



4 26 lifestyle

JULI
AUGUST

IHR WOHLFÜHL-MAGAZIN

GRATIS



Urlaub fürs Ich

Zwischen Hier und Jetzt



Via Salina

Hotel am See

51 geschmackvolle Landhauszimmer und Suiten, die sonnige Seeterrasse, ein beheizter Innen- und Außenpool mit traumhaftem Panoramablick über den See und auf die Berge sowie neue Ruhe- und Behandlungsräume erwarten Sie im Via Salina Hotel am See.

Entdecken Sie das Via Salina für sich! Die unvergleichliche Lage direkt am Haldensee, umgeben von der Bergkulisse des Tannheimer Tales: bezaubernd, beeindruckend, beruhigend – einfach einzigartig!

Mit stilvoller Eleganz und einer traumhaften Lage bieten wir Ihnen viel Raum für Erholung – ganz bewusst ohne Kinder. Als erstes Hotel im Tannheimer Tal sind wir ein Rückzugsort vom Stress des Alltags, an dem Erwachsene Ruhe und Entspannung finden. Egal, ob Sie gerade frisch verliebt sind, sich eine Auszeit ganz für sich selbst gönnen oder neue Energie für Ihren Familienalltag schöpfen wollen – wir bieten Ihnen den passenden Rahmen dafür. Von der Kulinarik bis zum Wellnessbereich ist alles auf die Wünsche unserer erwachsenen Gäste ausgerichtet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

dezentere
*L*uxus

direkt am See...
nur für Erwachsene

Aktuelle
Informationen
finden Sie auf
unserer
Homepage!



UNSERE lifestyle Favoriten



Augenblick: Das „**Straffende Augenöl Anti-Age Amaranth**“ von **Tautropfen** ist die intensiv pflegende Augenpflege, die gezielt glättet, stärkt und die Haut rund um die Augen sichtbar revitalisiert.



Vielseitige Funktion: Die Highlights des „**Loopshopper M**“ von **Reisenthel** sind seine Ringe und eine herausnehmbare Innentasche mit drei Fächern. Wir lieben die Farbe „Summerstripes Coffee“.



Sommer auf den Nägeln: Die **Anny Gel Power Sommerkollektion „Blossom Boulevard“** strotzt vor strahlenden Farben und floralen Nuancen. Unser Favorit ist der Ton „Bloom Time“.



Tauchen Sie ein in die
digitale Müller-Welt



GROSSE GEFÜHLE UND LEICHTIGKEIT

Vielleicht spüren auch Sie in diesen Wochen den Wunsch, sich der Sonne zuzuwenden. Nicht nur als Quelle von Wärme und Energie, sondern als kleines Ritual des Sommers: draussen sein, durchatmen, auftanken. In dieser Ausgabe widmen wir uns der Kunst einer gesunden und lang anhaltenden Bräune – mit allem, was dazugehört (ab Seite 10 und 36).

Doch der Sommer bedeutet nicht nur Präsenz, sondern auch Abstand. Gerade in einer Zeit, in der wir scheinbar jederzeit erreichbar sind, wird das bewusste „Nicht da sein“ zu einem seltenen Luxus. Warum es so wohltuend sein kann, zwischendurch einen Schritt zurückzutreten, und wie man dabei dennoch ganz bei sich bleibt, beleuchten wir in unserer Titelgeschichte „Zwischen hier und weg“ (ab Seite 28).

Diese Ausgabe lädt Sie dazu ein, den Sommer in all seinen Facetten zu erleben: mit Sonne auf der Haut, Ruhe im Kopf und dem guten Gefühl, genau im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein – oder eben auch einmal ganz bewusst woanders.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Momente, entspannte Tage und einen Sommer, der lange nachklingt.

Alles Liebe für Sie!

Ihre Lifestyle-Redaktion



16

Seite

faszinieren

- 7** WENN SCHÖNHEIT ZUR INNOVATION WIRD
- 8** ZEITGEIST
Inspirierende Neuheiten
- 10** SONNE ANBETEN, ABER SICHER
Perfect Tan
- 14** TROCKENÖL
Liquid Love
- 16** SONNE AUF DER HAUT
Bronzer



22

25



Seite

riechen

- 21** SO DUFTET DAS JETZT
- 22** SOMMER IN DER LUFT
Duft-News
- 24** HEISSE TAGE, COOLE DÜFTE
Elektrisierend kühl

Seite

fühlen

- 27** SOMMER IST BERÜHRUNG
- 28** ABWESENHEIT ALS RESSOURCE
Zwischen hier und weg
- 30** CLEAN, GREEN UND NEU
Naturschätze
- 32** SERIE: DIE GROOMINGTYPEN
Pflege als Genuss, nicht als Muss
- 34** ACCESSOIRES IN DER HAUPTROLLE
Sommerhaar
- 36** STARKE SONNE, ZARTE HAUT
Sonnenschutz für die Kleinsten
- 38** MYTHOS BEAUTY
Kosmetik aus Fernost
- 40** WENN NÄGEL ZUM STATEMENT WERDEN
Nagelkunst
- 42** KURZE SOCKEN
Weniger ist mehr



24



Seite

erleben

- 53** **VIER PFOTEN FÜR DIE DINOS**
Paw Patrol 3: Der Dino Film
- 54** **NEUHEITEN**
Popkultur
- 56** **FUSSBALL IST UNSER LEBEN**
Elf Freunde wollen wir sein
- 58** **MAXIMAL LUSTIG**
Minions & Monster
- 59** **BRAND NEW DAY**
Spider-Man
- 60** **DIE TOTEN HOSEN**
Letzte Runde
- 61** **ESTHER GRAF**
Leben, singen, lieben
- 61** **MADONNA**
Aufforderung zum Tanz
- 62** **FÜR IMMER JUNG**
The Rolling Stones
- 63** **KEIN DINO ZU GROSS ...**
Paw Patrol: Dinowelt
- 63** **YOSHI AND THE MYSTERIOUS BOOK**
Zauberhafte Bücher-Odyssee

Seite

schmecken

- 65** **GENUSS PAR EXCELLENCE**
- 66** **ES GRÜNT SO GRÜN**
Kräutersommer
- 70** **TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN**
Wasser marsch!

Seite

leben

- 73** **DAS LEBEN IST BUNT!**
- 74** **GESCHMEIDIG**
Faszination Faszien
- 76** **AUTSCH!**
Gegen kleine Wehwehchen
- 78** **LERNEN VOM LEERLAUF**
Lang lebe die Langeweile
- 82** **GREEN CLEANING**
Putzen mit Köpfchen und Gewissen
- 84** **SERIE: BELIEBTE GEFÄHRTEN FÜRS FAMILIENLEBEN**
Der Hund

71



standards

- 3** Editorial
- 4** Inhalt
- 44** Entdecken
- 86** Rätsel & Verlosung
- 88** Horoskop
- 90** Impressum



Produkte mit diesem Symbol erhalten Sie exklusiv bei Müller.



70

ESCADA

Yum me! ☆



faszinieren



**ES GIBT BEAUTY.
UND ES GIBT BEAUTY,
DIE STAUNEN LÄSST**

WENN SCHÖNHEIT ZUR INNOVATION WIRD

Hier beginnt die wahre Kunst luxuriöser Pflege: mit Texturen, die mit der Haut verschmelzen. **Mit Formeln, die nicht nur versprechen, sondern transformieren.**

Mit Wirkstoffen, die aus Laboren stammen, in denen Zukunft gedacht wird.

Faszinieren bedeutet, einen Schritt weiterzugehen. Jenseits von Trends hinein in Technologien, die die Haut neu definieren.

BARRIERESCHUTZ

Der neue Sonnenschutz „UV Plus Skin Barrier SPF 50+“ von Clarins verschreibt sich voll und ganz gesunder Sommerhaut und vereint Schutz und Pflege, um die Hautbarriere gezielt zu unterstützen. Am meisten beeindruckt uns aber die federleichte Formel.



LIEBLINGSDUFT

Das limitierte, sinnliche, exotisch-florale Eau de Toilette „Pacific Paradise“ von Escada ist eine verführerische Reise in eine Sommerfantasie, die von den leuchtenden Farben eines pazifischen Paradieses inspiriert ist. Der Duft verkörpert die unverwechselbare Sommerstimmung von Escada: verspielt, unbeschwert und farbenfroh.

zeitgeist

Die aufregendsten Entdeckungen
und Trends der Saison

MODE, KUNST und DESIGN

Unter dem Titel „Bloom up! Die Sprache der Blumen“ (noch bis 10.01.2027) präsentieren die Staatliche Kunsthalle Baden-Baden und das Badische Landesmuseum Karlsruhe eine Ausstellung, die die Flora als kulturelles Phänomen ins Zentrum rückt. Der Parcours spannt einen weiten Bogen durch rund zweieinhalb Jahrtausende: von symbolträchtigen Pflanzenmotiven der Antike bis zu zeitgenössischen digitalen Bildwelten. Blumen erscheinen dabei nicht nur als dekoratives Element, sondern als Träger vielschichtiger Bedeutungen – sie stehen für Begehren und Vergänglichkeit ebenso wie für Protest, Erinnerung und künstlerische Intervention.

FÜR HAAR UND KOPFHAUT

Die „Hair Care Mask“ von Gallinée pflegt nicht nur, sondern unterstützt das Mikrobiom der Kopfhaut. Sie verschmilzt förmlich mit den Haarfasern und glättet sie, ohne zu beschweren. Gleichzeitig wird die Kopfhaut beruhigt und mit Nährstoffen versorgt.



SO (HEISS) KLINGT DER SOMMER

Harry Styles – der Pop-Megastar, der Generationen verzaubert, sucht Liebe, Ekstase und Erleuchtung und liefert uns den Sound für den Traumsommer 2026. Wer sie noch nicht kennt, sollte schleunigst die LP „Kiss All The Time. Disco, Occasionally“ (Sony) sein eigen nennen und tanzen – ob in Sandalen oder barfuss.



BLÜMERANT

„Gucci Flora Gorgeous Magnolia“ ist ein Eau de Parfum, das Selbstvertrauen und innere Stärke ausstrahlt. Es unterstreicht die Persönlichkeit mit seiner blumigen und zugleich kraftvollen Aura. Ein Dufterlebnis, das in Erinnerung bleibt.





HÖCHSTE SCHREIBKUNST

Der Tintenroller „Ambition Birnbaum“ von Faber-Castell verbindet eine klare Linienführung mit hochwertigen Materialien. Elegant und zurückhaltend im Design überzeugt der Stift mit einem angenehmen Schreibgefühl: für Liebesbriefe, Postkarten, zum Tagebuchschreiben oder für all das, was Sie sonst in diesem Sommer festhalten möchten.



SOMMERLOOK: FEMININER FLOW

Designhäuser wie Stine Goya, Alaïa, Chloé und Isabel Marant machen es vor, Streetstyle-Ikonen interpretieren das luftige Volumen, die fließenden Stoffe in Pastellfarben (Stichwort: Pantone-Farbe „Cloud Dancer“) mit Rüschen und weichen Drappierungen in Perfektion. Das Ergebnis: eine Verbindung von romantischer Anmutung und moderner, entspannter Eleganz.



LEBHAFT

Ein Eau de Parfum, das Energie verspricht: „Boss Bottled Bold Citrus“ von Boss setzt ein lebhaftes Statement für den Sommer. Der intensive zittrisch-holzige Duft verleiht seinem Träger ein frisches und belebendes Dufterlebnis und spiegelt die Ausstrahlung und Selbstsicherheit des Boss-Mannes wider.



HOLISTISCH SCHÖN

Basierend auf mehr als 30 Jahren Forschung zum hauteigenen Immunsystem definiert das limitierte „Ultimune Power Infusing Oil“ von Shiseido Anti-Aging-Pflege neu. Es zielt nicht darauf ab, die sichtbaren Auswirkungen der Zeit umzukehren, sondern sie zu verlangsamen. Es stärkt die natürlichen Abwehrkräfte der Haut und bewahrt ihren vitalen Glow.

SONNE ANBETEN, ABER SICHER

Perfect Tan

*Die Sonne war schon immer Projektionsfläche für Sehnsucht.
Goldene Haut erzählt von Reisen, von Leichtigkeit, von Zeit im Freien.
Sie signalisiert Vitalität, Freiheit, Weltläufigkeit. Doch wahre
Souveränität zeigt sich nicht im ungefilterten Sonnenrausch,
sondern im bewussten Umgang mit Licht.*



Bilder: Adobe Stock, PR; Bilder können mit KI generiert sein

Moderne Sonnenpflege ist kein Widerspruch mehr zwischen Schutz und Bräune. Sie ist eine Choreografie aus Vorbereitung, intelligenter Aktivierung und gezielter Regeneration. Genau hier kommen Tan Maximizer ins Spiel.

Bräune ist Biologie – kein Make-up

Um zu verstehen, wie Tan Maximizer wirken, muss man die Haut lesen. UV-B-Strahlen stimulieren die Melaninproduktion, das Pigment, das unsere Haut dunkler erscheinen lässt. UV-A-Strahlen oxidieren dieses Melanin und vertiefen die Tönung. Beides bedeutet für die Haut zunächst Stress. Bräune ist letztlich ein Schutzmechanismus. Luxuriöse Sonnenpflege setzt deshalb nicht auf „mehr Sonne“, sondern auf eine optimierte Reaktion der Haut.

DIE KUNST DER ANWENDUNG

Exklusivität zeigt sich im Ritual.

Vor der Sonne

Ein sanftes Peeling ein bis zwei Tage vorher. Keine aggressiven Säuren unmittelbar vor intensiver UV-Exposition. Eine glatte Oberfläche garantiert gleichmässige Pigmentierung.

Während der Sonne

Immer in Kombination mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Ein Tan Maximizer ersetzt niemals SPF, er ergänzt ihn. Moderne SPF-Formeln ermöglichen Bräune trotz Schutz – nur kontrollierter.

Nach der Sonne

Grosszügig auf die leicht feuchte Haut auftragen. Die Haut ist aufnahmefähiger, die Wirkstoffe dringen besser ein. Konsequenz entscheidet hier über die Haltbarkeit der Bräune.



Sonnengeküst

Die „Golden Tan Maximizer After Sun Lotion“ von Lancaster enthält den „Tan Activator Complex“ aus Buriti-Öl, der die hauteigene Melaninproduktion für eine gleichmässige, lang anhaltende Bräune intensiviert.



Schutz und Farbe

Das „Tan & Protect Ölspray LSF 15“ von Piz Buin kombiniert Sonnenschutz mit dem Inhaltsstoff Illumitone, der den hauteigenen Bräunungsprozess unterstützt.



Goldschimmer

Das „Golden Tan Maximizer After Sun Serum“ von Lancaster für Gesicht und Dekolleté mit schimmernden Pigmenten unterstützt durch ihre leichte Formel ein gutes Hautgefühl nach dem Sonnenbad.

WAS TAN MAXIMIZER WIRKLICH TUN

Tan Maximizer sind keine Selbstbräuner. Sie enthalten kein DHA. Stattdessen unterstützen sie die hauteigene Pigmentierung, während oder nach dem Sonnenbad.

1 MELANINAKTIVIERUNG

Bestimmte Aminosäuren wie Tyrosin oder Peptidkomplexe stimulieren die Melanozyten (pigmentbildende Zellen) sanft. Das Ergebnis: Die Haut reagiert effizienter auf UV-Exposition – bei gleichem Schutzfaktor.

2 FEUCHTIGKEITSBINDUNG

Tiefere Bräune wirkt nur dann ebenmässig, wenn die Haut prall und hydratisiert bleibt. Hyaluronsäure, Glyzerin oder fermentierte Zucker stabilisieren den Wasserhaushalt. Gut durchfeuchtete Haut reflektiert Licht gleichmässiger, die Bräune erscheint intensiver.

3 ZELLSCHUTZ & REPARATUR

Antioxidantien wie Vitamin E, Niacinamid oder pflanzliche Polyphenole neutralisieren freie Radikale. Das schützt Kollagenstrukturen und verhindert das „Fahlwerden“ der Bräune.

4 VERLÄNGERUNG DES TANS

Nach dem Urlaub beginnt die eigentliche Kunst: Tan Maximizer für die After-Sun-Phase reduzieren das Abschuppen, unterstützen die Hauterneuerung in Balance und können die Bräune sichtbar länger bewahren.



Kühlend

Das „Aloe Vera After Sun Cooling Gel“ von Bondi Sands mit kühlender Aloe Vera und Vitamin E ist eine wohltuende und zart schmelzende Pflege für die Haut nach dem Sonnenbad und sorgt für ein gepflegtes Hautgefühl.



Natürliche Bräune

Das „Ideal bronze Bräunungs-Öl“ von Garnier Ambre Solaire pflegt die Haut und unterstützt, angereichert mit pflegendem Kokosöl, einen strahlenden Teint. Für den perfekten Schutz sollte zusätzlich immer noch ein passender Sonnenschutz verwendet werden.

Der Unterschied zwischen schneller und schöner Bräune

Schnelle Bräune entsteht durch Überexposition – und verschwindet ebenso schnell. Sie ist oft mit Trockenheit, Mikroentzündungen und ungleichmässiger Pigmentierung verbunden. Eine „tiefe“ Bräune dagegen entwickelt sich graduell, wirkt warm statt rötlich, bleibt länger bestehen und geht nicht mit Spannungsgefühl einher. Das Ziel ist nicht maximale Dunkelheit, sondern maximale Qualität.

Luxus heisst heute: Hautintelligenz

Eine gebräunte Haut kann atemberaubend wirken – wenn sie gesund bleibt. Exklusive Sonnenpflege versteht UV-Strahlung nicht als Gegner, sondern als Kraft, die mit Respekt behandelt werden muss. Wer die Sonne anbetet, ohne sie zu kontrollieren, zahlt langfristig mit Elastizitätsverlust und Pigmentverschiebungen. Wer sie jedoch intelligent nutzt, erhält das, was wahre Sommerhaut ausmacht: einen gleichmässigen goldenen Schimmer, der nicht nach Strapaze aussieht, sondern nach Balance. Denn am Ende ist die schönste Bräune die, die man nicht bereut. ✖



Getönter Hautschutz

Das „Daily Moisturising Face Sunscreen Fluid Fragrance Free Tinted SPF 50+“ mit dezenter Deckkraft von Bondi Sands wurde speziell für die tägliche Anwendung und den täglichen Sonnenschutz der Gesichtshaut entwickelt.



Get geschützt

Das wasserfeste Sonnenfluid „Anthelios Invisible Fluid UVMune 400“ von La Roche-Posay mit wirksamem UV-Filter vor UV-A- und UV-B-Strahlen und LSF 50+ eignet sich dank seiner leichten, parfümfreien Formel auch für empfindliche Haut.


bondi
sands
AUSTRALIA



SUMMER NEVER ENDS

Die Kultmarke für australische
Bräune seit 2012

TROCKENÖL

Liquid Love

*Es ist dieses eine Detail, das Sommerhaut unvergesslich macht:
ein subtiler Schimmer auf Schlüsselbein und Schultern,
wenn das Licht über gebräunte Haut gleitet. Kein Film,
 kein Übermass – nur pure, gepflegte Strahlkraft.*

Body Oils, insbesondere moderne Trockenöle, sind das diskrete Finish einer kultivierten Sommerpflege. Der Begriff „trocken“ beschreibt nicht die Pflegewirkung, sondern das Hautgefühl. Hochwertige Formulierungen setzen auf feinmolekulare Pflanzen- und leichte Esteröle, die rasch einziehen, ohne einen Film zu hinterlassen.

Das Ergebnis: seidige Geschmeidigkeit, optische Glättung und ein eleganter Glow anstelle von öligem Glanz. ✖

EINIGE FORMULIERUNGEN ENTHALTEN ZUSÄTZLICH LICHTREFLEKTIERENDE MIKROPIGMENTE. EINE HOMMAGE AN MEDITERRANE ABENDE UND SONNENGEWÄRMTE HAUT

Bombastisch

Wir lieben Carolina Herreras Duft „La Bomba“ seit der ersten Minute. Das „La Bomba Shimmering Body Oil“ betont die natürliche Leuchtkraft der Haut und sorgt für einen strahlenden Glanz.

Gold, was glänzt

Das „Soleil Blanc Shimmering Body Oil“ von Tom Ford glänzt wie kein anderes, pflegt die Haut und verleiht ihr einen sommerlichen Duft. Die seidige Formulierung zieht blitzschnell ein.



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog



Verwöhnprogramm

Das „Huile „Relax““ von Clarins hilft mit ätherischen Ölen dabei, Stress abzubauen, und schenkt neben streichelzarter Haut auch Wohlbefinden und Entspannung.

Leichtigkeit

Das „Beautygen Renew Body Oil“ von Dr. Grandel verleiht der Haut einen zarten Schimmer und zieht dank der Formulierung mit Trockenölen ultra-schnell ein.

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982



Natural Sun Care

Seidiges Hautgefühl –
zuverlässiger Sonnenschutz



farfalla.ch



swiss



100%
natural



vegan



derma
tested



natrue

SONNE AUF DER HAUT

Bronzer

*Bronzer ist kein Produkt. Er ist Erinnerung. **An späte Nachmittage am Meer, an salzige Haut, an dieses goldene Licht kurz vor Sonnenuntergang.** Im Luxussegment geht es dabei nicht um Farbe, sondern um Dimension.*

Luxuriöse Texturen verschmelzen mit der Haut wie ein warmer Schleier. Fein gemahlene Pigmente, oft mit subtilen Lichtreflexen, erzeugen keine Schwere, sondern ein sonnengeküsstes Flirren. Doch die Magie liegt in der Platzierung. Weniger ist mehr. Ein grosser weicher Pinsel nimmt minimal Produkt auf. Überschuss wird abgeklopft. Ein Bronzer soll hauchen, nicht malen.

