

GRATIS



lifestyle

IHR WOHLFÜHL-MAGAZIN

JANUAR
FEBRUAR



Gut
für mich

Gesundheit
mit Mass



dezenter
*L*uxus
direkt am See...
nur für Erwachsene



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!

Aktuelle
Informationen
finden Sie auf
unserer
Homepage!

UNSERE
lifestyle
Favoriten



Viel getestet, für unerreichbar befunden: das „**Cleansing Gel Be Clean, Be Moist**“ von Huxley.



Eine Textur, zwei Farbharmonien, drei Finishes, vier Nuancen: Die „**Phyto-Eye Palette**“ in „Bois de Rose“ von **Sisley** vereint alles, was Sie für ein perfektes Augen-Make-up benötigen.



Läuft bei uns in unermüdlicher Dauerschleife: das Album „**Ich lieb mich, ich lieb mich nicht**“ (**Sony**) von **Nina Chuba**.



Tauchen Sie ein in die digitale Müller-Welt unter

www.mueller.ch

editorial



Am 14. Februar
ist Valentinstag

DER ZAUBER DES NEUBEGINNS

Ein neues Jahr, ein neuer Rhythmus – die perfekte Zeit, um Körper und Seele in Balance zu bringen. Mit unserer Titelstory „Fit oder fertig?“ (ab Seite 28) widmen wir uns der Kunst, Gesundheit mit Mass zu leben: bewusst, genussvoll und ohne Verzicht.

Frische Pflegetrends und smarte Treatments zeigen, wie man auch in der kalten Jahreszeit strahlend bleibt (ab Seite 10). Wir stellen Ihnen die spannendsten Duftneuheiten vor, die den Winter in einen Hauch von Sinnlichkeit verwandeln (ab Seite 22), und werfen einen Blick auf den Valentinstag, der mit kleinen Gesten grosse Gefühle feiert (ab Seite 44). Lesen Sie ausserdem exklusive Interviews mit den Stars der Stunde: mit Checker Tobi (Seite 57) und Esther Graf (ab Seite 60), die uns rund um die Themen Kreativität und Lifestyle Rede und Antwort stehen.

Willkommen in einem Jahr voller Inspiration, Eleganz und Leichtigkeit!

Ihre Lifestyle-Redaktion



16

Seite faszinieren

17

- 7 DER LUXUS DES AUGENBLICKS**
- 8 ZEITGEIST**
Aufregende Entdeckungen
- 10 MAKELLOSE HAUT BEI MINUSGRADEN**
Cold Care
- 14 DETOX FÜR DIE HAUT**
Auf Anfang
- 16 ROT WIE DIE LIEBE**
DesiRed

12



23

Seite

riechen

- 21 SINNESWAHRNEHMUNG**
- 22 LIEBE LIEGT IN DER LUFT**
Perfekte Duette
- 24 DER DUFTCHECK**
Duftende Atmosphären

Seite

führen

- 27 FÜHLT SICH GUT AN**
- 28 GESUNDHEIT MIT MASS**
Fit oder fertig?
- 30 SERIE: MYTHOS BEAUTY**
Mascara
- 32 SERIE: DIE GROOMING-TYPEN**
Saubere Haut mit sauberem Gewissen
- 34 HAARBOOSTER**
Volles Volumen
- 36 FÜR EIN GUTES GEFÜHL**
Natürlich & neu
- 38 HEALTHY AGING STATT ANTI-AGING**
Forever young
- 40 REVOLUTIONÄR**
Hydro-Concealer
- 42 BUNTE SOCKENPARTY**
Villa Kunterbunt



22



Seite

erleben

53 DREIFACH GUT KOMBINIERT

Die drei ???

54 NEUHEITEN

Popkultur

56 DIE HEIMLICHE HERRSCHERIN DER ERDE

Checker Tobi 3

58 SERIE: WUNDERBARE JAHRE

Die Pop-ulistischen 2010er

59 BACK FOR BRITPOP

Robbie Williams

60 BOSS BABE ESTHER GRAF IM INTERVIEW

„Songwriting ist Therapie“

63 REQUIEM

Resident Evil 9

63 REIMAGINED

Dragon Quest VII

Seite

leben

73 WAS WIR LIEBEN

74 WIE ZIMMERPFLANZEN BEREICHERN

Es grünt so grün

76 DRAUSSEN KALT – DRINNEN SCHÖN

Stil-Update

78 SCHÖNES ZUHAUSE

Wie oft sollte man eigentlich ...

82 OFFLINE MIT FAMILIE

Winter ohne WLAN

84 SERIE: BELIEBTE GEFAHRTE FÜRS FAMILIENLEBEN

Der Wellensittich



Seite

schmecken

65 ESSEN VERBINDET

66 ALLES FÜR DAS PERFEKTE VALENTINSTAGSDINNER

So schmeckt Amore

70 URGETREIDE

Zurück zu den Wurzeln

69



standards

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



Produkte mit diesem Symbol erhalten Sie exklusiv bei Müller.

ESCADA

Yum me, Sunny!



ERHÄLTLICH AB 26. JANUAR 2026 BEI



faszinieren



**„MODEN VERGEHEN,
STIL IST EWIG“**

Yves Saint Laurent

DER LUXUS DES AUGENBLICKS

Luxus ist die Freiheit, wählen zu dürfen. Luxus ist ein Lächeln, aber auch Zeit für sich, ein warmer Sonnenstrahl auf der Haut oder ein schönes Gespräch mit einem lieben Menschen. Luxus ist leise, manchmal laut, aber immer etwas ganz Besonderes, das das Leben noch liebenswerter macht.

STRAHLEND

Tauchen Sie ein in die Welt des Lichts mit der ikonischen „Sun“-Kollektion von Jil Sander. Die ersten morgendlichen Sonnenstrahlen brechen durch die Dunkelheit der Nacht. Erhellen Sie Ihren Morgen mit „Jil Sander Sunrise“, einem leuchtenden Duft, bei dem sanfte Noten von Orangenblüte von einem Hauch frischer Bergamotte und warmem, weissem Amber zum Leben erweckt werden, wie Tau, der im Tageslicht langsam verschwindet.



FORTSCHRITTLICH

Die „Vital Perfection Uplifting and Firming Advanced Eye Cream“ von Shiseido hilft dabei, erschlaffte Haut im Augenbereich, dunkle Augenringe und tiefe Falten deutlich zu reduzieren. Super: Ein einzigartiger Massageroller ist inklusive.

zeitgeist

*Die aufregendsten Entdeckungen
und Trends der Saison*

MODE, KUNST und DESIGN

Wenn wir uns gerade vom Weihnachtstrubel erholt haben, zeigt sich die deutsche Hauptstadt in ihrem wahrscheinlich aufregendsten Look. Vom 30. Januar bis zum 2. Februar 2026 verwandelt sich Berlin mit der Berlin Fashion Week in das Modemekka der Stunde. Gezeigt wird nicht nur, was wir im Herbst/Winter 2026 tragen werden und haben wollen – wie hier von Kilian Kerner (grosses Bild) und Marcel Ostertag (rechts). Auch abseits der Runways wird die Stadt noch einmal stylicher mit all den Side Events, Streetstyle-Sichtungen und Paradiesvögeln, die so ein aufregendes Event mit sich bringt.



ENDLOSER SOMMER

Der frische Duft des Eau de Parfum „Boss Bottled Bold Citrus“ setzt ein lebhaftes Statement für den ewigen Sommer. Das intensive, zitrisch-holzige Eau de Parfum verleiht seinem Träger ein frisches und belebendes Dufterlebnis.



MÄNNER, WACHT AUF!

Das „Shiseido Men Ultimune Power Infusing Serum“ verwandelt Aging in Power! Das Serum mit Mehrfachwirkung reduziert verschiedene Probleme der Männerhaut (mangelnde Festigkeit, Falten, Mattigkeit, sichtbare Poren) in einem einzigen Schritt.



AROMATISCH

Entdecken Sie „Davidoff Cool Elixir Parfum“, eine edle Duftsignatur, die sinnlich und selten zugleich ist. Die drei hervorragend strukturierten Inhaltsstoffe verleihen dem holzigen Duft sein elegantes, kostbares Profil. Erleben Sie einen Duft, der den Abenteurer mit Stil, der in die Tiefen des Ozeans taucht, verkörpert.

LAUT, MUTIG UND FREI

Das Eau de Parfum „La Bomba“ von Carolina Herrera zelebriert die Freiheit, man selbst zu sein, ungefiltert und mutig.

Der Duft ist Statement und Einladung zugleich, intensiv, voller Freude, voller Energie und Authentizität: magnetisch, ausdrucksstark und unvergesslich.



Hotel La Bomba: Carolina Herrera präsentierte „La Bomba“ in Madrids unvergesslichster Nacht.

CAROLINA HERRERA: HOLA MADRID!

Ein Duft, eine Kollektion (und was für eine!) und eine Party: Carolina Herrera präsentierte ihre Kollektion für Frühjahr/Sommer 2026 auf der ikonischen Plaza Mayor in Madrid, dem 400 Jahre alten Wahrzeichen, das von Juan Gómez de Mora im Herzen der Stadt entworfen wurde. „Madrid war schon immer eine meiner Lieblingsstädte der Welt – reich an Geschichte, Kunst und Kultur. Hier leben unglaublich kreative Menschen mit einer einzigartigen Sicht auf Schönheit und Freude“, sagt Wes Gordon, Creative Director von Carolina Herrera. Die Feier von Kultur, Leben und Schönheit setzte sich in einem der ikonischsten Orte der Hauptstadt fort: im Real Casino de Madrid. Nur für eine Nacht wurde das Wahrzeichen zum Hotel La Bomba, zu einem Raum, der geschaffen wurde, um die Einführung des neuen Dufts des Hauses zu feiern.



Die Farbpalette der Kollektion spiegelt die Spannung zwischen Kühnheit und Romantik wider.

**LANG, LÄNGER, DOLCE!**

Den ganzen Tag ein atemberaubender Augenaufschlag, der seinesgleichen sucht: Die „Dolce&Gabbana Everfull Hi-Definition Mascara“ in „Total Black“ zaubert im Handumdrehen lange, definierte und voluminöse Wimpern mit einer hochwirksamen Formel, die resistent gegen Schweiß, Tränen und Wasser ist.

**TÄGLICHE HAUPFPFLEGE ZU ENDE GEDACHT**

Hautpflegeroutine sollte nicht stressen, auch wenn sie komplex ist. Komplex muss aber nicht kompliziert bedeuten. Eine effiziente Hautpflege braucht im Wesentlichen nur drei Komponenten: Reinigung, Feuchtigkeit und Schutz. Und genau das bietet die Skincare von LAB SYSTEM.

MAKELLOSE HAUT BEI MINUSGRADEN

Cold Care

Exklusive „Cold Care“-Pflege ist weit mehr als ein saisonales Ritual – sie ist **ein essenzielles Schönheitsgeheimnis für gesunde und strahlende Haut in der kalten Jahreszeit.**



DIE OPTIMALE PFLEGE IST JETZT
**NICHT NUR REICHHALTIG, SONDERN
 MIT INTEGRIERTEM SONNENSCHUTZ,
 AUCH IM WINTER**

Eiskalte Luft, Wind und trockene Heizungsluft – der Winter stellt unsere Haut auf eine harte Probe. Während wir uns in wärmende Mäntel und Kaschmirschals hüllen, bleibt ein Teil unserer Haut ungeschützt und reagiert oft mit Spannungsgefühlen, Rötungen oder Trockenheit. Doch was passiert eigentlich mit der Haut bei Minusgraden? Dr. Lea Geimer klärt auf: „Bei Temperaturen unter 8 Grad fährt die Haut die natürliche Talgproduktion herunter. Das Schutzschild wird damit dünner, die Haut verliert schneller Feuchtigkeit.“

Ausserdem verengt Kälte die Blutgefäße, was zu einer gestörten Mikrozirkulation führt: Die Haut wird schlechter durchblutet. Sie wirkt fahl, kleine Rötungen und Irritationen treten häufiger auf. Weil das noch nicht reicht, sorgt trockene Heizungsluft auch noch dafür, dass Spannungsgefühl und Trockenheitsfältchen auftreten können.“ Die Lösung ist jetzt ein Pflege-Update, das den besonderen Herausforderungen gerecht wird.

Inhaltsstoffe, die jetzt wirken:

- » **Hyaluronsäure:** bindet intensiv Feuchtigkeit und polstert Trockenheitsfältchen auf
- » **Ceramide und Lipide:** reparieren die Hautbarriere und verhindern Feuchtigkeitsverlust
- » **Sheabutter und Kakaobutter:** sind reichhaltig, schützend, pflegend – ein luxuriöser Mantel für die Haut
- » **Niacinamid:** wirkt entzündungshemmend, stärkt die Hautschutzbarriere und beruhigt Rötungen
- » **Öle (Avocado, Mandel, Jojoba):** schützen vor Kälte und schenken Geschmeidigkeit, ohne die Poren zu verstopfen
- » **Panthenol und Aloe Vera:** besänftigen irritierte Haut und unterstützen die Regeneration



Dr. med. Lea Geimer,
 Fachärztin für Dermatologie
 und Allergologie am Hautzentrum
 Nymphenburg, München

Allerdings ist unsere Haut nicht überall gleich beschaffen und einige Körperstellen sind mehr betroffen als andere. „Besonders gefährdet sind nun Gesicht, Hände, Lippen sowie Schienbeine und Ellbogen“, weiss Dr. Geimer. Während das Gesicht mit seiner empfindlichen Partie um Augen und Lippen unweigerlich der Kälte ungeschützt ausgesetzt ist, reagiert die Haut an den Händen durch das häufige Waschen leicht mit Rissen und Trockenheit. „Da die Haut auf den Lippen über wenig Talgdrüsen verfügt, ist sie extrem kälteempfindlich“, so die Dermatologin.

Ähnlich verhält es sich mit den Schienbeinen und Ellbogen: Hier bilden sich rauhe und schuppige Stellen.



Hautschmeichler

Die „Aquasource Hydra Barrier Cream“ von Biotherm stärkt die Hautbarriere in Rekordzeit und sorgt so für ein besonders zartes und geschmeidiges Hautbild.



Revitalisierend

Die „Shiseido Bio-Performance Advanced Super Revital“ Creme enthält eine innovative Technologie mit dem Bio-Revitalizing Complex, der gezielt die Anzahl und Qualität der Hautfacetten verbessert und die Haut festigt.

Vorsorgen durch Rituale

Damit es allerdings gar nicht zu all den Unannehmlichkeiten kommt, helfen die Tipps von Dr. Geimer: „Schutz am Morgen, und zwar nicht nur reichhaltig in der Kombination von Lipiden und Feuchtigkeit, sondern mit integriertem Sonnenschutz, auch im Winter.“ Für die Nacht empfiehlt sie, der Haut mit hoch konzentrierten Seren mit Hyaluronsäure und Ceramiden oder Overnight-Masken wieder etwas zurückzugeben. „Außerdem sollten Handcreme und Lippenbalsam jetzt ständige Begleiter sein.“ Wer nicht nur die Haut, sondern auch die Seele verwöhnen möchte, setzt auf Ölbäder, etwa mit Mandelöl. Wichtig: danach mit einer rückfettenden Körperlotion eincremen.

„Cold Care“ bedeutet nicht nur Schutz vor den Strapazen der Kälte, sondern auch eine Hommage an luxuriöse Selbstfürsorge. Wer jetzt auf hochwertige Pflege setzt, erlebt den Winter nicht als Feind, sondern als Saison der sinnlichen Rituale – mit einer Haut, die strahlt, selbst wenn die Temperaturen sinken. ☐



Natur, die wirkt

Die „Reichhaltige Nachtkerzenöl Intensivcreme“ von Apotheker Dr. Scheller ist vollgepackt mit wertvollen natürlichen Ölen, Wachsen und Butter. Sie wurde speziell für besonders trockene, pflegebedürftige und beanspruchte Haut entwickelt.



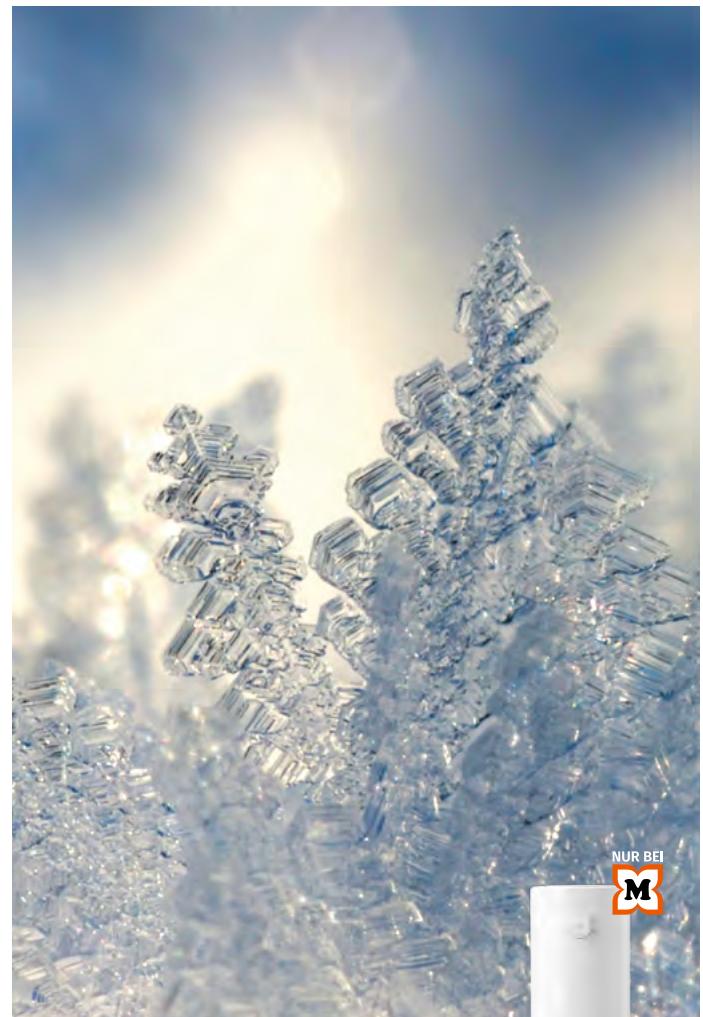
Reichhaltig

Die „Aquasource Cica Nutri Cream“ von Biotherm versorgt trockene und gestresste Haut sofort intensiv mit Feuchtigkeit. Die reichhaltige Textur ist auch für empfindliche Haut geeignet, hinterlässt ein samtig-weiches Gefühl und einen strahlenden, jugendlichen Teint.



Hautverbesserer

Die „Nø Cosmetics celebrate today ALL-IN Barrier Cream“ mit 5-fachen Ceramid-Komplex stärkt die Hautbarriere und verbessert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.



Schutzschild

Das „ActiveCare Vitamin F Serum“ von LAB SYSTEM beruhigt die Haut, stärkt die Hautbarriere und ist auch für trockene und sensible Haut geeignet.

KRINK[®] × **HUGO**
NEW YORK CITY



ERHÄLTLICH AB 26. JANUAR 2026 BEI

Müller
M

DETOX FÜR DIE HAUT

Auf Anfang

Die Völlerei aus der Vorweihnachtszeit, Stress, Umweltbelastungen und trockene Luft hinterlassen **Spuren auf der Haut. Sie wirkt müde, fahl und gestresst.** Detoxpflege befreit von Schadstoffen, kurbelt die Regeneration an und schenkt einen frischen, ebenmässigen Teint.

1



2



DAS GEHEIMNIS: KLÄRENDE INHALTSSTOFFE, DIE PORENTIEF REINIGEN, UND **REVITALISIERENDE POWERWIRKSTOFFE**, DIE DIE HAUT WIEDER **ZUM STRAHLEN BRINGEN.**

3



4



Gefeimtipp



5



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog:
www.mueller.ch/faszinieren

1. **CLARINS BB SKIN DETOX FLUID SPF 25 IN „LIGHT“:** Make-up-Fluid mit idealer Deckkraft, das die Haut atmen lässt. Gleichzeitig bringt es die Haut ins Gleichgewicht, belebt die Ausstrahlung, sorgt für einen gleichmässigen Teint und schützt die Haut. 2. **ESTÉE LAUDER NIGHTWEAR PLUS ANTI-OXIDANT NIGHT DETOX CREME:** Die Creme entgiftet die Haut und befreit sie von Unreinheiten. Zusätzlich spendet sie ihr Feuchtigkeit und schenkt ihr Balance für die ganze Nacht. 3. **KORRES OLYMPUS TEA DEEP DETOX FOAMING CLEANSER:** Die mild schäumende Reinigungscreme für Gesicht und Augen ist angereichert mit Bergtee vom Fusse des Olymps sowie dem antioxidativen BioDTox™-Komplex für einen tiefenwirksamen Detoxeffekt. 4. **NUXE PRODIGIEUSE BOOST DETOX GESICHTSMASKE:** Mit dieser Gesichtsmaske boosten Sie in gerade einmal fünf Minuten Ihre Haut und sorgen so für extra Strahlkraft. 5. **GOOVI GIVE ME DETOX:** Nahrungsergänzung auf Basis von konzentriertem Açaí- und Holunderbeerensaft. Mit entwässernder und reinigender Wirkung.

WAS NIMMST DU MIT INS NEUE JAHR?

Nur das, was wirklich zählt. Ein klarer Blick, ein ruhiger Atem, ein Duft, der sagt: *ICH BIN BEREIT.*

Unsere Premium+ Kompositionen begleiten diesen Moment wie gute Freunde:

Fünf Signaturen, die Wärme schenken, Kontur geben und jede Szene Ihres Tages veredeln – vom ersten Schritt in die Kälte eines neuen Tages bis zum leisen Abendlicht.

HEITERE TIEFE

GUCCI FLORA

GORGEOUS GARDENIA INTENSE

Mit der bislang höchsten Intensität vereint dieser Duft lebendige italienische Mandarinen-Essenz und einen üppigen Gardenien-Akkord mit Hedione zu einem Schwung blumiger Glückseligkeit. Sandelholz-Essenz verleiht üppige, holzige Wärme.



