Lebenslust ist zeitlos

Victoria

Ausgabe 9
for-me-online.de

GEFÜHLSSACHE

Annette sagt „Ja“

Der schönste Tag im Leben kann auch später stattfinden

HERZENSSACHE

Malen statt Zahlen

Wie ein Neuanfang glücklich und zufrieden macht

KOPFSACHE

Die neue Grauzone

So selbstbewusst tragen Frauen jetzt ihre Naturhaarfarbe

GLÜCKSSACHE

La Dolce Vita

Gewinnen Sie eine Reise an den Lago Maggiore

15 INSPIRIERENDE IDEEN *für Sie*

Besser fühlen, besser leben

Vom sinnlichen Waldbad bis zum strahlenden Teint – jetzt ist die beste Zeit für alles, was guttut

PLUS Organisieren Sie Ihre To-do-Liste jetzt stilvoll mit unserem Bullet Journal zum Herunterladen

P&G

Liebe Leserin,

„früher war mir wichtig, was andere sagen“, sagt Annette, die Protagonistin unserer Titelgeschichte, „jetzt ist mir wichtig, dass ich mit mir selbst gut leben kann.“ Die Berlinerin hat kürzlich ihren großen Auftritt in Italien am Lago Maggiore erlebt: Sie hat nach zehn Jahren Fernbeziehung geheiratet – mit 51 Jahren. Weil sie heute weiß, was sie möchte. Und das fühlt sich gut an. Ihre Geschichte zeigt, dass es nie zu spät ist, sich selbst neu zu erfinden, das Leben zu genießen und neue Dinge für sich zu entdecken.

„Jetzt ist die beste Zeit“ ist daher das Leitmotiv des Victoria-Magazins. Damit laden wir Sie Seite für Seite dazu ein, sich

„Lassen Sie sich inspirieren von den Geschichten starker, authentischer Frauen.“

inspirieren zu lassen – von den Lebensgeschichten starker Frauen wie Annette, von spannenden Trends und innovativen Produkten. Außerdem laden wir Sie mit 15 Ideen dazu ein, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Denn: Lebenslust ist zeitlos.

Ich bin sehr gespannt auf Ihre Meinung zu unserem neuen Magazin und freue mich, wenn Sie an der Leserumfrage auf for-me-online.de teilnehmen. Jetzt aber erst einmal viel Spaß beim Lesen – und Inspirationen sammeln.

Ihre

Kristina Bulle, Victoria-Team P&G

Kristina Bulle ist Marketing Direktorin bei P&G

Sagen Sie uns Ihre Meinung!
Wie gefällt Ihnen die neue Victoria? Nehmen Sie an der Leserumfrage teil und gewinnen Sie eins von 15 Wohlfühlpaketen von Lenor für ein ganzes Jahr. Mehr Informationen unter: **for-me-online.de/victoria-leserumfrage**

Schon gewusst?

Wenn Sie Victoria 2x pro Jahr kostenlos per Post erhalten möchten und das Online-Portal mit Produkttests und Gewinnspielen erleben wollen, melden Sie sich bitte hier an: **for-me-online.de/anmelden**

Falls Sie das Magazin nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich ganz einfach hier abmelden: **for-me-online.de/kontakt**

Sie möchten mehr Infos zu unseren Produkten haben?

- Procter & Gamble Verbraucherberatung: 0800 5670001 (gebührenfrei)
- Procter & Gamble, Victoria-Kontakt: **for-me-online.de/kontakt**
- Postanschrift: Victoria-Service, Postfach 10 02 20, 55133 Mainz

Inhalt

Jetzt ist die beste Zeit… für 15 inspirierende Ideen und Geschichten

06

19

34

12

48

1 **RAUS IN DIE NATUR**
Entdecken Sie die Kraft des Waldbadens **06**

WUSSTEN SIE, DASS…
Warum Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel im Blick behalten sollten **07**

2 **WAHRES GLÜCK**
Holen Sie sich das Hygge-Gefühl nach Hause **08**

3 **NACH OBEN ORIENTIEREN**
Farbe kommt nicht mehr an die Wand, sondern an die Decke **09**

4 **LUST AUF ART-PARTY?**
Angeleitete Malabende erfreuen sich großer Beliebtheit **09**

5 **DAS ABC DES BROTBACKENS**
Lutz Geißler zeigt in seinem Weblog, wie es geht **10**

6 **DEN VIREN BEINE MACHEN**
Diesen Helfer sollten Sie im Winter immer bei sich tragen **10**

DIE BRAUT, DIE SICH TRAUT
Warum nicht, dachte sich Annette und hat mit 51 „Ja“ gesagt **12**

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT
Drei Dental-Experten verraten, worauf es bei der Pflege ankommt **22**

7 **ENTDECKEN SIE DIE ONLINE-WELT**
Werden Sie Produkttester und gewinnen Sie tolle Preise **24**

42

MITMACHEN LOHNT SICH
Gewinnen Sie eine exklusive Reise an den Lago Maggiore **26**

8 **ENDLICH MAL ENTSPANNEN**
Nutzen Sie freie Tage und machen Sie es sich gemütlich **28**

9 **WÄRMENDER WINTERSCHLAF**
Bettwäsche aus Flanell sorgt jetzt für wohlige Träume **30**

DIE NEUE GRAUZONE
Statt zu färben, bevorzugen immer mehr Frauen ihre Naturhaarfarbe **32**

ALLES AUF ANFANG
Maria Luisa Engels setzt die Prioritäten in ihrem Leben noch mal neu **34**

DIE EIGENEN TALENTE ERKENNEN
So kann ein Coaching dabei helfen, neue Impulse zu setzen **39**

10 **SCHÖNER PLANEN**
Mit einem Kreativ-Journal schaffen Sie Ordnung **40**

11–13 **AUF WECHSELKURS**
Warum es wichtig ist, in den Wechseljahren auf den Körper zu hören **42**

14 **HOMESPA STATT KOSMETIKSTUDIO**
So können Sie Ihren Teint zu Hause verwöhnen **48**

15 **HALTUNG ZEIGEN**
Autorin Tina Henze verrät, wie ihre Garderobe nachhaltiger wurde **50**

Impressum

Herausgeber: Procter & Gamble Service GmbH (P&G), Sulzbacher Straße 40–50, 65823 Schwalbach **Koordination:** Kristina Bulle, Patrick Karcher, Vanessa Klee **Redaktion, Gestaltung und Produktion:** C3 Creative Code and Content GmbH, Heiliggeistkirchplatz 1, 10178 Berlin; Tina Henze, Christina Clasohm, Ralf Mielke (Redaktion), Katrin Hoffmann (Creative Director), Mareike Bongen (Art Director), Simone Gutberlet (Head of Art Buying), Simon Bonnen, Marje Saathoff (Information Designer), Larissa Schmidt (Projektmanagement) **Prepress:** SEHFELD, Sebastian Schwetz **Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Carl-Bertelsmann-Straße 161 M, 33311 Gütersloh · Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche kann keine Haftung für Irrtümer oder Fehler übernommen werden. Alle Angaben sind bei Drucklegung gültig, doch behält sich die Procter & Gamble Service GmbH das Recht auf Änderungen vor. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM etc. sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten distanziert sich die Procter & Gamble Service GmbH von den Inhalten dieser fremden Internetseiten. Die Procter & Gamble Service GmbH haftet nicht für die Inhalte dieser Internetseiten. Die Verantwortlichkeit liegt allein beim Anbieter dieser Internetseiten.

Jetzt ist die beste Zeit …
etwas Neues auszuprobieren

Genießen Sie ein Blätterbad

IDEE Nº1

Der würzige Duft, das mild schimmernde Licht, das Murmeln des Baches – tauchen Sie ein in den Wald und nehmen Sie die Atmosphäre mit allen Sinnen wahr. Der Ansatz des Waldbadens, einem achtsamen Spaziergang ganz ähnlich, stammt aus Japan und nennt sich **„Shinrin Yoku“.** Der Aufenthalt in der Natur hat enorm viele positive Auswirkungen auf unseren Körper und unseren Geist: Wir können unsere Gedanken schweifen lassen, werden inspiriert und gewinnen an Lebensenergie. Nicht nur deshalb ist es längst überfällig, die Kraft der Natur (wieder) zu entdecken. Regelmäßiges Waldbaden reduziert Stress, verbessert unser Herz-Kreislauf-System und stärkt – in den Wintermonaten besonders wichtig – unser Immunsystem.

Hörbuch-Empfehlung
Dr. Qing Li erklärt in „Die wertvolle Medizin des Waldes“, wie die Natur Körper und Geist stärkt. 183 Minuten, Argon Balance, ISBN-10: 3839881714

WUSSTEN SIE, DASS …

…jeder 2. Deutsche nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt ist?

Vitamin D trägt zum Erhalt gesunder Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Es ist das einzige Vitamin, das nicht zu großen Teilen über die Ernährung aufgenommen wird. Stattdessen erfolgt die Versorgung durch die Sonne: Die direkte Sonneneinstrahlung auf die Haut bewirkt, dass der Körper selbst Vitamin D produziert. Wie viel des sogenannten Sonnenvitamins produziert wird, hängt von der Intensität der im Sonnenlicht enthaltenen UVB-Strahlung ab. Es empfiehlt sich, den persönlichen Vitamin-D-Spiegel im Blick zu behalten.

VIGANTOLVIT® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für den zusätzlichen Vitamin-D-Bedarf. Schon eine Weichkapsel pro Tag genügt! Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

IDEE N°2

Lernen Sie von den Dänen

Auf der Suche nach dem wahren Glück schauen wir nach Norden, denn die Skandinavier zählen zu den glücklichsten Menschen überhaupt. Das liegt unter anderem an der dänischen **Hygge-Philosophie**. Das entspannte Lebensgefühl kann man auch in unsere Breitengrade überführen. Es stellt sich nämlich dann ein, wenn wir viel Zeit mit Freunden und unserer Familie verbringen, den Moment genießen und uns Wärme und Licht in unser Zuhause holen.

Von Essen bis Gemeinschaft: In 15 Kapiteln beschreibt Meik Wiking, Leiter des Instituts für Glücksforschung (!) Kopenhagen, was das dänische Lebensgefühl Hygge ausmacht, 288 Seiten, Ehrenwirth, ISBN-10: 9783431039764

IDEE N°3

Gehen Sie an die Decke

Es ist der neue Interior-Trend: Nicht mehr Wände, sondern die Decken werden jetzt gestrichen. Eine farbige Zimmerdecke hat einen enormen Effekt auf die Atmosphäre des Raumes – dieses Türkisblau zum Beispiel sorgt für einen unaufgeregt frischen Look im Flur. Und dass bei farbigen Decken Spinnweben kein Drama sind, dafür sorgt der **Swiffer XXL** mit seinem 90 Zentimeter langen Teleskopstab.