Aufgetragen wird dort, wo die Sonne das Gesicht natürlich berührt:

- » Schläfen
- » Obere Wangenknochen
- » Nasenrücken
- » Haaransatz
- » Leicht über dem Kieferbogen

Ein perfekter Bronzer ist unsichtbar – und doch transformierend. Er lässt das Gesicht nicht geschminkt aussehen, sondern erlebt. Wie ein stiller Beweis für Tage im Licht. Oder anders gesagt: Bronzer ist das Gefühl von Sommer, das bleibt – selbst wenn die Sonne längst untergegangen ist. ✖



TIPP

ENTSCHEIDEND IST DER UNTERTON: Goldene Nuancen wärmen, neutral-braune definieren, rötliche schenken mediterrane Tiefe.

1. MAKE UP FACTORY LAGUNA SUN GLOW POWDER: Kreiert mit seiner seidig-weichen Textur in Meereswellenrelief einen zarten sommerlichen Teint. **2. LANCÔME TEINT IDÔLE ULTRA WEAR BRONZER „TAN“:** Für ein natürlich aussehendes und sonnengeküsstes Finish. **3. DOLCE&GABBANA DEVOTION FACE&EYES MATCH BRONZER „MEDIUM“:** Verleiht dem Teint einen zarten Glow und eignet sich zudem für sanftes Contouring. **4. ARTDECO FACE PALETTE:** Das Must-have des Sommers besteht aus Bronzer, Blush und Highlighter und bringt die Haut zum Strahlen.

DAVIDOFF



DAVIDOFF PRÄSENTIERT EINEN WEITEREN COOL ELIXIR DUFT: SAFRAN MINERAL

Nach dem Erfolg des holzig-aromatischen Cool Elixir Oud Aromatique – einem Herrenduft, der Oud als Ausdruck epischer Abenteuer erlebbar macht – präsentiert Davidoff mit Cool Elixir Safran Mineral nun das nächste Kapitel einer legendären Reise.



Davidoff Cool Elixir Safran Mineral setzt die Geschichte von grenzenlosem Abenteuer und dem Streben nach Intensität fort und fokussiert sich dabei auf einen besonders kostbaren Inhaltsstoff: **Safran**.

Die würzige Duftnote basiert auf dem **Safran-Extrakt**, welches verantwortungsbewusst in Griechenland gewonnen wird. Dafür werden die rotgoldenen Safranfäden von Hand aus den Blütenstempeln der Krokusblüten geerntet.

Ein **warmes Zedernholz-Trio** bildet die Herznote, während die Basisnote von einem **frischen Apfel-Akkord** abgerundet wird. Das Ergebnis ist ein komplexer und intensiver Duft, der die Mystik des Safrans als Statement kraftvoller Stärke zum Ausdruck bringt.

Cool Elixir Safran Mineral bildet das perfekte Gegenstück zu **Cool Elixir Oud Aromatique** – zwei Duftrichtungen, einer würzig-aquatisch, der andere holzig-aromatisch.

Safran Mineral versinnbildlicht die Suche nach Abenteuer und das unvergleichliche Gefühl, das sich aus dem Zusammentreiben von Intensität und Entdeckergeist ergibt.

Damit wird jede Reise zu einer Suche nach dem Außergewöhnlichen.



JETZT BEI MÜLLER ENTDECKEN!

Verfügbar in 30ml, 50ml und 100ml

MAKE UP FACTORY

professional
high end make up.



THE LIP WORLD

Kaum ein Make-up-Produkt kann einen Look so schnell und einfach verändern wie ein Lippenstift. Mit der richtigen Farbe wird aus einem natürlichen Tages-Make-up im Handumdrehen ein glamouröser Abendlook. Die neue **Lip World Kollektion** von Make up Factory bietet für jeden Anlass die passende Auswahl an Lippenstiften: zwölf samtig-matte Nuancen – von soften Nudetönen bis zu ausdrucksstarken Rottönen. Die cremige, hochpigmentierte Textur sorgt für intensive Farbe, ein elegantes soft-mattes Finish und ein angenehm leichtes Tragegefühl. Damit gelingt auch ein echter Klassiker mühelos: die rote Lippe

HOW TO: DIE PERFEKTE ROTE LIPPE SCHMINKEN

LIPPEN VORBEREITEN

STEP 1



FIXING
POWDER

ULTRA COVERAGE
CONCEALER

Für eine besonders ebenmäßige Lippenform, wird zuerst eine kleine Menge des ULTRA COVERAGE CONCEALERS verwendet. Dazu wird der Concealer auf der Haut um die Lippenkontur herum, insbesondere an den Mundwinkeln und über dem Lippenherz und am tiefsten Punkt der Unterlippe aufgetragen. Anschließend wird der Concealer mit dem CONCEALER BRUSH eingearbeitet und anschließend mit etwas FIXING POWDER fixiert.

ULTRA COVERAGE CONCEALER

Hochdeckender, freuchtigkeitspendender Concealer mit extra großem Flock-Applikator

FIXING POWDER

Transparenter, loser Fixierpuder zur Verlängerung der Haltbarkeit des Make ups

LIPPENKONTUR ZEICHNEN

STEP 2

Nun kann die Lippenform perfekt mit dem HIGH PRECISION LINER N°65 ‚sweet cherry‘ korrigiert und definiert werden. Dazu den Lip Liner an der Lippenkontur entlang oder in der gewünschten Form einmal um die Lippe herum auftragen. Anschließend kann die Lippe komplett mit dem Lip Liner ausgemalt werden, um die Farbe des Lippenstiftes im nächsten Schritt zu intensivieren.

HIGH PRECISION LIP LINER

Lippenkonturenstift mit extra feiner Mine für einen akkuraten Farbauftrag



LIPPENSTIFT AUFTRAGEN

STEP 3

Die Lippen sind perfekt für den STUDIO STAR VELVET LIPSTICK N°81 ‚love affair‘ vorbereitet. Dieser kann nun direkt vollflächig oder mit einem Lip Brush aufgetragen werden. Als Orientierung gilt die vorher mit dem Lip Liner festgelegte Lippenform.

STUDIO STAR VELVET LIPSTICK

Samtig-matter Lippenstift mit cremiger Textur

NEW

N°81
„love affair“

HALTBARKEIT VERLÄNGERN

STEP 4

Um die Haltbarkeit des Lippenstiftes zu optimieren, wird ein Kosmetiktuch in seine dünnen Lagen geteilt. Eine Lage des Tuchs sanft auf die Lippen legen und anschließend mit einem Pinsel eine kleine Menge des FIXING POWDERS durch das Kosmetiktuch auf die Lippen tupfen. So wird die Lippenstiftfarbe fixiert, ohne die Lippen durch zu viel Puder aufzuhellen.



TRAVEL LIGHT.

PERFEKT FÜR DEIN HANDGEPÄCK.

Erhältlich ab 29. Juni 2026 in deiner Drogerie Müller.



riechen



WÄRME WIRKT WIE EIN VERSTÄRKER. SIE HEBT DUFTMOLEKÜLE AN, MACHT SIE LEBENDIG, UNBERECHENBAR, MANCHMAL BERAUSCHEND

SO DUFTET DAS JETZT

Juli und August haben keinen leisen Duft. Sie sind warm, üppig, fast übermütig. Sie riechen nach sonnengewärmter Haut, nach flirrendem Asphalt, nach reifen Früchten, die im Marktstand aufplatzen. Nach frisch gemähtem Gras, nach salziger Meeresluft, nach diesem einen Moment kurz vor Sonnenuntergang, wenn die Hitze weicher wird und der Abend Möglichkeiten verspricht.



SCHUTZ UND KLARHEIT

Mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen wie Weihrauch, Angelikawurzel, Bergamotte und Neroli bringt das „Duftarmband Geschenkset Beschützt sein“ von Farfalla mit Lavaperlen-Armband Duft, Klarheit und ein modisches Statement.



DUFTREISE

Jetzt wird es exotisch! Mit dem „ipuro x Hawaii Raumduft“ zieht eine Aromakomposition der besonders schönen Art ins Zuhause ein. Wassermelone trifft auf Mango und Heliotrop (Vanilleblume) und wird von Zedern- und Sandelholz abgerundet.

SOMMER IN DER LUFT

Duft-News

Sommer hat einen eigenen Duft. **Er riecht nach aufgeheizter Haut, nach Freiheit, nach Sonnencreme auf nackten Schultern und nach Momenten, die länger bleiben als die Nacht.** Ein gutes Sommerparfum ist kein Accessoire – es ist Erinnerung in flüssiger Form. Es begleitet uns durch ekstatische Festivals, durch flirrende Sommernächte und durch leise, intime Augenblicke bei Kerzenschein.



DUFTENDE BEATS

Tanken Sie sommerliche Energie mit „Boss Bottled Striking Lavender“, dem neuen, frischen Herrenduft in limitierter Edition. Dieses intensive, holzige Fougère-Eau-de-Parfum mit üppigen Lavendelakkorden bringt den Tag in Schwung – und setzt ein Statement mit einem kühnen neuen Rhythmus.



VERFÜHRERISCH

Der Duft „Euphoria Elixir Magnetic“ von Calvin Klein fängt die verführerische Aura einer Frau ein, die Selbstvertrauen ausstrahlt. Frische Vanille verschmilzt mit tanzender Orchidee, aufregendem Moschus und Amber zu einem einzigartigen Parfum Intense.

INTENSIV MAGNETISCH

Das Eau de Parfum „Primo Notte Blu“ von Trussardi ist eine Hommage an die Männlichkeit: intensiv und magnetisch. Nach „Primo“, dem ersten Kapitel von Trussardis maskuliner Duftsaga, entsteht dieser Duft aus den Tiefen der Nacht und verkörpert eine neue Energie, inspiriert von der stillen Kraft des Meeres, zwischen Charakter, Eleganz und Bewusstsein.



STRAHLEND

Schon beim ersten Atemzug entfaltet das Eau de Parfum „La Belle Rosea“ von Jean Paul Gaultier seine besondere Frische und hinterlässt mit einem aquatischen Akkord ein Gefühl von klarem Wasser, das über die Haut gleitet. Im Herzen erblüht die Pfingstrose und schliesslich legt sich Vanille, die unverkennbare Signatur von La Belle, über die Komposition.



BOSS





Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog



HEISSE TAGE, COOLE DÜFTE

Elektrisierend kühl

Wenn Hitze flirrt und Asphalt nach Sommer duftet, **sehnen wir uns nach Wasser. Nach Klarheit. Nach einer Brise.** Aquatische Noten in Parfums und ätherischen Ölen übersetzen genau dieses Gefühl in Duft: salzige Haut, sonnengewärmtes Treibholz, kühle Meeresluft oder der erste Sprung in einen Bergsee. **Doch was genau macht einen Duft aquatisch – und warum wirkt er im Hochsommer so elektrisierend?**

Die moderne Aquatik in der Parfümerie begann mit einem Paukenschlag: mit „L'Eau d'Issey“ von Issey Miyake und etwas später mit „Acqua di Giò“ von Giorgio Armani. Diese Klassiker definierten die Idee von „Wasser“ neu – nicht als süssliche Frische, sondern als transparente mineralische Klarheit. Aquatische Noten basieren häufig auf sogenannten ozonischen Molekülen wie Calone, synthetische Duftstoffe, die Assoziationen von Meer, Regen oder salziger Luft erzeugen. Sie wirken kühl, leicht und gleichzeitig strahlend. In der Sommerhitze entfalten sie ihre grösste Stärke: Sie beschweren nicht, sondern beleben.

Die kühlende Kraft

Während Parfum ein ästhetisches Statement ist, zielt Aromatherapie auf Wirkung. An heissen Tagen helfen bestimmte Öle dabei, die Körperwahrnehmung zu regulieren und mentale Frische zu fördern. Besonders kühlend sind Pfefferminze (aktiviert, klärt, senkt das subjektive Hitzeempfinden), Eukalyptus (befreiend, hilft durchzuatmen), Zitrone (konzentrationsfördernd, belebend) und Lavendel (ausgleichend bei hitzebedingter Unruhe).

Der perfekte Sommer-Blend für Diffuser:

- 3 Tropfen Pfefferminze
- 3 Tropfen Zitrone
- 2 Tropfen Lavendel

Die Wirkung ist unmittelbar: mentale Klarheit, reduzierte Schwere, ein Gefühl von Weite. ✖



AROMATHERAPIE

Mit klärendem Pfefferminzwasser aus biologischem Anbau belebt das „Pfefferminze Bio-Pflanzenwasser“ von Farfalla die Haut, erfrischt Nacken, Dekolleté und Gesicht und sorgt für einen prickelnden Frischekick.



ERFRISCHEND

Spritzige Limonen und aromatischer Salbei verbinden sich im Eau de Toilette „Eau Pure“ von Biotherm zu einer aquatischen Komposition, die den Körper belebt und die Sinne wie ein klarer Wasserstrom vitalisiert.



FLORALE LEICHTIGKEIT

Mit dem Eau de Toilette „Perfect“ von Marc Jacobs wird weisse Narzisse von wärmendem Zedernholz umspielt, sodass der Duft eine moderne Eleganz kreiert, die unbeschwerter Lebensfreude auf die Haut bringt.

DIE MAGIE DER MEERESBRISE VERSPRICHT SOMMER AUF DER HAUT. WENN DIE WELT GLÜHT, TRAGEN WIR WASSER



SPRITZIGE ELEGANZ

Die Bergamotte entfaltet im Eau de Parfum „Strahlende Bergamotte“ von Durance zusammen mit Lavendel, Neroli und weissen Blüten ein lebendiges Herz, während Vetiver und weisser Moschus die Komposition sanft abrunden und ihr eine lang anhaltende Präsenz verleihen.



ZITRISCH

Das Eau de Toilette „White Tea Eau Fraîche“ von Elizabeth Arden öffnet mit spritziger Blutorange und sanfter Mandarine, entfaltet ein belebendes Bouquet aus Maiglöckchen und einem Hauch Meeresbrise, um dann in warmen Noten aus Tonkabohne, Moschus und subtilen Hölzern sanft auszuklingen.



LAB SYSTEM

Ihre Haut, Ihre Routine, Ihre Linie

Tägliche Hautpflege zu Ende gedacht

JETZT NEU!



fühlen



**FÜHLEN GEHT TIEFER:
HAUT, HALTUNG,
SELBSTVERSTÄNDNIS**

SOMMER IST BERÜHRUNG

Er liegt auf der Haut wie ein warmer Schleier, er ist spürbar in jeder Bewegung, in jedem Luftzug, in jedem Sonnenstrahl, der länger bleibt als gedacht.

In der Wärme wird Fühlen zur intensivsten Form der Wahrnehmung.

Texturen zählen. Temperaturen auch. Und das, was wir ausstrahlen, beginnt immer mit dem, was wir selbst wahrnehmen.

ERFRISCHENDER BADESPASS

Mit dem „BadeFee Duschmousse Lime Splash“ verwandeln Sie die Dusche am Morgen in ein spritziges und erfrischendes Duscherlebnis.

Die luftig-leichte Mousse-Textur sorgt zudem für ein ganz wunderbar angenehmes Hautgefühl.



WUNDERTUBE

Die Creme „CC Red Correct“ von Erborian mit LSF 30 ist eine farbkorrigierende Creme, die Rötungen neutralisiert, die Haut pflegt und beruhigt und Unreinheiten wie ein Make-up korrigiert.

Zwischen HIER UND WEG

*Abschalten geht nur in den Ferien? Von wegen!
**Wir zeigen Ihnen, warum es heilsam ist,
nicht immer da zu sein.** Und wie Sie auch zu Hause
gut bei sich selbst bleiben.*

Im Sommer läuft gefühlt nicht nur alles etwas langsamer, dank der längeren Tage und des gemächlicheren Tempos glauben wir automatisch, dass nun doch endlich Zeit für all das sein müsste, was zwischenzeitlich zu kurz gekommen ist: runterkommen, Kraft tanken, wegfahren oder vielleicht auch nur zu sich selbst kommen. Die Realität sieht allerdings oft anders aus. Nämlich wie ein volles E-Mail-Postfach, das noch im Zug abgearbeitet wird, wie die innere To-do-Liste, die trotz Urlaub oder Feierabend unaufhörlich weiterattert, und wie eine innere Stechuhr, die unaufhörlich tickt – egal, ob wir gerade in den Ferien sind oder zu Hause zur Ruhe kommen wollen. Das dauerschleifenartige Gefühl unserer ständigen Verfügbarkeit macht der viel gerühmten Work-Life-Balance oft einen Strich durch die Rechnung. Die Lösung: einfach mal nicht da sein! Der Wechsel zwischen „hier“ und „weg“ muss dabei nicht einmal physisch sein. Hautsache, er wird vollzogen. Nicht als Flucht, sondern als Möglichkeitsraum. In dem wir Abwesenheit als Kraftressource verstehen und lernen, wie man trotz (oder wegen) grosser und kleiner Distanzen ganz bei sich selbst bleiben kann.

Ich bin dann mal weg

Wer immer ansprechbar ist, sei es für die Familie, für Kollegen oder die Chatpartnerin auf dem Handy, der kommt nur schwer dazu, wirklich bei sich anzukommen. Und das Abstandnehmen fällt nicht leichter dadurch, dass man dann schnell als desinteressiert oder passiv wahrgenommen wird in einer Zeit, in der ständige Erreichbarkeit als Tugend gilt. Kein Wunder, dass wir uns ausgebrannt und leer fühlen. Abwesenheit kann uns dabei unterstützen, diesen Kreislauf zu durchbrechen, ganz

egal, ob für drei Wochen am Meer oder für nur eine Stunde ganz ohne Mobiltelefon auf der Parkbank. Psychologisch gesehen helfen räumliche und zeitliche Distanz nämlich bei der Bewertung von Problemlagen und einer realistischeren (und ggf. leichteren) Gewichtung. Der Blick auf das Meer oder vom Balkon kann vermeintlich Grosses ganz unbedeutend klein wirken lassen. Insbesondere dann, wenn es uns gelingt, das schlechte Gewissen anderen gegenüber abzuschalten und zu erkennen, dass es auch gut mal ohne uns funktioniert.

„Hier“ ist bei mir

Natürlich kann nicht jede Familie, nicht jedes Budget und nicht jede Lebenssituation mit langen Fernreisen und Rundumsorgelosigkeit im Resort aufwarten. Das muss aber auch nicht sein. Der Raum zwischen „hier“ und „weg“ lässt sich ganz unspektakulär realisieren – und zwar öfter als man glaubt. Ein Spaziergang durch ein selten besuchtes Stadtquartier, ein Besuch im Kunstmuseum, für

den sonst nie Zeit ist, eine Stunde dem Gras beim Wachsen im Park zuschauen: Es sind solche Mini-Auszeiten, die als kleine Verschiebungen des Gewohnten zwei unschätzbare Vorteile haben. Anders als eine Reise sind sie niedrigschwellig und stets wiederholbar. Statt des einen grossen Fluchtmanövers in Richtung Fremde stellen sie eine ganze Reihe kleiner erholsamer Umwege dar. Und das ist viel mehr als nur ein Trostpreis für Daheimgebliebene. Denn „woanders sein“ und „weit weg“ sind nicht zwingend das Gleiche.

Ganz bei sich

Freilich darf man eines dabei keinesfalls aus dem Blick verlieren: sich selbst. Die Lücken, die wir uns selbst lassen, sollten

**„WARUM IN DIE FERNE
SCHWEIFEN? SIEH, DAS GUTE
LIEGT SO NAH!“**

Frei nach Johann Wolfgang von Goethe

nicht zwingend mit Aktivität gefüllt werden, sondern uns auch ganz bewusst zu uns zurückführen. Möglichst oft „weg“ zu sein, bedeutet eben nicht, sich selbst zurückzulassen. Das gelingt dann, wenn wir die Übergänge bewusst gestalten. Mit kleinen Ritualen beim Ankommen im „Weg“, bei Momenten, die wir ganz bewusst dazu nutzen, in uns selbst hineinzuhorchen. Und bei all den Gelegenheiten, die uns wieder dabei helfen, anzudocken im „Hier“, nachdem wir zwischenzeitlich abgeschaltet haben: beim gemeinsamen Abendessen, beim partnerschaftlichen Gespräch auf Balkon oder Terrasse und beim bewussten Aufeinanderzugehen, nachdem man ganz bei sich gewesen ist. Dann nämlich stellt sich heraus, dass zwischen „hier“ und „weg“

kein Widerspruch liegt, sondern ein Spielraum. Wer ihn nutzt, entdeckt oft, dass es gar nicht darum geht, dem Alltag zu entkommen. Sondern darum, ihm freundlich zu begegnen – mit ein paar Schritten Abstand und der beruhigenden Erkenntnis, dass man auch dann bei sich bleiben kann, wenn man eigentlich gerade weg ist. ■

Hin und weg

Gleichzeitig weg sein und doch ganz bei sich? Wir sind hin und weg von der Paradoxie der Auszeit. Wie geht es Ihnen damit? Wann und wie können Sie am besten abschalten? Posten Sie Eindrücke Ihrer Ich-Ferien unter dem Hashtag **#müllerlifestyle** und markieren Sie uns. Mit etwas Glück teilen wir Ihren Post auf unserer offiziellen Seite **@mueller_drogeriemarkt**



CLEAN, GREEN UND NEU

NATURSCHÄTZE

Es gab eine Zeit, da roch Naturkosmetik nach Kompromiss. **Zu fest, zu ölig, zu wenig Glamour. Diese Zeit ist längst vorbei. Heute verbindet Naturkosmetik hochwirksame Pflanzenextrakte mit modernster Forschung.** Die Produkte fühlen sich luxuriös an, duften fein, sehen ästhetisch aus und treffen gleichzeitig den Nerv einer Generation, die noch bewusster konsumieren will.