KULTIVIERTES VERGNÜGEN

GUCCI GUILTY ABSOLU DE PARFUM POUR HOMME

Eine intensiv holzig-ambrierte Assemblage mit Rum-Akkord im Herzen – warm und charaktervoll –, veredelt durch Orangenblüten-Absolue und einen roten Chili-Akkord. Perfekt für besondere Anlässe und Abende im gedämpften Licht: sinnlich, selbstbewusst, einnehmend.

KRAFT MIT KLARER HALTUNG

BURBERRY HERO EAU DE PARFUM

Warme Zedernholzöle bilden das Rückgrat, Amyris und Cypriolöl beleben mit würzig-holziger Tiefe. Intensiv, gradlinig, modern – ein Duft für Männer, die sich nicht festlegen lassen und mutig Neues wagen.

INNERE STÄRKE, SANFT UND STRAHLEND

BURBERRY GODDESS EAU DE PARFUM

Ein leuchtender Auftakt aus Himbeer-Akkord trifft auf strahlende Lavendel-Essenz. Im Herzen entfaltet sich das charakteristische Trio aus Vanille-Extrakten – cremig, vielschichtig, tröstlich. Wildleder-Akkord und Vanille in der Basis schenken Wärme, Textur und Sinnlichkeit.

BLUMIG-SINNLICHE UMARMUNG

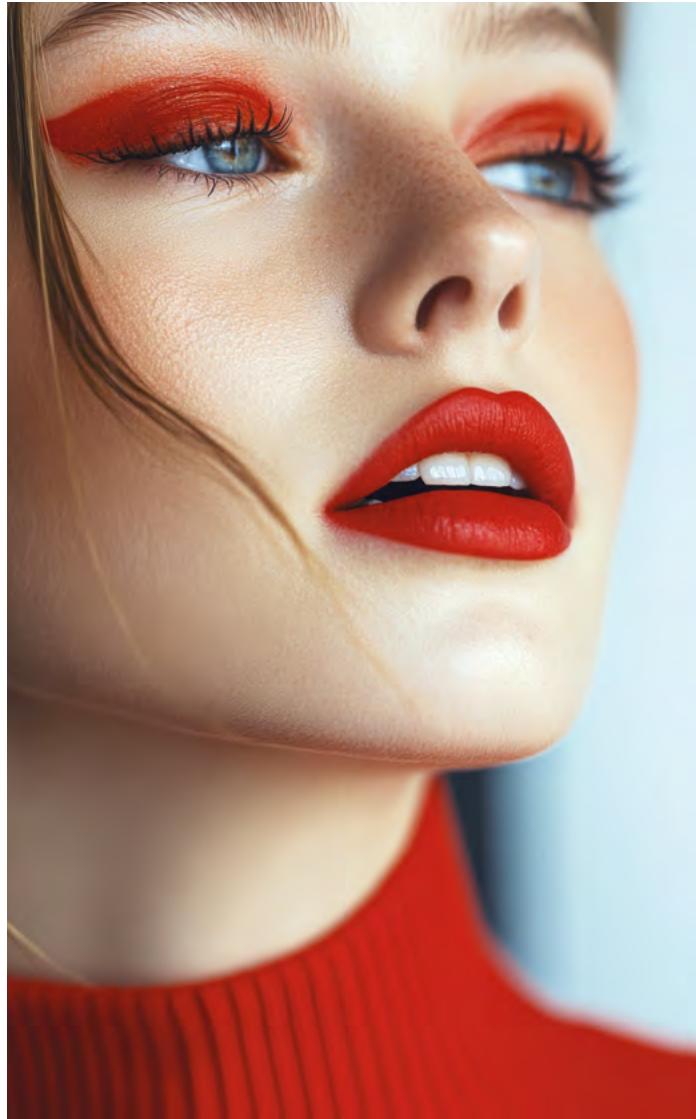
CHLOÉ LE PARFUM

Orangenblüte zeigt sich kraftvoll und einhüllend, verwoben mit einer frischen, modernen Rose. Tonkabohne und Vanille legen einen ambrierten Schleier darüber – verführerisch, ohne zu süß zu sein.

ROT WIE DIE LIEBE

DesiRED

*Es gibt kaum eine Farbe, die so polarisiert wie Rot. Als Signalfarbe für Fortpflanzung, Fruchtreife und Warnfarbe hat sie in der Natur eine unmissverständliche Rolle. **Rot steht aber auch für Energie und Wärme, für Sinnlichkeit und Leidenschaft** und nicht zuletzt für die Liebe. Keine Frage, wir sehen rot!*



Rot zieht uns magisch an. Kein Wunder, schliesslich ist es eine Farbe voller Gegensätze. Sie kann warnen und verführen, Kraft schenken oder Unruhe stiften. Von leuchtendem Signalrot bis hin zu erdigen Nuancen erzählt sie Geschichten von Energie, Leidenschaft und Schönheit. Und egal, ob synthetisch hergestellt, aus Mineralien gewonnen oder in der Natur entdeckt: Rot bleibt ein Statement.

SYNTHEtISCHES ROT

Synthetische Farbstoffe werden häufig in Make-up-Produkten verwendet, da sie eine leuchtende Farbe entfalten und alle möglichen Töne des flammenden Rots zur Schau bringen können. Derzeit gibt es 153 verschiedene Farbstoffe, deren Verwendung in der Kosmetik in der EU erlaubt ist, und die meisten von ihnen sind synthetisch.

KARMINROT

Karmin ist ein weiterer organischer (und natürlicher) Farbstoff, der verwendet wird, um leuchtende Rottöne zu erzielen. Dennoch gelangt man nach genauerem Hinsehen zur Einsicht, dass es nicht die attraktivste Option ist. Karmin ist ein Inhaltsstoff tierischen Ursprungs und wird aus tropischen Insekten hergestellt, indem sie getrocknet und gemahlen werden.

ROTE MINERALIEN

Rotes Eisenoxid ist ein sehr verbreitetes Pigment, das verwendet wird, um eine saftige, bronze rote Farbe zu erhalten. Es ist auch das Pigment, das Grundierungen einen rosigen Unterton verleiht. Der Ton dieser Farbstoffe hängt vom Herstellungsprozess und von der Partikelgrösse ab – diese können endlos vielfältige Erdtöne liefern: von natürlichen rosigen Hauttönen bis hin zu tiefen kastanienbraunen Rottönen. ✎



- 1. ARTDECO 3 IN 1 MAKE-UP FIXING SPRAY:** Als Primer, zum abschliessenden Fixieren oder einfach zum Auffrischen des Make-ups – das Spray hält, was es verspricht. **2. SHISEIDO COLORGEL LIPBALM „REDWOOD“:** Starke Akzente für starke Persönlichkeiten. **3. MISS SOPHIE UV GEL NAGELFOLIEN „PARIS JE T'AIME“:** Einmal angebracht, halten die glänzenden Folien länger als so manche Liebschaft. **4. ARTDECO PERFECT COLOR LIPSTICK „TRULY LOVE“:** Der Rotton, der zum Küssen verleitet und mit seinem samtigen Finish die Lippen zum Strahlen bringt. **5. MAYBELLINE NEW YORK AUGEN-KONTURENSTIFT KAJAL EXPRESSION:** Lässt die Augen sofort grösser und strahlender wirken. **6. NAJ-OLEARI FOREVER MATTE LIP-STICK „ROSA INDIANO“:** Die zarte Nuance lädt zum Träumen ein und zaubert einen Hauch Romantik auf die Lippen. **7. ARTDECO BRONZING POWDER COMPACT LONG-LASTING:** Der ultraleichte Bronzing Powder zaubert dank seiner zwei Helligkeitsstufen einen natürlichen Teint wie von der Sonne geküsst.

MAKE
UP
FACTORY

professional
high end make up.

NUR BEI



TRENDLOOK THE CAPSULE EDITION

Frische Saison, frischer Look! Der Frühling startet mit Leichtigkeit: Die Make up Factory Trendlook Spring Summer Kollektion – THE CAPSULE EDITION setzt auf Natürlichkeit und perfekt abgestimmte Basics wie Mascara, Lippenstift und Lidschatten. Ganz nach dem Capsule-Wardrobe-Prinzip harmonieren alle Farben mühelos miteinander. Zarte Töne von Pfirsich, Nude, Rot bis Cranberry schmeicheln jedem Hautton und verleihen der Make up Routine einen ultimativen Glow-up!



AUGENBRAUEN DEFINIEREN

STEP 1

Die perfekt definierten Augenbrauen geben jedem Look das gewisse Etwas! Mit dem EYE BROW INTENSIFIER können sowohl natürliche, einzelne Härchen gezeichnet werden, als auch die Augenbrauen optisch aufgefüllt und verstärkt werden. Die Augenbrauen zuerst auffüllen und definieren und dann mit dem EYE BROW FIXING GEL in der gewünschten Form fixieren.

AUGEN MAKE UP KREIEREN

STEP 2

Ein frisches Augen Make up gelingt mit der PRO EFFECT EYE PALETTE N°27. Zuerst wird der schimmernde Pinkton (1) in den inneren Augenwinkel gesetzt und mit dem matten Altrosa Ton (2) weich nach oben und in die gesamte Lidfalte ausgeblendet. Der matte Pfirsichton (3) wird anschließend auf dem beweglichen Lid aufgetragen und ab der Mitte des Lids mit dem hellsten matten Ton (4) nach hinten hin verbunden. Den hellsten Ton (1) zusätzlich als Highlight unter den Brauenbogen geben. Im nächsten Schritt wird der KAJAL DEFINER N°30 entlang des unteren Wimpernkranzes aufgetragen und verbunden. Mit dem LIQUID EYE DESIGNER N°02 wird ein leicht breiter werdender Lidstrich vom Augeninnenwinkel entlang des Wimpernkranzes nach außen gezogen. Zum Schluss werden die oberen und unteren Wimpern mit der PANORAMIC LASHES MASCARA N°34 getuscht.



GESICHT KONTURIEREN

STEP 3

Mit dem FACE SHAPING STICK werden die individuellen Gesichtszüge optimal betont. Die kühlen Brauntöne N°03 oder N°07 werden zum Konturieren verwendet und auf die Gesichtspartien aufgetragen, die optisch zurücktreten sollen. Für einen frischen Teint lässt sich der Pfirsichton (3) der PRO EFFECT EYE PALETTE ideal auch als Blusher auf den Wangen verwenden.

LOOK ABRUNDEN

STEP 4

Der perfekte Frühlingslook wird mit den Lippen abgerundet! Zuerst wird der COLOR PERFECTION LIP LINER N°17 entlang der Kontur aufgetragen, um die Form zu definieren. Anschließend sorgt der COMPLETE CARE LIP COLOR N°23 auf der gesamten Lippe für ein strahlendes Finish.



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

Alexandra Maria Lara

ABSOLUTE ANTI-AGING POWER.

Deine Haut. Deine Geschichte.

SYSTEM ABSOLUTE ist die beste Unterstützung deiner Geschichte kraftvoll weiterzuerzählen. Mit kollagenaktivierender Alge & tiefenhydratisierender 3D-Matrix für sichtbar geminderte Falten.

95%
BESTÄTIGEN
EINE
STRAFFERE
HAUT*



SYSTEM ABSOLUTE

Glättende Tagescreme
Smoothing Day Cream
Crème de Jour Lissante

SYSTEM
ANTI-AGING

*Selbsteinschätzung, 20 Frauen, Anwendung 2x täglich über 28 Tage



MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

riechen



„DER GERUCH IST EIN MÄCHTIGER ZAUBERER, DER SIE ÜBER TAUSENDE VON KILOMETERN UND ALL DIE JAHRE, DIE SIE GELEBT HABEN, HINWEG TRANSPORTIERT“

Helen Keller



SINNESWAHRNEHMUNG

Sie begleiten uns über den Tag, wirken meist ganz unbemerkt und zart, aber dennoch kraftvoll. Sie können uns entspannen, verführen oder beleben – und das häufig, ohne dass wir überhaupt wissen, was wir gerade riechen. In einer Welt, die immer lauter, schneller und visueller wird, ist der Duft zwar ein eher leiser Sinn, aber gerade deshalb vielleicht auch der geheimnisvollste.



BLÜMERANT

Ein Duft, der die blumige Sinnlichkeit der Gardenie mit üppiger holziger Intensität verstärkt: das Eau de Parfum „Flora Gorgeous Gardenia Intense“ von Gucci. Ein Blumenbeet der Glückseligkeit, bei dem sich der Puls vor Begeisterung beschleunigt und Herzen lauter schlagen.



KRAFTVOLL

Das warme „Le Parfum“ von Chloé macht süchtig! Ein blumiger Duft für Damen, der kraftvolle und intensiv einhüllende Orangenblütennoten offenbart, verwoben mit einer frischen und modernen Rose. Die blumige Explosion wird für einen sinnlichen, ambrierten Nachhall von einem Tonkabohnen- und Vanilleakkord begleitet.

LIEBE LIEGT IN DER LUFT

Perfekte DUETTE

Der Winter hat eine eigene Magie: klare Luft, funkelnende Nächte und ein Hauch von Eleganz in jedem Augenblick. Gerade in dieser Saison **offenbart ein Duft seine wahre Kraft – er wärmt, verführt und verbindet**, nicht nur zum Valentinstag.



Die Idee des Dufts als Paar: Parfum war schon immer ein Ausdruck von Individualität. Doch wenn sich zwei Düfte begegnen, entsteht eine neue Dimension, eine olfaktorische Symbiose. Während feminine Kompositionen oft mit floralen, pudrigen oder Gourmand-Noten spielen, greifen maskuline Düfte zu Hölzern, Gewürzen oder rauchigen Akkorden. In der Kombination jedoch entsteht ein Spiel aus Kontrasten und Harmonie – wie Yin und Yang in Duftform. ■



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog:
[www.mueller.ch/
riechen](http://www.mueller.ch/riechen)



**ELEGANT**

Das Parfum „Davidoff Cool Elixir for her“ ist eine unwiderstehliche Kombination aus verführerischer Vanille, zartem Jasmin und Eichenmoos-Absolue, die dem ambrierten Duft sein elegantes Profil verleiht.

AROMATISCH

„Davidoff Cool Elixir Parfum for him“ ist sinnlich und selten zugleich. Die drei hervorragend strukturierten Inhaltsstoffe – ein faszinierender Oud-Akkord, Lavandin-Absolue und Rosenoxid – verleihen dem holzigen Duft seine elegante, kostbare Signatur.

Sinnlich**ANMUTIG**

„Guilty Absolu de Parfum pour Femme“ von Gucci ist ein intensiv blumig-ambrierter Duft für die Frau. Der dunkle Kaffee-Amaretto-Akkord in der Herznote sorgt für ein gebranntes Aroma, gemischt mit Tonkabohnen-Absolue und akzentuiert durch einen Blauregenakkord.

**VERFÜHRERISCH**

„Guilty Absolu de Parfum pour Homme“ von Gucci ist eine intensiv holzig-ambrierte Assemblage für ihn. Der Rumakkord in der Herznote sorgt für ein wunderbar warmes Aroma, gemischt mit Orangenblüten-Absolue und gewürzt mit einem feinen Chiliekord.

WINTERLICHE DUFTAARE

HOLZ & BLÜTE

- » Für sie: ein eleganter Rosenduft mit Anklängen von Vanille und Moschus
- » Für ihn: ein kräftiger Zedernholzakkord mit Pfeffer und Ambra
- Zusammen:** romantisch und erdig; die Wärme der Blüte trifft auf die Tiefe des Waldes

WÜRZE & SÜSSE

- » Für sie: ein orientalischer Duft mit Zimt, Tonkabohne und Kakaonoten
- » Für ihn: ein maskuliner Duft mit Kardamom, Leder und Vetiver
- Zusammen:** sinnlich und kraftvoll und das perfekte Paar für lange Winterabende

FRISCHE & RAUCH

- » Für sie: ein kühler Duft mit Bergamotte, Iris und weissem Moschus
- » Für ihn: ein markanter Duft mit Weihrauch, Tabak und Oud
- Zusammen:** Klarheit trifft Intensität – wie ein Spaziergang durch die Winterluft, gefolgt von einem Abend am Kamin

**UNVERGESSLICH**

Die Nacht beginnt und Jean Paul Gaultiers Eau de Parfum „Scandal Intense“ macht sie zu einer endlosen Reise voll brennender Leidenschaft und ungezähmter Freiheit. Die unverstehliche Kombination aus betörender Ylang-Ylang-Blüte und sündhaft süßer Vanille entfacht ein Verlangen, das keine Grenzen kennt. Bereit, die Spur zu verlieren?

**KRAFTVOLL**

Die wilde Fahrt beginnt – Jean Paul Gaultiers Eau de Parfum „Scandal Pour Homme Intense“ lässt die Luft erbeben. Der Inbegriff männlicher Verführung hinterlässt eine kraftvolle Spur aus warmem Leder und intensivem Vetiver.

DER DUFTCHECK

Duftende ATMOSPHÄREN

Wenn draussen graue Tage dominieren, **verwandelt Duft die eigenen vier Wände in einen Ort der Geborgenheit.** Raumdüfte, Wäschessprays und Aromatherapie sind mehr als blosse Accessoires – **sie sind unsichtbare Stimmungsdesigner.**



ENTSPANNEND

Mit dem zu 100 % natürlichen Raumduft „Arve“ von Aromalife bringen Sie Harmonie in die eigenen vier Wände.



EINFACH MAL ABSCHALTEN

Mit spritzigen Zitrusnoten und sanften Holznuancen schafft der Raumduft „ipuro Essentials time to be“ eine Atmosphäre zum Durchatmen und Loslassen.

on line exklusiv



ELEGANZ FÜR UNTERWEGS

Mit seinem raffinierten Duftmix aus Amber, Patschuli und frischem Eukalyptus sorgt das Set „ipuro noir Classic Car fragrance“ für ein stilvolles Ambiente in jedem Auto.



Raumdüfte – die Kunst der Atmosphäre

Ob Diffuser, Duftkerze oder Raumspray: Raumdüfte prägen sofort die Stimmung. Warme Noten wie Sandelholz, Vanille oder Amber schenken Behaglichkeit und sind perfekt für gemütliche Winterabende. Frische Nuancen aus Eukalyptus, Bergamotte oder Pinie sorgen für Klarheit – ideal, wenn man Energie und Konzentration braucht.

Wäschessprays – Eleganz auf Textilien

Ein Hauch von Duft auf Bettwäsche, Vorhängen oder Sofakissen verleiht Textilien einen luxuriösen Touch. Wäschessprays (Linen Sprays) wirken subtiler als klassische Raumdüfte und schaffen eine elegante Signatur. Für ruhige Nächte sorgen Lavendel, Kamille oder weißer Moschus. Für frische Eleganz stehen Baumwollblüte, Zitronengras oder grüner Tee.

Aromatherapie – Duft als Kraftquelle

Hier geht es nicht nur um Ästhetik, sondern um echte Wirkung. Richtig eingesetzt, kann Aromatherapie den Tag strukturieren – mit anregenden Düften am Morgen, fokussierenden Noten am Nachmittag und beruhigenden Essenzen am Abend.

- » Zitrusdüfte heben die Stimmung und vertreiben den Winterblues.
- » Kräuteraromen wie Rosmarin oder Salbei wirken klärend und stärkend.
- » Florale Noten wie Neroli oder Jasmin unterstützen die Entspannung und Ausgeglichenheit. ☐

**FRISCHE ENERGIE**

Das „Bio-Raumspray Sei erfrischt“ von Farfalla mit spritziger Zitrone bringt an den ersten warmen Tagen erfrischende Vitalität und belebt Körper und Geist.

**LEBENSFREUDE PUR**

Das „Farfalla Lebensfreude Bergamotte Lebensfreude Bio-Raumspray“ ist ein Duft, der der Stimmung sofort einen kleinen Schubs in Richtung guter Laune gibt.

**BERUHIGEND**

Das „Melvita Blütenwasser Lavendel Spray 200 ml“ für den Körper beruhigt und reguliert die Haut optimal und sorgt so auch am Körper für wunderbare Lavendelträume.

**MEDITERRANES GEFÜHL**

Das „Raumspray Mandarine-Bergamotte“ von Durance erweckt die Sinne mit einer lebendigen Mischung aus Zitrusfrüchten und versetzt Ihr Zuhause direkt in die sonnigen Gefilde Italiens.





MEINER MUND HYGIENE KANN NIEMAND DAS WASSER REICHEN.

Teebaumöl + Fluorid
Natürliche Kraft mit Boost.
Denn doppelt wirkt besser.

6 fach Schutz

deine **alkmene**®



fühlen



**„DER MALER VERLEIHT DER
GESTALT SEELE, DER DICHTER
DEM GEFÜHL UND DEM
GEDANKEN GESTALT“**

Nicolas Chamfort (1741–1794)

FÜHLT SICH GUT AN

Spüren Sie doch einmal genau hin und nehmen Sie die Welt so noch einmal auf eine ganz neue Art und Weise wahr. **Zelebrieren Sie das Gefühl von frisch gewaschener Bettwäsche, das Sie direkt auf Wolke sieben katapultiert, oder den noch zarten und schlaftrunkenen Kuss auf die Stirn zum Abschied am Morgen – unsichtbar für das Auge und doch so wertvoll.**



DER NAME IST PROGRAMM
„Glow Like You Mean It Brightening Serum“ von Scandy ist ein Glow-Manifest in einer Flasche mit einem fruchtigen Duft, der die Hautpflegeroutine aufweckt und den Teint revitalisiert.



POWERBOOST
Das Power-Trio aus Vitamin C, E und fermentierter Cranberry wirkt in den „Pore Refining Serum Drops“ von Weleda für ein reineres, strahlendes und ebenmässiges Hautbild. Ein perfektes Match bei unreiner und fahler Haut.

GESUNDHEIT MIT MASS

FIT oder FERTIG?



Fasten Sie schon oder leben Sie noch? Regelmässig zum Jahreswechsel springen wir auf alle möglichen Detox- und Selbstoptimierungszüge auf – mit oft zweifelhaftem Ergebnis.

