



2
26

lifestyle

MÄRZ
APRIL

IHR WOHLFÜHL-MAGAZIN

GRATIS



Stark verankert

Was unsere Wurzeln bewirken



Via Salina

Hotel am See

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

dezentere
*L*uxus

direkt am See...
nur für Erwachsene

Aktuelle
Informationen
finden Sie auf
unserer
Homepage!



UNSERE lifestyle Favoriten



100 ml **24,99 €**
249,90 € / 1 l

Der zartschmelzende
Reinigungsbalsam „**Bellflower
Cleansing Balm**“ von **HWARANG** ist
der erste Schritt zu einer gepflegten
und strahlenden Haut.



Set **5,95 €**

Zum Verschenken fast zu schade:
„**Naturkosmetik Handpflege für
Dich**“ mit Handcreme und Nagel-
feile von **Geschenke für Dich**.

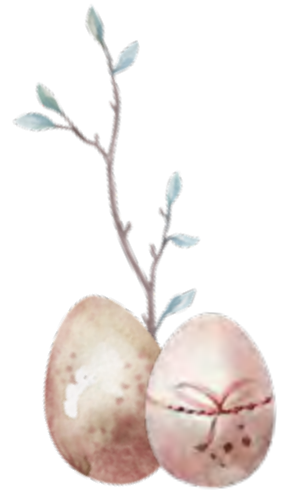


30 ml **59,95 €**
1.998,33 € / 1 l

Mit dem neuen und limitierten
EdP „Boss Alive Lavender“ von
Boss kann der Frühling kommen.



Tauchen Sie ein in die
digitale Müller-Welt



AUFBLÜHEN UND ERWACHEN

Wenn die ersten Sonnenstrahlen die kalte Luft durchbrechen und das Licht wieder wärmer wird, beginnt nicht nur die Natur von Neuem zu erblühen – auch wir sehnen uns nach Leichtigkeit, Farbe und Veränderung. Diese Ausgabe steht ganz im Zeichen des Aufblühens: mutig, sinnlich und bewusst.

In einer Welt, die sich ständig wandelt, sind die Wurzeln, die uns Kraft geben, umso wichtiger. In unserer Titelstory (ab Seite 28) gehen wir der Frage auf den Grund, wo wir diese Wurzeln finden können. Denn in diesem Frühling feiern wir genau das: die vielen Facetten des Sich-selbst-Seins. Von cleanen Hautpflegeroutinen (ab Seite 32), Stylingaccessoires und Nagellacken, die unweigerlich für gute Laune sorgen (ab Seite 34 und 40), über Duftnuancen, die Frühlingsgefühle wecken (ab Seite 22), bis zu packenden Entertainment-News (ab Seite 53) und noch vielem mehr.

Lassen Sie uns gemeinsam aufblühen – mit offenen Augen, offenen Herzen und der Lust auf Neues. Denn der Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit. Er ist ein Gefühl.

Alles Liebe für Sie!

Ihre Lifestyle-Redaktion



10

Seite faszinieren

- 7 MIT LEIDENSCHAFT**
- 8 ZEITGEIST**
Inspirierende Neuheiten
- 10 WAS STECKT HINTER DEM HYPE?**
Kollagen im Fokus
- 14 TREATMENTS, KUREN UND CO.**
Mit Handkuss
- 16 GLANZLICHTER DES FRÜHLINGS**
Schillernde Aussichten

17



Seite

riechen

- 21 WIE DAS DUFTET**
- 22 WENN BLUMEN TRÄUMEN**
Duft-News
- 24 REFILL STATT NEUKAUF**
Nachhaltiger Luxus

Seite

fühlen



- 27 GUTES GEFÜHL**
- 28 WIR SIND, WAS UNS PRÄGT**
Stark verwurzelt
- 30 IM EINKLANG**
Wertvolle Naturkosmetik
- 32 SERIE: DIE GROOMINGTYPEN**
Pflegeroutinen bis ins Detail
- 34 HAARACCESSOIRES**
Schmuck für den Kopf
- 36 WENN DIE HAUT SPRICHT**
Face Mapping
- 38 MYTHOS BEAUTY**
Schön wie Kleopatra
- 40 BUNTES FARBSPIEL**
Volle Power
- 42 SOCKEN- UND STRUMPFBASICS**
Kleiderschranklieblinge



25

32

LET'S GET SOCIAL!



@mueller_deutschland



@mueller.deutschland



@mueller_de



33

Seite

erleben

- 53** **SUPERGALAKTISCH**
Der Super Mario Galaxy Film
- 54** **NEUHEITEN**
Popkultur
- 56** **DER TEUFEL TRÄGT PRADA 2**
Himmel oder Hölle
- 59** **SERIE: WUNDERBARE JAHRE**
Die goldenen 2020er-Jahre
- 60** **UNHEILIG**
Gekommen, um zu bleiben
- 61** **MAITE**
Der Kelly-Schlüssel
- 62** **POKOPIA**
Leben wie ein Pokémon
- 63** **CRIMSON DESERT**
Nach allen Seiten offen

Seite

schmecken

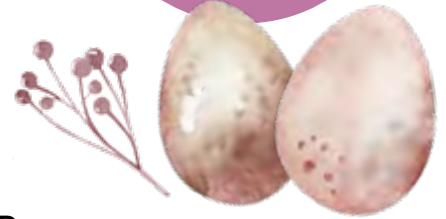
- 65** **ESSEN VERBINDET**
- 66** **WARUM DER OVALE ALLROUNDER ZU JEDEM OSTERBRUNCH GEHÖRT**
Ei, Ei, Ei, was seh ich da!
- 70** **HOW TO BALLASTSTOFFE**
Volle Pflanzenpower

Seite

leben

- 73** **DAS GLÜCK DES LEBENS**
- 74** **SUPERWOMAN IRIS BERBEN**
Ich bin wach, ich bin neugierig und ich will teilnehmen am Leben
- 76** **HYGIENISCH SAUBER**
Uns zuliebe
- 80** **WE ARE FAMILY**
Spielerisch erinnern
- 82** **SAUBERE FENSTER UND GARDINEN**
Mit Durchblick
- 84** **SERIE: BELIEBTE GEFÄHRTEN FÜRS FAMILIENLEBEN**
Das Kaninchen

Alle im Magazin abgebildeten Preise sind Momentaufnahmen. Wir versprechen Ihnen, dass Sie während der Magazinlaufzeit diese oder noch günstigere Preise erhalten.



standards

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



Produkte mit diesem Symbol erhalten Sie exklusiv bei Müller.

68



67

euphoria Calvin Klein



the new elixir collection
worn by Rosalía

faszinieren



**„DURCH DIE LEIDENSCHAFTEN
LEBT DER MENSCH,
DURCH DIE VERNUNFT
EXISTIERT ER BLOSS“**

Nicolas Chamfort

MIT LEIDENSCHAFT

*Faszination ist ein komplexes Phänomen, irgendwo an der Schwelle von Emotionen, persönlicher Wahrnehmung und Neugier. **Es ist der eine besondere Moment, wenn uns etwas in seinen Bann zieht, berührt oder gar verzaubert.** Es ist die Magie, die entsteht, wenn Neugier und Schönheit aufeinandertreffen und uns dadurch auf die schönste Art und Weise fesseln.*

EBENMÄSSIG

Der cremige „M. Asam Magic Finish Hydrating Foundation Stick“ in „Creamy Nude“ sorgt für ein ebenmäßiges Hautbild, indem er Unreinheiten und Rötungen im Nu verschwinden lässt und die Haut gleichzeitig mit einem Lichtschutzfaktor von 30 vor Sonnenschäden schützt.

12 g **23,95 €**
1.995,83 € / 1 kg



AUSDRUCKSSTARK

Das limitierte „KRINK x HUGO Collector's Edition Eau de Parfum“ für Herren erweckt die Kreativität von innen heraus. Diese künstlerische Kollaboration kombiniert rote Geranie und rosa Zistrose, die in einen Akkord von blauer Banane übergehen und die Freiheit ausdrücken, seinen eigenen Weg gehen zu dürfen.

75 ml **69,95 €**
932,67 € / 1 l



zeitgeist

Die aufregendsten Entdeckungen
und Trends der Saison

MODE, KUNST und DESIGN

Vom 28. März an zeigt das Londoner Victoria and Albert Museum in „Schiaparelli: Fashion Becomes Art“, wie Elsa Schiaparelli Mode in Kunst verwandelte. Die Ausstellung versammelt ikonische Kleider, Accessoires und Parfums und beleuchtet die Zusammenarbeit der Designerin mit surrealistischen Künstlern wie Salvador Dalí und Jean Cocteau. So wird Couture nicht nur getragen, sondern als Ausdruck von Kreativität, Konzept und Persönlichkeit präsentiert.



PURE ELEGANZ

„Good Girl Jasmine Absolute“ von Carolina Herrera setzt neue Akzente: Die neueste „Good Girl“-Kreation überzeugt mit einer Kopfnote aus Schwarzer Johannisbeere, mit einer Herznote aus Jasmin und Bittermandel sowie mit Tonkabohne und Toffee in der Basisnote.

30 ml **90,95 €**
3.031,67 € / 1 l

30 ml **21,99 €**
733,00 € / 1 l

SO LEBENDIG

Das Eau de Toilette „So real cheap and chic“ von Moschino überrascht mit Bitterorange-akkorden und Mandarine. In der Herznote treffen roséfarbene Pfingstrosen auf Jasminblüten und leiten in eine Basisnote aus Zedernholz und Eichenmoos.



15,00 €

LUXURIÖS UND KRAFTVOLL

Der kunstvolle Look von Dolce & Gabbana strahlte schon immer dekadente Sinnlichkeit aus. Das „Little Book of Dolce & Gabbana“ von Jessica Bumpus (ZS Verlag) wirft einen Blick auf die unvergleichlichen Meisterwerke.



30 ml **78,95 €**
2.631,67 € / 1 l

HONIGSÜSS

Das Eau de Parfum „Nomade Jardin d'Égypte“ von Chloé nimmt uns mit in das Heimatland von Gaby Aghion, der Gründerin von Chloé. Der Duft eröffnet mit frischen Noten, die mit honigsüßen Akzenten verwoben sind, bevor er sich zu einem betörenden Kyphi-Akkord entfaltet und mit einem Zusammenspiel aus holzigen und harzigen Noten ausklingt.

Bilder: Schiaparelli by Daniel Roseberry Long sheath gown, Matador Couture collection Haute couture fall-winter 2021-2022 Wool crepe © Patrimoine Schiaparelli, Paris, PR; Bilder können mit KI generiert sein

BOSS



BOSS THE SCENT

FUSE THE SENSES WITH THE NEW INTENSE FRAGRANCES

WAS STECKT HINTER DEM HYPE?

Kollagen im Fokus

Der Begriff „Kollagen“ geistert durch Beautysortimente, angeführt von luxuriösen Cremes über Seren bis hin zu Nahrungsergänzung. Doch was steckt wirklich dahinter? **Warum wird Kollagen gefeiert – und wo liegen Grenzen und Chancen?**



Strahlkraft

Der „Collagen & Elastin Booster“ von Declaré arbeitet mit einer hochwirksamen Kombination aus zwei Hyaluronsäuren mit der Kraft aus dem Extrakt der Känguru-Blume und der Camu-Camu-Beere.

50 ml **67,85 €**
1.357,00 € / 1 l

Schön von innen
„My Collagen Skin Secret“ von goovi wurde entwickelt, um die Bildung von Kollagen zu unterstützen und zu stimulieren und so das Wohlbefinden der Haut zu fördern.



240 g **29,95 €**
124,79 € / 1 kg



Feuchtigkeit und Widerstandskraft

Die „Pro Collagen Infusion Tagespflege“ von Sans Soucis gibt hormonell gestresster Haut ihre Spannkraft und Elastizität zurück.

50 ml **51,95 €**
1.039,00 € / 1 l

faszinieren



Kollagen ist das häufigste Protein im menschlichen Körper, es bildet das Gerüst der sogenannten extrazellulären Matrix in Binde-, Knochen-, Haut- und Sehngewebe. Der Haut verleiht Kollagen Festigkeit und Struktur – gemeinsam mit Elastin und Hyaluronsäure. Mit zunehmendem Alter und durch Einflüsse wie UV-Strahlung, Rauchen oder Umweltstress nimmt die Kollagenproduktion ab, die vorhandenen Fasern strukturieren sich um oder werden abgebaut – das Resultat: weniger „Gerüst“, mehr Fältchen, erschlaffte Konturen. Aus Beautysicht ist Kollagen also ein Schlüsselthema. Wie lässt sich dieses Gerüst unterstützen, auffrischen oder zumindest stabilisieren?

Nicht jeder Kollagentyp ist gleich ...

... und nicht jeder Verwendungszweck betrifft dieselben Quellen. Während tierische Quellen Rind, Schwein und Fisch sind, ist

LUXUS TRIFFT LABOR: MODERN FORMULIERTES KOLLAGEN IST KEIN MODEWORT MEHR, SONDERN HIGHTECHPFLEGE – ZWISCHEN BIOCHEMIE UND SCHÖNHEIT

pflanzliches und mikrobielles Kollagen, auch bekannt als „Vegan-Kollagen“ oder „kollagenähnliche Peptide“, gentechnologisch erzeugt. Der Begriff „Kollagen“ im Beautykontext ist also weit gefasst und meint nicht mehr nur das ursprüngliche Tierprotein, sondern wird auch moduliert, fragmentiert, synthetisch oder pflanzlich erzeugt.

Kollagen in Pflege und Nahrungsergänzung

In Skincare-Marken wie auch im OTC-Bereich (over-the-counter = rezeptfrei) ist Kollagen ein weitverbreiteter Begriff zur Positionierung: „kollagenverstärkend“, „Kollagenbooster“, „kollagene Wirkung“. Doch was steckt dahinter – und was ist Realität? Bei auf der Haut aufgetragenem Kollagen ist das zentrale Problem die Molekülgröße: Ursprüngliches Kollagenmolekül ist groß und kann kaum in die tiefere Hautschicht eindringen, wo die Kollagenfasern sitzen. Daher verwenden viele Produkte hydrolysierte

DECLARÉ
SWITZERLAND

'Olu'Olu Caviar

*Für faszinierende Schönheit und tiefe Gelassenheit empfindlicher Haut.
Mit Moai Alge & Safran Extrakt.*



'Olu'Olu (o'-lu-o'-lu)

'Olu'Olu erzählt vom Zauber Hawaiis und den Mythen der Südsee. Eingefangen in einer einzigartigen Pflege aus der wertvollen Moai Alge, vergoldet mit kostbarem Safran. Damit Haut-Träume wahr werden.

Die vegane Supreme-Pfegelinie versetzt empfindliche Haut in tiefe Gelassenheit und bietet gleichzeitig eine luxuriöse Anti-Aging-Wirkung.

www.declare-beauty.com

BEAUTY FOR SENSITIVE SKIN

Kollagenfragmente, die kleiner sind und sich besser in Formulierungen verteilen können. Diese wirken feuchtigkeitsspendend und können die Hautoberfläche dauerhaft glätten. Im Bereich „rezeptfreie Nahrungsergänzung“ wird Kollagen daher häufig als „Gerüstunterstützer“ benutzt, also als Teil eines größeren Systems (Feuchtigkeitspflege, Zellstimulation durch Retinol, Vitamin C etc.).

Warum der Hype – und warum gerade jetzt?

Der Hype um Kollagen ist nachvollziehbar, denn das Thema trifft zahlreiche Beauty- und Wellness-Wünsche: Struktur, Festigkeit, Anti-Aging, Luxusgefühl. Wirkstoffe, die die körpereigene Kollagenbildung stimulieren (etwa Retinoide, Peptide, Wachstumsfaktoren) sowie zum Schutz der bestehenden Kollagenstruktur (vor UV-Strahlung, Umwelteinflüssen etc.) bleiben unverzichtbar. Und dennoch gilt: Kollagen ist ein Baustein – nicht das alleinige Wundermittel. Wirkstoffe, die die eigene Kollagenproduktion anregen und die Hautstruktur schützen, sind ebenso essenziell. ✖



30 ml **48,95 €**
1.631,67 € / 1 l

Pflanzlich

Das Serum „Attivi Puri Collagen + Glycogen Antiwrinkle Firming“ von Collistar verbessert mit pflanzlichem Kollagen und Glykogen die Spannkraft der Haut und glättet feine Linien.