SKINIMALISMUS
TRIFFT
PFLANZENKRAFT



Bilder: Pexels/Koolshooters; Bilder können mit KI generiert sein

Ein klarer Trend: weniger Schritte, mehr Wirkung. Neue Naturkosmetik setzt auf konzentrierte Formulierungen mit multifunktionalen Inhaltsstoffen: fermentierte Pflanzenextrakte für bessere Hautaufnahme, Adaptogene wie Ginseng oder Ashwagandha gegen Umweltstress und kalt gepresste Öle in ultraleichten Texturen. Die Botschaft ist deutlich: „Natürlich“ bedeutet nicht mehr Verzicht, sondern intelligente Reduktion.

Warum uns das gerade jetzt berührt

Vielleicht weil wir uns nach Echtheit sehnen. Nach Produkten, die nicht nur versprechen, sondern transparent sind. Nach Routinen, die nicht überfordern, sondern stabilisieren. Die Naturkosmetik-Neuheiten stehen genau an dieser Schnittstelle: zwischen Hightech und Heilpflanze, zwischen urbanem Lifestyle und dem Wunsch nach Ursprünglichkeit. Es geht nicht darum, alles radikal umzustellen, sondern bewusster zu wählen: vielleicht eine neue Gesichtsscreme, ein Refill-Deo, ein Serum, das pflanzliche Kraft neu definiert.

Natürlichkeit ist längst kein Nischenthema mehr. Sie ist ein Statement. Und sie fühlt sich besser an denn je. ✖

AUS LEIDENSCHAFT GEBOREN – MIT ERFAHRUNG GEWACHSEN

Happy Birthday Dr. Scheller!

Als Dr. Hans-Ulrich Scheller in den 1980er-Jahren begann, sich intensiv mit der Wirkung von Heilpflanzen und natürlichen Wirkstoffen zu beschäftigen, war Naturkosmetik noch ein Nischenthema. Der promovierte Apotheker und Chemiker war überzeugt davon, dass die Kraft der Natur und moderne Forschung kein Widerspruch sein müssen – sondern die Basis für hochwirksame, dermatologisch verträgliche Pflege bilden. Zum 40. Geburtstag der Marke gibt es ein Geschenk für uns alle: die brandneue „Detox Heilmoor Maske“, die jahrhundertealte Heilmoor-Tradition mit innovativer Wirkstoffforschung im hauseigenen Labor verbindet. **Danke, Dr. Scheller!**



Jubiläum
40
Jahre



Stets zur Hand

Die dankbare Soforthilfe „Frauenleben“ von Farfalla kühlt die Haut als zuverlässiger Freund und Helfer. Das Hitzestopp Spray mit Muskatellersalbei enthält erfrischendes Pfefferminzhydrolat mit den erfrischenden ätherischen Ölen von Zitrone und Pfefferminze. Für mehr Gelassenheit!



Läuft alles glatt

Mit dem pflegenden Gesichtsserum „Aufbügler:in“ von benecosBIO für anspruchsvolle Haut gehören müde Tage der Vergangenheit an. Mit hochwertigem 3-fach-Hyaluronsäurekomplex und Cacayöl spendet es Feuchtigkeit, glättet, strafft und reduziert Mimikfalten.



Kraftpaket aus den Schweizer Alpen

Das „Anti-Pigmentflecken Bright Serum“ von Weleda ist die hochwirksame Ergänzung der „Blauer Enzian & Edelweiss“-Linie. Die Hochleistungsformel mit Hordatinen hemmt die Produktion von Melanin und mindert so alle Arten von Pigmentflecken wie Altersflecken, Sonnenflecken und Aknemale.

Bambus-tastisch!

Die Produkte von pandoo sind ein echter Gamechanger: Die dreilagigen „Bambus Taschentücher“ sind nicht nur sanft zur Haut und gut zur Umwelt, sie sind aus 100 % FSC-Bambus hergestellt und damit eine ressourcenschonende Alternative zu herkömmlichen Papiertaschentüchern.





Stylish

So kommt der Bart in die Form, die Männer sich wünschen: Die Pflegecreme „Blackspace Beard Control“ von ManCave lässt den Bart gepflegt und frisch aussehen.



Geschmeidig

Ein paar Tropfen auf Bart und Haut, schon wird aus struppig geschmeidig gepflegt: dank der wertvollen Bio-Öle aus dem „Beard Oil for men only“ von benecos.

SEIN MINDSET

Der Hedonist ist überzeugt davon, dass ein ordentliches und genussvolles Vollbad ihn weiter bringen kann als ein halbes Dutzend Ratgeber oder ein persönlicher Lebenscoach. Und ein luxuriöser und gut gesetzter Duft verschafft ihm mehr Selbstbewusstsein als so manche Motivationsrede. Weil er durchdachte Produkte und sinnliche Details mindestens ebenso schätzt wie schöne und wertige Marken. Weniger geschätzt wird von ihm die Kosmetik-Askese: Ein Leben ohne Pflege ist für ihn zwar durchaus vorstellbar – aber warum, wenn es mit Kosmetik doch viel angenehmer ist? Diesem Grundsatz folgend ist Pflege für ihn kein tägliches Pflichtprogramm, sondern eine ganz persönliche und sinnstiftende Auszeit. Wenn er mit Texturen, Temperaturen und Düften hantiert, ist er in seinem Element. Nicht weil er sich so weiter optimieren kann, sondern weil er sich dabei einfach wohlfühlt.

SEINE PFLEGE

Der Hedonist wird am Morgen nicht hektisch, er ist ganz im Hier und Jetzt – idealerweise unter der Dusche und bei einem Ritual, das mehr mit Ankommen zu tun hat als mit Abwaschen.

DIE GROOMINGTYPEN

Pflege als Genuss, nicht als Muss

*Für ihn muss Pflege nicht perfekt sein, sondern vor allem sinnlich. Der Hedonist lebt für und pflegt den Genuss. **Mit einem schönen Produkt, einem guten Duft und ein paar Minuten nur für sich allein.***

Schon sein Duschgel riecht dank Zitrus, Meersalz oder Zedernholz nach Ferien und es macht seine Haut genauso geschmeidig wie das Shampoo sein Haar. Danach darf es gern ein gepflegtes Hautgefühl sein: mit einer Feuchtigkeitscreme, die leicht einzieht und die Haut trotzdem satt und „zufrieden“ wirken lässt. Am Abend wird die Pflege noch einmal für ihn zur kleinen Homecoming-Zeremonie. Auf die Gesichtereinigung folgt eine reichhaltigere Creme oder ein Öl, das die Haut zur Ruhe bringt und mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Manchmal darf es dann auch noch eine entspannende Gesichtsmaske sein. Eine starre Checkliste ist dem Hedonisten nämlich zuwider. Er folgt stets seinem feinen Gespür für das, was ihm guttut.

SEINE ESSENTIALS

Seine Tools folgen nur einer Massgabe: seinem Gefühl.

- **Duschgel**

Sein Duschgel riecht so, wie er sich fühlt. Und weil es die Haut umschmeichelt, fühlt er sich fantastisch.

- **Feuchtigkeitscreme**

Hauptsache komfortabel: Neben Feuchtigkeit und Pflege sorgt sie vor allem für eines: für ein gutes Gefühl.

- **Signature-Duft**

Sein Parfum, das ist ganz er. Und das darf auch sein Umfeld mit jedem Atemzug genießen.

- **Handcreme**

Frauen legen Wert auf gepflegte Männerhände. Der Hedonist ebenfalls.

- **Nachtcreme**

Er will so beruhigt ins Bett gehen wie seine Gesichtshaut. Daher nutzt er eine Nachtcreme, die ihm alle Sorgen nimmt. ✖

Reichhaltig

In dieser Gesichtsscreme sorgen Coenzym Q10, Bio-Hanf und Bio-Hopfen für ein gepflegtes Erscheinungsbild und eine straffende Pflege. Die „Face Cream Q10“ von GRN [GRÜN] ist ganz auf die Bedürfnisse von Männerhaut abgestimmt.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in der Schweiz und überwiegend online unter www.mueller.ch erhältlich

— Quality Men's Care —
BROOKLYN SOAP COMPANY

MEN'S CARE DONE RIGHT.

Für Männer, die wissen: Pflege ist Ehrensache.



Charakterstarke Düfte. Hochwertige Inhaltsstoffe. Zero Bullshit.

JETZT ENTDECKEN!

www.brooklynsoap.de



ACCESSOIRES IN DER HAUPTROLLE

Sommerhaar



*Wir wollen Bewegung. Wir wollen Leichtigkeit. Und wir wollen Haare, die nicht perfekt liegen müssen, sondern Persönlichkeit zeigen. Während Hitze, UV-Strahlung und salzige Luft unsere Längen fordern, **feiern Accessoires ihr grosses Comeback** – nicht als Notlösung, sondern als Statement. **Bänder flattern im Fahrtwind, Bandanas bringen Festival-Vibes in die City, Spangen werden zu Schmuckstücken.** Haare werden zur Leinwand.*

Bilder: Adobe Stock, PR; Bilder können mit KI generiert sein

1

BAND – FEMININE NONCHALANCE

Ein schmales Seidenband um einen tief gebundenen Zopf, ein breites Satinband als Schleife über offenem Haar. Bänder wirken weich, romantisch und gleichzeitig selbstbewusst. Die Inspiration? Laufstege von Chanel und Valentino, wo Schleifen nicht verspielt, sondern kraftvoll inszeniert wurden.

So stylt man es:

- » Low Ponytail (ein im Nacken zusammengebundener Pferdeschwanz) mit schwarzem oder cremefarbenem Band – minimalistisch und abendtauglich
- » Half-up-Frisur (halb hochgestecktes Haar) mit einer locker gebundenen Schleife – perfekt für Sommerfeste
- » Messy Bun (ein lässiger Dutt), umwickelt mit einem schmalen Stoffband – mühelos elegant

2

BANDANA – RETRO TRIFFT COOLNESS

Kaum ein Accessoire schreit so sehr nach Sommer wie das Bandana. Es erinnert an Roadtrips, Festivals und diese mühelos coolen 1970er-Momente. Stars wie Hailey Bieber oder Zendaya zeigen, wie modern das Tuch heute wirkt: nicht als Hippieklischee, sondern als Stylingwerkzeug mit Attitüde.

Trendvarianten 2026:

- » Klassisch gefaltet und im Nacken gebunden
- » Als breites Stirnband mit offenen Beach Waves
- » Über dem Sleek Bun (ein streng nach hinten gekämmter Dutt) geknotet – urban und hitzeresistent

Extrapunkt im Sommer: Ein Bandana schützt die Kopfhaut vor UV-Strahlung und verhindert so, dass Scheitelpartien verbrennen.

3

STATEMENT-SPANGE – SCHMUCK FÜRS HAAR

Spangen sind zurück – grösser, glänzender, selbstbewusster. Gold- und perlmuttfarben, in organischen Formen oder mit Kristallen besetzt: Sie ersetzen im Sommer 2026 das klassische Schmuckstück. Labels wie Miu Miu oder Prada setzen auf klare Linien und plakative Clips.

Stylingideen:

- » Eine übergrosse Spange seitlich ins offene Haar gesetzt
- » Zwei symmetrische Clips über den Schläfen – futuristisch und clean
- » Mehrere kleine Metallspangen im Wet-Look-Haar für einen kreativen Twist ■



2

1. NUXE SUN UV-SCHÜTZENDES HAARÖL:

Schützt das Haar vor UV-Strahlen, Salz und Chlor und pflegt es intensiv.

2. FALLER SLEEK-BRUSH MEDIUM:

Die Wildschweinborsten sind sanft zum Haar und machen glatte oder voluminöse Styles im Handumdrehen möglich.

3. AVEO HAARPARFUM GOLDEN VANILLA:

Umhüllt das Haar mit einem warmen Duft aus Vanille und Karamell und verleiht ihm zugleich einen dezenten Glanz.

4. AHAVA HYDRATING STYLING CREAM:

Leave-in-Haarcreme mit wertvollen Mineralien aus dem Toten Meer für geschmeidiges und natürlich glänzendes Haar.



3



4

STARKE SONNE, ZARTE HAUT

Sonnenschutz für die Kleinsten

Sommer riecht nach Sonnencreme, nach Freibad und nach salziger Haut. Nach langen Tagen draussen, lachenden Kindern und barfüssigem Glück. Doch so unbeschwert die warme Jahreszeit auch ist – für Babys und Kinder bedeutet Sonne vor allem eines: ein Risiko.



Dr. med. Lea Geimer,
Fachärztin für Dermatologie
und Allergologie am Hautzen-
trum Nymphenburg, München

Baby- und Kinderhaut ist deutlich dünner als Erwachsenenhaut. Die schützende Hornschicht ist noch nicht vollständig entwickelt, Pigmente – also der körpereigene Sonnenschutz – werden erst nach und nach gebildet. Das bedeutet: UV-Strahlen dringen tiefer ein, Sonnenbrand entsteht schneller und Zellschäden passieren unbemerkt.

Mineralischer Sonnenschutz

Mineralische Filter (auch physikalische Filter genannt) – meist Zinkoxid oder Titandioxid – legen sich wie ein feiner Schutzfilm auf die Haut. Sie reflektieren und streuen UV-Strahlen, bevor diese eindringen können. Moderne Formulierungen sind inzwischen deutlich angenehmer aufzutragen als früher – der „weisse Panda-Look“ ist meist nur noch ein Mythos.

Vorteile:

- Wirken sofort nach dem Auftragen
- Sehr gut verträglich, besonders bei sensibler Haut
- Geringeres Risiko für Hautreizungen
- Oft empfohlen bei Neurodermitis oder Allergien

Nachteile:

- Können einen weissen Film hinterlassen
- Häufig etwas dickere, festere Textur

Chemischer Sonnenschutz

Chemische (oder organische) Filter ziehen in die Haut ein und wandeln UV-Strahlen in Wärme um. Sie brauchen etwa 20 bis 30 Minuten, bis sie vollständig wirken, und eignen sich eher für ältere Kinder.

Vorteile:

- Leichtere Texturen
- Kein weisser Film
- Oft angenehmer im Alltag, besonders für ältere Kinder

Nachteile:

- Können empfindliche Haut eher reizen
- Müssen rechtzeitig vor dem Sonnenkontakt aufgetragen werden

Was sagt die Dermatologin?

Dr. med. Lea Geimer, Fachärztin für Dermatologie und Allergologie, empfiehlt:

1. Schatten ist wichtiger als jede Creme.

Zwischen 11 und 15 Uhr sollte direkte Sonne für Kinder tabu sein. Selbst mit Lichtschutzfaktor 50.

2. Kleidung ist der beste Filter.

UV-Schutzkleidung, dicht gewebte Stoffe, breitkrempige Hüte und Sonnenbrillen sind unverzichtbar. Spezielle UV-Shirts können bis zu 98 % der Strahlung blockieren.

3. Grosszügig cremen – wirklich grosszügig!

Eltern verwenden meist nur ein Drittel der notwendigen Menge. Für ein Kleinkind braucht es ungefähr zwei bis drei Esslöffel Sonnenschutzmittel für den gesamten Körper.

4. Nachcremen nicht vergessen!

Alle zwei Stunden – und immer nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen.

5. Lichtschutzfaktor? Mindestens 30, besser 50.

Gerade im Hochsommer im Juli und August.



DREI GEWINNT

Das „UV Badeset“ von Beauty Baby, bestehend aus Shirt, Shorts und Mütze, bietet den perfekten Schutz für planschende Kleinkinder.



FÜR ALLE HAUTTYPEN

Die „Alles Routine Pflegende Sonnencreme“ mit LSF 50+ von eco elio bietet Schutz für die ganze Familie und eignet sich auch für sensible Hauttypen.



*Natur-
lieblich*



Die emotionale Wahrheit: Schutz ist Fürsorge

Sonnenschutz ist kein lästiger Zwischenschritt vor dem Strandtag. Er ist ein stiller Liebesbeweis. Ein Eincremen mit Geduld. Ein Hut, der vielleicht gerade „uncool“ wirkt. Ein Nein zur Mittagssonne. Es geht nicht darum, Sonne zu meiden – sondern sie klug zu geniessen. Kinder dürfen lachen, planschen, rennen, die Welt entdecken. Unsere Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass ihre Haut auch noch in 30, 40, 50 Jahren gesund ist. Denn Sommer ist Erinnerung. Und gesunde Haut ist Zukunft. ■

MINERALISCH

Das „Sun Protect Sonnenspray“ von i+m bietet einen mineralischen Breitbandsonnenschutz mit LSF 50. Das wasserfeste Spray trotzt auch Schweiß und hinterlässt keine weissen Rückstände.

FAMILIENSCHUTZ

Sanfter Schutz für empfindliche Kinderhaut: Das „Kids Sun Spray SPF 50+ Sensitive“ von Sherpa Tensing schützt zuverlässig vor UVA- und UVB-Strahlen und enthält pflegendes Panthenol sowie Bio-Enzian. Die parfumfreie Formel ist wasserfest und besonders hautverträglich.

MYTHOS BEAUTY

Kosmetik aus Fernost

„Asian Beauty“ ist nicht nur Megatrend, sondern vielmehr Schönheitsphilosophie, vor allem aus Südkorea und Japan. Während westliche Pflege auf Korrektur setzt (Anti-Aging, Anti-Pigment, Anti-Unreinheiten), **verfolgen viele asiatische Konzepte ein präventives, hautbarriereorientiertes Denken.** Vorhang auf!



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog



Sieben-Tage-Kur

Asiatische Beauty ist keinesfalls nur etwas für Millennials: Die „Over 45 Clear Sheet Mask“ von LuLuLun enthält sieben Tuchmasken, die speziell für die Haut ab 45 Jahren konzipiert wurden.



Toner-Liebe

Das „BEAUTY OF JOSEON Ginseng Essence Water“ mit 80 % Ginseng-

Wasser wurde speziell für die Pflege von trockener Haut konzipiert.

K-BEAUTY

Multistep-Routinen

Die berühmte 7-, 10- oder sogar 12-Step-Routine basiert auf Layering: Leichte Texturen werden in Schichten aufgebaut, um die Haut intensiv mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Fokus auf Glass Skin

Das Ideal ist pralle, durchfeuchtete, fast transparente Haut mit maximalem Glow – nicht matt, sondern strahlend.

Schnelle Innovation

Südkorea gilt als einer der schnellsten Beautymärkte weltweit. Trends wie BB Cream, Cushion Foundations oder Sheet Masks wurden hier perfektioniert.

Wirkstoffe im Fokus

Centella asiatica (Indischer Wassernabel), Snail Mucin (Schneckensekret), fermentierte Inhaltsstoffe, Propolis (Bienenkittharz): K-Beauty experimentiert gern und mutig.

on
line
exklusiv



Nachtschicht

Das „Bellflower Night Patch“ von Hwarang arbeitet als Hydrokolloidpflaster über Nacht mit Glockenblumenwurzelextrakt, Guajazulen und Panthenol gegen Hautunreinheiten und Pickel.



Allroundtalent

Die in der „Ground Rice and Honey Glow Mask“ von Beauty of Joseon enthaltene Kaolin-Tonerde befreit die Poren von Unreinheiten und überschüssigem Talg. Der Honig sorgt für ein geschmeidiges Gefühl und Reischalenpulver peelt die Haut.

J-BEAUTY

Weniger Schritte, mehr Effizienz

Statt zehn Produkte zu schichten, setzt J-Beauty auf wenige, hoch konzentrierte Formulierungen. Sie ist historisch stark mit traditionellen Schönheitsritualen verbunden – man denke an Geishas oder Reiswasseranwendungen.

Mochi-Haut statt Glass Skin

Das Ziel ist sogenannte Mochi Skin – weiche, elastische, samtige Haut, die aber nicht zwingend ultraglänzend ist.

Textur und Sensorik

Die Produkte sind extrem durchdacht in Anwendung und Haptik. Reinigung gilt als zentraler Beautyschritt.

Langfristige Hautgesundheit

Statt Trend-Inhaltsstoffe dominieren bewährte Komponenten wie Reisextrakt, Grüntee oder fermentierte Essenzen.

Philosophie

Disziplin, Ritual, Beständigkeit – Schönheit entsteht durch Kontinuität. ✖

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in der Schweiz und überwiegend online unter www.mueller.ch erhältlich

Tesori d'Oriente



Entdecke die aromatischen Parfums ferner Länder:
Byzantium bezaubert mit der sinnlichen Magie von schwarzer Rose und Labdanum, während **Ikigai** Kirschblüte und Reiswasser zu einem zarten, unverwechselbaren Duft vereint.



WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE



WENN NÄGEL ZUM STATEMENT WERDEN

Nagelkunst

Manchmal sind es die kleinen Details, die einen Sommer-Look komplett machen. Ein Leinenkleid, gebräunte Haut – und Nägel, die funkeln, schimmern oder mit einem Augenzwinkern überraschen.