Denn **die Grenzen zwischen Selfcare und Zwang, Superfood und Foodstress sind oft fliessend.**

Plädoyer für ein gesundes (Mittel-)Mass.

Früher war alles anders. Und einfacher. Gesundheit war für die WHO (Weltgesundheitsorganisation) vor rund 80 Jahren noch ein „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Das klingt sehr ganzheitlich – und war es vor den Zeiten von Kalorienzählern, Blutzuckermessgeräten, Bewegungsapps und Schlaftrackern wahrscheinlich auch. Heute laufen, schwitzen, zählen und hungern wir uns durch einen immer stressiger werdenden Alltag, den wir digital kontrolliert oft so sehr optimieren, dass aus Spass schnell Zwang wird. Nicht von ungefähr häufen sich im Netz Berichte darüber, dass exzessives Selbsttracking mit einem erhöhten Risiko für psychische Belastung und Selbstzweifel bis hin zu Zwangs- und Angststörungen einhergeht. Und das, während uns die sozialen Medien als Spiegelbild der modernen Leistungsgesellschaft vorgaukeln, dass nur wer seinen Körper und Geist stets optimiert, auch funktionstüchtig ist.

Die andere Seite des Gesundheitstrends

Gerade auf Instagram, TikTok und Co. wird das Idealbild einer Gesundheit verbreitet, die für viele gar nicht oder nur schwer erreichbar ist: schlank, energetisch, achtsam, selbstoptimiert und am besten auch noch jünger und frischer, als es das tat-

**„GESUNDHEIT IST WENIGER
EIN ZUSTAND ALS EINE
HALTUNG. UND SIE GEDEIHT
MIT DER FREUDE AM LEBEN“**

Thomas von Aquin (1224–1274)

sächliche Alter vorgibt. Nicht nur bei jungen Leuten führt die ständige Auseinandersetzung mit einem hypergesunden und nicht selten kostspieligen Lebensstil zu einer verzerrten Körperwahrnehmung und jeder Menge Stress. Und das macht ebenso krank wie die zunehmend fixe Angst davor, „falsch“ zu essen. Denn auch hier gilt: Je rigider das Essverhalten ist, desto höher kann das mögliche Risiko für soziale Isolation, Mängelscheinungen und Kontrollverlust werden. Kurz: Wer alles „richtig“ macht, landet mit Müdigkeit, Reizdarm und Zyklusstörungen ganz schnell auf der falschen Seite eines ansonsten ja durchaus heilsamen Gesundheitstrends.

Die richtige Balance

Denn dass gesundes Essen, Bewegung und die richtigen Nahrungsergänzungsmittel gut für uns sind oder sein können, das steht außer Frage und spiegelt sich in einer Vielzahl an sinnhaften Kursen, Sportmöglichkeiten und Ernährungstrends wider. Trends, über die wir nur eines nie vergessen dürfen: uns selbst.

Gesundheit!

Wohlfühlen ist keine Frage der Kalorien und nicht zwingend eine von Antioxidantien: Wohlfühlen beginnt (auch) im Kopf. Schreiben oder zeigen Sie uns, was Sie 2026 für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun, teilen Sie Ihre Idee unter dem Hashtag #müllerlifestyle und markieren Sie uns.

Mit etwas Glück teilen wir Ihren Post in der Story auf unserer offiziellen Instagram-Seite @mueller_drogeriemarkt



Und unser Gefühl für das richtige Mass. Nicht das Gesundheitsdogma sollte für uns das Mass aller Dinge werden, sondern die richtige Balance. Denn wer die hält, der darf sich auch mal etwas gönnen. Statt „alles oder nichts“ heißt es dann „ein bisschen mehr“. Oder – zugespitzt zu unserem persönlichen Neujahrsvorsatz 2026: Wir müssen gar nichts! Ausser erkennen, dass der beste Weg zur Selbstoptimierung in der Selbstfürsorge liegt. Mit viel Raum für den einen oder anderen Ausreißer und mit dem nötigen Selbstbewusstsein, ihn auch vor uns und anderen zu vertreten. ✎

MASCARA

Augenblick mal! Ein Blick reicht oft schon – und die Wimpern spielen dabei die Hauptrolle. Seit Jahrtausenden betonen Menschen ihre Augen mit Farbe, Glanz und Schwung. In unserer Serie „Mythos Beauty“ nehmen wir Mascara unter die Lupe.

Mascara ist nicht nur ein Klassiker der Beautywelt, sondern auch ein Stück Kulturgeschichte. Vom ägyptischen Kohlepulver bis zum Hightechprodukt von heute zeigt sie: Grosse Wirkung steckt oft in kleinen Dingen – manchmal nur in einem Wimpernschlag. ■



Klassiker

Die „All in One Mascara“ in „black“ von Artdeco trennt die Wimpern perfekt – für einen unwiderstehlichen offenen Blick.



Umwerfend

Die „Infinite Lash Mascara“ in „Black is back“ von MAKE UP FACTORY sorgt für lange, dichte, unwiderstehlich schöne Wimpern.



Natürlich

Die „Me & My Lashes Verlängernde & definierende Mascara“ von goovi verlängert, trennt und definiert die Wimpern, ohne zu klumpen und zu verwischen. Für einen natürlichen Look zu jeder Tageszeit.



Mehr ist mehr

Die „Mascara Lash Sensational Sky High“ in „Tiefschwarz“ von Maybelline New York greift dank der Tower-Flex-Bürste jede Wimper vom Ansatz bis zur Spitze.

HEUTE

Von Hightechbürstchen über wasserfeste Texturen bis hin zu pflegenden Formeln – eine Mascara ist längst mehr als nur Farbe.

1950

Innovation im 20. Jahrhundert: Die ersten Mascaras in Tubenform mit Bürstchen kommen heraus – hygienischer, einfacher und ein weltweiter Erfolg.

1915

Die erste moderne Mascara: T. L. Williams brachte für seine Schwester Mabel eine Mischung aus Vaseline und Kohlepulver auf den Markt – die Geburtsstunde von Maybelline.

19. Jahrhundert

Im viktorianischen England experimentierten Frauen mit Asche und Beeren, die sie auf die Wimpern tupften. Noch ohne Bürstchen, aber mit demselben Ziel: ausdrucksstarke Augen.

3.000 v. Chr.

Schon im antiken Ägypten schminkten Frauen und Männer (!) ihre Wimpern mit einer Mischung aus Kohle, Honig und tierischen Fetten. Der Look war nicht nur schön, sondern galt auch als Schutz vor dem „bösen Blick“ und der Sonne.

**von Ägypten
in die Drogerie:
eine kurze Zeitreise**



5 X MASCARA-WISSEN

1. Mini-Haare mit grosser Wirkung

Eine Wimper lebt im Schnitt nur etwa drei bis fünf Monate, dann fällt sie aus – und eine neue wächst nach.

2. Bürstchen machen den Unterschied

Gummibürsten trennen besonders präzise, Spiralbürsten geben mehr Volumen.

3. Schichtarbeit

Mehrere dünne Schichten wirken natürlicher und klumpen weniger als eine dicke.

4. Haltbarkeit

Mascaras sollten spätestens nach sechs Monaten ausgetauscht werden. Bakterien fühlen sich sonst zu wohl.

5. Beauty-Extra

Viele moderne Mascaras enthalten pflegende Stoffe wie Panthenol, Biotin oder Öle, die die Wimpern stärken.

DIE GROOMING-TYPEN

Saubere Haut mit sauberem Gewissen

Dass Männer, die sich pflegen, anderen überlegen sind, das wissen wir. Aber wie sie sich pflegen, das ist eine Geschichte mit vielen Unbekannten. Wir haben uns deshalb auf die Suche nach Antworten gemacht. Und blicken in unserer neuen Serie mit einem Augenzwinkern auf die Typologie der Pflegevorlieben.

Teil 1: der Conscious Cleaner.

SEIN MINDSET

Er setzt beim Duschen gern auch noch mal die Brille auf: um die Rückseite seines Duschgels nach Inhaltsstoffen abzuscannen. Mikroplastik? Niemals! Palmöl ohne Herkunftsangabe? Eher nicht. Für ihn gehören Persönlichkeit, Prinzipien und Körperpflege nämlich zusammen. Weshalb er nach Produkten mit Haltung, nach Inhaltsstoffen mit Herkunftsgarantie und nach Pflege mit Sinn Ausschau hält. Was ihn nicht zum Nerd, sondern zum Gewissenstäter macht. Wie er dorthin gekommen ist? Mal durch Zufall, mal durch den Partner/die Partnerin mit Naturkosmetik-Tick. Wichtiger ist, dass er – einmal auf den Geschmack gekommen – bei seiner bewussten Einstellung bleibt. Weil sie sich gut anfühlt: auf der Haut und fürs Gewissen.

SEINE PFLEGE

Der „Conscious Cleaner“ ist weder Sammler noch hortet er Unmengen an Produkten: Er pflegt sich minimalistisch und bewusst. Statt einer Routine, die fünf unterschiedliche Pflegeschritte umfasst, geht es ihm um das Mehr hinter dem Weniger. Er setzt deshalb auf Produkte mit klar deklarierten natürlichen Inhaltsstoffen, nutzt lieber festes Shampoo statt drei halb leerer Flaschen und er wäscht sich sein Gesicht nicht mit einem aggressiven Schaum, sondern mit einem milden Cleanser – der im besten Fall natürlich vegan, bio und regional ist. Er duscht nur kurz, rasiert sich nachhaltig und gecremt wird nur, wenn die Haut es wirklich braucht.



Schaumschläger

Natürlich von Hand gefertigt: Der „Rasierpinsel Dachshaar Wengeholz“ von Erbe sorgt bei angenehmer Weichheit für eine sehr gute Schaumbildung.

SEINE ESSENTIALS

- Ein festes Shampoo, duftneutral oder mit Lavendel
- Ein Deostick ohne Aluminium, idealerweise nachfüllbar oder im Glas
- Eine milde unparfümierte Gesichtscreme mit Aloe Vera oder Sheabutter
- Ein Rasierhobel aus Edelstahl mit langlebigen Klingen
- Ein Allroundöl, das alles kann: Bart, Haut, Haar (und Seele)

Dazu kommen gegebenenfalls noch ein Kamm aus Holz, ein Handtuch aus Leinen oder Bio-Baumwolle und natürlich die Gewissheit, dass bei ihm Pflege nicht nur den Körper sauber, sondern auch die Seele rein macht. ☒



Geschmeidigkeit

Argan-, Mandel- und Sonnenblumenöl pflegen sowohl Bart als auch Gesichtshaut. Das Beste: Das „For Men Only Beard Oil“ von benecos ist zertifiziert biologisch und vegan.



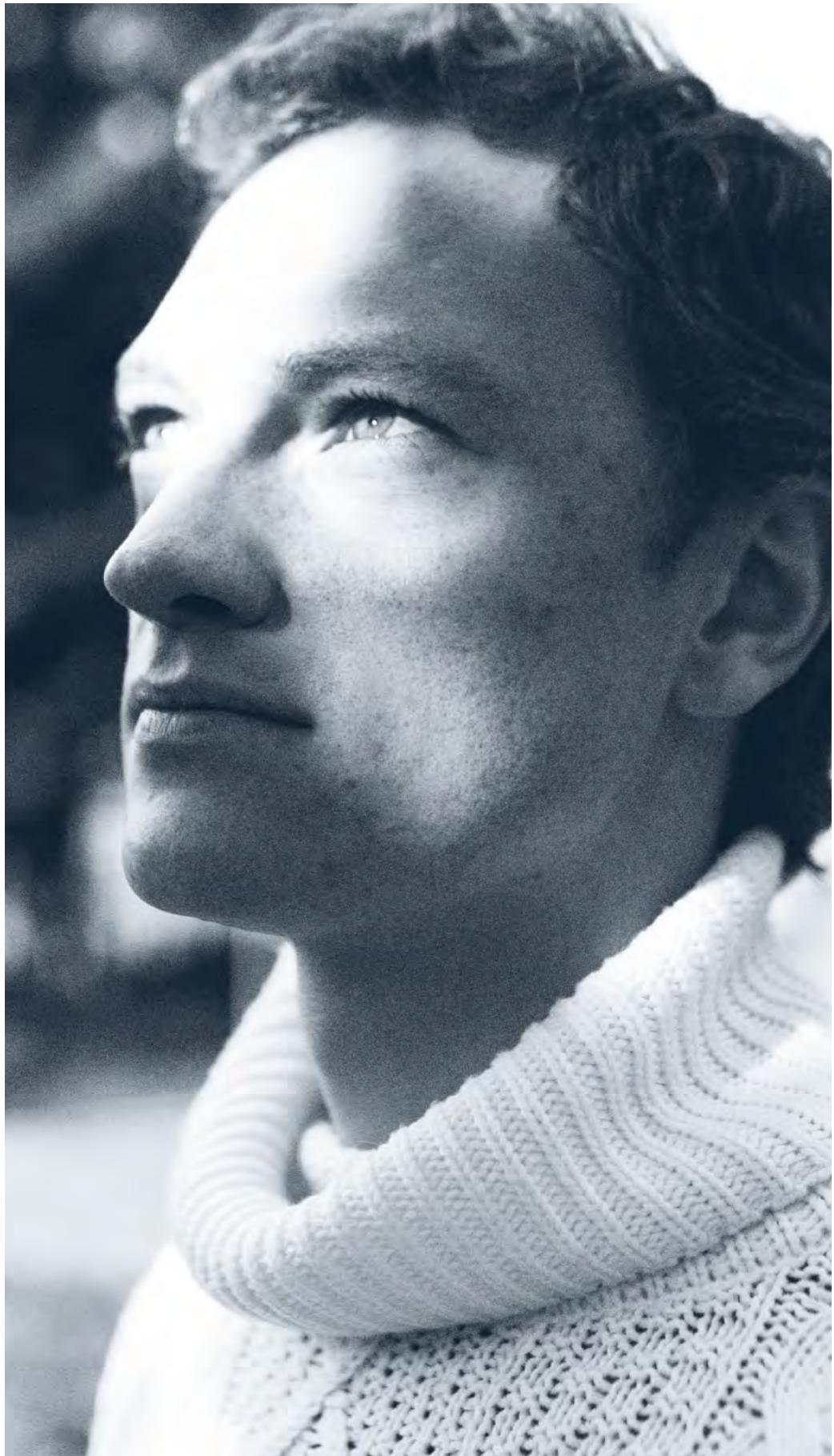
Grüne Welle

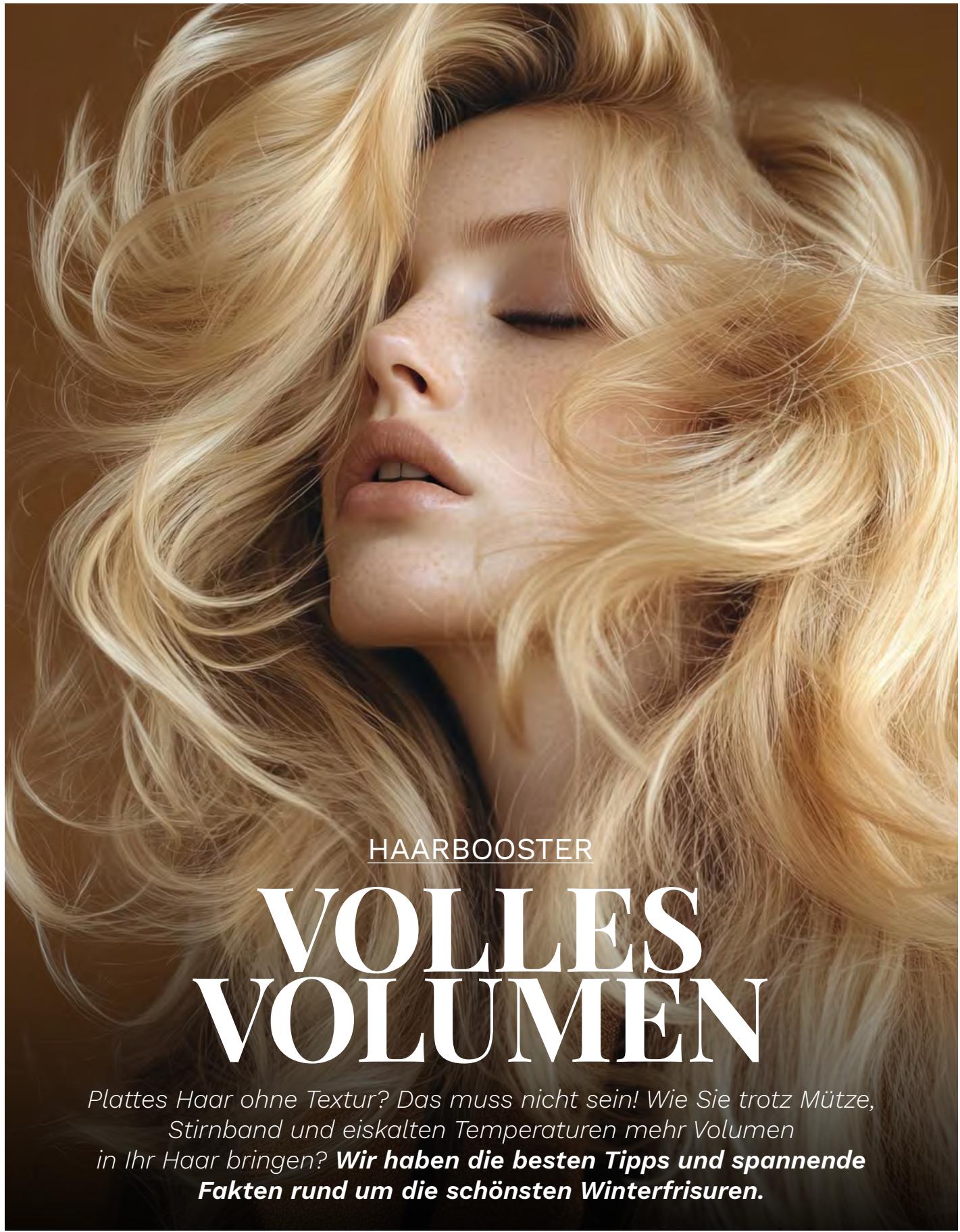
Alles so schön bio: Der „After-Shave Balm“ von GRN (GRÜN) sorgt nach der Rasur mit Bio-Hanfsamenöl und Bio-Hopfenblütentauszug für ein gutes Gewissen und gepflegte Haut.



Fest und formbar

Die klassische „Rasierseife“ von Proraso im Tiegel ist trotz ihrer festen Konsistenz weich und formbar. Darüber hinaus erfrischen Eukalyptus und Kampfer die Haut.





HAARBOOSTER
**VOLLES
VOLUMEN**

*Plattes Haar ohne Textur? Das muss nicht sein! Wie Sie trotz Mütze, Stirnband und eiskalten Temperaturen mehr Volumen in Ihr Haar bringen? **Wir haben die besten Tipps und spannende Fakten rund um die schönsten Winterfrisuren.***

Das kennen wir doch alle irgendwie: Mützenzeit und unsere Haare sehen auch genau danach aus, sodass wir die Mütze gar nicht erst abnehmen wollen. Denn das Haar darunter ist platt und energielos. Weil es aber auch anders geht, haben wir die besten Tipps dazu, wie Sie Ihre Haare mit und vor allem auch unter Mütze und Stirnband perfekt aussehen lassen.

Beginnen wir mal mit der Frage, warum die Haare eigentlich gerade im Winter so energielos sind. Und das ist nicht verwunderlich: Kopfbedeckungen schützen die Ohren zwar ganz wunderbar vor Kälte, drücken aber auch gleichzeitig die Frisur platt und sorgen dafür, dass die Haare schneller nachfetten. Und auch tiefe Temperaturen und die trockene Heizungsluft entziehen dem Haar Feuchtigkeit und damit Volumen.

Die gute Nachricht ist aber, dass es einige Tricks und vor allem auch Produkte gibt, die genau dem entgegenwirken und unsere Haare auch im Winter mit einer Extraption Volumen versorgen.

1. **Greifen Sie zu volumenspendenden Shampoos** und gehen Sie mit reichhaltiger Pflege vorsichtig um! Tragen Sie die Pflege nur auf den Längen und Spitzen auf, um die Haare nicht unnötig zu beschweren.
2. **Föhnen über Kopf** und/oder mit grossen Rundbürsten sorgt sofort für mehr Ansatzvolumen. Auch ein Lockenstab kann in Sachen Volumen wahre Wunder bewirken.
3. **Stylingprodukte wie Volumenschaum** oder Textursprays schenken gerade sehr glattem Haar mehr Griffigkeit und Fülle.
4. **Trockenshampoo** verleiht sofort mehr Textur und Frische und hebt jeden noch so platten Ansatz in die Höhe.
5. Lassen Sie die Haare nach dem Styling **immer komplett trocknen und auskühlen** und setzen Sie bei Mützen auf locker sitzende Modelle mit Seiden- oder Baumwollfutter. Das verhindert zudem eine statische Aufladung der Haare.
6. Weil gerade im Winter die Spitzen schneller austrocknen und ausfransen: **Die Haare regelmäßig nachschneiden lassen** und sie sehen sofort wieder voller aus.
7. **Öfter mal den Scheitel wechseln.** Das bringt nicht nur Abwechslung in den Look, sondern sorgt gleichzeitig für sofortiges Volumen.

Mit diesen Tipps sehen Ihre Haare also auch im Winter und nach dem Mützeabnehmen schon mal super aus. Damit der Look aber auch mit Kopfbedeckung perfekt wird, kommen nun noch unsere Stylingtipps für die ultimativen Winterfrisuren mit Mütze. ☀



PERFEKTES WERKZEUG

Die „Toupierbürste“ von BODY&SOUL erzeugt im Handumdrehen Volumen, da einzelne Strähnen gezielt auftoupiert werden können.



GIB MIR MEHR!

Wenn es um Power geht, darf's gerne etwas mehr sein, auch bei den Haaren. Das Shampoo „Dreh das Volumen auf“ von benecos mit pflegendem Bio-Traubenkernöl und heimischem Bio-Apfelsaft schenkt dem Haar sichtbar mehr Kraft und Fülle.