50 ml **197,95 €**
3.959,00 € / 1 l

Gute Nacht

Die „Crème Collagène et Mauve“ von Sisley ist eine straffende Nachtpflege, die müder Haut mit löslichem Kollagen gezielt ein jugendlicheres Aussehen verleiht.



1 Stk. **5,99 €**

Auf Tuchfühlung

Die besonders dünne und leichte Textur der „a.m. Sunday Happy Hydrogel Maske“ der koreanischen Marke KOCOSTAR sorgt dank Kollagenwasser und niedermolekularem Kollagenextrakt für ein wunderbar geschmeidiges Hautgefühl – selbst bei reifer Haut.



30 ml **49,95 €**
1.665,00 € / 1 l

Smarte Kollagenmatrix

Das „Pro-Collagen Booster Serum“ von Novexpert wirkt bereits entstandenen Hautschäden entgegen, indem es die nachlassenden Reparaturmechanismen einer alternden Haut pusht.

ESTÉE LAUDER

Das NEUE Double Wear Makeup
UNSERE IKONE
BESSER ALS JE ZUVOR
Pflegend. Natürlich matt. 36H Halt.



TREATMENTS, KUREN UND CO.

Mit Handkuss

Küss die Hand, Verehrteste! Damit Sie das weiterhin hören und bedenkenlos die Hand reichen können, braucht es mehr als Seife und Creme. **Die Haut an unseren Händen ist extremen Belastungen ausgesetzt** und wird von allen Bereichen am Körper am meisten beansprucht. Grund genug, sie mit einer **Extraportion Pflege** gezielt zu verwöhnen.



1

100 ml **120,00 €**
1.200,00 € / 1 l

Produkt	Fokus	Wirkungstiefe	Häufigkeit	Wirkung
Handcreme	Alltagsfeuchtigkeit, Schutz	Oberflächlich	Täglich	Schnell, leicht, schützt
Handmaske	Regeneration, Tiefenpflege	Tief	1–2 x/Woche	Intensivkur, Langzeitwirkung
Nagelpflege	Nägel, Nagelhaut	Gezielt	Nach Bedarf	Kräftigt Nägel, pflegt Nagelhaut



2

3,95 €



3

100 ml **57,95 €**
579,50 € / 1 l



4

13,5 ml **11,95 €**
885,19 € / 1 l



5

10 ml **12,95 €**
1.295,00 € / 1 l



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



1. LA MER THE HAND TREATMENT: Diese einzigartig seidige Creme versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und pflegt die Hände geschmeidig weich. **2. ANNY NOURISHING HAND MASK GLOVES:** Angereichert mit Sheabutter, Macadamianussöl und Kokoswasser, macht die Maske selbst besonders trockene und raue Haut in nur 15 Minuten streichelweich. **3. CLARINS CRÈME MAINS MULTI-INTENSIVE:** Die zart schmelzende Creme zieht sofort ein, ohne Rückstände zu hinterlassen. Zurück bleiben samtig-weiße, glatte und geschmeidige Hände. **4. ESSIE ON A ROLL APRICOT NAIL & CUTICLE OIL:** Ein Nagelöl, das Nägel und Nagelhaut pflegt. Die praktische Reisegröße ist perfekt für unterwegs. **5. ALESSANDRO MANGO NAIL CARE SERUM:** Die innovative Formel regeneriert die Nagelstruktur, pflegt intensiv und schützt die Nagelhaut zuverlässig vor dem Austrocknen.

euphoria

Calvin Klein

EIN NEUES KAPITEL BEGINNT:
CALVIN KLEIN FRAGRANCES PRÄSENTIERT DIE NEUE EUPHORIA ELIXIR KOLLEKTION.
AUSDRUCKSSTARK. STRAHLEND. SELBSTBEWUSST.



Eine Kollektion aus drei unverwechselbaren, intensiven Duftkreationen. Die neuen **Euphoria Elixirs** zelebrieren die Vielseitigkeit von Vanille: sanft und doch stark, süß und doch verführerisch. Die vielschichtige und moderne Kollektion besticht durch lebendige, emotionale Interpretationen von **Magnetic Elixir** (in strahlendem Pink), **Bold Elixir** (in dekadentem Lila) und **Solar Elixir** (in sonnigem Goldgelb).

Inspiziert von der ikonischen Euphoria-Orchidee vereint jedes Elixier einen unverwechselbaren Orchideenakkord mit edler Vanille zu einer fesselnden Duftkomposition. Alle drei Kreationen sind Intense Parfums mit einer außergewöhnlichen Ultra-Konzentration von mindestens 28 % – die höchste Duftintensität, die Calvin Klein Fragrances je geschaffen hat.



Solar Elixir ist ein strahlender Ausdruck purer Lebensfreude. Rein, leuchtend und voller Leben. Inspiriert von der Vanilleblüte in ihrer seltenen, grünen und fruchtigen Phase, wird es durch die warme Goldene Orchidee und saftige Mango veredelt. Dieses Elixier strahlt lebendige Energie aus und erinnert an sonnengebräunte Haut.



Magnetic Elixir verkörpert die unwiderstehliche Anziehungskraft müheloser Selbstsicherheit und sinnlicher Eleganz. Im Herzen entfaltet sich Tanzende Orchidee, veredelt durch Ambrette-Absolute und eine verführerische, moschusbetonte Vanille. Ein reichhaltiger, süßer Duft, der romantische Intensität ausstrahlt – anhaltend und zart wie eine warme Berührung.



Bold Elixir entfaltet die kraftvolle Intensität gerösteter Vanille und offenbart eine tiefe, rauchige Sinnlichkeit, die lange nachhallt. Die Wärme dieser Komposition wird durch eine überraschende Präsenz rauchiger Orchidee, edlem Eichenholz und Jasmin-Absolute akzentuiert. Das Ergebnis ist ein markanter Duft, der kompromissloses Selbstbewusstsein und sinnliche Eleganz ausstrahlt.

GLANZLICHTER DES FRÜHLINGS

Schillernde Aussichten

Wenn die ersten Sonnenstrahlen den Winterblues vertreiben, darf es auch auf den Augen wieder funkeln: **Metallische Lidschatten feiern in diesem Frühling ihr großes Comeback** – und zwar glamouröser denn je. Von flüssigem Gold über roségoldene Nuancen bis hin zu holografischen Schimmereffekten: Dieser Trend spielt mit Licht, Bewegung und Ausdruck.



Mailand, New York, London, Paris: Make-up-Artists setzen in dieser Saison auf reflektierende Texturen, die das Auge öffnen und jedem Look einen Hauch von Luxus verleihen – egal, ob subtil im Alltag oder dramatisch für den Abend. Besonders angesagt: Soft Metallics in warmen Champagner- und Kupfertönen, kombiniert mit einem frischen Teint und glossigen Lippen.

Cremig, flüssig, glossy

Für das perfekte Finish sorgen cremige Formeln oder flüssige Lidschatten, die sich mühelos verblenden lassen und lange halten. Wer es mutiger mag, greift zu chromatischen Pigmenten – ein Blickfang bei Sonnenlicht oder Blitzlicht. Eines ist sicher: Das Make-up darf wieder strahlen, schimmern und begeistern – ganz im Zeichen von Selbstbewusstsein und moderner Eleganz. ■

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



1. YVES SAINT LAURENT COUTURE MINI CLUTCH „OVER DORÉ“: Die Palette spiegelt das Rosa der Kasbah von Marrakesch, die Farben der Souks und die gedämpften Töne des Pariser Ateliers wider. **2. SISLEY OMBRE ÉCLAT LIQUIDE „CHAMPAGNE“:** Flüssig, lang anhaltend und leuchtend. Der Lidschatten sorgt für einen Hauch von Farbe und verleiht ein Gefühl von Frische und Leichtigkeit. **3. DOLCE & GABBANA EVER ICON EYE PALETTE „CHROME STAR“:** Palette mit sechs traumhaften Nuancen in vier Finishes mit bis zu zehn Stunden Halt. **4. ROM&ND BETTER THAN EYES „DRY BUCKWHEAT FLOWER“:** Die Lidschattenpalette bietet vier harmonische Farbtöne von matt bis glänzend und sorgt für abwechslungsreiche Looks. **5. LANCÔME IDÔLE TINT „SUNBURST“:** Hochpigmentierte, vielseitige Formel, die durch einen ultimativen Clou ergänzt wird: den genialen Applikator für perfektes Auftragen. **6. CLARINS OMBRE SKIN MATTE „PEARLY ROSEGOLD“:** Angereichert mit Mineralpigmenten und biologischem Kokosnussöl, umhüllt der Puderlidschatten die Haut natürlich und gleichmäßig mit Farbe.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich

AMANDE SUBLIME
DIE MAGIE DES MANDEL-GLOWS

+65%
GLOW*
STRAFFENDES
KÖRPERÖL

CORPS
L'OCCITANE
EN PROVENCE

AMANDE
SUBLIME
HUILE SOUPLE
SUPPLE SKIN OIL

L'OCCITANE
EN PROVENCE

*Self-administered with 30 women after 14 days
Amande Sublime 2020
© 2020 L'Occitane

MAKE UP FACTORY

professional
high end make up.

NUR BEI



DIP & GO

Schnell, einfach, schön – immer und überall! Mit der neuen DIP & GO-KOLLEKTION von Make up Factory wird Make-up so unkompliziert wie nie zuvor. Die leichten, flüssigen Texturen lassen sich mühelos auftragen und verleihen in nur wenigen Minuten ein frisches, natürliches Tages-Make up – perfekt für einen gepflegten Look ohne viel Zeitaufwand. Die praktischen Blusher, Bronzer und Highlighter sind wahre Allrounder für unterwegs – ob auf Reisen, im Büro oder für ein schnelles Fresh-up zwischendurch. Dank ihres handlichen Formats finden sie in jeder Tasche Platz und sind jederzeit einsatzbereit.

10 MINUTEN TAGES-ROUTINE



AUGENBRAUEN FORMEN

STEP 1

Leicht definierte Augenbrauen verleihen jedem Look Struktur und Ausdruck. Mit dem ULTRA PRECISION BROW LINER lässt sich die natürliche Form schnell und präzise nachzeichnen und sanft optimieren. Anschließend die Brauen mit dem EYE BROW FIXING GEL in Form bringen und fixieren, damit sie den ganzen Tag perfekt gestylt bleiben.

EINEN FRISCHEN TEINT ZAUBERN

STEP 2

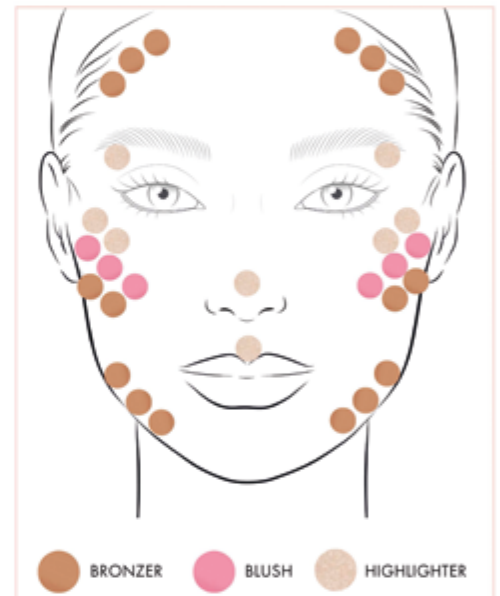
Für einen ebenmäßigen und strahlenden Teint, den HYDRA PERFECTING PRIMER auftragen und verblenden, bis er mit der Haut verschmilzt. Der HYDRA STAY CONCEALER kaschiert anschließend kleine Unebenheiten und Augenringe ganz natürlich.

Für eine zarte Bräune sorgt der LIQUID DIP BRONZER, der auf Wangenknochen, Schläfen und entlang der Kinnlinie aufgetupft und mit den Fingern oder dem BLUSH & CONTOUR BRUSH sanft verblendet wird. Der LIQUID DIP BLUSH verleiht den Wangen frische Farbe und lässt den Teint lebendig wirken. Zum Abschluss sorgt der LIQUID DIP HIGHLIGHTER für zarte Lichtreflexe.

NEW

LIQUID DIP BRONZER – BLUSH – HIGHLIGHTER

Flüssiger Bronzer, Blusher & Highlighter mit integriertem Applikator



LOOK ABRUNDEN

STEP 3

Mit dem KAJAL DEFINER N°11 wird ein leichter, natürlicher Wing am oberen Wimpernkranz entlang gezeichnet. Anschließend werden die Wimpern mit der ALL IN ONE MASCARA N°04 getuscht. Auf den Lippen sorgt das GLOWY LIP SERUM N°15 für einen zarten, natürlichen Glow.



Einfach Freude
schenken!



HYDRO
MAGNOLIENBLÜTE
& MANDELMILCH

NUTRI
PFINGSTROSENBLÜTE
& ARGANÖL

COMFORT
VANILLEBLÜTE
& MACADAMIAÖL

Einfach Freude schenken mit der sinnlich duftenden Pflege von VANDINI
im hochwertigen Geschenkset. Made in Germany.

VANDINI

riechen



**„ES GIBT ÜBERALL BLUMEN
FÜR DEN, DER SIE SEHEN WILL“**

Henri Matisse

WIE DAS DUFTET

*Es riecht förmlich nach Frühling! **Tatsächlich nehmen wir Gerüche der Natur gerade jetzt, wenn es langsam wieder wärmer wird, intensiver wahr.** Das liegt daran, dass Pflanzen nach der Winterpause wieder zu blühen beginnen und frische Blüten und Gräser feine Moleküle freisetzen, die wir sofort mit dieser Jahreszeit verbinden. **Aufgrund des nun stetig steigenden Feuchtigkeitsanteils in der Luft wird dieser Effekt sogar noch verstärkt.***

ZEITLOS ELEGANT

Klassisch, feminin und zeitlos: „by Marbert Women“ ist ein Eau de Parfum Elixir, das seine Pracht warm, blumig und sinnlich entfaltet. Die dezente, aber ausdrucksstarke Duftsignatur hält den ganzen Tag an und vermittelt Selbstbewusstsein und Stil – ideal für Frauen, die klassische Eleganz mit einem Hauch von Sinnlichkeit verbinden möchten. Intensiv und lang anhaltend.



50 ml **12,95 €**
259,00 € / 1 l

Geheimtipp

LUXUS IM FLAKON

„Gold“ von Gisada ist ein Eau de Parfum, das eine magnetische Anziehungskraft versprüht und Ihre Persönlichkeit auf unwiderstehliche Weise unterstreicht. Setzen Sie ein Statement für Charakter, Stil und pure Eleganz!



50 ml **94,95 €**
1.899,00 € / 1 l

WENN BLUMEN TRÄUMEN

Duft-News

Florale Düfte erwachen neu – nicht mehr süß und zart, sondern frei, klar, elektrisierend. Rosen schimmern metallisch, Jasmin tanzt auf kühler Haut, Veilchen atmen in Nebel aus Ambra und Licht. Die Natur verliert ihr Vintagekleid und trägt jetzt Transparenz, Mut und Moderne. **Es duftet nach Blüte, doch auch nach Zukunft. Vorhang auf!**



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



60 ml **158,00 €**
2.633,33 € / 1 l

OPULENT

Hier ist mehr wirklich mehr. Das „Gucci Guilty Pour Femme Absolu de Parfum“ ist eine einzigartige intensiv blumig ambrierte Assemblage, die ihresgleichen sucht. Ein Kaffee-Amaretto-Akkord trifft auf Tonkabohnen-Absolue und opulente Blumenakkorde.



30 ml **76,95 €**
2.565,00 € / 1 l

FREI, AUTHENTISCH UND SPONTAN

Carolina Herreras Eau de Parfum „La Bomba“ verkörpert die Frau, die aus dem Vollen lebt. Mit dem Saft der exotischen Pitaya wird dem Duft bereits zum Auftakt ein unverwechselbarer Charakter verliehen. Im Herzen erblüht ein Bouquet aus roter Frangipani und Pfingstrose, das die Schönheit der Lebensfreude feiert. Vanille rundet den explosiven Duft ab.



30 ml **215,00 €**
7.166,67 € / 1 l

BETÖREND

Hier ist der Name Programm: Tom Fords Eau de Parfum „Vanilla Sex“ ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus tiefgründigen und leuchtenden Vanillenoten, sanften Blumen und einem Hauch Moschus. Ein unvergessliches Erlebnis und eine Ikone des sinnlichen Genusses, die alles andere als unschuldig ist.