Nail Art ist Accessoire, Stimmungsbarometer und Trendbühne in einem.

1. Sticker & Decals (Abziehbilder) – Kunst in Sekunden

Nie war Nail Art so unkompliziert. Feine Blüten, Mini-Smileys, Sternchen oder zarte Linien – moderne Nail Sticker wirken hochwertig und fast wie handgemalt. Besonders angesagt sind:

- » 3D-Blumen in zarten Pastelltönen
 - » Minimalistische Gold- oder Silberlinien
 - » Mikro-Früchte (Hello, tiny Lemons!)
- Der Vorteil: schnell appliziert, perfekt für DIY und ideal für alle, die Trends testen möchten, ohne sich festzulegen.

2. Glitzerapplikationen – der Sommer darf strahlen

Glitzer ist zurück, aber erwachsen. Anstelle von grobem Festival-Glitzer sehen wir jetzt:

- » Feine Schimmerpartikel in Rosé oder Champagner
- » Einzelne Strass-Highlights am Nagelansatz
- » „Glazed Sparkle“-Topcoats mit Perlmutt-Effekt

Der Look lebt vom Understatement: Ein Akzentnagel reicht oft völlig. Weniger Disco, mehr Sonnenreflex auf Meeresoberfläche.

3. Clean Girl trifft Detailverliebtheit

Parallel zum Glamour-Trend bleibt auch Minimalismus stark. Nude-Töne, milchige Transparenz oder klassisches French – verfeinert mit einem kleinen Twist:

- » Eine ultrafeine Neonlinie
- » Ein winziger Kristall
- » Microdots entlang der Nagelspitze

Perfekt für alle, die es stilvoll, aber nicht verspielt mögen. ✖



- 1. STAYLAC PUSH ME STICKS:** Rosenholzstäbchen für die optimale Vorbereitung und/oder das Auftragen kleiner Kunstwerke auf den Nägeln.
- 2. KISS SALON ACRYLIC FRENCH COLOR:** French Tips mit einem Twist in bester Salonqualität für zu Hause.
- 3. ESSENCE NAIL ART EXPRESS DRY DROPS:** Trockener Nagellack in kürzester Zeit – um im Sommer keine wertvolle Zeit zu verlieren.
- 4. ESSENCE LET'S GET JUICY FRUITY NAIL STICKER:** Verspielt, farbenfroh, fruchtig und frech – die umfangreiche Auswahl an Nagelstickern.
- 5. PFEILRING PINZETTE:** Aus rostfreiem Stahl liegt sie durch ihre ergonomische Form ideal in der Hand und hilft dabei, kleinste Elemente präzise aufzutragen.

accessories

Fußkettchen

Charme bei jedem Schritt



KURZE SOCKEN

Weniger ist mehr

Je wärmer es draussen wird, desto kürzer werden nicht nur die Hosen und Röcke, sondern auch unsere Socken.
Schliesslich sollen sie in Ballerinas und Co. nicht hervorblitzen.



Leo zum Sommerkleid

Mit ihrem eleganten schwarz-grauen Muster sind die „Damen Socken Originals Organic Leo“ (hier die Farbe „Black Beauty“) von s.Oliver ein frischer Hingucker zu jedem Look. Mit weicher Baumwolle und einem Bund, der nicht einschneidet.



Kurz und gut

Kurz, kürzer, „Kunert half-in-shoe“-Füsslinge. Die superknappen Zehensocken sind mit Anti-Rutsch-Beschichtung ideal in Pantoffeln und Slippers.



Hauchzart

Auch Strumpfhosen sind im Sommer unsichtbar wie die „No Toe Tights 8“ in hauchzarten 8 den von Oroblü. Dank der offenen Zehenpartie passt die Strumpfhose auch ideal zu Sandalen.



Unsichtbar

Die „Steps Invisible Füsslinge 2 Paar“ verschwinden nicht nur unsichtbar in jedem selbst weit ausgeschnittenen Ballerina und allen anderen Halbschuhen, sondern sind dank ihrer nahtlosen Verarbeitung auch noch angenehm zu tragen.

Socken in Loafers, Sneakers oder Ballerinas? Unbedingt! Wichtig ist jedoch die Wahl der richtigen Modelle. Denn sichtbare Socken in Ballerinas und Co. sind auch 2026 noch immer ein absolutes No-Go und maximal als gewagtes Fashion-Statement bei Models akzeptiert. Sollten Sie also nicht gerade die Laufstege dieser Welt hoch und runter laufen, zeigen wir Ihnen, mit welchen Modellen Sie im Sommer garantiert immer goldrichtig liegen. Denn von Füsslingen mit unterschiedlich weiten Ausschnitten am Spann sowie Anti-Rutsch-Haftungen an den Fersen über Sneakersocken in verschiedenen Längen versprechen die neuen Modelle für den Sommer Komfort mit Schutz vor unangenehmen Gerüchen und Blasenbildung – und natürlich das Wichtigste: ein stilsicheres Auftreten. Füsslinge sind also nicht nur die kleinen feinen und nahezu unscheinbaren Modelle im Sockenregal, sondern echte Must-haves: unsichtbar und dennoch absolut unverzichtbar. ✖



Mokassin-Liebling

Die „Mokassin Footlet“-Füsslinge von Hudson mit extraweitem Fussausschnitt und praktischer Anti-Rutsch-Beschichtung verschwinden nahezu in Mokassins und anderen Slippers.

TRENDTIPP

BUSINESS AS USUAL:

Während in der Freizeit und auch sonst bei der Casual-Garderobe gilt, weniger ist mehr, heisst es beim klassischen Herren-Business-Look immer noch: besser zu längeren Modellen aus leichten Materialien greifen.



Rutschfest

Sneakers im Sommer? Mit den kurzen „Fila Socks“ im praktischen 3er-Pack unbedingt! Dank der silikon-verstärkten Fersenpartie gegen unangenehmes Verrutschen im Schuh bleibt zudem alles an Ort und Stelle.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in der Schweiz und überwiegend online unter www.mueller.ch erhältlich

NEU

AXE
FINE FRAGRANCE COLLECTION

**GÖNN DIR!
PREMIUM DUFT
UND SCHAU**

ZWISCHEN ALLTAG UND AUSZEIT

Sommerliebe

*Der Sommer hat eine ganz eigene Sprache. **Er flüstert uns zu, dass Glück oft in den kleinen Momenten liegt: im ersten Kaffee auf dem Balkon, im warmen Licht, das durch offene Fenster fällt,** im spontanen Treffen mit Freunden, das sich bis in den lauen Abend hineinzieht. So bunt und inspirierend wie der Sommer sind auch unsere Entdeckungen.*

Während wir uns nach fernen Orten sehnen, zeigt uns der Sommer zugleich, dass das Leben selbst – genau hier und jetzt – voller Schönheit steckt. Es ist diese besondere Jahreszeit, die unseren Blick schärft. Der Weg zur Arbeit wird zum Spaziergang durch flirrende Hitze, der Feierabend zur Einladung, den Tag draussen ausklingen zu lassen. Selbst Routinen fühlen sich leichter an. Vielleicht, weil der Sommer uns daran erinnert, dass Lebensqualität kein Ziel ist, sondern eine Haltung.



MANIKÜRE IM HANDUMDREHEN

Perfekte Nägel im Short-Almond-Stil in der Trendfarbe „Peach Please“ – und das bitte in kürzester Zeit. Was wie ein Sommermärchen klingt, ist mit den „Soft Gel Press Ons“ von Doonails möglich.

PURE SOMMERELEGANZ

Mit der „White Elegance“-Kollektion von accessories wird jeder schlichte Look zum Blickfang mit zeitloser Eleganz. Schimmernde Perlenstrukturen in kühlem Weiss setzen ein modisches Statement für die Urlaubszeit.



Und doch trägt der Sommer auch die Verheissung von Ferne in sich. Ferien bedeuten nicht nur Reisen, sondern Perspektivwechsel. Ein anderer Rhythmus, neue Farben, unbekannte Geschmäcker. Ob am Meer, in den Bergen oder beim Erkunden verborgener Städte – wir sammeln Eindrücke, die bleiben, lange nachdem die Koffer wieder verstaut sind.

Gerade diese Verbindung aus Alltag und Auszeit inspiriert auch eine neue Generation von Produkten, die unser Leben bewusster, schöner und unkomplizierter machen. Innovative Designs treffen auf natürliche Materialien, durchdachte Funktionalität auf sinnliche Ästhetik. Es sind Begleiter, die sowohl im täglichen Gebrauch als auch auf Reisen überzeugen – subtil, hochwertig und mit dem gewissen Etwas.



FEUCHTIGKEITSKICK

Nach dem Aufenthalt in der Sonne benötigt die Haut vor allem Feuchtigkeit und beruhigende Wirkstoffe. Die leichte, seidige Textur des „After Sun Tan Maximizing Concentrate“ von M. Asam Sun zieht schnell ein und schenkt der Haut ein sofortiges Frischegefühl.



SPRITZIGE ZITRONE

Holen Sie sich den Duft des Sommers ins Badezimmer, der Sie jeden Morgen aufs Neue erfrischt und Ihre Sinne weckt! Im warmen Wasserdampf der Dusche entfaltet der 100 % natürliche Duft von Zitrone und Litsea Cubeba sein volles Aroma. Der frische Duft wirkt aktivierend und bringt Leichtigkeit ins Leben. Cremiger Schaum reinigt sanft, ohne die Haut auszutrocknen. Der frische Duft von Zitrone und Litsea Cubeba in Weledas „Refresh Shower Cream Citrus“ wirkt aktivierend, weckt die Sinne und bringt Leichtigkeit in Ihr Leben.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in der Schweiz und überwiegend online unter www.mueller.ch erhältlich



**JETZT
NEU**

M. Asam®
MAGIC FINISH

**GLOW
SENSATION**

**DIE 4-IN-1 MAKE-UP MOUSSE
JETZT MIT GLOW FINISH**

Wir laden Sie dazu ein, den Sommer in all seinen Facetten zu feiern: die vertraute Leichtigkeit zu Hause ebenso wie das aufregende Gefühl unterwegs. Entdecken Sie Inspirationen, die den Alltag veredeln, und Neuheiten, die Lust auf neue Erfahrungen machen. Denn manchmal braucht es gar keine grosse Veränderung, um das Leben neu zu sehen – nur den Mut, die Schönheit im Moment zu erkennen. Der Sommer beginnt genau hier. ✖



EIN SOMMER, DER BLEIBT

Mit dem Set „Gänseblümchen“ von LEGO Botanicals kommt nicht nur der Spiel- und Bastelspass ins Haus, der niedliche Strauss ist auch ein Dekoelement, das Schnittblumen überdauert.



ZU SCHÖN FÜR DRUNTER

Der „Cotton Triangle Bralette“ von Puma in „light blue“ ist beinahe zu schön, um ihn als Unterwäsche zu tragen. Das leicht unterstützende Material mit herausnehmbaren gepolsterten Cups sorgt für einen anpassungsfähigen Look und schmiegt sich der Haut wie eine zweite an.



DOPPELT GUT

Die „Mini Shorts Invisible Cotton“ von Puma in „light blue“ im praktischen Doppelpack sind dank der nahtlosen Ränder und ihrer unsichtbaren Passform die perfekte Wäsche für jeden Look.

Bilder: PR; Bilder können mit KI generiert sein

Die Schweizer Leichtathletik-Schwester
Mujinga und Ditaji Kambundji verwenden
RAUSCH aus Überzeugung.



RAUSCH

Natürliche Power für strapaziertes Haar.

Die Repair-Linie mit Amaranth
stärkt die Haarstruktur und
schützt vor Haarbruch.



 Swiss Herbal Cosmetics
since 1890





NUR BEI
M

PIMP MY DRINK!

Die „Himbeeren gefriergetrocknet“ von Hochgenuss schmecken pur, im Müsli oder in der Bowl, aber an heissen Sommertagen vor allem in einer selbst gemachten Limonade, dem damit vielleicht köstlichsten Aperitif des Jahres!



HEY, BIG SPENDER!

Die „Aromatische Bodylotion Ikigai“ im praktischen Pumpspender von Tesori d'Oriente verwöhnt Körper und Sinne gleichermaßen. Ihre reichhaltige Formulierung mit den pflegenden Eigenschaften von Reiswasser macht die Haut spürbar weich und geschmeidig. Ein betörender Duft aus zarten Kirschblütennoten, veredelt durch eine harmonische Komposition ätherischer Öle, umhüllt die Sinne wie ein sanfter Frühlingshauch.



ORDNUNG MUSS SEIN

Dieses kleine Organisations-talent schafft Ordnung, wo immer sie gebraucht wird. Dank der praktischen Griffe lässt sich die „Uten-silo Tascheli“ von Koziol in Gelb mühelos transportieren und umplatzieren. Und ist sogar spülmaschinengeeignet!



SMART GESCHÜTZT

Ideal für die Anwendung auf Gesicht, Hals und Dekolleté und dank seiner Grösse perfekt für jede Hand- und Sporttasche geeignet: der „Sun Protection Stick“ mit LSF 50 von M.Asam Sun.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in der Schweiz und überwiegend online unter www.mueller.ch erhältlich



MAGICA
BRONZING
POWDER


COLLISTAR
MILANO

LIBERATING BEAUTY



FUNKELNDER SOMMERREIFEN

Der „Schwimmreifen Glitter Transparent“ von Intex macht Klein und Gross Spass und ist bei der nächsten Poolparty, am Badensee oder am Strand ein echter Blickfang! Die beweglichen Glitzerpartikel funkeln in der Sonne und sorgen für eine Extraportion gute Laune.



KEINE ZEIT VERLIEREN

Das „Schnellladegerät USB-C 45W schwarz“ von Samsung liefert mit bis zu 45 Watt Leistung die optimale Power für Smartphones, Tablets und Notebooks mit USB-C-Anschluss. Dank Super-Fast-Charging-2.0-Technologie werden compatible Geräte in kürzester Zeit aufgeladen – ideal für die intensive Nutzung im Alltag oder unterwegs.



KUNTERBUNTER SOUND

Die Bluetooth-Kopfhörer „Freedom Light II“ oder „Freedom Buddy II“ von Hama in jeweils sechs verschiedenen Farben ermöglichen fünf Stunden kabellosen Musikgenuss und bequemes Telefonieren im Alltag – und das ganz ohne Kabelwirrwarr.



MALFREUDE

Das Stiftset für kleine Künstler, die Grosses vorhaben: Das „Premium Tischset Woody 3in1“ von Stabilo kommt mit 15 Stiften und einem Spitzer. Das Besondere an den Stiften ist, dass sie eine Mischung aus Buntstift, Wachsmalkreide und Aquarellfarbe sind und sich für fast alle Oberflächen eignen!



FRUCHTIG, FRISCH, KLAR

Die „Aromamischung Lern gern“ von Farfalla mit natürlichen ätherischen Ölen kann dabei unterstützen, eine positive Lernatmosphäre zu schaffen. Sie eignet sich für Kinder, denen es schwerfällt, sich konzentriert einer Aufgabe zu widmen.

entdecken



SAUBERE SACHE

Die „Intimate Wipes“ von Natracare sind weiche Feuchttücher aus 100% Biobaumwolle und angereichert mit ätherischen Bioölen der Rose, Calendula und Kamille. Ideal zur sanften Reinigung der sensiblen Haut im Intimbereich während der Periode oder unterwegs.

NUR BEI
M



SICHER AN IHRER SEITE

Die „Tampons Normal“ von Duchesse versprechen optimalen Schutz und Hygiene an leichten bis mittelstarken Tagen und lassen sich Dank SoftSilk Oberfläche besonders leicht handhaben.



FEUCHTIGKEITSKICK

Die mit Serum getränkte Tuchmaske „Exo Boost Hxdrobounce Sheet Mask“ von Weleda kombiniert Hyaluronsäure mit der innovativen EXOSOMES PEPTIDES TECHNOLOGY aus Centella Asiatica, welche Peptide gezielt in die Hautzellen transportiert. Sie sorgt für einen sofortigen Feuchtigkeitsboost – in nur wenigen Minuten.



GUT GESICHERT

So werden Roller, Fahrrad und Co. im Handumdrehen gesichert: Das „Fahrrad-Zahlenspiralschloss“ von Hama ist kinderleicht zu bedienen und sichert den fahrbaren Untersatz vor dem Schulgelände.



GENIALER DOPPELNUTZEN

Die Fahrradklingel „Air Bell“ von Hama sorgt nicht nur dafür, dass man im Strassenverkehr auf sich aufmerksam machen kann. Besonders ist, dass sie ein unauffälliges AirTag-Versteck hat und so als Fahrradfinder und zur Diebstahlsicherung genutzt werden kann.

Trend!

Regenschirme mit
W-Schutz



Verschiedene
Muster & Griffe

UNSERE EIGENMARKEN

Leben, Liebe, Leichtigkeit

*So bunt und vielfältig wie das echte Leben und immer mit hoher Qualität und kleinen Preisen: Dafür stehen die Müller-Eigenmarken. **Stets weiterentwickelt, bietet das grosse Sortiment preiswerte und verlässliche Produkte für jeden Bereich.***



Es gibt diese Momente im Alltag, in denen man eigentlich nur kurz etwas besorgen möchte – und dann bleibt man doch länger. Weil man entdeckt. Weil man vergleicht. Weil man merkt: Hier geht es nicht nur um Produkte, sondern um Möglichkeiten. Die Eigenmarken von Müller sind genau das: eine Einladung zur Vielfalt. Sie stehen für ein Sortiment, das mitdenkt, für unterschiedliche Bedürfnisse, Budgets und Lebensphasen. Für Familien, Minimalistinnen, Beauty-Liebhaberinnen, Pragmatiker – und für alle anderen dazwischen.

Vielfalt bedeutet Freiheit

Die Freiheit, selbst zu entscheiden, zu kombinieren, neu zu entdecken. Und manchmal entsteht genau zwischen Shampoo und Nagellackdisplay dieses kleine Gefühl von „Ich habe gefunden, was zu mir passt.“ ■



SMARTER SNACKEN

Dieses „Studentenfutter“ ist wahrlich ein Hochgenuss! Der beliebte Nuss-Trockenfrucht-Mix ist als schneller Energielieferant echtes Brainfood.



EXTRASOFT

Putzt nicht nur gründlich, sondern soft (und oft): Die „Parodont Soft“-Zahnbürste von SensiDent ist mit ihren mikrofeinen Borsten eine Wohltat für gereiztes Zahnfleisch.

COOLER SCHUTZ

Lang anhaltende Frische plus Schutz plus Sonnenschutz und Cooling-Effekt?

Das „Sport Sonnenspray Transparent“ von Lavozone ist besonders wasserfest, schweissresistent und damit eine ausgezeichnete Wahl für aktive Tage im Freien.



ZARTE VANILLE

Das Haarparfum „Golden Vanilla“ von Aveo verleiht dem Haar natürlichen Glanz und lässt es herrlich sinnlich nach Vanille duften.



GRILLSAUCE

Sie gibt nicht nur Grillgemüse den letzten Kick: Die limitierte „Knoblauch Sauce“ von BioPrimo macht Sommer-nächte würziger (und vampirsicher).



Skin^Mable
BY CV



Recharge your skin!

- Hochwirksame Inhaltsstoffe für jede Hautsituation
- Versorgt die Haut mit dem, was sie braucht, ohne zu belasten



Erhältlich in autorisierten Müller-Filialen und im Onlineshop, solange der Vorrat reicht.
Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm.
Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.ch



Die Film- und Musikempfehlungen der Ausgabe

Ausführliche Besprechungen zu allen vorgestellten Artikeln und weitere Highlights finden Sie regelmässig aktualisiert online im Lifestyle-Blog www.mueller.ch/erleben

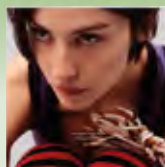
CD und Vinyl



JOE BONAMASSA
„The Spirit of Rory“
(Bertus Musikvertrieb)
Jetzt bei Müller



THE ROLLING STONES
„Foreign Tongues“
(Universal)
Jetzt bei Müller



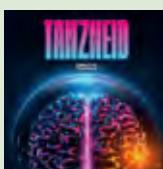
GRACIE ABRAMS
„Daughter From Hell“
(Universal)
VÖ: 17.07.



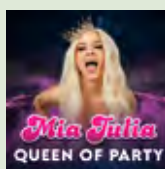
AMIGOS
„Cleopatra“
(Universal)
VÖ: 17.07.



DARTAGNAN
„Helden X Hymnen“
(Hansa)
VÖ: 24.07.



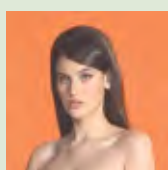
ELECTRIC CALLBOY
„Tanzneid“
(Sony)
VÖ: 07.08.



MIA JULIA
„Queen of Party“
(Universal)
VÖ: 21.08.



DEEP PURPLE
„SPLAT!“
(Edel)
Jetzt bei Müller



SIENNA SPIRO
„Visitor“
(Universal)
Jetzt bei Müller



ARIANA GRANDE
„Petal“
(Universal)
VÖ: 31.07.



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog

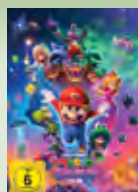
DVD und Blu-Ray-Disc



DAS DRAMA
(Leonine)
VÖ: 17.07.



HORST SCHLÄMMER SUCHT DAS GLÜCK
(Leonine)
VÖ: 14.08.



DER SUPER MARIO GALAXY FILM
(Universal/Plaion)
Jetzt bei Müller



HOW TO MAKE A KILLING
(Universal/Plaion)
VÖ: 09.07.