MÜTZENFRISUREN LEICHT GEMACHT

- » Wellen und Lockenfrisuren sorgen nicht nur für extra Volumen, sie sehen auch mit Mütze auf dem Kopf super aus.
- » Versuchen Sie, unter der Mütze immer auch ein paar Haarsträhnen herausblitzen zu lassen. Dafür einfach die Mütze nicht über dem Pony tragen sowie vorn seitlich je eine Strähne herausziehen.
- » Ein tief sitzender Dutt oder ein geflochtener Zopf macht sich unter Mützen besonders schön.



KRAFTVOLLES VOLUMEN

Das „Volume Boost Styling Spray“ von Marlies Möller zaubert einen Mascaraeffekt, der mithilfe von Bio-Polymeren jedes einzelne Haar für noch mehr Volumen ummantelt.



GOODBYE, PLATTES HAAR!

Fülle und Volumen mit kräftigendem Bier aus einer regionalen Bio-Brauerei: Das verspricht das „Shampoo Volumen beer & honey & hemp“ von GRÜN (GRÜN).

FÜR EIN GUTES GEFÜHL

Natürlich & neu

Innovativ, nachhaltig, natürlich. Von Mikroalgen, Kohlendioxidnutzung, fermentierten Inhaltsstoffen und neuartigen Tensiden in Reinigungsprodukten über Multi-Pilz-Komplexe bis hin zu Upcycling-Ideen in der Verpackung – verlieren Sie sich mit uns in den **spannendsten Neuerscheinungen aus der Naturkosmetik!**



INTENSIV-LUFTREINIGER BIO-RAUMSPRAY

Das „Farfalla Aroma Help Spray“ reinigt die Raumluft zuverlässig und sicher dank einer einzigartigen Formel aus vielen bewährten ätherischen Ölen mit reinigender Wirkung. Ein starker Helfer für die zuverlässige Luftreinigung in Wohn-, Arbeits- und Durchgangsbereichen. Der waldig-frische Duft desodoriert die Raumluft und unterstützt das Wohlbefinden.

HAND DRAUF!

Die „Advanced Care Hand Cream“ von Burt's Bees wurde für sehr trockene, rissige Haut entwickelt. Die Handcreme mit Sheabutter und Aloe Vera sorgt bereits bei der ersten Anwendung für geschmeidige Hände.

NUR BEI M

FLÜSSIGES GOLD

Das „Jojoba-Öl“ von Müller Pflanzenkosmetik ist ein pflegendes und straffendes Hautpflegeöl für normale und anspruchsvolle Haut. Es reduziert feine Hautlinien und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Durch die außergewöhnlich gute Verträglichkeit ist das Öl für jeden Hauttyp geeignet.

SKINIMALISMUS

Die neue getönte Tagespflege „BB Cream“ von Sans Soucis versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, mildert Trockenheitslinien und -fältchen, kaschiert kleine Makel wie Rötungen und Unebenheiten und verleiht der Haut ein angenehmes und weiches Gefühl.

fühlen



STÄRKT UND SCHÜTZT

Das „Barrier Boost Serum“ von BIO:VEGANE ist durch seine drei Kernwirkstoffe Phyto-Retinol, Squalan und Jojobaöl ein echtes Powerpaket, das nicht nur die Hautbarriere stärkt und regeneriert, sondern auch eine ganze Reihe weiterer Benefits bietet.



HIGH PERFORMANCE

Wahrer Luxus kommt aus der Natur: Die zellaktivierende Smart-Aging-Pflegeserie „Natuneo“ von Annemarie Börlind basiert auf dem innovativen PF4-Komplex. Zweifellos ein Highlight aus der Serie: der „Powder-to-Foam Cleanser“.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

„Die Zukunft meiner Haut ist jetzt“
NEU CELL LONGEVITY

Aktiviert das hauteigene Langlebigkeitsmolekül NAD+ und kehrt den Alterungsprozess der Haut um. Für sichtbar glattere, jugendlichere Haut.

Mit revolutionärem **NAD⁺ Booster**

100% zertifizierte Naturkosmetik. Swiss Natural Science.



HEALTHY AGING STATT ANTI-AGING

Forever young

Fältchen, nachlassende Elastizität, Pigmentverschiebungen – typische Zeichen dafür, dass unsere Haut älter wird. Healthy Aging bedeutet nicht, jugendlicher auszusehen um jeden Preis, sondern die Haut in ihrer natürlichen Schönheit zu unterstützen – **mit Wirkstoffen, Routinen und einem Lebensstil, der auch von innen wirkt.**



Biostimulation: kleine Reize, grosse Wirkung

Massagen mit Trockenbürsten oder Tools wie dem Gua-Sha-Stein regen die Durchblutung an und verbessern den Lymphfluss, was die Haut sofort frischer aussehen lässt. In Kombination mit Wirkstoffseren, etwa mit Vitamin C, können die Inhaltsstoffe besser aufgenommen werden. Man darf keine Wunder erwarten, aber es funktioniert auf Dauer gut: Technische Geräte wie Microcurrent-Tools (Geräte mit Mikrostrom) oder der Dermaroller setzen auf sanfte Reize, um die Hauterneuerung zu fördern – vor allem, wenn sie regelmässig angewendet werden.

Ernährung, die unter die Haut geht

Hautpflege beginnt nicht erst im Bad, sondern beim Einkauf. Lebensmittel mit vielen Antioxidantien, etwa Beeren, grünes Gemüse oder Nüsse, schützen die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinöl wirken entzündungshemmend und unterstützen die Hautbarriere. Studien bestätigen: Eine mediterrane Ernährung reduziert oxidativen Stress und kann die Hautdichte verbessern. Auch Kollagenpräparate, zum Beispiel als Pulver im Smoothie, zeigen Wirkung: Sie können die Feuchtigkeit und Spannkraft der Haut verbessern.

PFLEGETIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE: WÖCHENTLICHE **ENZYMPeelings, TUCHMASKEN ODER AMPULLENKUREN**

Hautpflege mit Konzept

Moderne Healthy-Aging-Pflege ist individuell, minimalistisch und wirksam. Weniger ist oft mehr. Den Anfang macht ein mildes Reinigungsgel, denn Abschminken ist das A und O der Hautpflege. Make-up-Reste verstopfen die Poren und verhindern die natürliche Regeneration über Nacht. Weiter geht's mit einem Antioxidantienserum am Morgen. Ein UV-Schutz (jeden Tag!) und eine regenerierende Nachtpflege bilden die Basis. Produkte mit Hyaluronsäure oder Panthenol beruhigen und hydratisieren selbst empfindliche Haut. ☀



- 1. GESKE SKIN FIRMING WAND 7 IN 1:** Kann straffende Prozesse im Gesicht, Hände und Dekolleté mit 15'500 SmartSonic-Pulsationen pro Minute anregen und für eine strahlendere Haut sorgen. **2. AHAVA pRETINOL™ SERUM:** Gibt der Haut ihr jugendliches Strahlen zurück und bekämpft ein müdes Erscheinungsbild. pRetinol™ nutzt die Prä-Retinol-Eigenschaften der Dunaliella-salina-Alge aus dem Toten Meer, einer natürlichen hautverträglichen Retinolquelle. **3. BENECOS AUF BüGELER:IN:** Kostbares Bio-Arganöl regeneriert und schützt die Haut, während Hyaluronsäure die Bildung von Kollagenfasern verstärkt und der Haut damit Elastizität verleiht. **4. SKINABLE POWER PEPTIDE CREME:** Damit kommen Sie dem perfektionierten Erscheinungsbild der Haut garantiert ein Stück näher: Die intensive Lifting-Formel festigt die Hautstruktur und mildert feine Linien. **5. DECLARÉ AGE CONTROL VITAMIN A BOOSTER AMPULLE:** Widmet sich mit hoch dosiertem Vitamin A einem verfeinerten, frischen Hautbild und ist damit der perfekte Partner, wenn es um jugendliche Haut geht.

REVOLUTIONÄR

Hydro-Concealer

Sie sind die Beauty-Erfindung für die Haut ab 40, für sensible Haut und bei den ersten sichtbaren Anzeichen der Hautalterung wie Trockenheitsfältchen um die Augen:

Hydro-Concealer. **Sie vereinen das Beste aus pflegender Augencreme und der Deckkraft von Make-up.** Das Ergebnis: Dunkle Schatten unter den Augen werden weggezaubert und (erste) Fältchen wirken minimiert.

Ein Hydro-Concealer ist viel mehr als nur ein klassischer Abdeckstift, der mit etwas Feuchtigkeit angereichert ist. Er ist ein echter Allrounder, der uns das Leben in nur einem Schritt sofort schöner und einfacher macht. Warum? Weil er die Deckkraft eines klassischen Concealers zur Abdeckung dunkler Augenschatten mit den Vorzügen der modernen Hautpflege zur Aufpolsterung und Pflege der empfindlichen Augenpartie vereint. Das bedeutet: ein einziges Produkt, jedoch unzählige Gründe, um glücklich zu sein.

DIE STARPRODUKTE DER STUNDE
SIND **LEICHTE, LANG ANHALTENDE
CONCEALER, DIE DIE HAUT
ATMEN LASSEN** UND NICHT
KOMEDOGEN SIND

Ein Produkt für alle

Sie neigen zu einer eher trockenen Augenpartie? Ein Hydro-Concealer ist die Antwort. Denn statt die Haut zusätzlich zu belasten und auszutrocknen, versorgt dieser die empfindliche Partie mit Feuchtigkeit, die gleichzeitig aufpolsternd wirkt und dennoch die Schatten unter den Augen verschwinden lässt. Sie suchen nach einem Produkt, das mehr kann als nur abdecken? Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure oder Niacinamid wirken nicht nur optisch, indem sie Falten und Schatten abdecken, sondern auch nachhaltig, indem sie die Haut mit reichlich Feuchtigkeit versorgen und sogar gegen Hyperpigmentierung wirken können. Das beugt gleichzeitig der Hautalterung vor und sorgt für einen frischen Blick, ohne maskenhaft zu wirken. Und das Allerbeste: Wir benötigen dank des Multitalents morgens nur noch ein einziges Produkt, um aufgeweckt, strahlend und jugendlich auszusehen. Wir finden: Besser und schneller geht es einfach nicht. ☀



ENTLASTUNG
Durch Smartphones, iPads, Fernseher und Laptops werden unsere Augen jeden Tag stundenlang beansprucht. Mit dem „SmartAppGuided™ Warm & Cool Eye Energizer 6 in 1“ von Geske können Sie Ihre Augen im Handumdrehen verjüngen und erfrischen.



FRISCHEKICK
Die lichtreflektierenden Pigmente im „Perfect Teint Concealer“ von Artdeco in „Refreshing Beige“ kaschieren Schatten, Linien und Fältchen. Der Teint wirkt gleichmässiger und strahlend.



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog:
www.mueller.ch/fuehlen

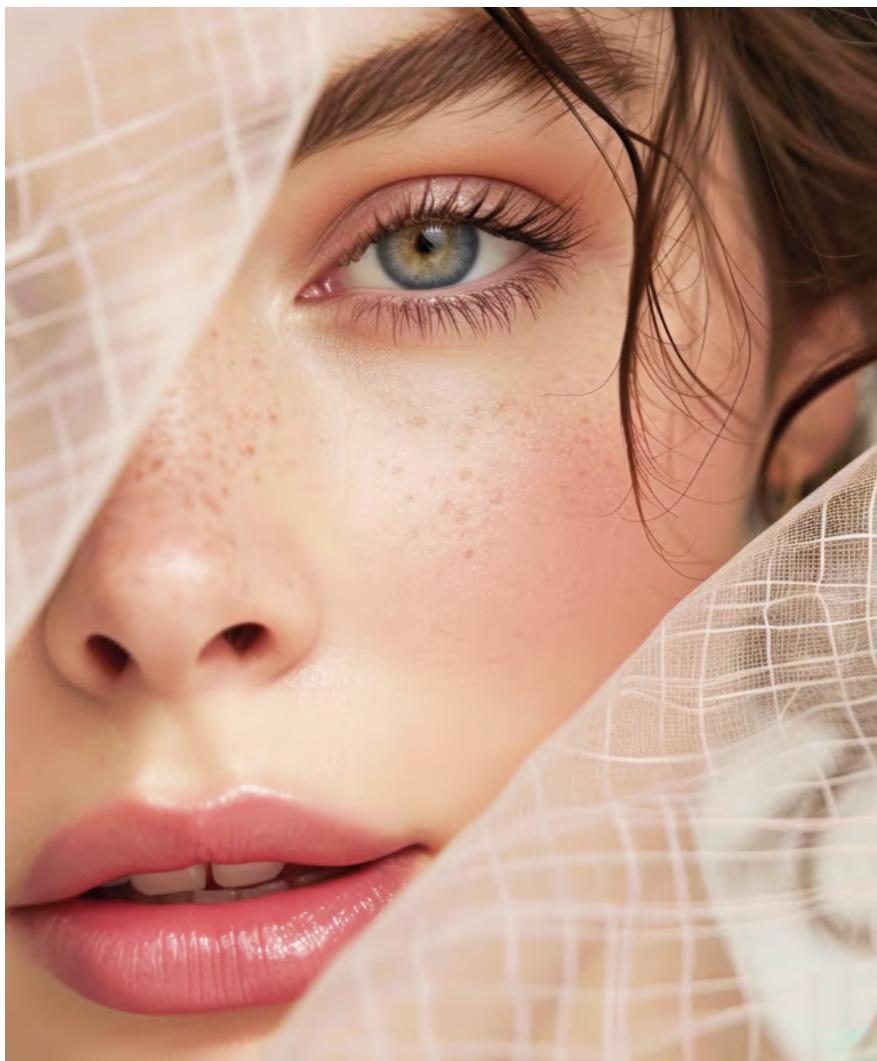
fühlen



STRAHLEND
Hyaluronsäurekugeln und Diamantmikrokugeln sorgen für ein natürliches Ergebnis und die perfekte Abdeckung:
Der „Hydra Nude Concealer“ in „Light Honey“ von Naj-Oleari haftet perfekt auf der Haut.



TOOL-TIME
Das „Augenpflegeset“ von BODY&SOUL besteht aus einem kühlenden Augenroller und zwei wiederverwendbaren Silikon-Augenpads und liefert die perfekte Basis für die Verwendung von Concealer.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.



Röösli Naturseife

Unsere Röösli Naturseife, veredelt mit Bienenprodukten, bietet eine sanfte aber effektive Reinigung. Honig, Propolis und Aloe Vera pflegen und schützen deine Haut, während der belebende Duft von ätherischem Zitrusöl deine Sinne erfrischt.

www.roeoessli-produkte.ch

BUNTE SOCKENPARTY

Villa Kunterbunt

*Pssst! Wir haben **das beste Mittel gegen das Grau vor unseren Fenstern, das garantiert für gute Laune sorgt.** Jugendfrei, kalorienfrei und mit einem breiten Schmunzeln auf den Lippen: bunte (Muster-)Socken für Gross und Klein.*

Ob kleine Kinderfüsse oder grosse Abenteuerbeine – ein bisschen Farbe hat noch niemandem geschadet. Egal, ob uni, gestreift, gepunktet oder mit lustigen Motiven, die farbenfrohen Socken zaubern direkt am Morgen ein Lächeln auf jedes Gesicht. Und sind damit das beste Mittel gegen den trüben Winterblues. Das funktioniert übrigens nicht nur bei Kindern ganz wunderbar, sondern mindestens genauso

gut bei Erwachsenen, etwa zum klassischen Business-Look, zu Jeans und vielem mehr.

Und wem es immer noch nicht bunt genug ist, der kombiniert die bunten Sockenmodelle noch mit weiteren Mustern und Farben in Schuhen und Kleidung. Schliesslich kann das Leben nicht bunt genug sein. ☒

EXTRATIPP

Die Gute-Laune-Socken sind eine perfekte Geschenkidee und machen gleich doppelt Freude: beim Auspacken, aber auch beim Verschenken.



VÖLLIG VON DEN SOCKEN!

Strümpfe sind längst mehr als einfache Fussbekleidung. Richtig gestylt, können Socken zu einem echten Fashionstatement werden. Hier sind unsere Top 5!

1 TENNISOCKEN

Sie sind die absoluten Klassiker unter den Trendsocken: Tennissocken, die meist bis zu den Waden reichen. Während der Fashion Weeks sichten wir sie immer wieder – sowohl in der Kombination mit Sneakern als auch mit High Heels.

2 KNEIEHOHE SOCKEN

In der aktuellen Modesaison geht es sockentechnisch sogar noch höher als nur bis zu den Waden. Denn auch kniehohe Socken sind gerade absolut angesagt.

3 SOCKEN MIT RÜSCHEN

Einen verspielten Touch bekommt das Outfit, wenn Socken mit Rüschenraum ins Spiel kommen. Diese passen nicht nur zu romantischen Looks. Vor allem im Stilbruch zu derben Cowboyboots oder lässigen Sneakern sehen Socken mit Rüschen einfach nur toll aus.

4 (SEMI-)TRANSPARENTE SOCKEN

Nicht nur transparente Blusen und Röcke sind in der aktuellen Modesaison ein absolutes Fashion-Highlight. Auch Socken kommen jetzt im durchsichtigen Design daher. Besonders beliebt sind kniehohe transparente Socken und (semi-)transparente Söckchen mit verspielten Motiven wie Sternchen, Herzchen oder Streifen.

5 GLITZERSOCKEN

Natürlich dürfen auch Glitzersocken in unserer Trendliste nicht fehlen: Egal, ob in klassischem Schwarz oder in der Signalfarbe Rot – Glitzersocken sorgen stets für den gewissen Twist, vor allem zu besonderen Anlässen wie dem Valentinstag.



Im Namen der Rose

Rosen zum Valentinstag verschenken wir 2026 in Sockenform. Die „Unisex Socken Meditative Rose“ aus der Linie ArtSox von MuseARTa im Design von Salvador Dalí sind die nachhaltige Antwort auf den klassischen Rosenstrauss.



Zum Knuddeln

Die „Playful Cat“-Socken von Many Mornings im zuckersüßen Katzendesign sorgen sofort für gute Laune und glückliche Kids (und Eltern).



Jugendstil

Kunst ist nur was fürs Museum? Viel zu schade! Ab sofort tragen wir unsere Lieblingskünstler und -kunstwerke direkt am Fuss. Wie wäre es zum Beispiel mit „Der Kuss“ von Gustav Klimt? Mit den Unisex-Socken aus der Linie ArtSox von MuseARTa nichts leichter als das.



Baukunst

Auf festem Fuss unterwegs sind Sie mit den „Unisex Socken Sagrada Familia Antoni Gaudí“ aus der Linie ArtSox von MuseARTa. Mit dem dezenten Design sind diese Socken auch das perfekte Einsteigermodell für alle, die es nicht zu bunt wollen.



Verspielt

Lasset die Spiele beginnen! Egal, ob Spieletag, Kindergarten oder Büro: Mit den „Unisex Socken UNO“ für Kids und Eltern von ManyMornings haben Sie garantiert immer die richtigen Karten am Fuss.



Kuschelig

Für zu Hause oder die nächste Barre-Stunde: Die „Sneaker Homepads“ mit praktischer Anti-Rutsch-Sohle von Hudson sind immer eine gute Wahl.

Kleine Schätze

Der Valentinstag steht vor der Tür und mit ihm oft die Frage, welche Alternativen zu Blumen gefallen können. **Kleine Geschenke mit grosser Wirkung, ob zum Valentinstag, als Aufmerksamkeit für die beste Freundin oder die Lieblingskollegin oder einfach für uns selbst:** Entdecken Sie mit uns die Vielfalt der Möglichkeiten!

Liebe – sie entzündet Gedichte, bringt Kunstwerke hervor und stürzt Menschen in höchste Ekstase oder tiefste Verzweiflung. Philosophie dagegen gilt oft als nüchtern, analytisch und vom Kopf gesteuert. Doch wer genauer hinsieht, entdeckt: Beide sind untrennbar miteinander verbunden. Seit Jahrtausenden fragen Denkerinnen und Denker, was es heisst, zu lieben – und wie dieses Gefühl unser Leben und Denken prägt.

Zwischen Herz und Verstand

Die Liebe ist weder reines Gefühl noch blosses Konzept. Sie ist ein Ort, an dem wir beides erproben: Intimität und Reflexion, Hingabe und Selbstbehauptung. Philosophie hilft uns dabei, die Liebe zu durchdenken – und die Liebe gibt der Philosophie ein Herz, das schlägt. Vielleicht liegt die grösste Wahrheit in einer einfachen Einsicht: Lieben heisst, sich einzulassen auf das Ungewisse, das Widersprüchliche, das Unvollkommene – und darin Sinn zu finden. ✕



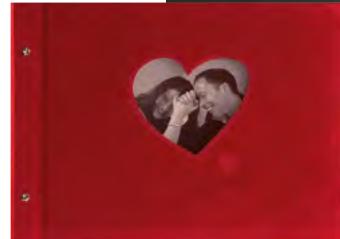
LIEBELEI

Hier liegt definitiv Liebe in der Luft: Zarte Blütenformen treffen auf sanfte Blushtöne in Rosé und Gold und verbinden sich mit warmen Rottönen. Diese kleinen, sehr femininen Kostbarkeiten von Accessoires, ob Armband oder Ohrringe, schmeicheln nicht nur der Trägerin, sondern zaubern sogar einen Hauch Frühling in jedes Outfit.



**KENNENLERNEN**

Die „Erzählt euch mehr“-Toolbox für tiefsonnige Gespräche von Simon & Jan hebt die Paarbeziehung im Nu auf eine andere Ebene.

**UNVERGESSLICHE MOMENTE**

Das „Schraubalbum Rosso“ von Goldbuch in der Grösse 25 x 30 cm punktet mit seiner Erweiterbarkeit für viele weitere schöne fotografisch festgehaltene Momente der Zweisamkeit.

**FRÜHLINGSBOTTEN**

Naturbegeistert, aber kein grüner Daumen? Kein Problem mit dem „Schönen rosaarbenen Blumenstrauss 10342“ von LEGO Botanicals!

