verwandeln sich in ein „Ja, ich hab es verdient.“

Unter Bauchgefühl verstehen wir das Kribbeln im Bauch bei Vorfreude, Bauchschmerzen bei einem Gedanken, ein seliges Grinsen auf dem Gesicht, wenn etwas gefällt, spontane Einfälle, ein Geistesblitz unter der Dusche – das sind diese Momente, in denen sich die Intuition deutlich zeigt. Aber wie bekomme ich sie mit, wenn sie sich leise äußert? Genau für diese Fälle haben Experten wie Anna E. Röcker Übungen entwickelt (siehe Kästen). Als besonders wirksam hat sich die Visualisierungstechnik erwiesen, der dritte Schritt: Anstatt ein Problem zu zerdenken und in alle Einzelteile zu zerpfücken, sucht man

## ÜBUNG 2

### KREATIVE VISUALISIERUNG Wie man mit der Methode „Seeblick“ den Kopf frei pustet.

Stellen Sie sich mal vor, Sie schauen in einen See, und dieser See ist das Problem, die Angst vor einem wichtigen Gespräch. Ein Streit mit einer Kollegin. Ihr Gefühl, immer verantwortlich zu sein ... Jetzt versuchen Sie, bis auf den Grund des Sees zu schauen, durch alle Trübungen und Wellen hindurch, bis nach ganz unten. Was Sie dort vorfinden, ist der Kern des Problems, das gefühlsmäßig Unangenehmste. Der Grund des Sees. Und den sehen Sie sich in Ruhe an. Sie blicken dem Feind ins Auge, dem Gedanken, den man lieber verdrängen will, weil er nicht zu unserem Selbstkonzept passt. Stellen Sie sich jetzt ein paar Fragen. Was ist so unangenehm daran, wenn Sie das Gespräch führen werden?

### Irgendwann meldet sich die Intuition, vielleicht als kleiner Stich im Magen.

Mit ihr der Gedanke, um den alles kreist. In etwa: Ich darf nicht versagen! Und die Lösung: Was ist so schlimm, wenn ich mal versage? Schauen Sie sich den Satz wie ein Bild an, das an der Wand hängt, ohne zu werten. Etwa zwei Minuten lang sprechen Sie sich den neu formulierten Satz innerlich vor, horchen Sie in sich hinein. Und wenn schon, denken Sie plötzlich, schlimmer wird's nicht werden! Klappt schon! – Ein befreiendes Gefühl. Genießen Sie es.



sich einen ruhigen, schönen Ort (oder stellt ihn sich vor) und lässt die Gefühle, die ein bestimmtes Thema auslöst, einfach aufsteigen. Um dann Bilder zu visualisieren, die diese Gefühle widerspiegeln. Oder, wenn das nicht gleich klappt, bewusst zu inszenieren. Eine Brücke etwa, wenn wir vor einer Entscheidung stehen, oder uns selbst sitzend auf einer Düne mit Blick aufs Meer, wenn wir unsere Gedanken ordnen möchten. Vorstellungsbilder helfen dabei, die Dinge klarer und aus einer neuen Perspektive zu sehen. Mit etwas Übung laufen irgendwann ganze Filme vor dem geistigen Auge ab. Indem man ein Problem oder einen Konflikt bildlich betrachtet und dadurch bewusster erlebt, zeigen sich Auswege.





Machen auch Sie sich manchmal selbst das Leben schwer? Das passiert, wenn die kritische Stimme in uns zu laut wird. Probieren Sie's doch mal mit den Sätzen links!

## ÜBUNG 3

### GELASSENER WERDEN Wie man sich mit seinem größten Kritiker anfreundet

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin. Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen leeren Kinosaal. Auf der Leinwand läuft Ihr Lebensfilm. Und Sie kommen genau zur richtigen Szene: Das, was Sie gerade besonders beschäftigt, Ihr Anliegen, Ihr Problem, wird gespielt. In Reihe 15 sitzt Ihr größter Kritiker. Setzen Sie sich auf den Sitz daneben. Und dann lauschen Sie, wie er oder sie das Ganze bewertet. Nehmen Sie alle Bemerkungen zur Kenntnis. **Könnte hinter dem ein oder anderen ein guter Rat stecken**, etwas zu streng formuliert? Wenn Sie genug haben, stehen Sie auf und setzen sich in die letzte Reihe. Aus dieser Distanz verliert das ganze Szenario seinen Schrecken – Ihr Kritiker sitzt nun weit genug weg. Den Film lassen Sie eine Weile laufen. Machen Sie die Augen wieder auf, und atmen Sie tief durch.

Klingt magisch, oder? Im Übrigen müssen Sie sich jetzt nicht zweimal täglich unter den Schreibtisch setzen und den Sylter Sandstrand visualisieren. Manchmal reicht es nämlich auch einfach, morgens nicht gleich wie ein Duracell-Hase aus dem Bett zu springen, sondern noch fünf Minuten liegen zu bleiben. Morgens, kurz nach dem Aufwachen, wenn man noch nicht ganz da ist, haben wir eine sehr gute Verbindung zu unserer Intuition, weil sich der rationale Teil unseres Gehirns noch nicht „hochgefahren“ hat. Darum lohnt es sich, die Snooze-Taste zu drücken und diesen halb wachen Zustand zu genießen. Und ganz ehrlich? Selbst wenn aus diesem halb wachen Zustand nichts Sinnvolles oder Hilfreiches entsteht – auch kein Problem. Manchmal will auch ein Bauch einfach mal fünf Minuten länger rumliegen. **FRIEDRIKE SCHÖN**

Der Marktführer mit  
über 80 Produkten  
jetzt im neuen Design

Meine Freiheit, alles  
zu genießen. Meine  
Laktose-Freiheit.

Trotz Laktoseintoleranz unbeschwert  
genießen mit der großen laktosefreien  
Produktvielfalt von MinusL.



[www.minusL.de](http://www.minusL.de)



OMIRA  
MILCH





*Es gibt diese Typen, die sind zum Verrücktwerden attraktiv, ein Hauptgewinn – und so leicht zu greifen wie ein Aal, wenn es um Beziehungsfragen geht. Aber hey, nicht gleich aufgeben. Es gibt Wege, wie aus einem **Jein** ein klares **Ja** zur Liebe wird*



Ganz egal, wo die gemeinsame Reise letztlich hingeht – manchmal ist es vom Jein zum Ja gar kein so weiter Weg. Beginnen Sie damit: den Druck rausnehmen – und ihm vielleicht diesen Artikel in die Tasche stecken ...

**K**önnte so einfach sein. Der Typ ist ein echter Schuss, er sieht gut aus, ist nicht doof. Im Bett war man, im Kino, im Restaurant, am Meer, im See. Was fehlt? Verbindlichkeit. Das Wort zusammenziehen hält er für einen Auszug aus dem kyrillischen Alphabet, Kinder sind toll, wenn andere sie bekommen (und jeder andere hat inzwischen welche), beim Wort „Trauring“ bekommt er akuten Rasurbrand am Hals. „Mann“, möchte man zu ihm sagen, „Mann, du bist keine 17 mehr. Du kannst nicht mehr mit deinen Buddies im Kreis stehen, ihr könnt nicht mehr vor euch auf den Boden spucken und so tun, als wäre das Erwachsensein noch Lichtjahre hin. Du bist nicht unsterblich. Sag endlich, dass du mich liebst und dass die Zukunft uns gehört. Es ist nicht schwer.“

Offenbar doch. Schaut man sich nämlich in Internetforen und auf Ratgeberseiten um, scheint es nur so von ihnen zu wimmeln – den „Falschen“. Da quält sich ein Haufen Ratsuchender mit der Frage herum, warum sich der andere nicht festlegen will, so schnell den Rückwärtsgang einzulegen scheint. Ein viel geklickter und diskutierter Leserartikel auf „Zeit Online“ mit dem Titel „Das neue schwache Geschlecht“ wirft Männern um die 30 vor, nach Spaß und Zwanglosigkeit und bloß nicht nach Verbindlichkeit zu suchen. „Drei Männer habe ich in letzter Zeit kennengelernt. Alle drei Geschichten endeten, bevor sie richtig begonnen hatten“, schreibt die Verfasserin. Die Frage ist nur: Was dagegen tun? Wir haben für Sie die wichtigsten Strategien gesammelt. Dass Sie nach dem Lesen innerhalb von kürzester Zeit einen Heiratsantrag bekommen, können wir nicht versprechen, aber man weiß ja nie ...

## IHN VORANGEHEN LASSEN

Jaaahaaa, das oberste Gebot heißt Gelassenheit. Wenn es nicht so schwierig wäre, lässig zu sein! Gern zerbrechen wir uns den Kopf darüber, wie wir besonders locker bleiben, was ungefähr so sinnvoll ist, wie sich ganz feste vorzunehmen, mal volle Möhre spontan zu sein. Trotzdem kann man sich ein paar Regeln hinter die Ohren schreiben: Lassen Sie ihn vorangehen. Heißt konkret: Sagen Sie nicht als Erste „Ich liebe dich“ und machen dann eine erwartungsvolle Pause, bis er antwortet. Soll er den Satz ruhig als Erster sagen. Rufen Sie nicht als Erste an. Melden Sie sich nicht auf jede WhatsApp-Nachricht innerhalb von zweieinhalb Millisekunden. Liken Sie nicht jede Runtastic-Leistung, die er auf Facebook postet. Sparen Sie sich in Nachrichten Emoticons wie hüpfende Herzen (falls Sie dazu tendieren). Wenn der Mann die Befürchtung hegt, mit einem Ja das Ende seiner Freiheit zu besiegeln, ist es keine gute Idee, seine Ängste durch ein Dauerfeuer der Emo-Kommunikation weiter zu befeuern. Weiß man im Grunde seines Herzens, vergisst man trotzdem gern.

## AN DIE EIGENE NASE FASSEN

Äh, und was, wenn er wirklich keine Beziehung will? „Natürlich gibt es unbekehrbare Beziehungsphobiker, die sich definitiv nicht fest binden wollen“, sagt die Psychologin Stefanie Stahl („Vom Jein zum Ja! – Bindungsangst verstehen und lösen. Hilfe für Betroffene und ihre Partner“, Ellert & Richter, 176 Seiten, 14,95 Euro). Woran wir diese Exemplare erkennen, lesen Sie im Kasten auf Seite 109. In diesen Fällen können Sie dann getrost das Weite suchen. Aber: Anstatt unablässig die Kerle für ihre Beziehungsunfähigkeit zu verfluchen, schadet es nicht, auch mal in den Spiegel zu gucken. Könnte es sein, dass Sie sich ►



# Mord à la carte – ein neuer Fall für Pierre Durand!



Roman · 352 Seiten · € 14,99 (D)  
ISBN 978-3-7645-0539-4

☑ Auch als E-Book erhältlich  
Auch als Hörbuch bei Random House Audio

**blanvalet**

f facebook.com/blanvalet

t twitter.com/blanvaletverlag

www.blanvalet.de



Ich und ich: Bindungsscheue brauchen die Gewissheit, dass sie auch zu zweit noch frei sind und nicht im Treibsand des Wirgefühls erstickten

immer unverbindliche Fische aus dem See angeln, weil Sie selbst nicht so begeistert von Nähe sind? Haben Sie vielleicht ein Missionarssyndrom und meinen, nur Sie könnten diesen Junggesellen ins Himmelreich der Ehe führen? Wie auch immer die Antwort lautet – ein bisschen Selbst-erkenntnis schadet nie. „Wer begreift, dass er weder ewiges Opfer noch begnadeter Helfer ist, kommt seinem Glück ein Stückchen näher“, so Stahl. Denn viele Männer haben eine ziemlich guten Riecher dafür, wenn man nicht nur ihnen, sondern sich selbst etwas vormacht.

## BITTE NICHT KLAMMERN!

Wer das im Hinterkopf behält, läuft weniger Gefahr, in die übliche Falle zu tappen: zu klammern, zu jammern und Szenen zu machen, bis einen der Mann ungefähr so attraktiv findet wie einen Nacktmull. Eigentlich eine logische Reaktion, dass man erst recht etwas festhalten will, wenn es einem entgleitet. Beziehungen mit Bindungsängstlichen lösen einen Sog aus. Menschen neigen dazu, all ihre Energie in diese Verbindung zu stecken, die (noch) keine sein will. Zudem kann unser Gehirn keinen Verlust ertragen, es sei denn, wir wissen um diese Tatsache und drücken die Stopptaste. Und signalisieren oder sagen dem scheuen Reh ganz offen: Hey, ich will dich weder einsperren noch ständig um mich haben – und du musst weder alle meine Erwartungen erfüllen noch zum Schmied meines Glücks werden. Wir finden einen Deal! Offenheit statt mauern und anklagen lautet die Devise für beide

Seiten. „Ehrlich darüber zu reden ist der Königsweg. Von allein sprechen Männer ja nicht gern darüber, was sie an Ex-Partnerinnen nicht mochten“, so Stahl. Aber wer bei einem Glas Wein nachfragt, kann dafür sorgen, dass hier keine Verwechslungsgefahr besteht. Nur weil eine bestimmte Situation ihn an seine Zeit mit Sabine erinnert, bedeutet das schließlich nicht, dass sich der gleiche unschöne Beziehungsfilm auch mit uns abspult.

## NICHT GLEICH ABSTEMPELN

Machen Sie sich klar, was konkret Bindungsangst bedeutet. Hinter der scheinbaren Gleichgültigkeit können ein paar happige Verlustängste stecken. Gemäß dem Motto: Wer sich nicht einlässt, kann auch nicht verlassen werden. Oder: Viele Männer fürchten, in einer Beziehung fremdbestimmt zu werden. Sie wollen nicht vorgeschrieben bekommen, welche Salatblätter man abends isst und welchen Liebesfilm man zusammen anguckt. Und so ganz falsch liegen sie damit ja nicht. Und: Verwechseln Sie nicht Schüchternheit mit Bindungsangst. Es soll Männer geben, die einfach nur vorsichtig sind, weil sie schon das ein oder andere Mal tüchtig etwas auf die Nase bekamen.

## VON ANDEREN LERNEN

Schauen Sie sich Frauen an, auf die Männer fliegen. Was machen die anders? Verkörpern die das Modell „Hure und Heilige“ oder sind es Hippie Mädchen, die kochen können? Nicht ganz falsch. In erster Linie



## Lieben

sind es Frauen, die signalisieren, dass der Mann mal schön hinter ihnen herlaufen kann. Sie vermitteln, dass sie sein Leben besser machen. Ein Zuhause für ihn bieten, ohne ihn zu bevormunden. Sie verströmen eine Idee von „Ich gebe dir Impulse. Ich bereichere dich.“ Und vor allem: Sie geben ihrem Partner Widerworte. Nun mag es nicht des Rätsels Lösung sein, einem Mann ständig mit einem „Ja, aber...“ zu antworten, aber es beinhaltet eine Wahrheit: Die meisten Männer lieben Frauen, die nicht zu allem Ja und Amen sagen. Und wir wollen nicht dafür geliebt werden, dass wir alles abnicken. Sondern für das, was wir sind. Und das ist eine Granate von Frau. Zweifeln Sie niemals daran.

FRIEDRIKE SCHÖN

## BITTE FERSENGELD GEBEN!

### DIE TYPOLOGIE DER BEZIEHUNGSPHOBIKER

**Der Prinz.** Er überfällt Sie mit allem, was er aus romantischen Filmen kennt. Sie sind „die Göttin“, „das Schönste“, was ihm je begegnet ist. Auf den Überschwang folgt der Niedergang: Dass niemand perfekt ist, realisiert er genauso schnell – und lässt Sie das mit Genörgel und fieser Kritik spüren. Tschüs, Psycho, kann man da nur sagen!

**Der Maurer.** Dieses Modell unter den Beziehungskillern findet sich nicht selten in langen Beziehungen. Sein Arbeitspensum ist genauso ausufernd wie seine Hobbys. Wann er Nähe zulässt, bestimmt allein er. Gespräche, die Beziehung betreffend, lehnt er grundsätzlich ab, dann mauert er und flüchtet – genau, in die Arbeit! Kurz: Er lässt Sie am langen Arm verhungern.

**Der Jäger.** Er „liebt“ in zwei Phasen. Phase 1: die Eroberung. Ein Korb bedeutet für ihn Ansporn, er gibt so lange Gas, bis Sie nachgeben. Phase 2: die Erkaltung. Seine Leidenschaft verglüht so schnell wie ein Meteorit in der Erdatmosphäre. Seinerseits geliebt zu werden, schnürt ihm die Luft ab und erstickt echte Gefühle im Keim. Gut für eine Nacht, schlecht für mehr ...

## Sie haben etwas vor – und leiden unter Reiseübelkeit?

### Jetzt bloß nicht!



Bei Übelkeit und Erbrechen  
unterschiedlicher Ursache:

bei Reisekrankheit



**Problem gelöst:**

- In ca. 15 – 30 Minuten
- Für bis zu 6 Stunden
- Bei Reisekrankheit auch vorsorglich anwendbar

bei verdorbenem Magen



**Vomex A® –**  
lindert den Brechreiz,  
beruhigt den Magen.

bei Infektionen



Spezielle  
Darreichungsformen  
für Kinder  
erhältlich.



**Vomex A® Dragees, 50 mg Wirkstoff:** Dimenhydrinat **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlichen Ursprungs, insbesondere bei Reisekrankheit. Enthält Lactose, Sucrose, Glucose, Gelborange S, Ponceau 4R und Azorubin.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klinge Pharma GmbH, 56119 Bad Ems.



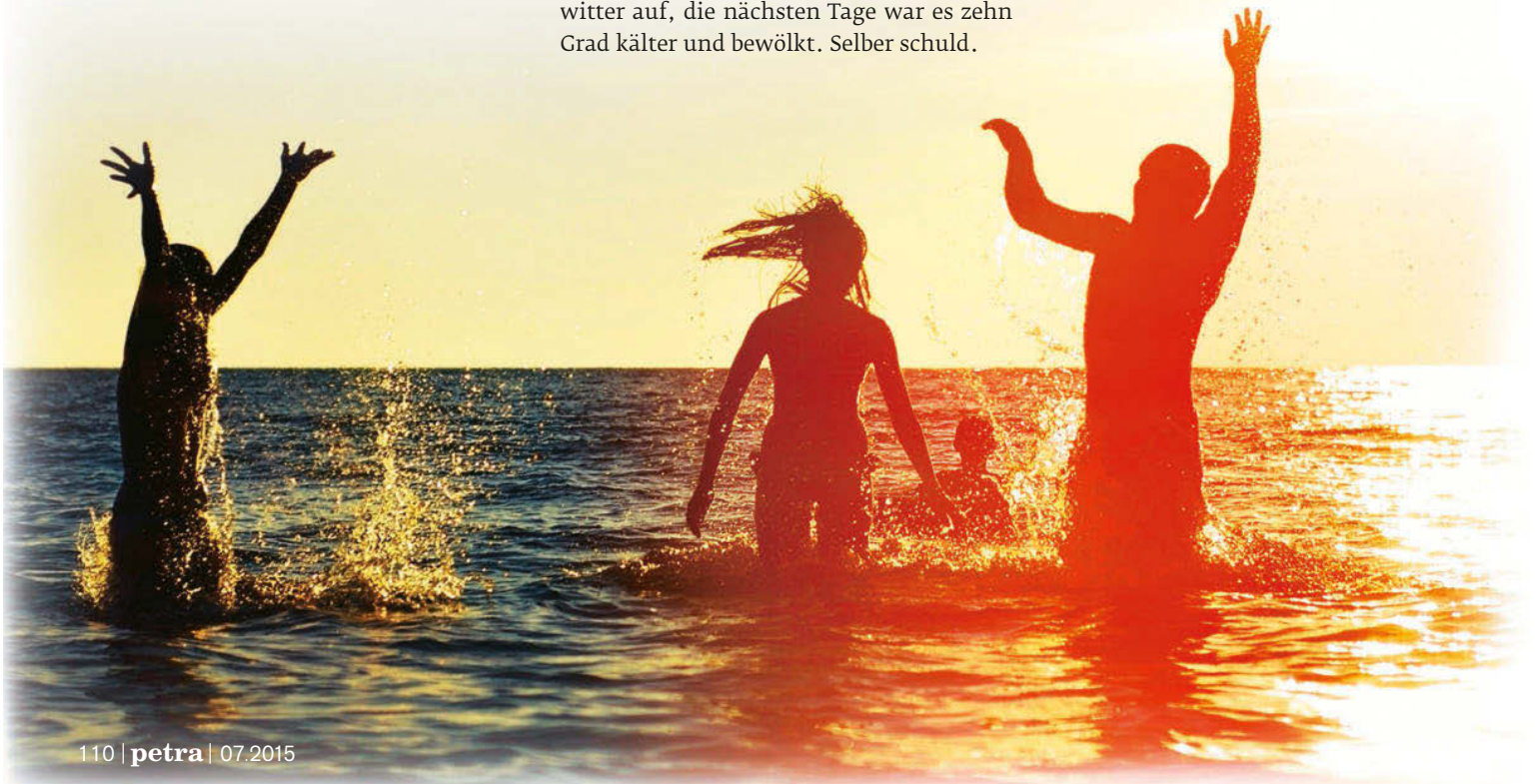
# ROMEO & Juli

Nie kann man sich besser verlieben, besser tanzen und besser philosophieren als in durchgemachten, **warmen Sommernächten**. Man darf die wenigen Gelegenheiten im nasskalten deutschen Sommer nur bloß nicht verschlafen oder der Vernunft nachgeben. Ein Plädoyer dafür, sich auch als Erwachsener hitzefrei zu nehmen

**B**leib doch noch!“, sagte meine gute Freundin D. zu mir. „Geht leider nicht“, antwortete ich, „es ist gleich Mitternacht, morgen hab ich einen frühen Termin.“ „Aber es ist Sommer!“, protestierte D., ein leeres Weinglas in der Hand. Und beschwipst kichernd schlug sie vor: „Erfinde doch einfach, du hast schlimmen Sonnenbrand.“ Es war ein ungewöhnlich warmer Abend im Juli, der Wetterbericht hatte eine „tropische Nacht“ vorhergesagt und D. spontan zur Gartenparty geladen. Aber am Ende siegte, was ich für Vernunft hielt. Wie viel ich daheim schlafend verpasste, erfuhr ich erst zwei Tage später: Der Rest des Fests hatte

sich um ein Uhr nachts ins Cabrio von D. gequetscht und war an einen See gefahren. Unterwegs hatten sie es irgendwie geschafft, zwei Sonnenhüte und einen Geldbeutel zu verlieren. Waren dann kreischend vor Freude in Unterwäsche vom Steg ins dunkle Wasser gesprungen. Am Ufer liegend und noch mehr Wein trinkend, zählten sie Sternschnuppen und wünschten sich herrlich alberne Dinge. Im Morgengrauen fuhren sie zum Weißwurstfrühstück. Zwei sind sogar noch weiter in den ersten Biergarten, der aufmachte. Und ich? Saß im Büro und suchte Batterien für einen alten Handventilator, gegen die Hitze. In der Kantine gab es Sauerbraten, bei 32 Grad. Nachmittags zog ein Gewitter auf, die nächsten Tage war es zehn Grad kälter und bewölkt. Selber schuld.