EPIC – ELVIS PRESLEY IN CONCERT
(Universal/Plaion)
Jetzt bei Müller



LEE CRONIN'S THE MUMMY
(Warner/Plaion)
VÖ: TBA



EIN FAST PERFEKTER ANTRAG
(Leonine)
VÖ: 10.07.



A KNIGHT OF THE SEVEN KINGDOMS
(Warner/Plaion)
Jetzt bei Müller

erleben



**„KEIN EINSATZ
ZU GROSS,
KEINE PFOTE
ZU KLEIN!“**

VIER PFOTEN FÜR DIE DINOS

Manchmal reicht ein Sturm, um alles gehörig durcheinanderzuwirbeln.
So wie die beschauliche Welt der Helden auf vier Pfoten, die fernab ihrer
Abenteuerbucht auf einer tropischen Insel landen, die noch Dinos beherbergt.
„Paw Patrol 3: Der Dino Film“ (Paramount) wandelt ab dem 6. August im Kino
also auf den Spuren von „Jurassic Park“, ist aber tausendmal knuffiger und
für die Zielgruppe mit Sicherheit ein Riesenspass! To the rescue!!



Paw Patrol: Rettung für T-Rex – Hörfigur für die Toniebox (Tonies)

Drei spannende Geschichten aus
der Dino-Wildnis zur Vorbereitung
auf das grosse Kinoabenteuer.



Paw Patrol World (Bandai Namco)

Mittendrin statt nur dabei: In der
„Paw Patrol World“ werden Kids selbst
zu Rettern auf vier digitalen Pfoten.

NEUHEITEN

POPKULTUR

*Summertime and the Living is easy! Wie leicht, das dürfen Gamer Mitte August in Köln erfahren, wenn sehnlichst erwartete Game-Highlights die Vorfreude auf Herbst und Winter bereits gewaltig schüren. **Sommer, das ist aber auch die Zeit grosser Festivals und noch grösserer Sommer-Blockbuster.** Da ist gut beraten, wer mit einem Eis am Stiel oder dem bayerischen Steckerlfisch sein Mütchen wieder kühlen kann.*

SUPERBLOOM FESTIVAL



IN VOLLER BLÜTE

Das Münchner Olympiastadion, Herzstück der letzten Superbloom-Veranstaltungen, wird renoviert? Kein Problem für die Macherinnen und Macher des vielleicht inklusivsten, familienfreundlichsten und poppigsten Musikfestivals im Süden Deutschlands! 2026 findet das **Superbloom** einfach eine ganze Woche lang statt. Mit weniger Locations, noch mehr Ideen und zahlreichen Tickets für die einzelnen Tage. Unter anderem **zwischen 29. August und 4. September in München** zu Gast: Zartmann, Zara Larsson und Tom Odell (an den Experience Days: 29.–30.08.) sowie Lorde (31.08.), Sombr (01.09.), Lewis Capaldi (02.09.) und Ayliva (03.09.). Bei schönem Wetter und entsprechender Präferenz eigentlich wieder Pflichtprogramm.



HIGH FIVE ... Die fünf kommenden Game-Highlights der Saison (ohne Gewähr)



EA SPORTS FC 27 (EA)

Alle Jahre wieder: mehr Stars, mehr Tore, mehr Modi, mehr Spass. Take this, WM! (voraussichtlich ab Ende September bei Müller).



GTA VI (ROCKSTAR)

Wir glauben es ja fast nicht mehr. Aber: Das Spiel der Spiele soll tatsächlich kommen (voraussichtlich ab 19.11. bei Müller).



FABLE (MICROSOFT)

Xbox-Klassiker im wunderschönen neuen Gewand. Mit viel Humor. Und Richard Ayoade (voraussichtlich ab Herbst bei Müller).



MARVEL'S WOLVERINE (SONY INTERACTIVE)

Knüppelhart, nah am Comic und sehnlichst erwartet: das Wolverine-Spiel (voraussichtlich ab Herbst bei Müller).



POKÉMON WIND UND WELLE (NINTENDO)

Okay, das hier dauert noch! Aber: Wir können es kaum erwarten!!! (voraussichtlich 2027 bei Müller).



AB IN DIE WÜSTE

Zugegeben: Es dauert noch ein wenig, bis sich Hollywood-Beau Timothée Chalamet (mit raschelkurzen Haaren) und Beauty-Queen Zendaya als cooles und staubtrockenes Wüstenpärchen wieder in den Armen liegen dürfen (oder auch nicht). Aber kaum ein Film sorgt schon so früh vor seiner Veröffentlichung **am 17. Dezember** für so viel Wind (und Aufregung) wie Denis Villeneuves „**Dune 3**“ (Warner), der zwei Jahre nach dem letzten Teil zumindest Villeneuves Trilogie zu ihrem Ende bringen soll. Neben Stars wie Anya Taylor-Joy und Jason Momoa hat diesmal auch Robert Pattinson als Scytale einen spektakulären Auftritt, insgesamt gehe der Film aber tonal in eine andere Richtung als der eher kriegserische Vorgänger. Wie dem auch sei: Kurz vor Weihnachten wird's eng an den Kinokassen. Denn parallel kämpft auch „**Avengers: Domsday**“ um die Publikumsgunst. Was Beobachter nach „**Barbenheimer**“ das nächste Leinwandtraumpaar beschwören lässt: den „**Dunesday**“.



ENDLICH VOLLJÄHRIG

Die weltweit grösste Messe für Computer- und Videospiele wird erwachsen. Zumindest in Köln, wo sie in diesem Jahr zum 18. Mal stattfindet und damit endlich volljährig wird. Was nicht bedeutet, dass die meisten ihrer Besucher (uns eingeschlossen) nicht immer noch absolute Kindschöpfe sind, wenn es ums staunende Schlendern durch die Hallen geht. **Vom 26. bis zum 30. August** darf auf der **GAMESCOM** gedaddelt und gecospayed werden, was das Zeug hält. Und natürlich ist auch **Müller** wieder mit einem eigenen Stand und zahlreichen Aktionen am Start. Seid gespannt! Wir sind es auch!



FISCH AM STIEL

Während die ganze Welt im Sommer ihr Eis am Stiel lutscht, gibt's bei den Bayern wieder „a Extrawurst“, nämlich den Steckerlfisch. Und weil der natürlich eine kleine bis mittlere Katastrophe nach Niederkaltenkirchen bringt, wird es in schöner Rita-Falk-Tradition auch ein echtes „Fiasko“. Kurz: Die zehnte Eberhofer-Verfilmung mit Sebastian Bezzel steht wieder in den Startlöchern. Das „**Steckerlfischfiasko**“ (**Constantin Film**) **startet am 13. August in unseren Kinos**. Beinharte Eberhoferianer bereiten sich mit „**Die Eberhofer Neiner Gaudi**“ (**EuroVideo**) und allen neun bisherigen Filmen auf die niederbayerische Regionalkrimisause vor.

FUSSBALL IST UNSER LEBEN

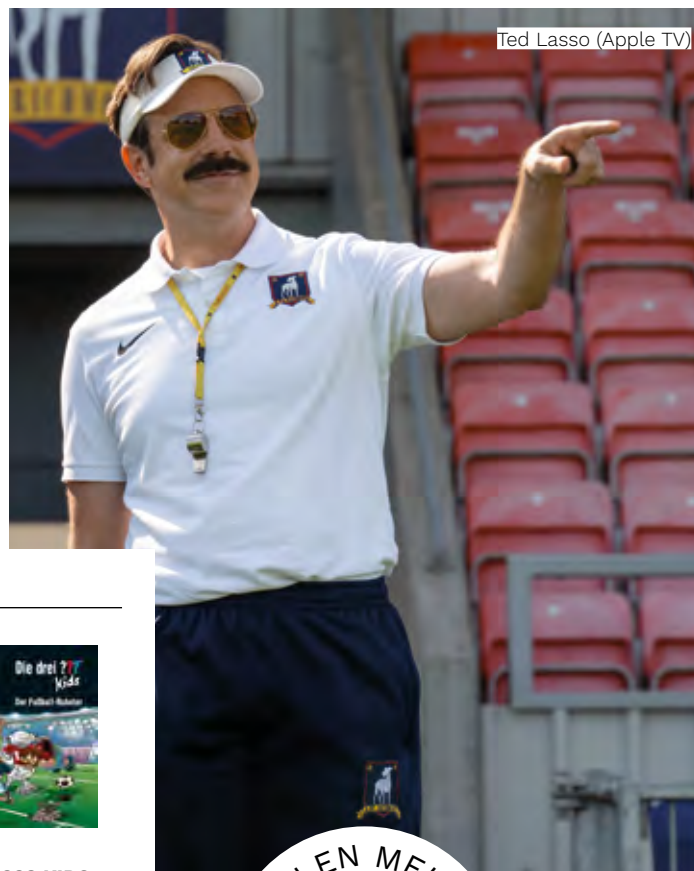
Elf Freunde wollen wir sein

(Kurz) nach der Fussballweltmeisterschaft ist vor der frisch angestachelten Fussballbegeisterung. **Wir feiern das runde Leder** und zeigen Ihnen, was neben Publikumsliebbling „Ted Lasso“ in diesem Fussballsommer sonst noch wichtig ist.

So ganz sicher sind wir uns ja nicht, was das grösste Fussballereignis dieses Sommers ist: die gerade beendete Fussballweltmeisterschaft in den USA (deren Ergebnis wir bis Redaktionsschluss leider nicht vorhersehen konnten), der FC Bayern München oder die Rückkehr des viel zu lange schmerzlich vermissten US-amerikanischen Fussballphilosophen Ted Lasso, der seit einer gewissen Pandemie immer dann auf unseren Bildschirmen zu Gast ist, wenn wir ein wenig Seelentrost dringend brauchen können. Nach drei mageren Jahren, in denen Jason Sudeikis mit Abwesenheit von unseren Apple-TV-Accounts glänzte, kehrt der zum Fussballmanager gewandelte Footballtrainer nun endlich zurück. Ausgerechnet zurück in seine US-amerikanische Heimat, wo es nicht nur eine Damenfussballmannschaft zu betreuen, sondern auch eine gesplattene Nation zu heilen gilt.

Je nach Ausgang der Fussball-WM können wir diesen Trost mehr oder weniger gebrauchen. Sicher ist aber, dass wir längst noch nicht genug haben vom runden Leder. Sei es in Sachen eigener Spielfreude, Hörspiel-„Lektüre“ für lange Ferienfahrten oder in Gestalt bewegter Bilder, die uns das Wunder Fussball und die

Freundschaft stiftende Vereinsgemeinschaft noch lange nach dem finalen Schlusspfiff den gesamten Sommer über näherbringen. Nicht nur in Gestalt des weltweit vielleicht beliebtesten Fussballphilosophen, dessen „Believe“ noch lange nachhallt in unseren Ohren. ✖

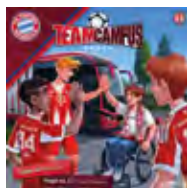


DREI MAL FUSSBALL HÖREN



TEUFELSKICKER: BLAU-GELB 100 (FOLGE 100)

Unverzichtbarer Hörspielbegleiter durch Jungkarrieren am Ball (Europa, jetzt bei Müller).



FC BAYERN TEAM CAMPUS (FOLGE 45/46)

So hört sich der FC-Bayern-Nachwuchs an. Fast. Lennart Karl lässt grüssen ... (Leonine Kids, jetzt bei Müller).



DIE DREI ??? KIDS: DER FUSSBALL-ROBOTER

Auch Hörspieldetektive lieben Rasensport. Knallhart kombiniert, quasi (Europa, jetzt bei Müller).



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog

FÜNF MAL FUSSBALL SPIELEN



EA SPORTS FC 26 (EA)
Näher dran als nur dabei dank des jährlichen Konsolenkicks mit allen Stars der Fussballwelt.



TIPP-KICK DFB CLASSIC
Hiermit haben schon unsere Grosseltern Stadionfaszination zu Hause erlebt. Kult!



LEGO EDITIONS FUSSBALL
Das Runde muss ins Eckige und das Eckige wird zum Runden. Mit aufregendem Innenleben.



NUR BEI
M

KIDS TISCHFUSSBALL NEON (TOY PLACE)
Kick It Like Beckham? Eher wie in der Fussballbeiz. Nur für daheim.



DERBYSTAR FUSSBALL BUNDESLIGA
Ohne ihn keine Bundesliga und kein privater Rasenkick: den Fussball.



Die wilden Kerle (Leonine)



Wochenendrebelln (Leonine)

FÜNF MAL FUSSBALL SCHAUEN



TED LASSO – STAFFEL 1–4
Das Schönste, was Fussball-TV je zu bieten hatte (Apple TV).



WELCOME TO WREXHAM – STAFFEL 1–4
Deadpool Ryan Reynolds kauft englischen Fussballverein und steigt auf. Echt Kult (Disney+).



WOCHENENDREBELLEN
Fussball ist auch ihr Leben: Vater und Sohn und alle Stadien in Deutschland (Leonine, jetzt bei Müller).



GUTE FREUNDE – DER AUFSTIEG DES FC BAYERN
Die Ur-Bayern der Sechziger und Siebziger als mitreissender Nostalgie- rausch (RTL+).



DIE WILDEN KERLE 1–5
Alles ist gut, solange sie wild sind. Die Mutter aller Teenie-Kicker (Leonine, jetzt bei Müller).

MAXIMAL LUSTIG

Minions & Monster

Nach Bananen sind sie unsere zweitliebsten Früchtchen: die nur schwer verbesserlichen gelben Helferlein aus der Illumination-Schmiede. Endlich dürfen die Minions wieder Chaos im Kinosaal stiften.

Das kommt nicht so oft vor: Statt ewig nach hinten verschoben zu werden, wurde der dritte Teil des unverbesserlichen Erfolgs-Spin-offs eben mal um ein Jahr nach vorn gezogen! Was erstens bedeutet, dass Kevin, Stuart, Bob und Co. statt 2027 schon **seit dem 1. Juli im Kino** von einem Fettnäpfchen ins nächste stolpern. Und zweitens: dass wir über „**Minions & Monster**“ (Universal) noch gar nicht so viel wissen zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses. Immerhin das: Die knuffigen kleinen Helferlein erhalten Zugriff auf das sogenannte MonsterVerse ihres Kinoverleih-Mutterschiffs von Universal. Wo man schon in den 1930ern Klassiker der Marke „Frankenstein“, „Die Mumie“, der „Wolfsmensch“ oder „Der Unsichtbare“ realisiert und die Filmgeschichte massgeblich geprägt hat. Im Hollywood jener Ära erhalten die Minions für ihr neuestes Filmabenteuer nun die Gelegenheit, selbst einen Monsterfilm zu pitchen. Aber erst, als sie das zugehörige ganz und gar knuffige Schauerwesen beschwören (Ähnlichkeiten mit einem gewissen Cthulhu wahrscheinlich rein zufällig),



beginnt eine abenteuerliche und mit Sicherheit urkomische Reise, in deren Verlauf man auf die ein oder andere unheimlichere Gruselgestalt trifft. Klar, dass Pierre Coffin wie auch schon bei den Vorgängern leitende Regiekraft und Stimme der gelben Helferschar sein wird. Das garantiert fast schon für vor schallendem Gelächter bebende Kinosäle. Die nach oben offene

Humor-Richterskala darf sich jedenfalls auf neue Rekordwerte einstellen. Und wir auf eine leichte Gänsehaut gleich oberhalb unseres Zwerchfells. ✖

BRAND NEW DAY

Spider-Man

*Der mit Abstand **freundlichste Superheld im Marvel-Universum** ist plötzlich wieder ganz allein. Und muss sich nicht nur mit neuen Gegnern herumschlagen, sondern auch mit der Tatsache, dass nicht mal mehr die Avengers wissen, wer er ist.*

Ein brandneuer Tag, das bedeutet in Marvels „Spider-Man“-Universum ausnahmsweise mal nicht eine Neubesetzung (nach Tobey Maguire und Andrew Garfield), sondern tatsächlich die für den Comic-Riesen gar nicht so unübliche Zurücksetzung des Geschehenen auf fast null. Will sagen: Zwar darf Idealbesetzung Tom Holland für „**Spider-Man: Brand New Day**“ (Sony, ab 30.07. im Kino) nun schon zum vierten Mal durch ein eigenes Abenteuer schwingen, sich dabei aber so fühlen, als wäre es das erste Mal. Weil die Ereignisse in „Homecoming“ zur Folge hatten, dass jeder, der je über seine Doppelexistenz als Peter Parker und Spider-Man Bescheid wusste, nun im Dunkeln tappt. Kurz: Die freundliche Nachbarschaftsspinnne ist wieder auf sich allein gestellt und ein netter Nerd, für den MJ (Zendaya) sich nur vielleicht interessiert, das Superheldenteam namens Avengers eigentlich gar nicht. Da bleibt viel Zeit für die Weltenrettung und fürs Frustschieben. Ausserdem für die Entwicklung einer gefährlichen Mutation, die Spider-Man hier mindestens ebenso zusetzt wie der Punisher (Jon Bernthal), Scorpion oder die „Hand“, die mit Martial Arts für Fernost-Flair sorgen darf. Kurz, alles auf Anfang, einer bleibt gleich: der sympathischste Marvel-Held, dessen Abenteuer mal wieder für ein Schleudertrauma im Kinosessel sorgen dürfen. ✖



DIE TOTEN HOSEN

Letzte Runde

Campino und Co. haben fertig. Zumindest fast. Aber bevor im bundesdeutschen Punk- und Poprock-Zirkus tote Hose herrscht, wird noch einmal ausgetrunken, was geht: **bei einer letzten Lokalrunde durch Deutschland und unsere Gehörgänge.**



Wenn Die Toten Hosen im Sommer 2027 die letzten Gigs ihrer grossen „Trink aus! Wir müssen gehen“-Tour gespielt haben werden, dann sind es runde 45 Jahre seit Gründung der Band im Jahr 1982 (und 65, seit Frontmann Campino auf die Welt gekommen ist). Und seien wir ehrlich: Damit gehören Campino und seine Jungs definitiv eher in die Kategorie Punk-Rentner als in die des vielversprechenden Nachwuchses. Für die Düsseldorfer war es ein langer Weg von den rotzigen Funpunk-Buben hin zum einheitsstiftenden Stadion-Act, dessen Alben für Wochen und Monate die deutschen Charts dominierten. Ein Weg, den man nicht nur mit dem neuen Studioalbum **„Trink aus! Wir müssen gehen“ (Warner, jetzt bei Müller)** beschliesst, sondern auch mit einem 25 Tracks starken Coveralbum, auf dem die Hosen die gemeinsame Geschichte, unterstützt von zahlreichen Kolleginnen und Kollegen, noch einmal Revue passieren lassen. Quasi als Geschenk an die Fans – und ein Stück weit auch an sich selbst.

Und so ein Geschenk, das will auch ordentlich verpackt sein. Auf nicht weniger als sagenhafte 19'820 Stück (Schnellmerker entdecken hier das Gründungsjahr der Band wieder) ist allein die nummerierte Deluxe-Dreifach-Vinyl-Edition im Schubert limitiert. Sie enthält das neue Album in transparent-weissem

Vinyl sowie das Bonus-Doppelalbum in Orange-transparent, ausserdem einen handsignierten Fotoprint und zwei Booklets. Wobei auch das Standard-Vinyl in Dreifachausführung daherkommt. Und eine Doppel-CD gibt's ebenfalls noch.