Das Bau-Set mit 15 verschiedenen Blumen für aufstrebende Floristen kommt als zarter Vorbote des Frühlings zur rechten Zeit.

**DETAILS MACHEN DEN UNTERSCHIED**

Die Mini-Geschenktüte „Wie schön, dass es dich gibt“ von Geschenk für Dich verleiht jedem Präsent eine besondere Bedeutung.

**VON UND MIT HERZEN**

Die „Brille Herzen“ von PartyDeko sorgt für süsse Selfies und den Blick durch die rosarote Brille – auch jenseits des 14. Februars.

**PRAKTISCH**

Ob als Teil des Schlüsselbunds oder zum Befestigen von Trinkflaschen: Mit dem „Karabiner Mini Herz“ von munkees waren nützliche Tools noch nie so liebevoll designet.



IN BALANCE

Die „Duftkerze im Glas balance“ von Valpe mit den feinen Aromen Ananas, Amber und Leder sorgt für einen angenehmen Duft, der uns sofort in Einklang bringt.



MARKANT

„Riggs Imperial“ ist ein Eau de Parfum aus der Prestige Collection und wirkt sanft und präsent zugleich. Er ist gemacht für Menschen, die mit ruhiger Gewissheit führen, verwurzelt in ihren Werten und klar in ihrer Ausrichtung. Der Auftakt vereint die geschmeidige Cremigkeit von Kokosnuss mit der frischen Klarheit von Apfel. Darauf folgt ein zartes Herz aus Maiglöckchen und Zedernholz, das sich in warme Noten von Amber und Moschus legt – ein Ausklang, der rein, still und faszinierend wirkt.



JUNGBRUNNEN

Die GOLOY „Face Cream Intense“ garantiert maximale Pflegewirkung, die Ihr Gesicht wieder zum Strahlen bringt. Durch ein einzigartiges Zusammenspiel aus pflanzlichen Nährstoffen, frischem Wasser und pflegenden Ölen kann sich Ihre Haut wieder auf natürliche Weise selbst regenerieren. Spüren Sie täglich reine Energie von GOLOY und gönnen Sie sich diese nachhaltige, vitalisierende Gesichtspflege.

UNNÜTZES WISSEN PAARE, DIE LIEBE UND DENKEN VEREINTEN

Simone de Beauvoir & Jean-Paul Sartre

Das berühmteste Intellektuellenpaar des 20. Jahrhunderts sprengte Konventionen: keine Ehe, keine Exklusivität, aber ein lebenslanges Versprechen der geistigen Verbundenheit. Ihre Liebe war weniger ein Käfig als ein Dialog, der beide inspirierte.

Hannah Arendt & Martin Heidegger

Eine umstrittene, fast paradox anmutende Beziehung: die junge jüdische Studentin und der spätere NSDAP-Philosoph. Trotz politischer Abgründe riss die Faszination nicht ab. Arendt bewahrte sich Distanz und doch blieb Heidegger für sie „der heimliche König“. Ihre Geschichte zeigt, wie komplex, widersprüchlich und unvernünftig Liebe sein kann.

Frida Kahlo & Diego Rivera

In der Kunstwelt Mexikos waren sie ein Sturm: leidenschaftlich, untreu, künstlerisch unerschöpflich. Frida beschrieb ihre Liebe als „zwei Unfälle in meinem Leben – der Bus und Diego“. Und doch war Rivera für sie eine Quelle der Inspiration, eine ständige Herausforderung.

Albert Camus & Maria Casarès

Der Existenzialist und die Schauspielerin führten eine leidenschaftliche jahrzehntelange Liebesbeziehung. Ihre Briefe – erst vor wenigen Jahren veröffentlicht – zeigen, dass Camus’ Philosophie vom Absurden nicht nur Theorie war, sondern auch in seinen persönlichen Bindungen und Sehnsüchten aufscheint: das ständige Ringen zwischen Nähe und Distanz, Freiheit und Verantwortung, Vergänglichkeit und Intensität.

„WO LIEBE IST, WIRD DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH“

Buddha



ALLES AN BORD

Mit der „Kulturtasche Molly“ von JJDK in stilvollem Oliv ist garantiert alles dort, wo es hingehört. Sorge dafür tragen auch vier smarte Innenfächer.



GLANZSTÜCK

Mit dem Artdeco-Nagellack „Art Couture Nail Lacquer“ in der Farbe „Couture Pebble Grey“ erleben Ihre Hände den vielleicht schönsten Nagellackton der Saison.

Am 14. Februar
ist Valentinstag

entdecken



FACETTENREICH

Das Eau de Parfum „LoveMe“ von Tous wird moderne feminine Frauen mit seinem zeitgenössischen, fruchtigen Bouquet begeistern. Spritzige Grapefruit, Pfeffer und Litschi verschmelzen im Auftakt mit einem zarten Herzen aus Pfingstrose, Rose und Jasmin. Warmer Zeder, Kaschmirholz und Moos bilden die sinnliche Basis dieses facettenreichen Dufts.

STRAFFEN UND SCHÜTZEN AUF MIKROBIOMEBENE

Die „Youthful Eye Cream“ von gallinée schafft eine Synergie zwischen den neuesten Erkenntnissen der Mikrobiom- und der Anti-Aging-Forschung. Angereichert mit dem Lactobacillus-crispatus-Extrakt, einem „Anti-Aging-Bakterium“, revitalisiert die Creme das Mikrobiom der Haut und bekämpft die Zeichen der Hautalterung.



**DU STEHST IM REGEN?
SO WIE ALLE ANDEREN.
ABER DU BIST NICHT WIE
ALLE ANDEREN.**

Dein Upgrade: Der neue bruno banani Schirm – NOT FOR EVERYBODY.

NEU

bruno banani.
NOT FOR EVERYBODY



KOMPLIMENTE MAL ANDERS

Mit dem „Satisfight LED-Bierdeckel Untersetzer Licht „Welt ist schön““ setzen Sie nicht nur ein ausgefallenes liebevolles Statement. Der rot leuchtende Untersetzer verbreitet zudem ein gemütliches Licht und ist viele Jahre haltbar.

SCHON GEWUSST? SECHS FAKTEN ZUR LIEBE

Herzschlag im Gleichklang

Wenn sich Verliebte tief in die Augen schauen, synchronisieren sich Herzschlag und Atem.

Schmetterlinge im Bauch

Das berühmte Kribbeln? Eine Mischung aus Dopamin und Adrenalin – pure Biochemie der Liebe.

Hand in Hand entspannter

Nur zehn Minuten Händchenhalten reichen, um Stresshormone messbar zu senken.

Kuss-Work-out

Ein leidenschaftlicher Kuss trainiert bis zu 30 Gesichtsmuskeln – und macht dabei auch noch glücklich.

Liebe macht kreativ

Verliebte sprühen vor Ideen! Studien zeigen: Romantische Gefühle fördern Einfallsreichtum.

Magie der Worte

Handgeschriebene Liebesbriefe sind noch immer die emotionalsten Botschafter der Zuneigung.



VERWÖHNMOMENTE

Die „Holz-Massagebürste mit extra grossen Noppen“ von Croll & Denecke massiert die Haut besonders sanft. Der handliche Griff ermöglicht eine bequeme Anwendung und sorgt dafür, dass alle Körperstellen mühelos erreicht werden können.



online
exklusiv

„GELIEBT ZU WERDEN,
MACHT UNS STARK. **ZU LIEBEN,**
MACHT UNS MUTIG“

Laozte



FÜR GENIESSER

Das „Wein-Geniesser-Set Vine“ von AdHoc besteht aus Weinflaschenverschluss Vine, Weinbelüfter und Ausgiesser Airovin sowie Weinausgiesser und Partikelfilter Vine und lässt Geniesserherzen höherschlagen.



RUNDUM GUT

Mit der „Olivenholz-Seifenschale gross, 16–18 cm“ von Unicorn bekommen feste Seifen den Platz, der ihnen gebührt. Olivenholz ist durch seine Widerstandskraft und wasserabweisenden Eigenschaften das perfekte Material. Jedes Stück ist zudem ein Unikat.



VERSPIELT

Einhörner sind gekommen, um zu bleiben. Das „Wärme-kissen Einhorn ,Elsa“ von fashy ist ein wärmender Kuschelgruss für alle grossen (und auch kleinen) Einhorn-Fans.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

BURT'S BEES®
buttrig-zarte, aufbaubare Farbtöne
100 % natürlichen Ursprungs

Hol dir den Farbton

Vielfalt erleben

Ob Schreibware, Haushalt, Kosmetik, Tiernahrung, Strümpfe, Pflege, Lebensmittel oder Babybedarf: Mit den Müller-Eigenmarken finden Sie **verlässliche Begleiter für das ganze Leben.**

Genauso vielfältig wie das Leben ist auch das Müller-Sortiment. Eine grosse Auswahl an Marken und Produkten sowie höchste Qualität zu Top-Preisen – dafür steht Müller seit mehr als 70 Jahren. Die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden stehen für uns im Mittelpunkt und daher decken wir mit unserem umfangreichen Sortiment alle Bereiche des täglichen Bedarfs ab. So nennen wir hausintern unsere Eigenmarken auch gerne Müller-Qualitätmarken. ☀



FRÜH ÜBT SICH

Die „Q10 Anti-Falten Augencreme“ von CV mit Coenzym Q10, Ceramiden und Vitamin E kämpft gegen erste Fältchen und spendet der zarten Augenpartie die Feuchtigkeit, die sie braucht.

I-TÜPFELCHEN

Die „Hochgenuss Weizenkeime“ enthalten den kostbaren Bestandteil des Weizenkorns: den Keimling. Sie sind von Natur aus reich an Vitamin E, Vitamin B1, Mineralstoffen, Eiweiss und enthalten einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie eignen sich sehr gut zum Verfeinern von Cerealien, Milchprodukten, Süßspeisen und Desserts.

SPEZIALPFLEGE

Besonders der Winter setzt Menschen mit Neurodermitis zu. Die „Aveo Med Mikrobiom Schonende Reinigungsmilch“ ist eine gute Nachricht nicht nur für sie, sondern für alle, die unter Akne, Schuppenflechte und trockener Haut leiden.

NUR BEI



NUR BEI



GANZJÄHRIGER FRUCHTGENUSS

Die „Hochgenuss Erdbeeren“, die in Scheiben schonend gefriergetrocknet wurden, verfeinern jede Bowl, jeden Smoothie und jedes Müsli. Gesetzt den Fall, Sie snacken sie nicht vorher schon weg.

Müller



KARTIST
PROFESSIONAL

AVEO





Tipp
4U

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

VARIOUS ARTISTS
„Après Ski-Hits 2026“
(Universal)
Jetzt bei Müller

HOWARD CARPENDALE
„Zeitlos“
(Universal)
Jetzt bei Müller

OLIVIA DEAN
„The Art of Loving“
(Universal)
Jetzt bei Müller

MICHELLE
„Flutlicht – Wahnsinnig Edition“
(Sony)
Jetzt bei Müller

DICK BRAVE
„Back For Good“
(Edel)
VÖ: 23.01.

WINCENT WEISS
„Hast du kurz Zeit“
(Universal)
VÖ: 23.01.

ROBBIE WILLIAMS
„Britpop“
(Sony)
VÖ: 06.02.

Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog:
www.mueller.ch/erleben

DVD und Blu-Ray-Disc

THE SMASHING MACHINE
(Leonine)
Jetzt bei Müller

22 BAHNEN
(Leonine)
VÖ: 23.01.

ONE BATTLE AFTER ANOTHER
(Universal/Plaion)
VÖ: 22.01.

DRACULA – DIE AUFERSTEHUNG
(Leonine)
VÖ: 13.02.

Die Schule der magischen Tiere 4
(Leonine)
VÖ: 20.02.

GABBY'S DOLLHOUSE
(Universal/Plaion)
VÖ: TBC

SPRINGSTEEN – DELIVER ME FROM NOWHERE
(Disney/Leonine)
VÖ: 06.02.

Abbildung vorläufig

Erhältlich sind die Artikel in allen teilnehmenden Müller-Filialen mit Multimedia-Abteilung sowie unter www.mueller.ch. Nur solange der Vorrat reicht.
Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstr. 92, 89081 Ulm

erleben



**„JEMAND MUSS DAS
GEHEIMNIS LÜFTEN,
BEVOR ES ZU SPÄT IST!“**

Zweiter Detektiv Peter Shaw

DREIFACH GUT KOMBINIERT

Das war ein wirklich smarter Move der Produzenten von „Die drei ??? und der Karpatenhund“: Nach dem Erfolg von „Erbe des Drachen“ hat man beide Nachfolger gleich direkt hintereinander gedreht. Was logistisch sinnvoll ist und ausserdem dafür sorgt, dass die drei jugendlichen Darsteller Julius Weckauf, Nevio Wendt und Levi Brandl nicht schneller altern als ihre Figuren. So kommen wir schon **am 22. Januar** in den Genuss von „**Die drei ??? – Toteninsel**“ (**Sony Pictures**). Der Film versprüht richtig viel Indiana-Jones-Feeling – und bringt ein mögliches viertes Fragezeichen in Stellung.



Die drei ??? – Im Bann des Barrakudas (Europa)
Das jüngste Abenteuer der drei ??? und ihrer Originalsprecher endlich auch als Hörspiel. Einfach Kult!



Die drei ??? – Erbe des Drachen (Sony/Plaion)
Filmischer Auftakt für die neueste Generation rund um die cleveren Ermittler aus Rocky Beach.

NEUHEITEN

POPKULTUR

Und schon wieder liegt ein Jahr mit zahlreichen Highlights hinter und die Aussicht auf packende Neuheiten vor uns. Grund genug, neben dem **Ausblick auf 2026** auch einen kleinen Blick zurückzuwerfen auf das, was uns 2025 bei Laune gehalten hat. Gepaart mit ein paar **unterhaltenden Anregungen für einen gelungenen Valentinstag und daraus abgeleitet dem frommen Wunsch, im neuen Jahr endlich wieder die Liebe regieren zu lassen.** In diesem Sinne: frohes Neues!



GEFÄHRLICHE FREUNDSCHAFT

Neben der „Schule der magischen Tiere“ gehört dieses Internat für magische Tierwandler wohl zum Erfolgreichsten, was das deutsche Young-Adult-Fliessband aktuell hervorbringt. Kein Wunder also, dass namhafte Darsteller wie Oliver Masucci, Martina Gedeck, Moritz Bleibtreu oder Tom Schilling Schlange stehen, um vom Gestaltwandler-Hype ein wenig zu profitieren. Am 29. Januar gehen die „**Woodwalkers**“ (**StudioCanal**) bereits in die zweite Runde, Teil drei ist bereits für 2027 anvisiert (und Teil eins kann bequem bei Müller erstanden werden).



HIGH FIVE ... Die fünf romantischsten Highlights zum Valentinstag



SADE
„**THE BEST OF SADE**“
(SONY)

Als „Smooth Operator“ bricht sie „The Sweetest Taboo“: Sade.



WHITNEY HOUSTON
„**I WILL ALWAYS LOVE YOU – THE BEST OF**“
(SONY)

Wir heben all unsere Liebe für Whitney auf.



PRETTY WOMAN
(**JUBILÄUMSEDITION**)

Romeo Richard und Julia Julia: Romantischer wird's nicht!



LEGO ROSENSTRAUß
(**LEGO ICONS**)

Gemeinsam macht die Rosenbescherung am meisten Spass.



TITANIC
(DISNEY/LEONINE)
Hochdramatische (und romantische) Wasserspiele mit Jack und Rose.



JAMES BOND – DER JÜNGLING IHRER MAJESTÄT

Viel zu lange schon warten wir auf den Nachfolger von Daniel Craig in der Rolle des legendären britischen Superspions. Da kommt uns das Action-Adventure aus dem Hause der „Hitman“-Entwickler gerade recht. **Ab dem 27. März** dürfen wir in „007 – First Light“ (**IO Interactive**) in die Rolle des noch jungen James Bond schlüpfen, der sich auf den Spuren eines abtrünnig gewordenen Kollegen seine Meriten erst verdienen muss. Und zwar in bester „Stealth“-Manier, die allerdings in ein deutlich lineareres Spielerlebnis eingebunden sein wird. Wir sind jetzt schon geschüttelt und gerührt!

HIGH FIVE ... Best of Musik 2025



SABRINA CARPENTER: „MAN'S BEST FRIEND“ (UNIVERSAL)

Vom visuellen Aufreger zu Everybody's Darling.



PULP: „MORE“ (INDIGO)

Als wären sie nie weg gewesen: Jarvis Cocker und Co. mit Britpop-Meisterwerk.



TWENTY ONE PILOTS: „BREACH“ (WARNER)

Ende einer Ära: Clancys Kampf um seinen Verstand geht zu Ende.



LADY GAGA: „MAYHEM“ (UNIVERSAL)

The Lady is a Champ: Gaga zurück im Rampenlicht.



TAYLOR SWIFT: „THE LIFE OF A SHOW- GIRL“ (UNIVERSAL)

Taylor pulverisiert wieder sämtliche Rekorde – ein echtes Popwunder.

HIGH FIVE ... Best of Film 2025



DAS KANU DES MANITU (LEONINE)

Deutschland kann wieder lachen – zumindest über Bully.



DER BRUTALIST (UNIVERSAL)

Meisterhaftes Immigrantendrama mit Oscar-Rückenwind.



F1: DER FILM (WARNER/PLAIION)

„Top Gun“ auf der Rennpiste: Brad Pitt dreht auf.



SUPERMAN (WARNER/PLAIION)

Geht doch: DC gelingt die charmante Marvelisierung mit dem Stählernen.



IN DIE SONNE SCHAUEN (NEUE VISIONEN)

Schwere Kost mit Kunstanspruch und Oscar-Aussichten. Aus Deutschland!

DIE HEIMLICHE HERRSCHERIN DER ERDE

CHECKER TOBI 3

Lernen mit Spassfaktor. Nach Peter „Löwenzahn“ Lustig und Willi „wills wissen“ Weitzel sind seit einigen Jahren die Checker für die **audiovisuelle Weiterbildung unseres Nachwuchses** verantwortlich. Ganz vorn mit dabei: „Checker“ Tobi Krell.



Nachdem er für den Bayerischen Rundfunk bereits den unterschiedlichsten Fragen des Lebens auf die Spur gekommen ist, hat er auch schon zweimal für die Kinoleinwand (und die davorsitzenden Kids) die aufregendsten Spots der Erde bereist. Und weil er das so erfolgreich getan hat, darf Tobi nun auch ein drittes Mal ran – abermals (zumindest in Deutschland) begleitet von seiner Kollegin Marina, die er auf seiner Reise zu den fliegenden Flüssen vor zwei Jahren aufgegabt hat.

Eine Spielhandlung bildet auch diesmal wieder den Rahmen für die atemberaubende Erdumrundung in „**Checker Tobi 3 – Die heimliche Herrscherin der Erde**“ (MFA, jetzt im Kino). Beim Stöbern auf dem Dachboden stolpert unser Titelheld zusammen mit Marina über eine Videoaufnahme, die ihn im Alter von acht Jahren beim Beantworten der ersten Checker-Frage zeigt: „Wer hinterlässt die mächtigsten Spuren im Erdreich?“ Aber weil der Tobi von heute die Antwort längst vergessen hat, lässt er sich von seinem jüngeren Ich zu einem neuen Abenteuertrip herausfordern.

DREI CHECKER-FRAGEN AN CHECKER TOBI

Lifestyle: Peter Lustig, Willi Weitzel und jetzt Tobi Krell: Du stehst in einer „Ahnenreihe“ mit einigen „TV-Grössen“, deren Namen mittlerweile synonym sind mit Wissensvermittlung an ein junges Publikum. Adel, der verpflichtet?

Tobi Krell: Peter Lustig und seine Sendung „Löwenzahn“ habe ich als Kind geliebt, Willi ist als Wissensreporter im Kinderfernsehen ja quasi mein direkter Vorgänger – und ein super Typ, ich freue mich immer sehr, wenn wir uns sehen. Insofern: grosse Ehre, mit den beiden in einem Satz genannt zu werden.

Die ersten beiden Checker-Filme haben wirklich eindrucksvolle Bilder von der ganzen Welt geliefert. Und du mittendrin. Wie liess/lässt sich das für „Die heimliche Herrscherin der Erde“ noch toppen? Kannst du schon ein bisschen was zu den Reisezielen verraten?

Dass wir für unsere Kinofilme so tolle Ziele bereisen können, ist ein echtes Geschenk! Im dritten Film geht es für mich nach Madagaskar, Spitzbergen und Mexiko – und an jedem der Orte habe ich wieder tolle Welten ent-

deckt, beeindruckende Menschen kennengelernt und spannende Abenteuer erlebt. Das Besondere an diesem Film ist für mich aber die Geschichte drumherum. Denn auf die Reise schickt mich diesmal mein achtjähriges Ich!

Ist „Die heimliche Herrscherin der Erde“ der Abschluss einer Trilogie – oder nur eine Zwischenstation auf dem Weg zu noch viel mehr Weltwundern und ihrer Erkundung?

Die ersten beiden Filme hatten ja Wasser und Luft als Themen – und dieser dritte Teil jetzt widmet sich der Erde, also dem Boden unter unseren Füßen. Mindestens ein Element gäbe es da also noch. Und auch darüber hinaus fallen mir noch so einige Weltwunder ein ...

Das komplette Interview finden Sie in unserem Lifestyle-Blog.



Der führt Checker Tobi an die entferntesten und spannendsten Orte der Erde, deren Erkundung wieder weitestgehend dokumentarischen Prinzipien folgt. Kurz: Was der Checker an atemberaubenden Mutproben und Entdeckungen unter anderem in Madagaskar, in Spitzbergen und auf den Spuren der Maya in Mexiko machen darf, das hat das „echte“ Gegenstück Tobi Krell tatsächlich erlebt.