30 ml **69,95 €**
2.331,67 € / 1 l

KRAFTVOLL

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



30 ml **49,95 €**
1.665,00 € / 1 l

SONNIG

Das neue und limitierte Eau de Parfum „Yum me, Sunny!“ von Escada ist ein strahlender Solar-Gourmand-Duft mit köstlicher Passionsfrucht, leuchtendem Ylang-Ylang und cremiger Kokosmilch. Dieser verführerische, glamouröse und feminine Duft ist Ihre Einladung zu genussvoller Sinnlichkeit ohne Kompromisse.



30 ml **86,95 €**
2.898,34 € / 1 l

REIN UND SINNLICH ZUGLEICH

Das „for her Pure Musc Blanc Eau de Parfum Intense Spray“ von Narciso Rodriguez überzeugt mit der Sinnlichkeit von weißem Leinen und der Frische von weißen Blüten, die von weichem Moschus umhüllt werden. Kalabrische Bergamotte, rosa Pfeffer und Ingwer runden das Dufterlebnis auf wunderbare Weise ab.



30 ml **39,95 €**
1.331,67 € / 1 l

ÜPPIG UND FRISCH

Escada bringt einen der beliebtesten Düfte des Jahrzehnts zurück. Das limitierte Eau de Toilette „Pacific Paradise“ vereint fruchtige Akkorde mit üppigen Blüten und frischen Nuancen – der unverwechselbare Sommer-Vibe von Escada: verspielt, unbeschwert, farbenfroh. Für eine Generation, die das Leben feiert.



30 ml **79,95 €**
2.665,00 € / 1 l

STRAHLEND

Die ewige goldene Blüte entfaltet die unvergleichliche florale Leuchtkraft des Eau de Parfum „Bloom Ambrosia d'Oro“ von Gucci. So entsteht ein zeitloser, floral-moschusartiger Duft, der die Sinne verzaubert.

REFILL STATT NEUKAUF

Nachhaltiger LUXUS

Nachhaltig duften, mit Stil: Immer mehr Luxusmarken setzen auf nachfüllbare Parfums und verändern damit, wie wir über Duft denken.

*Der Trend ist mehr als nur ein grünes Statement: **Es geht um bewussten Konsum, Wertschätzung und das gute Gefühl, etwas richtig zu machen**, ohne auf Eleganz zu verzichten.*

Wer sein Parfum liebt, greift irgendwann wieder zum gleichen Flakon. Warum also immer wieder einen neuen kaufen? Nachfüllsysteme sparen Glas, Plastik, Metall und Energie – und reduzieren so den ökologischen Fußabdruck erheblich. Marken wie Dior, Chanel, Mugler oder Rabanne zeigen, dass Nachhaltigkeit und Luxus kein Widerspruch sind. Das Konzept: eine hochwertige Flasche, die bleibt, und ein Duft, der sich immer wieder auffrischen lässt. Kein Wegwerfprodukt, sondern ein Statement für Langlebigkeit.

Kompliziert? Von wegen! Respekt vor dem Nachfüllprozess ist unbegründet. Die gute Nachricht: Die Systeme sind perfekt ausgetüftelt. Moderne Refill-Flakons haben automatische Stoppmechanismen, auslaufsichere Ventile und klare Markierungen. Das Nachfüllen selbst fühlt sich dadurch fast rituell an. Man bewahrt, was man liebt – und schenkt dem eigenen Lieblingsduft ein zweites Leben. ✖



NACHFÜLLBARE PARFUMS SIND
KEIN KURZLEBIGER TREND,
SONDERN **EIN WANDEL
IN DER BEAUTYWELT**

4



150 ml **148,95 €**
993,00 € / 1 l



50 ml **88,95 €**
1.779,00 € / 1 l

5



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog



- 1. PRADA PARADOXE INTENSE EAU DE PARFUM NACHFÜLLBAR:** Dieses Parfum erforscht die typischen Merkmale der Weiblichkeit – Weichheit, Sinnlichkeit und Zerbrechlichkeit. Damit werden die Codes der Weiblichkeit neu interpretiert.
- 2. NARCISO RODRIGUEZ ALL OF ME EAU DE PARFUM INTENSE NACHFÜLLBAR:** Ein kräftiger blumiger Duft für die selbstbewusste Frau, die bedingungslos jede Facette von sich annimmt. Selbstliebe ist die Kraft, die sie bei jedem Schritt auf ihrem Weg begleitet.
- 3. YVES SAINT LAURENT MYSLF EAU DE PARFUM:** Ein Duft, der die Männlichkeit unglaublich facettenreich darzustellen vermag. Ein Spiel der Kontraste mit lang anhaltender Tiefe.
- 4. DOLCE & GABBANA LIGHT BLUE EAU DE TOILETTE NACHFÜLLUNG:** Die Sinnlichkeit von sonnengeküsster Haut, die belebende Brise des Mittelmeeres und die fruchtbaren und floralen Düfte üppiger Vegetation.
- 5. ISSEY MIYAKE LE SEL D'ISSEY EAU DE TOILETTE NACHFÜLLBAR:** Salz, gelöst in Wasser, kraftvoll und doch klar und transparent. Sobald das Wasser verfliegt, kristallisiert das Salz auf der Haut und hinterlässt einen unwiderstehlichen Herrenduft.

GESUNDES HAAR BEGINNT MIT DEINER KOPFHAUT

Schwarzkopf
GLISS
scalp
balance

NEU



Shampoo für
sanfte
Reinigung
bei jeder Haarwäsche

Serum für bis
zu 20 % mehr
Feuchtigkeit

Kopfhaut
Spray für
UV-Schutz



Shampoo für
Tiefen-
reinigung
1-2 x pro Woche

Shampoo für
sanfte
Reinigung
bei jeder Haarwäsche

Serum für bis
zu 72h Talg-
regulierung

Kopfhaut
Spray für
UV-Schutz

NORMALE BIS TROCKENE

ODER

FETTIGE KOPFHAUT

**FINDE JETZT DEINE IDEALE
KOPFHAUTROUTINE**



fühlen



**„MANCHMAL VERGESSEN WIR,
WAS ANDERE GESAGT HABEN.
DOCH WIR VERGESSEN
NICHT, WIE WIR UNS DABEI
GEFÜHLT HABEN“**

Christiane Paschka



GUTES GEFÜHL

*Fühlen ist die Fähigkeit, sowohl innere als auch äußere Eindrücke auf ganzer Ebene erleben zu können. Gefühle wie **Freude, Überraschung oder Angst** sind schließlich die **Reaktion auf das, was wir erfahren, und entstehen durch ein Zusammenspiel aus unserer Körperwahrnehmung, unseren Gedanken und vor allem auch unseren Erfahrungen.** Es sind kleine Hinweise, die uns viel über unsere ganz persönlichen Bedürfnisse und Werte verraten.*



250 g **5,99 €**
23,96 € / 1 kg

ZARTSÜSS

Die zartsüße Duftkombination aus Flachs, Rosenwasser und Wasserlilie der edlen Pflanzenseife „Dolce Vivere Portofino“ von Nesti Dante entführt Sie in das luxuriöse Fischerstädtchen Portofino an der ligurischen Küste.



50 ml **7,45 €**
149,00 € / 1 l

GEPFLEGTE SACHE

Der „BarberClub Bartbalsam Bart + Haut“ von L'Oréal Paris Men Expert ist eine praktische 2-in-1-Gesichtspflege. Die Formel pflegt Bart und Haut gleichermaßen und sorgt für einen sichtbar volleren und gepflegteren Bart.

WIR SIND, WAS UNS PRÄGT

Stark VERWURZELT

*Wo komme ich her – und wie viel davon steckt noch in mir? In einer Welt, die sich immer schneller dreht, **suchen wir nach Orten, Menschen und Geschichten, die uns den Boden unter den Füßen zurückgeben.** Halt finden wir vor allem in unseren familiären und von Freunden geprägten Wurzeln. Plädoyer für eine Rückbesinnung.*



Bilder: Adobe Stock; Bilder können mit KI generiert sein

Man muss gar kein Gärtner sein, um festzustellen, dass der Begriff „Wurzeln“ derzeit Hochkonjunktur hat. Von der Podcasterin bis hin zum Influencer: Jede und jeder versucht, den Ursprüngen der eigenen Persönlichkeit auf den Grund zu gehen und aus der Erkenntnis dessen, was uns prägt, Energie für die persönliche Weiterentwicklung (oder zumindest für die Stabilisierung) zu gewinnen. Warum sind wir, wie wir sind? Und wieso sind wir ggf. genau deshalb die besten Versionen unserer selbst? Die vergleichsweise einfache Antwort ist leicht zu finden. Sie findet sich in unserer Herkunft und meint damit sehr viel mehr als nur einen geografischen Ort oder einen weitverzweigten Stammbaum. Vielmehr bezieht sich Herkunft auf eine Art emotionale Landkarte, auf der Namen, Rituale und Lebensgefühle markiert sind. Sie prägen die Art, wie wir reden genauso wie das, was wir fühlen und was wir unter Begriffen wie „Zuhause“ und „Heimat“ verstehen. Kurz: Sie bilden das, was unsere Persönlichkeit erdet und im besten Sinne verwurzelt. Gerade in einer Zeit, die uns ständige Selbstoptimierung abverlangt, spenden uns diese Wurzeln Halt, Tiefe –

**„NUR WER WEISS,
WOHER ER KOMMT,
WEISS, WOHN ER GEHT“**
(Theodor Heuss, 1884–1963)

und manchmal auch heilsame Fragestellungen. Wer bin ich ohne meine Familie? Was macht der älteste Freund mit meiner inneren Wahrheit? Und wie gelingt es mir, aus diesen Wurzeln nicht Fesseln, sondern Kraftquellen für das Ich zu machen?

Kenne deine Wurzeln!

Statisch war gestern. Denn längst hat auch die moderne Psychologie erkannt, dass unsere Wurzeln Beziehungen in Bewegung entsprechen. Wie sicher wir uns beispielsweise fühlen, das speist sich aus unseren früheren Beziehungen – selbst dann, wenn wir längst selbst eine eigene Familie gegründet oder einen engen Freundeskreis gefunden haben und uns unseren Eltern entfremdet fühlen. Wie angedeutet, ist unsere Herkunft vor allem auch emotional zu verstehen. Das, was uns als sogenanntes Familienskript geprägt hat mit seinen Werten, unausgesprochenen Regeln und Rollenbildern, verwurzelt auch unser aktuelles Selbst. Wer sich also intensiv mit seinen Wurzeln beschäftigt, kann sie – Stichwort: Bewegung – aktiv mitgestalten und formen. Ganz egal, ob in bewusster Abgrenzung oder durch Anknüpfung.

Orte der Echtheit

Verankerung bietet uns dabei nicht nur unsere Herkunftsfamilie, auch langjährige Freundschaften können uns entsprechend erden. Beide stellen oft unterschätzte Ressourcen für unsere mentale Gesundheit dar, indem sie unsere Identität stützen, statt ständig eine Neudefinition unseres Selbst erforderlich zu machen. Im Kreise unserer Liebsten sind wir messbar entspannter, echter und weniger kompetitiv: ein gesundes Gegenmodell zum digitalen Dauervergleich im Netz, der viele längst an ihre Grenzen gebracht hat. Im engen Kreis entfällt der Druck zur Selbstinszenierung und wir dürfen ganz wir selbst sein. Statt dass es bewertet wird, wird unser Ich hier lediglich gespiegelt. Und das kann eine zutiefst heilsame Erfahrung sein.

Rückschau

Wer sind Sie? Wer oder was hat Sie geprägt? Schreiben oder zeigen Sie uns, wer oder was Sie besonders stark verwurzelt, teilen Sie Ihre Gedanken und Bilder 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**



Verwurzelt, nicht festgewachsen

Schon klar, nicht all unsere familiären Beziehungen ins Gestern sind zwangsweise heilsam. Manchmal müssen wir auch lernen, unsere Prägungen zu hinterfragen – bei gleichzeitiger Wertschätzung dessen, was unsere Herkunft uns gegeben und vermittelt hat. Nur was verstanden wurde, kann auch losgelassen werden. Auch das kann Verwurzelung bedeuten: flexibel mit der eigenen Biografie umzugehen, aus Herkunft Haltung zu entwickeln und aus Prägung Persönlichkeit. Wer weiß, woher er kommt, kann leichter entscheiden, wohin er will. Und wer feststellen kann, dass das Wohin der Freundes- und Familienkreis ist, erfährt sein vielleicht größtes Wellness-Update: einen Ort im Leben, an dem man nicht performen muss, sondern sein darf, wie man wirklich ist. ■

IM EINKLANG

WERTVOLLE NATURKOSMETIK

*Pflege ist weit mehr als ein x-beliebiges Produkt, das man sich eben mal schnell auf die Haut schmiert. Pflege ist ein Gefühl.
Ein Gefühl, etwas für sich und seinen Körper zu tun.*

In einer Welt, die immer und immer mehr von künstlichen Stoffen und Schnelligkeit geprägt ist, steigt das Bewusstsein für Nachhaltigkeit stetig. Naturnahe und auch natürliche Kosmetik knüpfen exakt an dieses Gefühl an: Sie achten die Ressourcen, fördern den behutsamen Produktkonsum und respektieren vor allem den eigenen Körper, der genau so perfekt ist, wie er ist. Mit diesem Mindset geht Pflege also einen Schritt weiter. Es geht hier schon lange nicht mehr nur um äußerliche Schönheit. Sondern natürliche Pflege und Kosmetik werden Ausdruck von Wertschätzung. Von Wertschätzung gegenüber sich selbst und gegenüber unserer Umwelt. ✖



50 ml **19,90 €**
398,00 € / 1 l

Für Körper und Seele

Das „Bauchstreichler Massageöl“ von Primavera ist ein kräuterhaltiges Massageöl für eine warme Körpermitte. Eine sanfte Bauchmassage kann bei Unwohlsein und anderen Verdauungsthemen den Magen-Darm-Bereich lockern und dadurch entspannen. Bei seelischem Bauchweh wirkt die Zuwendung lindernd und tröstend. Mit der Bio-Pflanzenkraft aus Majoran, Römischer Kamille und Anissamen, für alle Bäuchlein ab sechs Jahren.



15 ml **27,90 €**
1.860,00 € / 1 l

50 ml **30,90 €**
618,00 € / 1 l

50 ml **24,90 €**
498,00 € / 1 l

Natürliche Pflege für trockene Winterhaut

Drei aufeinander abgestimmte Schritte für weichere Haut: Das „2-Phasen Pflegeserum“ von Tautropfen spendet intensive Feuchtigkeit, während die „Feuchtigkeitsspendende Gesichtsscreme Sanddorn“ die natürliche Hautbarriere schützt. Das „Regenerierende Gesichtspflegeöl“ schließt schließlich die Feuchtigkeit ein und schenkt Geschmeidigkeit.

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

fühlen



50 ml **39,50 €**
790,00 € / 1 l

Mit jedem Tropfen zu reinerer Haut

Das „AHA! Enzympeeling“ von Cobicos schenkt der Haut einen besonders schönen Glow! Sie sieht frisch, prall und glatt aus. Die Fruchtsäuren lösen die auf der Haut liegenden Korneozyten (abgestorbene Zellen). Dadurch wird die Zellaktivität der Haut angeregt und die Haut verbessert sichtbar ihren Feuchtigkeitsgehalt. Das Fruchtsäurepeeling kann die Haut intensiv stimulieren und die Bildung neuen Kollagens in der Dermis anregen. Lieben wir!



1 Stk. **5,99 €**

Glänzende Mähne

Der „Griffkamm“ von Niyok ist zu 99 % aus recycelten maritimen Seilen gefertigt und damit ein Vorbild in Sachen nachhaltiger Produktion. Die abgerundeten Zinken gleiten sanft durch das Haar und lösen Knoten ohne Ziepen – bei allen Haartypen.



4,8 ml **5,99 €**

Pump it up!

Der neue „Natural Lip Plumper“ von benecos ist vegan und polstert dank Bio-Minzöl und Bio-Chiliextrakt für einen sichtbaren Volumeneffekt optisch auf.



15 ml **24,90 €**
1.660,00 € / 1 l

30 ml **22,90 €**
763,33 € / 1 l

100 ml **21,90 €**
219,00 € / 1 l

Gute Nacht!

