

# Lebenslust ist zeitlos

# Victoria

Ausgabe 11  
for-me-online.de

**NINA RUGE**

## Entspannt älter werden

Das Leben als Tanz – was wir von Nina Ruge lernen können

**WENDEPUNKT**

## Wir tun das – jetzt!

Das machen wir für den Klimaschutz – und das können Sie tun

**SCHLUSSPUNKT**

## Du bist die Antwort

Warum wir uns nicht mehr reinreden lassen und unser eigenes Ding machen

10  
INSPIRIERENDE  
IDEEN  
für Sie



*Coupons*  
einlösen  
& sparen

# Ich kann noch so viel mehr!

*Ein nachhaltiges Design-Label gründen, ein  
Traumschloss einrichten – wenn Frauen  
ihre Wünsche wahr werden lassen*



# hair biology

Jetzt ist die beste Zeit...  
für die wichtigen Dinge im Leben



Liebe Leserin,

hinter uns liegen herausfordernde Monate, die uns viel abverlangt haben, die aber auch gezeigt haben, dass Solidarität, Rücksichtnahme und Menschlichkeit in unserer Gesellschaft eine entscheidende Rolle einnehmen.

Ich bin überzeugt, dass schwierige Zeiten auch gute Zeiten sein können. Denn sie bringen uns dazu, uns darauf zu fokussieren, was wirklich zählt im Leben. Und das sind neben der Gesundheit gute und bereichernde Beziehungen – zur Familie, dem Partner, den Freunden und sich selbst. Das Bestreben von Marion Geyer, der Protagonistin in unserer Titelgeschichte, ist es, dass man im Idealfall immer so viel Energie zurückbekommt, wie man in eine Sache hineingibt. „Stimmt die Balance nicht, macht das unzufrieden“, sagt sie. Die 52-Jährige hat diese Balance gefunden. Auf dem Schloss Rogäsen in Brandenburg, mitten im Grünen. Gemeinsam mit ihrem Mann Karl lebt sie ihren Traum.

Sich darin zu üben, das Leben möglichst leicht zu nehmen, das ist das Lebensthema von Nina Ruge. Ich freue mich sehr, dass sie ihre Gedanken und Erfahrungen mit uns teilt. Warum sie das Leben gerade dann leicht nimmt, wenn's ernst wird, das verrät sie in ihrer Kolumne. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Inspiration bei der Lektüre der neuen Victoria-Ausgabe!



Kristina Bulle ist Marketing Direktorin bei P&G

„Schwierige Zeiten sind gute Zeiten für das Scharfstellen auf das, was wirklich zählt.“

Ihre  
*K. Bulle*

Kristina Bulle, Victoria-Team P&G

*Für schönes Haar. Ein Leben lang.*

**FINDEN AUCH SIE, WAS ZU IHNEN PASST!**

Genau wie bei unserer Haut ändern sich bei unserem Haar im Laufe der Zeit die Pflegebedürfnisse. Aufbauend auf dieser Erkenntnis entwickelten wir vier **Hair Biology Kollektionen** bestehend aus Shampoos, Pflegespülungen und Haarmasken.

Unsere Produkte sind mit Inhaltsstoffen ausgestattet, die Ihre altersspezifischen Bedürfnisse abdecken. So erhält Ihr Haar genau die Pflege, die es gerade braucht – **für geschmeidiges und gesund aussehendes Haar** in jeder Lebenslage und -phase.

Nina Ruge teilt ihre Gedanken mit den Victoria-Leserinnen – hier im Magazin und zusätzlich auf dem Victoria Instagram-Kanal. Die Moderatorin und Autorin hat neben ihrer eindrucksvollen Karriere nie das Wichtigste aus den Augen verloren: den Blick auf ihr innerstes Selbst. Lassen Sie sich inspirieren! **Seite 32**



**Meine Favoriten in dieser Ausgabe**

Um uns und andere zu schützen, waren auch wir, **die Victoria-Redaktion**, in den vergangenen Monaten vorwiegend zu Hause. Weite Teile der Ausgabe sind aus dem Homeoffice heraus entstanden. Aber wir waren auch in den eigenen vier Wänden kreativ. Vier Kolleginnen stellen ihre ganz persönlichen Corona-DIY-Projekte vor. **Seite 34**



Slow Fashion-Designerin **Sibylle Boveleth** kreiert wertige, zeitlos schöne Mode. Und sie lebt ihre Philosophie: „Ich habe noch nie ein Kleidungsstück weggeworfen.“ Ein starkes Statement. **Seite 24**

# Inhalt

Jetzt ist die beste Zeit... für inspirierende Ideen und Geschichten



14

Kam, sah und siegte: Marion Geyer hat sich ein neues Zuhause erschaffen – in einem Schloss. Sie musste es tun. Es war Liebe



44

Frisch und regional: So funktioniert die Küche von Köchin Karin Kaufmann. Aus Rezepten von Mama macht sie eigene Originale

38

Frauen wie Désirée schreiben ihre eigenen Regeln



## ZEIT FÜR NEUES

Postkarten schreiben, Einzigartiges erschaffen, Polarlichter schauen – probieren Sie sich aus. Wir liefern zehn Ideen ..... 06

## DIE KÖNIGIN VON SCHLOSS ROGÄSEN

Friedrich der Große schlief darin, Napoleon zerstörte es, Marion Geyer baute es auf ..... 14

## SCHLUSS MIT HAARMYTHEN!

Haarstylist Sacha Schütte erklärt, was wirklich stimmt und was nicht ..... 22

## BEWUSST KLEIDEN

Sibylle Boveleth entwirft Mode, die die Welt braucht: weniger, grüner, liebevoller ..... 24

## GEMEINSAM GRÜN HANDELN

Wir mit Ökostrom und Aufforstung. Sie mit Spülen, Waschen und Kühlen ..... 30

## KOLUMNE: NINAS GEDANKEN

Warum Nina Ruge das Leben gerade dann leicht nimmt, wenn's ernst wird ..... 32

31

Fair-Initiative: Mit jeder Flasche Fairy kaufen Sie ein Stück Baum. So unterstützen Sie uns bei der Wiederaufforstung



42

Nicole und Babs gönnen sich einen Mädelsstag – stilecht mit neuer Frisur



8

Größer leben dank kleiner Tricks: Duftperlen im Staubsauger wirken Wunder



22

Wir räumen auf! Mit gängigen Haarmythen

## SELBST IST DIE FRAU

Bilder hängen, Beton gießen – ein Kinderspiel! Mit den passenden Helfern ..... 34

## #DUBISTDIEANTWORT

Diese Frauen rechtfertigen sich nicht. Sie bestimmen selbst, was gutes Leben ist ... 38

## LEICHT ZU DREHEN

Kordelzopf oder stilvoller Dutt – so einfach gelingt der elegante Auftritt ..... 42

## NACHKOCHEN UND ÜBERZEUGEN

Diese Gerichte scheinen altbekannt, schmecken aber völlig neu ..... 44

## RÄTSELSEITE

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie attraktive Preise ..... 48

## IHRE MEINUNG, BITTE

Wir freuen uns über Lob und Anregungen. Schreiben Sie uns! ..... 50

## Schon gewusst?

Wenn Sie Victoria 2 x 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/victoria-bestellen](http://for-me-online.de/victoria-bestellen)

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

• Postanschrift: Victoria-Service, Postfach 10 02 20, 55133 Mainz



Jetzt ist die beste Zeit...  
für kleine Glücksmomente

# 10 Dinge, die uns glücklich machen

Oft sind es Kleinigkeiten, die uns zufrieden machen. Das Geheimnis liegt darin, **diese Momente bewusst wahrzunehmen**. Wenn wir etwas für unsere Liebsten zaubern, wenn wir unsere Kreativität kitzeln oder uns etwas gönnen, fühlt sich das einfach gut an. Und genau das soll es auch.

Lassen Sie sich inspirieren!

IDEE  
N°1

GEGEN FERNWEH

## Postkarten bekommen

Das Prinzip ist so einfach wie genial: eine Postkarte schreiben und dafür eine Karte erhalten. Den Absender? Kennt man nicht – er kann von überall auf der Welt stammen. Nur Mitglied in der Postcrossing-Community muss man sein. 750.000 Postkarten-Fans aus 217 Ländern haben sich auf [postcrossing.com](http://postcrossing.com) angemeldet. Das sind 49 Millionen bunt verschickter Kärtchen. Man braucht ein wenig Geduld. Bis die Post den australischen Busch erreicht hat, fließt Wasser die Spree hinab. Aber nichts ist schöner als die Vorfreude auf einen Gruß aus der Ferne.



SEHNSUCHT NACH LICHT

## Die Seele streicheln

IDEE  
N°2

Je dunkler und länger die Winternächte werden, desto stärker sehnen wir uns nach Licht. Besonders schön ist das Polarlicht. Kein Licht leuchtet geheimnisvoller als das der Aurora borealis, so der wissenschaftliche Name. Zu sehen sind die faszinierenden grünen Lichtbogen am besten in den Ländern der Nordhalbkugel. In Deutschland braucht man etwas Geduld, bei uns taucht es nur flüchtig auf. Doch Apps wie „Northern Lights Aurora Alerts“ helfen. Sie sagen voraus, wann und wo Polarlichter zu sehen sind. Aller Wahrscheinlichkeit nach. Sicher ist nur eins: Es bleibt unberechenbar. Wie elektrisch!

**Eine Dosis Sonnenschein:** Tatsächlich mangelt es auch unserer Haut im Winter an Sonnenlicht, da es benötigt wird, um das wichtige Vitamin D nachzubilden. Von etwa Oktober bis März ist in unseren Breitengraden der Sonnenstand zu niedrig, sprich, die UVB-Strahlung ist zu gering, als dass unsere Haut ausreichende Mengen an Vitamin D produzieren könnte. Der Körper legt zwar in den sonnenreichen Monaten Reserven an, doch die reichen nicht immer aus. Dann kann eine tägliche Dosis „Sonnenschein“ in Form von Vitamin D Abhilfe schaffen.



VIGANTOLVIT® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für den zusätzlichen Vitamin-D-Bedarf. Schon eine Weichkapsel pro Tag liefert 2000 I.E. Vitamin D. Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen und Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



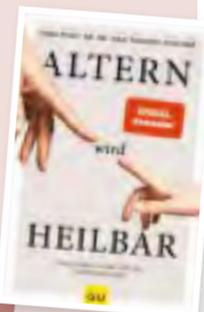
**LESETIPP**

## Ein Buch, das Mut macht

*Altern ist kein Schicksal:  
Nina Ruge teilt neuste  
medizinische Erkenntnisse*

Der Körper ist das sprichwörtliche Wunderwerk: Zusammen mit dem Stammzellenforscher Dr. Dominik Duscher zeigt Wissenschaftsjournalistin Nina Ruge Wege und Mittel auf, dem Alter ein Schnippchen zu schlagen. Die Autoren geben spannende Einblicke in zelluläre Prozesse und kommen zu dem Schluss: „Altern wird heilbar“. Das Buch zeigt auf, welche Schlüsselrolle Sirtuine-Eiweiße spielen, warum ein „Pownap“ so gesund ist und wie man Zellen bei der Entgiftung unterstützen kann.

**Altern wird heilbar,** Nina Ruge und Dominik Duscher, Gräfe und Unzer Verlag, 352 Seiten, 22 Euro, ISBN-10: 3833871784



**IDEE N°3**

**Alles wird gut** Nina Ruge ist überzeugt: „Wenn man sich um seine Grundgesundheit sorgt, kann man das Altern tatsächlich ‚verschieben‘. Der Schlüssel dazu ist Wissen. Und genau das vermitteln wir in dem Buch – Gänsehaut, Aha-Effekte sowie Impulse fürs Verändern der eigenen Lebensweise inklusive.“

Jetzt ist die beste Zeit...  
*für kleine Glücksmomente*

**PUTZMUNTER**

## Verströmen Sie Duft statt Muff

**IDEE N°4**

Kennen Sie das, wenn Sie munter vor sich hin saugen und ihr Staubsauger dabei einen muffigen Geruch verströmt? Wenn Sie jetzt wissen nicken, haben wir einen cleveren Tipp für Sie: Lenor Wäscheparfüm lässt nicht nur Kleidung duften, es beseitigt auch den Geruch ihres Geräts. Der Clou: Beim Saugen verbreiten die Perlen zusätzlich einen frischen Duft in der Wohnung.