Hier verbirgt sich auch das Geheimnis hinter unserer eigenen Checker-Frage: Warum ist Checker Tobi so unglaublich erfolgreich bei uns und unseren Kids? Antwort: Weil es ihm gelingt, die Geschichte unserer Erde als abenteuerlichen Ausflug zu schildern. Und weil er dabei die Brille trägt, die wir im Angesicht der Schönheit unseres Planeten selbst ein wenig öfter aufsetzen sollten: die Brille der Kinder. ☺



FLUSSFAHRT MIT TOBI

Schon im zweiten Checker-Abenteuer von Tobi ist Checkerin Marina mit von der Partie: „Checker Tobi und die Reise zu den fliegenden Flüssen“ (MFA/Alive, jetzt bei Müller) ist Pflichtprogramm für Wissbegierige.



PERFEKTE BEGLEITUNG

Jede Menge Daten, Einträge und viel Wissenswertes für Schülerinnen und Schüler bietet der „Checker Tobi – Schülerkalender 2025/2026“ von EFM.



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog:
www.mueller.ch/erleben

WUNDERBARE JAHRE

Die Pop-ulistischen 2010er

Hier **das goldene Serienzeitalter um „Game of Thrones“**, die Pop-Neuerfindung von Lady Gaga und das MCU, dort gefährliche Einflüsterer und Social-Media-Wahn: die 2010er zwischen Pop und Populismus.

Sollen wir uns mal kurz richtig alt fühlen? Okay: Vor rund 15 Jahren, also 2011, ging mit „**Game of Thrones**“ eines der bedeutendsten Serienereignisse der TV-Geschichte an den Start und setzte ebenso Massstäbe wie fünf Jahre später die „**Stranger Things**“, die auf Netflix die 1980er wieder auflieben liessen. Redet man von den 2010ern, dann vor allem vom Aufstieg der Streamer und vom goldenen Serienzeitalter. Und es verwundert vor diesem Hintergrund nur wenig, dass sich das Kino dann besonders erfolgreich zeigte, wenn es das Serielle in seine DNA mit aufnahm. Etwa mit den unzähligen Filmen des Marvel Cinematic Universe (MCU) rund um die „**Avengers**“, der „**Tribute von Panem**“-Trilogie, den drei „**Hobbit**“-Filmen (2012 bis 2014) oder der „**Star Wars**“-Sequel-Trilogie (2015 bis 2019) plus Spin-offs („**Rogue One**“, 2016, und „**Solo**“, 2018).

In der Popmusik sucht man das Serielle zwar eher vergeblich, immerhin aber ein Genre, das nach Erfolgen in Serie (seit den 1980ern) von jetzt an unwiderruflich zur Leitkultur geworden ist:

3 MAL MUSIK ...



Kendrick Lamar – „**To Pimp A Butterfly**“ (Universal)

Der Überrapper hat mit seinem Überalbum von 2015 gerade Zehnjähriges gefeiert.



Lady Gaga – „**The Fame**“ (Universal)
Streng genommen noch aus dem Jahr 2008, aber immer noch stilprägend für die 2010er-Ära.



Billie Eilish – „**When We All Fall Asleep, Where Do We Go?**“ (Universal)
Wohin wir gehen? Wahrscheinlich ganz nach oben in den Pop-Olymp.

Unter anderem mit **Kendrick Lamar** und **Drake** ist Hip-Hop endgültig das Nonplusultra im Pop. Zumindest fast. Weil ziemlich ultra war auch der Erfolg von „The Fame Monster“ **Lady Gaga**, die ab „Born This Way“ (2011) zur neuen Madonna aufstieg. Zumindest bis eine gewisse **Billie Eilish** ab 2019 an ihrem Thron rüttelte.

In Sachen Games hält die royale Battle langsam Einzug in die Spielzimmer: Von „**Overwatch**“ (2016) und „**PUBG**“ (2017) bis hin zum bis heute stilprägenden „**Fortnite**“ (2017) konnte man hier ebenso Ablenkung vom Weltgeschehen finden wie bei den grossen Open-World-Blockbustern der Marke „**The Witcher 3**“ (2015), „**Grand Theft Auto V**“ (ja, das war schon 2013!) oder „**The Legend of Zelda: Breath of the Wild**“ (2017).

Was sonst los war, war oft geprägt vom immer lauteren Geschrei in den sozialen Medien, von hemmungslosem Populismus, giftig geführten Migrationsdebatten und schliesslich sogar einem unbekannten Virus. Dann doch lieber die volle Breitseite Pop. ✎

3 MAL FILM ...



„**Game of Thrones** – Die komplette Serie“ (Universal)

Acht sagenhafte Staffeln auf 30 Blu-Ray-Discs. Eine fantastische Welt, die ihrer Wiederentdeckung harrt.



The Avengers – 4-Movie Collection (Disney/Leonine)

Alle bisherigen Avengers-Abenteuer in einer Box – bis hin zum bitteren „Endgame“.



„**Die Tribute von Panem – 5 Filme Limited Collection**“ (StudioCanal/Plaion)

Jennifer Lawrence als über grosse weibliche Identifikationsfigur und leidenschaftliche Kämpferin in brutaler Jeder-gegen-jeden-Dystopie.

BACK FOR BRITPOP

Robbie Williams

*Da ist er nun endlich: der Robbie, wie er selbst ihn sich immer gewünscht hat. **Äusserlich gereift, innerlich noch musikbegeistertes Kind,** darf er auf „Britpop“ endlich seinen grossen Idolen nacheifern.*

Das Jahr 2025 hat es nicht (nur) gut gemeint mit unserem liebsten Ex-Take-That-Star. Zuerst hat er sich für einen der besten Filme des Jahres zum Affen gemacht, ohne dass das auch nur ansatzweise ausreichend gewürdigt worden wäre vom weltweiten Publikum. Und dann musste er sich auch noch das Dazwischengrätschen eines Showgirls gefallen lassen, weil keine Geringere als Taylor Swift ihm plötzlich seinen Veröffentlichungstermin im Oktober streitig machte. Aber der Gentleman geniesst und weicht. Oder aber er spekuliert auf einen Rekord. Denn nur, wenn „**Britpop**“ (**Sony, ab 06.02. bei Müller**) in seiner Heimat Grossbritannien auf die Eins der Albumcharts geht (was ohne TayTay-Konkurrenz durchaus wahrscheinlich ist), zieht Robbie sogar an den Beatles vorbei, um Musikgeschichte zu schreiben: mit seinem 16. Album an der dortigen Spitze.

Zu gönnen wäre es dem bald 52-Jährigen, der hier endlich das sein darf, was er seit seinem Ausstieg bei Take That immer sein wollte: ein waschechter Britpopper auf den Spuren von Paul Weller, den Gallaghers und Damon Albarn. Wer den wirklich fantastischen Film „Better Man“ gesehen hat, konnte schon erahnen, was für eine waidwunde Seele im Inneren dieses grossen Entertainers schlummert. Und dass die ganz grosse Popkarriere vielleicht nie das Seine gewesen ist. Aber das soll sich nun endlich ändern für den Boygroup-Ex wider Willen.

Das neue Album markiert schliesslich die Hinwendung zur Musik seiner Anfangsjahre, zur goldenen Ära des Britpop, deren Helden hier auch in dem ein oder anderen Song zu finden oder als Einfluss zu hören sind. Und damit meinen wir nicht unbedingt Tony Iommi, der mit Black Sabbath seinerzeit eine noch viel frühere Ära der britischen Popmusik prägte und auf „Rocket“ vertreten ist. Kurz: Robbie gibt sich zwischen einer ordentlichen Portion Brit und immer noch recht viel Pop ganz schön „Cocky“. Und – trotz seines Ausflugs in „Planet der Affen“-Gefilde – „Human“ after all ... ☀





NUR BEI
M

1



2



Ester's Lieblingsprodukte

3



- 1. MAKE UP FACTORY HYDRO BALANCE FIXING SPRAY:**
Hält auch bei vollem Körpereinsatz das, was es verspricht.
- 2. LANCÔME LIP IDÔLE JUICYTREAT „PINKY PROMISE“:** Das Lippenöl glänzt herrlich, ohne zu kleben.
- 3. BABYLISS WELLEN-EISEN DEEP WAVES W2447E:** Zaubert die charakteristischen Esther-Graf-Beach-Waves.

BOSS BABE ESTHER GRAF IM INTERVIEW

„Songwriting ist Therapie“

Esther Graf ist eine der lautesten Stimmen der Gen Z.
Ihr Geheimnis? Mut zu Emotionen und der Drang, nicht aufs Glück zu warten.

Sie ist Macherin, Musikerin, Singer-Songwriterin, Role Model. Dabei ist sie selbst erst 27. Einer der vielleicht schönsten Fakten: Anders als andere Stars der Gen Z kommt Esther ohne Schocksprache aus. Im Gegenteil. Sie steht sogar fest zu ihrem Glauben. Wir haben das Ausnahmetalent gleich nach ihrem Auftritt auf dem Superbloom Festival getroffen.

Lifestyle: Du hast gerade das Superbloom Festival mit 50'000 Besuchern im Münchener Olympiastadion eröffnet. Wie war der Auftritt für dich?

Esther Graf: Ich liebe das Superbloom. Ich habe hier schon vor drei Jahren gespielt und es war damals eines meiner ersten grossen Festivals. Ich bin sehr gerührt, dass so viele Menschen gekommen sind.

Warst du aufgereggt? Wie sehen die letzten drei Minuten vor so einem Auftritt bei dir aus?

Immer ein bisschen unterschiedlich. Normalerweise versuche ich schon, noch mal in mich zu kehren. Heute war allerdings Ausnahmezustand, weil unser Gitarrist ausgefallen ist, und wir hatten auf jeden Fall den maximalen technischen Heckmeck. Aber ich habe gemerkt, dass ich das mittlerweile lang genug mache, sodass ich mich auf meine Erfahrung und meine Professionalität verlassen kann, und dass diese ganzen Rituale, die man davor macht, vielleicht auch ein bisschen Placebo sind.

Deine Reise ist ziemlich beeindruckend. Du hastest innerhalb eines Jahres eine riesige Spotify-Kampagne am New Yorker Times Square. Du hast am Brandenburger Tor in Berlin die

Silvester-Show vor 60'000 Leuten gespielt. Und du hast letztes Jahr dein erstes Album „Happy Worstday“ veröffentlicht. Wie fühlt sich das an?

Wenn du das so sagst, klingt das echt toll. Man muss sich immer wieder daran erinnern, dass das toll ist, was man macht. Leider ist die Musikindustrie auch ein bisschen toxisch, es geht eben oft nur darum, was der nächste grosse Schritt ist, und man hält viel zu selten inne und blickt mal zurück und sieht, was alles passiert ist. Deswegen an sich bin ich schon stolz, aber ich würde jetzt lügen, wenn ich nicht sage, dass ich mir auch viele Gedanken darüber mache, was die nächsten Schritte sind.

ICH HABE GEMERKT, DASS DIE SHOW SEHR GUT OHNE MEINE GANZEN RITUALE LIEF UND DASS MAN SICH VIELLEICHT DAVON AUCH EIN BISSCHEN LÖSEN KANN, **DASS MAN SICH AUF DIE LEUTE, DIE DA SIND, DIE GUTE LAUNE MITBRINGEN, UND AUF SEIN TEAM VERLASSEN KANN.**

Kennst du deine nächsten Schritte denn schon?

Ich arbeite ganz fleissig am neuen Album.

Was sind deine Lieblingssongs auf „Happy Worstday“?

Ich bin grosser „Trash TV“-Fan, da war ich manchmal sad, dass der ein bisschen untergeht, aber

so ist das bei Albumtracks. Und der persönlichste ist wahrscheinlich der Song „Esther“. Da geht's ja um Selbstliebe und das macht ihn zu einem sehr wertvollen Song auf dem Album.

In „Esther“ hältst du eine Laudatio auf dich selbst. Gerade sprichst du auch davon, wie wichtig dir Selbstfürsorge ist ...

Also ich glaube, da fehlt etwas in der Musikindustrie: Initiativen oder Vereine, die sich um das Seelenwohl der Künstler sorgen. Du kannst in jedem Bereich in der Musikindustrie zu Leuten gehen und bei jedem Anliegen gibt es jemanden, der dir helfen kann. Beispiel Liveshow: Da weiss ich, dass ich eine Booking-Agentur brauche und eine Band, und es gibt überall Adressen, an die ich mich wenden kann.

Aber wie gehe ich eigentlich mit dem mentalen Druck um und wie verliere ich nicht die Verbindung zu mir selbst? Da wüsste ich jetzt nicht, wo ich anrufen soll. Ich kann natürlich in Therapie gehen, aber eigentlich ist es ein Thema, das uns alle beschäftigt, und da würde ich mir wünschen, dass es mehr Aufklärung gibt. Unsere Therapie ist es natürlich, die Songs zu schreiben und sich irgendwie dem zu stellen, aber ich glaube, diesen Austausch zu haben, ist nicht unwichtig. Also ich bin froh, dass ich viele Freundinnen in der Musikindustrie habe, mit denen ich darüber reden kann.

Stichwort: Female Network. Du bist auf jeden Fall Vorbild für viele Mädchen, sicherlich auch für Jungs. Spürst du hier eine Verantwortung?

Ja, süß! Am Anfang hatte ich das so gar nicht auf dem Schirm. Auf meiner Tournee im letzten Jahr habe ich zum ersten Mal bemerkt, dass auch Kids zu meinen Konzerten kommen. Daraufhin habe ich für das kommende Album noch mal nachgedacht, wie ich Sachen ausdrücken kann – wobei ich es wichtig finde, dass es authentisch ist.

Gibt es drei Dinge, die du auf jeder Tour dabei hast?

Was ich ja oft gefragt werde, ist, wie ich meine Locken mache. Leute, ich habe steckengerade Haare und ich habe immer ein Welleneisen dabei, mit dem ich meine Signature Beach Waves mache. Außerdem immer dabei: ein Lippenöl von Lancôme, weil es irgendwie nicht so klebrig ist wie Gloss. Und ansonsten ist ein Fixing Spray natürlich immer ganz wichtig, mit dem man das Make-up settet, denn auf der Bühne schwitzt man gut.

Esther heute, morgen und in fünf Jahren?

Also heute möchte ich auf dem Superbloom einfach noch einen geilen Tag haben. Ich liebe es, auf so grossen Festivals zu spielen und als Fan dann selbst zu anderen Artists zu gehen. Auf meiner Liste stehen auf jeden Fall Raye und Post Malone. Morgen geht es für mich zurück nach Berlin, aber grundsätzlich steht in nächster Zeit die Tour vor der Tür, deswegen werden wir dafür proben. Und in fünf Jahren, das ist irgendwie weit weg, wenn ich überlege, dass ich jetzt gerade 27 bin. Ich wünsche mir schon, dass meine Karriere vor allem live wächst, weil mir das am allermeisten Spass macht. ✕

HESCH GWÜSST?

...dass oft die scheinbar kleinste Zutat im Rezept letztendlich den grössten Unterschied macht!

morga
suisse

Natürlich, vegetarisch.

MORGA AG, CH-9642 Ebnat-Kappel, www.morga.ch

REQUIEM

Resident Evil 9

Unfassbare 30 Jahre! So lange schon sorgt die legendäre Spielereihe aus Japan für nass geschwitzte Hände und abgekauten Fingernägel bei Zockern und – seit 2002 – auch beim Kinopublikum. Kein Wunder, gilt die Geschichte vom T-Virus, das ausgehend von Raccoon City die Welt mit Mutation und Tod überzieht, doch als absoluter Inbegriff des Survival Horrors, der seither unzählige Nachfolger gefunden hat. „**Resident Evil – Requiem**“ (**Capcom, ab 27.02. bei Müller**) ist bereits – zahlreiche Spin-offs und Nebenreihen nicht mit eingerechnet – der neunte Teil der Reihe und setzt rund 30 Jahre nach der Zerstörung von Raccoon City ein. Als FBI-Analystin Grace Ashcroft bekommen wir es mit einer Leiche zu tun, deren Existenz auf eine unbekannte Krankheit hindeutet und die im selben Hotel gefunden wurde, in dem auch Graces Mutter zu Tode kam. Langsam werden Verbindungen zu den verheerenden Ereignissen der Vergangenheit spürbar und die Spieler müssen in allerbester und immer herausfordernder Survival-Horror-Manier versuchen, endgültig die verborgene

Wahrheit hinter der Viruskatastrophe herauszufinden. Wobei uns – anders als noch vor 30 Jahren – die Wahl bleibt, ob wir das aus der Third-Person- oder der Ego-Perspektive tun. ☒

REIMAGINED

Dragon Quest VII

Mehr als 25 Jahre hat das Original von 2000 – schon seinerzeit der siebte Teil der beliebten Reihe – auf dem Buckel. Da darf und will man vor dem Hintergrund mehrerer Konsolengenerationen später schon ein bisschen was erwarten, wenn sich Square Enix an eine Neuinterpretation des Klassikers wagt. Und der Publisher liefert. Zwar bleibt „**Dragon Quest VII – Reimagined**“ (**Square Enix, ab 05.02. bei Müller**) in Sachen Geschichte dem Original weitestgehend treu, an etlichen Stellen aber wurde der Klassiker für ein flüssigeres Spielerlebnis aufgebessert und neu interpretiert. Zudem runden optionale Quests und Mini-Spiele das Hauptabenteuer abwechslungsreich ab. Als Sohn eines Fischers erforschen wir faszinierende Mysterien jenseits magischer Portale und versuchen in bewährter rundenbasierter Rollenspiel-Manier, unsere Welt vor bösen Mächten zu schützen. Das klingt dank des symphonischen Soundtracks nicht nur fantastisch, es sieht auch toll aus. Wie eine isometrische Puppenstube oder ein Diorama, das zum digitalen Hintergrund für ein fantastisches Spielabenteuer wird. ☒



Ganzheitliche Auszeit mit dem Neustart- Komplettpaket

von Biotta bestehend aus:

Biotta®



BIOTTA WELLNESS WOCHE

Die wohlverdiente Auszeit für deinen Körper



✓
Schritt-für-Schritt
Anleitung

✓
Exklusive
Yoga-Tutorials

✓
Rezepte für vor &
nach dem Saftfasten

Jetzt
entdecken



8 Tage

1 Vorbereitungstag
5 Safttage
2 Aufbautage

BIOTTA RESET WOCHE

Dein Einstieg in eine ausgewogene Ernährung



✓
Ausführlicher
Ernährungsratgeber

✓
Praktische
Alltagstipps

✓
Genussvolle
Rezepte

Jetzt
entdecken



7 Tage

Ohne Verzicht auf
Essen dank Säften,
Suppen & Rezepten

schmecken



**,WO DIE LIEBE DEN TISCH
DECKT, SCHMECKT
DAS ESSEN AM BESTEN“**

Felix Dahn

ESSEN VERBINDET

Essen ist weit mehr als nur reine Nahrungsaufnahme. Essen ist Tradition. Essen ist Liebe. Essen ist Geschichte, Leidenschaft, Kultur, Gemeinschaft. Essen ist Genuss und Lebensfreude. Essen ist Erinnerung. Kurz: Essen ist das, was uns verbindet.

Lassen Sie uns genau das jeden Moment geniessen.



KOMPROMISSLOS KÖSTLICH

Die „Bio Kartoffelchips Sour Cream“ von Heimatgut bringen den beliebten Geschmack von Sour Cream – in einer veganen Rezeptur, ganz ohne Kompromisse beim Geschmack. Hergestellt aus hochwertigen Bio-Zutaten.



KNABBERVERGNÜGEN

Beinahe zu gut zum Teilen: Die „KoRo Bio Linsenchips mit Meersalz“ bestechen nicht nur durch ihren einzigartigen Geschmack, sondern auch durch ihre Zutaten. Diese sind nämlich zu 100 % pflanzlich, sodass wirklich alle mitsnacken können.

ALLES FÜR DAS PERFEKTE VALENTINSTAGSDINNER

So schmeckt AMORE

Blumen? Parfum? Eine handgeschriebene Karte? Alles schön und gut. Aber das grösste Geschenk, das man seinen Liebsten zum Valentinstag machen kann, besteht aus **Aufmerksamkeit und Liebe**. Und Letztere geht bekanntlich durch den Magen.



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog:
[www.mueller.ch/
schmecken](http://www.mueller.ch/schmecken)

Am 14. Februar
ist Valentinstag

Eigentlich müssen wir nicht durch einen Tag der Pralinen schachteln, Blumenbouquets und Duftwolken daran erinnert werden, wie wichtig uns unsere Liebsten sind. Aber natürlich hilft es, im Valentinstag ein festes Datum für ein schönes Ritual gefunden zu haben. Das freilich ist umso schöner, je privater wir es gestalten. Oder gibt es ein deutlicheres Zeichen von Liebe und Zuneigung, als all seine Zeit, seinen Geschmack und sein Herzblut dem oder der einen zu schenken? Dafür muss man kein Innenausstatter, kein Florist und keine Spitzenköchin sein. Es genügen einige wenige Zutaten, um den Abend zum perfekten Date werden zu lassen. Wir helfen der Liebe gern ein bisschen auf die Sprünge.

Tischlein deck dich!

Fleckiges Besteck, Küchenrolle statt Servietten und knallbunte Senfgläser für den Wein, das Ganze bei greller Halogenbeleuchtung? Das können wir besser! Eine Tischdecke oder mindestens ansprechende Sets auf dem Tisch sollten es schon sein. Dazu dezente Kerzenbeleuchtung, einheitliches Geschirr und schmucke Weingläser – fertig ist die Bühne, auf der Zweisamkeit richtig glänzen kann. Das tut sie übrigens noch besser mit einer persönlich gestalteten Menükarte, die zeigt, dass wir uns wirklich Gedanken gemacht haben.

The Sound of Love

Wahrscheinlich klingt die Liebe für jeden ein bisschen anders. Aber dass ein guter Lovesong eher nicht auf krachigen Gitarrenriffs daherkommt, sondern auf vergleichsweise leichten Schwingen, das sollte amouröses Allgemeinwissen sein. Einem guten Liebeslied ist die Sprache dabei egal. Aber wenn es im Hintergrund läuft, hilft es durchaus, wenn man nicht zwingend auf die Texte achten muss. Wie wäre es deshalb mit ein bisschen romantischer klassischer Musik ganz ohne Gesang (Schumann zum Beispiel), aber mit einem Himmel voller Geigen? Entspanntem Bar-Jazz, der das zuvor geschaffene Dinner-Setting unterstreicht? Oder französischen Chansons, von denen die meisten maximal „Je t'aime“ verstehen, die die Sprache der Liebe aber doch am deutlichsten sprechen? Hauptsache, wir versuchen nicht selbst mitzusingen.