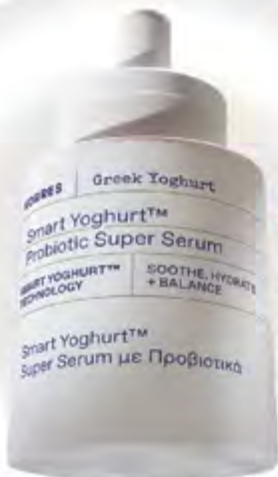
Die Pflegeserie „Midnight Miracle“ von i+m unterstützt die nächtliche Hautregeneration mit pflanzlichen Stammzellen, natürlichem Retinal und Beta-Glucan. Das milde Peeling „Refining Night Liquid“, die zellerneuernde „Recovery Eye Cream“ und die tiefenwirksame „Restoring Sleeping Cream“ sorgen für ein sichtbar erholtes Hautbild am Morgen.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich

GREEK YOGHURT INNOVATION

SMART YOGHURT™ PROBIOTISCHES SUPERSERUM

PASST SICH AN. REGENERIERT. STÄRKT.



95%

WENIGER
EMPFINDLICHE HAUT*
AUSGEGLEICHENERE
HAUT*
BERUHIGTERE HAUT*
INTENSIVE
FEUCHTIGKEITS-
VERSORGUNG*

KORRES

1. GESCHWÄCHTE HAUTBARRIERE
2. UNGLEICHGEWICHT IM MIKROBIOM
3. DEHYDRIERTE HAUT
4. VERLUST AN ELASTIZITÄT
5. GESTRESSTE HAUT
6. FAHLE HAUT
7. UNREGELMÄßIGES HAUTBILD
8. JUCKREIZ
9. ZU REIZUNGEN NEIGENDE HAUT



WIRKT GEGEN **9 ANZEICHEN VON HAUTEMPFINDLICHKEIT**

DIE GROOMINGTYPEN

Pflegeroutinen bis ins Detail

Überlegene Männerpflege beginnt für ihn nicht im Spiegel, sondern im Kopf. Im zweiten Teil unserer neuen Serie der Groomingtypen schauen wir **dem Mann** auf die perfekt manikürten Finger, der in Sachen Pflege nichts dem Zufall überlässt: **dem Routinier.**



Intensiv

Der Frischekick für den Männerkörper kommt von Marbert Men: Das „Pure Black Intense Hair & Body Shampoo“ wurde speziell für die Reinigung und Pflege von Männerhaut entwickelt.

400 ml **14,95 €**
37,38 € / 1 l



Kickstart

Die „Kneipp 3 in 1 Pflege-dusche Startklar“ erfrischt mit Lemongras und Guarana und bewahrt die natürliche Hautfeuchtigkeit für bis zu 24 Stunden.



200 ml **2,75 €**
13,75 € / 1 l

SEIN MINDSET

In der Psychologie wurde es längst erkannt: Routinen entlasten unser Gehirn, indem sie Struktur und Stabilität in einen Alltag voller Reize bringen. Genau das hat der Routinier längst verinnerlicht. Während andere noch überlegen, ob sie heute wirklich eine Augencreme brauchen, hat er bereits Toner, Serum und Sonnenschutz aufgetragen. Damit verbessert er nicht nur sein Hautbild, er steigert auch sein subjektives Wohlbefinden. Denn: Wer sich regelmäßig um sich selbst kümmert, der stärkt auch sein Selbstwertgefühl. So findet der Routinier in der effizienten täglichen Körperpflege mehr Lebensqualität. Sie gibt ihm Struktur, Verlässlichkeit, Kontrolle und das gute Gefühl, den eigenen Körper voll im Griff zu haben.

SEINE PFLEGE

Der Routinier geht systematisch vor und hasst Experimente. Effizienz, das bedeutet bei ihm nicht Minimalismus, sondern maximale Wirkung. Morgens bedeutet das für den Routinier: Die Pflege beginnt mit einer sanften Reinigung, danach wird ein aktives Serum aufgetragen, es folgen die Feuchtigkeitspflege und – ganz wichtig! – ein UV-Schutz. Abends setzt er auf Double Cleanse, hocheffektive Wirkstoffe und Regeneration. Dabei kennt er seine Abfolgen ganz genau und ist darüber im Bilde, dass manche Inhaltsstoffe besser nicht gemischt werden. Er setzt auf Niacinamid gegen Rötungen und auf Retinol zur Zellerneuerung – aber bloß nicht zur selben Zeit. Wie ein guter Koch weiß er, dass ein gutes Menü aufeinander abgestimmt werden und durchdacht sein muss.

SEINE ESSENTIALS

Seine Tools sind unverzichtbar, kommen aber nicht zwingend täglich zum Einsatz:

- **Mildes Reinigungsgel mit niedrigem pH-Wert:** Das ist sowohl morgens als auch abends der erste Schritt zur Entfernung von Schmutz, Talg und Produktresten.
- **Serum mit Niacinamid oder Hyaluron:** Es kommt nach der Reinigung auf die noch leicht feuchte Haut und sorgt für Feuchtigkeit, Beruhigung und Barrierschutz.
- **Sonnenschutz LSF 30+:** Auch bei bewölktem Himmel ist Sonnenschutz als letzter Schritt der morgendlichen Routine unerlässlich, um Hautalterung und Pigmentierung vorzubeugen.
- **Nachtpflege (Retinol oder Bakuchiol):** Nur abends nach der Reinigung wirkt so ein Serum regenerierend und verjüngend, sollte aber nie tagsüber mit starker Säure angewendet werden.
- **Bodylotion (Ceramide, Urea):** Täglich oder nach dem Duschen bewahrt sie die Hautelastizität und schützt vor Austrocknung.
- **Rasierhobel und -öl:** Sie werden situativ und ggf. vor oder nach dem Duschen verwendet, wobei das Rasieröl die Haut optimal vorbereitet. ■



100 ml **7,95 €**
79,50 € / 1 l

Porentief

Der Beginn einer jeden Routine ist die Gesichtereinigung. Mit dem „2 in 1 Face Wash“ von Weleda gelingt die porentiefe Reinigung besonders erfrischend und natürlich.



100 ml **11,00 €**
110,00 € / 1 l

Bartpflege

Wer seinen Bart liebt, der pflegt und wäscht ihn. Am besten mit dem „Blackspice Beard Wash“ von ManCave, das mit der spannenden Kombination aus Teebaum-, Jojoba- und Hanföl punktet.



50 ml **55,45 €**
1.109,00 € / 1 l

Hochaktiv

Ein gestärktes und vitalisiertes Hautgefühl, geminderte Linien und gesteigerte Feuchtigkeit: Mit 3-fach-Hyaluron und im nachfüllbaren Tiegel sorgt die „Triple Hyaluron Cream“ von Declaré für hochaktive Pflege.

HAARACCESSOIRES

SCHMUCK FÜR DEN KOPF

*Schleifen, Satin und bunte Haarklammern, soweit das Auge reicht. An Haaraccessoires ist gerade kein Vorbeikommen. Schließlich passen sie zu jeder Haarlänge, können mal dezent und mal praktisch eingesetzt werden, aber auch **den Look durch ihre Raffinesse auf ein anderes Level heben.***

Haaraccessoires sind keine neue Erfindung, aber sie waren noch nie so angesagt wie momentan. Immerhin vereinen sie das, was unser Leben in jeder Situation leichter und gleichzeitig glamouröser macht. Und nicht zuletzt sind Haarbänder, Scrunchies, Clips und verzierte Haarklammern unglaublich praktisch und können die Haare stilvoll zusammenhalten – und das ohne dass man dafür ein Frisurenkünstler sein muss. Schließlich wirken die Accessoires ganz für sich allein.

Welche Looks und Modelle gerade die Social-Media-Feeds sprengen und auch auf den Laufstegen dieser Welt rauf und runter zu sehen waren? Wir haben die wichtigsten Trends zusammengefasst. Für jedes Portemonnaie, für jedes Alter und vor allem für jede Haarlänge und Frisur. ✖

Freie Sicht

Dieser „Haarreif“ von Solida bringt nicht nur Ordnung in die Frisur und hält Stirnfransen aus dem Gesicht. Der voluminöse Leo-Look ist ein echtes Fashion-Statement.



6,99 €



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

fühlen

4,99 €



Blickfang

Die „Beauty Haarklammer in rosa mit Satin“ von Parsa hält das Haar gekonnt zusammen und verleiht dem Look dabei gleichzeitig einen modernen Touch.

4,99 €



Freches Früchtchen

Mit dem „Kirschclip“ von Solida halten auch lange Haare gut in der Spange und das Dekor verspricht zugleich gute Laune.

GROSSE HAARKLEMMEN

- » Zum schnellen und unkomplizierten Hochstecken von Haaren
- » Perfekt für mittellange und lange Haare
- » Von dezent über verspielt bis hin zum Metallic-Look

HAARBÄNDER UND -REIFEN

- » Einfach auf den Oberkopf setzen und den Look easy auffrischen
- » Für alle Haarlängen geeignet
- » Samt, Seide oder Perlen und Glitzer? Erlaubt ist, was gefällt und den eigenen Stil perfekt unterstreicht

SCRUNCHIES UND SCHLEIFEN

- » Scrunchies eignen sich für halblange bis lange Haare zum schnellen Zusammenbinden, aber auch als auffälliges Frisuren-Highlight
- » Schleifen können auch bei kürzeren Haaren am Hinterkopf gesetzt werden oder bei längeren Frisuren Zöpfe zusammenhalten
- » Edle Materialien wie Seide, Satin oder Samt in uni oder mit diversen Prints bieten nicht nur Komfort, sondern bringen direkt eine Prise Extravaganz in den Look

CLIPS, KLEMMEN UND CO.

- » Lange Haare, Babyhaare, am Vorderkopf und überall da, wo die ein oder andere Strähne mal nicht so will wie wir – Haarklammern halten alles an Ort und Stelle
- » Vom Pixie bis bodenlang – die Klammern passen zu jedem Style
- » Von mini bis überdimensional und gerne mit Perlen oder Glitzersteinchen besetzt: Wir lieben sie alle!

3,99 €



Pure Eleganz

Mit der zarten „Haarspange“ von Solida in elegantem Schildpatt halten die Haare stilvoll zusammen.

6,99 €



Glanzstück

Die „Perlmutter-Haarspange“ von Guilia hält mittellanges Haar stilvoll, elegant und dezent zusammen.

Solida

STYLE

FARBENFROHE HAARACCESSOIRES

Stilvoll & vielseitig -
Must-haves, die den Alltag
bunter machen



Style with your Heart

Face Mapping

*Die Haut ist nicht nur Spiegel unserer Schönheit – sie ist auch ein Spiegel unserer Gesundheit. Das Prinzip des Face Mappings beruht auf der Idee, dass jede Zone im Gesicht mit einem bestimmten Organ oder inneren Ungleichgewicht in Verbindung steht. Was früher Teil der **traditionellen chinesischen Medizin (TCM)** war, erlebt heute in der modernen Hautpflege ein Comeback – unterstützt durch **neue Erkenntnisse aus Dermatologie, Hormonforschung und Ernährung.***



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

Pickel am Kinn, Mitesser auf der Stirn oder plötzlich kleine Entzündungen auf den Wangen – manchmal scheint unsere Haut ein Eigenleben zu führen. Doch laut Face Mapping steckt dahinter mehr als nur Zufall. Jede Region im Gesicht kann Hinweise auf innere Ursachen geben, und wer genau hinsieht, kann seine Hautprobleme gezielter behandeln.

DIE SPRACHE DER HAUT VERSTEHEN

Kinn und Kieferlinie: Diese Zone wird stark von Hormonen beeinflusst. Besonders in der zweiten Zyklushälfte oder bei hormonellen Schwankungen (etwa durch Stress oder eine Umstellung der Verhütungsmethode) können hier schmerzhaft, tief sitzende Unreinheiten entstehen.

Wangen: Häufig reagieren die Wangen empfindlich auf äußere Einflüsse – etwa auf unreine Finger durch verschmutzte Smartphone-Bildschirme, auf Make-up-Pinsel oder Umweltbelastungen. Aber auch Ernährung spielt eine Rolle: Zucker und Milchprodukte stehen oft im Verdacht, Hautunreinheiten an den Wangen zu fördern.

Stirn: Das ist die sogenannte Verdauungszone. Unreinheiten hier können auf Stress, unregelmäßigen Schlaf oder eine unausgeglichene Ernährung hinweisen. Auch ein Übermaß an Fett, Alkohol oder verarbeiteten Lebensmitteln kann sich hier zeigen.

Nase und Nasenflügel: Diese Region steht laut traditioneller Lehre mit dem Herz-Kreislauf-System in Verbindung. Rötungen oder vergrößerte Poren können auf Kreislaufstress oder zu viel Koffein hindeuten – manchmal aber auch schlicht auf eine überaktive Talgproduktion.

ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND SELBSTBEOBACHTUNG

Dermatologen wie Dr. Lea Geimer warnen jedoch davor, Face Mapping als exakte Diagnosemethode zu verstehen. „Zwar können hormonelle oder ernährungsbedingte Zusammenhänge durchaus eine Rolle spielen, doch Hautprobleme entstehen oft multifaktoriell, also durch ein Zusammenspiel von Genetik, Umwelt, Lebensstil und Pflegegewohnheiten.“ Dennoch: Das bewusste Beobachten der eigenen Haut kann dabei helfen,

frühzeitig Muster zu erkennen und Körper und Pflege besser miteinander in Einklang zu bringen.

WENN SONNE, STRESS ODER SONNENCREME ZUM AUSLÖSER WERDEN

Ein Sonderfall ist die sogenannte Mallorca-Akne, die viele im Frühling oder im Urlaub erleben. „Sie entsteht, wenn UV-Strahlung auf bestimmte Inhaltsstoffe in Sonnenschutzprodukten trifft, wodurch die Talgdrüsen gereizt werden“, so Dr. Geimer. Kleine juckende Pickelchen auf Dekolleté, Schultern oder im Gesicht sind die Folgen. Die Haut reagiert manchmal auch auf etwas (in diesem Fall: Sonnenschutz), mit dem wir ihr eigentlich Gutes tun wollen.

INTUITION TRIFFT PFLEGE

Face Mapping erinnert uns daran, dass unsere Haut nicht isoliert von unserem Körper existiert. Sie ist ein sensibler Sensor, der auf innere und äußere Veränderungen reagiert. Ob hormonelle Schwankungen, Ernährung oder Stress – wer seine Haut lesen lernt, versteht sich selbst ein Stück besser. Die wichtigste Regel dabei: zuhören, beobachten, nicht verurteilen. Denn jedes Unreinsein ist auch ein Zeichen – dafür, dass der Körper mit uns spricht. ■



7,5 ml **4,95 €**

WIRKT ANTIBAKTERIELL
Das „SOS Acne Treatment“ von Bio:Vegane kann dank des praktischen Pinsel-applikators gezielt und einfach auf Unreinheiten aufgetragen werden und diese austrocknen.



50 ml **19,95 €**
399,00 € / 1 l

SANFTE GELTEXTUR
Die „Purderm Peelmaske“ von Dado Sens pflegt und exfoliert unreine Haut jeden Alters besonders sanft, löst behutsam Verhornungen und begünstigt den Talgabfluss.



49,95 €

HIGHTECH
Die „Sonic Thermo Facial Brush 6 in 1“ von Geske öffnet mittels Wärme die Poren und entfernt dank Smart-Sonic Pulsation Technology Schmutz und Rückstände.



150 ml **4,99 €**
33,27 € / 1 l

PORENTIEF REIN
Der „Soft Peeling Cleanser“ von Skinable befreit die Haut sofort von Unreinheiten und abgestorbenen Hautschüppchen, regt den Hauterneuerungsprozess an und lässt trockene Haut wieder strahlen.