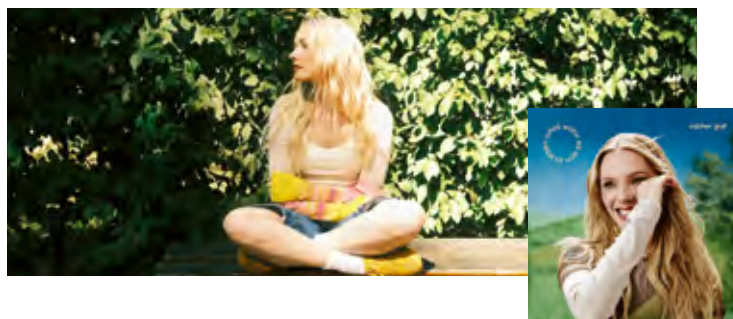
Ganz nach dem Bonusmotto geben Campino und Co. musikalisch dabei noch einmal alles. Mit in Herz und Hirn vordringenden Punkrockhymnen genauso wie mit Rock eher klassischer Prägung, vor allem aber mit einer Energieleistung, die dem eingangs erwähnten vielversprechenden Nachwuchs heutzutage oft abgeht. 45 Jahre Die Toten Hosen, das ist auch die Geschichte von fast einem halben Jahrhundert Bundesrepublik Deutschland. Nicht nur deren Musikszene wird nach der endgültigen Hosen-Sperrstunde ärmer sein. Wobei man niemals nie sagen sollte, insbesondere dann nicht, wenn die Kehlen wieder trocken werden. Bis dahin bleibt uns nur eines zu sagen: Prost Jungs! Der Letzte macht das Licht aus! ■

ESTHER GRAF

Leben, singen, lieben

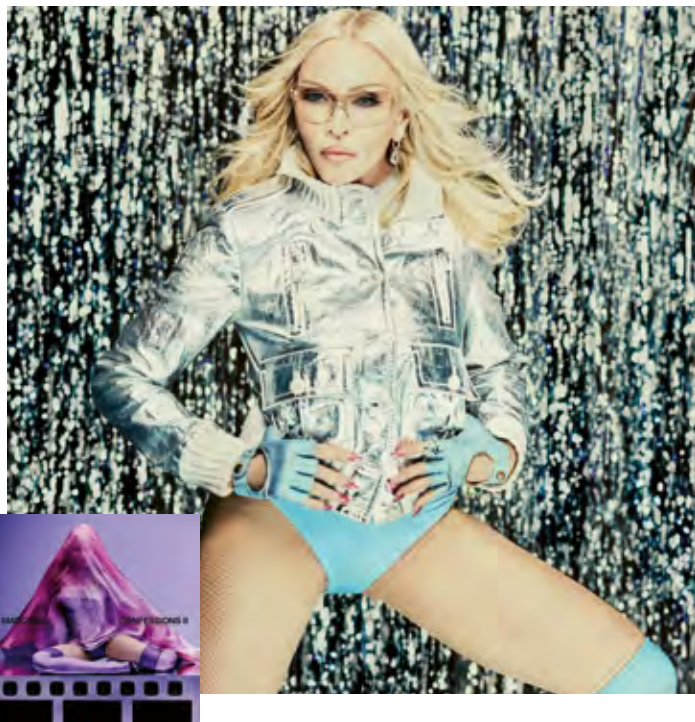
Mit einem lachenden und einem weinenden Auge strahlt uns die gebürtige Österreicherin vom Cover entgegen. Was irgendwie noch ganz gut zu ihrem letzten Album „Happy Worstday“ passt, aber auch zum Ausdruck bringt, **„Wofür es sich zu leben lohnt“ (Sony, jetzt bei Müller)**. Das nämlich hat die seit 2021 in Berlin lebende Sängerin für ihr zweites Album in eingängige Songs gekleidet – und wie so oft gehört dazu das Glück manchmal ebenso wie die kleinen Leiden, die uns Ersteres nur noch stärker spüren lassen. Mit mittlerweile 27 Jahren weiss **Esther Graf** auf jeden Fall, wovon sie singt. Weshalb sie sich längst nicht mehr auf die Featureparts beschränken lässt, die sie mit Sido („Mama hat gesagt“) oder SDP, Clueso und Co. („Zusammen“) in die Charts getragen haben. Auch auf Album Nummer zwei gibt es deshalb das, was Esther Graf am besten kann: sich selbst zu bespiegeln und das Gelernte im besten Fall an ihre in Teilen ja durchaus besonders junge und besonders weibliche Fangemeinde

weiterzugeben. Wichtig ist (und bleibt) ihr dabei die Authentizität, die besonders schön in Songs wie dem fast an den Sound einer Avril Lavigne erinnernden „Kippenlänge“ zum Ausdruck kommt. Auch im Rest der insgesamt 16 neuen Tracks bilden Ehrlichkeit und Emotionalität die Grundlage für lupenreinen Pop, der sich in manchen Songs („Wie schön“) sogar in Richtung Gitarrenrock lehnen darf. Soll keiner sagen können, die Arbeit am oft so schwierigen Follow-up-Album habe sich nicht gelohnt ... ✖



MADONNA

Aufforderung zum Tanz



Über 20 Jahre ist es her, dass die Queen of Pop mit ihren „Confessions on a Dance Floor“ 2005 die Charts aufmischte. Zu einer Zeit wohlgermerkt, als die Dua Lipas dieser Welt noch im Kinderwagen um die nächste Ecke geschoben worden sind. Seither, das können auch die modernsten Foto-Filter nicht verbergen, ist sie zwar nicht jünger geworden, aber eben auch nicht weniger experimentierfreudig. Nachdem ihr letztes provokantes Werk „Madame X“ vor auch schon sieben Jahren nicht mehr an die ganz grossen Erfolge anknüpfen konnte, soll es jetzt die Wiederholung der Zusammenarbeit mit Zoot-Woman-Mastermind und „Confessions“-Produzent Stuart Price richten für die bald 68-Jährige. Die für die neuerliche Kollaboration sogar eine Art Manifest in den Raum gestellt hat: „Wir müssen tanzen, feiern und mit unseren Körpern beten. Das sind Praktiken, die uns seit Jahrtausenden begleiten – zutiefst spirituelle Handlungen. Der Dancefloor ist ein ritueller Raum: ein Ort der Verbindung, auch mit den eigenen Wunden und der eigenen Zerbrechlichkeit.“ Diese Rituale zu pflegen, dazu fordern uns die **„Confessions II“ (Warner, jetzt bei Müller)** nun eindringlich auf. Die Queen of Pop ist zurück, lang lebe die Queen! ✖

FÜR IMMER JUNG

The Rolling Stones

Von wegen Rock-Rentner: **Die ewigen Jungspunde Ronnie Wood (79), Mick Jagger und Keith Richards (beide demnächst 83)** wollen es noch einmal wissen.



Wenn ein Stein mal ins Rollen gekommen ist, dann hört er offenbar nicht mehr so schnell damit auf. Das gilt insbesondere für die seit bald 65 (!) Jahren aktiven britischen Bluesrockers mit dem rollenden Namen, die zumindest in Sachen Langlebigkeit die einstige pilzköpfige Konkurrenz längst hinter sich gelassen haben. Gefühlt gerade erst gestern haben die Rolling Stones mit „Hackney Diamonds“ (2023) ein überzeugendes und unglaublich druckvolles „Spätwerk“ veröffentlicht und rund um die Welt in den Stadien präsentiert. Nur um drei Jahre später und kurz nach dem ersten April eine streng limitierte Vinyl-Maxi zu veröffentlichen – unter einem Pseudonym, das wohl auf die schon legendäre Resilienz ihrer Bandmitglieder anspielen sollte: „The Cockroaches“ (Die Kakerlaken).

„Rough & Twisted“ (so der Songtitel) stellte schon in Sachen Verkaufsstrategie einen Albumteaser dar. Denn der Verkaufspreis lag bei 10,07 Euro, was als Hinweis auf das Veröffentlichungsdatum des neuen Albums am 10.07. gedeutet wurde. Zudem führten QR-Codes einer Plakatkampagne zur Labelheimat Universal Music, wo die Adaption eines legendären Stones-T-Shirts („Who the f*** are The Cockroaches“) zum Verkauf angeboten wurde. Und dann war da noch die WhatsApp-Gruppe, in der

eine „Rückkehr nach 49 Jahren“ versprochen wird. Tatsächlich hatten die Stones 1977 unter dem Namen „The Cockroaches“ zwei Gigs in Kanada gespielt. Und klar: Kurz darauf bekannten sich die legendären Briten zur (nach Anhören des Songs vergleichsweise durchsichtigen) Scharade.

Derlei Guerilla-Taktiken in der Vermarktung sind nicht unüblich bei den ganz Grossen in der Branche. Genauso wie das Aufnehmen zahlloser Songs für ein neues Album. Bereits für „Hackney Diamonds“ seien demnach insgesamt 23 Tracks produziert worden, von denen nur zwölf Eingang in das Album fanden. Der Rest bildet nun wohl den Kern des 14 Tracks starken 25. Studioalbums „**Foreign Tongues**“ (Universal Music, jetzt bei Müller), mit dem die Rolling Stones endlich mit der Konkurrenz von den Beatles (15 Nummer-eins-Alben in UK) gleichziehen dürften. Unterstützt übrigens unter anderem von Paul McCartney, Steve Winwood, Robert Smith (The Cure) und Chad Smith (Red Hot Chili Peppers). Zudem wird auch der 2021 verstorbene Charlie Watts ein letztes Mal auf einer der Aufnahmen zu hören sein. Ob und wie es live weitergeht? Liegt ganz bei den Stones. Aber wie heisst es so schön: Rollende Steine soll man nicht aufhalten ... ■

KEIN DINO ZU GROSS ...

Paw Patrol: Dinowelt

Anfang August startet der neue Dino-Film rund um die vierpfotige „Paw Patrol“ in den Kinos, um dem „Jurassic Parc“ in Sachen Knuffigkeit den Rang abzulassen. Und kurz vorher dürfen kleine „Paw Patrol“-Fans schon auf den meisten Konsolen auskundschaften, wie sich das auch spielerisch anfühlt. **„Paw Patrol: Dinowelt“ (Bandai Namco, ab 31.07. bei Müller)** baut auf einer erzählerischen Grundlage auf, die in Staffel 13 mit der prähistorischen Dino-Insel eingeführt wurde und die auch im Film eine tragende Rolle spielt. Hier erleben junge Spielerinnen und Spieler eine völlig neue Geschichte, die sich wie immer um ihre Lieblingswelpen, Rettungsmissionen und im vorliegenden Fall eben um Dinosaurier in Not dreht. Zu deren Rettung schlüpfen wir in die Rollen unter anderem von Chase, Marshall und Skye, zwischen denen wir nahtlos wechseln können, um ihre individuellen Fähigkeiten bestmöglich zum Einsatz zu bringen. Ausserdem nutzbar: die ikonischen Fahrzeuge unserer Helden, mit denen wir die gesamte Insel erkunden können. Neben dem Einzelspieler gibt es dafür auch einen Zwei-Spieler-Koop-Modus. Ansonsten

liegt der Fokus auf kindgerechtem Gameplay, kleineren Rätseln und Missionen, die das vermitteln, was auch die „Helden auf vier Pfoten“ auszeichnet: Im Teamwork geht's am besten! ✖



YOSHI AND THE MYSTERIOUS BOOK

Zauberhafte Bücher-Odyssee

Das 2019 für die erste Switch erschienene „Yoshi's Crafted World“ gehört bis heute zu einem der schönsten und kreativsten Jump-and-Run-Spiele seiner Generation. Was nicht zuletzt an der süssen Dino-Hauptfigur liegt, die üblicherweise ja eher als Reittier bzw. Sidekick des kleinen Klempners in Rot fungiert, in schöner Regelmässigkeit aber selbst zum Mittelpunkt besonders schön visualisierter Welten werden darf. Jetzt endlich ist es auch (exklusiv) für die neueste Generation so weit: **„Yoshi and the Mysterious Book“ (Nintendo, jetzt bei Müller)** entführt uns bzw. den guten Yoshi auf der Switch 2 zwischen die Seiten eines sprechenden Buchs namens „Enzo“. Denn das (im Übrigen auch wunderschön illustrierte) zauberhafte Buch landet eines Tages auf Yoshis Insel und offenbart Informationen über zahllose Bewohner in Flora und Fauna. Und die kann Yoshi auf seinen Erkundungen zwischen den Buchdeckeln nicht nur essen, er kann auch (wie üblich) auf sie hüpfen und sie ggf. sogar Huckepack nehmen. Dabei enthüllen sich die unterschiedlichsten Eigenarten der Buchbewohner – von Blumenblüte bis hin

zu Blasenwurf. Wodurch sich für die Spielerinnen und Spieler immer neue Welten eröffnen und für staunende Blicke und zuckende Joypad-Finger sorgen. ✖





NATÜRLICH & KÖSTLICH

Die Bio Primo Bio Mangostreifen überzeugen durch ihre natürliche Fruchtsüße und sind intensiv-aromatisch im Geschmack. Die faserarmen Mangos reifen unter der Sonne und werden direkt nach der Ernte ausschließlich durch Trocknung haltbar gemacht - ganz ohne Zusatzstoffe.

Ob in Desserts, Müslis, Reisgerichten oder einfach als fruchtiger Snack für zwischendurch – die Mangostreifen sind vielseitig einsetzbar.



Erhältlich in autorisierten Müller-Filialen und im Onlineshop, solange der Vorrat reicht.
Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm.
Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.ch

schmecken



**GUTER GESCHMACK
IST KEIN ZUFALL, ER IST
EINE ENTSCHEIDUNG**

GENUSS PAR EXCELLENCE

*Wir haben Lust auf Leichtigkeit, auf Frische, auf Klarheit. Weniger Schwere, mehr Qualität. **Knackige Salate, einfache Zutaten, ehrliche Aromen.** Plötzlich zählt die Herkunft, die Reife, die Saison. Geschmack wird unmittelbarer und intensiver, weil die Natur jetzt ihren Höhepunkt erreicht.*

SALAT-VERFEINERER

Die „Salatkräuter“ von Swiss Alpine Herbs adeln jede Vinaigrette. Die feine Gewürzmischung vereint Petersilie, Schnittlauch, Zwiebeln, Liebstöckel, Basilikum. Alle landwirtschaftlichen Zutaten stammen aus biologischer Landwirtschaft.



NUR BEI
M



MEDITERRAN

Die „Bio Kräuter italienisch“ von Bio Primo bringen den authentischen Geschmack des Mittelmeeres in die heimische Küche. Sorgfältig abgestimmt mit erlesenen Kräutern passen sie perfekt zu Pasta, Pizza und Gemüse.

ES GRÜNT SO GRÜN

Kräutersommer

*Was für ältere Generationen selbstverständlich ist, kristallisiert sich bei Millennials und Bewohnern von urbanen Lebensräumen als absoluter Megatrend heraus: **Kräuterwandern. Und dabei am Wegesrand essbare Schätze zu finden, damit Salat aufzupeppen, Pesto zu kreieren und Limonade, Sirup und Tee zu individualisieren.** Augen auf, wenn der Spaziergang zur Schatzsuche wird!*



Der Weg riecht nach warmem Gras, irgendwo summten Bienen und zwischen den Steinen am Wegesrand blitzt plötzlich ein sattes Grün hervor. Wer in den Alpen wandert, merkt schnell: Die Natur serviert hier keine sterile Landschaft – sie deckt einen Tisch. Kräuterwandern ist mehr als ein Trend. Es ist ein Perspektivwechsel. Statt einfach nur Strecke zu machen, beginnt man, genauer hinzusehen: Was wächst da zwischen den Wiesenblumen? Welche Blätter duften nach Zitrone? Welche schmecken pfeffrig oder überraschend süß?

Viele der Pflanzen, die Wanderer früher achtlos übersehen haben, sind in Wirklichkeit aromatische Wildschätze. Ein paar Blätter im Salat, ein Zweig im Sirup oder ein Bund im selbst gemixten Pesto – und plötzlich schmeckt der Sommer intensiver, wilder, ursprünglicher. Besonders in der Alpenregion wachsen zahlreiche Kräuter, die nicht nur robust sind, sondern auch ein erstaunliches Geschmacksprofil mitbringen.

Perfekter Helfer

Der AdHoc „Kräuter- und Gewürzschneider MOLTO“ ist das ideale Werkzeug, um gesammelten, getrockneten Gewürzen und Kräutern ihr volles Aroma zu entlocken und Speisen auf besondere Weise zu verfeinern.



Hier geht's direkt zu unserem **Lifestyle-Blog**



TYPISCHE WILDKRÄUTER AUS DER ALPENREGION

Schafgarbe

Die zarten, fein gefiederten Blätter haben eine leicht bitterwürzige, fast pfeffrige Note. In kleinen Mengen verleihen sie Wildkräutersalaten Tiefe oder passen fein gehackt in Kräuterbutter.



Wilder Thymian

Ein Klassiker alpiner Wiesen. Sein Aroma ist kräftig, warm, leicht harzig und intensiver als kultivierter Thymian. Perfekt für Kräuterpesto, Kartoffelgerichte oder als Duftnote in Sirup.



Giersch

Oft als „Unkraut“ verschrien, kulinarisch aber ein Geheimtipp. Junge Blätter schmecken mild, frisch und erinnern an Petersilie mit einem Hauch Karotte. Ideal für Salate, Smoothies oder Frühlingspesto.



DAS GUTE LIEGT SO NAH!

Die meisten kennen die Tiroler Region St. Anton am Arlberg als beliebtes Wintersportparadies. Im Sommer allerdings findet man hier 400 Kilometer markierte Wanderwege, ein 220 Kilometer langes Velostreckennetz und 165 Quadratkilometer Gesamtfläche, wovon zur kalten Jahreszeit nicht einmal 5 % auf das Skigebiet entfallen. Nur wenige wissen, wie weitläufig und dabei unberührt die Tiroler Region St. Anton am Arlberg ist.

Die prominente Höhenlage auf 1304 Metern macht St. Anton am Arlberg seit jeher zur Anlaufstelle für Ausdauer- und Höhentherapie. Aufgrund der Weiträumigkeit können Urlauber dabei für sich sein und viele unbekannte, nur über Wanderpfade erreichbare Hochtäler wie das Fasultal, Ochsental oder das hintere Malfontal erkunden, die selbst unter Einheimischen als Geheimtipp gelten. Dort oben in einem der schönsten Bergpanoramen der ganzen Alpenregion hat Tanja Senn, Kräuter- und Waldpädagogin, Wander- und Natürrührerin das Sagen, kennt altes und neues Wissen über heimische Kräuter.

Mit welchen Küchenkräutern Sie einfache Gerichte im Handumdrehen zuhause einen frischen Kräutertwist zaubern, lesen Sie ab sofort in unserem Lifestyle-Blog.

Sauerampfer

Sein Geschmack ist unverwechselbar: spritzig, zitronig und leicht säuerlich. Perfekt, um Salate, Limonaden oder kalte Suppen aufzufrischen.



Frauenmantel

Die weichen Blätter haben ein sanftes, leicht herbes Aroma. Häufig wird das Kraut eher für Tees verwendet, doch junge Blätter können auch Salate abrunden.



Grosse Brennnessel

Ein echtes Kraftpaket aus der Natur. Nach dem Blanchieren oder Mixen verliert die Brennnessel ihre Brennhaare und schmeckt erdig, grün und leicht nussig – ähnlich wie Spinat. Hervorragend für Pesto, Suppen oder grüne Limonaden.



Klug konserviert

Der „Kräuter- und Eiswürfel-former“ von Fackelmann ist ein praktischer Helfer für jede Küche, um Kräuter portionsweise einzufrieren.



Vielseitig

Das „Bio Olivenöl Italien Nativ Extra“ von der Allgäuer Ölmühle ist eine erstklassige Basis für Pestos aller Art.



Aussergewöhnlich

Die „Water & Salt Salzblüten“ werden aus rosa Kristallsalz aus der Salt Range Pakistans, einem der reinsten Salzvorkommen der Erde, gewonnen.

Waldmeister

Der Duft erinnert an Vanille und frisches Heu. Klassisch für Sirup oder Sommerlimonade – ein aromatischer Gruss aus schattigen Bergwäldern. ✖





GENUSSKOARL
BRINGT WÜRZE INS LEBEN

ECHT BIO. ECHTER GESCHMACK.

Umami für jeden Tag

Mit Bio-Misos und -Würzsaucen von Genusskoarl bringst du deine Gerichte mit wenig Aufwand auf ein neues Level. Natürlich fermentiert sorgen sie im Handumdrehen für mehr Umami, mehr Tiefe und mehr Geschmack im Alltag.

**Jetzt
entdecken!**



**VIELFACH
PRÄMIERT**



**NATÜRLICH
FERMENTIERT**



**BIO
LANDWIRT
SCHAFT**



**OHNE
ZUSATZ
STOFFE**



**OHNE
GEN
TECHNIK**



**100 %
ÖSTER
REICH**

www.genusskoarl.at

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN

Wasser marsch!

Genug trinken ist wichtig – gerade im Sommer.

Schliesslich beeinflusst unser Wasserhaushalt neben dem Durstgefühl auch das Aussehen unserer Haut, wie unsere Verdauung funktioniert, aber auch, wie viel Energie wir haben.

Doch wie viel sollte es am Ende wirklich sein, und macht es eigentlich einen Unterschied, was man trinkt? Wir klären auf.

Trinken ist wichtig. Das wurde uns bereits als Kind schon oft genug gesagt. Aber wie viel bedeutet denn eigentlich genug? Ganz konkret lässt sich das tatsächlich schwer in Zahlen fassen, da jeder Mensch individuell ist und der Wasserverbrauch zudem von vielen Faktoren wie der Aussentemperatur, dem Aktivitätslevel, aber auch von möglichen Krankheiten abhängt. Dennoch gibt es einen allgemein gültigen Richtwert von rund 30 bis 35 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht am Tag. Das entspricht in etwa 1,5 bis 2 Liter für einen Erwachsenen und sollte bei Bedarf angepasst werden. Prinzipiell gilt: lieber etwas mehr als zu wenig trinken. Von einer übertriebenen Flüssigkeitszufuhr ist aber ebenfalls dringend abzuraten, denn auch ein Zuviel kann Schaden im Körper anrichten. Ein guter Anhaltspunkt und meist sogar besser als irgendwelche Zahlen ist der eigene Urin als Anzeichen, ob Sie genug trinken. Denn der sollte im besten Fall hellgelb sein, dann sind Sie optimal hydriert.

Jetzt stellt sich nur die Frage, was wir am besten trinken sollten, um den Körper gut zu versorgen. Ideal ist – natürlich – Wasser mit und ohne Kohlensäure, aus der Flasche oder der Leitung. Es ist das optimale Getränk für unseren Körper. Neben Wasser sind aber auch ungesüsste Tees wie Kräuter- oder Früchtetees effektive Wasserlieferanten für unseren Organismus. Und es gibt sogar eine gute Nachricht für alle Kaffeeliebhaber – auch der zählt zur Wasserversorgung dazu, sollte aber wegen des Koffeingehalts nicht im Übermass getrunken werden und die Getränkeauswahl eher ergänzen.