Der Sommer gibt einem nicht viele Chancen für eine unvergessliche Nacht. Denn deutsche Sommer sind Mist. Es läuft immer gleich enttäuschend: ein, zwei heiße Wochen im Mai und Juni, dann verregnet es den Juli und drei Wochen vom August. Im September noch mal zwei Tage 30 Grad und dann: hallo, Herbst. Wie viele perfekte Sommertage gibt es im Jahr bei uns? Fünf? Zehn? Höchstens. Tage, an denen der Beton flimmert, an dem schon vormittags dem Tiefkühlfach die Eiswürfel ausgehen. Natürlich darf man den Sommer nicht schlafen gehen lassen, keine acht Stunden davon verpassen, wonach man sich acht kalte Monate lang gesehnt hat. Auf der





Internetseite jetzt.de habe ich einen lesenswerten Test gefunden, er heißt: „Wie viel machst du aus deinem Sommer?“ Es geht um die 120 Tage zwischen Mittsommer im Mai und Mitte September. In der Zeit gilt es, möglichst viele Punkte zu sammeln: Einmal nachts nackt baden gibt etwa 3 Punkte; an mehr als 30 Tagen kurze Hosen tragen bringt noch mal 3 Punkte. Gleich 10 Punkte kriegt, wer in seinem Sommer mehr als 100 Kugeln Eis schafft. Man soll messen, wie viele Millimeter Flip-Flop-Sohle man abgelaufen hat und wie viele Quadratzentimeter gebräunte Haut sich am Rücken schälen. Notiert werden muss auch, wie oft man erst im Morgengrauen heimkommt, wenn bereits die Vögel zwitschern. Eben all die wunderbaren Dinge, für die man mit 10 oder 15 Jahren keine Erinnerungslisten brauchte. Aber jetzt leider schon. Zugegeben, um alle 66 Punkte zu erreichen, müsste

man Erstsemester in Geisteswissenschaften sein. Trotzdem: Job, Kinder, Verantwortung dürfen keine Ausrede sein, um Ende September traurig festzustellen: „Verdammt, ich wollte doch mal nach der Arbeit in den See springen.“ All das geht notfalls in einer - ja, her mit dem Wort - magischen Sommernacht. Und weil uns der Ernst des Lebens fest auf das Sofa drückt, muss das Ausgehen gut vorbereitet werden.

**K**ennen Sie die Arte-Reihe „Durch die Nacht mit...“, in der zwei Prominente einen Abend bis zum nächsten Morgen verbringen? Die Sendung zeigt in guten Momenten, wie das geht: Erstens muss der richtige Begleiter her, einer, der Durchtanzen und Durchphilosophieren gleichermaßen beherrscht. Der die Räuberleiter über den Freibadzaun kann und mehr Sternbilder kennt als großer Bär und kleiner Wagen - weil man in Sommernächten in den Himmel sehen muss. Auch wichtig: der

richtige Ort. Eine Dachterrasse wäre gut, ein Lagerfeuer, eine Decke, als Transportmittel Räder oder genug Taxigeld. Verlieben geht natürlich gut in warmen Sommernächten („Before Sunrise“ gesehen?), muss aber gar nicht sein. Lieber auf all die Menschen achten, die man im normalen Nine-to-five-Leben nie trifft, aber um fünf Uhr morgens. Altersweise Zeitungsausträger, fröhliche Heimschwanker. Touristen aus fernen Ländern mit Jetlag, der Arzt, der eben ein Kind auf die Welt gebracht hat. Ach ja, ist natürlich völlig in Ordnung, im Morgengrauen einzuschlafen. Vielleicht nicht unbedingt im geenterten Treetboot oder auf der Wiese im geschlossenen Freibad. Aber gern auf einer Matratze auf dem Balkon oder in seinem Arm im Kornfeld. Wichtig ist nicht, wie lange man durchhält, wichtig ist nur, dass man losgeht.

MARC BAUMANN

FOTO: Fotolia

**WARTNER®**  
macht mit Warzen kurzen Prozess



Warze nur 1x vereist...

**Ciao Warze!**

- Vereist Warzen mit nur einer Anwendung
- Hygienischer Einweg-Applikator
- Sichere Anwendung durch einzigartigen Sprühkopf



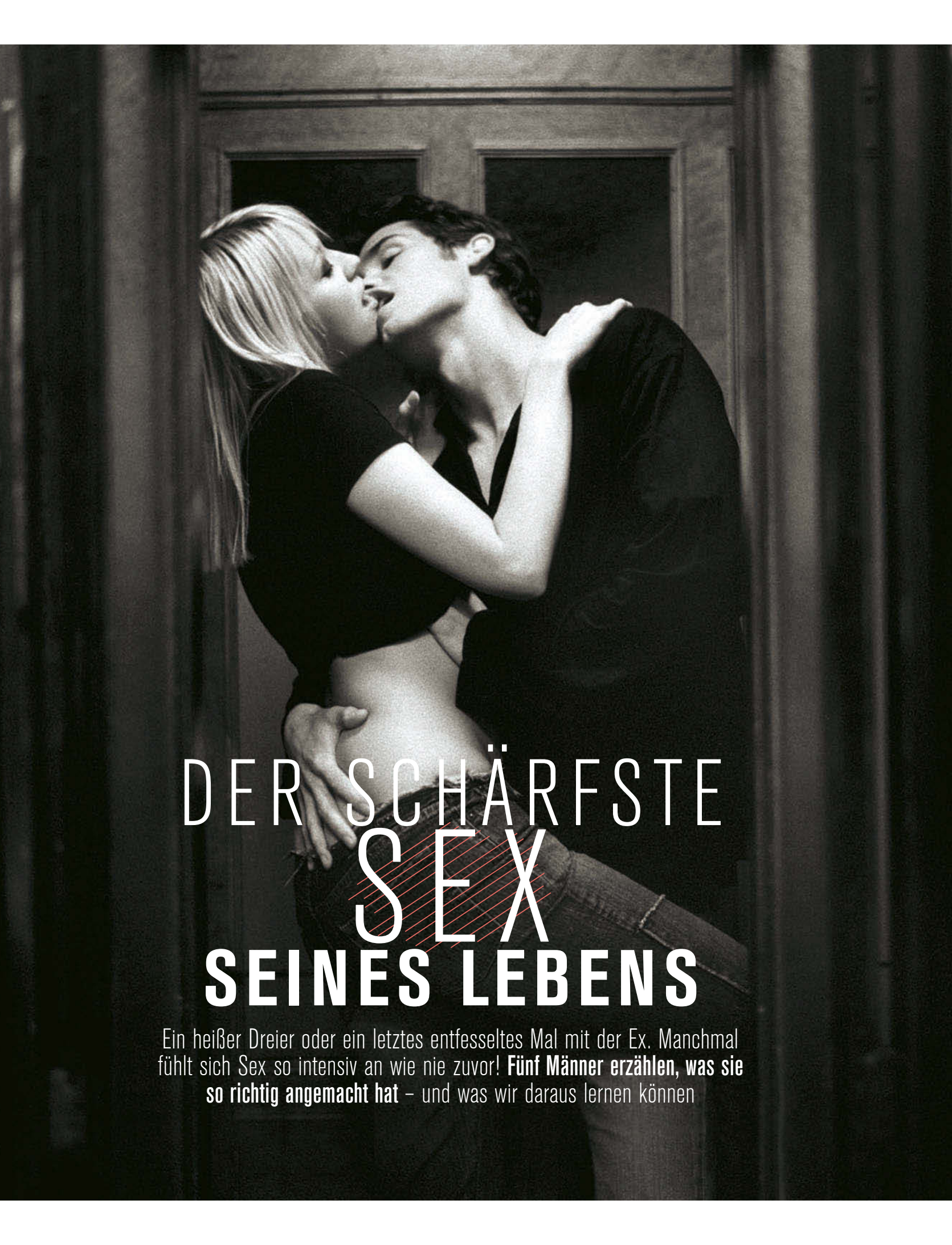
**WARTNER® –**  
schnell, einfach, effektiv



\* Auf Basis des Apothekenumsatzes MAT Dezember 2014 nach IMS mit nicht verschreibungspflichtigen Produkten unter Betrachtung des Warzenmittelmarktes und der Gesamtmarken WARTNER® und Clabin®: Stand Dezember 2014

[www.weg-mit-warzen.de](http://www.weg-mit-warzen.de)





# DER SCHÄRFSTE SEX SEINES LEBENS

Ein heißer Dreier oder ein letztes entfesseltes Mal mit der Ex. Manchmal fühlt sich Sex so intensiv an wie nie zuvor! **Fünf Männer erzählen, was sie so richtig angemacht hat** – und was wir daraus lernen können



MARTIN, 27, ANGEHENDER ARZT

## DIE LIEBE FANTASIE

Während meines Studiums fiel mir in einem Seminar eine Mitstudentin auf: sehr hübsch, ein bisschen schüchtern und sehr smart. Eine verführerische Mischung. Irgendwann kamen wir ins Gespräch und tauschten unsere Kontaktdaten aus. Wir chatteten dann ein paar Mal miteinander. Das Verrückte: Je vertrauter wir uns online waren, desto schüchterner waren wir im Alltag miteinander. Dazu kam, dass wir beide vergeben waren.

Langsam bewegten sich unsere Chats in eine sexuelle Richtung. Irgendwann war die Spannung so groß, dass mit dem Bildschirm dazwischen recht viel passiert ist. Sexuelle Geheimnisse gab es schnell keine mehr zwischen uns. Ab da fing der Nervenkitzel aber erst richtig an: Im Seminar saßen wir uns bei Gruppenarbeiten gegenüber und wussten ganz genau, woran der andere gerade dachte. Wenn wir uns nach dem Seminar gegenseitig schrieben, was beim anderen im Kopf abging, war das noch erregender. Zu wissen, dass wir beide total scharf waren und die Kommilitonen nichts mitbekommen durften, war wahnsinnig elektrisierend. Auch wenn klar war, dass zwischen uns im echten Leben nie etwas passieren würde.

### ~~WAS SIE DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN:~~

Appetit holen darf man sich woanders, gegessen wird zu Hause. Ob man gleich so weit wie Martin beim Fremdflieten gehen will, muss jeder für sich selbst entscheiden. Aber ein Flirt oder auch nur das Fantasieren mit dem hübschen Kollegen oder dem Nachbarn kann Wunder wirken, wenn die Lust in einer langen Beziehung eingeschlafen ist. Der Liebste wird sich vielleicht wundern, dass Sie mit einem Mal wieder so fordernd im Bett sind. Aber er wird sich ganz bestimmt nicht beschweren.

LEON, 32, VERTRIEBLER

## DAS VERBOTENE

Mit Paula war ich mit Anfang 20 vier Jahre lang zusammen. Alles, was man da so an Experimenten im Bett macht, haben wir zusammen ausprobiert. Aber zum Ende der Beziehung ging auch der Sex im Sumpf der Gewohnheit unter. Irgendwann lief die Beziehung ohne großes Tamtam aus. Sie hatte einen Neuen, und ich war auch kurz vor einer neuen Beziehung. Damals dachten wir, dass man direkt von einer Beziehung in eine Freundschaft übergehen könnte. Von wegen! Wir trafen uns ab und zu und merkten wohl beide, dass zwischen uns immer noch sexuelle Spannung war.

An einem Mittag war Paula dann bei mir, und wir neckten uns gegenseitig, wie es wohl wäre, wenn wir wieder mal Sex hätten. Sie meinte dann, dass sie mich sicher rumkriegen würde, wenn sie wollte. Ich verneinte selbstbewusst und glaubte es in dem Moment auch tatsächlich. Im Spaß sagte ich: „Du kannst dich ja nackt aufs Bett legen und es mal testen.“ Als ich dann kurz in die Küche ging und wieder zurück ins Zimmer kam, lag sie tatsächlich nackt und grinsend auf dem Bett. Erst sagte ich noch: „Das können wir nicht machen.“ Aber dann tat sie etwas, was dieses Erlebnis zum besten Sex meines Lebens machte: Obwohl sie sonst eher die Toughie war, fing sie an, mich verführerisch anzubetteln, doch bitte mit ihr zu schlafen. Sie wies mich ziemlich direkt darauf hin, was ich mit ihr und meinem besten Stück machen sollte.

Daraufhin knallte bei mir die Sicherung durch, und wir haben es so ungehemmt getrieben wie noch nie. Danach trafen wir uns noch ein, zwei Mal zum Sex. Dann endete die Sache ziemlich abrupt. Wir

merkten wohl beide, dass wir so nicht weitermachen können. Schade, dass wir diese Enthemmung in der Beziehung nie erreicht haben. Erst die Aussicht, dass der Sex unverbindlich und verboten ist, ließ uns zusammen im Bett aufleben.

### ~~WAS SIE DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN:~~

Bei einem One-Night-Stand lassen wir es gern raus. Stöhnen was das Zeug hält, selbst Dirty Talk kommt uns leicht über die Lippen. Klar, den Typen sehen wir vermutlich nie wieder. Ganz anders in einer festen Beziehung: Da bremst einen im Bett der Gedanke, dass man mit dem Mann mal Kinder haben will oder am Wochenende zu seinen Eltern fahren wird. Ihm also ein „Fick mich hart“ entgegenzuschmettern, wirkt irgendwie unpassend. Dabei finden Männer es klasse, wenn wir Frauen uns richtig gehen lassen, Wünsche äußern und dreckig daherreden. Was hilft: Stellen Sie sich Ihr Schlafzimmer als einen Ort vor, an dem Sie nicht Ehefrau, Schwiegertochter oder Chefin sind, sondern eine ganz andere Rolle einnehmen, nämlich die einer sinnlichen Frau. Nicht mehr und nicht weniger.

MATHIAS, 45, VERSICHERUNGSMAKLER

## DER DREIER

Ich hatte über die Datingplattform Secret, de eine Frau kennengelernt. Wir schrieben uns ein paar Mal und stellten fest, dass wir ähnliche Wünsche im Bett haben. Sie wollte gern devot sein und suchte einen dominanten Mann. Wir trafen uns also. Daraus entwickelte sich dann eine Affäre. Irgendwann fragte sie mich, was ich im Bett schon immer mal machen wollte. Ich überlegte nicht lange. Wie viele Männer fantasierte ich von einem Dreier mit mir und zwei Frauen. Wider Erwarten fand sie das total spannend und erzählte, dass sie sich das ►



# „WIR HÄTTE JEDERZEIT ENTDECKT WERDEN KÖNNEN – ABER GERADE DIESES VERBOTENE HEIZTE MICH NOCH MEHR AN“

auch vorstellen könne – und zwar mit ihrer Nachbarin, mit der sie auch befreundet war. Trotzdem traute sie sich erst nicht, ihre Freundin darauf anzusprechen. Also suchten wir über Secret nach einer zweiten Frau. Fanden aber keine passende. Dann traute sich meine Affäre doch und fragte ihre Freundin. Eines Abends riefen mich die beiden etwas angeschickert an und verkündeten: „Wir kommen morgen vorbei!“

Am nächsten Tag flogen sexy Nachrichten hin und her, bis es abends schließlich an meiner Tür klingelte. Da standen sie dann: Zwei Frauen im Mantel, von denen ich eine gar nicht kannte. Sie öffneten beide ihre Mäntel, unter denen sie nur Unterwäsche trugen. Wir begannen uns zu küssen. Ich übernahm die Regie, ließ die beiden sich gegenseitig küssen. Meine Affäre hatte sich zuvor gewünscht, dass ich ihre Freundin an meine Balkenkonstruktion im Schlafzimmer fessele, was ich dann auch tat, während sie zusah. Irgendwann standen alle beide gefesselt dort und ich verwöhnte sie mit einem Dildo.

Das Besondere war, dass es kein Drehbuch gab, nach dem wir handelten, sondern alles perfekt ineinander überging. Nichts fühlte sich komisch oder falsch an. Es ist der Wahnsinn, zwei Frauen im Bett zu haben. Der Unterschied zu dem Sex, den man nur zu zweit hat, ist, dass sich die Aufmerksamkeit multipliziert. Zwei Münder, zwei Zungen, zwei Körper, die sich einem entgegenstrecken. Natürlich ist das auch eine Machtsache: Ich habe die beiden Frauen dazu gebracht, Dinge zu tun, die sie vorher noch nie gemacht hatten. Für mich als

Mann war auch das Voyeuristische sehr erregend: Den beiden zuzusehen, wie sie sich verwöhnten und von ihrer Lust leiten ließen, war total heiß.

### ~~WAS SIE DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN:~~

Setzen Sie Ihre Fantasien in die Tat um. Weihen Sie Ihren Liebsten in ihre Sexträume ein. Wer weiß, vielleicht hat er davon auch schon mal geträumt. Es muss ja nicht gleich ein Dreier sein.

### SEBASTIAN, 30, UNTERNEHMENSBERATER OUTDOOR-ACTION

Wir hatten eine Finca mit Freunden auf Mallorca gemietet. Sex gestaltete sich die ganze Woche schwierig, weil das Haus recht hellhörig war. Das ging mir ziemlich auf die Nerven. Ich schlug meiner Freundin vor, einen Tag mal etwas nur zu zweit zu unternehmen, und suchte eine Wanderoute heraus. Gleich am Anfang spürte ich, dass uns die körperliche Nähe gefehlt hatte. Wir hielten Händchen, ich musste ihr immer wieder an den Po fassen. An dem Tag war es ziemlich heiß, und auf dem Weg war außer uns kaum jemand unterwegs. Auf einmal wurden wir immer heißer aufeinander, Katharina fasste mir in die Hose und massierte meinen Penis. Einfach so beim Laufen. Nach ein paar Minuten kniete sie sich dann

mitte auf dem Weg vor mich hin und verwöhnte mich mit dem Mund. Da gab es für mich kein Halten mehr – also drängte ich sie, mit mir über eine kleine Steinmauer zu klettern, und dann ging alles ganz schnell: Katharina stützte sich mit den Händen an einem Baum ab, und ich nahm sie von hinten. Dabei knetete ich heftig ihre Brüste, was mich total anmachte. Uns hätte jederzeit jemand entdecken können – der Wanderweg war höchstens 15 Meter entfernt. Das Verbotene heizte mich noch mehr an. Katharina kommt normalerweise beim Sex nicht so leicht, aber da am Baum ging es ganz schnell. Am nächsten Tag gingen wir übrigens gleich wieder wandern.