**So füttern Sie Ihren Staubsauger:** Geben Sie einfach eine kleine Handvoll Duftperlen des Lenor Wäscheparfüms Goldene Orchidee in den Beutel oder den Auffangbehälter ihres Geräts.

**GLÜCKSRITUALE**

## Weil es uns guttut

**IDEE N°5**

**AUF DEN ATEM HÖREN**

Morgens nach dem Aufwachen im Schneidersitz die Augen schließen. Lassen Sie den Atem fließen und spüren Sie dem Rhythmus ein paar Minuten nach. Schärft den Fokus für den Tag.

**LAUT VORLESEN**

Lautes (Vor-)Lesen aktiviert die Prozesse im Gehirn, die dafür sorgen, dass wir uns Inhalte besser merken können. So geht Wissensvermehrung ganz leicht und ganz nebenbei werden wir klüger.

**NEUE WEGE GEHEN**

Fordern Sie den Zufall heraus: Gehen Sie auf dem Weg zum Supermarkt oder ins Büro mal eine andere Route. Das Glück liegt oft auf dem Umweg. Und das Besondere meist im ersten Mal.



**FÜR ALLE SINNE**

## Erschaffen Sie Einzigartiges!

Machen Sie sich diesen Winter noch gemütlicher und bezaubernder als sonst – machen Sie ihn unvergesslich! Mit der richtigen Atmosphäre gelingt's. Einmalig muss sie sein, denn nichts macht glücklicher. Als wenn es Ihren Tischschmuck so kein zweites Mal gibt. Als wenn es Ihre Geschenke so nirgends zu kaufen gibt. Weil all diese Kostbarkeiten Ihrer Kreativität und Fingerfertigkeit entspringen. Sie sind die Erschafferin. Freunde und Familie werden Sie noch mehr als sonst lieben – und einzigartig gut finden.



**Anja Schopf** ist kreativer Kopf hinter dem Lifestyle-Blog „butiksofie“. In „Cozy Christmas“ gibt sie hinreißende DIY-Ideen, BusseSeewald, 160 Seiten, ISBN-10: 3772472575, 29,95 Euro

**IDEE N°6**

**Auslöffeln und einseifen**

Erst die fruchtige Zitronencreme aus dem Einmachglas genießen, dann die Hände mit der Seife aus Ziegenmilch, Honig und Zimt waschen. Betört die Sinne gleich doppelt – welch zwei Geschenke!



Jetzt ist die beste Zeit...  
für kleine Glücksmomente

REVOLUTIONÄRE TECHNIK

## Holen Sie sich High-Fashion ins Bad

Die Oral-B iO ist die wohl **smarteste Zahnbürste aller Zeiten** – und sie ist ein Statement!

**D**as kleine Schwarze, die perfekte Jeans, der klassische Trenchcoat – es gibt It-Pieces, die jede Frau mit Stil im Schrank haben sollte. Und die Oral-B iO hat das Potenzial für *das* neue It-Piece im Bad. Die innovative Magnettechnologie sorgt für eine überlegene Zahnreinigung, entfernt bis zu 100 Prozent mehr Plaque – für saubere Zähne und gesundes Zahnfleisch. Die iO ist extrem leise, sehr sanft und präzise in der Anwendung. Der Look: elegant und zeitlos schön.

IDEE  
N°7

**GENIAL**  
Mit der Oral-B App können Sie die Verbesserungen verfolgen.



**INDIVIDUELL**  
Personalisieren Sie mit der Oral-B iO Ihre Zahnreinigung mit bis zu 7 Putzmodi.

GEWINNSPIEL FÜR KIDS

## Zahnputz-Picassos gesucht

**K**leine Kreise, kleine Kreise – meine Bürste geht auf die Reise. Mit einem schönen Reim wird das Zähneputzen zum Vergnügen! Und wir laden kleine Zahnputz-Künstler dazu ein, unsere elektrischen Oral-B Kinderzahnbürsten auf eine Reise ins All zu begleiten. Oder wollt ihr sie lieber aus dem Blumentopf sprießen lassen? Nehmt unsere Malvorlagen und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Unter allen Einsendungen verlosen wir zehn Kinderzahnbürsten von Oral-B. Auch bei kleinen Zähneputzern gilt: Elektrische Zahnbürsten reinigen besser als eine Handzahnbürste.

**So könnt ihr gewinnen:** Sucht euch eine Malvorlage unter [for-me-online.de/oral-b-malwettbewerb](http://for-me-online.de/oral-b-malwettbewerb) aus und schickt eure bunten Bilder bis zum 15.2.2021 an P&G, Victoria Kids Gewinnspiel, 65823 Schwalbach. Viel Spaß!

10x

KINDERZAHNBÜRSTEN  
ZU GEWINNEN



# UNSERE TESTSIEGER BEI STIFTUNG WARENTEST!

FUSION5™  
PROGLIDE



TESTSIEGER

Stiftung  
Warentest  
test  
**+**  
GUT (1,7)  
Im Test:  
25 Nassrasierer  
für Männer  
Ausgabe  
8/2020  
[www.test.de](http://www.test.de)

20EZ36

Swirl™



TESTSIEGER

Zusammen mit 4 anderen Produkten

Stiftung  
Warentest  
test  
**+**  
GUT (1,6)  
Im Test:  
20 Nassrasierer  
für Frauen  
Ausgabe  
5/2020  
[www.test.de](http://www.test.de)

20XO56

Gillette®

Gillette®  
**Venus**  
My skin. My way.

Jetzt ist die beste Zeit...  
für kleine Glücksmomente

BUCHTIPP

## Bringen Sie sich ein!

Unternehmerin Verena Pausder ruft in „Das neue Land“ dazu auf, die Zukunft mitzugestalten. Konsequent. Klar. Mut machend.

**S**ie gilt in der Start-up-Szene als Vorbild-Unternehmerin, ihr Steckenpferd ist die digitale Weiterbildung von Kindern. Verena Pausder, Jahrgang 1979, gehört zu den einflussreichsten Frauen der deutschen Wirtschaft. In ihrem Buch „Das neue Land“ entwirft sie eine faszinierende Skizze der Zukunft, mutig und konsequent.

Innovation treiben, Bildung neu denken, Start-ups gründen, Digitalisierung umsetzen, Gleichberechtigung feiern, Klima schützen, Chancengerechtigkeit für alle leben – es ist der Entwurf eines Landes, das nicht mehr auf den Wohlstand der Vergangenheit setzt, sondern mit neuen Technologien und neuen Ideen das Leben von uns allen verändern wird. Es ist auch ein Appell, die Zukunft mitzugestalten und

IDEE  
N°8



### VERENA PAUSDER

Expertin für digitale Bildung, Gründerin des **Digitale Bildung für Alle e.V.**, der sich für chancengerechte Bildung einsetzt. Eine Frau, die sich einmischt. Zur Corona-Zeit stellte sie **homeschooling-corona.com** ins Netz. 1979 in Hamburg geboren, lebt sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Berlin.

nicht darauf zu warten, dass sich andere darum kümmern. Ein Buch für alle, die sich für ein neues, besseres Land engagieren wollen.

**Verena Pausder: Das neue Land.** Wie es jetzt weitergeht!, Murmann Publishers, 200 Seiten, Buch-ISBN: 978-3-86774-655-7, 20 Euro, E-Book: 978-3-86774-656-4, 12,99 Euro



IDEE  
N°9

FRISCHE-TIPP

## Gute Luft macht gute Laune!

**E**in Hauch Zimt untermalt mit Nuancen von Apfel: Mit dem Febreze 3Volution Duftstecker bleibt nichts als ein frischer Wohlfühlduft in der Wohnung zurück. Ob nach dem Kochen oder einem Regenspaziergang mit Hund – der Duftstecker befreit die

Luft von festsitzenden Gerüchen. Das Besondere: Die Duftnuancen wechseln sich ab, „Geruchsblindheit“ wird verhindert. Weitere tolle Winterdüfte sind Vanille und Pinie. Die Anwendung ist ganz einfach: In die Steckdose stecken, Intensität auswählen und Frische genießen.



VIER ZUTATEN

## Das Rezept zum Glück

**Z**artschmelzende Schokolade selbst machen ist so einfach: **60 g Kakaobutter** zerteilen und im Topf schmelzen, **einen Teelöffel Kokosöl** dazugeben, **40 g Kakaopulver** und **zwei Esslöffel Ahornsirup** unterrühren. Die Masse auf ein Backpapier geben, mit Nüssen, Blüten und Co. verzieren, abkühlen lassen – und genießen!

IDEE  
N°10

SCHÖNES GESCHENK:

Selbst gemachte Geschenke aus der Küche sind genau das Richtige, um lieben Menschen eine Freude zu machen. Packen Sie die Schokolade in Naturpapier und binden Sie ein dekoratives Band darum – fertig ist ein tolles Mitbringsel.

Jetzt ist die beste Zeit...  
*sich Träume zu erfüllen*

# „Das Schloss hat auf uns gewartet.“

Alles auf Anfang zurückdrehen und noch einmal ganz frisch anfangen – davon träumen viele. **Marion Geyer hat es gewagt und sich ihren Lebenstraum erfüllt:** Mit ihrem Mann Karl erweckt sie ein Anwesen in Brandenburg zu neuem Leben.

**E**ine liebevoll restaurierte Jugendstilwohnung in der Nürnberger Altstadt, ein spannender Job als Marketing-Chefin, eine harmonische Beziehung – eigentlich war in Marion Geyers Leben alles perfekt. „Aber eines Tages kam die Frage auf: Was nun?“, gibt die 52-Jährige zu. „Uns fehlte Raum zum Gestalten. Außerdem vermiss- te ich zunehmend das Grün, einen eigenen Garten.“

Mit der zwischenzeitlichen Lösung – ein gepachteter Garten am Stadtrand – wurden Marion und ihr Mann Karl nicht glücklich. „Die Balance stimmte nicht. Du fährst freitags raus, arbeitest und wenn alles schön ist, fährst du wieder“, sagt sie. „Der Garten wurde nicht Teil unseres Lebens. Wir hatten die richtigen Bausteine, aber sie passen nicht zusammen.“ Die Suche nach Balance, die richtige Energie-



„Rogäsen und wir,  
das war Liebe auf den  
ersten Blick.“

Marion Geyer

Mitten in der  
Natur leben  
und arbeiten –  
das hatte sich  
Marion Geyer  
gewünscht.



bilanz, wie sie es nennt, ist Marion Geyer wichtig. Idealerweise, sagt sie, sollte man immer mindestens so viel zurückbekommen, wie man in eine Sache hineingibt. „Stimmt die Balance nicht, macht das unzufrieden. Oft sind nur kleine Anpassungen nötig, manchmal aber braucht es große“, sagt sie.

Damals, vor sieben Jahren, brauchte es eine große Veränderung: Ein Haus im Grünen sollte es sein. Eines mit ordentlich Geschichte und viel Platz. „Die Idee, ein historisches Haus wieder zum Leben zu erwecken und dort gemeinsam zu leben und zu arbeiten, ließ uns nicht los“, erinnert sich Marion Geyer. „Karl träumte insgeheim von einem Park mit alten Bäumen. Den hat er jetzt.“

#### Preußischer geht es kaum

Das Paar stieß im Internet auf das Inserat für das Schloss Rogäsen, fuhr nach Brandenburg und verliebte sich auf der Stelle. Selbst das marode Dach, das feuchte Mauerwerk und die graue DDR-Rauputzfassade des damals recht desolaten Anwesens konnten die beiden nicht schrecken. Sechs Wochen später stand der Kaufvertrag. „Es war, als hätte das Schloss auf uns gewartet“, sagt Marion.

Geschichte gibt es in Rogäsen reichlich. Um 1765 – so steht es auf dem Wappenrelief – baute sich ein späterer preußischer Minister auf den Grundmauern eines alten Ritterguts ein Haus mit zwei Seitenflügeln und Blick auf das weite Fiener Bruch. „Vorbild waren die toskanischen Barockvillen“, erklärt Karl Geyer.