IDEE N°4

Wecken Sie den Künstler in sich

Art-Partys sind die beste Gelegenheit, das eigene künstlerische Potenzial zu entdecken. Viele Cafés oder Restaurants bieten diese neue Form von Malabenden an, bei denen Sie mit Unterstützung eines Künstlers Schritt für Schritt ein eigenes Bild auf die Leinwand bringen können. Außerdem lernt man neue Leute kennen und nimmt am Ende ein eigenes Kunstwerk mit nach Hause. Weitere Informationen unter **www.artparty.de**

IDEE N°5

Entdecken Sie das Glück des Brotbackens

Die Hefe zerbröselt zwischen den Fingerspitzen, löst sich im warmen Wasserbad auf. Mehl wird darin verknetet, bis es die Hände hochkriecht, sich wieder löst, um zu ruhen. Entdecken Sie das Brotbacken: das gute Gefühl, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen, zu beobachten, wie der Teig langsam Form annimmt und am Ende duftend aus dem Ofen kommt. Die erste Adresse im Netz in Sachen Brotbacken ist **www.Ploetzblog.de**. Der Autor Lutz Geißler legt Wert auf hochwertige Zutaten, die vielen Rezepte vom Bratapfelbrot bis zum Urkorn-Nussbrot funktionieren auf den Punkt – und schmecken großartig.

Setzen Sie auf diesen hilfreichen Begleiter

Sie spüren ein Kribbeln in der Nase und ein Kratzen im Rachen? Lassen Sie sich die Pläne für den Tag nicht durchkreuzen: In den Wintermonaten ist **WICK Erste Abwehr** ein hilfreicher Begleiter, denn es kann die Erkältung stoppen, bevor sie ausbricht. Packen Sie das Spray griffbereit in Ihre Handtasche, um bestens gewappnet zu sein. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

IDEE N°6

Medizinprodukt

NEU OLAY whips

KRAFTVOLLE HAUTPFLEGE
JETZT **LUFTIG LEICHT**

Bye-bye, schwere Pflege – dank der neuen, feuchtigkeitsspendenden OLAY Whips Gesichtscremes. Durch ihre einzigartige und bahnbrechende Pflegeformel ziehen die Wirkstoffe besonders schnell in die Haut ein und hinterlassen ein luftig-leichtes Gefühl.

www.olay.de

Frauen im besten Alter wissen, was sie wollen: So wie Annette Hensel, die mit 51 Jahren entschieden hat, nach zehn Jahren Fernbeziehung zu heiraten.

Vom Glück, sich selbst zu kennen

Ein elegantes Motorboot gleitet durch das glitzernde Wasser des Lago Maggiore und nimmt Kurs auf das Seeufer. Der Mann am Steuer trägt eine ganz besondere Verantwortung, denn bei seinem einzigen Passagier handelt es sich um eine Frau, die in Kürze ihrem italienischen Freund das Jawort geben wird. Der Name der Braut: Annette Hensel, 51, aus Berlin.

Ihr Ziel befindet sich auf der östlichen, der lombardischen Seite des Sees. Etwa zwei Kilometer außerhalb der Stadt Luino liegt eine historische Hotelanlage aus dem 19. Jahrhundert, das Camin Hotel Colmegna. Hier

„Marco hat es geschafft, mich aus meiner Komfortzone zu locken.“

wird Annette an diesem Tag bereits von einer internationalen Gästeschar aus Deutschland, Italien, Österreich, Frankreich, Belgien und der Schweiz erwartet – und natürlich von Marco, ihrem zukünftigen Ehemann.

Die Trauung vollzieht ein Freund von Marco, der auch der Bürgermeister von Luino ist.

Lampenfieber? Nicht doch! Am großen Tag ist Annette die Ruhe in Person. Die Gelassenheit des Alters macht's möglich.

Trio Infernal Nicole, Claudia und Niki, Annettes beste Freundinnen, sind bester Dinge und am Hochzeitstag natürlich mit dabei.

Postkartenidylle Sogar in Schwarz-Weiß ist die romantische Kulisse des Lago Maggiore kaum auszuhalten. Der perfekte Ort, um sich das Jawort zu geben.

„Es war klar, dass wir dort heiraten. Für uns ist der Ort von besonderer Bedeutung."

Nach vollendeter Zeremonie wird bei angenehmen 25 Grad vor der traumhaften Kulisse der alten Jugendstilvilla inmitten einer herrlichen Parkanlage und mit Blick auf den See gefeiert.

Dass dieser Tag im Nachhinein für alle Anwesenden ein rundum gelungenes Ereignis war, hätte sich so mancher vorher nicht träumen lassen – abgesehen von der Braut selbst: „Ich dachte immer, es wird schon gut gehen. Wir Deutschen müssen uns einfach davon frei machen, dass alles immer läuft wie geplant und schnell geht." Manche Dinge brauchen eben ihre Zeit. Wer wie sie mit 51 Jahren das erste Mal heiratet, sei schließlich das beste Beispiel dafür.

Die Komplikationen, erzählt Annette, begannen im Vorfeld schon mit der Organisation der notwendigen Dokumente, die man für eine Trauung im Ausland benötigt. Auch aus ihrer geplanten frühzeitigen Versendung der Einladungen wurde nichts. „Mein Mann meinte, es wäre üblich, die Gäste erst kurz vorher einzuladen. Dann würde es wenigstens niemand vergessen." Und auf das Menü einigten sich die beiden knapp zwei Wochen vor der Feier. Sogar Annettes beste Freundinnen Nicole, Claudia und Niki wurden ob der späten Planung leicht nervös.

Eines stand jedoch von Anfang an fest: der Ort, an dem Marco und Annette heiraten würden. Denn vor gut zehn Jahren, da war Annette Anfang 40, lernten sich die beiden im Restaurant von Marcos Bruder kennen, das nicht

Perfekt abgestimmt Annette vertraut auf ihre treuen Pflegehelfer. Olay Whip verwöhnt die Haut mit luftig-leichter Pflege.

Brautkuss Annette und Marco besiegeln die Zeremonie mit einer lieb gewonnenen Tradition.

„Ich freue mich so“ Freundin Nicole ist eine der ersten Gratulantinnen.

„Früher war es mir wichtig, was andere sagen. Heute ist mir wichtig, dass ich mit mir selbst gut leben kann.“

weit vom See entfernt liegt. „Es war total aufregend, wie immer am Anfang einer Beziehung“, sagt Annette. „Doch Marco hat es geschafft, mich auch langfristig aus meiner Komfortzone zu locken.“

Dieser geregelte Alltag war bis zu diesem Zeitpunkt größtenteils durch ihre Arbeit bestimmt. Seit über 20 Jahren führt die Berlinerin die Boutique für Frauenmode ANN LISSON im Ortsteil Schmargendorf. Jeden Monat reist sie nach Italien, um Ware zu kaufen. „Mode ist meine Leidenschaft“, so die Einzelhändlerin. „Ich liebe meinen Beruf, er erfüllt mich und dafür bin ich dankbar.“

Es stand daher für sie niemals zur Debatte, ihr Geschäft in Berlin aufzugeben – obwohl der Mann ihres Herzens seinen Lebensmittelpunkt rund 980 Kilometer entfernt hat. Von Beginn an führen die beiden eine Fernbeziehung. „So selbstbewusst und eigenständig wäre ich in jungen Jahren nicht gewesen.“ Noch heute ist es eine Liebe auf Distanz, die immer wieder Reibungspunkte mit sich bringt. „Durch mein Alter weiß ich, dass Liebe nicht automatisch bedeutet, an 365 Tagen im Jahr vor Glück zu platzen.“ Gerade eine Fernbeziehung bedarf viel Arbeit, sie muss man ganz besonders pflegen. „Wir haben viel getan für unser Glück und versuchen, jeden Monat mindestens zehn Tage zusammen zu sein sowie die Urlaube gemeinsam zu verbringen.“

Annette hat den Mut gehabt, ihre Komfortzone zu verlassen. Bevor sie Marco kennenlernte, lag ihr Fokus auf der Arbeit, außerdem kümmerte sie sich um ihre kranken Eltern. Neben den häufigen Treffen mit ihrem Bruder beschränkten sich Annettes Verabredungen auf ihre Freundinnen Nicole, Claudia und Niki – und selbst die klappten nur selten.

„Ich setze meine Prioritäten heute etwas anders und bin dankbar für mein erfülltes Leben. Das zu erkennen, hat auch etwas mit Erwachsenwerden zu tun“, sagt die 51-Jährige. Mit ihrem Wunsch, in ihrem Alter noch „Ja“ zu sagen, stieß sie häufig auf Unverständnis. Bekannte, aber auch Kundinnen waren verwundert, warum sie jetzt noch heiraten wolle und ob das in ihrem Alter nicht egal sei. „Früher war es mir wichtig, was andere sagen. Heute ist mir wichtig, dass ich mit mir selbst gut leben kann.“

Frauen, die aufgrund ihres Alters zweifeln zu heiraten, möchte Annette einen Rat geben: „Das größte Gift für eine Frau sind ihre oft überzogenen Erwartungen an sich selbst.“ Damit spricht sie die Selbstzweifel an, die bei vielen Frauen irgendwann im Laufe des Lebens einsetzen. Annettes Rat lautet, stattdessen das Leben zu genießen und es immer wieder neu für sich zu entdecken.

Glanzvoller Auftritt Annette ist perfekt vorbereitet – unter anderem mit dem Pantene Volume + Repair Shampoo.

Hach, die Liebe Woanders mag der Himmel voller Geigen hängen, in Italien hängen die Bäume voller „amore“.

Salute! Wahre Freundschaft ist, sich lange zu kennen und wichtige Anlässe gemeinsam zu feiern.

Gemeinsam in die Zukunft Ein gelungener Tag geht für Annette und Marco zu Ende – ihre Liebe aber noch lange nicht.