### ~~WAS SIE DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN:~~

Einfach mal was anders machen als sonst. Egal, ob das Sex im Freien ist oder (für ganz Mutige) in einem Swingerclub vorbeischauchen (die sind schließlich nicht mehr so schmutzig wie früher). Es ist verblüffend, wie so eine neue Sexerfahrung das Liebesleben belebt.

### RAFFAEL, 36, FEUERWEHRMANN ACHTUNG, ICH KOMME!

Ich bin schon lange mit meiner Freundin zusammen. Der Sex ist gut. Mal ist es besser, mal schlechter. Ich mag an ihr, dass sie vieles mitmacht und offen ist für Neues. Das mit Abstand schönste Mal fing eigentlich wie immer im Bett an. Ich machte es ihr mit der Hand und dem Mund. Sie fand das







## ORGASMUS GARANTIERT!

FÜNF TRICKS –  
UND ER KOMMT WIE NIE ZUVOR

**Geben Sie die Domina.** Lenken Sie seine Küsse, führen Sie seine Hände, geben Sie zu 100 Prozent den Ton, die Spielarten und das Tempo an. Dann kann er sich vollkommen fallen lassen. Und das wird er lieben!

**Zwei Menschen, ein gemeinsamer Atem.** Volle Konzentration auf die Atmung macht Kopf und Körper frei. Wenn Sie einmal versuchen, miteinander im Einklang zu atmen, wird er jede Berührung noch viel intensiver spüren.

**Pornos schauen und nicht anfassen.** Pimpen Sie den Sexfilm mit dieser Spielregel: Nur Sie dürfen Ihren Liebsten berühren, er Sie nicht.

**Ihr Vibrator für ihn.** Lassen Sie den Mini-Mitspieler, wenn Ihr Liebster eingedrungen ist, bei ihm zwischen Po und Hoden gleiten. Das Vibrieren geht ihm garantiert unter die Haut.

**Doggy-Style und der verkehrte Reiter** Für Männer die absolut besten Stellungen. Warum? Er ist Herr der Lage und kann besonders tief eindringen. Darum: Zeigen Sie ihm auch in der Reiterstellung mal den Rücken. Kommt zu gut!

anscheinend so erregend, dass sie nicht nur einen Orgasmus hatte, sondern sogar abspritzte. In Pornos sieht man das ja öfter. Im echten Leben hatte ich das bis zu dem Zeitpunkt noch bei keiner Frau erlebt. Ich fand das wahnsinnig heiß. Warum? Ich hatte es ihr anscheinend so gut besorgt wie noch nie.

Das mag nach Neandertaler klingen, aber wir Männer wollen im Bett vor allem eins:

Dass es ihr Spaß macht. Dass ich sie zum Abspritzen brachte, gab mir enorm viel Selbstbewusstsein. Ich fühlte mich in dem Moment wie der beste Liebhaber, den sie je gehabt hat – und jemals haben wird.

### WAS SIE DARAUS MITNEHMEN KÖNNEN:

Das männliche Selbstbewusstsein definiert sich sehr über Sexualität. Nutzen Sie es also

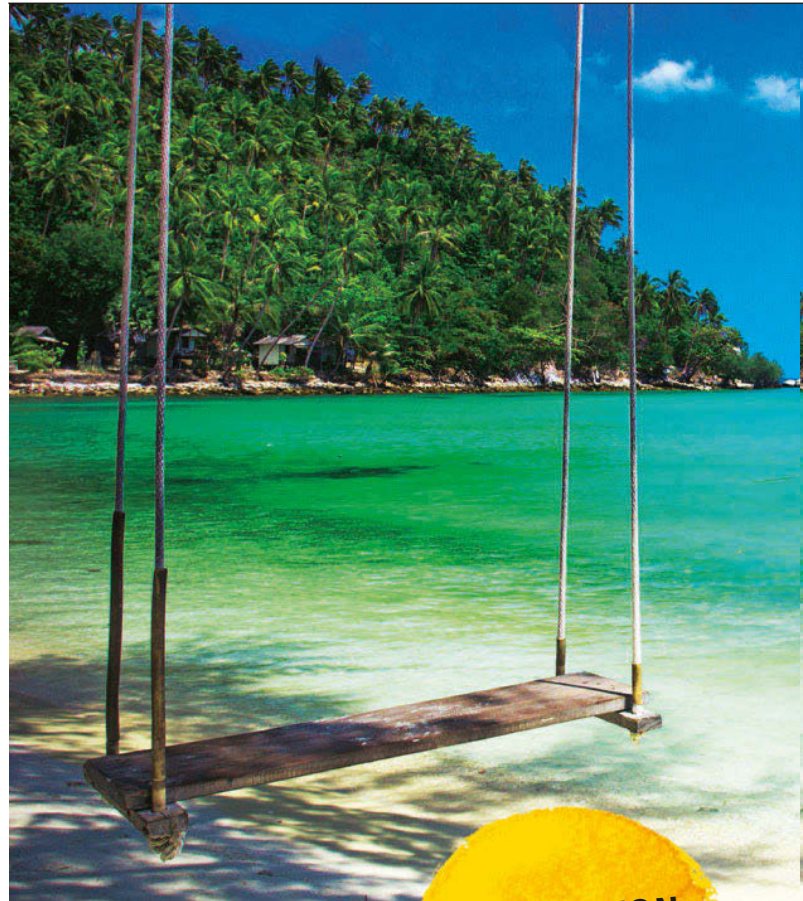
aus, wenn er alles dafür tun würde, um Sie im Bett glücklich zu machen. Sagen Sie ihm, wie Sie es mögen, statt einen Orgasmus vorzutauschen. Er wird Ihre Anleitung brav befolgen. Das ist allemal besser, als darauf zu hoffen, dass er irgendwann schon den richtigen Knopf drückt. Und wenn Sie happy und befriedigt sind, haben beide was davon.

**PROTOKOLLE: BIANKA MORGEN**



# ZU GEWINNEN: LUXUS *for free*

*Sie wollten schon immer mal in Thailand abtauchen, durch die Ostsee kreuzen, in den Bergen entspannen? Bitte schön, wir lesen Ihnen jeden Wunsch von den Augen ab und verlosen sechs exklusive Reisen im Wert von insgesamt über 22 000 Euro*



ZEHN TAGE NACH  
KHAO LAK

## THAILANDS BESTER SPOT

Khao Lak – das bedeutet glitzerklares Wasser, kilometerlange perfekte Strände mit feinstem Sand und Schatten spendende Kokospalmen, die sich sanft im Wind wiegen. Der Badeort in der Provinz Phang Nga liegt rund eine Autostunde nördlich von Phuket entfernt, an der Andamanenseeküste. Und genau dorthin geht Ihre zehntägige Reise ab/bis Deutschland. Vier Nationalparks umgeben das Ferienparadies, vielleicht schippern Sie mit dem Boot zu einer der neun vorgelagerten Similan-Inseln oder Sie streifen durch den sattgrünen Dschungel. Erkunden Sie die Tempel oder lassen Sie sich von der Pracht der goldenen Buddhas den Atem verschlagen. Vorgebucht haben wir für Sie echten Asia-Beach-Luxus: Sie wohnen zu zweit für zehn Nächte im „Deluxe“-Room im SENTIDO Graceland Khao Lak Resort & Spa. Klar schauen Sie von Ihrem Zimmer aufs Meer, Ihr Resort liegt schließlich direkt am sanft abfallenden Bangsak Beach. Weicher Sand kitzelt unter Ihren Füßen, das Türkis des Meeres könnte kein Maler schöner anmischen, und bunte Fische werden Sie auf Ihren Schnorchelgängen im Meer begleiten. Und wenn Sie nicht mehr aufhören können zu strahlen, wissen Sie, warum man Thailand als Land des Lächelns bezeichnet.

**MEHR INFO** Das SENTIDO Graceland Khao Lak Resort & Spa ist Urlaubsglück vor Traumkulisse. Das Fünf-Sterne-Resort erwartet Sie mitsamt seinen drei Restaurants und zwei Swim-up-Bars. Dazu finden Sie hier 2100 m² Spa-Bereich und eine Poollandschaft, die sich durch die gesamte Hotelanlage zieht. Khao Lak at its best: [sentidohotels.de](http://sentidohotels.de)

→ Stichwort „SENTIDO Thailand“

IM WERT VON  
**5000€**





IM WERT VON  
**2500€**

FÜNF TAGE AUF DER  
„MEIN SCHIFF 4“

## WOHLFÜHL-KURS OSTSEE

Der Klassiker unter den Sommer-Ostsee-Routen geht so: Auslaufen in Kiel, volle Fahrt durch die Ostsee nach Kopenhagen, weiter über Göteborg und Oslo – und wieder festmachen im Hafen von Hamburg. Auf dieser Traumreise haben wir für Sie vom 7. bis 12. September 2015 einen Logenplatz reserviert: Sie reisen zu zweit in einer Balkonkabine auf der „Mein Schiff 4“, dem neuesten Schiff der Wohlfühlflotte von TUI Cruises. Der Neuzugang der TUI Cruises-Flotte wurde erst diesen Sommer in Dienst gestellt, das Schiff ist brandneu und vom Bug bis zum Heck ein echter Feelgood-Dampfer. Sie finden an Bord einen 25-Meter-Außenpool, einen stilvollen Wellnessbereich und großzügige Decks. Besonders stolz ist TUI Cruises auf das Klanghaus – eine kleine Philharmonie auf See. Ihr Verwöhnepaket an Bord ist „Premium Alles Inklusive“. Restaurants, Drinks, Sport, alles drin. Wir sagen mal so: Wer Ferien für Körper und Seele braucht, frischen Wind um die Nase liebt und stylische Schiffe mag, der sollte uns mal eine Postkarte schreiben...

**MEHR INFO** Der Gewinn gilt ausschließlich für die im Gewinnspiel angegebene Reise der TUI Cruises GmbH. Es gelten die Reisebedingungen der TUI Cruises GmbH. Mit dem Antritt der Reise erklären Sie sich mit den Reisebedingungen einverstanden. Alles über die Schiffe: [tuicruises.com](http://tuicruises.com)

➔ **Stichwort „Mein Schiff 4“**



## SECHS CHALET-NÄCHTE IN GRAUBÜNDEN

# SCHWEIZER BERGLUFT FÜR SIE UND IHRE LIEBSTEN

Die faszinierende Weite der Alpen erleben und sich doch mal wieder ganz nah sein: Dieses schöne Gefühl gibt's hier für Sie und Ihre Liebsten. Gewinnen Sie eine Schweiz-Reise für eine ganze Clique oder eine große Familie mit Oma, Opa, Kind und Kegel. Graubünden Ferien und die Privà Alpine Lodge laden Sie ein zu einer Bergwoche in einem Chalet-Appartement für bis zu acht Personen. Sie wohnen auf 143 Quadratmetern im Giga-Penthouse mit Panorama-Fenstern. Ihr Stylo-Domizil hat vier Schlafzimmer, Infrarot-Sauna, Eichenparkett, Wohnlounge – und richtig cooles Ambiente. Sie reisen mit der Bahn an und können sich mit der ganzen Familie auf Lenzerheide freuen. Das Dorf liegt mitten in der Graubündner Bergwelt, das für Aktivitäten wie Wandern oder Mountainbiken bekannt ist. Wer es gemütlicher mag, kann in der Alpine Lodge E-Bikes mieten und das hübsche Graubünden mit dem Rad erobern. Oder Sie baden im nahe gelegenen Heidsee, quatschen auf dem Balkon, schnuppern einfach nur die gute Bergluft oder, oder, oder... Wer weiß, was glücklich macht? Die Schweizer!

**MEHR INFO** Alles über die schöne Lodge in Lenzerheide: [privalodge.ch](http://privalodge.ch)  
Das Wichtigste über die Ferienregion Graubünden: [graubunden.ch](http://graubunden.ch)  
Bequem mit der Bahn in die Schweiz: [bahn.de](http://bahn.de)

➔ **Stichwort** „Privà Alpine Lodge Graubünden“

IM WERT VON  
**5000 €**







4 NÄCHTE AUF  
DER INSEL SYLT

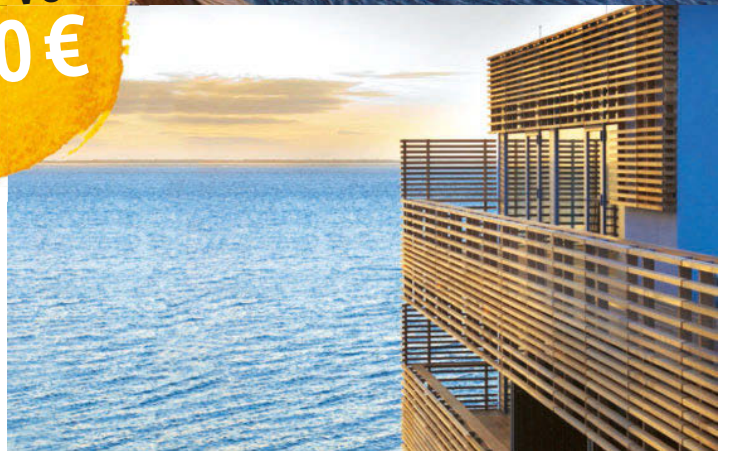
IM WERT VON  
**5300 €**

## ZWISCHEN BUDERSAND UND NORDSEE

Wären die Nordseeinseln Hollywoodstars, Sylt wäre Charlize Theron. So schön, so pur, so stilsicher. Und da wir gerade bei den VIPs sind – der Star unter den Hotels auf Sylt ist ziemlich sicher im Moment das Budersand Hotel – Golf & Spa – Sylt in Hörnum. Direkt am Meer, eingebettet in den Dünen, genau zwischen Ruhe und Weite, liegt das Design-Hotel, das Sie zu zweit für vier Nächte nach Sylt einlädt. Das Budersand-Team hat für Sie ein exklusives Ferienpaket gepackt: Sie wohnen in einer Suite mit privater Dachterrasse, von der aus Sie Meer und Golfplatz überblicken. Inklusive ist das Langschläferfrühstück bis 12 Uhr und ein Drei-Gänge-Menü nach Wahl des Küchenchefs im Restaurant Strönholt. An allen Ferientagen stehen zwei E-Bikes für Sie bereit. Einen Tag lang dürfen Sie die Insel von Hörnum im Süden bis List im Norden in einem BMW Ihrer Wahl erkunden. Außerdem gibt es ein Budget von 250 Euro für die Anreise dazu. Wir würden mal sagen: Bei diesem Trip bleiben so gar keine Wünsche offen. Also: Seidentuch und Sonnenbrille in den Weekender werfen, rauf auf den Golfplatz und sich ganz ungehemmt dem Luxus hingeben! Klar wissen wir, dass Luxus nicht immer etwas mit Überfluss zu tun hat, sondern meistens mit Zeit – aber ist es nicht phänomenal, wenn man beides in Kombination genießen kann...?

**MEHR INFO Richtig toll im Budersand: Das Spa und die Bibliothek, die von Autorin Elke Heidenreich mit 1200 handverlesenen Büchern ausgestattet wurde. In Sachen Design gilt: Weniger ist mehr, und die Natur bleibt der schönste Raumgestalter. Anschauen auf: budersand.de**

→ **Stichwort „Budersand Sylt“**



→ Alle Verlosungen finden Sie unter [petra.de/Sommerverlosung](http://petra.de/Sommerverlosung)



IM WERT VON  
**2500€**

FÜNF NÄCHTE IM NEUEN GEWANDHAUS

## EINE REISE INS HERZ VON DRESDEN

Was für eine Perle! Das Fünf-Sterne-Boutique-Hotel Gewandhaus wurde zwischen 1768 und 1770 als Tuchmacherhaus errichtet, liegt in der Altstadt der Barockmetropole, direkt an der Kreuzkirche. Und ganz ehrlich: Es war nie so schön! Im April wurde das Haus vollkommen umgebaut wieder eröffnet. Nun zeigt sich das 97-Zimmer-Hotel stilvoll gestylt, mit handgefertigten Möbeln, Messing und eleganten Sofas zum drin Versinken. Reisen Sie entspannt an – ein Reisebudget ist mit im Gewinn –, freuen Sie sich bei der Ankunft über ein Champagner-Welcome-Paket und genießen Sie zu zweit fünf Nächte in einer Junior-Suite mit Frühstück. Außerdem sind Sie zu einem Dinner in der [m]eatery bar + restaurant eingeladen. Feiern Sie sich selbst, man ist ja schließlich nicht jeden Tag in Dresden!

**MEHR INFO** Richtig nett ist ein Besuch im Kuchen Atelier des Hauses.

**Und damit der nicht ansetzt, bietet das Hotel natürlich ein Spa mit Innenpool, Saunen und Fitness-Bereich. Mehr Fotos, Preise und Specials: [gewandhaus-hotel.de](http://gewandhaus-hotel.de)**

→ **Stichwort „Gewandhaus Dresden“**



IM WERT VON  
**2000€**

ACHT TAGE FX MAYR-KUR IM WEISSENSEERHOF

## DETOX IN KÄRNTEN

An einem idyllischen See in den Bergen fastet es sich leichter. Darum schicken wir Sie für acht Tage in den Weissenseerhof nach Kärnten zur FX Mayr-Kur (einen Anreizzuschuss gibt es auch). Sie wohnen im Bio-Vitalzimmer und erhalten ein entgiftendes Detoxpeeling, die ärztliche Eingangs-Untersuchung und eine abgestimmte Ernährung im Rahmen Ihres persönlichen Fastenprogramms. Genießen Sie das Baden im See und den herrlichen Frieden der Kärntner Berge. Außerdem dürfen Sie Haubenkoch Florian Klinger in der Küche zuschauen. Von ihm lernen Sie in einer privaten Kochstunde, worauf es ankommt, wenn man sich figurbewusst ernähren möchte. Wir versprechen nicht nur ein tolles Fastenerlebnis, sondern auch, dass Sie einen Traumbody mit nach Hause nehmen!

**MEHR INFO** [weissenseerhof.at](http://weissenseerhof.at)

→ **Stichwort „Weissenseerhof“**

## MITMACHEN & GEWINNEN!

**Sie wollen mitmachen? Können wir verstehen. So geht's:** **Per Post:** PETRA, Kennwort „Sommerverlosung“, das Stichwort für Ihren Wunschgewinn, z. B. „PETRA Mein Schiff 4“, 20600 Hamburg **Per SMS:** Senden Sie an die Nummer 1111 das Kennwort „PETRA“, dann das Stichwort für Ihren Wunschgewinn, z. B. „PETRA Mein Schiff 4“, sowie Ihren Namen und Ihre Postanschrift (Legion, 0,50 € pro SMS) ... **oder auch online:** Klicken Sie auf [petra.de](http://petra.de)

**EINSENDESCHLUSS IST DER 10.7.2015** Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Alle Reisen nach Verfügbarkeit der Partner.

Die Gewinne sind nicht übertragbar und nicht veräußerbar, eine Barauszahlung der Gewinnwerte ist nicht möglich und der Rechtsweg ausgeschlossen. Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter des JAHRESZEITEN VERLAGES und der GANSKE VERLAGSGRUPPE.

**HERZLICHEN DANK!** Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern für das unentgeltliche Zurverfügungstellen der tollen Reisegewinne!





# Meine Reise, mein POLYGLOTT.



Mein POLYGLOTT on tour  
mit 80 Stickern,  
großer Faltkarte und  
individueller App.

**POLYGLOTT**

UND DIE WELT GEHÖRT MIR







#### **GARTEN-SET**

**Gärtnern macht glücklich** mit diesem praktischen Garten-Set für den Hobby-Gärtner in nützlicher Tragetasche. Bestehend aus zwei Schaufeln, einer Harke, einer Rosenschere, einer Sprühflasche und einer Rolle Blumendraht. Segeltuchtasche mit aufgesetzten Taschen und verstärkten Tragegriffen. Maße: ca. 18 x 10 x 19 cm. Farbe: Beige/Grün.