Friedrich der Große war hier ein häufiger Übernachtungsgast, Napoleons Soldaten zerstörten um 1810 den östlichen Seitenflügel, Mitte des 19. Jahrhunderts wurde der 5,5 Hektar große Lenné-inspi-

rierte Landschaftspark angelegt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das geplünderte Haus in rascher Folge russische Kommandantur, Flüchtlingsheim, Kindergarten und polytechnische Oberschule.

Obwohl das Schloss damals förmlich danach rief, ein Ort für Feste, Konzerte, Ausstellungen und Lesungen zu werden, hatten Marion und Karl Geyer nach dem Kauf in aller Ruhe mit dem Architekten Gerald Kühn von Kaehne ein solides Sanierungs- und Nutzungskonzept für das 1.150 Quadratmeter große Haus und den verwilderten Landschaftspark erstellt. „Wir sind beide eigentlich gern mit doppelter Drehzahl unterwegs, aber wir

„Das Schloss ist ein offener Ort – perfekt für Trauungen und Konzerte.“

Marion Geyer



**Stilecht** Ob beim Trauzimmer im Barockstil, den handverlesenen Antiquitäten oder der festlichen Tafel: Marion und Karl Geyer legen fast bei allem gemeinsam Hand an.



wollten nichts überstürzen.“ Anfang 2014 präsentierten sie in Rogäsen auf einer Bürgerversammlung den Bewohnern des Ortes ihr Konzept. Fast alle kamen. Nachfragen gab es keine, erinnert sich Marion Geyer. „Nur Begeisterung und Applaus.“

Danach wurde gependelt. Jahrelang. „Wir waren ja beide beruflich noch voll in Nürnberg eingespannt“, erzählt Karl Geyer, der nach seiner Pensionierung als Kriminalbeamter

vor drei Jahren als Erster der beiden ganz nach Rogäsen zog, um die Handwerker zu betreuen oder mit der Kettensäge die Bäume zu lichten und die alten Sichtachsen im Park wiederherzustellen. „Sicher, die Zeit war anstrengend, aber spannend“, sagt Marion Geyer, die erst im vergangenen Januar komplett nach Brandenburg gezogen ist.

Die Idee, neben kleineren Veranstaltungen und Konzerten im

Mehr ONLINE

#### Herrschaftlich schön entspannen

Schloss Rogäsen ist nicht nur ein perfekter Ort zum Heiraten, sondern auch für eine wunderbare Auszeit zu zweit – mitten in der Natur, mit gutem Essen. [schloss-rogaesen.de](http://schloss-rogaesen.de)

#### MARIONS TIPPS

### Das Leben in Balance bringen

1

**Energiebilanz prüfen** Es sollte stets so viel zurückkommen, wie man reingibt. Das gilt für Geld und für Emotionen, für den Job und für Partnerschaften. Stimmt die Bilanz nicht, muss man etwas ändern.

2

**Ruhig zuhören** Besonders wichtig in der Partnerschaft: Bei unterschiedlichen Ansichten zählt es sich aus, Aussagen erst mal wertfrei stehen zu lassen. Einfach ist das nicht, vor allem wenn Emotionen hochkochen.

3

**Prioritäten setzen** Wie wichtig ist mir das, wie wichtig ist es dem anderen? Können wir uns irgendwo treffen? Oder ist es sinnvoll, die Entscheidung zu vertagen? Viele Konfliktpunkte lösen sich von allein, da sich Dinge ganz anders entwickeln, als man denkt.

Jetzt ist die beste Zeit...  
sich Träume zu erfüllen

Schloss auch ein Trauzimmer einzurichten, kam Marion und Karl Geyer recht früh. „Für rauschende Hochzeitsfeste ist das Haus nicht geeignet, für romantische standesamtliche Trauungen jedoch ist es perfekt“, sagt Karl Geyer. Inzwischen kommen um die 30 Paare – in kleinerer oder auch in größerer Gesellschaft – pro Jahr, Tendenz steigend.

Und nach Baustelle sieht es im Schloss Rogäsen längst nicht mehr aus: Der Rauputz ist einer sandfarbenen Fassade nach historischem Vorbild gewichen, im Seitenflügel stehen drei mit ausgesuchten Antiquitäten möblierte Gästezimmer bereit, Frühstück inklusive. Auch festliche Abendessen sind mit der Unterstützung von handverlesenen Cateringunternehmen im Angebot. Die studierte Foto- und Grafikdesignerin ist eine leidenschaftliche Gastgeberin. „Ich weiß, dass es passt, wenn sich alle wohlfühlen, die Gäste und wir auch.“

**Waffeln, Wurst und Weihnachten**  
Sorgen, dass ihnen in Rogäsen die Herausforderungen ausgehen, hat Marion Geyer nicht. Ständig probiert das Paar neue Ideen aus – von den patentierten Rogäseiner Schlosswaffeln, den Rogäseiner Wurstspezialitäten von im ehemaligen Schlosspark erlegten Wildschweinen bis hin zur Rogäseiner Schlossweihnacht. „Bei manchem stimmt die Energiebilanz noch nicht, aber wir bleiben dran“, sagt die Hausherrin. Auch für Haus und Park gibt es noch viele Pläne: Da ist die Ferienwohnung im alten Gutsbedienstetenhaus, der einstige Badeteich, der aber vielleicht doch ein Springbrunnen wird, die Orangerie an der südlichen Stützmauer des Gartens – und vielleicht reicht irgendwann die Zeit für den eigenen Gemüsegarten.



**Respekt** Der Eingang des Schlosses wird in altem Charme erhalten. „Wir wollen die Geschichte nicht wegbügeln“, sagt Marion Geyer.

**Strahlend schön**  
Die neue Retinol24-Serie von Olay kombiniert zwei der effektivsten Hautpflege-Inhaltsstoffe – Retinol und Vitamin B3 – und wurde speziell für die Nacht entwickelt. So sorgen die Produkte für strahlendere, glattere Haut nach 14 Nächten.  
Jetzt testen!



**Tradition verpflichtet** Mit mehr als einem Jahrhundert Erfahrung bietet die King C. Gillette Serie Männern mit Bart alles, was es braucht: Rasur, Styling, Pflege.



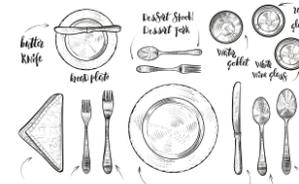
Liebe zum Detail: Das prachtvolle Geschirr, die tiefroten Blüten, edle Servietten aus Leinen – wer hat da nicht Lust, Platz zu nehmen?

Jetzt ist die beste Zeit...  
für ganz viel Gastlichkeit



## Die perfekte Gastgeberin

Schlossherrin Marion Geyer verrät **8 Tipps** für eine festliche Tafel und einen gelungenen Abend.



### 1 Der Anlass

Gäste einladen bedeutet, mit Freunden zu essen, sich zu unterhalten und zu lachen. An eine gesellige Runde erinnert man sich oft und gerne zurück. Ob Hochzeit, Taufe, Geburtstag oder einfach so – der Anlass prägt den weiteren Ablauf. Entsprechend der Jahreszeit wähle ich Menü, Getränke und Blumendekoration aus.

### 2 Umsichtig planen

Für eine gelungene Einladung bedarf es einer umsichtigen Vorausplanung. Ich fertige mir eine Liste an, in der ich die erledigten Punkte abhaken kann. Soll es zum Beispiel eine Sitzordnung geben – wer harmoniert mit wem –, dann gestalte ich vorab passende Tischkärtchen und erstelle einen Sitzplan.

### 3 Location wählen

Der Begriff Möbel kommt von mobil – je nach Anzahl der Gäste und nach Wetterlage platziere ich die festliche Tafel im Kaminzimmer bei offenem Feuer, im Gartenzimmer mit Blick ins Grüne, im Gartenparterre oder im weitläufigen Park.



**Für reine Servietten:** Die Ariel All-in-1 PODS reinigen tiefensauber und lösen Flecken.

### 4 Bestens eingedeckt

Anlass und Menü bestimmen die Auswahl und Anordnung von Geschirr, Besteck und Gläsern. Mein Favorit ist unser handbemaltes Porzellan von Herend in Kombination mit dem antiken Silberbesteck, silbernen Platztellern, schönen Leinen-Servietten und Kristallgläsern von Riedel.

### 5 Brot und Butter vorab

Ich lege mir gedanklich einen Zeitplan zurecht und bereite soweit möglich Teile des Menüs am Vortag zu. Ein Korb mit selbst gebackenem Brot, frische Kräuterbutter und Wasser stehen bereits auf dem Tisch, bevor die Gäste eintreffen. Das erleichtert es allen, sich sofort wohlfühlen.

### 6 Passend dekoriert

Durch die bewusste Auswahl der Tischdekoration schaffe ich eine auf den Anlass abgestimmte Atmosphäre. Richtig festlich wird der Tisch mit vielen Kerzen. Das warme Licht verzaubert jede Tafel und verleiht ihr einen feierlichen Glanz.

### 7 Mit Musik!

Ob klassisch oder modern, live oder digital: Die passende musikalische Untermalung gehört für mich dazu. Ein Live-Pianist an unserem Blüthner-Flügel ist sicherlich ein ganz besonderes Erlebnis, das in langer Erinnerung bleibt.

### 8 Schöne Erinnerung

Zu einem besonderen Anlass liegt auch schon mal ein Gastgeschenk bereit. Etwas, das es nicht überall zu kaufen gibt – entweder „Schloss-Geister-Butterkekse“ oder unsere manufakturgefertigten „Rogäsener Schloss-Waffeln“. Geschenke erfreuen das Herz und erinnern an die schöne, gemeinsam verbrachte Zeit.



# Sagenhaft schönes Haar



Es gibt viele Mythen darüber, wie man Haare zum Glänzen und Wachsen bringt. Doch was ist wirklich dran?

**Pantene Pro-V Haarexperte**

**Sacha Schütte** unterzieht gängige Weisheiten zur Haarpflege einem Fakten-Check.

## MYTHOS 1

### Die Haare bloß nicht täglich waschen.

**Das ist falsch.** Heutige Shampoos reinigen so sanft, dass sie dem Haar nicht schaden und bedenkenlos täglich angewendet werden können. Ein paar simple Regeln sollte man jedoch beachten: immer eine Pflegeserie verwenden, die auf die Bedürfnisse des eigenen Haartyps abgestimmt ist. Das Shampoo nur an den Ansatz geben und sanft einmassieren – für die Reinigung der Längen und Spitzen genügt es, wenn das Shampoo sie beim Ausspülen erreicht. Das Haar mit lauwarmerem Wasser ausspülen, um Irritationen an der Kopfhaut durch zu heißes Wasser zu vermeiden. Das Haar außerdem nie trocken rubbeln oder

auswringen, sondern vorsichtig im Handtuch ausdrücken. Und ganz wichtig: immer eine Systempflege anwenden – also bei jeder Haarwäsche Shampoo und Pflegespülung einer Pflegeserie anwenden und einmal in der Woche die Pflegespülung durch eine Kur oder Haarmaske ersetzen.

**Meine Empfehlung:** die **Pantene Pro-V Repair & Care Keratin Reconstruct Haarmaske**. Die Pflegeformel mit nährendem Keratin dringt tief in die Haarfasern ein, repariert Stylingschäden\* und hilft, jede Strähne bis in die Spitzen zu stärken\*\*!



### Die Kraft von Pro-V

In den 1940er-Jahren entwickelten Ärzte in der Schweiz Therapien zur Regeneration von Hautgewebe. Sie waren überrascht, dass die Haare an den behandelten Stellen stärker und dicker wuchsen. Der Wirkstoff, der diesen Effekt verursachte? Pro-Vitamin B5. Diese Entdeckung inspirierte die Kreation von Pantene Pro-V. Die Pro-V-Formel wird seither seit 70 Jahren von einem weltweiten Netzwerk von Pantene-Experten für Haarwissenschaftler ständig weiterentwickelt.