Auch Saftchorlen im Mischverhältnis von 1 Teil Saft zu 3 Teilen Wasser zählen mit zu den Getränken, die gerade bei sportlicher Aktivität sinnvoll sein können, um den natürlichen Wasser-



Bilder: Unsplash/Montatip Lilitanong, Unsplash/Mae Mu, PR; Bilder können mit KI generiert sein



Zum Mitnehmen

So macht Trinken Spaß: Die „Trinkflasche WMB One 1“ von Sigg (hier in der Farbe „Dusk“) ist ein praktischer Begleiter für unterwegs und für zu Hause. Die hübsche Flasche mit Schnellverschluss kombiniert Funktionalität mit einem durchdachten Design.



Eisgekühlt

Die schmale „WMF Wasserkaraffe Basic“ mit 1,5 Liter Fassungsvermögen sieht nicht nur chic auf dem Esstisch aus, sondern passt zudem auch perfekt in das Getränkefach eines handelsüblichen Kühlschranks.



haushalt unseres Körpers zu bewahren, da sie für die Aufrechterhaltung der Blutglukosekonzentration im Körper sowie für den Flüssigkeits- und den Mineralstoffausgleich bei Aktivität sorgen können. Dennoch sollte man gerade im Hinblick auf die Gesamtenergiebilanz des Körpers und auch im Hinblick auf die Zuckermenge darauf achten, Saftschorlen eher gezielt einzusetzen. Eine noch grössere Ausnahme bei der Deckung des Wasserhaushalts sollten Soft- und Energydrinks sowie purer Nektar darstellen – egal, ob mit oder ohne Zucker. Solche Getränke sollte man eher als Zusatz sehen, aber nicht als Basis. Und Alkohol hat bei der Flüssigkeitsversorgung definitiv gar nichts zu suchen. Er ist ein reines Genussmittel.

Manchmal fällt es gar nicht so leicht, wirklich jeden Tag auf eine gute Menge Wasser zu kommen. Gerade dann, wenn der Bedarf, wie jetzt im Sommer, zusätzlich erhöht ist. Damit das einfacher gelingt, kann es hilfreich sein, immer eine grosse und im besten Fall natürlich auch schöne Flasche Wasser sichtbar zum Beispiel auf dem Schreibtisch zu platzieren, spezielle Trink-Apps zu nutzen oder das eigene Wasser mit frischen Zitronenschreiben oder Minze zu pimpen, um etwas Geschmack in die Sache zu bringen. Und unser Körper ist eigentlich auch ganz schlau und meldet sich spätestens bei einem Wasserverlust von ungefähr einem halben Prozent der Gesamtwassermenge mit einem deutlichen Durstsignal. Spätestens dann heisst es: trinken, trinken, trinken. ■



Durstlöscher

Der „Bio Coco Drink natur“ von Alnatura ist eine pure Erfrischung mit einem milden, leicht süsslichen Geschmack aus der grünen Kokosnuss.



Natürlich süss

Der „Bio Primo Bioland-Apfelsaft naturtrüb“ aus 100 % Frucht sorgt für leckeren Fruchtgenuss. Perfekt vor allem mit Wasser gemischt als erfrischende Schorle.

NEU


REINE PFLEGE
SEIT 1961



Gratis
testen*



Reine Pflege. Purer 72h Schutz.

Jetzt neu von CD: die Antitranspirante pure & protect, erhältlich in zwei dezenten Düften als Spray, Roller und Zerstäuber. Der einzige 72h Schutz mit Reinheitsgebot®. Jetzt QR-Code scannen und **gratis testen!***

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

* Gültig für alle CD Antitranspirante pure & protect. Aktionszeitraum: 15.06. – 31.08.2026. Aktionsprodukt kaufen, QR-Code scannen, Kaufbeleg hochladen und **Geld zurückerhalten**. Keine Barauszahlung möglich. Max. eine Teilnahme pro Teilnehmer, Haushalt, IP-Adresse, Kassenbon und Bankverbindung, solange der Vorrat reicht. Infos und Teilnahmebedingungen unter www.cd-gratis-testen.de.

leben



**DER SOMMER ERINNERT UNS
DARAN, DASS DAS LEBEN NICHT
NUR ORGANISIERT, SONDERN
ERLEBT WERDEN WILL**

DAS LEBEN IST BUNT!

Jetzt ist nicht die Zeit für To-do-Listen in Schwarz-Weiss. Das Leben im Sommer ist bunt, laut, manchmal chaotisch. Zwischen **Ferienplanung, spontanen Einladungen, Familienabenteuern** und dieser einen Idee, die man schon immer mal umsetzen wollte, entsteht genau das, was das Leben ausmacht: **Bewegung und neue Inspiration.**



FEUCHTIGKEITSKICK

Die „After Sun Lotion“ von Speick Sun spendet sofort intensive Feuchtigkeit und pflegt sonnengestresste Haut mit Bio-Aloe-Vera-Gel und Ectoin.



SMARTE BEGLEITER

Die „Strandtaschentücher“ von Lavazon sind vielseitige Begleiter für den Strand und den Alltag, da sie Hände und Oberflächen sanft reinigen.

GESCHMEIDIG

Faszination Faszien

*Faszien sind im wahrsten Sinne des Wortes ein faszinierendes und vor allem auch viel zu lange **unterschätztes System im Körper, das für unzählig viele Prozesse (mit-)verantwortlich ist.** So sind sie beispielsweise Kraftübermittler und wesentlich an unserer Regenerationsfähigkeit beteiligt. Doch das ist noch lange nicht alles ...*

Beginnen wir mal von vorn und mit der Frage, was denn Faszien eigentlich genau sind. Bildlich gesprochen kann man sich das Faszien-System in unserem Körper wie eine Art Spinnennetz vorstellen, das den ganzen Körper miteinander verbindet. Als Bindegewebe, bestehend aus Kollagen, Elastin und Wasser, umhüllt, verbindet und strukturiert es Muskeln, Organe, Knochen, Nerven und Gefäße. Man unterscheidet hierbei zwischen den oberflächlichen Faszien, die direkt unter der Haut sitzen, sowie dem tiefer liegenden

System, das Muskeln und Muskelgruppen umhüllt. Sogenannte viszerale Faszien umgeben zudem noch die inneren Organe.

Multitalent Faszien

Faszien – egal, welche Art – sind echte Tausendsassas. Sie sind beispielsweise dafür verantwortlich, dass Kraft, die in einem Muskel entsteht, durch den Körper auch weitergegeben wird und nicht nur lokal im Muskel bleibt. Zudem machen Faszien Bewegungsabläufe erst effizient, indem sie wie eine



Bilder: Unsplash/Tuans, Adobe Stock, PR; Bilder können mit KI generiert sein



Feder wirken, beispielsweise beim Gehen, indem sie die Energie des Aufkommens mit dem Fuss auf den Boden speichern und beim Abrollen direkt wieder abgeben. Und sie bieten natürlich Schutz. Sie strukturieren Muskeln, halten die Organe an ihrem Platz und stabilisieren unsere Gelenke. Aber sie enthalten auch viele Rezeptoren für Bewegung, Spannung und auch Schmerzen.

Was passiert, wenn Faszien nicht richtig arbeiten (können)

Wie wir es bereits von unseren Muskeln kennen: Wenn wir uns zu wenig bewegen, zu viel Stress oder Verletzungen haben oder auch zu wenig trinken, verliert unser Fasziennetz an Elastizität und die Gleitfähigkeit zwischen den Schichten sinkt. Häufig wird dieser Effekt als „Verkleben“ bezeichnet. Die Folgen: Ein Gefühl von Steifheit entsteht und das Verletzungsrisiko steigt. Deswegen ist eine regelmässige Pflege der Faszien umso wichtiger. Und das geht am besten durch vielseitige Bewegungsabläufe: Dynamische Dehnungen, federnde oder hüpfende Bewegungen, aber auch Rotationen im Körper tun besonders gut. Spezielle Trainingsmethoden sowie -tools wie Faszienrollen setzen genau hier an und können die Gleitfähigkeit schnell wieder verbessern und Spannungen im Körper lösen. Sie sollten für einen lang anhaltenden Effekt jedoch

regelmässig eingesetzt werden. Aber auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und vor allem auch die Reduktion von Stress (schliesslich wirkt Stress wie eine Art Bremse auf unser gesamtes System) helfen unserem Faszienssystem dabei, stabiler und gleichzeitig flexibler zu bleiben – und damit auch uns und unserem Wohlbefinden. ■



1. BEURER MASSAGE GUN COMPACT POWER MG89: Egal, ob nach einem langen Arbeitstag, intensiven Workout oder bei müden Armen nach dem Koffertragen. **2. MEDISANA AKUPRESSURMATTE MIT WÄRME MM 100:** Fördert mittels Druck und Wärme die Durchblutung und den natürlichen Energiefluss. **3. SCHILDKRÖT-FITNESS MASSAGE DUO SET:** Die Massagebälle können bei der Lockerung des Bindegewebes unterstützen. **4. BODY&SOUL MASSAGEIGEL:** ist perfekt für die punktuelle Massage des eigenen Körpers. **5. CROLL & DENECKE MASSAGEROLLE:** Erleichtert die Selbstmassage von Muskel- und Körperpartien.



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog

AUTSCH!

Gegen kleine Wehwehchen

*Es geht schneller, als man denkt. Eine Schürfwunde hier und auch der Schnitt in den Finger beim Gemüseschneiden ist meist nicht weit entfernt. **Eine kleine, aber gut ausgestattete Hausapotheke für die Versorgung und Pflege von kleinen Wunden ist in solchen Fällen Gold wert.** Was drin sein sollte, erfahren Sie in unserem Pflasterguide.*

Und schwups ist es schon passiert: Die Tochter ist beim Fangenspielen mit dem Papa ausgerutscht und hat sich das Knie aufgeschlagen, der jüngere Bruder hat sich beim Aufstehversuch den Kopf an der Kante angehauen und wir haben uns beim Vorbereiten des Nachmittagsnacks in den Finger geschnitten. Alles halb so wild, wenn man weiss, wie man die kleinen Wehwehchen am besten versorgt, damit schnell weitergespielt und -geschnippelt werden kann.

Das gehört alles in die Autsch-Box zur schnellen Versorgung von kleinen Wunden:

- » (Kinder-)Pflaster in verschiedenen Grössen
- » Sterile Kompressen in verschiedenen Grössen
- » Elastische Fixierbinde
- » Hautfreundliches Wunddesinfektionsmittel
- » Wund- und Heilsalbe
- » Kühlkompressen
- » Zeckenzange oder Zeckenkarte
- » Blasenpflaster
- » Pinzette (für kleine Splitter)
- » Sterile Einmalhandschuhe ✕

Schnelle Reinigung

Das „Hansaplast Wundspray“ befreit Verletzungen schnell von Schmutz und Bakterien, sodass Wunden besser abheilen können.



SO WERDEN KLEINE WUNDEN AM BESTEN VERSORGT:

1. Blutung stillen (durch leichten Druck mit einer sterilen Kompresse)
2. Wunde mit klarem Wasser oder einer Kochsalzlösung reinigen
3. Desinfizieren
4. Wunde mit einem Pflaster abdecken

WICHTIG: Sollten Sie unsicher sein, sollte sich die Blutung auch nach längerer Zeit nicht stillen lassen oder stecken Fremdkörper tiefer im Körper – lieber zum Arzt gehen und abklären lassen. Sicherheit geht schliesslich vor!



Für kleine Fans ...

... und auch die grossen. Die „Wild Stripes Kids Sensitive Pflaster“ mit tierischen Motiven lassen kleine Wunden ganz schnell vergessen.



Cool geschützt

Die „Wild Stripes Classic Sensitive Pflaster“ sehen nicht nur „wild“ aus, sondern sind zudem hypoallergen und eignen sich für eine hautfreundliche Wundversorgung.



Fingerfertig

Die „SilaVit Fingerpflaster“ sind dank ihrer speziellen Formgebung ideal, um oberflächliche Wunden an Fingern und Händen ganz einfach abzudecken.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in der Schweiz und überwiegend online unter www.mueller.ch erhältlich

weich und stark



Für ALLES bereit



100% Frische und Sauberkeit

LERNEN VOM LEERLAUF

Lang lebe die Langeweile

*Kindliche Langeweile ist kein Erziehungsnotfall,
sondern ein Trainingsraum zur Entwicklung:
für Kreativität, Selbststeuerung und Frustrationstoleranz.*



Bilder: Adobe Stock, PR; Bilder können mit KI generiert sein



Hörbar

Wer nicht spielen will, muss hören:
Dank des innovativen Audiplayers
„Hörer (blau) + 2 Chips“ und des einfachen Click-and-Play-Prinzips von Kekz ist die Langeweile im Nu vorbei.

Der Satz „Mir ist langweilig!“ steht ganz oben auf der Liste der Sätze, die wir von unseren Kindern definitiv zu oft hören die wir sehr gerne ein bisschen seltener hören möchten. Weil uns Eltern dieser Satz vorkommt wie ein unwidersprüchlicher Aufruf zur Dauerbespassung mit allem, was Kinderzimmer, Fantasie und das multimediale Arsenal im Wohnzimmer so hergeben. Problematisch ist daran zweierlei: Erstens führen uns unsere Kinder vor Augen, was wir ihnen mit gelangweiltem Doomscrolling und Fernbedienungshopping vormachen. Und zweitens ist Langeweile ein wichtiger Baustein in der kindlichen Entwicklung. Unser Nachwuchs braucht Leerlauf nämlich mindestens ebenso dringend zur Entwicklung von Kreativität und Frustrationstoleranz wie wir Erwachsenen (leider immer noch). Zeit also, den inneren Programmchef in die Pause zu schicken und auf das monotone Testbild zu switchen. Sie werden staunen, auf wie viele (nicht nur dumme) Ideen das unsere Kinder bringt.

Schlechte Vorbilder

Falls wir Erwachsenen es je gelernt haben, dann haben wir es im hyperschnellen Informations- und Mobilfunkzeitalter oft längst vergessen: wie wertvoll und inspirierend das Nichtstun sein kann. Jeder organisatorische Leerlauf wird von uns mit To-dos gefüllt. Und wenn wir mal keine haben, dann füllen wir jede Warteminute mit dem Scrollen durch Feeds oder dem Sammeln von Diamanten oder Pokémon auf dem Handy. Diese Unruhe übertragen wir auf unsere Kinder, die wiederum sämtliche Alarmknöpfe bei uns triggern, wenn sie gelangweilt lange Gesichter ziehen. Kümmern wir uns zu wenig? Müsstest wir nicht mehr Programm bieten? Fehlt den Kindern wichtige Förderung? Während wir unsere eigene Langeweile wegscrollen, können wir die unserer Kinder nur schwer aushalten. Dabei zeigt die aktuelle Forschung immer deutlicher, dass in Langeweile eine ganze Menge Informationen über uns stecken. Wer lernt, die Spannung auszuhalten, der gewinnt wichtige Kompetenzen für das Leben hinzu.

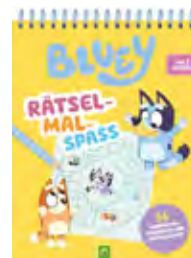
Langeweile als Übungsfeld

Dass wir alle, Kinder wie Erwachsene, Langeweile nicht als besonders angenehm empfinden, hat (auch) psychologische Gründe: Das Gefühl signalisiert uns nämlich, dass unser Hirn gerade mangelernährt ist und nach Sinnen, Reizen und Tätigkeiten sucht. Wer an dieser Stelle nicht sofort mit zusätzlicher Bildschirmzeit und einer Zweitkarriere als Heim-Animateur reagiert, der gibt Kindern die Möglichkeit, Eigenaktivität entstehen zu lassen. Denn Langeweile, das zeigen Studien, führt



Unlangweilig

Hier steckt das Gegenmittel schon im Titel: „Die unlangweiligste Schule der Welt“ von Sabrina J. Kirschner (Carlsen) zeigt, wie Langeweile **nicht** geht.



Rätselhaft

Hier genügen Stift und Papier, um der Langeweile den Garaus zu machen: Der „Bluey Rätsel-Mal-Spass“ bietet Kindern ab drei Jahren abwechslungsreichen Zeitvertreib.



Bohemien

Schnüre drehen, Perlen auf-fädeln. Es gibt wenig befriedigendere Langweilekiller als das Basteln von Schmuck wie mit dem Kreativ-Set „Schmuck im Bohème-Stil“ vom Auzou Verlag.



Draussen wartet die Welt

Mit dem „Skateboard ABEC 5 Fun Neon“ von Muuwmü gehören die Gehwege den Kids. Mit hochwertigem Kugellager und einer maximalen Belastbarkeit von bis zu 100 kg dürfen auch grosse Kids aufs Deck.



zu Abschweifung, Abschweifung zu neuen Verbindungen, neue Verbindungen zu neuen Ideen. Weshalb gerade Kinder diese vermeintlich „leeren“ Momente dazu nutzen, plötzlich in aufregende Rollenspiele zu verfallen, sich Geschichten auszudenken und das eigene Zimmer mit ein paar Kartons plötzlich in eine Weltraumlandschaft (oder in Schloss Hogwarts) zu verwandeln. Seien Sie versichert: Richtig langweilig wird es ihnen erst dann wieder, wenn es ans Aufräumen geht. ✖



Ideenreich

Was ist besser als Bauen mit Anleitung? Das Bauen ohne. Mit dem „LEGO Classic Bausteine Starterkoffer“ wird Langeweile wieder bunt.

DIE LANGEWEILE-LEARNINGS

1. Selbststeuerung: Bei Langeweile üben Kinder, Entscheidungen zu treffen und Pläne zu fassen – dieselben Fähigkeiten, die sie später in Schule, Beruf und Alltag brauchen.

2. Frustrationstoleranz: Kinder, die lernen, innere Spannung auszuhalten, entwickeln mehr Frustrationstoleranz und Emotionsregulation.

3. Kreativität: Unstrukturierte Spielzeit gilt mittlerweile vielen Psychologinnen und Psychologen als Grundlage für Problemlösungsfähigkeiten und Kreativität.

4. Eigene Interessen: Erst im Leerlauf zeigt sich, welche Interessen uns wirklich antreiben – und wo ggf. unsere Stärken liegen.



AVEO 



Dieses wohltuende Pflegeduschgel ist mit Meersalz und ätherischem Öl des Lavendels angereichert. Diese Bestandteile haben eine besonders pflegende Wirkung auf Ihre Haut. Der intensive, verführerische Duft umschmeichelt und entspannt die Sinne. Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt. Hautfreundlicher pH-Wert.



Erhältlich in autorisierten Müller-Filialen und im Onlineshop, solange der Vorrat reicht.
Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm.
Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.ch

Putzen mit Köpfchen und Gewissen

*Sauberkeit im Zuhause muss kein Widerspruch zu Gesundheit und Nachhaltigkeit sein. **Green Cleaning** beschreibt den gezielten Einsatz umweltfreundlicher Reinigungsmethoden und natürlicher Hilfsmittel, die Oberflächen glänzen lassen, ohne Luft, Haut oder Gewässer zu belasten. Angesichts dessen, dass allein in Deutschland jedes Jahr mehr als 1,5 Millionen Tonnen Reinigungsmittel verkauft werden, lohnt es sich zu fragen: **Was kommt wirklich in unsere Räume und danach in die Umwelt?***

Erstaunlicherweise stehen viele wirksame „Reinigungsmittel“ längst im Küchenschrank. Was oft unscheinbar zwischen Gewürzen und Backzutaten wartet, besitzt beachtliche Reinigungskraft. Essig etwa löst Kalk an Armaturen und Fliesen leichter, denn sein mildsaures Milieu weicht Schmutzpartikel auf. Zitronensaft, reich an natürlicher Zitronensäure, entfettet und duftet zugleich. Natron hat eine feine scheuernde Wirkung, neutralisiert Gerüche und eignet sich hervorragend für Herdplatten oder Arbeitsflächen. Wer es etwas sanfter mag, kann Backpulver oder Kartoffelstärke nutzen: Ersteres wirkt ähnlich wie Natron, Letzteres poliert sanft ohne Kratzer. Für eine milde Allzwecklösung reicht oft eine Mischung aus warmem Wasser, einem Schuss Essig und etwas Zitronensaft. Diese natürlichen Zutaten sind biologisch abbaubar und belasten Gewässer deutlich weniger als synthetische Tenside.

Mit Technik und Timing zu mehr Sauberkeit

Nicht immer entscheidet das Mittel über das Ergebnis, sondern die Methode. Wer Reinigung als Zusammenspiel aus Material, Zeit und Bewegung versteht, spart Chemie ganz automatisch ein. Statt sofort zum Spezialreiniger zu greifen, lohnt es sich, mechanische Hilfsmittel gezielt einzusetzen. Weiche Baumwoll- oder Zellosetücher reinigen gründlich und vermeiden zugleich das Problem möglicher Mikroplastikfasern, das bei synthetischen Mikrofasertüchern diskutiert wird. Auch der richtige Moment spielt eine Rolle: Frische Verschmutzungen lassen sich mühelos entfernen, während eingetrocknete Rückstände deutlich mehr Aufwand erfordern. Eingebrauntes löst sich häufig schon nach dem Einweichen mit warmem Wasser, bevor eine Bürste den Rest erledigt. Nach dem Du-



INFOKASTEN: GREEN CLEANING KOMPAKT

GESUND: Verzicht auf aggressive Chemie reduziert Reizungen von Haut und Atemwegen.

UMWELT: Biologisch abbaubare Inhaltsstoffe schonen Gewässer und Böden.

EFFEKTIV: Leichte Verschmutzungen lassen sich mit einfachen Hausmitteln entfernen.