Mit der Hochzeit hat Annette nun eine große italienische Familie dazugewonnen. In gewisser Weise schließt sich für die Berlinerin ein Kreis: Mit ihrer eigenen Familie verbrachte sie als junges Mädchen viel Zeit jenseits der Alpen. Mehrmals im Jahr ging es kreuz und quer über den Stiefel, um Geschäftsbeziehungen mit Lieferanten auf- und auszubauen, damit die Schuhgeschäfte der Eltern stets die neuesten und schicksten Modelle im Regal stehen hatten. „Es waren die Läden, die mein Großvater bereits in den 50er-Jahren eröffnet hat“, sagt Annette. „Die Affinität zur Mode und damit auch zu Italien liegt sozusagen in der Familie.“

Ist es demnach an der Zeit, sich über den nächsten Schritt aus der Komfortzone Gedanken zu machen? Bedeutet das vielleicht gar das Ende der Fernbeziehung? Nun, ganz so weit will Annette nicht gehen und hat eine klare Antwort darauf: „Die nächsten Jahre werden wir sicher weiterhin getrennt leben. Was allerdings in fünf Jahren sein wird, wissen wir nicht. Ich kann mir aber gut vorstellen, zu ihm nach Italien zu ziehen.“

Die Zeit wird es zeigen – und manchmal muss man einfach Vertrauen haben. So wie am Tag ihrer Hochzeit, als Annette mitten auf dem See plötzlich seltsame Motorengeräusche vernahm. Der Freund am Steuer beruhigte sie und versicherte ihr, es sei alles in bester Ordnung. Sie solle einfach die Aussicht genießen und sich auf das freuen, was an diesem Tag vor ihr liegen würde. Alles ging gut. „Als wir anlegten, stieg ich wie eine Diva aus dem Boot. Die Gäste waren bereits da und haben mich empfangen“, erinnert sich Annette. „Das war wirklich ein ganz besonderer Auftritt.“

„Wir bleiben erst mal ein Ehepaar mit Fernbeziehung.“

Professionelle Begleiter Das Silk-épil Beauty Set 9 von Braun, ein luxuriöses Haarentfernungsset für Gesicht und Körper, sorgt für bis zu vier Wochen glatte Haut – also auch noch bis in die Flitterwochen.

Was ihr Freund erst spät am Abend verriet: Das Boot wies tatsächlich einen Schaden auf, der ihm zuvor nicht aufgefallen war. Mit etwas Pech hätte der Motor mitten auf dem See seinen Geist aufgegeben und die Hochzeitsgesellschaft samt Bürgermeister auf die Braut warten müssen. „Doch es ist alles gut gegangen, das Vertrauen hat sich ausgezahlt.“ Genau mit diesem Vertrauen, nennen wir es ruhig die Gelassenheit des Alters, werden die beiden ihre gemeinsame Zukunft als Ehepaar planen – ob in Berlin oder am Lago Maggiore wird die Zeit zeigen.

Perfekt vorbereitet für den großen Tag
Die Serie Regenerist 3-Zonen von Olaz sorgt für frischer und jünger aussehende Haut an den drei anspruchsvollsten Gesichtspartien Augen, Kinn und Hals.

Jetzt **ONLINE** mitmachen

Testen Sie diese und weitere Produkte: for-me-online.de
Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 24–25.

„Auf Fotos, die für die Ewigkeit sind, will Frau natürlich gut aussehen."

Annette Hensel

Schön wie die Liebe!

Make-up, Duft, Frisur: Am Hochzeitstag muss alles perfekt sein. Das gilt für Braut und Bräutigam gleichermaßen. Trauzeugen können sich hier bewähren, indem sie Haargel, Deo oder Puder stets zur Hand haben, sollte die Situation es erfordern.

Gepflegter Auftritt
Der Braun Rasierer Series 9 passt sich an den Bart an. Old Spice beruhigt und entspannt die Haut nach der Rasur.

Wer schön sein will …

… muss lachen. Und gesunde Zähne sind dafür die beste Voraussetzung. Da unsere Zähne in der zweiten Lebenshälfte an Widerstandskraft einbüßen, brauchen sie besonderen Schutz und intensive Pflege. Unsere drei Experten verraten Ihnen, wie es gelingt, durch alle Lebensphasen hindurch schöne Zähne zu behalten.

Das sagen die Experten aus dem P&G Oral Care Team

„Bakterienzahl wird verringert“

Phillip Hundeshagen
Produktentwickler

Von einer gesunden Mundflora sprechen wir, wenn sich Bakterien und Körperzellen im Gleichgewicht befinden. **Mit steigendem Alter kann dieses Gleichgewicht schneller außer Kontrolle geraten.** Das führt zu einer hohen Zahl an Bakterien, die den Mundraum besiedeln und Stoffe produzieren, die beispielsweise Zahnfleischbluten verursachen. Zugleich reagiert der Zahnschmelz anfälliger auf Säuren, die Zähne können schmerzempfindlicher werden.

Spezielle Zahncremes, die Zinnfluorid und Zinnchlorid enthalten, können das verhindern. Der Bestandteil Zinn verringert dabei die Zahl schädlicher Bakterien im Mundraum und verlangsamt den Stoffwechsel der verbleibenden. Das trägt zu einem guten Bakterienmanagement in der Mundhöhle bei – und das ist gut für das Zahnfleisch. Zugleich schützt Zinn den Zahnschmelz vor Säureschäden und hilft bei hoher Sensitivität.

„20% weniger Zahnverlust“

Daniel Grotzer
Zahnarzt

Das gründliche Putzen der Zähne bildet die Basis für Zahngesundheit. Groß angelegte klinische Studien belegen dabei seit vielen Jahren, dass die Reinigung der Zähne durch eine elektrische Zahnbürste mit einem oszillierend-rotierenden Bürstenkopf – „die mit dem runden Kopf“ – dem Zähneputzen mit einer Handzahnbürste deutlich überlegen ist. Die Borsten erreichen die kleinste Ritze, die Zahnreinigung ist außerdem in der Regel schonender als das Putzen mit der Handzahnbürste.

Um ein weiteres positives Ergebnis herauszugreifen: **Eine elektrische Zahnbürste mit rundem Bürstenkopf entfernt doppelt so viel Plaque wie eine Handzahnbürste.** Die erfreuliche Folge: Auf lange Sicht führt das zu zwanzig Prozent weniger Zahnverlust. Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte bietet die Zahnreinigung mit der Elektrischen darüber hinaus besondere Vorteile: Sie trägt zum Beispiel erheblich zu einem gesunden Zahnfleisch bei.

„Keine Ausreden mehr“

Kathrin Heidenreich
Produktforscherin

6,7 Millionen Menschen in Deutschland – 59 Prozent aller Prothesenträger – haben eine Teilprothese: herausnehmbare Hilfsmittel, die bei noch verbleibenden natürlichen Zähnen zum Einsatz kommen.

Teilprothesenträger haben mit Unannehmlichkeiten beim Essen, Sprechen und Lachen zu kämpfen, aber auch mit emotionalen Problemen, die ihren Lebensstil und ihr Selbstvertrauen einschränken können. Probleme, die kaum angesprochen werden. **Das Tragen von Teilprothesen bedeutet aber nicht, auf die guten Dinge im Leben zu verzichten.** Denn Haftcremes, die speziell für Bedürfnisse von Teilprothesenträgern entwickelt wurden, stellen eine Versiegelung zwischen Teilprothese und Zahnfleisch her – und sorgen so für starken Halt und eine wirksame Barriere gegen das Eindringen von Lebensmitteln. Das kann die Unannehmlichkeiten verringern und so auf lange Sicht das Wohlbefinden verbessern – keine Ausrede mehr, das Leben ohne Einschränkungen zu genießen.

Unsere Empfehlungen

1

ORAL B PROFESSIONAL reduziert Zahnfleischbluten und hilft, den Zahnschmelz zu reparieren. **Die Zahnpasta** neutralisiert schädliche Bakterien und schützt vor Zahnschmelzabbau.

2

DIE ORAL-B GENIUS X hat dank künstlicher Intelligenz von dem Zahnputzverhalten Tausender Menschen gelernt. **Bewegungssensoren** der elektrischen Bürste erkennen die Putztechnik und sorgen für beste Ergebnisse.

3

BLEND-A-DENT Mikroversiegelung für Teilprothesen bildet ein Schutzsiegel zwischen Zahnfleisch und Prothese und schützt so vor dem Eindringen von Speiseresten unter die Prothese.

Jetzt **ONLINE** mitmachen

Testen Sie diese und weitere Produkte: for-me-online.de
Weitere Informationen findenSie auf den Seiten 24–25.

Jetzt ist die beste Zeit …
noch mehr zu entdecken

IDEE N°7

Werden Sie Produkttester!

Auf for-me-online.de können Sie jede Woche exklusiv P&G-Markenprodukte testen. Als Produkttester gehören Sie nicht nur zu den Ersten, die Innovationen ausprobieren dürfen, Sie haben zudem regelmäßig die Chance, tolle Preise zu gewinnen.

P&G-Produkte werden kontinuierlich weiterentwickelt. Für diese Innovationen, beste Ergebnisse und höchste Verbraucherzufriedenheit sind Produkttester und ihr Feedback ein wichtiger Faktor. Wir laden Sie ein, Produkttester exklusiver Markenprodukte zu werden. Nachdem Sie sich registriert haben, können Sie an den wöchentlich wechselnden Produkttests teilnehmen. Werden Sie als Tester ausgewählt, erhalten Sie die Produkte per Post direkt nach Hause. Nach dem Testen und der Abgabe Ihrer Bewertung dürfen Sie Ihr Produkt selbstverständlich kostenlos behalten. Welche Produkte und Gewinnspiele gerade warten? Schauen Sie nach unter: **for-me-online.de/testen-und-gewinnen**

Testen Sie diese und weitere wöchentlich wechselnden Produkte

Hair Biology Cleanse & Reconstruct Kur ★★★★½*

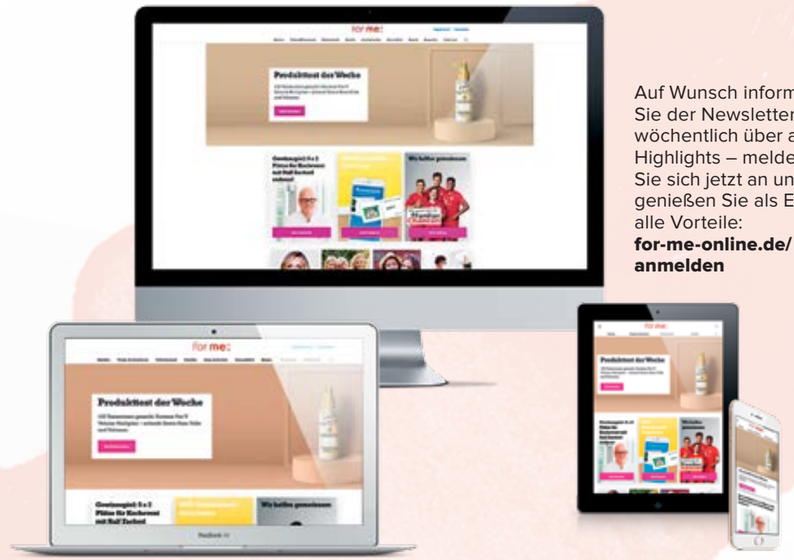
Febreze Textilerfrischer Aprilfrisch ★★★★★*