Jetzt ist die beste Zeit...  
für ein fantastisches Haargefühl



Mehr ONLINE

**Maßgeschneidert:** Sie möchten die beste Pantene-Pflege abgestimmt auf ihren Haartyp? Nutzen Sie unseren Online-Berater [pantene.de/de-de/mein-haarberater](http://pantene.de/de-de/mein-haarberater)

## MYTHOS 2

### Bei dünnem Haar auf keinen Fall Kur oder Spülung verwenden.

**Definitiv falsch!** Gerade feines Haar benötigt die passende Pflege: Es ist im Schnitt 20 Prozent dünner als normales Haar und enthält bis zu 50 Prozent weniger Keratin, das dem Haar Kraft und Stabilität verleiht. Dadurch verliert es schnell an Volumen, ist kraftlos und besonders anfällig für Schäden wie Haarbruch oder Spliss. Ich weiß, dass viele Frauen sich nicht trauen, eine Pflegespülung oder eine Haarmaske zu verwenden, aus Angst, ihr Haar damit zu beschweren. Mit der passenden Pflegeserie muss man sich darüber keine Sorgen machen! Man sollte sogar bei jeder Haarwäsche eine Pflegespülung

verwenden sowie einmal die Woche den Conditioner durch eine Haarmaske ersetzen, um das Haar mit ausreichend Feuchtigkeit und Pflegestoffen zu versorgen.

**Meine Empfehlung:** Die neue **Pantene Pro-V Miracles Lift & Volume Pflegeserie** ist perfekt auf die Bedürfnisse von feinem Haar abgestimmt. Die Pflegeserie mit Rosenwasser und Biotin versorgt feines Haar mit Nährstoffen, ohne es herunterzuziehen. Die silikonfreie Haarmaske Fullness & Strength zum Beispiel stärkt feines und kraftloses Haar von innen heraus, wappnet es gegen Styling-schäden, ohne es zu beschweren – für volleres und dichteres Haar. Einmal in der Woche statt der Pflegespülung in den Längen und Spitzen des feuchten Haars anwenden, zwei Minuten einwirken lassen und dann gründlich ausspülen.



**Für langes Haar:** Die Pantene Pro-V Miracles Grow Strong Leave-in-Creme verleiht dem Haar die Kraft, lang und stark wachsen zu können.

## MYTHOS 3

### Haare zu verlieren ist normal.

**Das kommt darauf an:** Jeden Tag verlieren wir 50 bis 100 Haare durch den natürlichen Wachstumszyklus. Stärkerer Haarverlust jedoch ist nicht normal und kann etwa durch Haarbruch verursacht werden. Mit einer guten Pflege kann das vermieden werden. Geschädigtes Haar verliert Proteine und Feuchtigkeit schneller als gesundes Haar, was dazu führt, dass es trocken und spröde wird und schnell bricht. Die Pantene Pro-V Miracles Grow Strong Pflegeserie adressiert genau dieses Problem. Die Kollektion kombiniert den bewährten Pantene Pro-V Wirkstoffkomplex mit Biotin und Bambus und verleiht dem Haar die Kraft, lang und stark zu wachsen.

**Meine Empfehlung:** Neben Shampoo, Conditioner und Kur empfehle ich besonders in der kalten Jahreszeit zusätzlich die **Pantene Pro-V Leave-in Haarpflege**. Sie wird auf dem handtuchtrockenen oder trockenen Haar angewandt und nicht ausgespült. Je nach Haarlänge eine erbsengroße Portion in die Handfläche geben und in die Längen und Spitzen einmassieren. So vermindert sie Schäden an der Haaroberfläche und stärkt das Haar.



Slow-Fashion Designerin Sibylle Boveleth (50) in Holzfällerhemd und Armyhose. Neben an trägt Leinenbluse Lelani ihr Icon, die Biene in Neongelb: „Be Bee“ – sei du selbst. Gut zu dir, der Umwelt und den Menschen.

Jetzt ist die beste Zeit...  
für nachhaltige Mode

## Liebe für immer

Designerin Sibylle Boveleth macht **Mode nach eigenen Regeln**: langsam, verantwortungsvoll, liebevoll. So entstehen zeitlose Teile, die allesamt das Potenzial zum Lieblingsstück haben.

Die Stimme am anderen Ende der Leitung klingt aufgeregt. Die Produzentin aus Portugal ist am Apparat. Heute ist Deadline für alle Änderungen der Kollektion. Maximaler Druck. Sibylle Boveleth lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. Entscheidet mit Bedacht. Alles, was zählt, ist ihre neue Kollektion, die eine pro Jahr. Mehr produziert Sibylle Boveleth nicht, mehr braucht kein Mensch, findet die Modeschöpferin. Ihre Kleidung leuchtet in Grün, Blau, Gelb, Braun – Naturfarben. Es sind einfache Schnitte, fließende Stoffe mit unaufdringlichen Mustern und klaren Strukturen, die nie die überraschende Kleinigkeit oder die besondere Raffinesse vermissen lassen. Ihre Kleidung

zeigt Haltung gepaart mit einer Prise Selbstironie und einem Hauch Leichtigkeit. „Kleidung ist viel mehr als beliebige Klamotte“, sagt die Designerin. Sie erzählt der Welt, wie ich denke, handle und fühle.“ Die 50-Jährige hat noch nie ein Kleidungsstück weggeworfen, mehr als sechs Teile pro Jahr kauft sie nicht neu. Sie hält es mit der Kleidung wie mit dem Essen: weniger, dafür besser; langsamer, dafür ausgewählter; liebevoller, dafür wertiger. Sibylle Boveleth nimmt ihre Verantwortung als

„Mode erzählt der Welt, wie ich handle und fühle.“

Jetzt ist die beste Zeit...  
für nachhaltige Mode



Ihr Label „Bee“ – das ist das B und die zwei ees aus Boveleth.

Designerin ernst. Sie kreiert Mode, die Mensch und Natur so wenig wie möglich schaden will. Wertige Mode, die lebenslang hält und sich täglich unkompliziert trägt. Lieblingsstücke. Wenige machen glücklich, viele nicht glücklicher. Das ist Slow Fashion, der Gegenentwurf zur Fast Fashion, der billigen Wegwerf-Mode, einmal, manchmal nie getragen.

**Bee-Kleidung ist ihr Geld wert**  
Die Designerin produziert unter ihrem Label „Bee“ gerade einmal 20 neue Teile pro Jahr. Das sind ihre Auserwählten, ihre Besten aus Hunderten Ideen und Entwürfen. Sich freiwillig beschränken wollen, um das Wichtige, das Richtige zu tun – darum geht es. Nähen lässt die Designerin in Portugal, in kleinen inhabergeführten Manufakturen, wo sie die Näherinnen kennt, wo sie weiß, dass maximal wenig Stoff im Müll landet und Öko-Materialien miteinfließen. Bee-Kleidung ist



„Die Bee-Frau will nicht auffallen und tut es dann doch.“

nicht billig, aber auch nicht teuer. Sie ist halt ihr Geld wert. Eine Hose kostet 180 Euro, eine Bluse 140 Euro. „Ich mache keine Mode für die reiche Elite“, sagt Boveleth. „Sondern demokratische Mode, für alle Körper und Geldbeutel.“ Lieblingsstücke, die sich jede Frau leisten könne, die Respekt vor dem

**Ein neues Modell entsteht:** Los geht's mit dem Handscribble auf dem Skizzenblock, die Idee darf nicht verloren gehen. Dann folgen Stoff-Schnittmuster.



„Jersey trifft auf Seide – Gegensätze sind interessant.“

Zu Hause in ihrem Atelier entwirft Boveleth die neue Kollektion „Loved Ones“. Gerade kommentiert sie ein Musterstück, dann geht's in die Produktion.

Produkt und der Arbeit hat. Diese Frauen kennt Boveleth persönlich, es sind ihre Kundinnen – junge und alte, dicke und dünne, flach- und großbusige. „Die Bee-Frau will nicht auffallen und tut es dann doch“, sagt die Designerin. „Weil sie ihr Selbstbewusstsein mit lässiger Selbstverständlichkeit trägt.“ Das Monogramm in gelbem Neon auf dem Bee-Ärmel reicht ihr als Kompliment: das Wichtige zu kennen, das Richtige zu wollen und sich für das Gute entschieden zu haben.

**Kein größeres Rad drehen**  
An der königlich belgischen Akademie der Künste in Flandern lernte Sibylle, wer sie sein will, was sie will und wie ihr Stil geht. Sie liebt die Kombination der Gegensätze, poetische Schönheit gemischt mit spröder Toughness – Rippenjersey außen, weiche Seide innen. Außen hart, innen empfindsam – „die interessantesten Teile sind immer die voller Gegensätze.“

Jetzt ist die beste Zeit...  
für nachhaltige Mode

**Auch das ist Slow Fashion:**  
Sibylle Boveleth lässt sich nicht hetzen, sie trägt nicht mal eine Uhr.



## So pflegen Sie Ihre liebsten Stücke

### Auf die richtigen Produkte setzen

Slow Fashion bedeutet, weniger und dafür hochwertigere Kleidung zu kaufen und die Stücke länger zu tragen. Eine **nachhaltige Pflegeroutine** ist die Grundvoraussetzung dafür, dass unsere Lieblingsstücke viele Jahre lang schön bleiben. Das neue **Lenor Sensitiv Waschmittel** sorgt für eine sanfte, gründliche Reinigung und pflegt die Fasern der Kleidung. Dank seiner schonenden Formel ist es besonders **geeignet für sensible Haut** und Babyhaut. Lenor Sensitiv gibt es als Flüssigwaschmittel und als All-in-1 Waschmittel PODS. Und so wie sich Shampoo und Conditioner für eine perfekte Reinigung und Pflege ihres Haares ergänzen, bilden auch **Waschmittel und Weichspüler ein perfektes Duo**. Der Lenor Sensitiv Weichspüler legt sich wie ein Schutzfilm um die Textilfasern – die Kleidung fühlt sich weniger rau auf der Haut an, Reibungen werden reduziert und Hautreizungen vorgebeugt. Die gesamte Lenor Sensitiv Kollektion ist dermatologisch getestet und von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) zertifiziert.



### Legen statt hängen

Nutzen Sie ein schonendes Waschmittel und fügen Sie Weichspüler hinzu, um ihren **Lieblingspullover** vor Form- und Farbverlust zu schützen. Wählen Sie den sanftesten Waschgang. Zum Lufttrocknen legen Sie den Pullover flach auf ein Handtuch. Das ist schonender, als ihn zum Trocknen aufzuhängen.

### Austausch verhindern

Damit **farbige Kleidungsstücke** möglichst lange schön bleiben, benutzen Sie unbedingt ein passendes Colorwaschmittel. Es erhält nicht nur die Farben, es sorgt zusätzlich dafür, dass die Farbe eines Stücks beim Waschen nicht auf ein anderes übertragen wird.

### Sensibler als gedacht

Wer lange etwas von seiner **geliebten Jeans** haben will, sollte sie möglichst wenig waschen. Als Frische-Kick zwischendurch reicht ausgiebiges Lüften – im Winter auch gerne auf der Heizung. Alternativ zum Auffrischen zwischendurch: Der Textilerfrischer von Febreze entfernt Gerüche. Wenn ein Waschgang ansteht: Jeans auf links drehen, die Temperatur so niedrig wie möglich halten und ein sanftes Waschmittel verwenden. Auch beim Trocknen ist Denim ein Sensibelchen, der Trockner ist tabu. Lufttrocknen mag die Hose wesentlich lieber. Da sich Jeans nach kurzem Tragen an den Körper anpassen, ist Bügeln überflüssig.



### Kälter ist besser

Das **richtige Waschprogramm** ist entscheidend für die Lebensdauer der meisten Lieblingsstücke: Je kürzer und kühler der Waschgang, desto weniger verblasen die Farben, desto weniger wird der Stoff strapaziert. Gleichzeitig wird die Umwelt geschont: Die Energiemenge, die bei einer 60-Grad-Wäsche verbraucht wird, reicht für drei Waschgänge mit 30 Grad.