MYTHOS BEAUTY

Schön wie Kleopatra

*Kaum ein Name wird so sehr mit Schönheit, Verführung und Macht verbunden wie ihrer: Kleopatra VII., die letzte Pharaonin Ägyptens. Seit mehr als 2.000 Jahren ranken sich um sie Legenden – über **ihre Ausstrahlung, ihre geheimnisvollen Schönheitsrituale und ihre Kunst, mit Charme und Intelligenz zu herrschen.** Doch was steckt wirklich hinter dem Mythos?*



- 1. BODY&SOUL BADEBÜRSTE DOPPELSEITIG:** Mit weichen und harten Noppen eignet sie sich ideal für eine verwöhnende Körpermassage. **2. MÁDARA MIDSUMMER SOFT SILK MINERAL BRONZER „HEAT“:** Der Puderbronzer verleiht der Haut dank dezent schimmernder Mineralpartikel ein natürlich sonnengeküsstes Aussehen. **3. RIFFI HANDSCHUH PEEL & SHINE ERNEUERUNG:** Der Massagehandschuh besteht aus Baumwolle, Bambus und Leinen, sorgt damit für ein intensives Peeling und eine belebende Massage während der Badezeremonie. **4. BADEFEE BADETRÜFFEL LAVENDEL PROVENCE:** Handgefertigter Badezusatz auf Basis von Kakaobutter, Bio-Sheabutter und wertvollen Ölen, ergänzt durch Kräuter und Blüten.

Bilder: Pexels/Taryn Elliott, PR; Bilder können mit KI generiert sein

Kleopatra war mehr als eine schöne Frau. Zeitgenössische Berichte beschreiben sie als gebildet, eloquent und charismatisch, sie sprach mehrere Sprachen, verstand sich auf Politik und Wissenschaft und wusste, wie sie ihre Erscheinung gezielt einsetzen konnte. Ihr „Geheimnis“ war also nicht allein äußere Schönheit, sondern eine faszinierende Kombination aus Geist, Selbstbewusstsein und Stil.

Schönheitspflege im alten Ägypten

Die Ägypterinnen waren Meisterinnen der Körperpflege – und Kleopatra machte daraus eine Kunstform. Sie badete angeblich in Eselsmilch, um ihre Haut geschmeidig zu halten – ein Ritual, das heute als luxuriöses Milchbad interpretiert wird. Auch Honig, Olivenöl, Rosenwasser und Meersalz galten als Schönheitselexiere. Ihre berühmte Augenpartie betonte sie mit einer Mixtur aus verschiedenen Pigmenten (z. B. Malachit, pulverisiertes Lapislazuli oder Bleisulfid), vermischt mit Fetten und Wachsen, was nicht nur schön aussah, sondern auch vor der Sonne und Infektionen schützte – ein frühes Beispiel für „Beauty meets

Health“. Unsere heutigen Kajalstifte enthalten kein Blei mehr, sondern sichere Alternativen wie Mineralien oder Ruß.

Bis heute prägend

Kleopatra hat das Schönheitsideal nachhaltig beeinflusst. Neben der Tatsache, Pflege als wertvolles Ritual der Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu betrachten, erleben heute viele der von ihr genutzten Zutaten (Milch, Honig, Öl, Tonerde ...) Verwendung in der (Natur-)Kosmetik. Der wichtigste Aspekt allerdings ist der, dass sie verstand, dass Ausstrahlung von innen kommt – durch Haltung, Bildung und Persönlichkeit. ✖



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich

Tesori d'Oriente



WELLNESS-RITUALE FÜR KÖRPER & SINNE

IKIGAI

Entdecke Ikigai - den magischen Duft von Tesori d'Oriente.
Entfliehe dem Alltag und spüre die Inspiration der japanischen
Lebensphilosophie, jeden Moment in Freude und Harmonie zu leben.



BUNTES FARBSPIEL

Volle Power

*Wir bringen Farbe ins Leben!
Okay, nicht wir direkt – dafür aber **die knallbunten
Nagellackvarianten** umso mehr.*



Ein bisschen Farbe hat noch niemandem geschadet. Immerhin kann Farbe so viel mehr als nur hübsch aussehen. Farben können zum Beispiel bewusst oder unbewusst Emotionen auslösen oder verstärken, da sie ähnlich wie Düfte direkt auf unser limbisches System wirken, das eine Schlüsselrolle bei der Verarbeitung von Emotionen spielt. Rot steht unter anderem für Leidenschaft, Mut oder auch Selbstbewusstsein, während Cremetöne und Weiß für Klarheit, Reinheit sowie den Neubeginn stehen. Rosa hingegen wird mit Liebe und Zärtlichkeit in Verbindung gebracht. Farben wirken

aber noch tiefgründiger. So steigert Rot auf physiologischer Ebene unsere Aufmerksamkeit, während Blautöne eher beruhigend auf uns wirken. Dunkle Farben strecken und verschlanken im Allgemeinen optisch und komplementäre Farbkontraste wie Rot und Grün wirken in der Kombination noch intensiver.

Kurz: Wir brauchen eindeutig viele bunte Nagellacke, die wir je nach Tagesform, Stimmung und Lebenslage immer wieder neu auflegen können. Die schönsten davon haben wir gleich hier für Sie ausgesucht ... ✖

KLASSIKER

Der „essie Nagellack“ in „Off Topic“ bietet echte Farbtintensität, einfaches Auftragen und das komplett in vegan.



13,5 ml **8,95 €**
662,96 € / 1 l

MIT GELEFFEKT

Kompromisslos schön: Ein Nagellack mit gutem Gewissen und einem tollen Farbergebnis ist mit dem „No No Nail Polish“ von Korres in „Mint Green“ ab sofort Wirklichkeit.



11 ml **11,90 €**
1.081,82 € / 1 l



7 ml **24,95 €**

HAUTSCHMEICHLER

Der „My Nail Match“ von Dolce & Gabbana in „My Misty Pink“ schmeichelt der natürlichen Schönheit der Nägel – und das mit nur einem Auftrag.



8 ml **3,95 €**

KNALLIG

Der vegane Nagellack „Sante Nail Color“ in der Farbe „Redy or Not“ trocknet schnell, hält lange und ist voller Leuchtkraft.



13,5 ml **8,95 €**
662,96 € / 1 l

INDIVIDUELL

Mit dem „essie Nagellack“ in „Orchid Jelly“ können Sie Ihren ganz individuellen Look kreieren, denn je nach Häufigkeit des Auftrags wird die Farbe immer intensiver.



15 ml **20,95 €**
1.396,67 € / 1 l

PATENTIERT

Der „Nailberry Nagellack L'Oxygéné“ in der Farbe „Peach of my Heart“ nutzt patentierte Technologien, um eine gesündere Maniküre zu gewährleisten: farbtintensiv, lang anhaltend und wasser-durchlässig.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich

FEEL THE VIBE



NEU ADIDAS VIBES
MOOD BOOSTING
KÖRPERPFLEGE ROUTINE

SOCKEN- UND STRUMPFBASICS

Kleiderschrank- lieblinge

Neben T-Shirts und Jeans gibt es auch in Sachen Socken und Strümpfe Modelle, die in jeden Schrank gehören. **Weil sie immer passen und unkompliziert sind. Welche das sind? Weiterlesen!**

Egal, ob zum Sport, zu Jeans, zum Anzug oder Kostüm: Mit diesen Socken und Strümpfen haben Sie garantiert immer das passende Modell parat.

- » **Halbhohe Baumwollsocken:** Sie passen eigentlich immer und überall, zu Jeans, Chinos, Sneakern, in Ankle-Boots ...
- » **Sneakersocken:** Sie verschwinden quasi unsichtbar im Schuh und sind in der wärmeren Jahreszeit zu geschlossenen Schuhen wie Sneakern oder in der weiter ausgeschnittenen Strumpfversion auch zu Loafers oder Ballerinas ideal.
- » **Businesssocken (Herren):** Zum Anzug sollten sie immer fein gestrickt, gerne auch kniehoch und in gedeckten Farben sein.
- » **Feinstrumpfhosen (Damen):** Ein Modell in transparentem Nude-Look und eines in einer etwas blickdichteren Version in Schwarz passen das ganze Jahr unter Kleider und Co. ❧



2er-Set **13,99 €**

Allrounder

Mit den „Damen Socken Small Stripe“ in „light blue melange“ von Tommy Hilfiger treffen Sie garantiert immer die beste Wahl. Sie passen zu jedem Look und versprechen einen angenehmen Tragekomfort.



2er-Set **12,99 €**

Sommer-Must-haves

Die „Damen Sneaker Socken“ in „white“ von Calvin Klein sind für den Sommer das Must-have in der Sockenschublade.



2er-Set **17,99 €**

Business-Look

Mit den extra weichen „Bambou Sensitiv“-Herrensocken von DIM gehen Sie den ganzen Tag wie auf Wolken.

TRENDTIPP

Bei der Wahl der passenden Basicsocken nehmen Sie am besten immer Modelle in neutralen Farben wie Schwarz, Weiß oder Grau. Das macht das Kombinieren mit unterschiedlichen Kleidungsstücken und -stilen noch einfacher.



64,00 €

Unsichtbar stark

Sie suchen eine Strumpfhose, die nahezu unsichtbar ist und für leichte Beine sorgt? Dann ist die „Invisible 15 Control Top“ von ITEM m6 Ihre erste Wahl.

Free your feet!

NEU



ULTRA SENSITIVE FUSSMASKE

Spendet intensive Feuchtigkeit
& beruhigt strapazierte Haut



ANTI-HORNHAUT FUSSMASKE

Entfernt effektiv
Hornhaut



INTENSIV PFLEGENDE FUSSMASKE

Zaubert samtweiche
und geschmeidige Füße



*Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92% bis 96%. *Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert. Ultra Sensitive FUSSMASKE: *Klinische Anwendungstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 129% (± 41%). Testzeitraum 08/2025. Anti-Hornhaut FUSSMASKE: *Klinische Anwendungstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduzierung der Hornhaut um bis zu 56% (± 28%). Testzeitraum 11/2021. Intensiv pflegende FUSSMASKE: *Klinische Anwendungstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 209% (± 91%). Testzeitraum 03/2025.



Schönes fürs Osternest

Wenn draußen die ersten Krokusse blühen und die Tage endlich wieder heller werden, darf es auch im Badezimmer ruhig ein bisschen fröhlicher zugehen.

Diese kunterbunten Produktneuheiten aus Drogerie und Co. bringen nicht nur Frische in die Pflegeroutine, sondern sind auch perfekte kleine Ostergeschenke – für Freunde, für die Familie oder ganz einfach für sich selbst.



KLASSIKER FÜR JEDEN ANLASS

Es gibt Modeschmuck, der nie aus der Mode kommt und jedes Outfit in einen Look verwandelt. Elegante Kreolen im Golddesign, eine zarte Kette mit Herzanhänger oder ein glitzernder Zierstein aus glasklarem Zirkonia ziehen die Blicke auf sich. Mit diesen Klassikern von accessories liegen Sie immer gold- bzw. silberrichtig!

Kaum schieben sich die ersten warmen Sonnenstrahlen durch den wintergrauen Schleier, geschieht etwas Faszinierendes: Unser Körper und unsere Stimmung erwachen. „Frühlingsgefühle“ nennen wir dieses plötzliche Kribbeln, das uns motiviert, beschwingt und manchmal sogar ein wenig mutiger macht. Doch was genau steckt dahinter? Sobald es heller wird, fährt unser Körper die Produktion von Melatonin – dem Müdigkeitshormon – zurück. Gleichzeitig steigt der Anteil an Endorphinen und Serotonin. Das Ergebnis: Wir fühlen uns wacher, glücklicher und sind deutlich optimistischer. Der Frühling wirkt wie ein natürlicher Stimmungsbooster.

SYOSS

EST OSAKA, JAPAN 1977

VERSIEGEL DEIN HAAR MIT SPIEGELNDEM GLANZ.

INTENSIVE FARBE, PFLEGE & STYLING
ROUTINE MIT LAMINIERUNGS-EFFEKT.

YOU. INTENSIFIED.

NEU

EMPFOHLEN VON

Bill Kaulitz



Zur schnellen &
einfachen Farb-
auffrischung

1

GLOSSING

Bildet
eine geschmeidige,
gepflegte Grundlage

2

HAARPFLEGE

Versiegelung
und Glättung
der Haarstruktur

Seidiger
Glanz mit
Anti-Frizz

Bereitet das
Haar auf das
Styling vor

3

STYLING

Glanz-
Finish
und Halt



K-BEAUTY-GEHEIMTIPP

Der Lipgloss „Juicy Lasting Tint“ in der Farbe „Fig Fig“ von Rom&nd verleiht den Lippen ein lang anhaltendes Finish mit Glaseffekt, ohne zu kleben, und hält die Lippen den ganzen Tag über feucht. Der Gloss hat einen leichten, lecker süßen Duft und fühlt sich angenehm auf den Lippen an. Revolutionär und legendär!

50 ml **20,00 €**
400,00 € / 1 l

GEGEN STRESS IM ALLTAG

Das „Entspannungs-Fluid“ von Michael Droste-Laux ist ein reines Naturprodukt mit Rosenwasser, Minz-, Eukalyptus- und Rosmarinöl, das eingerieben oder einmassiert werden kann und vor wie nach dem Sport für wohlige Entspannung sorgt.



Lust auf Neues

Frühlingsgefühle schenken uns oft den Impuls, unser Leben ein bisschen umzukrempeln. Plötzlich wollen wir kennenlernen, was wir im Winter vor uns hergeschoben haben: neue Hobbys, neue Orte, neue Looks. Das frische Lebensgefühl macht uns offener für Veränderungen – und für aufregende Spontaneität. Viele von uns verspüren jetzt mehr Tatendrang: Sport fällt leichter, kreative Ideen sprudeln, Projekte fühlen sich weniger schwer an. Diese Energie ist ansteckend und sorgt dafür, dass wir uns insgesamt dynamischer fühlen.

Das höchste Fest

Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen und sanft sprießenden Knospen in der Natur dürfen sich Christen auf aller Welt auch auf das höchste Fest des Jahres freuen: Ostern! Neben Osternest, Osterhase, Osterlamm und Osterei laden die Tage im Kreise der Liebsten ebenso dazu ein, die Ruhe an den Feiertagen zu genießen. ❖



75 ml **19,95 €**
266,00 € / 1 l

ZEITLOSE ELEGANZ

Ein Hauch von Vergangenheit, ein Flüstern von Luxus – „Heaven's Reserve EdP“ von House of Thêom ist ein opulenter Duft für besondere Nächte und erinnerungswürdige Momente. Reichhaltige Walnuss trifft auf weiches Cognacöl und cremige Vanille – eine warme, umhüllende Komposition, die Tiefe und Raffinesse ausstrahlt. Sinnlich, intensiv und luxuriös – wie ein goldener Glanz auf der Haut. Für alle, die den Moment genießen.



100 g **4,99 €**
49,90 € / 1 kg

UNWIDERSTEHLICH UND BESONDERS

Die „Savon d'Alep Fleur de Pistache“ ist eine unwiderstehliche Seifenkreation von Tadé mit Pistazienblüte. In Frankreich geformt und verpackt – auf Basis echter Seifenflocken aus Aleppo.



je 70 g **13,99 €**
199,86 € / 1 kg

SINNLIICH SCHENKEN

Die Massagekerzen „Zarter Moment“ und „Kuschelzeit“ von BadeFee bieten ein sinnliches Erlebnis mit Kakaobutter, Sheabutter, Mandelöl und Kokosöl.

entdecken



WUNDERMITTEL

Gibt's nicht? Gibt's doch! Das „Perfect Eye Serum“ von M. Asam Magic Care glättet Lachfältchen unter dem Auge wie kein zweites und sorgt für eine Extraportion Feuchtigkeit, ohne zu fetten.

25 ml **23,95 €**
958,00 € / 1 l

FAKTEN RUND UM OSTERN

Wann ist eigentlich Ostern?

Der Ostersonntag fällt jedes Jahr auf den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling – deswegen variiert das Datum zwischen dem 22. März und dem 25. April.

Warum bringt der Hase die Eier?

Der Osterhase wurde erstmals im 17. Jahrhundert erwähnt. Früher glaubte man, dass nur besonders fruchtbare Tiere wie Hasen Eier verstecken könnten – ein Symbol für Neubeginn und Leben.

Farbenfrohe Tradition

In Deutschland werden jedes Jahr rund 200 Millionen Eier zu Ostern gefärbt. Besonders beliebt sind natürliche Farbstoffe aus Roter Bete, Kurkuma oder Spinat.

Frühling für alle Sinne

Der Duft von Narzissen, Hyazinthen und Tulpen gilt als Stimmungsaufheller – perfekt also, um die grauen Wintertage endgültig zu vertreiben.



59,99 €

STILVOLL UNTERWEGS

Mit dem „Loopshopper L“ von Reisetel werden Einkäufe zum modischen Schaulaufen. Das Highlight dieser vielseitigen Tasche sind die glänzenden Tragegriffe. Doch auch die inneren Werte überzeugen: Der Shopper ist nicht nur geräumig, sondern hat auch eine Innentasche mit Reißverschluss. Unser Favorit kommt in der Farbe „Forest Gold“ zum Einsatz.