Lenor Parfum Deluxe Blush ★★★★½*

Oral-B GENIUS 9000 Rose Gold Elektrische Zahnbürste ★★★★★*

Ariel All-in-1 PODS Universal ★★★★½*

* Von der for-me-Community bewertet



Auf Wunsch informiert Sie der Newsletter wöchentlich über alle Highlights – melden Sie sich jetzt an und genießen Sie als Erster alle Vorteile: **for-me-online.de/anmelden**

Victoria finden Sie wie gewohnt auch online

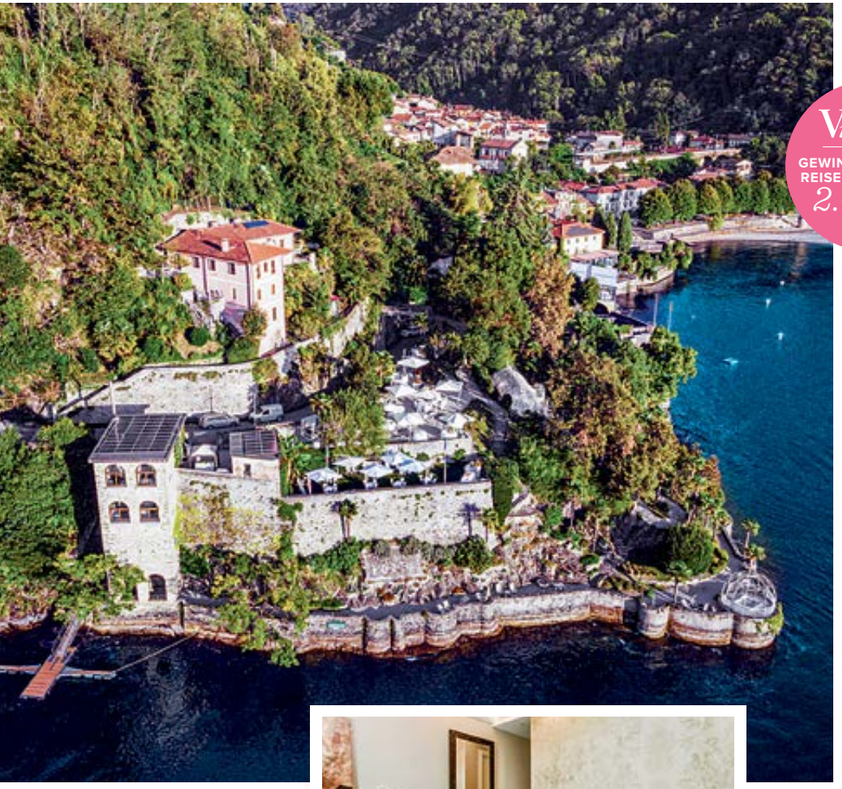
Für alle, die wissen, was sie wollen. Victoria ist ein Magazin für Frauen im besten Alter, die Lust haben, sich von den Geschichten anderer starker Frauen und von innovativen Produkten inspirieren zu lassen. Dazu stellen wir Ihnen unsere Inhalte wie gewohnt auch online zur Verfügung. Wenn Sie unsere Online-Plattform bereits regelmäßig besuchen, wundern Sie sich nicht, dass das Victoria-Logo in der Kopfzeile nicht mehr zu sehen ist – das hat technische Gründe. Am Inhalt ändert sich nichts: Die Victoria-Beiträge finden Sie in gewohntem Umfang und gleicher Qualität auf: **for-me-online.de/victoria**

Über die Victoria-Inhalte hinaus finden Sie jetzt auch auf einen Blick jede Woche hochwertige P&G-Produkte zum Gratis-Testen, spannende Gewinnspiele und weitere inspirierende Themen.

Unsere Aktivitäten im Social Web

Treffen Sie die Community:
facebook.de/formeonline

Holen Sie sich bildstarke Inspirationen:
instagram.com/formebotschafter



Victoria
GEWINNEN SIE EINE REISE IM WERT VON *2.000 €*

Paradiesisch Das Camin Hotel liegt direkt am See.

Poetisch Die Villa ist wie gemacht für eine entspannte Auszeit.

UNSER GEWINNSPIEL

Genießen Sie „La Dolce Vita“

Unter allen Neuregistrierungen verlost Victoria eine ganze Woche im Camin Hotel am Lago Maggiore. Sie übernachten zu zweit in der italienischen Villa inmitten eines alten Parks. Dem Ort, an dem unsere Titelprotagonistin Annette Hensel (Seite 12) „Ja“ gesagt hat.

Was ist drin?

- 7 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück
- Ein Verwöhnpaket mit P&G-Produkten für Ihre Reise
- An- und Abreise

So geht’s

Registrieren Sie sich auf **for-me-online.de/victoria-gewinnspiel.** Mit etwas Glück gewinnen Sie die Reise nach Italien.

Oral-B | Zähneputzen wie ein Zahnarzt.

Überzeugen Sie sich selbst!

SEHR GUT

Stiftung Warentest
test.de
SEHR GUT (1,3)
Im Test: 17 Zahnpasten
Ausgabe 10/2019
www.test.de
19SF98

Hilft

Zahnfleischbluten zu reduzieren & Zahnschmelz zu reparieren*

in 2 Wochen.

*bei geschwächtem Zahnschmelz, im Labor getestet

Da bleibt man gerne liegen
Ein Bettbezug aus Flanell gibt ein Versprechen auf ein wohlig-wärmendes Gefühl, Bettwäsche von Butlers Vermont

Jetzt ist die beste Zeit…
für erholsame Stunden

IDEE N°8

Legen Sie eine kleine Auszeit ein

Ausnahmsweise stehen mal keine Termine im Kalender und Sie würden am liebsten im kuschelig-warmen Bett liegen bleiben? Dann tun Sie's! Genießen Sie die Pause. Hier die perfekten Begleiter für schöne Stunden.

Wie auf Wolken Wenn man schon aufstehen muss, um zum Kühlschrank zu gehen, dann bitte mit diesen flauschigen Pantoffeln an den Füßen, Hausschuhe von UGG

Auf Schmusekurs Draußen regnet es und stürmt und wir mummeln uns ein in die weiche Decke, Plaid von Schöner Wohnen

Nestwärme Die formschöne Kanne hält den aufgebrühten Tee Tasse für Tasse heiß, Isolierkanne von Nordic Kitchen

Buchtipp von Kristina Bulle von P&G: „Die Natur ist eine riesige Fundgrube und dieses Buch liefert zauberhafte Bastelideen für Kinder – von Kaffeetässchen aus Eicheln bis Monstern aus Blättern." Basteln mit Natur von Pia Deges, Frech-Verlag, ISBN-10: 9783772476532, 128 Seiten

Big Business
Mit diesem Zweiteiler machen wir beim Meeting mit unserem Bett alles richtig, Pyjama von Seidensticker

Alles, was Bettwäsche liebt

Sich für Flanell-Bettwäsche aus hochwertiger Baumwolle zu entscheiden, ist ein Versprechen auf ein wohlig-wärmendes Gefühl. Besonders in den kalten Monaten sorgt der Stoff mit der aufgerauten Oberfläche für einen behaglich erholsamen Schlaf. Und die richtige Pflege hilft dabei, dass unsere Lieblingsbettwäsche lange in Form bleibt.

Im Winter sollte man die Bezüge alle drei bis vier Wochen waschen – schließlich mummeln wir uns täglich für sechs bis acht Stunden darin ein. Wer auf moderne Waschmittel wie Ariel All-in-1 Pods setzt, kann die Waschtemperatur runterdrehen: Schon bei 30 Grad wird die Bettwäsche sauber und rein. Damit schont man die Haushaltskasse und die Umwelt, denn bereits das Waschen mit 30 statt 40 Grad senkt den Stromverbrauch um über 50 Prozent. Um zu verhindern, dass sich Bakterien und Keime in der Waschmaschine breitmachen, genügt es, drei bis vier Mal im Jahr einen Waschgang bei 60 Grad einzuplanen.

Was kann Flanell?

Wärmend
Durch das Aufrauen entstehen Luftpolster zwischen den Fasern, die wärmen

Leicht
Trotz der Stoffdicke sehr leicht und schnell trocknend – daher besonders beliebt für Bettwäsche

Formstabil
Obwohl er angenehm weich ist, bleibt der Stoff besonders bei guter Pflege sehr lange in Form

Naturfaser
Flanell-Bettwäsche ist meistens aus Baumwolle, manchmal aus Viskose

Saugfähig
Die aufgeraute, vergrößerte Oberfläche macht den Stoff besonders saugfähig

Langlebig
Durch die aufgeraute Oberflächenstruktur außerdem reißfest und widerstandsfähig

Do it yourself-Tipp

Wenn das Flanellhemd als Lieblingskleidungsstück ausgedient hat, kann daraus ein schöner Kissenbezug werden. (1) Das Hemd unterhalb der Achseln abschneiden; benötigt wird nur das Unterteil. (2) Den Stoff auf links drehen und die beiden Öffnungen des Hemdes zunähen. (3) Praktisch: Die Knopfleiste des Hemdes ziert das Kissen – und ist gleichzeitig die Öffnung für die Kissenfüllung.

Was braucht die Bettwäsche?

Ariel All-in-1 Pods
Perfekt für die Bettwäsche: Die Inhaltsstoffe der drei getrennten Kammern entfalten ihre Wirkungskraft erst im Waschgang und lösen effektiv Flecken und lassen die Wäsche strahlen.

Lenor All-in-1-Pods
Die einfache Handhabung verhindert eine Überdosierung. Die Bettwäsche wird nicht nur sauber und weich, sondern duftet nach Patschuli und weißem Zedernholz.

Jetzt **ONLINE** mitmachen

Testen Sie diese und weitere Produkte: for-me-online.de
Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 24–25.