Seit 2016 verkauft Boveleth ihre Slow Fashion im eigenen Laden „Bee by Bill“ in Bochum. Der macht sie nicht reich, ihre Mode bedient wenige, eine Nische, nix für den Mainstream. Aber es läuft. Sie will nicht mehr produzieren, kein größeres Rad drehen. „Dann ist vielleicht mehr Geld da, aber weniger Zeit. Dafür mehr Stress und mehr Druck. Wozu?“ Sie ist zufrieden. So wie's ist. Nur auf Augenhöhe mit der Zeit will sie kommen, raus aus der Mundpropaganda-Nische. Seit wenigen Wochen ist er am Start, der Online-Shop **beebybill.de**.

**Die Sensitiv Kollektion** sorgt für sanfte Reinheit und Weichheit ihrer Kleidung. Das schonende Waschmittel und der hypoallergene Weichspüler sind dermatologisch getestet und zertifiziert und daher besonders für sensible Haut geeignet.



Jetzt ist die beste Zeit...  
den Klimaschutz voranzutreiben

# Gemeinsam entschlossen handeln

Die Klimakrise ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit: Daher setzt Procter&Gamble alles daran, **CO<sub>2</sub>-neutral für die Dekade 2020 bis 2030** zu werden. Außerdem helfen wir Verbrauchern dabei, den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verkleinern.



Als eines der größten Konsumgüterunternehmen der Welt beschleunigen wir unsere Bemühungen beim Klimaschutz.

## 1 Warum intensiviert P&G seine Bemühungen gerade jetzt?

Die kommenden zehn Jahre sind immens wichtig – sie entscheiden darüber, ob und wie erfolgreich sich der Klimawandel eindämmen lässt. Jüngste wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Welt hinter der erforderlichen Senkung der Treibhausgasemissionen zurück liegt.

## 2 Was muss geschehen, um die Auswirkungen der Klimakrise einzudämmen?

Bis 2050 müssen die CO<sub>2</sub>-Emissionen gegen Null sinken, damit die globale Durchschnittstemperatur nicht mehr als 1,5 Grad ansteigt. Unser Ziel, klimaneutral zu werden, steht in Einklang mit den erforderlichen Maßnahmen, den globalen Temperaturanstieg auf deutlich unter 2 Grad zu begrenzen.

# 50 %

### weniger Emissionen

Wir stellen vollständig auf Ökostrom aus erneuerbaren Quellen um, außerdem investieren wir in Wind-, Solar- und Geothermieprojekte.

## Klimawandel bremsen

**Um die verbleibenden CO<sub>2</sub>-Emissionen** in den kommenden zehn Jahren auszugleichen, unterstützen wir Initiativen für natürliche Klimaschutzmaßnahmen. Zum Beispiel werden 2021 mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, Landesverband Sachsen, 25.000 Bäume gepflanzt.

## 3 Und wie will P&G klimaneutral werden?

Die größte Anstrengung verwenden wir darauf, unsere eigenen Treibhausgas-Emissionen zu halbieren. Dazu stellen wir vollständig auf Ökostrom aus erneuerbaren Quellen um. Für Emissionen, die bis 2030 nicht beseitigt werden können, investieren wir in natürliche Klimaschutzlösungen. Ob Brasilien oder Deutschland – wir unterstützen die Wiederaufforstung und den Schutz von Wäldern weltweit.

## Das können Sie tun

Mit diesen einfachen Tipps können Sie jeden Tag einen entscheidenden Beitrag zum Klimaschutz leisten.

### Spitzenmäßig spülen

Drehen Sie die Temperatur beim Abwasch herunter: Weil Fairy dank seiner überlegenen Leistung bereits in **lauwarmem Wasser bei 25 Grad** hervorragend reinigt, sparen Sie Strom und verringern den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Außerdem ist die hochkonzentrierte Formel besonders ergiebig – ein Tropfen reicht für fünf Liter Spülwasser. Dadurch fällt weniger Verpackung an und weniger Lkw sind auf den Straßen.

### Geniales Gemüse

Egal ob Kartoffeln, Karotten oder Brokkoli auf den Tisch kommen – es gibt einen Handgriff, der eine enorme Wirkung entfaltet: Mit einem **Deckel auf dem Topf**, senkt man den Energieverbrauch beim Kochen um ein Viertel.

### Backen mit Herz

Backen – das ist aus Teig geformte Liebe. Und wenn Sie statt Ober- und Unterhitze die Option Umluft wählen, zeigen sie zusätzlich **Herz für die Umwelt**. Denn mit Umluft spart man 15 Prozent Energie.

### Wir lieben Eis...

...in der Waffel oder im Becher. Aber nicht im Gefrierfach. **Regelmäßiges Abtauen** ist enorm wichtig: Bereits eine ein Zentimeter dicke Eisschicht verdoppelt den Stromverbrauch!

### Auf Wolke 7

Schauen Sie mal nach: In vielen Haushalten ist der **Kühlschrank zu kalt** eingestellt. Das verbraucht unnötig Energie. Eine Temperatur von 7 Grad reicht aus, im Gefriergerät sind es idealerweise minus 18 Grad.



Fairy unterstützt zusammen mit der Initiative Plant-for-the-Planet von August bis Oktober 2020 mit jeder verkauften Fairy Flasche Projekte der nachhaltigen Wiederaufforstung. 30.000 Bäume sollen gepflanzt werden, die klimaschädliches CO<sub>2</sub> binden.



### 30 ist besser als 40

Der größte Teil des ökologischen Fußabdrucks beim Waschen entsteht durch das Erhitzen des Wassers in der Maschine. Ariel und Lenor haben daher **Waschmittel mit hoher Effizienz** bei niedrigen Temperaturen entwickelt, zum Beispiel die Ariel All-in-1 PODS. Wäscht man mit 30 statt 40 Grad, spart das 35 Prozent Strom.

Jetzt ist die beste Zeit...  
für inspirierende Impulse

## Und das Leben tanzt entspannt

**KOLUMNE** Nina Ruge übt sich seit jeher darin, das Leben leicht zu nehmen. In fordernden Situationen greift sie auf den heiteren Schreittanz zurück. Ein Sinnbild, das dabei hilft, auf sich selbst zu vertrauen.

Victoria, du bist eine Frau, die JA sagt zum Leben. Du bist eine Lebenskünstlerin. Denn du hältst es mit dem genialen Satz von Leonardo da Vinci: „Ein gut angewendetes Leben ist lang.“ Du wendest dein Leben so richtig gut an, und das heißt: Du hast Lust auf Inspiration, ohne jedem Trend hinterherzulaufen. Du hast klare Werte, die du nicht vor dir herträgst, sondern lebst. Du lächelst das Leben an – und es lächelt oft zurück. Du nimmst vieles leicht – weil du erfahren hast, dass nichts so heiß gegessen wird, wie es gekocht wird. Du bist lebensklug, praktisch veranlagt – du gestaltest dein Umfeld, dein Nest immer wieder neu und bringst es liebevoll auf Wohlfühltemperatur.

Weshalb ich dich so liebe, liebe Victoria? Weil ich mich wohlfühle mit dir. Ja, es fühlt sich wie Freundschaft an, vielleicht sogar wie Seelenverwandtschaft. Wenn ich dich aufblättere, dann finde ich so vieles, was mich anspricht: Du kannst Gedanken lesen!

**Ihr merkt, liebe Leserinnen: Ich freue mich riesig, künftig für Victoria und damit für euch da zu sein.** Meine Erfahrungen zu teilen, Ideen und Anregungen zu liefern – und sich

gemeinsam darin zu üben, das Leben leichtzunehmen. Mit 19, als ich vor dem Vorexamen an der Uni stand und mir alles furchtbar schwer und schrecklich vorkam, da habe ich mir einen großen Zettel an die Tür gehängt: „**Es wäre doch möglich, das Leben als einen heiteren Schreittanz zu begreifen.**“ Wie bitte? fragen Sie. Was soll denn um Himmels willen ein „Schreittanz“ sein? Ich fand die Vorstellung damals irgendwie tröstlich. Das Leben „tanzen“. Nicht wie in meiner Lieblingsdisco, sondern federnd, leicht, balanciert. Nicht ekstatisch,



Ninas  
Gedanken

sondern entspannt mit sich selbst, unabhängig, souverän.

Das Bild vom „heiteren Schreittanz“ hole ich hervor, wenn mich eine Situation fordert. Wenn ich zum Beispiel eine Podiumsdiskussion moderiere und mich urplötzlich bei dem Gedanken ertappe: „Meine Gäste hier auf dem Podium, die sind allesamt deutlich jünger – ich bin die Älteste!“ Hm. Wieso beschleicht mich da ein ungutes Gefühl? Weil Moderatorinnen üblicherweise jünger sein sollten als ihre Gäste, um das Podium attraktiv zu präsentieren? Für männliche Moderatoren gilt das natürlich nicht ...

Genau dann fange ich an, mit mir den „heiteren Schreittanz“ zu tanzen, werfe das mulmige Gefühl über Bord und sage mir: **Ich stehe hier als Älteste der Runde auf der Bühne, weil ich über einen einzigartigen Schatz verfüge! Über Erfahrung, Sicherheit, Menschenkenntnis.** Na, alles alles, was frau in einem gut angewendeten Leben so lernen kann!

Das zu teilen, darauf freue ich mich – gemeinsam mit euch und mit Victoria!

„Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben.“ Das stammt von Goethe ...



Die Kraft der Natur\*  
gegen Schmerzen.  
Genießen Sie es, aktiv zu sein.

Schnell und stark gegen Schmerzen<sup>1\*\*</sup>

- Wirkt entzündungshemmend und abschwellend
- Wirksamkeit klinisch erwiesen<sup>1-4</sup>
- Gut verträglich<sup>2</sup> und längerfristig anwendbar<sup>3\*\*</sup>



\* Wirkstoff pflanzlichen Ursprungs.

\*\* Bei Muskel-, Kniegelenk- und Rückenschmerzen.

\*\*\* Die Anwendung kann bis zum Abklingen der Beschwerden oder nach Anweisung des Arztes weitergeführt werden. Gilt für Patienten im Alter ab 12 Jahren.

1) Giannetti BM et al., Br J Sports Med 2010; 44: 637-641;

2) Grube B et al. Phytomedicine 2007; 14: 2-10

3) Predel H-Get al. Phytomedicine 2005; 12: 707-14

4) Koll R et al. Phytomedicine 2004; 11: 470-7

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 Unfallsverletzungen.

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.

Jetzt ist die beste Zeit...  
*es sich zu Hause schön zu machen*

# Home, stay home

Um uns und andere zu schützen, waren auch wir, das Victoria-Team, die vergangenen Monate vorwiegend zu Hause. Wir haben die Zeit genutzt, um **frischen Wind in unsere vier Wände zu bringen** – und dabei hatten wir clevere Helfer.