15 ml **50,00 €**
3.333,34 € / 1 l

AUGENBLICK MAL!

Das einzigartige „Rose Nature Cooling SPA Eye Cream-Gel“ von Annemarie Börlind wirkt abschwellend, aufhellend und polstert Müdigkeitsfältchen im Handumdrehen auf. Der exklusive PR³-Rosenkomplex, bestehend aus Pfingstrose, Schwarzwaldrose und Wüstenrose, verringert die Auswirkungen von Blue Light.



s.Oliver

Du. Ich. Läuft

Tennissocken mit Bestickung
und Statements – da kommen
Frühlingsgefühle auf.

ONSKINERY
EVERYDAY BODY & LEGWEAR



16,90 €

RUNDUM SAUBER

Mit dem „Little Lätzchen“ von Lurch aus weichem Silikon wird das gemeinsame Essen mit Kleinkindern deutlich entspannter, denn der smarte Auffangbehälter sorgt für weniger Kleckereien. Und ganz nebenbei sieht das Lätzchen in der Farbe „Soft Apricot“ auch noch unfassbar niedlich aus.

**on
line
exklusiv**



2 x 50 ml **24,99 €**
249,90 €/1 l

URLAUBSGEFÜHLE

Das „ipuro x Amalfi + Mexiko Raumduftset“ lässt uns vom Urlaub träumen. Der betörende Amalfi-Duft von sonnenverwöhnten Zitronenhainen mischt sich mit dem süßen Aroma von blühendem Jasmin, während eine sanfte Meeresbrise die Essenz des Mittelmeeres heranträgt. In der warmen Luft Mexikos hingegen mischen sich feurige Gewürze mit dem betörenden Duft von exotischen Blüten und sonnengewärmtem Holz.



24,99 €

VERWANDLUNGSKÜNSTLERIN

Die „Barbie Flower Surprise Puppe“ von Mattel ist eine echte Verwandlungskünstlerin und ein echtes Auspackerlebnis für alle Fans. Erst muss nämlich der duftende Tulpenstrauss gegossen werden, damit daraus die gewünschte Barbie schlüpfen kann. Und das, so oft man möchte.



19,95 €

FREUDE IM QUADRAT

Das „Minecraft-Geschenkset“ bringt die aufregende Pixelwelt des Kultspiels ins Badezimmer. Das Set enthält eine leuchtend grüne Kulturtasche im typischen Minecraft-Design, ein Kinderparfum (50 ml) mit Zitronen- und Irisduft, das speziell für junge Minecraft-Fans entwickelt wurde, und ein erfrischendes Duschgel (100 ml).

KLEINIGKEITEN FÜRS OSTERNEST



19,99 €

KREATIV KONSTRUIERT

Das „Verzierte Osterei 40816“ von LEGO bietet nicht nur wunderschöne Detailarbeit für Klein und Groß, sondern lässt sich sogar öffnen. Ein Schmuckstück, nicht nur zu Ostern.

OSTERNESTER GANZ EINFACH SELBST GEMACHT

Selbst gebastelte Osternester sorgen nicht nur für fröhliche Deko, das Basteln macht Kindern auch richtig Spaß. Für ein klassisches Nest braucht man nicht viel: ein paar Pappteller, buntes Papier, Schere, Kleber – und natürlich Fantasie.

Zuerst wird ein Pappteller halbiert und zu einem kleinen Körbchen geformt. Die Kinder können es nach Lust und Laune bemalen, bekleben oder mit bunten Papierstreifen verzieren. Als „Gras“ eignen sich grüne, schmal geschnittene Papierstreifen, die locker hineingelegt oder leicht festgeklebt werden. Wer es natürlicher mag, kann auch etwas Stroh oder Holzwolle verwenden.

Besonders kreativ wird es mit Alternativen: Aus leeren Eierkartons lassen sich in wenigen Schritten kleine, stabile Mini-Nester basteln. Oder man faltet einfache Papiertüten zu Osterkörbchen um – ideal zum Bemalen und Bestempeln.



15,90 €



30,00 €

FÜR KÜNSTLER

24 traumhafte Farben, die es beinahe unmöglich machen, den Pinsel nicht zu schwingen. Die „Aquarellfarben“ von Faber-Castell mit Wassertankpinsel und abnehmbarer Palette sind hochpigmentiert und besonders hochwertig.



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich



SANTAVERDE
NATURKOSMETIK

NEU

hyaluron body firming gel
**Sichtbar glattere, straffere Haut –
dermatologisch getestet***

90 % glattere Hautoberfläche
90 % verbesserte Elastizität
85 % spürbar straffere Haut
50 % verbessertes Erscheinungsbild
von Cellulite



Santaverde ist nach strengsten
internationalen Standards für echte
Naturkosmetik NATRUE-zertifiziert.

santaverde.de

*Kosmetische Studie mit 20 Probandinnen (35-55 Jahre). Anwendung 2x täglich über 56 Tage.

UNSERE EIGENMARKEN

Ostern für alle

Ob Shampoo, Gesichtspflege, Styling-Equipment, Bio-Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Gesundheitsprodukte, Spielzeug oder Tiernahrung: Die Produkte mit der Müller-Blüte stehen für höchste Qualität und smarte Preise. **Und das für die ganze Familie, zu Ostern und an jedem anderen Tag im Jahr.**

Genauso vielfältig wie das Leben ist auch unser Sortiment. Eine große Auswahl an Marken und Produkten sowie höchste Qualität zu Top-Preisen – dafür steht Müller. Die Bedürfnisse unserer

Kunden stehen für uns im Mittelpunkt und so decken wir mit unserem umfangreichen Sortiment alle Bereiche des täglichen Bedarfs ab. So nennen wir unsere Eigenmarken hausintern auch gerne „Müller-Qualitätsmarken“. ✖



50 ml **7,99 €**
159,80 € / 1 l

SCHUTZSCHILD

Das „Skinable UV-Protection Sun Fluid LSF 50+“ bietet einen hohen Schutz vor UV-Strahlung, spendet intensive Feuchtigkeit für 24 Stunden und kann bei regelmäßiger Anwendung dabei helfen, erste Anzeichen von Hautalterung wie Fältchen und Pigmentflecken vorzubeugen.



150 ml **1,99 €**
13,27 € / 1 l

HOLISTISCHE SCHÖNHEIT

Das „Inner Love Haar- & Körperspray“ von BODY&SOUL duftet zart nach Macadamia und Honig und hüllt den Körper in eine aromatische Umarmung voller Liebe.



60 g **0,95 €**
15,84 € / 1 kg

SNACKFAVORITEN

Die „Pet Bistro Mini Sticks“ mit Huhn, Lamm und Rind eignen sich ideal sowohl als Trainingssnack als auch als Belohnung für große Genießer oder kleine Gourmets.



90 g **7,99 €**
88,88 € / 1 kg

TIPPTOPP TOPPING

Ob in der Frühstücksbowl, im Müsli, zu Spargel oder pur als Snack zwischendurch: Die „Erdbeeren in Scheiben – gefriergetrocknet“ von Hochgenuss sind köstlich süß und dabei ohne Zusatz von Zucker.



IHRE TREUE WIRD BELOHNT

Entdecken Sie die neue Müller-App mit vielen tollen Angeboten.

L'ORÉAL PARIS

NEU ELVITAL

COLLAGEN LIFTER

**SOFORTIGER
VOLUMEN-LIFT BIS ZU 72H*
MIT DER KRAFT VON
KOLLAGEN-AS-FRAGMENTEN**

Schenke feinem, plattem Haar beeindruckendes
Volumen und unwiderstehliche Griffigkeit.

DEINE 3 SCHRITTE ZUM BIG HAIR DAY:

- 1. AUFPOLSTERNDES VOLUMEN SHAMPOO**
Intensive Reinigung, ohne zu beschweren
Sofortiges Volumen vom Ansatz bis in die Spitzen
- 2. KRÄFTIGENDE PFLEGESPÜLUNG**
Für kräftigeres, geschmeidigeres und
schwereloses Haar
- 3. ERFRISCHENDES VOLUMEN SPRAY**
Liftet den Ansatz in 3 Sekunden
Bis zu 48H** erfrischtes Haargefühl und
voluminöses Finish

**MACHE JEDEN TAG ZU
DEINEM BIG HAIR DAY**



*instrumenteller Test
**sensorischer Test

KENDALL JENNER

Tipp
4U

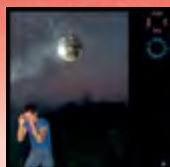
Die Film- und Musikempfehlungen der Ausgabe

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

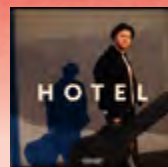
CD und Vinyl



GORILLAZ
„The Mountain“
(SPV)
Jetzt bei Müller



HARRY STYLES
„Kiss All the Time. Disco, Occasionally“
(Sony Music)
Jetzt bei Müller



JOHANNES OERDING
„Hotel“
(Sony Music)
VÖ: 27.03.



MICHAEL SCHULTE
„Beautiful Reasons“
(Universal)
VÖ: 17.04.



MUMFORD & SONS
„Prizefighter“
(Universal)
Jetzt bei Müller



BLACKPINK
„Deadline – Black Version“
(SPV)
Jetzt bei Müller

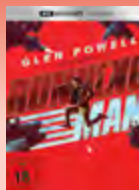


SARAH CONNOR
„Freigeistin – Ltd. Special Deluxe“
(Universal)
Jetzt bei Müller



UNHEILIG
„Liebe Glaube Monster“
(Universal)
Jetzt bei Müller

DVD und Blu-Ray-Disc



RUNNING MAN
4K ULTRA HD STEELBOOK
(Leonine)
Jetzt bei Müller



MOMO
(Leonine)
Jetzt bei Müller



DIE UNFASSBAREN 3 – NOW YOU SEE ME
(Leonine)
Jetzt bei Müller



PREDATOR: BADLANDS
(Leonine)
Jetzt bei Müller



Hier geht's direkt zu unserem Lifestyle-Blog

erleben



„LET’S-A-GO!“

Mario

SUPERGALAKTISCH

*Am 2. April ist es endlich so weit: Rund drei Jahre nach seinem animierten Leinwanddebüt hüpft und rennt Super-Klempner Mario wieder über unsere Leinwände. Und dürfte unsere Erwartungen ebenso übertreffen wie vor knapp einem Jahr das Konsolen-Update auf die zweite Switch-Generation. Diesmal wird es in **„Der Super Mario Galaxy Film“ (Universal)** – analog zur Spielgrundlage – noch fantastischer und verrückter. Wir sind gespannt!*

Mario Kart Kinderbettwäsche

Wie man sich bettet,
so träumt man. Am besten
von Mario und seinen
Freunden und Freundinnen
(jetzt bei Müller).

34,95 €



Switch 2 **59,99 €**

Super Mario Galaxy 1 + 2 (Nintendo)

Beide Konsolenklassiker in für die Switch auf-
gehubster Form. Das Beste: Auf der Switch 2
gibt's ein kostenloses Update (jetzt bei Müller)!

NEUHEITEN

POPKULTUR

Ja ist denn schon wieder ... Ostern? Mit den ersten sprießenden Pflänzlein hopst auch der ein oder andere Blockbuster aus seinem Winterversteck ins Freie. Und wagt sich zu den mitreißenden Klängen einer Animationspopgruppe und zur Rettung der Menschheit gleich ins Weltall. Was kann da schon schiefgehen?



UNHEIMLICHE BEGEGNUNG DER 4. ART

Tête-à-Tête im Weltraum: Nachdem Sci-Fi-Autor Andy Weir schon mit „Der Marsianer“ die Vorlage für ein Weltraum-Solostück (damals mit Matt Damon) lieferte, geht es nun für Hollywood-Beau Ryan Gosling ins All. Der ist in der Leinwandadaption von Weirs „Der Astronaut“ (Sony Pictures, ab 19.03. im Kino) nur fast allein. Um die Erde und unser Sonnensystem vor der sicheren Vernichtung zu bewahren, muss er Kontakt aufnehmen. Mit wem oder was, das sei hier nicht verraten. Aber wenn der Film von Phil Lord und Chris Miller (unter anderem „Spider-Man: Across the Spider-Verse“, „The LEGO Movie“) nur halb so gut wird wie das Buch, dann wird das ein echter Hit.

HIGH FIVE ... Die spacigsten Highlights unserer Redaktion



139,00 €

**LEGO CITY 60434
RAUMBASIS
(LEGO)**

Der Weltraum.
Unendliche Spielwelten
(jetzt bei Müller).



DVD **39,99 €**

**STAR TREK:
THE ORIGINAL SERIES
(UNIVERSAL/PLAION)**

„Live long and prosper“:
das unerreichte Original
(jetzt bei Müller).



DVD **7,99 €**

**2001: ODYSSEE
IM WELTRAUM
(WARNER/PLAION)**

Kubricks Meisterwerk und
der vielleicht beste Sci-Fi
aller Zeiten (jetzt bei Müller).



Switch 2 **59,99 €**

**STAR WARS: OUTLAWS –
GOLD EDITION (UBISOFT)**

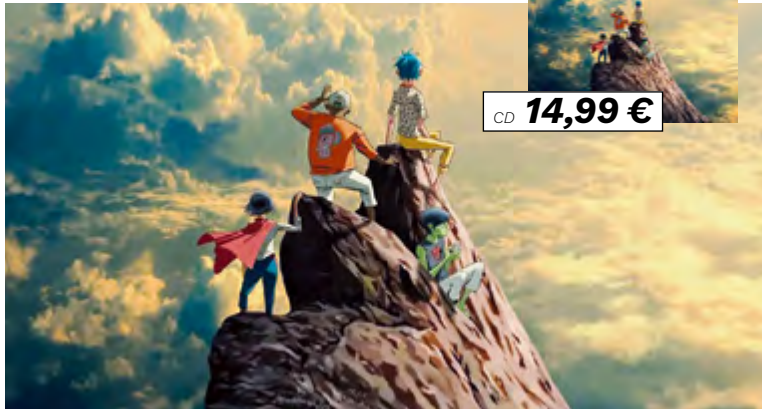
Offene Spielwelt, unend-
licher Spaß an den Rändern
des Star-War-Universums
(jetzt bei Müller).



Blu-Ray **9,99 €**

**DUNE: PART TWO
(WARNER/PLAION)**

Teil zwei von Villeneuves
spektakulärer Frank-
Herbert-Adaption
(jetzt bei Müller).



HOPPLA

Statt eines Hasen stehen Biber im Mittelpunkt der neuesten Pixar-Produktion **„Hoppers“ (Disney)**. Genauer gesagt ein junges Mädchen, das dank einer spektakulären Technologie in Robotertiere schlüpfen und so mit Tieren kommunizieren kann. Eine Art „Avatar“ in der (animierten) Tierwelt also, die **seit dem 5. März im Kino** läuft und bald auch bei uns zu Hause für Begeisterung sorgen wird.