Febreze Textilerfrischer
Für alles, was nicht in die Maschine passt, wie Polster, Kissen und Matratze. Entfernt Gerüche in den Fasern, anstatt sie zu überdecken.

Lenor Wäscheparfüm
Für lang anhaltende Frische: Geben Sie die Duftperlen direkt in die leere Waschtrommel und legen Sie die Wäsche darauf. Je nach gewünschtem Dufterlebnis mehr oder weniger.

Lenor Weichspüler
Sorgt dafür, dass sich Ihre Bettwäsche eine ganze Woche lang wie frisch gewaschen anfühlt, macht diese besonders weich auf der Haut und schützt zudem vor den drei Zeichen der Faseralterung: Formverlust, Farbverlust und Fusselbildung.

Graues Haar? Ja, unbedingt!

Neue Grauzone Immer mehr Frauen geben ihrer Naturhaarfarbe den Vorzug. Das hat nicht nur pragmatische Gründe, sondern ist Ausdruck einer neuen selbstbewussten Haltung. Wir finden: Es sieht großartig aus. Trauen Sie sich!

Ute Dietz, *71 Jahre*

„Als meine ersten Silbersträhnen mit Ende 40 auftauchten, war klar: Jetzt wird gefärbt. Ich habe das gar nicht hinterfragt. So wie man im Winter eben eine dicke Jacke anzieht, ging ich zum Friseur. Doch mit der Zeit sah man immer mehr Frauen mit grauen Haaren, die wahnsinnig gut aussahen. Auf der Straße, in Magazinen. Inzwischen trage ich seit vier Jahren selbst Grau. Die Reaktionen erstaunen mich immer wieder: Ich bekomme oft Komplimente, zuletzt von einer jungen Mutter im Supermarkt. Hier hat offenbar ein Umdenken eingesetzt. Eine reichhaltige Pflege und ein guter Schnitt sind das A und O.“

„Seit ich es grau trage, bekomme ich plötzlich Komplimente für mein Haar.“

Empfehlung
Die speziell für graues Haar entwickelte Pflegeserie Hair Biology Grey&Glowing (erhältlich in dm-Drogeriemärkten) mit Jojobaöl und Antioxidantien entfernt unschöne Gelbtöne und glättet rebellische Strähnen.

Jetzt **ONLINE** mitmachen

Testen Sie diese und weitere Produkte: for-me-online.de
Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 24–25.

Elke Latinovic, *51 Jahre*

„Mein Vater hat bereits in Jugendjahren graues Haar bekommen – daher war mir früh klar, dass mir das auch blühen könnte. Und tatsächlich: Mit 28 Jahren kamen die ersten weißen Strähnen. Mein erster Gedanke war: Oh, nein! Bitte nicht! Also begann ich zu färben. Viele Jahre lang. Erst als der Ansatz immer heller wurde, habe ich vor einem Jahr entschieden: Schluss damit! Meine ehemals blonden Haare sind inzwischen nahezu weiß. Und es gefällt mir sehr gut! Spülungen und regelmäßige Haarkuren waren bei mir schon immer ein Muss. Schöner Nebeneffekt: Dadurch, dass ich nicht mehr färbe, ist meine natürliche Haarstruktur zurückgekommen – sogar meine Locken sind wieder da.“

„Mit 28 Jahren kamen die ersten weißen Strähnen.“

Kathi Gormasz, *43 Jahre*

„In meiner Jugend und auch später noch habe ich viel experimentiert und meine Haare immer wieder gefärbt. Vor fünf Jahren dann ist mir der graue Ansatz zum ersten Mal aufgefallen. Natürlich habe ich überlegt,

„Ich war neugierig auf meine echte Haarfarbe.“

ob ich färben soll. Doch meine Neugierde hat gesiegt: Ich war gespannt zu sehen, was für einen Typ diese Haarfarbe aus mir macht. Und ich habe es nicht bereut. Im Gegenteil: Ich bekomme viele positive Rückmeldungen. Ich kann nur sagen: Frauen, traut euch! Dank spezieller Produkte ist ein Gelbstich kein Thema, mein Haar hat einen schön glänzenden Grauton.“

DIE EXPERTIN

Meine Tipps

Nina Fugmann ist Friseurmeisterin im Salon Molar Berlin.

1

PFLEGE Ohne geht es nicht – graue Haare sind dicker, widerspenstiger und benötigen eine reichhaltige Pflege. Auch um den berüchtigten Gelbstich zu vermeiden, empfehle ich speziell für graues Haar entwickelte Produkte.

2

SCHNITT Ein akkurater Haarschnitt ist besonders wichtig. Gehen Sie regelmäßig zum Nachschneiden. Perfekt gepflegtes Haar sieht immer edel aus – und bei grauem Haar besonders.

3

FARBE Ich finde den Trend großartig: Graues Haar zu tragen, zeugt von Selbstbewusstsein. Immer mehr Kundinnen entscheiden sich dafür, auch jüngere. Farbe im Gesicht, Rouge oder Lippenstift, steht grauhaarigen Frauen besonders gut.

Kunst statt Controlling
Maria Luisa Engels hat aus ihrer Berufung einen Beruf gemacht.

Und dann wurde es bunt

Malen statt Zahlen Eigentlich dachte Maria Luisa Engels, ihre Bestimmung gefunden zu haben. Als Controllerin in einem großen Konzern. Doch sie beginnt noch mal von vorn – und lebt nun ihren Traum.

Maria Luisa Engels sitzt in der Patisserie direkt am Fenster. Vor sich: ein Zitronenbaiser-Törtchen und ein Tag voller Wünsche und Versprechungen. Sie plaudert mit der Cafébesitzerin, lacht ein über alle Zweifel erhabenes Lachen, spielt mit einer blonden Haarsträhne, ihren Daumen ziert ein blauer Farbspritzer. Besucher blicken verstohlen aus den Augenwinkeln, andere schauen ganz direkt. Die zierliche Frau gehört zu den Menschen, die man gerne in seiner Nähe hat, in der Hoffnung, etwas von dieser Lebensenergie möge auf einen selbst überspringen. Ein kleiner Zipfel würde schon reichen.

„Es ist nicht lange her, da kannte ich hier kaum jemanden“, erzählt sie wenig später und lupft die zuckersüße Haube vom Törtchen. „Nachbarn habe ich höchstens aus der Ferne gegrüßt, wenn ich abends vom Auto zu meiner Wohnung gelaufen bin.“ Bis vor einem Jahr war statt Kuchen im Kleinstadt-Café zur Mittagszeit Business-Lunch angesagt. Im besten Fall. Wahlweise auch ein Meeting oder eine Präsentation. Als Controllerin bei einem internationalen Automobilkonzern trug sie die Verantwortung für die Zahlen, die das Unternehmen den Steuerbehörden vorzulegen hat – unzählige Zifferkolonnen und 12-Stunden-Tage inklusive. „Ich habe meine Arbeit geliebt, ich war mit ganzem Herzen dabei“, sagt sie. Für solche Momente inbrünstiger Bekundungen hat sich die gebürtige Spanierin einen kleinen Rest ihres heimischen Akzents bewahrt, sodass die Zungenspitze den wichtigen Muskel in ein „Herrrz“ verwandelt.

Die ersten leichten Zweifel schlichen sich fast unbemerkt ein. Vielleicht irgendwann abends beim Aufschließen der Wohnungstür oder beim Verlassen des Hauses im Morgengrauen. „Es fühlte sich an, als stecke mein Leben in einem starren Bilderrahmen fest. Das Motiv: recht eintönig.“ Sie beginnt, sich kleine Inseln zu schaffen, neue Entfaltungsspielräume zu erkunden. Mal lädt sie Kollegen in der

„Es fühlte sich an, als stecke mein Leben in einem starren Rahmen fest. Das Motiv: recht eintönig.“

Beige oder Pastell? Nichts von beidem. Maria Luisa Engels liebt kräftige, satte Farben – spiegeln sie ja auch am ehesten ihr Naturell wider.

Mittagspause zu Meditationen ein, mal zum Tanzkurs am Rande einer firmeninternen Sportveranstaltung. Privat beginnt sie wieder zu malen – und weckt damit eine Leidenschaft, die sie hatte ruhen lassen, seit sie 1994 nach dem Studium nach Deutschland kam, um Karriere zu machen. Sie malt realistische Motive mit kräftigen Farben, experimentiert mit Strukturpaste, um dem Bild eine dreidimensionale Wirkung zu verleihen. Die Lust, Leinwände zu füllen statt Excel-Tabellen, wird immer größer. Doch es gibt in diesem Lebensabschnitt eine andere Sache, die ihre ganze Kraft und Aufmerksamkeit fordert. Ihre Ehe beziehungsweise deren Ende.

Jeder, der eine Scheidung durchgemacht hat, weiß, wie schwierig das ist. Eine emotionale Achterbahnfahrt. Heute sagt sie: „Es ist gut so, wie es ist." Aus der Partnerschaft wurde ein respektvolles Miteinander. Die Wohnung ihres Ex-Mannes ist nur wenige Hundert Meter von ihrer entfernt. Auch wegen der beiden Kinder, inzwischen 16 und 14 Jahre alt. Sie richtet sich in ihrem neuen Leben ein und beginnt sich Freiräume zu schaffen. Erste Ausstellungen ihrer Bilder und die Resonanz darauf beflügeln sie. „Ich merke, wie gut es mir tut, wieder kreativ zu sein." Der Gedanke, den Job zu kündigen, stellte sich vor allem aus finanziellen Gründen nicht. Doch das änderte sich vor einem Jahr. Der Automobilkonzern, bei dem sie inzwischen seit mehr als 20 Jahren tätig war, schnürte ein Abfindungsprogramm für Mitarbeiter. „Ich rechnete die Summe aus, die mir zustand – ab diesem Moment hatte ich keine Ausrede mehr." Doch Geld ist nicht alles und etwas zu beenden ist leichter als zu ergründen, was als Nächstes kommen könnte. Der nahende 50. Geburtstag machte es nicht einfacher. „Ich sprach mit Freunden und der Familie, wälzte Ideen und verwarf sie wieder." Am Ende überlagerte eine Frage alle aufkommenden Bedenken: „Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es nicht wage?" Die Antwort: „Mies." Also tut sie es. Sie kündigt. Und nur wenige Wochen später startet sie in einen neuen Lebensabschnitt und lädt zu ihrer ersten Art-Party ein – einer Veranstaltung, bei der Teilnehmer in kleinen Gruppen und unter Anleitung der Künstlerin ein eigenes Bild auf die Leinwand bannen können.

„Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es nicht wage? – Mies!"

Es läuft gut, immer mehr Besucher kommen zu den Kunstabenden. Doch das ist nur ein Anfang, ein Baustein. Die Unternehmerin hat weitere Pläne. Sie weiß aus ihrer Zeit im Konzern, dass sich die Arbeitswelt in einem beispiellosen Wandel befindet. In der Automobilindustrie etwa sind es Elektromobilität und Autonomes Fahren, die dafür sorgen, dass sich eine Branche neu erfinden muss. „An die Mitarbeiter werden komplett neue Anforderungen gestellt", skizziert sie ihre Erfahrungen. „Die neuen Soft Skills, die alle mitbringen müssen: Kreativität und Teamgeist." Um diese Idee in ein Geschäftsmodell zu gießen, besucht Engels Treffen von Frauennetzwerken in der Rhein-Main-Region. Außerdem führt sie Gespräche mit Vertretern von Unternehmen, um zu erfahren, wo deren Probleme liegen. Denn die Dienstleistung, die ihr vorschwebt, sieht keine Palette an Angeboten vor, die sie im stillen Kämmerlein erarbeitet – sie möchte Lösungen offerieren.

Creativity4Success nennt sie ihre zweite Unternehmung, die

Meine Tipps

Hier habe ich wichtige Impulse und wertvolle Unterstützung erhalten:

1

FRAUEN-NETZWERKE wie die Frankfurter Business Professional Women gibt es in vielen Städten, auch über Xing und Facebook
WAS? Man unterstützt sich, tauscht Erfahrungen aus. Und ganz wichtig: knüpft Kontakte

2

MENTORING Erfahrene Unternehmerinnen und die, die es werden wollen, kommen zusammen
WOZU? Hilfreicher Austausch in kleiner Gruppe – man erhält den wichtigen „Blick von außen"

3

RETREAT-URLAUB Ich plane feste Auszeiten ein, einen Rückzug aus dem Alltag
WARUM? Ein Neuanfang bedeutet auch, sich persönlich weiterzuentwickeln. Man braucht diese Zeit, um sich selbst zu reflektieren

genau das leisten soll – die Kreativität bei Mitarbeitern wecken. Mithilfe von Kunst, mit maßgeschneiderten Team-Events, Workshops und Trainings. In den USA – besonders rund um das Silicon Valley – gibt es bereits Anbieter, die damit erfolgreich sind. Der Testlauf für Maria Luisa Engels war ein Treffen von Mitgliedern einer renommierten internationalen Organisation. Akribisch hat die Gründerin den Workshop konzipiert und durchgeführt – am Ende entstand ein riesiges Puzzle-Kunstwerk: „Es war großartig!“ Die Erfahrung zeigt ihr, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Um das Konzept weiter zu verfeinern, hat sie sich Mentorinnen gesucht. Erfahrene Unternehmerinnen, die ihr zur Seite stehen, die ihr Impulse geben, sie zwingen dranzubleiben.

Das Törtchen ist inzwischen Vergangenheit. Nicht ohne sich innig bei der Cafébesitzerin zu verabschieden, verlässt die Neu-Unternehmerin eingemummelt in einen Schal das Café, schlendert Richtung Kurpark, vorbei am prachtvollen Hundertwasser-Ensemble. So wie der Architekt keine geraden Linien mochte und seine wunderbar verspielten Gebäude schuf, hat auch Maria Luisa Engels ihrem Leben die richtige Wendung gegeben. Wenn sie heute ein Bild davon malen würde? „Es wäre eines mit satten, vollen Farben und ohne starren Rahmen. Meine Tage sind heute vielleicht herausfordernder, aber eben auch bereichernder.“

Kreative Phase Die Künstlerin experimentiert gerne mit unterschiedlichen Strukturen. In ihren Workshops und Seminaren lädt sie dazu ein, die eigene Kreativität zu entdecken.

www.creativity4success.de
www.artparty.de

„Meine Tage sind heute vielleicht herausfordernder, aber auch bereichernder.“

Empfehlungen für alle, die mit einem Neuanfang liebäugeln

Ein Buch, das inspiriert: Mit 33 schmiss der Unternehmensberater hin und begann eine Weltreise auf der Suche nach dem Sinn des Lebens – inzwischen ist **John P. Strelecky** Bestsellerautor und inspiriert Menschen weltweit, ihre Ziele zu finden. In seinem Buch **„Big Five for Life“** gibt er eine Anleitung, wie man sich den großen Träumen im Leben widmet. 265 Seiten, dtv-Verlag

Ein Netzwerk, das unterstützt: Vom Businessplan bis zur Altersabsicherung – der Weg in die Selbstständigkeit führt an finanziellen Fragen nicht vorbei. Die **„Weiberwirtschaft“** hat sich auf die Beratung von Frauen spezialisiert. Die Genossenschaft ist das größte Zentrum für Gründerinnen in Europa, jedes Jahr lassen sich hier 2.500 Interessierte beraten. **http://weiberwirtschaft.de/**

NACHGEFRAGT

So kann ein Coaching beim Neuanfang helfen

Susanne Schwarz ist Visionsexpertin. Ihre Profession ist es, andere dabei zu unterstützen, die eigenen Stärken und Talente zu erkennen – und zu nutzen.

In welcher Situation kommen Frauen zu Ihnen? Viele sind Anfang, Mitte 50. Es ist eine Zeit, in der man Freiräume gewinnt und wieder genauer hinschaut: Was will ich vom Leben? Möchte ich noch mal etwas Neues wagen? Das können berufliche, aber auch private Aspekte sein. Man spricht zunächst mit Freunden darüber, den Kollegen, dem Partner. Am Ende hat man ein verheddertes Knäuel an Ideen und Fragen im Kopf. Hier komme ich ins Spiel.

Was ist Kern eines Coachings? Es ist ein methodischer Prozess, der auf vertrauensvollen Gesprächen basiert – am besten persönlich, aber auch per Telefon oder Skype.

Was erwartet mich – und was darf ich nicht erwarten? Ich nehme keine Aufgaben ab. Aber ich eröffne jedem Wege, die offenen Punkte selbst zu erledigen, neue Wahlmöglichkeiten im Denken und Handeln zu erkennen und zu nutzen. Zu Beginn steht eine Analyse. Also welche Werte und Bedürfnisse habe ich, welches Maß an Freiheit oder Sicherheit brauche ich? Und ganz wichtig, wenn es um die berufliche Neuorientierung geht: Welche Fähigkeiten bringe ich überhaupt mit?

Wie finde ich heraus, welche Talente in mir schlummern? Auch hier ist Methode gefragt. Fragebögen können dabei helfen. Auch die Vergangenheit kann inspirierend sein. Dinge, die einem als Teenager wichtig waren, sind oft ein guter Anhaltspunkt.

Was ist die größte Herausforderung während des Prozesses der Neuorientierung? Viele sind zu ungeduldig. Veränderung braucht Zeit. Und es lässt sich nicht alles auf einmal ändern. Es hat ja auch viele Jahre gebraucht, um den Weg, mit dem man jetzt nicht mehr zufrieden ist, zu beschreiten. Außerdem rufen Veränderungen immer Ängste hervor. Als professioneller Coach gebe ich Anleitungen, die helfen, mit diesen Ängsten umzugehen.

Steht am Ende immer eine Veränderung? Meistens schon. Menschen, die zu mir kommen, sind in der Regel mit etwas unzufrieden. Sie wollen etwas ändern. Ein Coaching schafft Raum, Klarheit zu gewinnen.

„Manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die positive Impulse setzen.“

Nicht jeder wird Yoga-Lehrer auf Bali. Aber es kommt vor. Manchmal sind es auch kleinere Veränderungen, die positive Impulse setzen. Ein Ehrenamt etwa oder ein neues Hobby.

Susanne Schwarz lebt und arbeitet in Berlin. Sie war Personalleiterin, ehe sie mit Mitte 40 eine neue Lebensvision entwickelte. Inzwischen ist sie seit drei Jahren als Systemischer Coach tätig. **www.susanne-schwarz.berlin**

Jetzt ist die beste Zeit …

Ordnung zu schaffen

Werden Sie kreativ!

Gestalten Sie sich ein Notizheft, das Ihnen dabei hilft, alles zu schaffen, was Sie sich vorgenommen haben.

Alltägliche Aufgaben können die eigene To-do-Liste schnell unendlich wirken lassen. Mehrere Terminplaner und verstreute Notizzettel machen das Abarbeiten der Aufgaben noch schwieriger. Was dagegen hilft? Ein personalisiertes Bullet Journal mit Modulen wie etwa den Wochentagen, dem Einkaufszettel, einem Wochenziel oder einem Spruch, der motiviert. Ideen für die Gestaltung gibt Jasmin Arensmeier in ihrem Buch „Gestalte dein Journal mit der Bullet-Methode“, ISBN-10: 3517097764.

Für alle, die ihr Heft nicht selbst entwerfen möchten, gibt es unsere Vorlage zum Download unter for-me-online.de/victoria

IDEE N°10

(LIFE) Goals

1-WÖCHENTLICH
- ZUM YOGA GEHEN
- DIE DUSCHE PUTZEN

1-MONATLICH
- KÜHLSCHRANK REINIGEN
- EIN WALDSPAZIERGANG

1-JÄHRLICH
- DEN DUSCHKOPF ENTKALKEN

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#INSPIRATION

HINFALLEN IST OKAY – LIEGENBLEIBEN NICHT.

Notizen

16. JANUAR GEBURTSTAG VON MEIKE
(UNBEDINGT ANRUFEN)
FEIER AM 18. JANUAR IM CAFÉ KARIN AB 18 UHR

To Dos

- [ ] GESCHENK FÜR MEIKE (CREME?)
- [ ] NEUE SWIFFER-NACHFÜLLER KAUFEN
- [ ] ABO KÜNDIGEN
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

PUTZPLAN

ALLGEMEIN
- [ ] FENSTER PUTZEN
- [ ] MÜLL RAUSBRINGEN
- [ ] STAUB WISCHEN

BAD
- [ ] TOILETTE PUTZEN
- [ ] FLIESEN ABWISCHEN
- [ ] SPIEGEL PUTZEN

KÜCHE
- [ ] ABWASCHEN
- [ ] BACKOFEN REINIGEN
- [ ] SCHRÄNKE AUSWISCHEN

WOHNZIMMER
- [ ] SOFA REINIGEN, SAUGEN
- [ ] TEPPICHE AUSKLOPFEN
- [ ] FOTOWAND ABSTAUBEN

SCHLAFZIMMER
- [ ] BETTWÄSCHE WECHSELN
- [ ] KLEIDERSCHRANK AUFRÄUMEN

WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

ANKREUZEN

Kopf hoch!