## Geordnetes Chaos – die Petersburger Hängung

**O**b Städtetrip oder Trödelmarkt: Ich liebe es, Bilder zu kaufen. Jetzt habe ich endlich die Zeit gefunden, all die Schätze aufzuhängen. Die Petersburger Hängung sollte es sein: eine Mischung aus Chaos und Symmetrie. Es war knifflig, ein stimmiges Arrangement zu finden, aber es hat sich gelohnt! So geht's: Hilfslinien aus Kreppband auf die Wand kleben und die Bilder daran ausrichten. Gleiche Formate und Rahmen hier und da schaffen die nötige Harmonie.  
**Larissa Schmidt, Projektmanagerin**

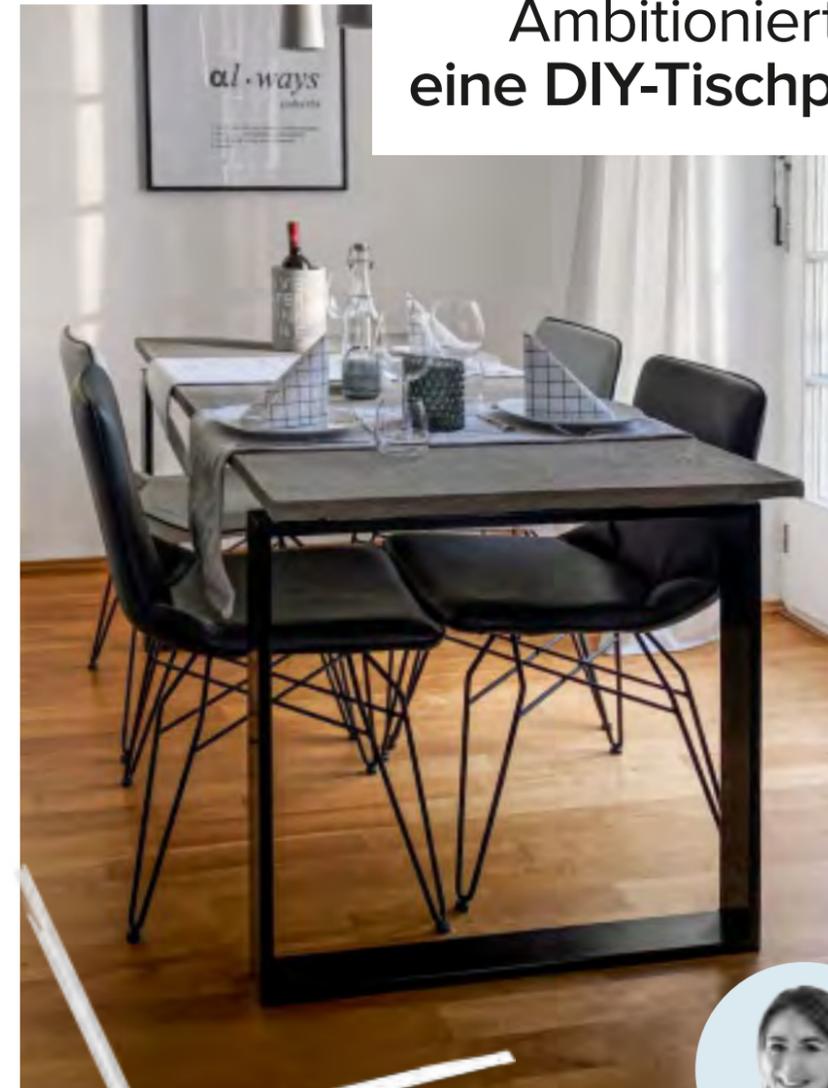


### Mein Tipp:

Der absolute Held meines Projekts: der Meister Proper Schmutzradierer. Bevor ich die Bilder aufhängen konnte, musste ich zunächst die Wand reinigen. Mit dem Radierer habe ich selbst alte Schmutzflecken weg bekommen – perfekt!



## Ambitioniert bis ins Detail – eine DIY-Tischplatte aus Beton



**W**ann genau die Idee in mir gereift ist, einen Betontisch selbst zu gießen, obwohl ich nicht einmal einen Hammer zu Hause hatte? Ich weiß es nicht mehr. Aber ich hatte es mir fest vorgenommen, studierte Online-Tutorials und kaufte im Baumarkt wagenweise entsprechende Utensilien. Aus Ermangelung an Alternativen musste ich das Projekt sogar im Wohnzimmer durchziehen.

Der erste Versuch ging dann auch erst mal gründlich schief, die Platte zerbrach. Was eine Staubwolke! Meine Rettung war der Swiffer-Wischer.

Im zweiten Anlauf dann – ich hatte ein Gitter in die Betonplatte integriert – glückte das ambitionierte Projekt. Auch wenn es viel Arbeit war, der Stolz auf meinen fertigen Tisch: unbezahlbar.

**Vanessa Klee, P&G Brand Managerin**



### Mein Tipp:

Bei handwerklichen Arbeiten in der Wohnung ist der Swiffer Bodenwischer Gold wert! Mit dem 360 Grad beweglichen Kopf und den passenden Reinigungstüchern für das Parkett habe ich selbst feinsten Betonstaub aus den Ritzen und hinteren Ecken bekommen.



### Mein Tipp:

Ob Schranktüren, Schubladen oder Fliesen – das Meister Proper Ultra Power Spray Antibakteriell ist der perfekte Küchenhelfer. Es entfernt nicht nur Schmutz und Fett von allen Flächen, sondern auch bis zu 99,9 % aller Bakterien. Es gibt mir ein gutes Gefühl, zu wissen, dass meine Küche hygienisch rein ist.



## Reinigen und dekorieren – das beste Küchenrezept

Jeden Abend frisch zu kochen, gehört bei uns einfach dazu: In Rezepten stöbern, gemeinsam schnippeln, schmuzzeln, wenn unser Sohn Levi ein Stück Karotte stibitzt – unsere Küche ist mehr denn je Mittelpunkt unseres Familienlebens. Ein Makeover, bestehend aus einer Grundreinigung und ein paar Deko-Ideen, kam da gerade recht.

Es hat mich einige Stunden gekostet, die Schubladen und Schränke auszuräumen und alles einmal gründlich zu reinigen.



Doch das Gefühl am Ende, wenn alles sauber und hygienisch rein ist, ist jede Minute wert. Meine kreative Ader konnte ich dann bei Teil 2 des Projekts ausleben: Lebensmittel wie Haferflocken, Nudeln oder Kaffeepads in Gläser umfüllen und dekorativ auf dem Regal arrangieren – das ist praktisch und hübsch zugleich!



Als Belohnung haben wir uns abends unser Lieblingsessen gegönnt: Knödel nach dem Originalrezept meiner Mutter mit ordentlich viel Speck.

**Katrin Kurschinski,**  
**Art Direktorin**

Jetzt ist die beste Zeit...  
*es sich zu Hause schön zu machen*

## Nach Farben sortiert – das Bücherregal für Ästheten



Sachbücher von Yuval Harari, Fantasy-Klassiker von Stephen King, Romane von T. C. Boyle – bislang waren meine Bücher nach Schuhgröße der Autoren sortiert, sprich: Es herrschte Kraut und Rüben im Regal.

Irgendwann reifte der Plan, die Farbe des Covers zum Hoheitszeichen zu erheben. Das Ordnungsprinzip drängte sich auf, denn wenn ich ein bestimmtes Buch suche, scannen meine Augen automatisch die Farben. Und damit bin ich nicht allein:

Unter #rainbowshelf kursieren auf Instagram zig Fotos, auf denen Bücher nach Regenbogenfarben geordnet sind – gleichzeitig wird das Regal so zum harmonischen Blickfang.

Die Bücher zu entstauben war dank des Swiffer Staubmagneten relativ schnell erledigt. Der kniffligste Part war das Aussortieren. Ich habe mich letztlich zu diesem Prinzip durchgerungen: Irgendwann kommt nie – was seit mehr als fünf Jahren darauf gewartet hatte, gelesen zu werden, flog raus. Die aussortierten Bücher sind in einen öffentlichen Bücherschrank gewandert – in Frankfurt gibt es über 70 davon.

**Tina Henze, Chefredakteurin**



### Mein Tipp:

Die Bücher im Regal hatten eine Reinigung dringend nötig – vor allem die in den oberen Reihen. Der Swiffer Staubmagnet hat dabei ganze Arbeit geleistet. Er nimmt bis zu dreimal mehr Staub auf als ein herkömmlicher Staubwedel. Selbst die hartnäckigen Haare unserer beiden Stubentiger habe ich damit entfernen können.

## „Vertraut auf eure innere Stimme!“

Désirée Edelbluth (52) hat die Provinz hinter sich gelassen. „DESIREE EDELBLUTH – le bonheur“ steht über der Tür ihres neuen Beautysalons in Berlin-Charlottenburg. Dort bietet sie Beauty-, Wellness- und Farbberatungen an.



Jetzt ist die beste Zeit...  
für ein selbstbestimmtes Leben

## „Ich würde jeden Tag wieder so leben“

Désirée und Frauke führen ein selbstbestimmtes Leben. Übergriffige Fragen zu **Lebensplanung oder Beziehungsstatus** kennen auch sie – wie so viele Frauen – nur zu gut. Die beiden lassen sich jedoch nicht verunsichern und versuchen, sich von gesellschaftlichen Erwartungen frei zu machen.

Désirée spielt mit der Kamera, lacht, posiert und tanzt – es ist Lebensfreude pur. Doch auch die selbstbewussteste Frau mit sicherem Geschmack für alles Schöne kennt das unangenehme Gefühl. Wenn Menschen ihr persönliche, teils abschätzige Fragen stellen:

„Bist du sicher, dass du in dem Alter noch mal neu beginnen willst?“

„Findest du nicht, dass dieser Look unpassend für dich ist?“

„Ich denke, dass solche Fragen noch nicht mal böse gemeint sind – dennoch sind sie anmaßend und übergriffig“, sagt die 52-Jährige. So wie Désirée geht es vielen Frauen. Immer wieder müssen sie sich rechtfertigen: für ihren Job, für ihr Aussehen, für ihre private

Jeder 2. Frau werden übergriffige Fragen gestellt.

Lebensplanung, für ihren Lifestyle. Eine Studie von YouGov im Auftrag von Always hat ergeben, dass der gesellschaftliche Druck auf Frauen jeden Alters enorm ist. Always möchte mit der Kampagne #dubistdieantwort auf vorhandene gesellschaftliche Erwartungshaltungen gegenüber Frauen aufmerksam machen und zeigen, dass man sich von diesen nicht

verunsichern lassen soll. Auch wenn das nicht immer leichtfällt.

### Ein Neuanfang in Berlin

Désirée Edelbluth, sie ist freie Visagistin, stammt aus Aalen. In dieser provinziell geprägten Gegend fühlte sie sich manchmal wie ein Fremdkörper. Als sie sich vor drei Jahren entschied, ihren Beautysalon „Zauberstätte“ aufzugeben, um in die Großstadt zu ziehen, führte das zu Fragen wie „Warum bist du nicht zufrieden? Du hast doch alles hier.“ Doch sie hatte sich den Schritt gut überlegt. Sie will noch mal etwas Neues beginnen. Inzwischen lebt sie in Berlin. Im kreativen Umfeld der Hauptstadt blüht sie auf, lernt Tango, trifft Kreative. „Ich merke, wie schnell ich mit anderen in



NACHGEFRAGT

## Wie reagiert man auf übergriffige Fragen?

Visionsexpertin Susanne Schwarz über Wege, sich **nicht verunsichern zu lassen** und bereichernde Gespräche zu führen

### Was bedeutet es für Frauen, wenn ihr Lebensmodell kritisiert wird?

Die gesellschaftlichen Erwartungen können – je nach Alter, Herkunftsfamilie, kulturellen Prägungen und der persönlichen Situation – nicht nur nervig sein, sondern erdrückend oder wirklich belastend.

### Wie begegnet man kränkenden Bemerkungen?

Nehmen Sie sich die Kritik nicht zu Herzen. Denn: Sie hat nichts mit Ihnen zu tun. Derjenige, der die Frage stellt, hat schlicht ein anderes Lebensmodell. Jeder gleicht permanent sein Leben mit dem anderer ab. Nichts fällt uns schwerer, als unterschiedliche Lebensmodelle nebeneinanderstehen zu lassen. Sei es, weil wir gestresst sind, manchmal blicken wir auch ein wenig neidisch auf die andere Seite.

### Aber muss man übergriffige Fragen deshalb einfach hinnehmen ...

Nein, sagen Sie ganz deutlich „Deine Frage macht mich traurig.“ Versuchen Sie beim Gegenüber, Empathie zu wecken.

Die beste Voraussetzung ist, sich seiner eigenen Werte bewusst zu sein, dafür einzustehen. Wenn Sie zum Beispiel entschieden haben, Medikamente gegen Wechseljahresbeschwerden zu nehmen, dann hadern Sie nicht, stehen Sie hinter der Entscheidung und sagen „Das tue ich, weil es für mich das Richtige ist.“

### Jeder reagiert hin und wieder unsensibel. Wie kann man es besser machen?

Seien Sie neugierig und offen. Auf die Aussage „Ich möchte keine Kinder“ sollte man nicht entgegen „Wie kannst du nur?“ und versuchen, den anderen vom Gegenteil zu überzeugen. Die bessere Frage lautet: „Wie fühlst du dich dabei? Was sind deine Beweggründe?“ Daraus entwickeln sich spannende Gespräche, man erweitert den eigenen Horizont – auch wenn man nicht der gleichen Meinung ist.