#### **Geschenk des Monats**



#### **SCHMUCKBAUM „PI:P“**

Er blüht mit Ringen, Ohrschmuck und Ketten so richtig auf. In der Schale finden z. B. Mobiltelefon, Armbanduhr und Schlüssel ihren Platz. Die Schale besteht aus opakem Kunststoff, während die Äste leicht transparent gehalten sind. Höhe: ca. 43,5 cm. Farbe: Weiß.

# 3 X PETRA + GESCHENK TESTEN NACH WAHL!

#### **FOTORAHMEN**

**Der dekorative Rahmen „Home“** zum Hinstellen. Material: Holz. Farbe: Weiß. Abmessungen: ca. 32 x 4 x 14 cm.



#### **VORRATSDOSE NACH WAHL**

**Einen lieben Gruß als Start in den Tag** oder einfach draufschreiben, was drin ist – schlicht und einfach mit Kreide. Vorratsdose „Memo“ mit Plastikdeckel in zwei Größen zur Auswahl. Material: Keramik. Farbe: Weiß. 1 x Dose hoch (Durchmesser 9 cm, Höhe 20 cm) oder 1 x Dose breit (Durchmesser 13,5 cm, Höhe 14 cm).





## GU-BUCH

**„Leckeres vom Balkon“** Obst und Gemüse ganz einfach frisch vom Balkon ernten – mit umfangreichem Praxisteil und ausführlichen Pflanzenporträts. Nichts ist köstlicher als frisch geerntete Radieschen, herrlich duftende Erdbeeren direkt vom Strauch, knackige Blattsalate oder erntereifes Gemüse. Nicht nur Gartenbesitzer können solche lukullischen und gesunden Freuden genießen, sondern jeder, der einen Balkon oder eine Terrasse besitzt. 64 Seiten mit ca. 100 Farbfotos. Format: 16,5 x 20 cm.



## KUGEL UND WINDLICHT

**Romantik pur!** Rosenkugel aus Metall. Durchmesser: ca. 10 cm. Dazu gibt es das passende Windlicht mit klarem Glaseinsatz. Durchmesser: ca. 13 cm. Höhe: ca. 11 cm. Farbe: Weiß.



# + 30% SPAREN

## IHRE VORTEILE

- ✓ **GRATIS!** Ich erhalte ein Geschenk.
- ✓ **GÜNSTIG!** Ich spare 30 % gegenüber dem Einzelkauf.
- ✓ **KEIN RISIKO!** Nach dem Test kann ich jederzeit kündigen.
- ✓ **BEQUEM!** Ich erhalte PETRA 3-mal frei Haus.
- ✓ **SCHNELLER!** Als Abonnentin kann ich PETRA ein paar Tage früher lesen als alle anderen.
- ✓ **SICHER!** Ich verpasse garantiert keine Ausgabe.

... gleich ausschneiden und abschieben ✂

## Jetzt ERLEDIGEN

Coupon ausfüllen und ab die Post.



**PETRA**

Kundenservice, 20080 Hamburg



**PER TELEFON**

040 / 21 03 13 71



**PER E-MAIL**

leserservice-jalag@dpv.de



**IM INTERNET**  
petra.de/test

**WEITERE ANGEBOTE**  
shop.jalag.de

☐ **JA, ich möchte PETRA 3 x testen für 6,00 € inkl. Zustellung und MwSt. statt 8,70 € am Kiosk. Das Angebot gilt für die große PETRA-Ausgabe.**

Wenn ich mich nicht nach Erhalt der zweiten Ausgabe melde, erhalte ich PETRA weiterhin monatlich, dann zum Heftpreis von zzt. nur 2,90 € (34,80 € im Jahr). Die Belieferung kann ich jederzeit beenden. Das Geld für bezahlte, aber noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich dann umgehend zurück.

### Meine persönlichen Angaben:

Best.-Nr. 1315505

|                          |         |              |  |
|--------------------------|---------|--------------|--|
| NAME, VORNAME            |         | GEBURTSDATUM |  |
|                          |         | 19           |  |
| STRASSE / NR.            |         |              |  |
|                          |         |              |  |
| PLZ                      | WOHNORT |              |  |
|                          |         |              |  |
| TELEFON / E-MAIL-ADRESSE |         |              |  |
|                          |         |              |  |

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich schriftlich und telefonisch oder ggf. per E-Mail über interessante Waren-, Dienstleistungsangebote und Aktionen des JAHRESZEITEN VERLAGS und der zur Verlagsgruppe (www.ganske.de) gehörenden Unternehmen informieren.

### Ich wähle folgendes Geschenk:

- ☐ Praktisches Garten-Set
- ☐ Schmuckbaum „Pi:p“
- ☐ Vorratsdose Höhe 20 cm
- ☐ Vorratsdose Höhe 14 cm
- ☐ Fotorahmen „Home“
- ☐ Kugel und Windlicht
- ☐ GU-Buch „Leckeres vom Balkon“

Mein Geschenk erhalte ich nach Zahlungseingang. Ich darf es auch bei Widerruf behalten. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und nur, solange der Vorrat reicht.

☐ Ich zahle per Bankeinzug.

☐ Gegen Rechnung.

**Widerrufsgarantie:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufsmuster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, PETRA-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040 / 21 03 13 71, Telefax: 040 / 21 03 13 72, E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de. Weitere Informationen, insbesondere zur Widerrufsbefreiung, finden Sie auch unter shop.jalag.de/AGB.

|      |                |
|------|----------------|
| IBAN |                |
| BIC  | KREDITINSTITUT |

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Düsternstr. 1-3, 20355 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 2015  | X                              |
| DATUM | UNTERSCHRIFT DER NEUEN LESERIN |

pe 07/15



Leben

# BLAUE STUNDE IM PARADIES

Schattenspiele auf warmem Holz, eine sanfte Meeresbrise und überall Blau, in allen Facetten. Innenarchitektin Elisabeth Verdier hat ihre **Lieblingsfarbe zum Stilelement ernannt** und ihr Domizil auf Korsika mit ganz viel Sehnsucht ausgestattet





#### ORT DES GLÜCKS

Sämtliche Zimmer führen zum Garten – aus gutem Grund. Die Fußböden sind aus grau gefärbtem Pinienholz. Die Vorhänge hat Aoubakar Fofana kreiert. Die Kissen sind von Liberty über monamarket.com





## HIER SCHÖPFT MAN KRAFT & IDEEN

### LICHT- DURCHFLUTET

Links: Die Fensterläden sind von der Fellzeichnung eines Tigers inspiriert. Die Laternen stammen von Maison de Famille, die Lampions von Ikea. Die Beistelltische nahm Elisabeth aus Marokko mit. Der Liegestuhl aus Bambus ist von Guild. Rechts: Die Kücheninsel hat Elisabeth entworfen. Die Läufer sind von Best Before. Unten: Die Bettwäsche ist von Linge Particulier, die Sternen-Matte von Thotmea





## DETAILVERLIEBT

Hier ist alles aus einem Guss: Die blauen Gläser sind von Biot, die Vasen und Karaffen von Cinq Étoiles. Die Lampen stammen von Casa Design, der Stoff für die Kissen von Maison Tassin. Die Regale sind maßgefertigt



## DIE HAUSHERRIN

Elisabeth Verdier verbringt so viel Zeit wie möglich in ihrer Lodge auf Korsika. Hier kommt sie auf die besten Ideen und setzt diese erfolgreich als Innenarchitektin und Chefin eines Einrichtungsladens in Paris und Montpellier um

Das Domizil ist ein echtes Familienwerk: Sohn Thomas entwarf die Architektur, Ehemann André übernahm die technische Umsetzung. Elisabeth und Tochter Clémence richteten sämtliche Räume ein, gestalteten die Terrassen, den Pool, die Balkone. Und Tochter Pauline entdeckte die markanten, meterhohen Vorhänge aus afrikanischem Leinen, die Sonne und Wind gleichermaßen aufnehmen und dem Haus seinen besonderen Charakter verleihen.

## IN JEDEM DETAIL SIEHT MAN DAS MEER

Das Ergebnis ist ein Wohnraum inmitten unberührter Natur. Sämtliche Schlafräume haben einen eigenen Zugang zu Terrasse und Garten, ein Bad und die herrliche Morgensonne. Küche und Studio stehen auf Stelzen, eine Veranda dient als Freiluft-Wohnzimmer. Ein Weidengeflecht schirmt die üppige Vegetation auf Dachhöhe ab. Alles wirkt wie ein riesiges Baumhaus, umschlossen von uralten Pinien und Korkeichen. Elisabeth war es wichtig, dass sich die Casa unaufdringlich in die Umgebung einfügt – und trotzdem ein Eyecatcher ist. Glasfronten, kühler Beton und edle Holzplanken sorgen auch im Innern für angenehme Kontraste. Grafische Muster auf Lampenschirmen, Teppichen und Kissen decken sich mit den klaren Strukturen, die die Innenarchitektin für alle Zimmer gewählt hat. Ihr Stil ist puristisch, mitnichten steril. Für warme Details sorgen Weidenkörbe und Leuchter, schöne Keramik, Hocker und Beistelltischchen im Vintage-Look.

Gatte André hat zu malen begonnen, seit die Familie hier Ferien macht. Irgendwie lag es auf der Hand: Motive bietet ihm die wilde Schönheit der Insel mehr als genug. Elisabeth ist seine Muse. Und die blaue Stunde, die regelt den Rest.

KATJA BOSSE

**D**ie Innenarchitektin Elisabeth Verdier war es stets die liebste Zeit des Tages: Wenn sich der Himmel vor Einbruch der Dunkelheit zu verfärben begann, sich die „blaue Stunde“ einstellte, war das Licht immer schon ein ganz besonderes – und die Gedanken konnten fließen. Elisabeth Verdier muss ähnlich fühlen, wenn sie sich in ihre korsische Lodge zurückzieht. Blaue Stunden erlebt die Innenarchitektin aus Paris hier gleich wochenendweise, kann zwischen Indigo und Azur, Safir und Navy, Tiffany und Royal Blue wählen. Die Hausherrin mit eigenem Concept Store (monamarket.com) hat sich an allen Nuancen ihrer Lieblingsfarbe bedient: für Vorhänge, Kissen, Decken, Laternen. Sogar Gläser und Teller, Vasen und Pflanzen spiegeln die leuchtenden Töne des Meeres, das den Feriengast hinter Macchiewäldern erwartet. Wer das Glück hat, in die „Casa Anelli“ nahe Ciprianu geladen zu werden, kehrt nicht nur inspiriert zurück. Sein Geist kommt zur Ruhe, ist einfach zufrieden. Blau steht für Sehnsucht, Klarheit und Harmonie.



# SO GELINGT\* DER LOOK

**TISCHLEUCHTE**  
von H. Skjalm P., um 225 €,  
über hskjalmp.dk



*Blau wie das Meer, pur wie die Natur und sooo schön harmonisch: Mit diesem Strandgut holen Sie sich maritimes Flair nach Hause. Wir summen schon mal: I, I follow, I follow you, deep sea, baby...*

**HÄNGELAMPE**

„Z11“ mit Seiden-Kaschmirmfäden,  
von Ay Illuminate, um 680 €,  
über heimelig-shop.com



**KERAMIKVASEN**  
von L'Atelier des Garçons,  
je um 65 €, über  
latelierdesgarcons.com



**SOFA**  
„Outline“ aus lackiertem  
Treibholz, von Bleu Nature, um  
1610 €, über bleunature.com



**KISSEN**  
„Cocos“ von Eskayel, um 125 €,  
über eskayel.com



**KÖRBE**  
aus Bambus, von Hübsch  
Interior, um 70 € und 90 €,  
über hutsch-interior.com



**TELLER**  
mit Ikat-Muster, von Home, James!,  
4er-Set um 105 €, über  
homejameseasthampton.com



**TASSE**  
von L'Atelier des Garçons,  
um 25 €, über  
latelierdesgarcons.com



**DESIGNKLASSIKER**  
„PP 512“ designed by  
Hans J. Wegner,  
Entwurf von 1949.  
Von PP Mobler, um  
3850 €, über pp.dk



**BEISTELLTISCH**  
„New Air“ von Mambo  
Unlimited Ideas,  
um 540 €, über  
dopo-domani.com

## So geht das STYLING

**Die Basics:** Weidenkörbe,  
Windspiele, Holzdetails:  
wirken herrlich unperfekt und  
sehen aus wie gerade  
am Strand aufgesammelt.

**Wichtige Style-Regel:**  
Schöpfen Sie aus dem Vollen &  
kombinieren Sie ganz viele  
Blautöne. Hat den gleichen Ef-  
fekt, wie aufs Meer zu schauen!

**Lieblingsstück:** Keramik im  
Handmade-Style: wirkt, als  
käme sie frisch von der Töpfer-  
scheibe am Urlaubsort...





Katalog und Händler unter [www.next125.de](http://www.next125.de)

**Küchen made in Germany** – next125.

Ausgezeichnetes, internationales Design. Nachhaltig produziert.  
Und das zu einem überraschend angenehmen Preis.

# next125

design im einklang mit natur und preis



## Leben

Die neue It-Bag für perfekten Sound: Bluetooth Lautsprecher „Helsinki“ von Vifa, um 400 €, über vifa.dk



Kleiner Grill für unterwegs: „Smokey Joe“ von Weber, um 90 €, über webergrill.de

Pures Design: Holzkohlegrill „Druida“ von Mermelada Estudio, um 450 €, über mermeladaestudio.es

Elektrogrill „Plancha“ von Verycook, um 370 €, über verycook.com

# Grill and CHILL!

Endlich wieder gemütlich mit Freunden draußen sitzen und essen ... **Diese neuen Grills und Accessoires** veredeln jedes Strandpicknick oder den Abend auf der eigenen Terrasse



## BBQS MIT STIL

Die richtige Inszenierung sorgt auch bei Freiluft-Dinners für die perfekte Atmosphäre. Hübsche Designteilchen, gemütliche Kissenlandschaften und Lichtquellen wie XL-Laternen oder Solarleuchten (z. B. von forestier.fr) bieten einen schönen Rahmen. Bild links: **Der Koffergrill „Mon Oncle“** im angesagten Retro-Design ist ideal für coole Grill-Nomaden. Von RS Barcelona, um 270 €, über jardinchic.de. Bild Mitte: **Wer möchte hier nicht Platz nehmen** und sich einen Teller kredenzen lassen? Der Kohlegrill „Lillön“ und die Outdoormöbel sind von Ikea. Mehr Infos unter ikea.de. Bild rechts: In einer Nische platziert bekommt eine **Outdoor-Küche** den nötigen Schutz verpasst. Leuchtbuchstaben gibt es z. B. über seletti.it



Grill-Set von Fallen Fruits, um 45 €, über johnlewis.com



Geschirr „Splash“ von Da Terra, ab ca. 18 €, über heals.co.uk



Weinkühler „Glacier“ von Stelton, um 60 €, über stelton.com



Leichter Transport garantiert: Minigrill „To go“ von Eva Solo, um 150 €, über evasolo.com



Korkenzieher von Normann Copenhagen, um 33 €, über normann-copenhagen.com



Outdoorstuhl „Tosca Chair“ von Tribù, um 850 €, über tribu.com



## WÜRZIGE HELFER

Von links: **Ketchup Deluxe** von Nicolas Vahé, um 7 €, über lefliving.de. **Olivenöl mit Rosmarin** von Mini Garage Winery, 3er-Set bestehend aus unterschiedlichen Sorten, um 29 €, über mutterland.de. **Edler Champagne Ketchup** von Victoria Amory, 3er-Set mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, um 29 €, über victoriaamory.com. **Brombeeressig** von Womersley, um 10 €, über womersleyfoods.com. **Wine Vinegar mit Lemon** von Noble, um 25 €, über ahalife.com. **„Chili Ancho“** verleiht eine pikante Schärfe. Von der Hamburger Gewürz-manufaktur Ankerkraut, um 7 €, über ankerkraut.de. Die vegane **Umami Paste** sorgt auch bei Grillgerichten für eine asiatische Note. Von Laura Santtini, um 6 €, über olive-e-piu.de



# Palmolive

## Magic Softness Duftschaumseifen

PRODUKT  
DES JAHRES  
2015

VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT  
GOLD  
LEBENSMITTEL  
PRAXIS



## Jetzt testen & sparen!

0,50€ Sofort-  
Rabatt



Magic Softness

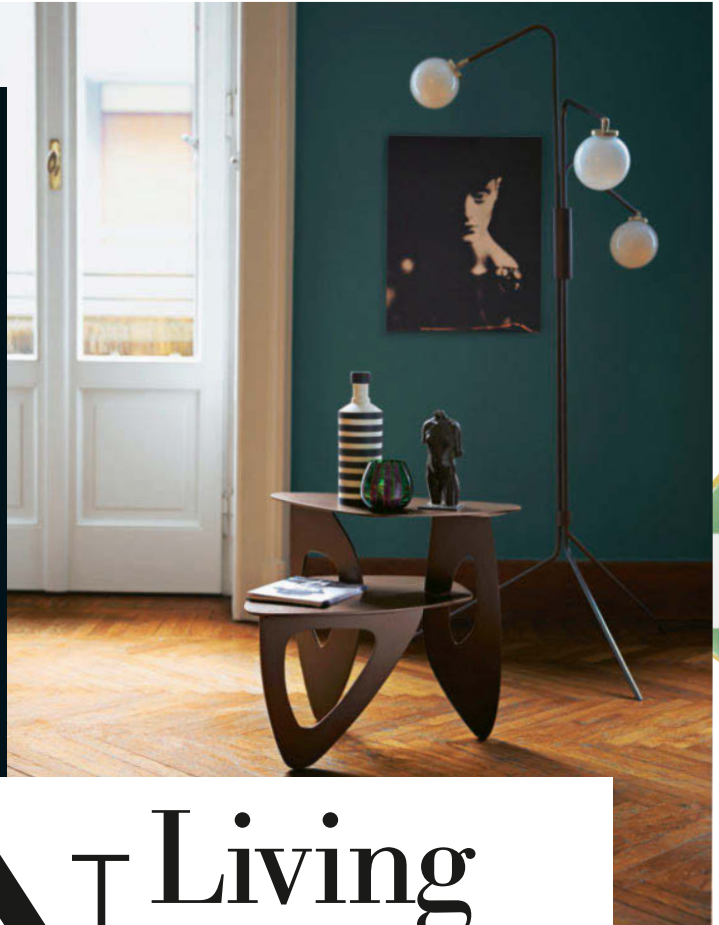
Palmolive



Beim Kauf einer Palmolive Magic Softness Duftschaumseife Himbeere, Mandarine oder Limette & Minze und Vorlage eines Originalcoupons erhalten Sie einen Sofortrabatt von 0,50 € an der Kasse. Barauszahlung nicht möglich. Nur ein Coupon pro Kaufakt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. \*nur in teilnehmenden Märkten. \*\*nicht alle aufgezählten/abgebildeten Artikel sind jederzeit verfügbar  
Dieser Coupon ist nur in Deutschland einlösbar vom 20.04. - 31.08.2015

## EISERNE LADY

Tische haben ein schweres Los: Sie werden gedeckt und beladen, sind immer nur der Platzhalter, nie die Hauptperson. Nicht so „Tama“: Die Tischdame gleicht einer perfekten Skulptur, ist raffiniert und elegant – und schmückt den Raum ganz ohne Beiwerk. Designed by EOOS für Walter Knoll, um 1300 €, zu beziehen über walterknoll.de.



# N Living News

*Diesen Monat durchleben wir eine Metamorphose:  
Möbel werden zu Skulpturen, Vasen wandeln sich  
in Schmuckstücke – und alles erscheint in neuem Licht*

## MULTITALENT

Sie kann sie alle haben: B&B Italia, Driade, Foscari. Patricia Urquiola entwirft für die erfolgreichsten Möbelhersteller der Welt. Das Design-Credo der Spanierin: „Möbel sind die Werkzeuge fürs Wohnen, fürs Leben. Sie müssen Spaß machen.“ Freude haben wir auch an ihrer neuesten Kreation: der „Jellies Family“ für Kartell, bestehend aus Tellern und Tablett, Gläsern, Schüsseln und Karaffen. Was aussieht wie Kristall, ist in Wahrheit Kunststoff – und somit bestens geeignet für ein „Chicnick“. Ab 16 €, über kartell.com



FAMILIENZUWACHS

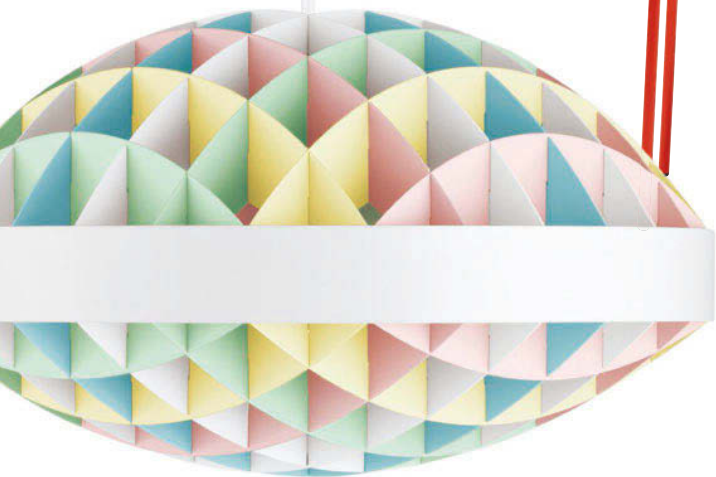
Ganz neu in der Serie:  
Wandregale mit  
Leichtgewicht (s. I.)