Im Leben einer Frau ist die Menopause ein natürlicher Prozess, der Herausforderungen mit sich bringen kann. Vor allem aber ist es eine Zeit, die dazu einlädt, sich besonders gut um sich selbst zu kümmern.

The change nennt man die Wechseljahre im Englischen. Eigentlich ein recht schönes Wort. Es klingt nach einer Zeit, die einen Aufbruch markiert. Acht Millionen Frauen erleben in Deutschland gerade diese Phase, so viele wie nie zuvor. Umso erstaunlicher, dass das Thema öffentlich kaum präsent ist. In den Buchhandlungen finden sich Bestseller zu einzelnen Körperfunktionen, ganze Regalreihen über ausgewogene Ernährung, stapelweise Gesundheitsratgeber. Aber Bücher, die explizit das Klimakterium der Frau behandeln und sich mit den Auswirkungen beschäftigen? Fehlanzeige.

Nur langsam dringt das Thema ins öffentliche Bewusstsein, dafür aber in unangestrengter Offenheit. „Was Sie schon immer über Frauen wissen wollten" heißt eine TV-Dokumentation, die der NDR ausgestrahlt hat, während sich im Internet mehrere Blogs explizit mit dem Thema beschäftigen. Das ist umso wichtiger, als dass viele Frauen unvorbereitet in die Wechseljahre schlittern und nicht genau wissen, was mit ihrem Leben und ihrem Körper gerade passiert.

Unangenehme Hitzewellen, schlaflose Nächte, nervöse Attacken – die Wechseljahre können sich in vielerlei Gestalt bemerkbar machen. Und es gibt viele kleinere und größere Tipps, wie man den einzelnen Herausforderungen begegnen kann. Die wichtigste Grundvoraussetzung aber ist, achtsam mit sich selbst zu sein und auf die Signale des eigenen Körpers zu hören. Oder anders ausgedrückt: Seien Sie einfach gut zu sich!

Oftmals reicht es nicht, an einzelnen Stellschrauben zu drehen. Gefragt ist stattdessen ein ganzheitlicher Ansatz, den eigenen Lebensstil im Hinblick auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung auszurichten. Je eher man damit beginnt, desto besser durchlebt man die Phase, in der die Hormonproduktion ab dem 40. Lebensjahr nachlässt. Mit etwa Anfang 50 beginnt die Menopause. So nennt man die Phase, in der die Regelblutung ganz aufhört. Zwölf Monate nach der letzten Blutung erreicht die Östrogen- und Progesteronproduktion ihren Tiefpunkt.

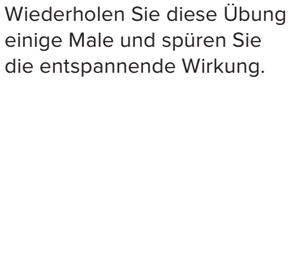
Dünner werdendes Haar kann zum Problem werden. Die Pflegeserie Pantene Pro-V Volume+ wurde speziell für feines und ausfallendes Haar entwickelt – sie sorgt für mehr Substanz und Fülle.

Jetzt ist die beste Zeit …
auf sich selbst zu achten

Das Leben mit mehr Ruhe füllen

IDEE N°11

Atmen Sie tief durch



ENTSPANNUNG Unsere natürliche Bauchatmung fließt in den Bauch hinein und hilft dabei, uns zu entspannen. Viele atmen nicht tief genug, daher hilft es, die natürliche Atmung bewusst zu üben.

1. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und atmen Sie tief durch die Nase ein.
2. Spüren Sie bewusst, wie sich der Bauch beim Einatmen ausdehnt und sich die Hand mit der Bauchdecke hebt.
3. Beim Ausatmen senkt sich die Hand und der Bauch zieht sich wieder etwas zusammen.

Wiederholen Sie diese Übung einige Male und spüren Sie die entspannende Wirkung.

Manche Frauen haben kaum oder gar keine Probleme in der Übergangszeit, während andere mit dünner werdendem Haar, Inkontinenz, Kniegelenkschmerzen oder Gewichtszunahme kämpfen. Ob die Beschwerden nun leicht oder stärker sind: Sobald man Symptome verspürt, dann möchte einem der Körper sagen, dass man etwas verändern sollte.

Besonders die übermäßige Ausschüttung von Stresshormonen kann mit den unangenehmsten Symptomen in Verbindung stehen. Wichtigste Priorität daher: das Leben mit mehr Ruhe füllen. Ein wichtiges Ventil zur Entspannung ist praktischerweise fester Bestandteil unserer Körperfunktionen: das Atmen. Anspannung beziehungsweise Entspannung sind untrennbar mit der Atmung verknüpft. Konzentrieren wir uns beispielsweise darauf, tief in den Bauch zu atmen, reduziert das die Ausschüttung von Stresshormonen deutlich.

Ebenso entscheidend dafür, wie man die Zeit des Übergangs erlebt, ist die Einstellung zu Bewegung. Die körperliche Aktivität steigert das Wohlbefinden, die Produktion von Endorphinen wird angeregt und die Stimmung aufgehellt. Die Folge: Wir fühlen uns wohler, ausgeglichener und belastbarer. Yoga ist der perfekte Mix aus Bewegung und Entspannung, aber auch ein Krafttraining mit leichten Gewichten kann für mehr Wohlbefinden sorgen.

Bewegung ist schon deshalb so wichtig, weil der Körper im Verlauf der Wechseljahre auf Sparflamme schaltet – er braucht bis zu 15 Prozent weniger Energie. Eine vollwertige Ernährung ist in dieser Zeit besonders wichtig. Wer jetzt viel Gemüse auf den Teller packt, tut nicht nur seiner Figur etwas Gutes, sondern sorgt auch für die Aufnahme wichtiger Nährstoffe. Das gilt auch für Kräuter und Gewürze, denen man jetzt größere Aufmerksamkeit schenken sollte.

Probleme mit der Blase treten in den Wechseljahren bei jeder dritten Frau auf. Die Always Discreet Boutique-Höschen bieten Schutz, der auch noch gut aussieht.

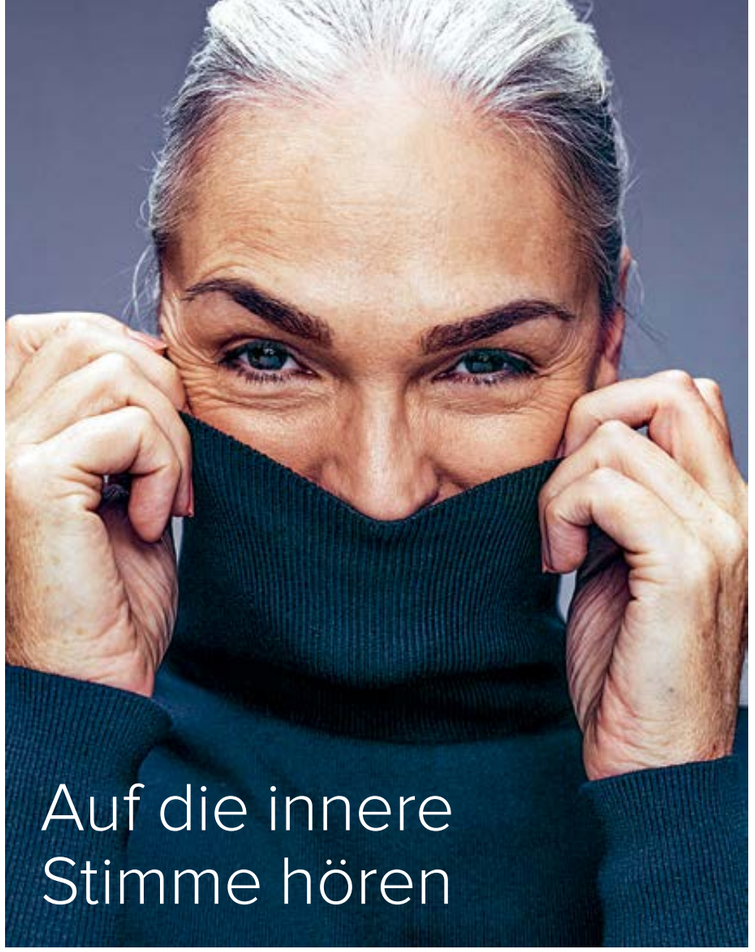
IDEE N°12

Entdecken Sie Heilkräfte

ERNÄHRUNG Kurkuma ist eine der stärksten Heilpflanzen der ayurvedischen Heilkunst. Und der Kurkuma-Latte ist nicht nur Trendgetränk in New York, er hilft auch gegen Hitzewallungen.

Zutaten 1 TL Kurkuma-Pulver, 15 g feingeriebenen Ingwer, 120 ml Wasser, 350 ml Kuh-, Hafer-, Soja- oder Mandelmilch, eine Prise Muskat und Zimt, 2 EL Agavendicksaft, 1 TL Kokosöl, Pfeffer

Zubereitung Kurkuma mit Wasser im Topf erhitzen, Ingwer und Muskat hinzugeben. Unter Rühren köcheln lassen, bis sich eine Paste bildet. In einem zweiten Topf Milch erhitzen und Kurkuma-Paste mit einem Schneebesen unterheben, anschließend mit Agavendicksaft, Zimt sowie Kokosöl und Pfeffer mischen. Lassen Sie es sich schmecken!



Auf die innere Stimme hören

Kniegelenkschmerzen stehen ab den Wechseljahren weit oben auf der Liste der Beschwerden. Mit dem Extrakt aus der Beinwellwurzel sorgt die Kytta Schmerzsalbe für Linderung.

Es gibt leider kein Pauschalrezept – jede Frau muss ihr eigenes maßgeschneidertes Programm finden, das Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress einbezieht. Wenn die Beschwerden den Alltag zu sehr beeinträchtigen, sollte man nicht zögern, um Hilfe zu bitten. Es gibt keinen Grund, jetzt zu leiden.

Und wenn man die prägende Phase als einen Aufbruch versteht, als eine Zeit, in der man sich besonders gut um sich selbst kümmert und auf seine Bedürfnisse hört, dann kann am Ende etwas Positives stehen: nämlich sich selbst und seinen Körper nochmals neu kennengelernt und schätzen gelernt zu haben.