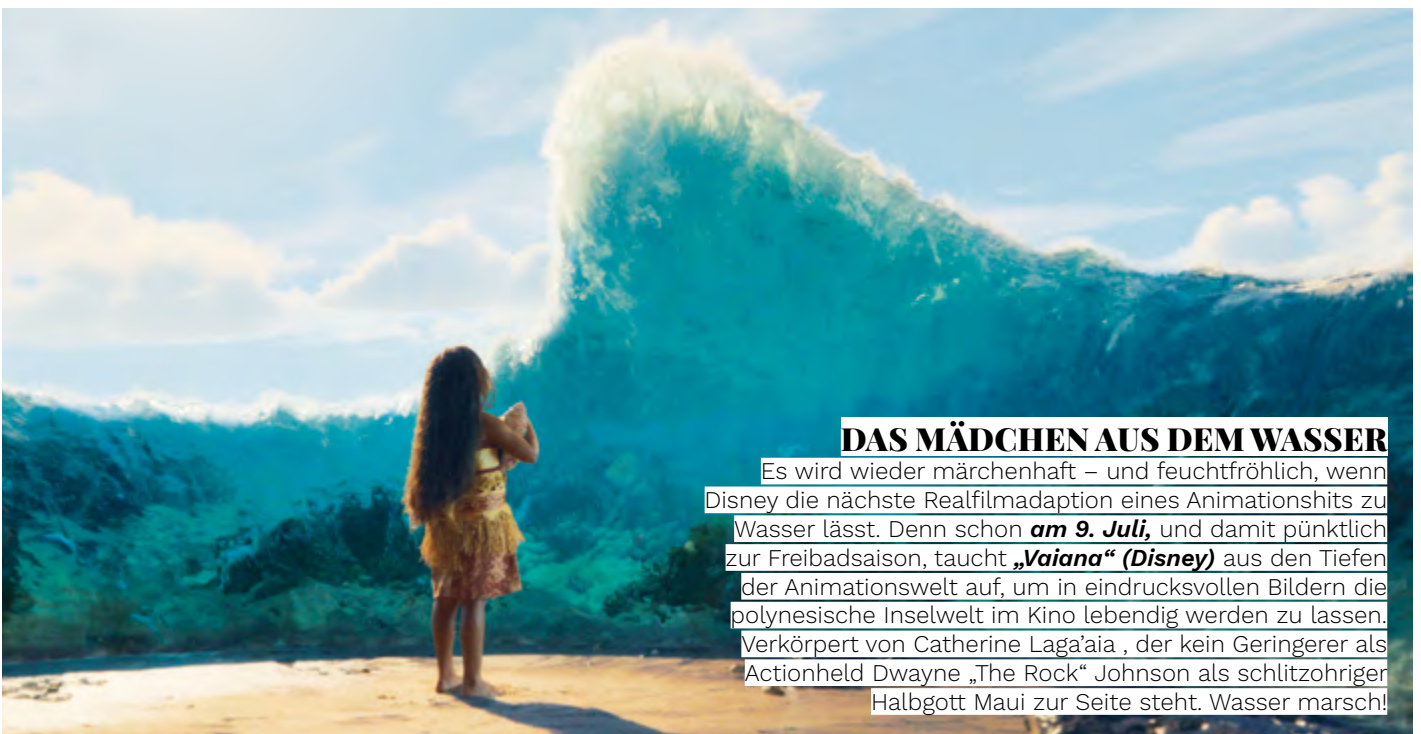


VIRTUAL INSANITY

Eigentlich unfassbar, was Blur-Chefdenker Damon Albarn und Comic-Ikone Jamie Hewlett („Tank Girl“) da vor mehr als 25 Jahren auf die Beine gestellt haben. Eine komplett virtuelle Popband, die mit bislang acht Alben und zahlreichen Hits tierische Musikgeschichte geschrieben hat. Jetzt folgt mit **„The Mountain“ (SPV, jetzt bei Müller)** der neunte Streich und der hat es dank zahlreicher toter und quicklebendiger Features wirklich in sich. Unter anderem mit den **Gorillaz** zu hören sind hier die Idles, Paul Simonon, Johnny Marr und die Sparks, außerdem die Stimmen von Dennis Hopper, Mark E. Smith und Tony Allen (alle R.I.P.). Gespenstisch gut!

DAS MÄDCHEN AUS DEM WASSER

Es wird wieder märchenhaft – und feuchtfrohlich, wenn Disney die nächste Realfilmadaption eines Animationshits zu Wasser lässt. Denn schon **am 9. Juli**, und damit pünktlich zur Freibadsaison, taucht **„Vaiana“ (Disney)** aus den Tiefen der Animationswelt auf, um in eindrucksvollen Bildern die polynesischen Inselwelt im Kino lebendig werden zu lassen. Verkörpert von Catherine Laga'aia, der kein Geringerer als Actionheld Dwayne „The Rock“ Johnson als schlitzohriger Halbgott Maui zur Seite steht. Wasser marsch!



Himmel oder Hölle

20 Jahre, nachdem Anne Hathaway an der Seite einer herrlich diabolischen Meryl Streep zum Weltstar aufgestiegen ist, **kehren die beiden am 30. April für die sehnlich erwartete Fortsetzung auf die Leinwand zurück.** Zeit für den ultimativen „Runway“-Check.

ICH BIN LIEBER EINE
REBELLIN ALS EINE SKLAVIN.
**ICH MÖCHTE ALLE
FRAUEN ZUR REBELLION
AUFRUFEN**

MERYL STREEP (MIRANDA PRIESTLY)

- » **Name:**
Marie Louise „Meryl“ Streep
- » **Geboren:**
22. Juni 1949
- » **Auszeichnungen:** 3 Oscars
(„Kramer gegen Kramer“, 1979;
„Sophies Entscheidung“, 1983;
„Die Eiserne Lady“, 2012),
21 (Rekord-)Nominierungen,
8 Golden Globes
(bei mehr als 30 Nominierungen)
- » **Erfolgreichster Film:**
„Mamma Mia“ (2008)
- » **Größter Flop:**
„The Prom“ (2020)
- » **Beste TV-Serie:**
„Only Murders in the Building“
(seit 2023)
- » **Prognose:**
Sie übernimmt 2029 im Alter von
80 Jahren das „Only Murders“-Spin-
off „Only Oscars in the Cupboard“
und fügt ihrer beeindruckenden
Sammlung weitere 20 Emmys
hinzu.





Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog

And the winner is ... Die Rollen sind klar verteilt, wenn Anne Hathaway als Andy Sachs wieder auf „Runway“-Teufelin Meryl Streep treffen darf. Lange sah es im wirklichen Leben anders aus. Hier die vielfach preisgekrönte Edel-Mimin Streep, dort das Internet-Hassobjekt Anne Hathaway. Glücklicherweise hat sich Letztere davon nicht kleinkriegen lassen. Für uns hebt allein diese Resilienz die auch schauspielerisch Hochbegabte zumindest fast auf eine Ebene mit ihrer großen Kollegin. Um in Sachen Preise aufzuholen, hat Hathaway ja noch ein paar Jahrzehnte Zeit. ❖

**„Der Teufel trägt Prada 2“
(Disney, ab 30.04. im Kino)**



**LIEBE IST EINE
MENSCHLICHE
ERFAHRUNG,** KEIN
POLITISCHES STATEMENT

ANNE HATHAWAY (ANDREA „ANDY“ SACHS)

- » **Name:**
Anne Jacqueline Hathaway
- » **Geboren:**
12. November 1982
- » **Auszeichnungen:**
1 Oscar („Les Misérables“, 2013)
2 Nominierungen,
1 Golden Globe
(3 Nominierungen)
- » **Erfolgreichster Film:**
„The Dark Knight Rises“ (2012)
- » **Größter Flop:**
„Das Letzte was er wollte“
(2020; Nominierung für die
Goldene Himbeere, 2021)
- » **Beste TV-Serie:**
„WeCrashed“ (2022)
- » **Prognose:**
Sie gründet nach Jahren der Negativkommentare das Internetportal
„Love Social“ und wird zur Ikone
einer neuen Toleranzbewegung.



WUNDERBARE JAHRE

Die goldenen 2020er-Jahre

*Taylor Swift oder nix? Von wegen! Trotz des globalen Stillstands zu Beginn des Jahrzehnts sind die 2020er auf dem allerbesten Weg, zur **Dekade weiblicher Popdominanz** zu werden.*

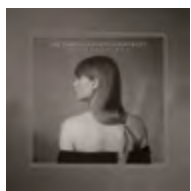
Eigentlich galt sie als unwiederbringlich vorbei, die Zeit von Kino- und Konzertsälen, von globalen Popkulturphänomenen und von allem, was dazugehört. Aber die Unterhaltungskultur hat sich stärker denn je aus dem Lockdown zurückgemeldet und ist – vielleicht in bewusster Gegenbewegung zur überwiegend toxischen Männlichkeit im weltweiten Politikzirkus – ziemlich weiblich!

Spätestens mit ihrem Album-Doppel „Folklore“ und „Evermore“ hat sich das einstige Countrypop-Sternchen **Taylor Swift** 2020 in ein globales Überphänomen gewandelt, dessen weltweite Tour rund um „The Tortured Poets Department“ zum globalen Siegeszug für die Swifties wurde. Die in „TayTay“ längst nicht das einzige neue Role Model zum Aufblicken fanden. Neben ihr dominiert **Dua Lipa** Streamingcharts und Dancefloors, **Olivia Rodrigo** erobert mit „Sour“ und „Guts“ die Popmusikwelt und einer gewissen **Rosalía** gelingt es, spätestens im vergangenen Jahr mit „Lux“ zur vielleicht angesehensten und vielseitigsten weiblichen Künstlerin der Gegenwart aufzusteigen.

Echte Kerle finden sich eher auf der Kinoleinwand und den Streamingplattformen. **Pedro Pascal**, unbestritten einer der Gewinner der 2020er, beeindruckte nicht nur als „**Mandalorian**“, sondern auch als „**Mr. Fantastic**“ oder an der Seite eines jungen Mädchens in der seriellen Videogame-Adaption „**The Last of Us**“. In Südkorea kämpfte ein Verlierer im globalen Streamingphänomen „**Squid Game**“ um sein Leben und **Jeremy Allen White** zerbricht als „**The Bear**“ fast an den Herausforderungen der Spitzenküche. Am Schluss bleiben aber trotzdem wieder die Frauen in Erinnerung: eine **Greta Gerwig**, die „**Barbie**“ zum zweiten Frühling verhilft, „**Poor Thing**“ **Emma Stone**, die von Oscar-Nominierung zu Oscar-Nominierung eilt, und **Ana de Armas**, die das Waffenarsenal von John Wick persönlich übernommen hat.

Wer weiß: Vielleicht setzt sich der Trend zu noch mehr und noch globalerer Frauenpower im Rest des Jahrzehnts ja auch auf politischer Führungsebene durch? Angesichts eines nicht gerade krisenarmen Jahrzehnts wäre es vielleicht einen Versuch wert. Was meinen Sie, President Swift? ❧

3 MAL MUSIK ...



LP **64,99 €**

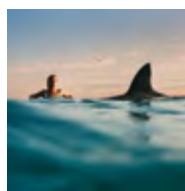
Taylor Swift
„The Tortured Poets Department: The Anthology“ (Universal)

Von hieran unsterblich: TayTay.



LP **49,99 €**

Rosalía
„Lux“ (Sony)
Genre-Hopping in 13 Sprachen: ein musikalisches Meisterwerk.



LP **29,99 €**

Dua Lipa
„Radical Optimism“ (Universal)
Sie ist die Dancing Queen des Jahrzehnts: Dua Lipa.

3 MAL FILM ...



4K-UHD **42,99 €**

The Last of Us – Die komplette zweite Staffel (Warner/Plaion)
Videogame gone Serienhit: in beiden Formaten meisterhaft.



DVD **7,99 €**

Barbie (Warner/Plaion)
Vom Kinderzimmer in den Kino-Olymp dank Greta Gerwig.



Blu-Ray **9,99 €**

Poor Things (Leonine)
Emma Stone als weiblicher Frankenstein: ein wildes Schaustück.


GISADA
SWITZERLAND



GOLD
AMBASSADORA GOLD

REDEFINE MODERN ALLURE — ONE WITH CRISP MASCULINE STRENGTH,
THE OTHER WITH RADIANT FEMININE ELEGANCE.
TWO GOLDEN SIGNATURES FOR THOSE WHO OWN THEIR PRESENCE.

UNHEILIG

Gekommen, um zu bleiben

*Mehr als 15 Jahre nach Veröffentlichung seiner Erfolgssingle „Geboren, um zu leben“ und gut neun Jahre seit seinem Rückzug ins Privatleben **melden sich der Graf und sein Gefolge wirkungsmächtig zurück.** Noch mal abtreten will man wohl nicht so schnell.*

Da haben sich einige der den zuweilen etwas pathetischen Unheilig-Klängen eher kritisch gegenüberstehenden Popadelsverächter wohl zu früh gefreut, als der Graf vor gut neun Jahren sein Handtuch geworfen hatte. Von wegen nie wieder **Unheilig!** Persönliches Ego, viele seiner Fans und vielleicht auch der Finanzberater wollten es nun doch anders. Und mit Sicherheit spielte ihm auch eine ganz persönliche Gesundheitskrise in die Karten für eine mögliche Rückkehr. Denn ein Krankenhausaufenthalt mit Verdacht auf Herzinfarkt ließ ihn erkennen, dass seine Zeit zum Musizieren letztlich endlich ist. Umso besser, dass ihm auch seine aktuelle persönliche Situation diesbezüglich wieder mehr Zeit gibt, sich kreativ auszutoben.

Kurz: Dem für Boxer postulierten „They never come back“-Gebot schleudert der Graf einen selbstbewussten linken (und rechten) Haken entgegen. Wer spätestens bei neun wieder aufsteht, nachdem er angezählt wurde (auch wenn es sich um Jahre handelt), der darf noch mal sein ganzes Gewicht in den Kampf werfen. Und der umfasst nicht weniger als (fast) das gesamte Spektrum des menschlichen Innenlebens: **„Liebe Glaube Monster“ (Universal, jetzt bei Müller).** „Wir sind wieder zurück und werden jetzt auch bleiben“, kündigte der Graf schon vor den ersten Liveterminen Ende vergangenen Jahres an. Und tatsächlich klingt das erste neue Material seit „Von Mensch zu Mensch“ (2016) nicht so, als würde hier jemand schon wieder an Abschied denken. Im Gegenteil.

Dafür spricht auch, dass der Unheilig-Frontmann freimütig zugibt, dass er in den langen Zeiten seines musikalischen Exils nie aufgehört habe, Songs zu schreiben. Einige davon finden sich destilliert wieder in „Glaube Liebe Hoffnung“, dem es auf fast magische Weise gelingt, nahtlos an das Vorgängeralbum



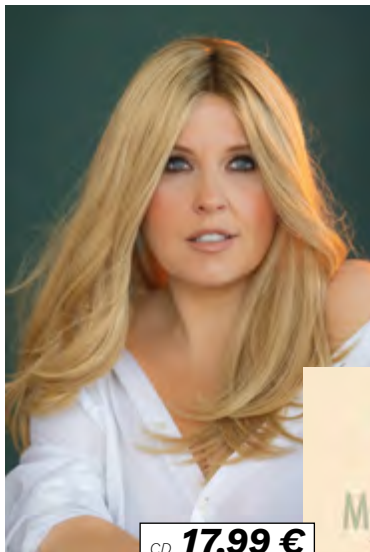
anzuschließen. „Musik ist immer noch meine Sprache, in der ich mich am besten ausdrücken und meine Geschichten erzählen kann.“ Das Lagerfeuer ist gerade erst entzündet worden. Und seine zahlreichen Fans warten schon begierig darauf, mit welchen Geschichten der Graf seinem Ruf gerecht wird. ■

Bilder: PR; Bilder können mit KI generiert sein

MAITE

Der Kelly-Schlüssel

Hätte uns noch vor ein paar Jahren jemand prognostiziert, dass ausgerechnet Maite Kelly die erfolgreichste Post-Family-Karriere starten würde, wir hätten wohl den Kopf geschüttelt. Aber dann hat sie sich zusammen mit Roland Kaiser vor mehr als zehn Jahren die Frage gestellt, warum sie nicht Nein gesagt habe. Und damit hat sie nicht nur einen Riesenhit gelandet, sondern auch die Möglichkeit erhalten, die Affäre in unterschiedlichsten Varianten fort- und weiterzu erzählen. Ob als Prequel („Ich brauch einen Mann“) oder als Sequel („Es ist einfach passiert“), dem Ende letzten Jahres eine weitere erotische Fortsetzung folgte: „Der Morgen



CD 17,99 €



danach“. Der findet sich auch auf ihrem „Schlüsselloch-Album“, auf dem sich **Maite Kelly** quasi „24/7“ (**Universal, ab 08.05. bei Müller**) mit sich, mit anderen Männern, mit der Liebe und mit dem Frausein beschäftigt. Oder, in ihren eigenen Worten: „Es ist besser zu brennen als zu verblassen. Wer sein inneres Feuer nicht aufgehen lässt, gibt Gefühlen keine Chance. Meine Aufgabe ist es, Mauern zu durchbrechen!“ Ob ihr das mit den neuen Songs gelungen ist, müssen ihre Fans beantworten. Mut hat sie jedenfalls bewiesen: Nur selten wagt Schlagerpop den Blick auch mal unter die Bettdecke ... ✖

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich

weich und stark



Für ALLES bereit



100% Frische und Sauberkeit

POKOPIA

Leben wie ein Pokémon

*Transformieren, siedeln und bebauen: In „Pokopia“ dreht sich alles um **die Kultivierung eines Lebensraums von und für Pokémon.** „Animal Crossing“ mit „Gotta catch 'em all“-Appeal!*



Das Leben als Jäger und Sammler wird selbst dem eingefleischtesten „Pokémon“- und „Pokémon GO“-Enthusiasten irgendwann zu eintönig. Immer das Werfen der Pokébälle, das Warten auf Energie, die Suche nach noch unentdeckten Pokémon und die Entwicklung in ein noch stärkeres – und schließlich der alles entscheidende Kampf: All das kann auf Dauer durchaus mal ermüden. Weshalb die Entwickler der legendären Franchise beim Plattformkollegen von „Animal Crossing“ (und bei „Minecraft“) ganz genau hingeschaut haben. Und die Pokémon-Welt um eine Art entspannendes Lebenssimulationsspiel erweitern.