## WEICHZEICHNER

Porträts in Pastell waren früher gefragt, weil sie Gesichter so schön zart machten. Pastellfarbene Leuchten (z. B. „Tint“ von Zero, um 895 €, royaldesign.de) sind heute der Renner, weil sie den Raum mit Leichtigkeit füllen.



## GARDEMASS

Na, das nennen wir doch mal schlanke Gazellenbeine! Der Stuhlklassiker „CH 88“ wurde bereits 1955 von Hans J. Wegner entworfen. Carl Hansen & Son legt den Stuhl jetzt neu auf und präsentiert ihn mit effektvollen Farbanstrichen. Um 440 €, über carlhansen.com



## TRUE LOVE

Sie müssen Ihren Kerl dreimal zum Schaufenster des Juweliers schleifen, ehe er Ihre Wünsche versteht? Sparen Sie sich das und stecken ihm folgenden Link zu: [stilbasis.de](http://stilbasis.de), Stichwort „True Colour“. Die Vasen von &tradition (ab 80 €) aus oxidiertem Metall sind schöner als jedes Schmuckstück.

WENN SCHON

# Ketchup

DANN ABER MIT

## TÜCHTIG TOMATEN!

So wird Genuss zur puren Hingabe:  
Der neue fruchtig-herbe THOMY Ketchup.  
Mit satten 80 % Tomate!



Saftige  
Burger-  
Rezepte  
jetzt auf  
[thomy.de](http://thomy.de)



SEIT 1954

**THOMY**

HIER KOMMT DER  
*Genuss*



# Horoskop im Juli

## KREBS 22.6. – 22.7.

Sie sind warmherzig und sensibel, aber hey – die Diva können Sie auch. Der sanfte Fisch küsst Ihre Launen weg. Ihr Mann fürs Leben könnte ein Stier sein. Er ist der Typ, bei dem Sie sich sicher fühlen.

*Willkommen in der Achterbahn des Lebens: Mars wird diesen Monat ziemlich heftige Loopings mit Ihnen drehen. Da fühlen Sie sich mal voller Kraft und Energie und im nächsten Moment wieder schlapp und ausgebremsst. Was hilft? Kritik nicht zu persönlich nehmen und lächelnd weitermachen. Am Ende sind Sie die Siegerin. Ab 2. Juli verleihen wir Ihnen dann den Beinamen „Angela“. Da agieren Sie nämlich mindestens so diplomatisch wie die Frau Bundeskanzlerin. Und am Ende haben Sie einen Konflikt aus der Welt geschafft, der vielleicht genau der Grund war, dass Sie sich manchmal so schlapp und kraftlos gefühlt haben...*  
**Ihr Tag:** 6. Juli. Romantik-Tag. Kennen Sie sonst nur aus Kino-Schnulzen – jetzt sind Sie mittendrin!



## LÖWE 23.7.–23.8.

Danke Venus, danke Merkur! Es wird der schönste Monat des Jahres: Bei Männern haben Sie die Qual der Wahl. Und wenn Sie lüari sind: Wann hatten Sie je diesen unglaublich guten Sex? Im Job nur Joker. Ihr Engagement zahlt sich aus.  
**Ihr Tag:** 8. Juli. Es lebe die Leidenschaft.

## JUNGFRAU 24.8.–23.9.

Merkur zeigt Jobstress an, und mit Ärger und Wuterei müssen Sie auch rechnen. Nicht so schlimm. Mars stärkt Sie, und Sie beweisen, dass in Ihnen eine Kämpferin steckt.  
**Ihr Tag:** 2. Juli. Der Vollmond bringt Erleuchtung – im wahren Sinne des Wortes!

## WAAGE 24.9.–23.10.

Summertime! Das ist Ihre Zeit. Nur keine Party auslassen, Festivals besuchen, nackt baden gehen! Der Juli zeigt sich von seiner schönsten Seite. Seien Sie verrückt – wir verraten es niemandem.  
**Ihr Tag:** 4. Juli. Männer-Alarm – und Sie wollten sich nicht verlieben...

## SKORPION 24.10.–22.11.

Eifersucht ist Ihre Schwäche, Sie fahren Ihren Stachel aus. Besser: eine Runde Zumba, Kickboxen, Skaten, Dampf ablassen. Oder Sie geben im Job richtig Gas. Ihr Chef schaut zu und hat sich schon eine Belohnung überlegt. Und übrigens: Ihr Schatz liebt Sie!  
**Ihr Tag:** 6. Juli. Lass-uns-reden-Tag. Und danach hätten Sie gern richtig guten Sex? Dann heute!

## SCHÜTZE 23.11.–21.12.

Ende gut, alles gut! Zu Hause zeichnen sich schöne und sinnliche Tage ab. Wenn Sie solo sind, taucht ein Mann für einen zweiten lohnenden Blick in Ihrem Leben auf. Der Jobstress dürfte sich in Grenzen halten – Sie haben also jede Menge Zeit für die Liebe.  
**Ihr Tag:** 5. Juli. Es lebe die Sinnlichkeit! Sie hatten da doch diesen neuen Mann kennengelernt. Daten Sie ihn!

## STEINBOCK 22.12.–20.1.

Mars attackiert und das nervt wie eine Sonnenallergie. Entspannte Auszeiten sind also angesagt. Ab an den Badese mit Ihnen und packen Sie sich die Wochenenden nicht mit Arbeit voll.  
**Ihr Tag:** 7. Juli. Candle-Light-Night. Wir sind schon ein wenig neidisch...

## WASSERMANN 21.1.–19.2.

Sie kommen in einer Geldsache mit einem blauen Auge davon. Und Sie sollten einen Urlaub buchen, um sich von dem Schreck zu erholen. Am Strand läuft's übrigens auch in der Liebe.  
**Ihr Tag:** 4. Juli. Geistesblitz-Tag. Idee festhalten und wahr machen!

## FISCHE 20.2.–20.3.

Es tut uns leid, man kann sich nicht immer verstecken. Sie müssen auf den Tisch hauen. Mars stärkt Ihnen den Rücken und Heidi Klum würde sagen: „Du hast uns mal eine andere Seite von dir gezeigt. Super!“  
**Ihr Tag:** 1. Juli. Viel Liebe liegt in der Luft – zur Belohnung!

## WIDDER 21.3.–20.4.

Mit Venus, Jupiter und Saturn laufen Sie zur Höchstform auf: in der Liebe, im Job, beim Sport. Für Singles ist der Juli der spannendste Monat 2015.  
**Ihr Tag:** 9. Juli. Siegersterne. Spielen Sie irgendetwas – am besten um Geld!

## STIER 21.4.–20.5.

Sie haben oft was zu mäkeln, aber im Juli ist Schweigen Gold. Dann scheint für Sie die Sonne auch wieder. Das will man doch vom Sommer!  
**Ihr Tag:** 24. Juli. Sie sind im Flirt-Fieber. Und das ist gut so!

## ZWILLINGE 21.5.–21.6.

Andere baden im Mittelmeer, Sie im Liebesglück. Sie lernen Männer kennen, die zukunfts-tauglich sind. Im Job ist Ihre Zeit, um Neues zu beginnen oder am Aufstieg zu basteln.  
**Ihr Tag:** 5. Juli. Gehen Sie auf Safari. Astrologisch kommt ein wichtiger Löwe auf Sie zu.



## Vorteile CHECKEN!

### FÜR SIE:

Sie müssen nicht Abonnentin sein.  
Jeder kann empfehlen!

Sie können im selben Haus wohnen  
wie die neue Leserin!

Die Prämie wird Ihnen direkt  
ins Haus geschickt!

### UND FÜR EINE NEUE PETRA-ABONNENTIN:

Sicher! Keine Ausgabe verpassen.

Bequem! PETRA kommt frei Haus.

Extra! Gratis-Heft bei Bestellung  
durch Bankeinzug.

Aktuell! Jede Ausgabe vor dem  
Verkaufsstart im Briefkasten.

## Liebe PETRA-Leserin,

**petra**

Fashion, Trends, Talk-about – jeden Monat machen wir für Sie ein Magazin, das Sie überraschen und Ihnen Freude bereiten soll. Vielleicht haben Sie ja eine Freundin oder Kollegin, die sich ebenfalls für diese Themen interessiert? Dann werben Sie sie doch als neue PETRA-Abonnentin und freuen sich selbst über eine unserer Prämien unten. Es lohnt sich! Denn auch die nächsten Ausgaben sind voll mit tollen Highlights:

- In Heft 8/15 haben wir die besten Tipps, die Ihren Sommer unvergesslich machen
- In Heft 9/15 zeigen wir Ihnen im großen Mode-Special, was die neue Saison bringt
- In Heft 10/15 stellen wir Ihnen die coolsten Wohnblogger und deren Do-it-yourself-Ideen vor

Ihre  
Nina Maurischat  
Chefredakteurin

*Nina Maurischat*



**JETZT  
PETRA  
EMPFEHLEN**



**UND  
PRÄMIE  
SICHERN**

### EASYPIX TABLET

**7"-Tablet-PC mit super Ausstattung:** kapazitives 5-Punkt-Multi-Touch-Display (16:9). 800 x 480 Pixel. 4 GB eingebauter Speicher. Kamera & G-Sensor. System: Android 4.1. Speicherkartenslot bis zu 32 GB. Maße: ca. 191 x 116 x 11 mm. Gewicht: ca. 305 g. + 39 Euro Zuzahlung

**petra  
Prämie  
des  
Monats**



### BAR- PRÄMIE

**30 Euro cash:** Gönnen Sie sich doch mal was – wonach auch immer Ihnen der Sinn steht. Wir sponsern Sie mit einer Bar-Prämie in Höhe von 30 Euro, die Ihnen als Verrechnungsscheck zugeschickt wird.



**JETZT BESTELLEN** für nur 34,80 Euro im Jahr (12 Hefte frei Haus).

**PETRA.DE/PRAEMIE**

oder per E-Mail: [leserservice-jalag@dpv.de](mailto:leserservice-jalag@dpv.de)

oder einfach telefonisch unter 040/27 17 11 10

**Bitte Bestellnummer 1315506 angeben**



# Post für petra

Schreiben Sie an: PETRA, Stichwort „Leserbriefe“, Poßmoorweg 2, 20571 Hamburg. Oder per Mail an: [redaktion@petra.de](mailto:redaktion@petra.de)



## Eine Freundin, die ich nicht missen möchte

Euer Artikel „Wir wählen grün“ (5/15) hat mich dazu bewegt, meinen Garten frühlingstfit zu machen. Ich bin nun auch stolze Besitzerin einer Chillzone. Ich lese PETRA seit fünf Jahren. Was mich vor allem sehr anspricht, ist der amüsante Schreibstil. Für mich ist PETRA mittlerweile wie eine gute Freundin, die ich nicht mehr missen möchte.

Doris Gruber, per E-Mail

## Und ich dachte immer, wir hätten guten Sex ...

Ich musste schmunzeln, als ich die aktuelle PETRA aufgeschlagen auf dem Wohnzimmertisch vorfand. Zu sehen war der Artikel „Ich wünschte, mein Sex wäre ...“ (5/15). Das Spannende war, dass meine Freundin bestimmte Abschnitte fein säuberlich unterstrichen hatte. Ich dachte immer, wir hätten ein gutes Liebesleben, aber man kann sich immer verbessern, und nun weiß ich genau, wie :-).

Stephan Michels, per E-Mail

## Rosa Zuckerwatte in Barcelona

Wir sind eine Gruppe Mädels um die 40 und nehmen uns jährlich eine Auszeit. Der Bericht „Born in Barcelona“ (5/15) hat uns Lust gemacht. Da wollen wir hin und Churros mit Kakao genießen, rosa Zuckerwatte essen und mit vielen neuen Eindrücken wieder nach Hause kommen.

Beate Lorenz, per E-Mail



Jeder Leserin, deren Brief veröffentlicht wird, spendiert **Licor 43 schwarze Tanz-Pumps mit elastischen Bändern von Marco Tozzi und eine Flasche des leckeren spanischen Likörs im Gesamtwert von 70 Euro.**

Sie wollen die Nacht durchtanzen? Schreiben Sie uns – bitte diesmal mit Ihrer Schuhgröße – bis zum 8.7.2015 an eine der obigen Adressen.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind alle Mitarbeiter des JAHRESZEITEN VERLAGES und der GANSKE VERLAGSGRUPPE.

## IMPRESSUM

**CHEFREDAKTEURIN:** Nina Maurischat  
**STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURIN:** Janina Jetten  
**ART-DIRECTION:** Stephanie Passow (in Elternzeit)  
**STELLVERTRETENDE ART-DIRECTION:** Jill Hartmann-vom Hau  
**CHEFIN VOM DIENST/HERSTELLUNG:** Beate Lamberti, freie Mitarbeit: Thomas Künzel  
**TEXTCEFIN:** Wiebke Brauer  
**MODE&STYLE:** Ines Stüben (Ltg.), Silja Lange (stellv. Ltg.), Giulia Stanzione (Vol.); Inge Kempke (Sekretariat); Peter Krüger (Ltg. Requisite), Hannelore Bade (Requisite); Korrespondentinnen: Katrin Sillem (Paris), Sara Tartarone (Mailand); freie Mitarbeit: Sarah Berke (Prakt.), Nadine Najjar, Anna C. Plog, Wencke Rosenfeldt, Ulrike Schäfer, Annette Schmidt,  
**BEAUTY&BODY:** Rüyam Altan (Ltg.); freie Mitarbeit: Jessica Braun, Ann-Charlott Karsten  
**TALK&TRENDS/LIEBEN&LEBEN:** Stefanie Lindenberger (Ltg.), Wiebke Brauer (stellv. Ltg./Report), Iris Soltan (stellv. Ltg./Unterhaltung), Sinah Hoffmann (Vol.) freie Mitarbeit: Marc Baumann, Katja Bosse, Sandra Garbers, Nico Karge, Bianka Morgen, Olaf Schneekloth, Friederike Schön, Christa Thelen  
**BILDREDAKTION:** Wolfgang Sandré (Ltg.); freie Mitarbeit: Özlem Özsöz  
**GRAFIK** (freie Mitarbeit): Maike Dreppenstedt, Claudia Haas, Thomas Mutter, Thi Cam Truc Nguyen (Prakt.), Wallapa Richter  
**SCHLUSSREDAKTION:** Schlussredaktion.de  
**GESCHÄFTSFÜHRENDER REDAKTEUR:** Olaf Howeyhe  
**CHEFSEKRETARIAT:** Maike Laabs, Tel. 040/27 17-30 09, E-Mail: [m.iaabs@petra.de](mailto:m.iaabs@petra.de)  
**GESCHÄFTSFÜHRUNG:** Christine Hillmer, Dr. Ingo Kohlschein, Peter Rensmann  
**GESAMTVERLAGSLEITUNG:** Mälte von Bülow  
**VERLAGSLEITER CORPORATE BUSINESS DEVELOPMENT:** Oliver Voß  
**MARKETINGLEITUNG:** Marc Buße  
**GESAMTVERTRIEBSLEITUNG:** Jörg-Michael Westerkamp  
**ABOVERTIEBSLEITUNG:** Christa Balcke  
**VERMARKTUNG:** BM Brand Media GmbH, Dorotheenstraße 84, 22301 Hamburg, Tel. 040/27 17-12 00, Fax: -43 43, [www.bm-brandmedia.de](http://www.bm-brandmedia.de)  
**SPRECHERIN GESCHÄFTSFÜHRUNG:** Helma Spieker  
**GESCHÄFTSLEITUNG SALES:** Alexander Kratz  
**DIRECTOR BRAND MANAGEMENT:** Tanja Schrader  
**ANZEIGENSTRUKTUR:** Dana Netuschil  
**VERTRIEB:** Axel Springer Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77, 20097 Hamburg, [www.as-vertriebsservice.de](http://www.as-vertriebsservice.de)  
**ABONNEMENTVERTRIEB UND ABONNENTENBETREUUNG** durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, PETRA Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel. 040/21 03 13 71, Fax: 040/21 03 13 72, E-Mail: [leserservice-jalag@dpv.de](mailto:leserservice-jalag@dpv.de)  
**SYNDICATION:** c/o Stockfood GmbH, München, Tel: 089/74 72 02-90, E-Mail: [willkommen@jalag-syndication.de](mailto:willkommen@jalag-syndication.de), [www.jalag-syndication.de](http://www.jalag-syndication.de), [www.gourmetpictureguide.de](http://www.gourmetpictureguide.de)



FrauenMagazine im JAHRESZEITEN VERLAG

**FÜR SIE** petra vital



Ein Unternehmen der GANSKE VERLAGSGRUPPE



PETRA erscheint einmal monatlich in der JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, Hamburg. Anschrift der Redaktion, der Verlagsleitung, der Anzeigen- und Vertriebsabteilung: Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg. Tel. 040/27 17-0, Post-giro: Hamburg 28571-09. ISSN 0031-630X. Redaktionelle Einsendungen sind nur an die Redaktion, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg, zu richten. Die Redaktion haftet nicht für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Fotos. Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Nina Maurischat. Verantwortlich für Anzeigen: Tanja Schrader. Zurzeit gelten folgende Anzeigenpreislisten: PETRA Nr. 6. Preis des Einzelheftes: 2,90 €. Im Leserkreis und als Bordexemplar darf PETRA nur mit Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von PETRA und der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. PETRA im Abonnement bitte bestellen bei: PETRA Kundenservice, 20080 Hamburg, Abo-Hotline: Tel. 040/21 03 13 71, Fax: 040/21 03 13 72, E-Mail: [leserservice-jalag@dpv.de](mailto:leserservice-jalag@dpv.de). Der Jahres-Abo-Preis für 12 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands einschl. Zustellgebühr 34,80 € (Auslandspreise auf Anfrage). Studentenabo (gegen Nachweis): Jahresbezug 26,10 €. PETRA (USPS no 0005902) is published monthly by JAHRESZEITEN VERLAG GmbH. Subscription price for USA is \$80 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Periodicals postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: PETRA, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. © Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Entwürfe und Pläne sowie die Darstellung der Ideen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlags strafbar. Litho: Peter Becker GmbH, Würzburg; Druck: Prinovis Ltd. & Co. KG, Betrieb Nürnberg.  
**Eine Ausgabe verpasst?** Einzelheftbestellungen gerne an: [sonderversand@jalag.de](mailto:sonderversand@jalag.de), telefonisch bei unserem Info-Service unter 040/27 17-11 10, Fax: 040/27 17-11 20. Bitte die Heftnummer und das Erscheinungsjahr angeben. Preis pro Heft: 2,90 € (inkl. MwSt.). Versand D/A/CH: 2,00 € pro Sendung, Versand in andere Länder: Posttarif ([www.dhl.de](http://www.dhl.de)). Zahlbar erst nach Rechnungserhalt.  
Im JAHRESZEITEN VERLAG erscheinen außerdem die Zeitschriften: A&W Architektur & Wohnen, COUNTRY, DER FEINSCHMECKER, FÜR SIE, MERIAN, PRINZ, VITAL, WEINGOURMET, ZUHAUSE WOHNEN

Einem Teil dieser Ausgabe liegen Prospekte folgender Firmen bei:  
Tritschler GmbH & Cie.KG, Stuttgart; GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München;  
L'ORÉAL DEUTSCHLAND GmbH, Düsseldorf



# Meine Fernseh- UND Frauenzeitschrift



14-Tage volles TV-Programm!

Schlemmen & Abnehmen: So einfach!

Aktuelle Modetrends!

Viele, leckere Rezepte!