Susanne Schwarz ist systemische Coachin und unterstützt Menschen bei der Persönlichkeitsentwicklung **susanne-schwarz.berlin**

## „Es gibt kein Standard-Rollenmodell für Frauen.“

Frauke Thiesen (57) hat sich in der IT-Branche einen Namen gemacht, liebt spektakuläre High Heels und hat ein Faible für rosa Prosecco.



Kontakt komme, wie herrlich bunt und farbig die Menschen, ihre Gedanken und Stile sind.“ Sie nimmt an Videoproduktionen und Kunstaktionen wie „Berlin Chairart“ teil. Inzwischen hat sie auch Räumlichkeiten für einen neuen Beautysalon gefunden. Was sie anderen Frauen mitgeben möchte: „Vertraut euch. Seid ihr selbst und orientiert euch an nichts anderem als an eurem Gefühl.“

### Frei und ungebunden

Auch Frauke Thiesen nickt wissend. Übergriffige Fragen kennt sie nur zu gut. Als IT-Spezialistin bei einem internationalen Softwarehaus managt sie große Projekte, leitet weltweit Teams. Provokante Fragen wie die eines Beraters, wie denn eine Frau bitte schön ein so großes Projekt leiten könne, ignoriert sie. „Meine langjährigen Kunden und Kollegen wissen, was ich kann.



### In guter Gesellschaft

Ob man auf die Frage nach Blahschwäche antworten möchte, entscheidet jeder für sich. Always discreet Slipeinlagen helfen jedenfalls dabei, selbstbestimmt zu leben.

Ich sowieso“, lautet ihr trockener Kommentar. Auch privat stößt ihr Lebensmodell nicht immer auf Verständnis. „Ich habe nie mit dem Vater meiner inzwischen erwachsenen Tochter zusammengelebt. Ich wollte keine Kompromisse eingehen, die ich nicht vor

mir selbst hätte verantworten können. Für mich fühlte sich diese Entscheidung immer richtig an“, sagt sie. Die Ratschläge von Außenstehenden reichen von „Wieso arbeitest du nicht weniger?“ bis zu „Warum heiratest du nicht reich?“

Weder das eine noch das andere waren je eine Option. „Ich liebe meinen Beruf“, sagt Frauke, „ich entwickle mich fachlich und persönlich stetig weiter.“ Als Frau fühle sie sich mehr denn je frei und ungebunden. „Ich kann alles machen, was ich möchte.“ Reisen, Freundinnen treffen, Skifahren, Cabrioausflüge – „all dies ist möglich, ohne dass ich jemandem Rechenschaft ablegen müsste.“ Ob sie in ihrem Leben etwas ändern würde? „Nein, ich würde jeden Tag wieder so leben“, bekräftigt sie. „Es gibt kein Standard-Rollenmodell für Frauen – es gibt nur das Leben, was dir guttut.“



### KAMPAGNE

## #dubistdieantwort

Always bestärkt Frauen dabei, ihre eigenen Regeln zu schreiben.

Periode mit 12, Studium mit 20, Kind eins mit 30, Haus mit 40, mit 60 noch immer eine Top-Figur. Gibt es eine Blaupause fürs Leben? Natürlich nicht! Auch wenn das Frauen immer suggeriert wird. Always möchte mit der Kampagne #dubistdieantwort auf **gesellschaftliche Erwartungshaltungen** aufmerksam machen und zeigen, dass man sich davon nicht verunsichern lassen soll.

Denn egal ob aus **Neugierde oder mangelnder Sensibilität** – die Fragen üben bei den betroffenen Frauen Druck aus, den Vorstellungen anderer entsprechen zu müssen. So bemerkt eine der befragten Frauen einer von Always in Auftrag gegebenen Studie: „Ich habe das Gefühl, andere erwarten von mir, immer für jeden alles richtig zu machen.“

Dabei decken sich gesellschaftliche Erwartungen nicht unbedingt mit den **Zielen und Wünschen**, die Frauen für ihr Leben haben. Während zum Beispiel 41 Prozent der befragten Frauen angeben, dass man von ihnen erwartet, für ihre Familie die eigene Karriere zu opfern, wären nur 7 Prozent der Befragten tatsächlich bereit dazu, dies zu tun.

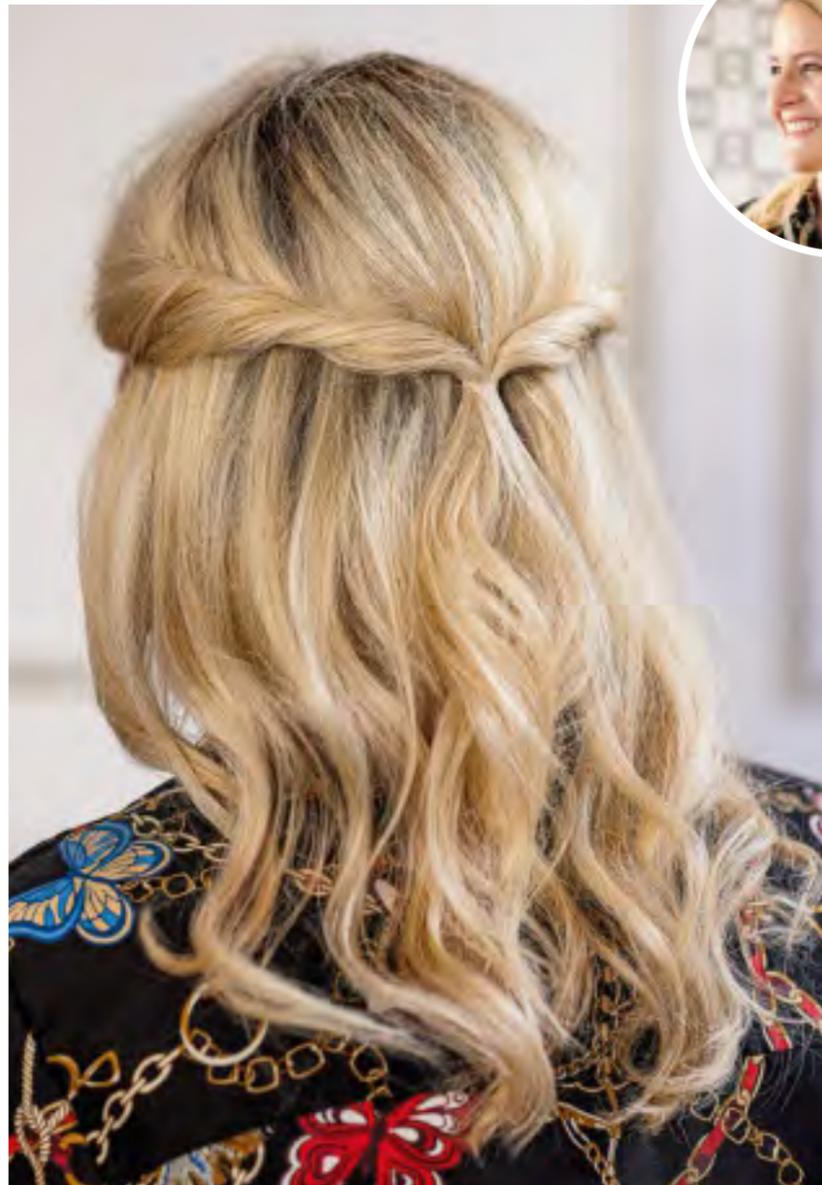


Scannen Sie den QR-Code und schauen Sie das Kampagnen-Video.

Jetzt ist die beste Zeit...  
*sich etwas Besonderes zu gönnen*

# Ein Hoch auf uns!

Nicole und Babs gönnen sich einen besonderen Tag, an dem sie all das feiern, wofür man die Freundin liebt – und das **stilecht mit neuer Frisur** passend zum festlichen Anlass.



„Verspielt, aber nicht kitschig – love it.“

### Einfach gewickelt

Der französische Kordelzopf von Babs ist superleicht, schnell gemacht und lässt sich vielfältig stylen. „Mehr als flotte Fingerspitzen und schöne Fantasie braucht es dazu nicht“, sagt die Berlinerin. Und das Beste: Die Haarkordel sieht immer atemberaubend aus. Der Clou: drehen, nicht flechten! Erst eine Haarsträhne links überm Ohr, dann eine Strähne rechts packen, dann beide nach links eindrehen. Zum Schluss die Strähnen in die entgegengesetzte Richtung ineinandertwisten und mittig auf dem Hinterkopf mit einem Haargummi abbinden. Et voilà – fertig ist die Kordel mit Knoten. Leicht und doch raffiniert. Immer einfach, aber nie banal.

**TIPP:** Wer's spezieller mag, wählt ein verspieltes Zopfgummi – Pailletten wirken besonders festlich.



„Klassisch, aber immer noch lässig.“

### Verschnürt entspannt

Nicole trägt einen geschwungenen Dutt – zurecht ein absoluter Klassiker. Im Winter mit Rollkragenpulli ist er besonders elegant zu tragen. Und zwar längst nicht nur am Festtag. Einfach einen tiefen Pferdeschwanz binden, vier Strähnen abteilen, mit Haarklammern fixieren. Dann jede kreisförmig wickeln, wieder fixieren und Haarspray drauf. Ganztags halt!

**TIPP:** Zu Feiertagen den Dutt mit Blumen(-Kranz) pepen. Magisch!



**Das gönnen wir uns!** Nicole und Babs kennen sich seit der Schulzeit. Echte Macherinnen sind die zwei, wie das gute Leben funktioniert, wissen sie: hart arbeiten, dann groß feiern – sich selbst genauso sehr wie die Freundschaft. Die beiden Mütter lieben die klassische Eleganz. Und da sie wissen, wie wichtig das Nicht-Alltägliche für Körper und Seele ist, haben sie sich einen besonderen Freundinnen-Tag gegönnt: die Frisur vom Friseur gemacht, das Make-up vom Visagisten aufgetragen, die Macarons vom Pâtissier gebacken. So geht Savoir-vivre. Babs findet: „Überragend war's.“ Nicole sagt: „Zwingend bald wieder.“

### Unser Tipp

**Für Frauen, die alles wollen**  
Gepflegte Kopfhaut und schönes geschmeidiges Haar: Head & Shoulders Suprême ist eine innovative Systempflege, bestehend aus Shampoo und Pflegespülung. Sie versorgt die Kopfhaut mit viel Feuchtigkeit und hinterlässt die Haare geschmeidig.



Jetzt ist die beste Zeit...  
für genussvolle Wintergerichte

## Wärmt Herz und Seele

Wenn die Tage kürzer sind, darf es gerne warm und deftig sein. Karin Kaufmann bevorzugt eine **klare Küche mit frischen Zutaten** der Region. Ihr Können verfeinert sie seit 30 Jahren. Jetzt ist ihr erstes Kochbuch erschienen: „Frau Kaufmann kocht“.

**D**er Stall, der Fluss, der Garten, die Küche. Das sind die kulinarischen Lebenswelten der Küchenmeisterin Karin Kaufmann. Aufgewachsen auf einem Bauernhof mit Gasthaus, betreibt sie eine Kochschule und Gewürzwerkstatt im Bregenzerwald. Mit dem, was auf dem Markt verfügbar ist, erstellt sie Gerichte nach den Original-Rezepten ihrer Mutter, ergänzt und verfeinert sie. Entstanden ist ein überraschender Mutter-Tochter-Generationenmix. Frau Kaufmanns Vorschlag für ein leckeres Herbstmenü in gemütlicher Runde: eine wärmende Suppe, saftiges Wild und Schokoladenkuchen. Viel Spaß beim Kochen!



**Versteht Kochen nicht als Arbeit, sondern als Entspannung:** Karin Kaufmann regt zu Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln an – genussvoll, schmackhaft, bodenständig.  
ISBN: 978-3-03902-017-1,  
272 Seiten, AT Verlag, 34 Euro.



## Rehrouladen mit Pilzen



### FÜR 4 PORTIONEN

200 g Pilze (zum Beispiel Steinpilze, Pfifferlinge oder Kräuterseitlinge), in Streifen geschnitten • 1 EL Butter • 1 EL Olivenöl • ½ Bund glatte Petersilie, gehackt • Chilisalz (oder „Rassiger Doppler“) • 8 Rehschnitzel (Nüsschen oder Unterschale) • Salz, Pfeffer aus der Mühle • 3 EL Butterschmalz

**D**ie Pilze in einer Pfanne in Butter und Olivenöl anbraten. Mit der Petersilie sowie Chilisalz (oder „Rassigem Doppler“) abschmecken.