IDEE Nº13

Kommen Sie in Schwung

BEWEGUNG Yoga macht fit – und noch dazu gesund, glücklich und entspannt. Statt sich auf die Suche nach einem Studio zu machen, kann man Yoga ganz einfach zu Hause mit dem Laptop praktizieren – das funktioniert auch für Neulinge. Eine der bekanntesten Yoga-Lehrerinnen, Mady Morrison, betreibt einen eigenen Yoga-YouTube-Channel. Mit ihrer sympathischen Art führt sie durch die Übungen. Es stehen Dutzende Videos zur Auswahl – von der zehnminütigen Morgenroutine bis hin zum 45-minütigen Ganzkörper-Flow. Worauf also warten? **www.madymorrison.com**

Kytta®

DIE GUTE WAHL GEGEN SCHMERZEN.

- WIRKT **SCHNELL** UND **STARK**[1]
- IST **GUT VERTRÄGLICH**[2]
- OHNE CHEMISCHEN WIRKSTOFF*

Bezeichnung: Kytta® Schmerzsalbe. **Wirkstoff:** Beinwellwurzel-Fluidextrakt. Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Muskelschmerzen (Myalgien) im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. **Warnhinweise:** Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl, Cetylstearylalkohol, Benzylbenzoat und Rosmarinöl. Stand: Mai 2019

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe pflanzlichen Ursprungs;
[1]Gianetti BM., et al. Br J Sports Med. 2010; 44:637–41; [2]Grube B., et al. Phytomedicine. 2007; 14:2–10.

DEU-KYT-1910-0293; 11/19

Jetzt ist die beste Zeit …
für einen strahlenden Teint

IDEE N°14

Gönnen Sie sich einen Verwöhntag!

Wellness für zu Hause Gerade in der kalten Jahreszeit freut sich die Gesichtshaut über eine extra Portion Pflege. Der Gang in den Beautysalon muss aber nicht sein. Ob epilieren, reinigen oder pflegen – mit dem Braun FaceSpa können Sie Ihre Haut professionell verwöhnen.

Sie ist trocken, gerötet und spannt unangenehm – im Winter neigt unsere Gesichtshaut zu divenhaften Allüren. Und dazu hat sie allen Grund. Denn die kalten Monate sind Stress pur: Der schützende Fettfilm geht bei niedrigen Außentemperaturen verloren und die trockene Heizungsluft entzieht ihr zusätzlich Feuchtigkeit. Darum sollten wir unserem Teint jetzt besonders viel Aufmerksamkeit schenken. Unser Tipp: Schaffen Sie sich Raum für einen Spa-Tag. Zünden Sie eine Kerze an, legen ihre Lieblingsmusik auf – und widmen sich ganz den Bedürfnissen Ihrer Haut. Und so geht's …

Step 1: epilieren
Setzen Sie den extraschlanken Epilieraufsatz auf und schalten sie das Gerät ein. Mit 200 Bewegungen pro Sekunde werden selbst feinste Härchen entfernt – an den Augenbrauen, der Oberlippe und am Kinn.

Step 2: reinigen
Der wichtigste Schritt für strahlende Haut. Die Reinigungsbürste vibriert sanft und beseitigt Make-up und Unreinheiten. Für eine noch intensivere Reinigung verwenden Sie den Peelingaufsatz. Das Hautbild wird verfeinert und nimmt anschließend Cremes und Seren besser auf.

Step 3: pflegen
Die von Kälte gestresste Haut wird es Ihnen danken: Das zarte Tupfen zum Auftragen von Pflegeprodukten entspannt und verwöhnt. Verteilen Sie eine erbsengroße Menge Creme grob auf dem Gesicht und arbeiten Sie sie mit dem MicroVibrations-Aufsatz Partie für Partie ein. Ebenfalls im Set: ein Massagepad und ein Kosmetikschwamm für das Auftragen von Make-up.

Der Braun FaceSpa
ist das weltweit erste 3-in-1 Beautygerät zur Epilation, Reinigung und Pflege des Gesichts

Unsere Produktempfehlung für die Pflege: Die Olaz Total Effects 7-in-One Feuchtigkeitspflege enthält Vitamine, Soja- und Ingwerextrakte und pflegt besonders von der Menopause beeinträchtigte Haut.

Jetzt ist die beste Zeit …
Haltung zu zeigen

IDEE N°15

Mehr Liebe statt Katzenjammer

Jeder kauft im Schnitt 60 Kleidungsstücke pro Jahr. Alle sechs Tage eines. Nur die wenigsten davon eignen sich zum Lieblingsteil. Doch schon ein bisschen Mode weniger könnte dem Planeten ganz guttun. Autorin Tina Henze über die entscheidende Frage, die sie vor Fehlkäufen schützt.

Katzen! Wirklich? Auch wenn ich ein Freund der anschmiegsamen Vierbeiner bin, die Bluse mit dem großflächigen Stubentiger-Print markiert einen Tiefpunkt in meinem Kleiderschrank. Eigentlich investiere ich eher in schlichte, zeitlose Stücke, doch es passiert immer wieder: In meinem Schrank landen Stücke, die ich nur selten anziehe – falls sie zum Tragen kommen, dann eher als Mahnmal einer kopflosen Entscheidung, die nicht nur Geld, sondern auch natürliche Ressourcen kostet.

Eine P&G-Studie kommt zu dem Ergebnis, dass es nicht nur mir so geht: Die meisten Menschen tragen Kleidungsstücke weniger als 10-mal, bevor sie aussortiert werden. Weniger als 10-mal! Nachhaltigkeit ist ein ziemlich überstrapazierter, weitgreifender Begriff, aber ich denke, er bedeutet im Kern, dass einen etwas möglichst lange begleitet. Es scheint so, als ob viele verlernt haben, Kleidung wertzuschätzen. Auch ich. Das soll sich ändern. Ich möchte schöne Stücke besitzen, auf die ich stolz bin, die ich liebe, gerne trage und bewahre – ohne die Umwelt übermäßig zu belasten.

Erster Schritt: Weg mit Fehlkäufen. Eine einzige Frage bei der Anprobe schützt mich inzwischen davor. Sie ist simpel, erfordert Ehrlichkeit und lautet: „Werde ich dieses Kleidungsstück mindestens 30 Mal tragen?“ Die von Influencern initiierte Kampagne #30Wears hat mich dazu ermutigt. Nur wenn die Antwort Ja lautet, dann kaufe ich das Kleidungsstück. Die Katzen-Bluse hätte diese Hürde nicht genommen, dafür aber meine neue weiße Bluse. Für die habe ich zwar ein wenig mehr Geld ausgegeben, dafür investiere ich Zeit und Muße in ihre Pflege. Denn neben Fehlkäufen landet ein Großteil der Kleidung auf dem Müll, weil sie die Form verloren hat, die Farben verblasst sind.

Für die Lieblingsstücke Die Ariel All-in-1 Pods pflegen die Wäsche ideal.

Daher lautet **Schritt zwei** meiner selbst auferlegten Liste: Kümmere dich gut um deine Lieblingsstücke und du wirst sie seltener austauschen müssen. Also, zum Waschen die Jeans auf links drehen. Wäsche statt bei 60 oder 40 bei 30 Grad waschen. Bei Buntwäsche bleiben dann – insbesondere im Zusammenspiel mit Colorwaschmittel – die Farben lange erhalten. Zudem sinkt der Stromverbrauch – um über 50 Prozent, wenn ich nur von 40 auf 30 Grad herunterdrehe. Weichspüler schützt Fasern und Form zusätzlich. Und statt in den Trockner kommt die Kleidung auf die Wäscheleine. Außerdem habe ich meine Nähmaschine wieder hervorgeholt und diverse gerissene Nähte ausgebessert.

Dritter Schritt: Jedes Mal, wenn ich – natürlich mit Bedacht – ein neues Kleidungsstück kaufe, muss ein vorhandenes gehen. Anstatt Dinge in meinem Schrank hängen zu lassen und sie irgendwann wegzuwerfen, sollen sie andere glücklich machen. So wie meine Katzen-Bluse. Die hängt nun in einer Second-Hand-Boutique und wartet darauf, jemandes Lieblingsstück zu werden.

Alle Fotos: Cover: Jonas Friedrich (1); Editorial: P&G (1); Inhalt: stocksy (1); Jonas Friedrich (2); Bernhard Huber (1); S. 6–10: gettyimages (2); istockphoto (1); living4media (1), Ulff Berger/Eugen Ulmer KG (1); S. 12–21: Jonas Friedrich (16); S. 22–23: westend61 (1); S. 26: PR (2); S. 28–29: PR (7); S. 32–33: Jonas Friedrich (2); fotobude (1); S. 34–39: Bernhard Huber (3); PR (1); S. 42–46: istockphoto (6)
Alle Illustrationen: S. 4–50: C3 Visual Lab

always discreet

Absorbiert Flüssigkeiten & Gerüche in Sekunden.

Die Always Discreet Produkte sind speziell für Frauen mit Blasenschwäche entwickelt. Sie verfügen über einen super saugfähigen Kern, der Flüssigkeit sofort einschließt.

© 2019 P&G

for me Service, Postfach 6220, 33306 Gütersloh

XXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXX

Datenschutzinformation: Wir sind daran interessiert, Sie als Kunden zu gewinnen, die Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zu unseren Marken zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) (a) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Adressdaten und Kriterien zur interessengerechten Werbeselektion. Sie können jederzeit der Verwendung Ihrer Daten durch die Procter&Gamble Service GmbH, 65824 Schwalbach/Ts. widersprechen oder eine ggf. erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht z.B. per E-Mail an dekontakt.im@pg.com. Weitere Informationen zum Widerspruchsrecht, Ihren Widerrufsmöglichkeiten und zum Umgang mit Ihren Daten finden Sie hier: https://www.pg.com/privacy/german/privacy_statement.shtml

Frankierzone:
74 mm x 40 mm

Deutsche Post
DIALOGPOST

7700 000123457924 00000000000000000000

Frau
Maxi Mustermann
Musterstraße 12
12345 Musterort

NEU BEI dm

Für schönes Haar. Ein Leben lang.

Entdecken Sie die NEUE Haarpflegeserie von Hair Biology

Nicht nur die Haut verändert sich im Laufe des Lebens. Auch Haarbedürfnisse durchlaufen verschiedene Phasen. Hair Biology liefert mit den neuen vier Pflegeserien genau die richtigen, abgestimmten Nährstoffkomplexe für jede Lebensphase.