Gesundheit Specials mit Tipps & Ideen!

Zwei Hefte in einem!

**TV für mich**  
**50% Rabatt**

## GUTSCHEIN

**50% Rabatt**

**TV für mich**

Einlösbar vom 3.6. bis 1.7.2015 bei allen teilnehmenden Zeitschriftenhändlern in Deutschland. Solange der Vorrat reicht. Auf die Teilnahme Ihres Händlers haben wir keinen Einfluss. Weitere Händler von TV für mich in Ihrer Umgebung finden Sie auf [www.mykiosk.de](http://www.mykiosk.de)

Lieber Händler, bitte händigen Sie gegen Vorlage des Original-Gutscheins ein Heft von TV für mich 13/15 oder 14/15 für 0,50 Cent aus. Ihnen wird vom Grossisten der volle Wert verrechnet.

Datum, Händlerstempel



# VORSCHAU

## PETRA IM AUGUST

**Mega-Extra**

### PETRA PLUS LIPPENSTIFT

In der nächsten PETRA wartet ein tolles **Geschenk** auf Sie: jeweils ein „Soft Sensation Lipcolor Butter“ von Astor in leuchtendem Pink, sexy Orange und anderen heißen Farben des Sommers! Also schon jetzt den 9. Juli vormerken und dann schnell ab zum Kiosk!



**FROM AFRICA WITH LOVE**  
Wir sind so richtig wild auf die neuen Hippie-Looks

**// WIE SOMMER-SEXY BIN ICH?** Testen Sie Ihren Sex-Appeal und machen Sie aus Ihren Stärken das Beste. Männer (und Frauen) werden Ihnen zu Füßen liegen! **// DAS NEUE WIR-GEFÜHL** Wie eine starke Gemeinschaft den Egotrip ersetzt und warum das unser aller Leben so viel besser macht **// HOT BODY OHNE SPORT** Mini-Aufwand, Maxi-Effekt: Wir zeigen Ihnen den vielleicht leichtesten Weg zur Superfigur **// COOL GESTYL'T IM JOB.** **AUCH WENN ES NOCH SO HEISS IST** Hier kommen die schönsten Business-Outfits, die Sie auch bei Hitze super aussehen lassen **// ZIEMLICH BESTE FLUCHTEN** Wir haben wunderbare Ideen und Inspirationen für Sie, damit dieser Sommer schlicht und einfach traumhaft wird

Die neue **petra** erscheint am 9. Juli



**IBIZA VINTAGE**  
Ein Ferienhaus überrascht mit spannendem Sommer-Mix

**PERLEN IM SÜDEN**  
Hinwollen-Hotels in Italien, Frankreich und Portugal exklusiv für Sie getestet



**ALLES ZU MEINER ZEIT**  
Warum Nichtstun so wichtig ist und wie man ganz gezielt entspannen kann



**HABEN SIE EINE PETRA-AUSGABE VERPASST?** Jetzt ein Abo bestellen: Tel. (040) 21 03 13 71 E-Mail: [leserservice-jalag@dpv.de](mailto:leserservice-jalag@dpv.de) oder online unter [shop.jalag.de](http://shop.jalag.de)



**GUHL**  
Sinnlich schönes Haar.



## ENTDECKE DAS GEHEIMNIS VON GEBÄNDIGTEM HAAR VOLLER SCHWUNG.

BÄNDIGUNG & SCHWUNG MIT AWAPUHI, ÖL + KERATIN.  
DIE INNOVATION VON GUHL FÜR EIGENWILLIGES HAAR.

- Bändigt das Haar vom Ansatz bis in die Spitzen
- Erhält den natürlichen Schwung des Haares
- Für vollendet geschmeidiges Haar voller Lebendigkeit



100% GLAMOUR-BEAUTE-UND  
**GLAMMY**  
2015  
VON LESERINNEN  
GEWÄHLT

[www.guhl.de](http://www.guhl.de)





MARCCAIN

Marc Cain Collections

visit [www.marc-cain.com](http://www.marc-cain.com)



# 32 SOMMER-BÜCHER

HEISSE LIEBESROMANE, COOLE THRILLER, HÖRBÜCHER & HISTORIENSCHMÖKER

**petra**  
Extra 07/2015



**SCHON MAL  
IM POOL  
GELESEN?**

WIR FINDEN JA, DAS SIEHT WIRKLICH NACHAHMENSWERT  
AUS... RICHTIG GUTE BÜCHER DAFÜR FINDEN SIE IM HEFT!



# Summertime!

Jetzt 3 Monate testen und bis zu 35 % sparen!



**FÜR SIE** – die große 14-tägliche Frauenzeitschrift.

- ✓ 6 Hefte testen
- ✓ für nur **10,80 €**
- ✓ 35 % sparen
- ✓ + Buch nach Wahl!

@ [FuerSie.de/test](https://FuerSie.de/test)



**PETRA** – ein Magazin, alle Trends.

- ✓ 3 Hefte testen
- ✓ für nur **6,00 €**
- ✓ 30 % sparen
- ✓ + Buch nach Wahl!

@ [petra.de/test](https://petra.de/test)



**vital** – das Magazin für Wohlfühlglück.

- ✓ 3 Hefte testen
- ✓ für nur **6,00 €**
- ✓ 30 % sparen
- ✓ + Buch nach Wahl!

@ [vital.de/test](https://vital.de/test)

**GRATIS:**  
Buch nach  
Wahl!



Rezepte gegen  
das Fernweh

Herrlich frisch, angenehm leicht und schön scharf? Die Küche Thailands verzaubert mit exotischen Farben, köstlichen Düften und verführerischen Aromen. Und das nicht nur im Urlaub. 64 Seiten.



Shake it  
easy!

Jetzt etwas Spritziges! Einen Mojito, Martini oder eine sommerliche Caipirinha! Aber dafür extra ausgehen? Machen Sie Ihre Happy Hour zu Hause. Der GU-Küchenratgeber „Cocktails“ ist der perfekte Mix für alle, die trendige Aperitifs, Cocktail-Klassiker und alkoholfreie Drinks selbst machen möchten. 64 Seiten.



Gesund und  
schön mit Moringa

Das Buch zum Trendthema mit vielen Rezepten zeigt die vielfältige Wirksamkeit der gesündesten Pflanze der Welt. Der ursprünglich aus dem Himalajagebiet Nordindiens stammende Wunderbaum hilft nicht nur dabei, schön und fit, sondern auch gesund zu bleiben! 96 Seiten.

Jetzt bestellen:

# 040/2103-1371

Bitte Bestellnummer angeben: [FÜR SIE 1325125] [PETRA 1325185] [vital 1325207]

Das Abo-Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und solange der Vorrat reicht. Ihr Geschenk erhalten Sie nach Zahlungseingang. Widerrufsgarantie siehe [shop.jalag.de](https://shop.jalag.de)



# LIEBE LESERIN,

*im Sommer lesen wir anders als im Winter. In den Geschichten soll eben auch ein bisschen die Sonne scheinen. Genau solche Stories haben wir für Sie zusammengelesen! Liebesromane, die uns zum Aufseufzen bringen; Bücher, die uns Urlaub vom Ich schenken; Storys, die in anderen Zeiten spielen und uns mal eben wegbeamten; und Krimis, die beim Verschlingen auf der Badeliege selbst den schönsten Strand kurz zum Verblassen bringen. Oder Sie setzen einfach Ihre Kopfhörer auf und genießen, wie Vorlese-Stars ein Buch in ein Hörkino verwandeln, ohne dass man dafür in einen dunklen Kinosaal muss. Unser Buch-Extra liefert einfach den perfekten Lesestoff – zum Abtauchen im Urlaub und an herrlich lauen Sommerabenden...*

## VIEL SPASS BEI IHREM LESE-SOMMER

wünscht Ihre Redaktion

## INHALT

|                              |                                           |    |
|------------------------------|-------------------------------------------|----|
| <b>ZUM VERLIEBEN</b>         | Vier tolle Bücher mit ganz viel Herz      | 4  |
| <b>ZEITREISEN</b>            | Historisches, E-Books & kluge Erzählungen | 6  |
| <b>FAMILIENROMANE</b>        | Verwandtschaft & andere Abenteuer         | 8  |
| <b>MEERGEFÜHLE</b>           | Inselromanzen voller Sommerküsse          | 10 |
| <b>HÖRBÜCHER</b>             | Ohren auf – für Leseglück auf CD          | 12 |
| <b>SELBSTFINDUNG</b>         | Romane über Urlaub vom Ich                | 14 |
| <b>SACHBÜCHER</b>            | Über Sex, mutige Mütter & Kämpferinnen    | 16 |
| <b>KRIMIS &amp; THRILLER</b> | Spannung vom Allerfeinsten                | 18 |

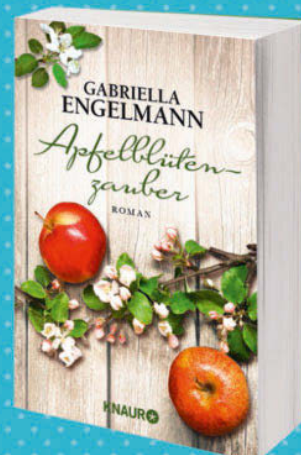
## IMPRESSUM

**CHEFREDAKTION:** Julia Brinckman, Nina Maurischat (v.i.S.d.P.) **STELLV. CHEFREDAKTEURINNEN:** Janina Jetten, Susanne Walsleben **TEXTCHEFIN:** Wiebke Brauer **CHEFIN VOM DIENST/HERSTELLUNG:** Beate Lamberti **KONZEPT/REDAKTION:** Büro Christa Thelen **ART-DIRECTION:** Jill Hartmann vom Hau (komm.), Stephanie Passow **LAYOUT + ILLUSTRATIONEN:** Mariola Schulz **BILDREDAKTION:** Wolfgang Sandré (Ltg.), Mariola Schulz **SCHLUSSREDAKTION:** schlussredaktion.de **GESCHÄFTSFÜHRUNG:** Christine Hillmer, Dr. Ingo Kohlschein, Peter Rensmann **VERMARKTUNG:** BM Brand Media. Sprecherin Geschäftsführung: Helma Spieker. Geschäftsleitung Sales: Alexander Kratz. Verantwortlich für Anzeigen: Tanja Schrader **GESAMTVERTRIEBSLEITUNG:** Jörg-Michael Westerkamp **VERTRIEB:** Axel Springer Vertriebsservice GmbH, Hamburg **REPRO:** Peter Becker GmbH, Würzburg **DRUCK:** Kröger Druck, Wedel **VERLAGSANSCHRIFT:** JAHRESZEITEN VERLAG, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg

## GENAU MEINS



608 Seiten | € (D) 9,99



400 Seiten | € (D) 9,99



496 Seiten | € (D) 9,99

www.knaur.de/genaumeins



# ZUR SACHE, SCHÄTZCHEN – VIER ROMANE MIT GANZ VIEL HERZ

## WENN DAS GLÜCK EIN MEERSCHWEINCHEN IST

Jeder Abschied ist auch ein neuer Beginn: Diese Romanze macht Mut, Altes hinter sich zu lassen

Mit Neuanfängen kennt sie sich aus. **JO PLATT** wurde in Liverpool geboren und ist ziemlich oft umgezogen, bevor sie endlich ein Zuhause gefunden hat. Vom ländlichen Wiltshire in Englands Südwesten verschlug es sie als Lehrerin von Seattle bis nach St. Albans bei London, wo auch ihr warmherziges Debüt spielt. In der male- rischen Kathedralenstadt will ihre Hel- din Rosalind unbedingt den schlimmsten Tag ihres Lebens vergessen: Ihr Verlobter hat sie ausgerechnet am Tag ihrer Hoch- zeit sitzen gelassen und ist aus dem Kir- chenfenster der Sakristei geflohen. Wie gut, dass Rosalind in ihrer neuen Heimat einen netten Buchhandlungs-Job mit freundlichen Kollegen gefunden hat. Bis eines Abends ihr Nachbar Daniel mit Blumen vor der Tür steht, um eine schlechte Nachricht loszuwerden: Er hat ihr geliebtes Meerschweinchen Mr. Ed- ward überfahren. Mit dem Rasenmäher. Rosalind ist am Boden zerstört – aber bald wird klar, dass das tote Schweinchen ihr



UMWEGE  
FÜHREN ZUM  
ZIEL, DA  
IST JO PLATT  
SICHER



Jo Platt: „Herz über Kopf“, rororo, 368 S., 9,99 Euro

Leben mehr verändern könnte als die Flucht ihres Verlobten vor dem Jawort. Jo Platt hat lange nur für ihre Familie und Freunde geschrieben, bevor sie sich traute, ihren ersten Roman zu veröffentli- chen. Ihre zauberhafte Story über Ab- schied und eine Krise, die neues Glück ermöglicht, wurde zum Überraschungs- erfolg – auch weil Rosalinds Suche nach der großen Liebe fürs Leben so charmant und persönlich erzählt ist. Kein Wunder, denn auch der Ehemann von Jo Platt war mal ihr Nachbar. Und zwei Meerschwein- chen besitzt sie auch. Die Schriftstellerin lebt mittlerweile übli- gens im Seebad Bristol – genau wie Rosa- lind hat sie erfahren, dass der direkte Weg nicht immer zum Ziel führt und ein Neu- start sich lohnt. Wie gut, dass sie diese Er- fahrungen gemacht hat – und sie in einen so schönen Roman verwandelt hat.





SOFIE CRAMER  
IST AUCH DREH-  
BUCH-AUTORIN

## SAG NIEMALS JA!

*Während des Kunststudiums haben Oda und Till beschlossen, nie zu heiraten. Sollte einer von ihnen den Schwur brechen, hätte der andere 24 Stunden Zeit, die Entscheidung zu hinterfragen. Ein Versprechen mit Folgen! Denn Jahre später hat Oda ihren Traumtypen gefunden. Aber Till stellt ihre Gefühle auf den Prüfstand! Wunderbar, wie das Autoren-Duo Sofie Cramer und Sven Ulrich Irrungen und Wirrungen der Herzen in einen launigen Roman verpackt.*

Sofie Cramer, Sven Ulrich: „Ein Tag und eine Nacht“, rororo, 352 S., 9,99 Euro



## KANN ICH DEINE NUMMER HABEN?

Gefühle können sehr kompliziert sein – aber wenn jemand von den Hindernissen der Liebe so lässig erzählt wie **MAX KÜNG**, dann verwandeln sich ihre kleinen und großen Dramen in unvergessliche Geschichten. So wie die von Meta und Moritz. Die beiden haben sich in einem Monat 837 SMS geschrieben. Denn sie lebt in Berlin (und zwar nicht allein) und er wohnt in der Schweiz. Ein Happy End scheint unmöglich. Bis zu dem Tag, als Moritz in Berlin zu tun hat und Meta die Zimmernummer von seinem Hotel schickt. Entzückend und luftig-zart wie Sahneschäum.

Max Küng: „Wir kennen uns doch kaum“, rororo, 288 S., 9,99 Euro



MAX KÜNG:  
EIGENTLICH WOLLTE  
ER BANKER WERDEN

## DER TRAUM VOM EIGENHEIM und andere Katastrophen

Wer denkt, dass alle Schwaben ordnungsliebend und etwas spießig seien, der kennt die Abenteuer von Pipeline Praetorius nicht. Die Stuttgarterin zieht Katastrophen nämlich an wie ein Magnet. Klar, dass auch der Plan ihres Freundes im Chaos endet: Dabei wollte Leon nur endlich mit seiner Liebsten eine Familie gründen, mit kuscheligem Häuschen, Kindern und allem, was dazugehört. Aber Pipeline als schwäbische Hausfrau im blitzblanken Eigenheim? Das kann nicht gut gehen! **ELISABETH KABATEK** ist wieder eine umwerfende Komödie gelungen, mit Herz, Charme und natürlich dem sensationellen Käsekuchen von Tante Dorle. Superlustig – auch für Nichtschwaben!



Elisabeth Kabatek: „Zur Sache, Schätzle!“, Droemer, 352 S., 14,99 Euro, erscheint im Juli 2015

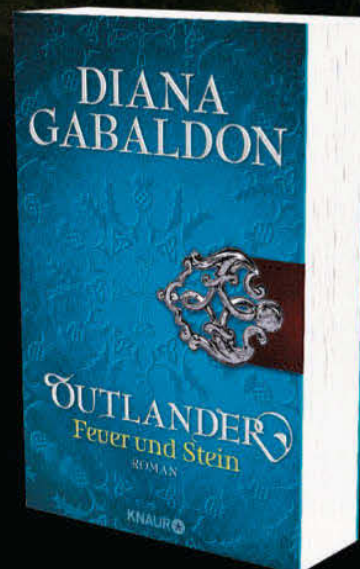
OUTLANDER

Der Roman  
zum Serienhit bei

VOX



© 2013 VOX/Sony Pictures Television Inc. All Rights Reserved



1136 Seiten | € [D] 14,99



Der  
große Platz-1  
Bestseller von  
Lori Nelson  
Spielman

Ein Roman über  
die eine Liebe, die  
uns ein Leben lang  
nicht verlässt.



**SPIEGEL  
BESTSELLER**

»Ein wunderschöne,  
berührende Geschichte,  
die uns daran erinnert,  
dass das Leben da ist,  
um wirklich gelebt  
zu werden.«

*Cecelia Ahern*

ZEITREISEN

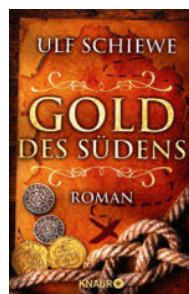
# FÜHLT SICH AN WIE FERIEN: ABTAUCHEN IN FERNE WELTEN

## E-Book-Hit

### **AUF DER SUCHE nach dem Gold- schatz des Südens**

Gefahr, Liebe und Abenteuer im  
17. Jahrhundert: Endlich gibt's  
**ULF SCHIEWE**s fünfteilige Serie  
auch als Gesamtkunstwerk. Denn  
der exotische Schmöcker macht  
einfach süchtig! Mittendrin: der  
Bremer Jan van Hagen. Um dem  
Schuldturm in seiner Heimat zu  
entkommen, flüchtet er in die  
Karibik. Dort will er als Schmugg-  
ler das verlorene Familienvermö-  
gen wiedergewinnen und das  
Gold des Südens finden. Aber der  
Schwarzhandel wird in den spani-  
schen Kolonien hart bestraft:  
Der Gouverneur schwört, jeden  
Schmuggler aufzuhängen. Nicht  
nur die schöne Maria zittert  
um ihren Mann, der Drahtzieher  
des verbotenen Handels ist!

Ulf Schiewe: „Gold des Südens“,  
Knauer eBook (Gesamtausgabe),  
12,99 Euro



## Zeitgeschichte

### **KUNST DES LEBENS**

1905 erhält der Jugendstil-Künstler  
Heinrich Vogeler eine wichtige  
Auszeichnung. Aber ihm ist nicht nach  
Feiern zumute, seine Ehe kriselt,  
ebenso wie seine Freundschaft zum  
Dichter Rainer Maria Rilke. **KLAUS  
MODICK** erzählt in seinem bemerkens-  
werten Roman von Liebe, Kunst  
und Aufbruch rund um die  
berühmte Künstlerkolonie Worpswede  
und schafft es, bedeutende Zeit-  
geschichte spannend zu inszenieren.  
Ein unbeschwerter, kluger Lesespaß!

Klaus Modick: „Konzert ohne  
Dichter“, Kiepenheuer & Witsch, 240 S.,  
17,99 Euro

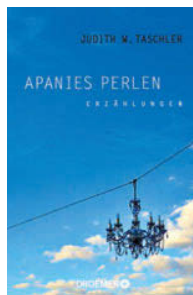


**KLUG! KLAUS  
MODICK**





EINE AUTORIN  
VOLLER  
VIELFALT:  
J. W.  
TASCHLER



J. W. Taschler: „Apanies Perlen“, Droemer, 208 S., 9,99 Euro

## Erzählungen

### WORTE WIE PERLEN

*Da ist das Aborigine-Mädchen Apanie, das im Jahr 1867 hundert makellose Perlen aus dem Meer fischt, die als Kette die Geschehnisse ihrer Trägerinnen bestimmen werden. Oder der Autohändler, der sich unsterblich in die streng religiöse Maria verliebt und für sie sogar seine Ex-Frau aus dem Weg räumt. In vier Erzählungen fängt Judith W. Taschler Höhepunkte und Abgründe des Lebens ein und wechselt ohne jede Anstrengung Tonfall und Schauplätze, Ansichten und Einsichten. Mal sind ihre Geschichten still und beklemmend, mal poetisch und tragisch wie die Titelgeschichte über die tauchende Ureinwohnerin. Durch ihren fließenden, mühelosen Stil regen sie die Gedanken an, beim Lesen mitzufließen. Das perfekte Buch für unterwegs. Einziger Nachteil: Die Geschichten sind viel zu schnell vorbei!*

.....