ORIENTIERUNG: Der Blaue Engel und das EU Ecolabel zeigen geprüfte Umweltfreundlichkeit.

schen sorgt ein Abzieher dafür, dass Wasser gar nicht erst zu Kalkflecken antrocknet. Solche kleinen Routinen verändern den gesamten Putzalltag – er wird einfacher, materialschonender und nachhaltiger.

Nachhaltigkeit im Regal erkennen – Labels im Überblick

Im Produktsortiment helfen Umweltlabels bei der Orientierung: Der Blaue Engel kennzeichnet besonders umweltfreundliche Reinigungsmittel mit geringem Energie- und Schadstoffeinsatz. Das EU Ecolabel („Euroblume“) steht für strenge ökologische Kriterien über den gesamten Lebenszyklus eines Produkts. Beide Siegel signalisieren, dass ein Produkt über gesetzliche Mindestanforderungen hinausgeht – ein gutes Indiz für Verbraucherinnen und Verbraucher, die im Dschungel der Angebote Orientierung suchen.

man vorab prüfen, ob Naturstein, geöltes Holz oder empfindliche Beschichtungen bestimmte Mittel oder Scheuerbewegungen überhaupt vertragen.

Regelmässig putzen: Eine häufige, sanfte Pflege reduziert die Notwendigkeit starker Reiniger.

Green Cleaning ist mehr als ein Trend, es ist eine bewusste Entscheidung für ein sauberes Zuhause, das weder auf die Gesundheit noch auf die Lebensgrundlage anderer Lebewesen verzichtet. Wer beginnt, Reinigung neu zu denken, merkt schnell, dass Nachhaltigkeit nicht Verzicht bedeutet, sondern eine Form von Souveränität – über das, was wir verwenden, und über die Spuren, die wir hinterlassen. ✖



Tipps für smartes, umweltfreundliches Putzen

Dosierung optimieren: Oft genügt bereits ein Bruchteil der empfohlenen Menge. Weniger Produkt verhindert Streifen auf Oberflächen und reduziert gleichzeitig die Umweltbelastung, weil geringere Mengen ins Abwasser gelangen.

Mikroplastik vermeiden: Setzen Sie statt auf Mikrofasertücher auch auf natürliche Fasern, die biologisch abbaubar sind.

DIY-Basics nutzen: Eine Sprühflasche mit Wasser, einem Schuss Essig und etwas Zitronensaft deckt viele Alltagssituationen ab.

Oberflächen kennen: Jedes Material reagiert unterschiedlich auf Feuchtigkeit, Säuren oder mechanische Reibung; deshalb sollte

1. HELD GESCHIRRSPIÜLMITTEL ZITRONE & ALOE VERA

450ML: Das Hand-Spülmittel entfernt Fett und Verschmutzungen und schont gleichzeitig die Hände mit seiner hautfreundlichen Formel. **2. BLINK ÖKO SCHWAMMTÜCHER:** Biologisch abbaubare sowie kompostierbare Schwammtücher aus 30 % reiner Baumwolle sowie 70 % Holzzellulose sorgen für ein reines Zuhause mit gutem Gewissen.

3. ESSIG-GEL 14° STARWAX THE FABULOUS: Perfekt für das gründliche Entkalken von horizontalen und vertikalen Flächen. **4. STARWAX NATRON:** Vielseitiges Hausmittel für saubere Oberflächen, frische Wäsche und die einfache Beseitigung von Gerüchen.

5. HELD FEINWASCHMITTEL WOLLE & FEINES: Schützt Fasern empfindlicher Kleidung und sorgt für die sanfte Reinigung mit einem leichten, frischen Duft.

BELIEBTE GEFÄHRTEN FÜRS FAMILIENLEBEN

Der Hund

Er ist Gefährte, Spiegel, Seelenröster – und doch weit mehr als bloss „der beste Freund des Menschen“. Der Hund begleitet unsere Kultur seit Jahrtausenden und hat sich dabei nicht nur angepasst, sondern uns mitgeprägt. Wer genauer hinsieht, entdeckt ein Wesen, das unsere Gesellschaft, unsere Gesundheit und sogar unsere Sprache beeinflusst.



Bilder: Unsplash/Berkay Gumustekin, PR; Bilder können mit KI generiert sein



Hunde „sprechen“ nicht nur durch Bellen oder Wedeln. Ihre Mimik ist erstaunlich differenziert: von hochgezogenen Augenbrauen bis zum kaum sichtbaren Zucken der Lippen. Forschende vermuten, dass sich bestimmte Gesichtsausdrücke erst im Zusammenleben mit dem Menschen entwickelt haben. Besonders faszinierend: Der sogenannte Puppy-Eyes-Blick (Welpenblick) aktiviert beim Menschen Fürsorgeinstinkte. Oxytocin, das Bindungshormon, steigt dann bei Hund und Halter. Es ist derselbe biochemische Mechanismus, der auch zwischen Eltern und Kind wirkt. Nähe ist hier also nicht nur Gefühl, sondern messbare Neurobiologie.

Charakter trifft Lebensstil

Ob eleganter Windhund oder kompakter Terrier, jede Rasse trägt kulturelle Spuren in sich. Und so verschieden Hunderassen sind, so verschieden sind ihre Bedürfnisse – ebenso wie die Lebensrealitäten ihres Menschen. Ein sportlich ambitionierter Mensch wird mit einem bewegungsfreudigen Australian Shepherd glücklich, der geistige und körperliche Auslastung fordert. Eine Familie mit kleinen Kindern findet im gutmütigen Labrador Retriever oft einen geduldigen Gefährten. Wer hingegen wenig Zeit und Raum hat, sollte sich genau überlegen, ob ein arbeitsintensiver Hütehund wirklich passt. Eine kluge Entscheidung beginnt deshalb mit Selbstkenntnis: Wie aktiv bin ich? Wie wohne ich? Wie viel Verantwortung kann und will ich täglich übernehmen?

Bewegung und Freiheit

Spaziergänge sind mehr als Pflichtprogramm. Regelmässige Spaziergänge strukturieren den Tag und bringen uns – bei jedem Wetter! – nach draussen. Je nach Alter, Rasse und Temperament braucht ein Hund in der Regel drei bis vier Ausgänge täglich, davon mindestens einen mit 45 bis 90 Minuten, um Bewegungsdrang und Erkundungsbedürfnis des Hundes gerecht zu werden. Junge oder sehr aktive Rassen benötigen entsprechend mehr, während Senioren kürzere, dafür häufigere Runden bevorzugen – entscheidend ist nicht nur die Strecke, sondern ebenso Zeit zum Schnüffeln, Entdecken und Ankommen. Auch für den Menschen bringen die Runden im Freien ihre Vorteile: Sie senken nachweislich Stress und fördern die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Es empfiehlt sich, sich im Tierheim als Gassi-Besucher zu melden und sich somit ein besseres Bild vom Hundealltag zu machen. Darüber hinaus vermittelt das Tierheim auch Fellnasen.

Zukunft auf vier Pfoten

In Zeiten von Digitalisierung und Urbanisierung erlebt der Hund eine neue Rolle: als Anker in einer beschleunigten Welt. Gleichzeitig stellen ethische Fragen, von Qualzucht bis Tierwohl, unsere Verantwortung auf die Probe. Der Hund ist längst Familienmit-



- 1. FLEXI SEIL-LEINE NEW CLASSIC SCHWARZ S 8 M HUNDE-ZUBEHÖR:** Bietet Hunden Bewegungsfreiheit und den Haltern die sichere Kontrolle bei jedem Spaziergang.
- 2. DOKAS KAU-STANGE MIT HÜHNERBRUST:** Zum Knabbern, Schleckern und Hundeglück-Erleben.
- 3. PET BISTRO „PASTETE SENIOR MIT HUHN UND REIS“:** zartes Huhn und bekömmlicher Reis für genussvolle Momente im Hundeseniorenalter.
- 4. WOLFSBLUT HUNDETROCKENFUTTER VETLINE JOINT CARE:** Schmackhafte Mahlzeit mit Glucosamin und Omega-Fettsäuren, die gezielt die Gelenke von Hunden mit Bewegungseinschränkungen stärkt.
- 5. FLAMINGO HUNDEZUBEHÖR KORB COLETTE 50 X 40 CM:** Kuscheliger Rückzugsort, der Vierbeinern Geborgenheit schenkt.

glied, Reisebegleiter, manchmal sogar Influencer. Doch jenseits aller Trends bleibt sein Wesen erstaunlich konstant: loyal, lernfähig, sensibel. Vielleicht fasziniert uns genau diese Mischung aus Ursprünglichkeit und Anpassungsfähigkeit – ein Tier, das unsere Welt versteht und dennoch seine eigene bewahrt. ■

RÄTSEL

Hier können Sie gewinnen

Wenn Kühe gemütlich muhen, die Almwiesen duften und das Wanderglück ruft, dann ist Sommerzeit in Obertauern. Hier warten nicht nur zahlreiche Gipfel, sondern auch ein ganzer Berg an Möglichkeiten, vom Indoor-Sandspielplatz bis hin zum Angelspess im nahegelegenen Wildpark. **Im 4-Sterne-Superior-Hotel Steiner im wunderschönen Salzburger Land wartet mit ein wenig Glück Ihre persönliche Wellness-Auszeit auf Sie.**

So einfach geht's: Tragen Sie das Lösungswort auf www.mueller.ch/gewinnspiele ein und schicken Sie das **Formular online*** bis zum 10. September 2026 ab. Viel Glück!



Tierpflege	eine der Gezeiten	das Ich (lateinisch)	unverfälscht	US-Bundespolizei (Abk.)	voller Hast an sich reißen	vielleicht	dichterisch: die Welt	Mixbecher	Lappe	stehen des Binnenengewässers	Training, praktische Erfahrung	Herrschersstuhl
italienisches Kugelspiel			artig, gehorsam		Evangelische Kirche in Deutschland (Abk.)	Ostslawe	Wald-, Rabenvogel			Zeitmesser		Ringel-, Saugwurm
internationales Ansehen		dt. Dichter (Hermann)	Rom in der Landessprache	begeisterter Anhänger (engl.)		unnütze, wertlose Gegenstände			Fluss zum Rhein	heftiger Windstoß		
					große Tür, Einfahrt		charakteristisches Merkmal					
Fluss in Peru, am Andenosthang	feiner Unterschied; Feinheit		Speisenfolge	Teilstrecke	Wasserfahrzeug (Kzw.)	nicht bei Trost (ugs.)	unentschieden (Schach)	Niedererschlag von Eiskörnern	Künstlervermittler		hochachten	
			Kartenorakel			Affodillgewächs, Heilpflanze		entzündet, verletzt				
Verbrechen				dehnbares Hohlorgan			fort; verschwunden			einfarbig (französisch)	Wind am Gardasee	
			griech.-römischer Gott			salopp; unwohl; dürrig		Währungseinheit				
schwed. Königsge-schlecht	rhythmischer Sprechgesang			Auerochse	Koseform für Großmutter		Teil des Bruches (Mathematik)					
			geflügelte Kinder-gestalt, Amorette			Brühe, Abgekochtes		Rock-sängerin: ... Turner				
Widerhall	Lebewesen											

* Lösungen, die auf anderem Wege eingehen, können bei der Auslosung leider nicht berücksichtigt werden.

GEWINNEN SIE GENUSS- UND WELLNESS-AUSZEIT FÜR SIE UND IHRE FAMILIE IM WUNDERSCHÖNEN HOTEL STEINER IN OBERTAUERN

Genießen Sie eine wohlverdiente Auszeit in zauberhafter Natur! Wir verlosen drei Übernachtungen mit Genussvollpension für zwei Erwachsene und zwei Kinder in der Familiensuite.

Andrea und Thomas Steiner wissen ganz genau, was Familien glücklich macht, denn sie sind selbst mittendrin: zwei Söhne, viele Ideen und ein Händchen für Style. Der umfangreiche Umbau 2022 war das i-Tüpfelchen und katapultierte das Hotel endgültig in die oberste Liga der Familienhotellerie. Für eine Pause vom Familienleben sorgt seitdem der neue Adults-only-Rooftop-BergSPA mit Panorama-Ruheraum, Bio- und finnischer Sauna. Ein Highlight des Wellnessbereichs ist der Infinity-Pool mit grandiosem Bergpanorama. Indoor-Pool und Whirlpool bleiben das Herzstück des Familien-BergSPA. Neu ist ab dem Sommer das Babybecken samt Rutsche für die Kleinsten. Neue Ruheräume laden zum In-die-Berge-Schauen und Kuscheln ein. Der BergSPA wird mit hochwertigen Materialien, sanften Farben und einer durchdachten Raumteilung zu einem Wohlfühlort der Geborgenheit. Für eine Frischluftkur nach dem Saunagang sorgt der neue Outdoorbereich samt bequemen Loungemöbeln im Grünen.

Die Bergidylle wird bei Themenwanderungen erlebbar. Egal ob Stadtmädchen oder Naturbursche, ob Survival-Wanderung, geführte E-Bike-Tour, Fantasiereise am Berg oder Almseilgarten, es ist für jeden etwas dabei. Für die ganz private Familienwanderung stellen die Steiners einen sorgsam gepackten Picknickkorb inklusive der besten Spots in Obertauern zusammen. Nach dem Motto „Fischen wie die Fürsten“ angeln die Kinder im nahegelegenen Freizeit- und Wildpark – ein Abenteuerland mit Schaukeln, Pfahlhaus, Rutschen und 40 Wildtieren im freien Gehege. Fest steht, wer einmal hier war, kommt immer wieder!

www.hotel-steiner.at



**JULI
AUGUST**

Horoskop

WIDDER

21.03.–20.04.

Passen Ihre Ziele zu Ihren Werten? Wenn Sie den Fokus darauf legen, können Sie unnötige Fehlentscheidungen vermeiden. Es ist gerade eine gute Zeit, um Kurskorrekturen vorzunehmen. Von Ende Juli an können Sie zuversichtlich Ihr weiteres Vorgehen planen.

STIER

21.04.–20.05.

Bringt etwas Ihr Denken durcheinander? Manchmal geht alles sehr schnell. Nutzen Sie die ersten drei Wochen im Juli und nehmen Sie, wo nötig, Anpassungen vor. Wenn Sie dann bis Ende Juli Ordnung geschaffen haben, können Sie aufatmen und entspannen.

ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Könnte es sein, dass Sie sich von etwas ablenken möchten? Vielleicht ist es an der Zeit, Ihre Meinung zu überdenken, damit es Ihnen gut geht und Sie sich nicht ablenken müssen? Einen Moment innezuhalten, kann sich jetzt lohnen.

KREBS

22.06.–22.07.

Glauben Sie an sich und zeigen Sie sich selbstbewusst? Dies jedenfalls wäre ein Ziel, das Sie erreichen können, wenn Sie sich jetzt um sich selbst kümmern. Lassen Sie Vergangenes los! Von Ende Juli an können Sie dann mit leichterem Gepäck den Sommer geniessen.

LÖWE

23.07.–23.08.

Sie strahlen Wärme aus und sind für Ihre Mitmenschen oft ein Vorbild. Sie sind mit viel Lebensfreude gesegnet. Wie können Sie Ihre Potenziale noch besser ausschöpfen? Vielleicht gibt es Geschichten der Vergangenheit, die Sie daran hindern und jetzt geregelt sein wollen.



*In jeder Ausgabe blickt die
Dipl.-psych. Astrologin
Elvira Kindlimann für uns
exklusiv in die Sterne:
www.sterneninfo.ch*

JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Wie können Sie andere von sich überzeugen? Ihre Neigung zur Bescheidenheit ist ein grosses Plus, weil Sie damit so sympathisch wirken, aber Sie dürfen auch authentisch und selbstsicher auftreten. Dies wirkt keineswegs überheblich.

WAAGE

24.09.–23.10.

In Gedanken ist alles erlaubt! Manchmal muss man sich selbst daran erinnern, welche Freiheiten man hat. Es wirkt erleichternd, wenn man sich nicht unnötig zensiert. Sie können jetzt überlegen, was Sie ändern möchten. Von Ende Juli an dürfen Sie Entscheidungen treffen.

SKORPION

24.10.–22.11.

Was weckt Ihren Widerspruchsgeist? Sie beobachten und urteilen selbstbestimmt. Wenn sich für Sie etwas richtig anfühlt, sind Sie auf dem richtigen Weg. Sollte sich nicht alles stimmig anfühlen, können Sie nun Änderungen vornehmen.

SCHÜTZE

23.11.–22.12.

Nutzen Sie die Wochen, um sich um unerledigte Geschichten zu kümmern. Vielleicht meldet sich jemand von früher oder Sie bekommen einen Hinweis und können ein Ziel doch noch erreichen? Manchmal hat eine kleine Erkenntnis eine grosse Auswirkung. Von Ende Juli an geht es vorwärts.

STEINBOCK

23.12.–20.01.

Eine Idee jagt die nächste und das Umsetzen braucht Zeit, denn Sie möchten alles gut machen und sich nicht stressen lassen. Worum auch immer es jetzt geht: Sehen Sie genau hin und nehmen Sie, falls nötig, eine Kursänderung vor. Von Ende Juli an können Sie entspannen!

WASSERMANN

21.01.–18.02.

Welche Ihrer Ideen sind genial, welche verrückt? Achten Sie darauf, sich nicht selbst zu überschätzen, und nehmen Sie die Frage mit Humor! Bis Ende Juli können Sie noch Korrekturen vornehmen. Danach wirkt Ihr frischer Esprit besonders anziehend.

FISCHE

19.02.–20.03.

Das Tempo, mit dem sich alles ändert, ist unglaublich. Nun hilft es Ihnen, regelmässig innezuhalten. Alte Geschichten beschäftigen Sie und Menschen von früher melden sich. Ziehen Sie einen Nutzen aus der Vergangenheit und fällen Sie kluge Entscheidungen! Von Ende Juli an entdecken Sie das Schöne.



NATURKOSMETIK, DIE BERÜHRT – FÜR IHRE NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

Erleben Sie Pflege, die im Einklang mit der Natur wirkt:

Mit wertvollen Bio-Ölen, sanften Formulierungen und sorgfältig ausgewählten Inhaltsstoffen verwöhnt Terra Naturi Ihre Haut – jeden Tag.

Ob beruhigende Feuchtigkeit, revitalisierende Frische oder schützende Pflege: Unsere Naturkosmetik unterstützt Ihre Haut genau dort, wo sie es braucht.

Natürlich. Wirksam. Terra Naturi.



Erhältlich in autorisierten Müller-Filialen und im Onlineshop, solange der Vorrat reicht.
Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm.
Eine Übersicht unserer Filialen und Sortimente finden Sie unter www.mueller.ch

lifestyle

Herausgeber

Müller Handels GmbH & Co. KG
Albstrasse 92, D-89081 Ulm-Jungingen

V. i. S. d. P.

Erwin Müller

Koordination/Anzeigenbetreuung

Müller Handels GmbH & Co. KG

Projektverantwortung Müller

Carina Kastler, Sandra Lohrmann

Agentur

c&p creative project GmbH
c/o DesignOffices | Macherei München
Weihenstephaner Strasse 12, D-81673 München

Chefredaktion

Tina Heindel

Art-Direktion

Tina Hanisch

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Christopher Büchele, Laura Czichon,
Nevena Davidian, Jutta Friedrich, Katharina Kirchner
(stv. Chefredaktion), Tom Mittelwerk, Cécile Möhring,
Caroline Schnesebeek, Roxana Stark

Druck

Evers-Druck GmbH
Ernst-Günter-Albers-Strasse 13, D-25704 Meldorf

Haftungsausschluss

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt.
Für Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen Herausgeber und
Agentur keine Gewähr. Die Verfügbarkeit der gezeigten Produkte
ist länderspezifisch. In Anzeigen abgebildete Produkte sind nicht in
allen Ländern verfügbar. Einige in diesem Magazin abgedruckte Bilder
können mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) generiert worden sein.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LIFESTYLE ERSCHEINT IM SEPTEMBER 2026

SPAREN IST PURE APPSICHT

Jetzt sparen mit der Müller App!

Die  App für alle.

SO GEHT'S:

1. Herunterladen
2. Registrieren
3. QR Code an der Kasse
scannen und sparen



Scan mich!

- Viele lohnende
Rabattaktionen
- CHF 10 beim ersten
Einkauf ab CHF 30
geschenkt!*
- Und vieles mehr!

*Erhalten Sie nach Ihrem 1. Einkauf ab CHF 30, bei dem die Müller App an der Kasse gescannt wird, einmalig 1000 Müller Blüten im Wert von CHF 10 auf Ihr Blütenkonto.

TRAVEL-SET

DEIN RITUAL FÜR GESUNDE ZÄHNE –
ÜBERALL AUF DER WELT.

Dein Tag beginnt und endet mit einem Ritual – auch auf Reisen. Das **Curaprox Travel-Set** steht für perfekte Mundgesundheit im kleinsten Format. Der Vorteil: Es ist nachfüllbar und begleitet dich ein Leben lang – nachhaltig, smart und hergestellt in der Schweiz.

Curaprox Travel-Set: Für dein Lächeln. Für deine Reisen.



**AUCH ALS
KIDS TRAVEL-SET
ERHÄLTlich**



Refill Zahnpasta
Be you, 10 ml



Ersatzbürstenköpfe
CS 5460



Refill
Interdentalbürsten



JETZT ANMELDEN
UND NICHTS
VERPASSEN

IN JEDER MÜLLER FILIALE ERHÄLTlich



SWISS PREMIUM
ORAL CARE



Fresh up –
Die Calvin Klein
Hair & Body
Perfume Mists

Jetzt auch als
100 ml Größen



NEU