Liebe schmeckt man

Das Herzstück freilich ist das Essen selbst. Ein auf drei Gänge verteiltes Gedicht, mit dem wir zeigen, dass weniger oft mehr sein kann. Weil auch „Ich liebe dich“ nur drei Worte kennt. ✕



CARPACCIO BACIO

Zutaten

(für 2 Personen):

- 2 kleine vorgegarte rote Ränder (ca. 200 g)
- 2 Ziegenkäsetaler (je ca. 50 g)
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 kleine Handvoll Rucola
- 2 EL Baumnüsse (gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Um ein Carpaccio wie einen sinnlichen Kuss zu inszenieren, schneiden wir die gegarten roten Ränder mit einem scharfen Messer oder auf einem Hobel in dünne Scheiben und richten sie fächerformig überlappend auf zwei Tellern an. Anschliessend setzen wir je 1 Käsetaler in die Mitte jedes Tellers. Nun etwas flüssigen Honig darüber verteilen und mit etwas Rucola und gehackten Baumnüssen bestreuen. Abschliessend verfeinern wir das Gericht noch mit einem Schuss Olivenöl und würzen es mit Salz und schwarzem Pfeffer.



Süsse Verführung

Er gibt jedem Gericht den perfekten Hauch natürlicher Süße: Der „Bioland Lindenblütenhonig“ von BioPrimo veredelt in unserem Fall sowohl Vor- als auch Nachspeise.

RISOTTO AMORE

Zutaten

(für 2 Personen):

- 1 kleine Prise Safranfäden
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 kleine Schalotte (fein gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- 180 g Risottoreis
- 1 EL Butter
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer

Als Clou:

50 ml Prosecco



Zubereitung

Zunächst weichen wir die Safranfäden in ca. 2 EL heißer Gemüsebrühe auf, damit sich das Aroma voll entfalten kann. Anschliessend dünsten wir die Schalotte im Olivenöl glasig und geben schliesslich den Risottoreis hinzu. Wenn der Reis leicht durchsichtig geworden ist, löschen wir das Ganze mit dem Prosecco ab. Nach und nach und unter ständigem Rühren die verbliebene Brühe kellenweise zugeben und den Reis so lange kochen, bis er cremig, aber noch bissfest ist. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende heben wir den Safranfond unter, der dem Risotto seine goldene Färbung verleiht. Ganz zum Schluss rühren wir die Butter und den Parmesan in das Risotto und schmecken es vorsichtig mit Salz und Pfeffer ab. Zum Anrichten verteilen wir das Gericht in die Mitte eines Tellers – idealerweise in Herzform und garniert mit ein paar weiteren Safranfäden.

Dazu schmeckt: der zum Kochen verwendete Prosecco, ein Glas trockener Weisswein. Oder ein leidenschaftlicher Kuss!

MOUSSE PASSIONE

Zutaten

(für 2 Personen):

- 150 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 100 g Mascarpone
- 1 EL flüssiger Honig
- 20 g Zartbitterschokoladenraspel

Zubereitung

Für die Mousse aus Leidenschaft Himbeeren verlesen (TK-Beeren auftauen) und zwei Beeren für die Dekoration beiseitelegen. Die übrigen Beeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen, um die Kernchen zu entfernen. Anschliessend verrühren wir die Früchte mit Mascarpone und Honig zu einer cremigen Mousse und stellen sie, auf zwei Gläser verteilt, mindestens 30 Minuten kalt. Vor dem Servieren mit geraspelter Schokolade bestreuen und mit je einer (beiseitegelegten) Himbeere dekorieren. Buon appetito!



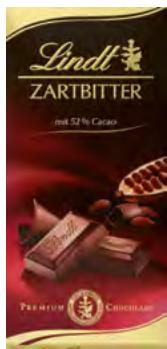
Urlaubsfeeling
Mit dem „Bio Primo bio spanisches Olivenöl – nativ“, das direkt aus Oliven und vor allem auch ausschliesslich durch ein mechanisches Verfahren gewonnen wird, erwecken Sie im Nu Feriengefühle.

Das Öl erster Güteklaasse schmeckt nicht nur in Gerichten, sondern eignet sich auch als kleines Aperto mit Brot oder Brotsticks ganz hervorragend.



Chanson-Klassiker

Für Sie soll's rote Rosen regnen: „La Vie en Rose – The Collection“ (ZYX) von Edith Piaf.



Zum Dahinschmelzen
Perfekt zum Verfeinern von Speisen und Garnieren von Desserts: die „Zartbitter-Schokolade“ von Lindt.



Qualitätskorn
Der „Risotto Reis“ von Alnatura wird in Italien angebaut und ist ideal für cremig-sämige Risotto-Varianten jeglicher Art.



Am 14. Februar
ist Valentinstag

Duftende Umarmung

Sie sorgt nicht nur für angenehmes und romantisches Licht, sondern auch für ein leicht pudriges Raumklima: die Duftkerze „ipuro Essentials time for a hug“.

URGETREIDE

Zurück zu den Wurzeln

Urgetreide wie Emmer oder Dinkel sind nicht nur geschmacklich spannend, sondern auch **in Sachen Nährwerten eine interessante Alternative zu herkömmlichen Getreidesorten.** Wir verraten, was dahintersteckt und warum es sich lohnt, sich einfach mal durchzuprobiieren.

Haben Sie schon einmal was von Emmer und (Ur-)Dinkel gehört oder vielleicht sogar schon das eine oder andere Produkt daraus im Ladengeschäft entdeckt? Was genau das Geheimnis hinter den sogenannten Urgetreiden ist und ob der Hype um die Getreidesorten wirklich gerechtfertigt ist, erfahren Sie natürlich wie immer in Ihrer Lifestyle.

Die sogenannten Urgetreide wie Einkorn, Emmer oder auch (Ur-)Dinkel erleben gerade ein richtiges Comeback, sind aber eigentlich die Urform unserer bekannten Getreidesorten. Nur eben nicht so hochgezüchtet, sondern noch in ihrer Ursprungsform und damit weniger verarbeitet als ihr gängiges Pendant aus Weizenkörnern. Und diese weniger starke Verarbeitung geht deshalb meist auch mit einer erhöhten Nährstoffdichte sowie häufig auch einer besseren Verträglichkeit einher. Sie hat aber auch ihren Preis. Da der Ertrag aus solchen Getreiden geringer ausfällt, muss man für Produkte aus Urgetreide etwas tiefer in die Tasche greifen, wird dafür aber auch mit einem intensiveren Aroma und durchaus gesundheitlichen Vorteilen im Vergleich zu den Klassikern belohnt. Probieren lohnt sich also – und am Ende entscheidet sowieso der eigene Geschmack. ■



In aller Munde

Hanf ist eine der ältesten bekannten Nutzpflanzen und die „Bio Primo Bio Hanfsamen“ eignen sich perfekt als Topping für Müslis, Bowls und Salate.



Aromatisch

Der „Alnatura Bio Grünkern“ ist vor der Vollreife geernteter Dinkel und schmeckt dank seines leicht würzigen Aromas besonders gut als Bratling oder Einlage in Suppen oder Salaten.



Heimatgenuss

Mit den „BioGourmet Gerstengraupen“ zurück zu den Wurzeln. Schmeckt ähnlich wie Reis, ist aber aus heimischem Anbau.



Reis-Alternative

Dinkel in Reisform zu kochen, war noch nie so einfach wie mit den „Bio Dinkel wie Reis im Kochbeutel“ von Davert. Kein Verkleben oder Anbraten, sondern nur echter Genuss.



So schmeckt der Morgen

Starten Sie mit dem „Alnatura Bio Urkorn Müsli“ mit der Power aus 62 % Urgetreide sowie der Süße aus Trockenfrüchten und mit knusprigen Mandeln in den Tag.

BACKEN SIE IHR EIGENES BROT

Die beiden Urgetreide Emmer und Einkorn verleihen dem Brot seinen unvergleichlichen nussigen Geschmack. Sie werden begeistert sein!

ZUTATEN

1. SAUERTEIG

- 200 g Roggenmehl
- 200 g Wasser
- 20 g Roggenanstellsauer

2. VORTEIG

- 100 g Emmervollkornmehl
- 100 g Einkornvollkornmehl
- 13 g Salz
- 200 g lauwarmes Wasser

3. HAUPTEIG

- 400 g Sauerteig
- Vorteig
- 220 g Roggenmehl
- 10 g Frischhefe
- 5 g flüssiges Backmalz (= 1 TL)

ZUBEREITUNG

1. SAUERTEIG

- Am Abend vor dem Backen alle drei Zutaten vermischen und bei Raumtemperatur 16–18 Std. reifen lassen.

2. VORTEIG

- Beide Mehle und das Salz mit dem lauwarmen Wasser übergießen und mindestens 3–4 Std. quellen lassen.

3. HAUPTEIG

- Alle Zutaten in der Küchenmaschine 7 Min. kneten, danach den Teig 30 Min. in der Schüssel ruhen lassen.
- Den Teigling kneten, rund formen und mit der Naht nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Garzeit: 60–70 Min.
- Teigling auf einen Brotschiesser oder Einschieber für einen professionellen Ofen stürzen, mit dem Bäckermesser oder einer Rasierklinge einschneiden und in den 230 °C heißen Ofen geben. Nach 15 Min. die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und das Brot noch 45 Min. weiterbacken. Beobachten, damit es nicht zu dunkel wird.
- Das Schwaden für eine schöne Kruste nicht vergessen! Um Schwaden zu erzeugen, können Sie z. B. eine feuerfeste Schale mit Wasser oder Lavasteinen auf den Ofenboden stellen. Nach 15 Min. den Dampf ablassen.
- Nach Ende der Backzeit das Brot aus dem Ofen holen und den Klopftest machen. Es sollte schön hohl klingen. Man kann auch die Kerntemperatur messen. Sie sollte zwischen 93 und 98 °C liegen.



Reich an Ballaststoffen

Das Roggenvollkornbrot „Alnatura Bio Leinsamen“ ist ein saftiges Bio-Brot, in dem Roggenvollkornschorf und Leinsamen für einen herhaft-nussigen Geschmack sorgen.

Starke Wirkung.
Spürbare Pflege.

NEU

WELEDA BODYLOTION
Mit einzigartigen Wirkkomplexen
für jedes Hautbedürfnis

Revitalizing Serum Bodylotion
COLLAGEN+ ACTIVE COMPLEX

Straffende Serum Bodylotion
PEPTIDE+ RENEWAL COMPLEX



ZERTIFIZIERTE
100%
NATURKOSMETIK



leben



**„KINDER LEBEN DAS LEBEN.
ERWACHSENE
KALKULIEREN DAS LEBEN“**

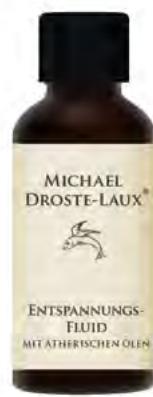
Waltraud Puzicha

WAS WIR LIEBEN

Neues Jahr, neues Glück und neue Routinen. Und nein, wir müssen nicht alle von heute auf morgen unser Leben komplett umkrempeln, nur weil ein neues Jahr begonnen hat. Denn eigentlich ist unser Leben doch genau richtig. Wir müssen nur hinsehen und **vielleicht an der einen oder anderen Stelle noch ein kleines bisschen nachjustieren. Nicht, damit es perfekt ist, sondern damit es genau zu uns und unserer momentanen Situation passt.**

WIRKUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Das Duschgel „Beruhigender Berggipfel“ und das Körperöl „Entspannende Kräuterkraft“ von Giving Love to versprechen sanfte Reinigung und absolute Sanftheit für Haut, Seele und sogar die Muskeln. Die Kombination aus reichhaltigen Ölen und der ausgewogenen Aromenwelt aus Zirbe, Latsche, Melisse und Wacholder schenken tiefe Ausgeglichenheit.



EINE KLEINE AUSZEIT

Das „Entspannungs-Fluid“ von Michael Droste-Laux ist ein reines Naturprodukt zum Einreiben und Massieren zur Entspannung oder bei Stress im Alltag. Es ist angenehm erfrischend auf der Haut und gut fürs Gemüt. Mit Rosenwasser, Minz-, Eukalyptus- und Rosmarinöl.

Es grünt so grün

Zimmerpflanzen sind längst nicht nur ein schöner Blickfang – sie können unser Wohlbefinden und das Raumklima positiv beeinflussen. **Sie filtern Schadstoffe aus der Luft, erhöhen die Luftfeuchtigkeit und tragen so zu einem gesünderen Wohnumfeld bei.** Gerade in der Heizsaison helfen Pflanzen dabei, die trockene Luft in Wohnräumen zu verbessern.

Grün tut der Seele gut

Die Farbe Grün wirkt nachweislich beruhigend, stressmindernd und konzentrationsfördernd. Kein Wunder also, dass schon ein kleiner „Indoor-Dschungel“ im Wohnzimmer für eine entspannte Atmosphäre sorgt. Für Familien kann es außerdem zu einem schönen Ritual werden, die Pflanzen gemeinsam zu gießen und zu pflegen.

UNSERE FAVORITEN FÜR'S FAMILIENZUHAUSE

Monstera

Mit ihren grossen, markanten Blättern ist die Monstera ein echter Hingucker. Sie gilt als pflegeleicht und kommt auch mit weniger Licht zurecht.

Bananenpflanze

Sie bringt tropisches Flair ins Haus und wächst bei guter Pflege kräftig. Allerdings benötigt sie viel Licht und regelmässiges Gießen.

Sukkulanten

Ideal für Einsteiger: Sukkulanten (z. B. Aloe Vera) speichern Wasser und brauchen daher nur selten gegossen zu werden. Die Aloe Vera ist zudem bekannt für ihre hautpflegenden Eigenschaften.

Grünlilie

Ein Klassiker, der Schadstoffe aus der Luft filtert und sogar Ableger bildet, die man leicht weiterziehen kann – perfekt für Kinder zum Mitmachen.

Gummibaum

Robust und pflegeleicht, verträgt er auch mal ein paar Tage ohne Wasser. Ein schönes kräftiges Grün für jedes Zimmer.

Orchidee

Für alle, die Blütenpracht lieben. Sie verlangt etwas mehr Aufmerksamkeit, belohnt aber mit eleganten Blüten in vielen Farben.

Kaktus

Minimalist, aber mit Charakter. Perfekt für Menschen, die wenig Zeit haben. Und Kinder können lernen, Respekt vor den Stacheln zu haben.



**Blickfang**

Die handgefertigte Vase aus der Serie „Neve“ von Leonardo unterstreicht stilvoll jedes Interieur und bietet ein Fundament für die schönsten Schnittblumen der jeweiligen Saison.

**Mini-Vasen, Maxi-Look**

Diese fünf puristischen „Mini-Vasen“ von Remember aus Porzellan finden wirklich überall ein Plätzchen und machen gute Laune.

Sicherheit geht vor

Nicht alle Zimmerpflanzen sind für Kinder und Haustiere unbedenklich. Manche enthalten Stoffe, die giftig wirken können, wenn sie angeknabbert werden. Dazu zählen zum Beispiel die Monstera, der Gummibaum oder die Dieffenbachie. Wichtig: Stellen Sie diese Pflanzen außer Reichweite von kleinen Kindern und Haustieren oder wählen Sie bewusst ungefährliche Alternativen wie Grünlilie oder Areca-Palme.

Ob pflegeleichte Grünlilie oder tropische Bananenpflanze – Zimmerpflanzen schaffen ein gesundes, gemütliches Zuhause. Mit der richtigen Auswahl lassen sie sich problemlos in den Familienalltag integrieren und sorgen für ein Stück Natur in den eigenen vier Wänden. ☀

**Schattengewächs**

Mit der „Kunstblume Farn im Topf“ setzen Sie in den dunkelsten Ecken grüne Akzente. Dank 30 cm Topfdurchmesser schindet die Pflanze ordentlich Eindruck.

Akzentgeber

Der süsse „Übertopf Herzlich“ aus Keramik von Gilde ist so elegant wie verspielt – und am Valentinstag die nachhaltige Begleitung für eine hübsche Pflanze.



DRAUSSEN KALT – DRINNEN SCHÖN

Stil-Update

Auch wenn die Tage langsam wieder länger werden, verbringen wir statistisch gesehen die Anfangsmonate eines jungen Jahres oft zu Hause. **Grund genug, uns mit dem einen oder anderen hübschen Kleinod das traute Heim zu verschönern.**



1. Karo-Liebe

Das „Windlicht Medo“ von Boltze sorgt mit seiner Grösse von 12,5 cm auf jedem Couchtisch für einen leuchtenden Blickfang.

2. Frischer Blumenduft

Mit der Duftkerze „ipuro Essentials flower bowl“ bringen Sie den Duft von frischen Blumen ins Haus.

3. Leo-Laune

Der „Daily Shopper XS“ von Reisenthal wertet jedes schlichte Outfit im Handumdrehen auf und eignet sich nicht nur für Lebensmittelshoppen. Fashionistas schwören auf das Modell „Leo Macchiato“.

4. Da leuchtet das Herz

Die „Kabellose Glühbirne Herz“ von Suck UK braucht keine Fassung und kann dank des integrierten Akkus überall zum Einsatz kommen. Nach eineinhalb Stunden Ladezeit via USB leuchtet das Herz fünf Stunden.

5. So macht Backen Spass

Beim Backen ist Genauigkeit alles: Mit den süßen „Kikkerland Messlöffeln Katze“ (5-teilig) gelingt die Zubereitung nicht nur akkurat, sondern ist schon während der Vorbereitung ein Genuss fürs Auge.

6. Zu Tisch!

Mit den „Servietten Good Vibes“ in Violett von Design@Home wird jeder winterliche Eintopf zur Gute-Laune-Bowl und der gedeckte Tisch bekommt einen hübschen Farbklecks.

7. Retro-Nummer

Das stilistische „LEGO Creator Retro-Telefon 31174“ lässt nostalgische Erwachsene und Kinder in die Vergangenheit reisen. Dieses detailreiche Spielzeugtelefon im Stil der 1960er-Jahre verfügt über einen abnehmbaren Hörer, ein biegbares Kabel, eine Wählscheibe sowie eine lustige Federfunktion zum Auflegen.

8. Stimmungsvoll

Das warme orangerote Licht der „Salzlampe“ von Delux schafft per Knopfdruck eine ganz besondere Atmosphäre in Ihrem Zuhause, die für wohlige Entspannung sorgt.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

ricare®
selfcare redefined

NEU



MENOPAUSE

ricare® Menopause Support¹
Speziell entwickelt für körperliche und mentale Energie in den Wechseljahren.



SLEEP

ricare® Sleep & Morning Energy¹
Unterstützt eine erholsame Nacht und einen energievollen Start in den Tag.



PERIOD

ricare® Period Comfort²

Natürliches Periodenpflaster bei Regelschmerzen.



NÄRULICHE WIRKSTOFF-PFLASTER
mit langanhaltendem Effekt.



SLEEP

ricare® Sleep Well²
Natürliches Schlafpflaster für leichteres Einschlafen und eine erholsame Nacht.



HEAD

ricare® Head Relief²
Natürliches Kühlpflaster bei Kopfschmerzen und Fieber.

SCHÖNES ZUHAUSE

Wie oft sollte man eigentlich ...

... unsere täglichen Gebrauchsgegenstände säubern? Wir haben die Antworten,
damit Ihr Zuhause **ohne grossen Aufwand hygienisch
sauber bleibt** und Ihre Haushaltsgeräte lange und effizient arbeiten.



Hier geht's direkt zu
unserem Lifestyle-Blog:
www.mueller.ch/leben



ECHTER GAMECHANGER

Die „Wasserundurchlässige Molton Matratzenauflage 90 x 200 cm“ von biberna ist nicht nur für Hausstauballergiker eine gute Nachricht. Die zweilagige Qualität lässt keine Flüssigkeiten durch.

Wissen Sie eigentlich, wie häufig man Haushaltsgeräte wie Waschmaschinen und Co. reinigen und pflegen sollte? Klar, das hängt natürlich auch immer von der individuellen Nutzungshäufigkeit ab. Aber was zählt allgemein als guter Richtwert für hygienische Frische und die perfekte Produktpflege für eine lange Lebensdauer? Wir haben die Antworten.

So oft sollten Sie Nutzgegenstände im Haushalt waschen, reinigen und pflegen.

Schlaf-, Bad- und Küchentextilien

- » **Bettwäsche:** alle ein bis zwei Wochen waschen
- » **Kopfkissen und Decken:** mindestens zweimal im Jahr waschen/reinigen (lassen)
- » **Matratzen:** im Dreimonatsrhythmus lüften, wenden sowie den Bezug (sofern möglich) waschen
- » **Handtücher:** jeden dritten Tag austauschen und waschen
- » **Duschvorhang:** sechs- bis achtmal jährlich gründlich säubern oder austauschen
- » **Geschirrtücher:** spätestens jeden zweiten Tag austauschen und waschen
- » **Spülschwämme:** spätestens nach einer Woche entsorgen
- » **Spülbürste:** regelmässig gründlich reinigen und spätestens nach einem Monat entsorgen

Vorhänge, Teppiche, Polster und Fenster

- » **Vorhänge:** zweimal jährlich waschen
- » **Teppiche:** mindestens ein- bis zweimal wöchentlich absaugen und je nach Verschmutzung ein- bis zweimal jährlich gründlich reinigen beziehungsweise waschen (lassen)
- » **Polstermöbel:** einmal wöchentlich absaugen und zweimal im Jahr gründlich reinigen
- » **Fenster:** vier- bis sechsmal jährlich inklusive Rahmen putzen

Haushaltsgeräte

- » **Kühlschrank:** von aussen wöchentlich abwischen, den Innenraum sowie die Gummidichtungen einmal im Monat gründlich säubern
- » **Gefrierschrank (ohne No-Frost-Technik):** bei starker Eissbildung oder einmal jährlich abtauen und säubern



- » **Backofen:** am besten immer direkt nach dem Back-/Garvorgang im abgekühlten Zustand auswischen und je nach Nutzung etwa einmal monatlich gründlich reinigen; Bleche und Backrost nach jeder Nutzung spülen
- » **Kaffeemaschinen und Wasserkocher:** etwa einmal monatlich entkalken (je nach Wasserhärte und Nutzungshäufigkeit gegebenenfalls häufiger), Kaffeevollautomaten mit Milchsystem wöchentlich oder mindestens nach Anleitung gründlich durchspülen
- » **Geschirrspüler:** Maschine mit einem speziellen Reiniger etwa alle ein bis zwei Monate leer durchlaufen lassen sowie Türdichtungen und Spülarme reinigen
- » **Waschmaschine:** Gummidichtungen und Waschmittelschublade wöchentlich ab- und auswischen, Flusensieb je nach Nutzungshäufigkeit der Maschine alle ein bis zwei Monate reinigen sowie die Maschine mit Spezialreiniger einmal monatlich bei 90 Grad leer durchlaufen lassen



SCHWAMM DRÜBER!