## Historien-Bestseller



### FLUCHT VOR DEM SCHICKSAL

Bestsellerautorin ASTRID FRITZ stellt in ihren historischen Romanen immer wieder Frauen in den Mittelpunkt, die um ihre Unabhängigkeit kämpfen. Opulent und farbenprächtigt beschreibt sie Leben und Alltag der Menschen und verpackt sorgfältig recherchierte Fakten in dramatische Geschichten. Diesmal wagt sie sich an ein besonders spannendes

Thema: Im 16. Jahrhundert werden Henker und ihre Angehörigen von allen gemieden. Das gilt auch für Henkerstochter Maria, die in ärmlichen Verhältnissen in Rothenburg ob der Tauber aufwächst. Als sie mit ihrem Vater zum ersten Mal an einer Hinrichtung teilnimmt, schwört sie, diese Welt für immer hinter sich zu lassen. Aber ihre Eltern wollen Maria mit dem Nachfolger des Freiburger Henkers verheiraten. Eine aufregende Reise in die Vergangenheit!

Astrid Fritz: „Henkersmarie“, Kindler, 512 S., 19,95 Euro

FOTOS: ©Peter Keiler, ©Patrick Sainiger

Nach dem Welterfolg von  
»Morgen kommt ein  
neuer Himmel«

# Endlich!

Das neue  
Buch von  
Lori Nelson  
Spielman



Ein Roman über  
das Verzeihen.

Ein Buch, das  
Hoffnung gibt.



Jetzt scannen und  
mehr erfahren!

KRÜGER



# DIE LIEBEN VERWANDTEN UND ANDERE ABENTEUER



## VORSCHRIFTEN SIND WAS FÜR ANFÄNGER

In Fredrik Backmans lebenslustigem Buch lehrt eine alte Dame die Kunst, die Regeln zu brechen

**D**ie Lady ist 77, Ärztin, Chaotin und treibt gern mal ihre Nachbarn in den Wahnsinn. Zum Beispiel wenn sie einen Schneemann baut, ihm echte Kleider anzieht und ihn so im Hof drapiert, dass alle denken, es sei jemand vom Dach gestürzt. Ihre Enkelin Elsa ist sieben, liebt Wikipedia und ist „sehr reif für ihr Alter“, wie ihre Eltern sagen. Aber Elsa weiß, dass es nur ein anderer Ausdruck ist für „sehr vorlaut für ihr Alter“. Anfangs hat sie nur einen einzigen Freund: nämlich Oma, in deren Märchenerzählungen sie aufregende Dinge erlebt. Bis sie die Großmutter auf die



Fredrik Backman:  
„Oma lässt grüßen und  
sagt, es tut ihr leid“,  
FISCHER Krüger, 464 S.,  
19,99 Euro

größte Suche ihres Lebens schickt – und zwar in der wirklichen Welt.

Der Schwede **FREDRIK BACKMAN** hat schon in seinem Bestseller „Ein Mann namens Ove“ bewiesen, wie treffend er schräge Typen beschreiben kann, die Vorschriften gern mal ignorieren. Auch Oma ist so ein Glücksfall – und all die anderen, mit denen sie in ihrem Haus lebt. Mit viel Liebe für menschliche Macken erzählt Backman von der alten Dame und ihrer ungewöhnlichen Freundschaft und zeigt, dass Coolness keine Frage des Alters ist.

Seine Heldin ist dabei so unterhaltsam wie eine ältere Ausgabe von Pippi Langstrumpf. Sie glaubt an die Macht der Fantasie und unterhält ihre Enkelin mit schillernden Geschichten aus dem Königreich Miamas. Und doch weiß sie, dass die Flucht aus dem Alltag auf Dauer keine Lösung ist: Damit Elsa endlich im Schulalltag klarkommt, muss sie lernen, Freunde zu gewinnen – auch bei diesem Unternehmen amüsiert Fredrik Backman mit seinen unkonventionellen Ideen. Ein unglaublich lebenslustiges bittersüßes Buch, das zeigt, wie viele Abenteuer sich im normalen Alltag verstecken. Man muss nur genau hingucken – so wie Fredrik Backman.





## ALTE LEIDEN, NEUE HEIMAT

Die Geschichte ist fröhlich, tragisch und liebevoll – so wie die Familie von Großmutter Yiayia aus einem Dorf an der griechisch-albanischen Grenze. Ein Krieg hat ihre Sippe in ganz Europa verstreut. Nach Niedersachsen, wo sie die Erotik der deutschen Sprache lernt. Nach Österreich auf der Suche nach Liebe oder auf die Insel Makarionissi. **VEA KAISER** hat schon in ihrem Debüt „Blasmusikpop“ vorgeführt, wie gut sie Weltgeschehen und Gefühle in Provinzerlebnissen spiegeln kann. Ihr tolles Buch sprüht vor Ideen und klingt trotzdem, als sei alles genau so passiert.

Vea Kaiser: „Makarionissi oder die Insel der Seligen“, Kiepenheuer & Witsch, 464 S., 19,99 Euro



ERFINDET SICH  
DIE WELT NEU:  
VEA KAISER



ECHT BEGABT:  
TV-MODERATORIN  
JUDITH PINNOW

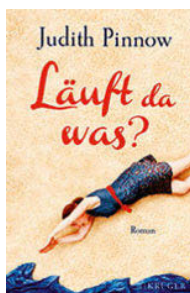
## ERFINDE DICH NEU

*Nach drei Kindern winkt der 39-jährigen Annabel ein Spitzenjob als TV-Moderatorin. Aber dann findet sie der Sender zu alt, ihr Mann betrügt sie und sie verliebt sich.*

*Judith Pinnow erzählt mit viel Witz und Gefühl vom Kinder- und Karriere-Irrsinn.*

*„Annabel jammert zwar übers Älterwerden, weiß aber eigentlich, dass es Wichtiges im Leben gibt als schlaffer werdende Unterarme“, sagt Pinnow. Sympathisch! Diese romantische Komödie ist einfach erfrischend.*

Judith Pinnow: „Läuft da was?“, FISCHER Krüger, 368 S., 14,99 Euro



## WAS BLEIBT, WENN DIE ZEIT des Ruhms vorüber ist

Eine Liebeserklärung an den Pop der 1980er-Jahre, ein schillernder Gesellschaftsroman über London: **JOSEPH O'CONNOR** begeistert mit einer Story über den kometenhaften Aufstieg und bitteren Absturz einer Band, deren Freundschaft am Showbusiness zerbricht. Mittendrin: Robbie und der exzentrische Fran, die als Studenten die Gruppe „The Ships“ gründen. Als die junge Sarah und ihr Bruder dazukommen, werden die vier zu Stars. Über 25 Jahre folgt der Roman ihrem Leben zwischen Glamour, Liebe und Enttäuschung – dann scheint ein Comeback möglich. Eine wilde zarte Geschichte voll Musik.



Joseph O'Connor:  
„Die wilde Ballade vom  
lauten Leben“, S. Fischer,  
416 S., 22,99 Euro

ro  
ro  
ro

## Jetzt aber Abflug!



«Es gibt kein sichereres Mittel festzustellen, ob man einen Menschen mag oder nicht, als mit ihm auf Reisen zu gehen.»

Mark Twain





# SOMMER- KÜSSE & INSEL- ROMANZEN

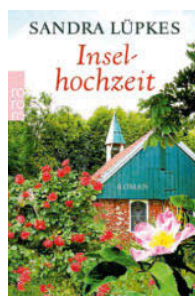


MAG BLAU –  
DAS ERINNERT  
ANS MEER:  
SANDRA LÜPKES

## Nordseeliebe

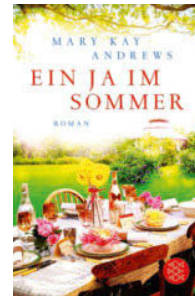
### UND DIE WELLEN SAGEN JA

Die Schriftstellerin **SANDRA LÜPKES** ist auf der Nordseeinsel Juist aufgewachsen – vielleicht liegt es daran, dass ihre romantische „Inselhochzeit“ so gekonnt die Sehnsucht nach Wellen und Wattenmeer weckt. Denn heute lebt die 44-Jährige weit ab vom Meeresrauschen im westfälischen Münster und träumt sich mit den Erlebnissen ihrer Romanheldin Jannicke in ihre Heimat zurück. Die Fernsehmoderatorin hat ihren Traum wahr gemacht und auf einer idyllischen Nordseeinsel ein Leuchtturmwärterhaus in ein schnuckeliges Hotel verwandelt. Genau gesagt: in ein romantisches Hochzeitshotel! Ob Heiratsantrag beim Dünenpicknick oder



Hochzeit im Wattenmeer – alles ist hier möglich. Nur in Jannickes Liebesleben ist Ebbe angesagt – bis der ehemalige Postbote Mattheusz auf der Insel aufkreuzt. Ein zauberhaftes Buch, eine entspannte Liebeserklärung ans Inselleben und seine Bewohner – fast so schön wie echte Nordseeferien.

Sandra Lüpkes: „Inselhochzeit“, rororo, 320 S., 9,99 Euro



## Ein Sommer zum Küssen

### SONNE IM HERZEN

*Es könnte die Heirat ihres Lebens werden – obwohl es nicht die eigene ist. Denn Cara soll den Blumenschmuck für eine besonders glamouröse Hochzeitsparty liefern – ihre Chance, zur angesagtesten Floristin von Savannah aufzusteigen. Aber dann will ihr strenger Vater plötzlich sein Darlehen zurück. Ihr Hund wird entführt. Und ausgerechnet der Hundedieb entpuppt sich als extrem attraktiv. Cara muss sich entscheiden, was sie will. Liebe? Geld und gute Geschäfte? Oder einfach beides? Mit **Mary Kay Andrews'** sympathischer Heldin und ihrer Geschichte voller Sommerflair geht die Sonne auf – selbst wenn es draußen grau ist und mal regnen sollte.*

Mary Kay Andrews: „Ein Ja im Sommer“, FISCHER TB, 521 S., 9,99 Euro



SCHREIBEN  
ENTSPANNT, FINDET  
PATRICIA KOELLE



## *Sonne auf meiner Haut*

### WAS DIE SEELE BERÜHRT

Als Carly ihren Uni-Job verliert, zieht sie an die Ostsee. Dort soll sie ein Reet-  
haus entrümpeln und kommt den Geheimnissen der früheren Bewohner  
auf die Spur. Fesselnd, zärtlich und voller Atmosphäre erzählt **PATRICIA  
KOELLE** Carlys Geschichte über unerfüllte Liebe, den Tod ihrer Eltern und  
die Kraft der Veränderung. „Ich wollte zeigen, dass Verändern auch heißt,  
sich seinen Ängsten zu stellen. Manche springen an  
Gummiseilen in Abgründe, um ihrer Angst zu begegnen.  
Aber die spannendsten Abgründe sind in uns selbst. Es  
gibt kein größeres Abenteuer, als genau dort hineinzuspringen, selbst wenn uns kein Gummiseil hält.“ Ein  
wunderschönes Buch über eine Frau auf dem Weg in ein  
neues Leben – und ihre Liebe zum Meer.

Patricia Koelle: „Das Meer in deinem Namen“, FISCHER TB,  
544 S., 9,99 Euro



## *Tanze Salsa mit mir*

### ZUM VERLIEBEN – HEISSE Rhythmen im kühlen Norden

Es liegt wohl an der Familie! Denn die Verwandt-  
schaft von **JANNE MOMMSEN** Frau lebt seit Jahr-  
hundertern auf der Nordseeinsel Föhr. Und nachdem  
sich der Schriftsteller als Krankenpfleger, Werftarbei-  
ter und Traumschiffpianist ausprobiert hat, ist er ein  
wunderbarer Geschichtenerfinder geworden, der Lebens-  
erfahrungen und Föhrer Inselerlebnisse zu originellen, witzigen



GUT GELAUNTER  
INSELFAN:  
JANNE  
MOMMSEN



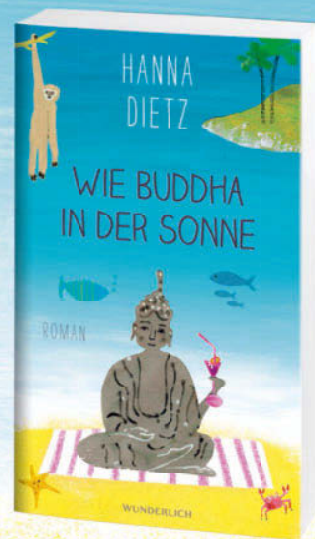
Romanen verbindet. Diesmal im Mittel-  
punkt: die Ex-Primaballerina des Flensburger  
Balletts, die auf Föhr eine Salsa-Schule er-  
öffnet. Ausgerechnet Reetdachdecker Jan ist  
ihr bester Schüler und soll an einem Salsa-  
Wettbewerb teilnehmen. Und die Lehrerin  
von Jans Tochter soll den Witwer begleiten –  
aber die kann er nicht ausstehen.

Janne Mommsen: „Die Insel tanzt“, Rowohlt  
Polaris, 272 S., 14,99 Euro

FOTOS: Sarah Koska, Gaby Gerster, Achim van Cerven

# FERIEN MIT HENNING.

KAKERLAKEN IM BAD.  
FRÖSCHE IM POOL.  
ROMANTIK IM EIMER.



© Andrea D'Aquino

«Hanna Dietz  
spricht Millionen Frauen  
aus dem Herzen.»

bild.de

WUNDERLICH



Ein  
Cottage.  
Eine  
Familie.  
Ein  
Wiedersehen.

In einem gemütlichen Cottage in England verbringen die vier Bird-Geschwister eine idyllische Kindheit. Bis zu jenem schrecklichen Osterwochenende, das alles verändert.

Die Jahre vergehen, und die Birds zerstreuen sich in alle Himmelsrichtungen.

Bis sie eine Nachricht erreicht, die sie zurückkehren lässt an den Ort, den sie einst so liebten.



Lisa Jewell  
*Der Flügelschlag des Glücks*  
Gelesen von Svantje Wascher  
6 CDs € 19,95\*  
ISBN 978-3-8398-1401-7  
Erscheint am 25. Juni 2015

\* EMPFOHLENER LADENPREIS



[www.argon-verlag.de](http://www.argon-verlag.de)

EINFACH ZUHÖREN

# KLINGT GUT! TOLLE HÖRBUCHER FÜR UNTERWEGS



IMMER AUF  
DEN PUNKT:  
SCHAUSPIELERIN  
CORINNA  
HARFOUCH

## DIE KUNST DES VORLESENS

Echt glänzend! Corinna Harfouch liest die Hauptrolle in Siri Hustvedts großartigem Roman „Die gleißende Welt“

Hier treffen zwei große Meisterinnen aufeinander: Die Schriftstellerin Siri Hustvedt begeistert seit Jahren mit klugen, unterhaltsamen Büchern über Kunst und die Rolle der Frau. **CORINNA HARFOUCH** gehört zu den Ausnahme-Schauspielerinnen, die regelmäßig mit ihrer Präzision beeindruckten. Auch als Sprecherin der Romanheldin Harriet zeigt sie ihr Gespür für die Inszenierung von Emotionen: Die Witwe plant nach dem Tod ihres Mannes eine Künstlerkarriere – neben dem erfolgreichen Galeristen konnte sie ihr Talent nie entfalten. Um ihre Identität als Frau zu verschleiern, verbirgt Harriet ihr Werk hinter drei männlichen Masken – bis

ein Maskenmann ihr Rollenspiel durchkreuzt. Neben Corinna Harfouch sorgen Stars wie Maren Kroymann oder Gerd Grasse für ein außergewöhnliches Erlebnis. Ein Hörbuch, so feinsinnig und fesselnd, wie es nur ganz selten gelingt.



Siri Hustvedt: „Die gleißende Welt“, gelesen von Corinna Harfouch, Maren Kroymann u. a., Argon Verlag, 8 CDs, 29,95 Euro

FOTOS: Dirk Dunkelberg





## DIESMAL SOLL ES LIEBE SEIN

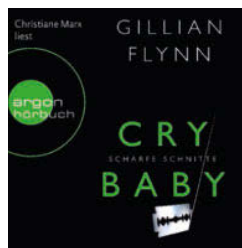
Wie sehr können Menschen sich ändern? Die Antwort findet sich auf dem zauberhaften Hörbuch von Moderatorin und Schauspielerin

**BRITTA STEFFENHAGEN.** Mit Temperament, Gefühl und Tempo liest sie Annas Geschichte, die nach 16 Jahren ausgerechnet James wiedertrifft, der sie als Schülerin gemobbt und bloßgestellt hat. Aber Annas früherer Peiniger ist mittlerweile charmant und höflich – und er erkennt sein ehemaliges Opfer nicht wieder. Ist das die Chance, James sein Verhalten heimzuzahlen? Eine warmherzige Mischung aus Romantik und Verwirrspiel, perfekt für ein gemütliches Wochenende. Mhairi McFarlane: „Vielleicht mag ich dich morgen“, gelesen von Britta Steffenhagen, Argon Verlag, 6 CDs, 12,95 Euro

## TRAUM VON GLEICHHEIT

Die Geschwister Scout und Jem wachsen im Alabama der 1930er-Jahre auf. Eine scheinbar heile Welt – bis ihr Vater einen Schwarzen verteidigt, der eine Frau vergewaltigt haben soll ... Der Klassiker „Wer die Nachtigall stört“ verurteilt Rassenhass und ist ein bewegendes Plädoyer für Toleranz. **EVA MATTES** findet auf leise Art den richtigen Ton und braucht keine billigen Effekte, um ein unvergessliches Hörbuch vorzutragen.

Harper Lee: „Wer die Nachtigall stört ...“, gelesen von Eva Mattes, Argon Verlag, 10 CDs, 29,95 Euro



## DÄMONEN EINER KINDHEIT

In dem US-Städtchen Wind Gap wurden zwei Teenager ermordet. Camille Preaker ist dort aufgewachsen

und soll den Fall für ihre Zeitung recherchieren. Dabei begegnet sie ihren Kindheitsdämonen – und die sind immer noch eine tödliche Gefahr. Herz, Schmerz und Vergangenheitsbewältigung: Mit ihrer klaren, kompromisslosen Stimme gelingt es Schauspielerin **CHRISTIANE MARX**, den dramatischen Krimi-Bestseller „Cry Baby“ noch ein bisschen spannender zu machen.

Gillian Flynn: „Cry Baby – Scharfe Schnitte“, gelesen von Christiane Marx, Argon Verlag, 6 CDs, 12,95 Euro

## IM LAND DES LÄCHELNS

Sie gilt als die witzigste Frau im deutschen TV. Aber Comedy-Queen **MARTINA HILL** hat auch in China Fans – und wer jetzt staunt, dem geht es wie Frau Hill. Denn die hatte keine Ahnung, dass sie ein Kultstar im Land des Lächelns ist, bis sie in einer chinesischen Comedyserie mitspielen soll. In ihrem grandiosen Hörbuch erzählt die preisgekrönte Schauspielerin vom aberwitzigsten Abenteuer ihrer Karriere. Und wir lernen: Nichts ist so komisch wie das echte Leben.

Martina Hill: „Was mach ich hier eigentlich?“, Autorinnenlesung, Argon Verlag, 3 CDs, 16,95 Euro



## Eine Frau, 13 Länder und der Weg zum Glück

Warum sind Menschen in anderen Ländern glücklicher als wir? Und können wir von ihnen lernen? Um das herauszufinden reist Maike van den Boom in die 13 glücklichsten Länder der Welt. Von Australien über Panama bis Island entdeckt sie einen anderen Umgang mit der Zeit, mehr Vertrauen, Respekt, mehr Konsens, mehr Gelassenheit und Humor, einfach ein unerschütterliches Wir-Gefühl.