Die Rehschnitzel dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze darauf verteilen, die Schnitzel zu Rouladen rollen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen. Die Rouladen in einer Pfanne im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten, danach im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad Ober-/Unterhitze etwa zehn Minuten fertig garen. Die Rouladen schmecken ebenso gut mit Rind- oder Kalbfleisch.

\* Sal Tradicional mit Chili, ein salzig-scharfes Allround-Talent



# Rindfleischsuppe

## MIT FLÄDLE

### FÜR 4 PORTIONEN

**Für die Rindfleischbrühe:** 160 g Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Zwiebel, Lauch), grob geschnitten • ca. 1 EL Butterschmalz • 1 ½ l Wasser • 6 Pfefferkörner • ½ EL Koriandersamen • 800 g Rindstafelspitz (oder Suppenfleisch und Markknochen) • Salz • ½ Handvoll Liebstöckel

**Für die Flädle:** 190 ml Milch • 1 Ei • 1 TL sehr fein gehackter Liebstöckel • 1 TL fein gehackte Petersilie • Salz • 100 g Mehl

**D**ie Brühe: Das Wurzelgemüse in Butterschmalz scharf anrösten, mit Wasser aufgießen und aufkochen. Pfeffer- und Korianderkörner in einem Teesieb begeben. Das Fleisch dazugeben, Hitze reduzieren und drei Stunden köcheln lassen. Halb zudecken, damit die Flüssigkeit nicht verdunstet. Den Schaum immer wieder abschöpfen. Mit Salz abschmecken. Liebstöckel nur 15 Minuten einlegen, sonst verliert er den Geschmack.

Die Flädle: Milch, Ei, Kräuter und Salz verrühren. Das Mehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Einen Teelöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und so viel Teig in die Pfanne geben, bis der Boden dünn bedeckt ist. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Mit dem Rest ebenso verfahren. Die Fladen auskühlen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Rindfleischsuppe mit den Flädle servieren.

# Schokoladenkuchen

## MIT BIRNEN

### FÜR EINE FORM MIT 26 CM DURCHMESSER

5 Eier • 150 g Zucker • 200 g dunkle Schokolade • 125 g Butter • 75 ml Espresso • 100 g gemahlene Mandeln • 3 reife oder eingeweckte Birnen • 1 Handvoll grob gehackte Mandeln • Fett für die Form

**D**ie Form mit Fett ausstreichen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Die Schokolade mit der Butter vorsichtig schmelzen (bei maximal 60 Grad im Backofen), dann den Espresso und die gemahlene Mandeln dazugeben.

Die Schokomasse vorsichtig unter die schaumig gerührte Eimasse heben und in die gefettete Form geben. Die Birnen schälen und entkernen, in Spalten schneiden und auf dem Teig verteilen. Die gehackten Mandeln darüberstreuen.

Den Schokoladenkuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober-/Unterhitze etwa 35 Minuten backen.



Jetzt ist die beste Zeit...  
für Tipps vom Küchenprofi

## Das perfekte Menü

Was gibt es Schöneres, als seine Liebsten einzuladen? Erst recht mit unseren Tipps für die Vorbereitung – und wie anschließend ruckzuck wieder Ordnung herrscht.



### 1 Einkäufe planen

Um Einkäufe effizient zu planen, hilft eine To-do-App, etwa Microsoft To Do. Mithilfe der App werden die einzelnen Zutaten sortiert und mit einem Datum hinterlegt, sodass man weiß, welche Lebensmittel in welchem Laden wann zu besorgen sind.

### 2 Countdown befolgen

Das A und O ist die gute Vorbereitung. Folgendes Vorgehen hat sich bewährt:

**4 Tage vorher:** Aufräumen, Getränke kalt stellen

**3 Tage vorher:** Servietten, Tischdecke, Kochgeschirr herrichten

**2 Tage vorher:** Fleisch marinieren

**1 Tag vorher:** Kochen, was möglich ist, Tisch decken, Tablett mit Gläsern und Vorlegebesteck vorbereiten

### 3 Aufgaben (ver-)teilen

Am Tag des Events werden die Gerichte nach einem vorher festgelegten Zeitplan zubereitet. Delegieren Sie die übrigen Aufgaben: Einer kümmert sich um die Garderobe, ein anderer um Getränke.



**Psst!** Wenn Sie die Pfannen erst am nächsten Tag spülen: Fairy 100 Prozent Natürlicher Duft „Bergamotte & Ingwer“ hilft Ihnen dabei mit seiner innovativen Fettlösetechnologie. Die Flasche besteht zu 100 Prozent aus recyceltem Kunststoff (außer Deckel und Etikett).



### 4 Spülen? Am besten sofort!

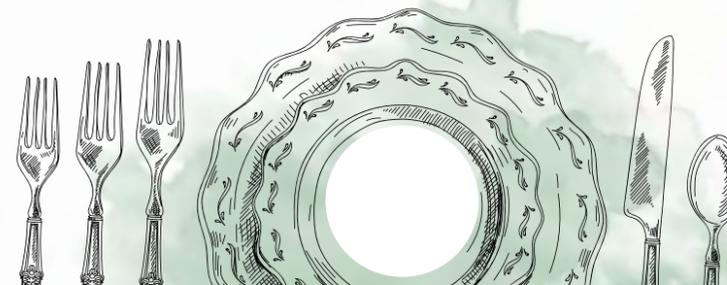
Sind die Gäste nach einem schönen Abend gegangen, sollte man sofort die erste Spülmaschine füllen. So muss man sie am nächsten Tag nur aufräumen und ein weiteres Mal laufen lassen. Spülen Sie fettige Pfannen noch am selben Abend, damit es in der Küche nicht unangenehm riecht. Töpfe sollten zumindest eingeweicht werden.

### 5 Ab in den Kühlschrank

Stellen Sie Menü-Reste umgehend kalt. Tipp: Gekochte Gerichte halten länger, wenn die Kühlschranktemperatur maximal 4 Grad beträgt.

#### VOM PROFI GETESTET

Die Tipps kommen von Birgit Neußer alias „Die Landfrau“. Die Food-Bloggerin hat reichlich Erfahrung damit, Essen für große Runden zu organisieren. [dielandfrau.com](http://dielandfrau.com) & [instagram.com/die\\_landfrau](https://www.instagram.com/die_landfrau)





# Raten Sie mal!

Bei unserem Kreuzworträtsel können Sie einen Jahresvorrat an **Ariel All-in-1 PODS** gewinnen. Außerdem haben wir für die Liebhaber des genialen Logikrätsels unter Ihnen ein Sudoku.

## Rätseln und gewinnen

Füllen Sie das Kreuzworträtsel aus und schicken Sie uns das Lösungswort. Dazu registrieren Sie sich bitte unter [for-me-online.de/victoria-gewinnspiel](http://for-me-online.de/victoria-gewinnspiel). Mit etwas Glück gewinnen Sie eines von zehn Paketen mit einem Jahresvorrat an Ariel All-in-1 PODS (160 Waschladungen). Exakt dosiert für eine 5-kg-Waschladung entfalten die kleinen Kraftpakete bereits bei niedrigen Temperaturen ihre volle Waschleistung. Dabei pflegen und schonen Ariel All-in-1 PODS das moderne Textilgewebe, sodass Kleidung länger neu aussieht, Farbe und Form bleiben länger erhalten. **TEILNAHMESCHLUSS IST DER 15.02.2021**

## Sudoku

Ergänzen Sie die Zahlen so, dass die Ziffern 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen – in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.

**DIE AUFLÖSUNG FINDEN SIE AUF SEITE 50.**

Leicht

7		9		6		1	2		
				5				7	
		6		7	2		8	9	3
				8		7	4	5	
5	1	7				3		6	
8		4	5			6	3		1
6	7					9	5	8	
9	5	1				2			
4	3					5			

Schwer

3		6							
5									8
			7	6	9				4
			2		3				
			4		8				
				5				7	9
9								4	7
						5		6	2
						2	3		

## 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, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin; Redaktion: Tina Henze, Ulrike Schuster, Meike Bruns, Andrea Weller; Gestaltung: Katrin Kurschinski, Dorothee Müller, Annika Erimel; Art-Buying/Fotoproduktion: Simone Gutberlet (Ilg.), Diana Rosenfeld, Illustration: Simon Bonnen; Projektmanagement: Larissa Schmidt; **Prepress:** Peter Becker GmbH, Medienproduktionen, Frankfurter Straße 97, 97082 Würzburg; **Druck:** Mohr 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. Gesellschafter der C3 Creative Code and Content GmbH sind zu 85 % die Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung, Offenburg, und zu 15 % die KB Holding GmbH, Berlin. Alleinnige Gesellschafterin der Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung ist die Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. Gesellschafter der KB Holding GmbH sind die Herren Lukas Kircher (Geschäftsführer) und Rainer Burkhardt (Geschäftsführer) zu je 50 %.

amerik. Bauernhöfe	Hauptstadt von Kenia	Abbau-raum im Bergwerk	Theaterplatz	Weg, Entfernung	Ausdruck beim Skatspiel	neue Art zu waschen	Dreifingerfaultier	rühmender Anstecker	Priester im A.T.	Dunst
#dubistdie				Schloss des Ehepaars Geyer						
selten, kostbar		Fischerutensil (Mz.)	Schilf, Röhricht			persönl. Fürwort			engl. für 'Alles in einem' (3W.)	
Gesichts-ausdruck			indo-nesische Münze	Pferde-zuruf: links!	einheitlicher Farbton	Segelkommando	ehem. dt. TV-Moderator (Stefan)			
Nach-lassempfänger			Küchen-schutzkleidung					männl. franz. Artikel		
		Geschirr-Service-teil				Zahl ohne Wert				
Gattin von John Lennon (Yoko)	Polarlichter wissenschaftl. (Aurora ...)	Knollengemüse	ital. Heiliger '1595		unbestimmter Artikel		Schwer-athlet		ver-steckter Spott	
Elektro-fahrrad (Kw.)	Kanton der Schweiz		dt. Liedermacher (Reinhard)			asiatischer Wasserbüffel				
großes Ansehen						franz. Modeschöpfer '1957				
Laubbaum						ostfries. Männername				
engl. Wort für Fee	schick, schlau, gerissen	undeutlich sprechen				niedere Wasser-pflanzen	flüssiges Fett	Narr, ein-fältiger Mensch		
Internat. Standardbuchnr. (Abk.)						Dörfer und Klein-städte				
						ungebunden, un-besetzt	kurz für: in das	Vorsilbe: drei		
				Laut der Kuh	durch-sichtiger Farb-überzug	Vorname des Schausp. Schweizer	alt-chines. Weiser	Liebelei		
chem. Grundstoff (Os)	gefühl-sarm	Stadt am Thüringer Wald			Schabeis-sen des Kam-machers		maßlos, unge-heuer	großer Brocken		
Lärm, Radau				Schul-festsaal			Estland in der Landes-sprache			
		Vorder-teil des Schiffs	Kfz.-Z.: Torgau, Delitzsch, Oschatz	Schlaf-phase (Abk.)	Europ. Welt-raumorg. (Abk.)	Götter-vater der nord. Sage		in der Nähe von	Gewäs-ser	
längl. Ver-tiefung, Fuge	traurig					Verhält-niswort	Ober-leitungs-fahrzeug (Kw.)			
						franz.: höchst-te(r, s)				
Head & ....	kleiner Erdgeist, Zwerg, Kobold			Lebens-hauch		Schau-spieler				

**Zu gewinnen: 10 x Ariel PODS für ein ganzes Jahr**

Clever podden! Wir verlosen zehn Mal einen Jahresvorrat der kleinen Kraftpakete mit großer Wirkung.

**160 Waschladungen**

## Lösungswort Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



NEU

**Oral-B** *iO*<sup>TM</sup>

REVOLUTIONÄRE  
TECHNOLOGIE.

SENSATIONELL  
SAUBERES GEFÜHL.