Der flexible „Vileda Microfibre Spülschwamm“ hat eine besonders hohe Saugfähigkeit und kann Schmutz optimal aufnehmen und entfernen.



KALKLÖSER

Mit dem „Blink Zitronensäure-Entkalker“ haben selbst hartnäckige Kalkablagerungen auf Oberflächen in Küche und Bad keine Chance mehr.



STAUBFÄNGER

Mit dem „Swirl® S 62® Staubaugerbeutel EcoPor®“ werden Staub und Schmutz sowie 99,99 % an allergenem Feinstaub gefiltert und nach dem Sauggang sicher und sauber eingeschlossen.



MASCHINENPFLEGE

Die Pflege der Spülmaschine war noch nie so einfach wie mit den „Blink Spülmaschinen-Reiniger Tabs in wasserlöslicher Folie“. Mit nur einem Tab während des normalen Spülgangs werden Kalk, Fett und hartrückige Verschmutzungen in der Maschine restlos entfernt.

Und was ist mit den Sachen aus dem Putzschränk?

Ganz wichtig! Denn auch die Putzutensilien an sich haben nur eine bestimmte Lebensdauer. Schliesslich sollen der Schmutz und die Bakterien nicht einfach nur im Haus verteilt werden. Welcher Schwamm und welches Gerät welche Lebensdauer besitzt und ob man für deren lange und vor allem hygienische Verwendung etwas beachten sollte? Wir verraten es!

- » **Mikrofasertücher:** nach jeder Nutzung bei mindestens 60 Grad in der Maschine waschen und nach rund zwei bis spätestens vier Wochen Nutzung entsorgen, bei starker Verschmutzung oder Verunreinigung auch früher
- » **Schwämme für Küche und Bad:** nach jeder Nutzung heiß ausspülen (am besten mit kochendem Wasser) und nach spätestens einer Woche entsorgen
- » **Aufsätze für den Wischmopp:** nach jedem Gebrauch reinigen und etwa alle drei bis sechs Monate – je nach Grösse der Putzfläche – erneuern
- » **Staubwedel:** je nach Modell nach jeder Nutzung gründlich ausklopfen und wenn möglich waschen sowie nach Abnutzung regelmässig austauschen
- » **Reinigungsmittel:** jeweils nach Verbrauch ersetzen. Bei Spezialreinigungsmitteln, die nicht so häufig zum Einsatz kommen, auch immer auf das angegebene Ablaufdatum achten und gegebenenfalls wie angegeben entsorgen
- » **WC-Bürste:** wöchentlich desinfizieren und nach etwa einem Vierteljahr austauschen. Modelle mit auswechselbarem Bürsenkopf sind nachhaltiger und verursachen weniger Müll

Ordnung ist das halbe Leben

Für einen besseren Überblick über alle Vorräte und darüber, welche Mittel oder Utensilien vielleicht demnächst entsorgt oder ersetzt werden sollen, hilft es, den Putzschrank gut zu strukturieren. Hierbei empfiehlt sich entweder eine Sortierung nach Räumen/Kategorien oder aber nach Ablaufdatum der Inhalte. Beschriftete Schachteln und Kisten helfen zudem dabei, die Ordnung leichter beizubehalten.

WICHTIG: Sollten Kinder mit im Haushalt leben, (aggressive) Putzmittel immer so aufbewahren, dass sie für Kinder nicht zu erreichen sind. Es empfiehlt sich, die Putzsachen in Hochschränken und zusätzlich mit einer Kindersicherung für Schubladen oder Schränke versehen aufzubewahren.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen erhältlich.

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



- 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.

OFFLINE MIT FAMILIE

Winter ohne WLAN

Schneemann statt Scrolling, Bauchgefühl statt Online-Rezept: **Ein Offline-Tag im Winter ist ein Geschenk an die ganze Familie.** Mit Mehrwert ohne Megabyte.

Das WLAN läuft auf Hochtouren, der Finger wischt über das Tablet, die Augen verschlingen Feeds und Streams: Auch in Familien läuft der „Geräteschuppen“ das ganze Jahr über auf Hochtouren. Dabei wünschen sich viele Eltern mal das Gegenteil – zumindest dann, wenn der Winter mit seiner natürlichen Verlangsamung im Alltag die ideale Gelegenheit für gemeinsames „Abschalten“ bietet. Hier heißt es: mit gutem Beispiel vorangehen und aus einer Offline-Challenge ein echtes Abenteuer werden lassen. Wir haben ein paar Tipps für den perfekten Tag ohne Netz und doppelten Mobilboden.

Hüttenfeeling

Mit einigen einfachen Mitteln machen Sie aus der Mobilfunkzentrale im Wohnzimmer ein gemütliches Winterlager mit echtem Hüttenfeeling. Ein paar extra Decken, Kissen und Stühle reichen aus, um den Kuschelfaktor ganz weit nach oben zu treiben. Mit Kerzenlicht, Tee, Kakao und Gebäck wird's noch eine Runde heimeliger.

Kochen nach Bauchgefühl

Rezepte googeln und Rezepte aus Youtube-Videos nachkochen war gestern. Für das Offline-Abenteuer stehen die Klassiker aus der Oma-Küche auf dem Programm. Aber Achtung: Gekocht wird nach Gefühl, Gedächtnis und Geschmack. Jeder schnippelt, röhrt und probiert mit und freut sich am gemeinsamen Ergebnis.

Geschichte(n) machen

Entweder einen Gesellschaftsspielklassiker spielen oder gleich selbst Geschichte(n) schreiben. Ein Würfel entscheidet über Hauptfigur, Ort und Problemlage – dann erzählt jedes Familienmitglied reihum weiter. Satz für Satz. Die so entstandene Geschichte verspricht nicht nur Spannung und Gelächter, sie kann auch aufgeschrieben und anstelle des Fernsehprogramms am Abend noch einmal vorgelesen werden.

Schnitzeljagd in Schnee und Schlamm

Auch das Draussen gehört zum perfekten Offline-Tag dazu, ganz egal, ob das Wetter mitspielt. Ob Schnee, Schlamm oder Sonnenschein: Eine spannende Spurensuche in der Natur ist immer drin. ✪



UNO, dos, tres!

Wer einmal zockt, hört so schnell nicht mehr auf. Egal, in welcher Variante: „UNO“ von Mattel ist schnell gelernt und wird nie wieder vergessen.



Verbrecherjagd

„Scotland Yard“ von Ravensburger mal anders: In der „Die drei ???“-Edition macht die Jagd auf einen berühmten Kunstdieb in Rocky Beach gleich dreifach Spass!





KUNDENVOTUM 2025:
TIERPFLEGEMITTEL
AUSGEZEICHNET
QUALITÄT
OPTIPET
Befragung 02/25 zu 18 Herstellermarken
Auszeichnung: TOP 2, siqt.ch/5251

optipet

SCHUTZ & PFLEGE

FÜR IHR HAUSTIER

OptiPet bietet wirksame Pflege- und Antiparasitenprodukte für das Wohlbefinden Ihres Vierbeiners.

Einfache Anwendung, tiefenreine Pflege, effektiver Schutz vor Flöhen, Zecken, Läusen & Milben



Biozide sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

BELIEBTE GEFÄHRDEN FÜRS FAMILIENLEBEN

Der Wellensittich



*Er zählt zu den beliebtesten Heimtieren weltweit – und das aus gutem Grund. **Mit seinem lebhaften Wesen, seiner bunten Gefiederpracht und seinem fröhlichen Gezwitscher** bringt er Leben und Farbe in jedes Zuhause. In unserer neuen Serie stellen wir Ihnen den Wellensittich vor.*



IM TIERSHOP FÜR SIE – WILDVOGELFUTTER

Erst zwar klein, aber mit grosser Persönlichkeit: Ursprünglich stammt der Wellensittich aus Australien, wo er in grossen Schwärmen die weiten Steppen durchzieht. In menschlicher Obhut wird er meist zwischen acht und zwölf Jahre alt, bei guter Pflege sogar etwas älter.

Was Wellensittiche brauchen

Wellensittiche sind Schwarmtiere. Sie fühlen sich nur dann richtig wohl, wenn sie mindestens zu zweit gehalten werden. Ein geräumiger Käfig ist Pflicht, ebenso wie der tägliche Freiflug in der Wohnung. Dazu brauchen sie frisches Wasser, hochwertiges Futter und Abwechslung in Form von Spielzeug, Sitzstangen und Klettermöglichkeiten.

Eignung für Familien

Wellensittiche sind keine Kuscheltiere im klassischen Sinn, aber sie gehen gerne auf ihre Menschen zu und können erstaunlich zutraulich werden. Für Kinder sind sie spannend zu beobachten und regen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Tieren an. Wichtig ist es, dass Eltern den Umgang begleiten – etwa beim Füttern oder beim Öffnen des Käfigs – und jüngeren Kindern erklären, dass Wellensittiche empfindliche Tiere sind, die man nicht festhalten darf.

Schon gewusst?

- » Wellensittiche sind kleine „Plaudertaschen“, manche lernen sogar, Wörter nachzuahmen.
- » Sie sind sehr sozial und brauchen Beschäftigung – Langeweile führt schnell zu Verhaltensproblemen.
- » Mit ihrem fröhlichen Gezwitscher schaffen sie eine lebendige, positive Atmosphäre im Zuhause. ☀

DER MÜLLER-TIERSHOP: AUS LIEBE ZUM HAUSTIER

Weit mehr als Futter: Die Sortimentsvielfalt in den Müller-Tiershops rund um Nahrung, Zubehör, Spielzeug und sogar Grosspackungen begeistert liebende Tierhalter so, dass wir uns mit Ihnen über die Eröffnung der 100. Filiale freuen dürfen!



MÜSLIRIEGEL FÜR VÖGEL

Die hochwertige Zusammensetzung der „Pet Bistro Nuss-Stangen“ versorgt Vögel nicht nur mit lebensnotwendiger Energie, sondern spendet ganzjährig wichtige Nährstoffe. Ein leckerer wie kraftspender Genuss aus natürlichen Erdnusskernen, ummantelt mit hochwertigem Fett, bietet eine ideale Unterstützung für frei lebende Vögel.



FUTTERKETTE

Die Mischung aus Maisknödeln und Erdnüssen der „Pet Bistro Futterkette“ bietet eine ideale Unterstützung für frei lebende Vögel.



VON HERZEN

Das „Pet Bistro Saatenherz“ ohne Zusatz von Konservierungsmitteln sowie Farb- und Aromastoffen ist ein leckeres Ergänzungsmittel für frei lebende Vögel.



KNABBERSPASS

Die „Pet Bistro Sonnenblumenkerne“ sind über das ganze Jahr ein gefundener Knabberspass für Wildvögel.

RÄTSEL

Hier können Sie gewinnen

Für Wintersportler ist das malerische Tiroler Städtchen St. Anton am Arlberg seit jeher ein Synonym für alpine Abenteuer und eine sportliche Auszeit inmitten majestätischer Berglandschaft und inklusive uriger Gemütlichkeit und warmherziger Gastfreundschaft. Dass auch die warmen Monate unvergleichliche Bergerlebnisse versprechen, beweist das Mountain Yoga

Festival, das mittlerweile seit mehr als zehn Jahren Bergfreunde und Yogis aus der ganzen Welt nach St. Anton lockt. **Wir verlosen zwei exklusive Tickets für das 11. Mountain Yoga Festival im September 2026.**

So einfach geht's: Tragen Sie das Lösungswort auf www.mueller.ch/gewinnspiele ein und schicken Sie das Formular **online*** bis zum **12. März 2026** ab. Viel Glück!



Material-splitter	fläm. Maler (Peter Paul)	Frau Abrahams im A. T.	holändische Käsesorte	Angehöriger einer christl. Gemeinschaft	Gewürzknospe	Fechthieb	Verhältniswort	Nest des Eichhörnchens	veraltet: Schauspielerin	Herausgeber	Berufssportler (Kurzwort)
tschechische Hauptstadt			Stifterfigur im Naumburger Dom		eine Spielkartenfarbe			Wahlübung im Sport			eine Blume; ein Gewürz
römische Göttin der Morgenröte				unbedingt, durchaus				Q2		Fluss in Russland	
		6	Stadt in den Niederlanden		Urschrift	von Hand (lat.)	vollendete Entwicklung			Q4	
Anpflanzung	Abgasleitung am Auto	mit Garn od. Wolle handarbeiten	Anzeichen von Müdigkeit	Karten-spiel				selbstsüchtiger Mensch	dt. Schauspieler ... Schweiger		
TV- oder Radiosprecher					bayerisch: Rettich	brit. Schauspieler: ... Guinness			flüssiges Fett		Kunststil im Mittelalter
			Halbinsel Vorderasiens				Q5	dt. Schauspieler (Götz)			Q8
Freude; Sinnlichkeit, Verlangen	ein Europäer			menschliche Ausstrahlung	Berühungsverbot	Weltorganisation (Abk.)		ungebraucht	Musikwettbewerb (Abk.)		aufgebrühtes Heißgetränk
			Staat der Westindischen Inseln	1							
Organisation d. Erdöl exportierenden Länder	mit Paddeln gefahrene Sportboot			systematische Untersuchung	7		Federbettstoff				
	3		unser Planet (poetisch)					Hinterhältigkeit, Boshaftigkeit			
menschenähnliches Säugetier	Roman von Émile Zola		Spaß; Unfug				Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8				

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



SAVE THE DATE FÜR DAS 11. MOUNTAIN YOGA FESTIVAL IN ST. ANTON VOM 3. BIS 6. SEPTEMBER 2026

Wir verlosen zwei exklusive Tickets für dieses Spektakel!

Kraftvolle Yoga-Sessions mit internationalen Expertinnen und Experten, entspannende Meditationen, traumhaft geführte Wanderungen, regionale Küche vor der einzigartigen Tiroler Bergkulisse – das alles und mehr ist das Mountain Yoga Festival in St. Anton. Pünktlich zum ersten September-Wochenende weichen die üblichen Sportausstattungen der Region der Yogamatte und sowohl am Berg als auch im Tal erleben Yoga-Begeisterte und -Interessierte ein vielfältiges Angebot (für alle Level), das seinesgleichen sucht. Internationale Weltklasse-Teacher, Experten zum Thema Ernährung, Ayurveda und Gesundheit, die vielleicht charismatischste Bergführerin der gesamten Alpenregion und eine weltoffene Community verwandeln den legendären Skior St. Anton am Arlberg in einen holistischen Hotspot. Auf dieser Reise dreht sich alles um Yoga in seiner schönsten Form und vor allem um wertvolle Seelenzeit. www.mountainyogafestivalstanton.at

Schon gewusst?

Die Anreise ins wunderschöne St. Anton am Arlberg kann ganz unkompliziert mit dem Zug ins Dorfzentrum erfolgen. Die Tiroler Gemeinde beheimatet offiziell den weltweit höchstgelegenen ICE-Bahnhof!

WIDDER

21.03.–20.04.

Das neue Jahr hat begonnen. Das ist meist verbunden mit Wünschen und Vorstellungen davon, wie es werden soll. Was Sie nun wirklich machen können, ist, sich Zeit zu nehmen und Wünsche zu sondieren. Je klarer Sie sind, desto besser können Sie sich darauf konzentrieren.

STIER

21.04.–20.05.

Sie starten das neue Jahr mit Heiterkeit und Zuversicht? Das ist das Optimalste und hilft Ihnen dabei, sich mit der Wirklichkeit und den Wunschvorstellungen auseinanderzusetzen. Es gibt im Leben immer wieder Phasen, in denen sich die Dinge fügen können. Jetzt ist so eine Zeit.

ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Das neue Jahr hat begonnen und Sie blicken neugierig nach vorn. Die Welt und die Werte sind nach wie vor im Wandel und im privaten Erleben gibt es mancherorts unerwartete Wechsel und Veränderungen. Tatsächlich ist es eine spannende Zeit und Sie tun gut daran, darauf zu achten, was wirklich wichtig ist.

KREBS

22.06.–22.07.

Mit Jupiter im Krebs starten Sie das neue Jahr positiv gestimmt. Dank ihm, dem Planeten der Unterstützung, dank des Glücks und der Grosszügigkeit, blicken Sie zuversichtlich nach vorn und haben auch schon den einen oder anderen Plan. Bleiben Sie fokussiert! Sie verfügen jetzt über die notwendige Ausdauer.

LÖWE

23.07.–23.08.

Die Stimmung des Jahreswechsels gefällt Ihnen und es macht Ihnen Freude, neue Ziele anzugehen. Diese Erwartung am Anfang eines Jahres verleiht Schwung und Elan. Der Sternentipp an Sie lautet: Machen Sie es nicht im Alleingang! Was immer Sie anstreben, tun Sie sich mit anderen zusammen und lassen Sie sich von anderen Hinweisen geben.

JANUAR

FEBRUAR

Horoskop



SKORPION

24.10.–22.11.

Was wünschen Sie sich für das neue Jahr? Nehmen Sie sich immer wieder die Zeit, sich damit auseinanderzusetzen und sich vorzustellen, wie es ist, wenn der Wunsch sich erfüllt hat ... Es ist die Magie der Anziehung, die Wunder wirken kann.

SCHÜTZE

23.11.–22.12.

Das neue Jahr starten Sie mit dem Gefühl, dass es eine Chance für positive Veränderungen gibt. Haben Sie sich gute Vorsätze überlegt? Es ist wichtig, dass Sie sich die Zeit nehmen, herauszufinden, was im Innersten für Sie zählt. Dann haben Sie die Chance bewusst genutzt und Schritte in die gewünschte Richtung getan.

STEINBOCK

23.12.–20.01.

Ein neues Jahr hat begonnen. Packen Sie es an! Aufgeben ist keine Option. Leider genügt wünschen nicht immer, aber Sie sind auf einem guten Weg. Träumen und hoffen dürfen Sie sowieso allemal, denn das hilft Ihnen dabei, Durststrecken unbeschadet zu überstehen.

WASSERMANN

21.01.–18.02.

Ein Neubeginn hat etwas Inspirierendes und diesen Zauber wissen Sie zu nutzen. Sie befassen sich mit den Plänen für das neue Jahr und haben auch konkrete Vorstellungen davon, wie Sie sie umsetzen möchten. Es spricht nichts dagegen, sogleich loszulegen! Je klarer Ihre Vorstellung, desto besser erreichen Sie, was Sie möchten.

JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Wünschen Sie sich, dass alles so bleibt, wie es ist? Gehen Sie in sich und spüren Sie Ihren Gefühlen nach. Das hilft dabei, die momentanen Energien optimal zu nutzen. Jetzt können sich Wünsche erfüllen, aber nur, wenn sie einem bewusst sind. Achten Sie auf Signale und gehen Sie Ihren Weg, wie er sich stimmig anfühlt.

WAAGE

24.09.–23.10.

Sie sind gut ins neue Jahr gerutscht und hoffen, dass es auf der Welt mehr Frieden gibt und Ihre Beziehungen harmonisch verlaufen. Natürlich wissen Sie, dass Sie den Weltfrieden nicht herstellen können, aber es erfüllt Sie mit einer tiefen Zufriedenheit, wenn Sie in einem harmonischen Umfeld leben können. Dazu tragen Sie mit Ihrer Kompromissbereitschaft bei.

FISCHE

19.02.–20.03.

Bei entsprechendem Engagement können Sie viel erreichen. Lassen Sie aufkommende Zweifel nur zu, um zu überprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, ansonsten lassen Sie sie so gut wie möglich beiseite. Die Energien sind vielversprechend, aber man muss auch geschehen lassen und zulassen können. Zu viel Kontrolle schadet. Bleiben Sie entspannt!

NEU

HALEON



Beginnt in
2 MINUTEN
empfindliche Zähne zu
REPARIEREN*



Simone Fischer
Dentalhygienikerin

Medizinische Zahnpasta

*Für klinisch bestätigte Linderung nach 14 Tagen, bei 2x täglicher Anwendung.

**Weltweiter Umsatz, Zahnpasta, Sensitiv, MAT August 2023, validiert durch SZ Associate.

Marken sind Eigentum der Haleon Schweiz AG oder an diese lizenziert.
Haleon Schweiz AG, Risch.

PM-CH-SENO-25-00019 20250601

SENSODYNE

Nr.1 MEISTVERKAUFTE MARKE FÜR
EMPFINDLICHE ZÄHNE*

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 MITTE MÄRZ 2026**



Model: Marina Summer



Shine Every Day

with glamorous looks from Trisa Accessories

Jetzt entdecken und verlieben:

Einzigartig, wunderschön und voller Glamour – unsere Haaraccessoires sind mehr als ein Detail. Sie verwandeln jedes Outfit in ein Statement und lassen dich strahlen, ob elegant kombiniert oder lässig gestylt. Tauche ein in unsere Welt und finde dein persönliches Highlight, das jedes Styling unvergesslich macht.

BOSS

BOSS RECOGNIZE BOSS

BOTTLED BEYOND
THE NEW GINGER-LEATHER FRAGRANCE