ISBN 978-3-8105-2297-9, 352 S., geb., € (D) 18,99



# SICH EINFACH MAL NEU ERFINDEN

## TRAUMHAFTE STRÄNDE HEISSE AFFÄREN

Helen Walsh erzählt einen sinnlichen Roman über eine verbotene Liebe jenseits jeder Norm

Es wird ihr letzter friedlicher Abend in dem Künstlerdorf Deià sein – am nächsten Tag erwarten Jenn und Greg ihre Teenagertochter mit ihrem Freund. Die beiden möchten die ruhigen Stunden genießen. Ein Glas Rioja, Milliarden Sterne am Himmel: „Für Augenblicke wie diesen macht man Urlaub“, sagt Jenn. Später, als sie zurück sind in ihrer Ferienvilla, liegt für einen Moment ein erotisches Knistern in der Luft. Aber Jenn fühlt sich schwer vom guten Essen und so schlafen sie einfach ein.

Es ist nicht das erste Buch von **HELEN WALSH**, in dem Erotik eine wichtige Rolle spielt. Ihr aufregendes Debüt „Millie“ wurde durch radikale Beschreibungen von Sex, Partys und Drogen zum großen Erfolg – und dadurch, dass Helen Walsh vieles davon selbst erlebt hat.

Aber das ist zehn Jahre her. Mittlerweile schreibt die Engländerin lieber sinnliche Beziehungsromane wie „Ein mallorqui-



Helen Walsh:  
„Ein mallorquinischer  
Sommer“, Kiepen-  
heuer & Witsch,  
288 S., 14,99 Euro



ZWISCHEN LUST  
UND VERNUNFT:  
HELEN WALSH

nischer Sommer“, in dem eine Frau mit Mitte 40 eine Affäre mit dem Freund ihrer Stieftochter beginnt. Eine verbotene Liebe. Und die Geschichte einer Frau, die realisiert, dass sie nicht mehr mit den makellosen Hippiemädchen am Strand konkurrieren kann. Aber je länger die Liaison dauert, umso klarer wird, dass sich Jenn dem Älterwerden stellen muss. Und Helen Walsh braucht dafür keine Klischees à la „Fifty Shades of Grey“. Sie zeichnet das Bild einer Frau, die zwischen Verlangen und Scham nach einem neuen Lebensweg sucht. Gleichzeitig macht sie eine Liebeserklärung an Mallorca – wenn sie die Landschaft beschreibt, möchte man am liebsten sofort in den Flieger steigen. Ein selbstbewusstes Lesevergnügen mit einer unpeinlichen Portion Sex.

FOTOS: Jenny Lewis, Jennifer Bastian, Sofia Runarsson





### LEBE LIEBER UNGEWÖHNLICH!

Das Schöne an Fehlern im hohen Alter ist ja, dass man unter den Konsequenzen nicht so lange leidet wie jüngere Leute. Nach diesem Grundsatz lebt auch die umwerfende Seniorengang rund um Märtha, Snille, Kratze und ihre zwei Freundinnen. Um für ein bisschen mehr Gerechtigkeit zu sorgen, beschließen die fünf, ein Kasino in Las Vegas zu knacken. Das Geld wollen sie anschließend an Bedürftige verteilen. Große Klasse! **CATHARINA INGELMAN-SUNDBERGS** irrwitzige Komödie öffnet die Augen für die unbegrenzten Möglichkeiten des Rentner-Daseins. Catharina Ingelman-Sundberg: „Jetzt kriegt jeder was ab“, FISCHER Scherz, 348 S., 14,99 Euro



COOLE SCHWEDIN:  
CATHARINA INGEL-  
MAN-SUNDBERG



EMMA STRAUB:  
FERIEN MIT  
HINDERNISSEN

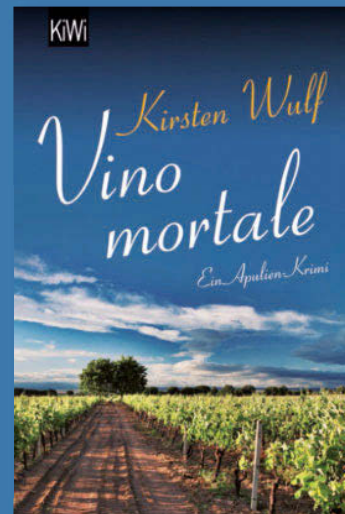
### NICHTS WIE WEG!

*Witzig und wunderbar beobachtet: In ihrem locker-leichten Ferienroman beschreibt Emma Straub einen Urlaub mit Turbulenzen – denn eigentlich möchte Familie Post auf Mallorca nur Sommer, Sonne und gutes Essen genießen. Aber die Ehe der Eltern kriselt. Tochter Sylvia will ihre Unschuld verlieren, Sohn Bobby seinen Job-Arger vergessen. Und auch die mitgereisten Freunde haben Schwierigkeiten. Eine amüsante Story, die beim Lesen ans Herz wächst – denn Probleme kommen schließlich in den besten Familien vor.*

Emma Straub: „Ein Sommer wie kein anderer“, Knauer, 336 S., 9,99 Euro



# Tödlicher Genuss



Taschenbuch. € (D) 9,99. Verfügbar auch als eBook

Am Morgen nach der Weinprobe auf einem uralten Landgut in Apulien wird ein Sommelier ermordet aufgefunden ... So spannend und atmosphärisch erzählt, dass man sofort in den tiefen Süden Italiens aufbrechen möchte.

She's got the book Mit allen Sinnen lesen.



Die etwas andere Art,  
gute Bücher zu empfehlen:  
[www.shes-got-the-book.de](http://www.shes-got-the-book.de)

Entdecken Sie Bücher über Bilder und teilen Sie sie mit anderen! Das alles geht mit unserer neuen Lesezimmer-App: Hier können Sie Ihr persönliches Lesezimmer einrichten und nach Büchern stöbern, um sie mit Begriffen wie hoffnungsvoll, lustig, romantisch und vielen mehr zu stylen. Lassen Sie sich inspirieren!

[www.kiwi-verlag.de](http://www.kiwi-verlag.de)

KiWi



# ALLES ÜBER SEX, MUTIGE KÄMPFERINNEN & MÜTTER- IRRSINN



## DAS MACHT NICHT NUR LUST AUFS LESEN

Ein aufregendes neues Frauen-Sex-Buch verrät  
Überraschendes über Körper & Orgasmus

**D**as klingt schon mal interessant! „Jede Frau kann guten Sex haben“, sagt **EMILY NAGOSKI**. Und sie muss es schließlich wissen! Seit 20 Jahren erforscht die US-Verhaltensforscherin die menschliche Sexualität und hat nebenbei auch Psychologie studiert. Bei ihrer Arbeit stellte sie fest, dass Frauen, die mit ihrem Sexleben unzufrieden sind, oft nicht wissen, welche Rolle eine ausgeglichene Psyche und biologische Voraussetzungen im Bett spielen – so sind die anatomischen Unterschiede zwischen Frauen viel größer als bei Männern. Souverän erläutert



Emily Nagoski:  
„Komm, wie du willst“,  
Knaur, 496 S.,  
19,99 Euro

die Amerikanerin die Besonderheiten der Geschlechtsorgane oder die Bedeutung des Gehirns, erklärt die Wissenschaft des Verliebenseins oder den Orgasmus für Anspruchsvolle. „Nur wenn wir unsere sexuelle Identität kennen, finden wir zu einem erotischen Selbstverständnis, mit dem wir uns wohlfühlen und das zu uns gehört“, sagt die sympathische Expertin. Sie ermuntert Frauen herauszufinden, was sie anmacht und was sie abtört und empfiehlt, auf Gerüche, Geräusche oder andere Alltagsumstände zu achten, die beim Sex nerven. Denn wer seine individuellen Störfaktoren kennt und herausfiltert, ist viel entspannter – nichts tötet Erregung und Lust so zuverlässig ab wie Stress oder Schuldgefühle.

Emily Nagoski arbeitet sehr fundiert und belegt ihre Thesen mit neuesten Studien oder Fallgeschichten aus ihrem Arbeitsalltag. Trotzdem schreibt sie kein anstrengendes Fachchinesisch. Ihr selbstbewusstes Buch ist amüsant und leicht zu lesen. Es macht Frauen Mut, ihre Sexualität zu erforschen und Spaßbremsen auszuschalten. Damit Sex zu einem reinen Vergnügen wird. Oder zu einem schmutzigen – schließlich darf jede so kommen, wie sie will.

FOTOS: Jan Crispin





## EIN BISSCHEN WAS GEHT EIGENTLICH IMMER

Mit ihrem wunderbaren Buch übers Älterwerden hat die Moderatorin **CHRISTINE WESTERMANN** Riesenerfolg gehabt und vielen Menschen aus der Seele gesprochen. Nun gibt's ihren Bestseller endlich als Taschenbuch. Ehrlich, witzig und nachdenklich blickt die 66-jährige auf ihren Alltag, plaudert über Job und die Liebe, über große und kleine Momente ihres Lebens.

„Je älter ich werde, um so weniger versuche ich, jemand anderes zu sein“, sagt die Schriftstellerin. Was für eine sympathische Botschaft! Älterwerden heißt, bei sich anzukommen. Nach der Lektüre ist klar: Nur wer sich aufgibt und nicht mehr neugierig ist, ist wirklich alt – das liest man wirklich in jedem Alter gern!

Christine Westermann: „Da geht noch was“, KiWi, 192 S., 8,99 Euro

## ÄRGER IM PARADIES

*Es sollte wie bei Astrid Lindgren werden: Aber als Benni-Mama mit Mann und zwei Kindern ihren Traum wahrmacht und aufs Land zieht, ist von heiler Welt wenig zu spüren. Stattdessen gibt's Krawall um Komposthaufen und Carports.*

*Außerdem muss geklärt werden: Kann Klein Ben eine schöne Dorfkindheit haben, ohne im Schützenverein zu sein? Und weil die Geschichte so herrlich bissig ist, ist sie unter Pseudonym geschrieben. Pointiert und lebensecht: ein großer Lesespaß!*

Benni-Mama: „Kleine Scheißer in großen Gärten“, FISCHER TB, 240 S., 9,99 Euro



## AUS DEM TAGEBUCH EINER unglaublich mutigen Frau

Ihr Name ist ein Pseudonym, seit der Veröffentlichung ihres Buches in Frankreich wird **ANNA ERELLE** mit der Fatwa bedroht und lebt unter Polizeischutz. Denn die Journalistin deckt auf, wie die Terror-Organisation Islamischer Staat (IS) europäische Jugendliche für Kriege und Anschläge anwirbt. Um die Terroristen zu kontaktieren, kundschaftet die Französin die Islamisten zuerst auf Facebook aus und behauptet, sie sei zum Islam übergetreten.

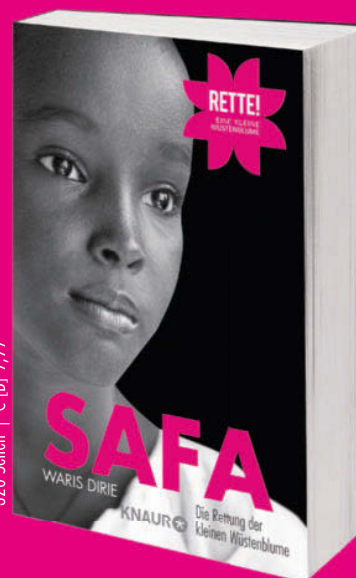


Anschließend kontaktet sie tief verschleiert via Skype einen Monat lang täglich einen IS-Kommandanten und lässt sich für den Heiligen Krieg anwerben. Ein brisantes Buch, das unter die Haut geht. Es deckt die Methoden des Terrors auf und ist das sehr persönliche Zeugnis einer Frau, die sich mit ihrer Arbeit in höchste Gefahr bringt. Unglaublich mutig und beeindruckend!

Anna Erelle: „Undercover Dschihadistin“, Droemer, 272 S., 19,99 Euro



# Die bewegende Geschichte eines somalischen Mädchens



320 Seiten | € (D) 9,99

## RETTEN SIE EINE KLEINE WÜSTENBLUME!

Alle Informationen dazu finden Sie unter [www.DesertFlowerFoundation.org](http://www.DesertFlowerFoundation.org)

**KNAUR**   
So liest man heute



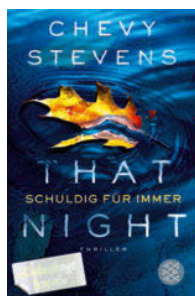
# DAS KNISTERT: KNACKIGE KRIMIS & RASANTE THRILLER

## DAMIT DER ALBTRAUM EIN ENDE NIMMT

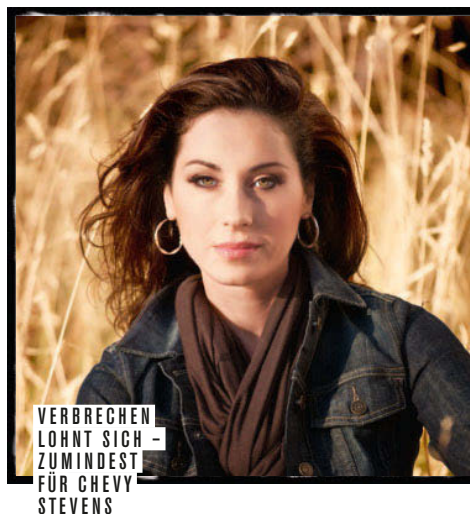
Dramatisch und überraschend: Chevy Stevens hat ein Familiendrama als Thriller verpackt

**E**s ist ein absoluter Albtraum. Als die junge Nicole an einem See ermordet wird, werden ihre 18-jährige Schwester Toni und ihr Freund als Täter verhaftet. Die Richter glauben den erdrückenden Beweisen und schicken sie für 15 Jahre hinter Gitter. Nach ihrer Entlassung will Toni nur eines: ein neues Leben beginnen. Wenn da nicht ihre Wut wäre. Auf alle, die gelogen haben. Auf die Juristen. Und auf ihre Mutter, die ihr den Tod ihrer Tochter nie verzeihen hat. Dann geschehen weitere Verbrechen – und Toni muss zurück ins Gefängnis.

„Wenn wir große, schmerzliche Verletzungen erleben, ob seelisch oder körperlich, verändert uns das für immer“, hat **CHEVY STEVENS** mal in einem Interview gesagt. Von dieser Verwandlung erzählt sie in ihrem großartigen Thriller. Und kaum jemand beschreibt den Bruch zwischen vorher und nachher dabei so fesselnd wie die kanadische Schriftstellerin. Mit Heldinnen, die ein Verbrechen aus ihrem



Chevy Stevens: „That Night – Schuldig für immer“, FISCHER TB, 464 S., 9,99 Euro



VERBRECHEN  
LOHNT SICH –  
ZUMINDEST  
FÜR CHEVY  
STEVENS

Alltag katapultiert und die für Gerechtigkeit kämpfen müssen, ist sie zum Star geworden. In ihren raffinierten Büchern blickt Stevens immer wieder in die seelischen Abgründe von Frauen. Meisterhaft beschreibt sie ihre traumatischen Erfahrungen und die verzweifelte Versuche, sie hinter sich zu lassen – nicht jedem in Tonis Geschichte gelingt das.

Denn Chevy Stevens neuer Bestseller ist auch ein Familiendrama als Thriller verpackt. Eindringlich und psychologisch klug erzählt sie von einem ungeheuerlichen Verbrechen, in dem die Beziehungen zwischen Müttern, Vätern und Kindern eine wichtige Rolle spielen. Ein packendes Buch, das einen nicht mehr loslässt – selbst wenn es schon zu Ende ist.

FOTOS: Suzanne Teresa, Susie Knoll





MIXT FAKTEN  
UND FIKTION:  
DON WINSLOW

## MEISTER AM WERK

*Beneidenswert, wenn Sie das Vergnügen, Don Winslow zu lesen, noch vor sich haben. Seinen knallharten Bestseller „Tage der Toten“ mit dem Fahnder Art Keller haben wir extra langsam gelesen, damit das akribisch recherchierte Drama über den Drogenkrieg zwischen USA und Mexiko nicht zu schnell zu Ende ist. In der Fortsetzung „Das Kartell“ erkennt Keller, dass Drogen- und Waffengeschäfte neue Ausmaße angenommen haben und der Feind aus einer unerwarteten Richtung kommt. Winslow ist eine Liga für sich!*

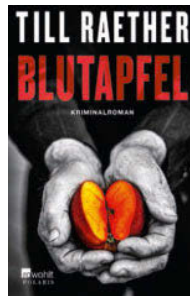
Don Winslow: „Das Kartell“, Droemer, 832 S., 16,99 Euro



## KEIN LICHT AM Ende des Tunnels

Im Hamburger Elbtunnel ist ein Autofahrer erschossen worden. War das Opfer in einen Bandenkrieg verwickelt? Was hat der US-Geheimdienst mit der Sache zu tun? Hauptkommissar Danowski geht seine eigenen Wege. Und die führen in eine Neubausiedlung am Stadtrand.

**TILL RAETHER** ist ein schlauer Krimi mit sensiblen Ermittler und überraschenden Drehs gelungen. Till Raether: „Blutapfel“, Rowohlt Polaris, 480 S., 14,99 Euro



MEHR  
KRIMIS  
& THRILLER  
entdecken unter

[www.facebook.com/crime.thrill](http://www.facebook.com/crime.thrill)

## TOD EINES ZWILLINGS

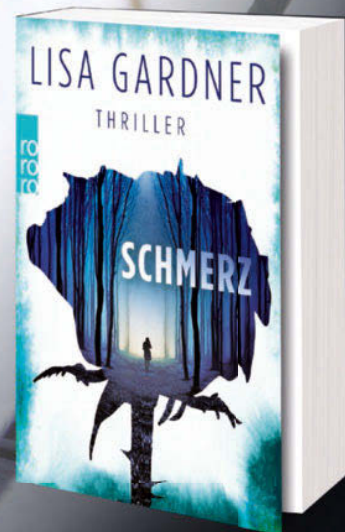
Nach dem dramatischen Unfalltod der kleinen Lydia zieht das Ehepaar Sarah und Angus mit der Zwillingsschwester der Toten auf eine winzige Insel. In Schottlands Norden wollen sie die Tragödie vergessen. Dann behauptet die überlebende Tochter, sie sei Lydia! Was ist real? Wie geschah der Unfall? Der ausgetüftelte Psycho-Thriller begeistert mit einer Story zwischen Wahn und Wirklichkeit und atemberaubender Landschaft. Ein Buch, so bildgewaltig, dass man den Sturm tosen hört. Und so raffiniert und nervenzerreißend, dass man zwischendurch nach Luft schnappt.

S.K. Tremayne: „Eisige Schwestern“, Knaur, 400 S., 14,99 Euro



ro  
ro  
ro

Ich will dir  
nah sein.  
**Hautnah.**  
Und noch  
näher.



«Lisa Gardner ist  
eine Ausnahmeautorin!»

Karen Slaughter



Manche nennen es  
ZEITVERGEUDUNG, wir nennen  
es **WOHLFÜHLGLÜCK**

80 Tipps für dein tägliches Wohlfühlglück. Immer neu,  
immer dabei, die App

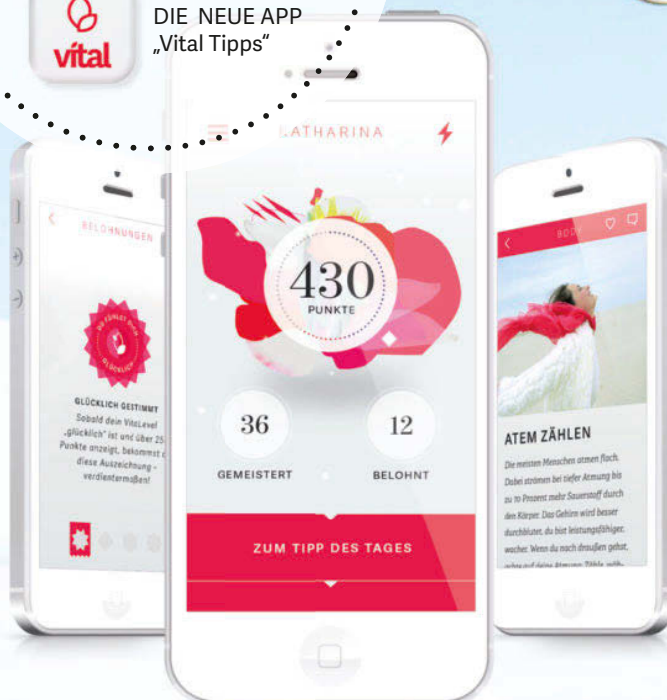
Vital Tipps



Jetzt  
**gratis**  
downloaden



DIE NEUE APP  
„Vital Tipps“



Erhältlich bei:



**vital**  
ALLES

Die App „Vital Tipps“ ist ein kostenloses Angebot der Frauenzeitschrift **vital**  
für dein Smartphone. Weitere Info's unter: [www.vital.de](http://www.vital.de)