„**Pokopia**“ (Nintendo, ab 05.03. bei Müller) heißt diese neue Pokémon-Entwicklung – und sie erscheint exklusiv für Switch 2. Hier schlüpfen Spielerinnen und Spieler in die Rolle des Transform-Pokémon Ditto, das wiederum die Gestalt eines Menschen annimmt. In schönster „Minecraft“-Tradition beginnt man sodann,

Ressourcen zu sammeln, um das Land zu entwickeln, Möbel herzustellen und die Insel weiter zu erschließen. Und das ist dringend notwendig, da Pokopia von (fast) allen Menschen und Pokémon verlassen und brach zu liegen scheint. Mit dem Bau neuer Habitate können wir so neue Pokémon anlocken, deren Fähigkeiten wir uns wiederum zu eigen machen und so Transformationsattacken nutzen können. Etwa zum Platzieren von Gräsern, zum Fällen von Bäumen, zur Bewässerung oder zum Zertrümmern von Felsen. Auch Fortbewegungsmittel gehören zum Arsenal der erlernbaren Fähigkeiten unserer Pokémon, was uns die Erkundung der Insel erheblich erleichtert.

Stückweise erschließen wir uns so eine Welt, die vor allem eines bringt: Entspannung, Kontemplation und ganz viel Kommunikation. Denn wir sind nicht zwingend ganz auf uns allein gestellt, sondern können im Multiplayer auch mit bis zu vier Spielern interagieren. Und das klingt tatsächlich wie ein lange gehegter Traum aller Pokémon-Trainer: der gemeinsame Aufbau eines echten Paradieses für Pokémon, in dem unserer Kreativität (und den Entfaltungsmöglichkeiten der Bewohner) nur wenige Grenzen gesetzt werden. In diesem Sinne: Pokopia GO! Wir können es kaum erwarten! ■

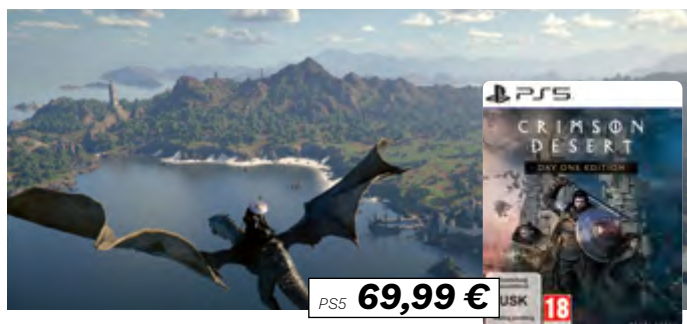
Bilder: PR; Bilder können mit KI generiert sein

CRIMSON DESERT

Nach allen Seiten offen

Es gibt Spiele, die werden seit bald fünf Jahren immer wieder angekündigt und verschoben. Und es gibt Spiele, denen gelingt es trotz erster Ankündigung 2019 (!), endlich zur Veröffentlichung zu kommen. Wie etwa die Open-World-Granate **„Crimson Desert“ (Plaion, ab 19.03. bei Müller)**, die vor rund sieben Jahren als Nachfolger des MMORPG „Black Desert“ angekündigt worden war und es mittlerweile zu einem veritablen und sehr sehens- und spielwerten Eigenleben gebracht hat. Auf dem riesigen Open-World-Kontinent Pywel schlüpfen wir hier in die Rolle von Kliff, dessen Graumähnen-Bande beim Angriff der Schwarzbären in alle Winde verstreut oder getötet wurde und die es neu zu versammeln gilt, wenn er den Herausforderungen auf dem wilden, brutalen und von Konflikten zerrütteten Kontinent erfolgreich trotzen will. Sein Ziel: Rache an den Schwarzbären und deren Anführer. Auf dem Weg dorthin warten freilich zahllose Aufgaben und Prüfungen

auf unseren Helden, denen er ohne vorgegebenen Lösungsweg mit Schwert, Speer, Bogen oder weitaus größeren Mächten begegnen kann. Vorab konnte der gnadenlose Fantasy-Actioner jedenfalls schon zahlreiche Lorbeeren einsammeln. Zeit deshalb, eines der am heißesten erwarteten Open-World-RPGs des Jahres selbst auszutesten. ✕



Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich

Finde deine persönliche Ruhe-Insel!



Innovation: Erstes flüssiges Innere Ruhe **SOFORT**- SPRAY in der Drogerie



Einzigartige Formel: Passionsblume + Lavendel + Hanfsamenöl + B-Vitamine



Besonders effektiv: Direkte und schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut



Nahrungsergänzungsmittel mit Passionsblumenextrakt, Lavendelextrakt, Hanfsamenöl und Vitaminen, mit Süßungsmitteln. Vitamin B1, B6, B7 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.



Kneipp

MEN

PERFORMANCE inspiriert von der Natur

Die Natur fordert dich heraus –
hol dir die Performance, die du dafür brauchst.

Unsere 3in1 Pflegeduschen sorgen für
Frische und Pflege nach jedem Abenteuer.



schmecken



**GENUSS BEGINNT
DORT, WO WIR DEM
MOMENT ERLAUBEN,
LÄNGER ZU BLEIBEN**

Unbekannt

ESSEN VERBINDET

Ostern – die Zeit des Neubeginns, des Teilens und Genießens.

Ein Fest, das nicht nur nach zart schmelzender Schokolade, feinem Hefengebäck oder bunt gefärbten Eiern schmeckt, sondern auch nach Gemeinschaft.

Denn nichts verbindet Menschen mehr als gutes Essen.



FRUCHTIGER WEINGENUSS

Der junge „Ca's Beato“-Weißwein Jahrgang 2024 präsentiert sich in hellem Goldgelb mit silberfarbenen Reflexen. Er überzeugt durch zarte Wiesenkräuter, kandierte Mandarinenzesten sowie Aromen von gelbem Kernobst. Der Wein ist damit ein saftig elegantes Trinkerlebnis auf allerhöchstem Niveau.

Überzeugen Sie sich von den exklusiven „Ca's Beato“-Weinen, die nur bei Müller erhältlich sind.

750 ml **12,50 €**
16,67 € / 1 l

*Erhältlich nur bei Müller
und auch online im Shop.*



BRINGT OSTERN AUF DEN TISCH

Mit der süßen „Ausstechform Hase XXL“ von Birkmann wird jedes Frühstück zum Osterbrunch.

9,99 €



WARUM DER OVALE ALLROUNDER ZU JEDEM OSTERBRUNCH GEHÖRT

Ei, Ei, Ei, was seh ich da!

*Ob pochiert, gekocht, gerührt oder bemalt, kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig und wandelbar wie das Ei. Besonders zu Ostern darf es **als Symbol für Neubeginn und Lebensfreude** auf keinem Tisch fehlen. Wir schauen für Sie unter die Schale und präsentieren ein paar schmackhafte Brunchideen.*

Die fast existenzielle philosophische Frage „Was war zuerst da: Henne oder Ei?“ beschäftigt große Denker seit der Antike. So richtig auf den Grund gegangen sind ihr weder Aristoteles noch Darwin. Immerhin ist sich die moderne Wissenschaft ziemlich sicher darin, dass es das Ei war – weil zumindest die Eierschale als evolutionäre Entwicklung lange vor dem klassischen Hühnerei seit rund 300 Millionen Jahren existiert. Unabhängig von der endgültigen Beantwortung des Eier-Paradoxons ist das Ei im Lauf der Kulturgeschichte zum Sinnbild von Leben und Neuanfang avanciert. Vom kosmischen Ei bis zum Nestinhalt symbolisiert es den Beginn von Leben und Fruchtbarkeit und damit nicht zuletzt die Wiedergeburt der Natur im Frühling.

Regionales Superfood

Auch in ernährungswissenschaftlicher Hinsicht ist das Ei ein echtes Natur- und Multitalent: Es enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, wertvolles Protein, Vitamine (vor allem B12 und D) und Mineralstoffe wie Eisen und Selen. Dazu kommt seine erstaunliche Wandelbarkeit in der Küche: Es emulgiert, bindet, macht luftig und sorgt für Glanz. Und während andere Superfoods sich rar machen und teuer sind, bleibt das Ei wie seine Erzeugerinnen bodenständig – und regional verfügbar. Auch ein Grund dafür, dass es in der nachhaltigen Küche geschätzt wird – wenn man denn zu Bio- oder Demeter-Qualität greift.

Dekoratives Frühstücksherzstück

Zum christlichen Fest des Neubeginns – Ostern – passt das Ei als Symbol des Lebens natürlich perfekt. Galt hier die zuvor verbrachte Fastenzeit doch als eierlose Zeit – das prototypische Osterei ist in Wirklichkeit also ein durch das Hartkochen haltbar gemachtes „Nachholei“. Das wurde in der Fastenzeit gesammelt

und eingefärbt, um es später von den frischen Eiern unterscheiden zu können. So wurde das Bemalen schließlich zum Brauch, das Verstecken zum Zeitvertreib und das Ei selbst zum Herzstück eines jeden Osterfrühstücks. Und zwar nicht nur in dekorativer Hinsicht, sondern auch in spannenden kulinarischen Varianten. Wir haben uns einige von ihnen angeschaut. ✖



39,99 €

Ei was made for loving you ...

Im stylischen „Eierkocher Stelio“ von WMF finden bis zu sieben Eier gleichzeitig Platz und können auf Wunsch weich, mittelhart und hart gekocht werden.



9,99 €

Hut ab!

Mit dem „Eieröffner“ von Fackelmann gelingt das Eierköpfen praktisch immer.

DAß PERFEKTE FRÜHSTÜCKSEI

Zutaten (für 4 Personen)

4 Eier, zimmerwarm
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und Eier vorsichtig mit einem Löffel hineingleiten lassen. Genau 6 Minuten kochen (mittlere Hitze). Anschließend sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Mit Salz und ggf. Pfeffer servieren.



GEFÜLLTE OSTEREIER

Zutaten (für 4 Personen)

4 hart gekochte Eier
1 EL Frischkäse
1 TL Senf (mittelscharf)
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Schnittlauch in Röllchen

Zubereitung

Eier längs halbieren, Eigelbe herauslösen, mit Frischkäse, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer cremig rühren. Eigelbmasse zurück in die Eiweiße geben und mit Schnittlauch bestreuen.

14,99 €

Humorvoll

Mit dem „Eierkocher Eggondola“ von Ototo lassen sich Eier auf stilvolle Art pochieren.



Süße Idee

Auch eine Form des Eiergenusses: Insbesondere zu Ostern freuen sich Klein und Groß über die „Spiegelleier“ von Haribo.

1,034 g **7,99 €**
7,73 € / 1 kg



2,49 €

Kinderleicht

Eierfarben leicht gemacht mit den „Eierfarben Farben Froh“ von Heitmann.



je **2,50 €**

Perfekt versteckt

Ohne Ei ist alles doof! Der Botschaft der „Sheepworld Eierbecher OEIAD“ können wir uns nur anschließen.

HERZHAFT EIER- CREME IM GLAS

Zutaten (für 4 Personen)

1 Bund Schnittlauch
6 hart gekochte Eier
150 g Schmand
1 TL körniger Senf
Salz, Pfeffer
Kresse

Zubereitung

Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Eier fein hacken, mit Schmand, Senf und Schnittlauch vermischen, würzen. In kleine Gläser füllen und mit etwas Kresse garnieren.



PRIMAVERA®

NEU

Gesundwohl

Die Kraft der Natur für
Körper, Geist und Seele



VEGAN

BIO

HOW TO BALLASTSTOFFE

Volle Pflanzenpower

*Ab sofort zählen wir für unser Wohlbefinden keine Kalorien mehr, sondern Pflanzenstoffe aka Ballaststoffe. Schließlich haben sie unzählige Vorteile und sorgen zum Beispiel für **eine längere Sättigung, ein gebremstes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für eine bessere Verdauung.** Und das Beste: Sie stecken ganz automatisch bereits in einer Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln.*

Ballaststoffe, also unverdauliche Nahrungsbestandteile von pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst oder auch Hülsenfrüchten sowie Vollkorngetreide sind, anders als der Name vermuten lässt, kein Ballast für den Körper, sondern ganz im Gegenteil unglaublich wichtig für unser Wohlbefinden. Dennoch erreichen nur die wenigsten von uns die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen 30 g am Tag. Die tatsächliche Zufuhr liegt lediglich bei etwas mehr als der Hälfte. Höchste Zeit, das zu ändern. Schließlich sind die Vorteile einer ausreichenden Ballaststoffaufnahme viel zu gut, als dass wir darauf verzichten möchten.

Eine gute Ballaststoffzufuhr geht beispielsweise mit einer Minimierung des Gesamtmortalitätsrisikos einher, indem sie die Wahrscheinlichkeit von Adipositas verringert. Zudem können sich Ballaststoffe positiv auf uns auswirken, da sie das Risiko, an kardiovaskulären Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes mellitus Typ 2 oder diversen Krebserkrankungen zu versterben, ganz natürlich senken.

Worauf warten Sie also noch? Nichts wie ran an die Ballaststoffe! ✖

Ballaststoffboost

Die braunen und vorgekochten „Bio Linsen“ von Alnatura aus der Dose sind die perfekten Helfer für die schnelle und gesunde Küche. Als Beilage, in Suppen oder als Salatzutat.



265 g **1,29 €**
4,87 € / 1 kg



VOLLER GENUSS

Das native, sortenreine und kalt gepresste „Sa Tafone de E.M. Native Olivenöl“ eignet sich hervorragend zum Anrichten von Salaten und Verfeinern von Speisen. Es wird aus Oliven mittels eines sehr schonenden Herstellungsverfahrens gewonnen, wodurch das Öl die charakteristischen Eigenschaften, den intensiven Geschmack und das unverkennbare Aroma der Oliven behält. Es überzeugt durch sein kräftiges, fruchtiges Aroma und einen leicht pfeffrigen Geschmack.

500 ml **14,90 €**
29,80 € / 1 l

Erhältlich nur bei Müller und auch online im Shop.



200 g **1,99 €**
9,95 € / 1 kg

SÜß

Gesund kann so lecker sein: Die entsteinteten „Datteln“ von Hochgenuss schmecken unglaublich süß und sind gleichzeitig echte Ballaststoffwunder.



250 g **3,49 €**
13,96 € / 1 kg

Volle Power

Die „Bio Flohsamen“ von Alnatura sind voller Ballaststoffpower und die idealen Partner für Müsli, Smoothie und Gebäck.



240 g **1,69 €**
7,05 € / 1 kg

Schneller Genuss

Die vorgegarten „BioGourmet Kichererbsen“ erinnern geschmacklich leicht an Erdnuss und schmecken pur, in Salaten oder als Hummus zubereitet.



200 g **1,90 €**
9,50 € / 1 kg

Veganer Genuss

Klein, fein und voller gesunder Inhaltsstoffe: Die „Bio Primo Bio Chiasamen schwarz“ sind vielseitig einsetzbar und reich an Omega-3-Fettsäuren.

FÜNF BALLASTSTOFF-CHAMPIONS

- » Haferflocken (ca. 10 g pro 100 g)
- » Linsen (ca. 9 g pro 100 g)
- » Mandeln (ca. 10 g pro 100 g)
- » Leinsamen (ca. 27 g pro 100 g)
- » Flohsamenschalen (mehr als 80 g pro 100 g)



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog



Entdecke **Deo-Schutz** für den ganzen Körper



leben



„GESUNDHEIT IST DAS GRÖSSTE GESCHENK, ZUFRIEDENHEIT DER GRÖSSTE REICHTUM, TREUE DIE BESTE BEZIEHUNG“

Buddhistische Weisheit

DAS GLÜCK DES LEBENS

Als „Wohlbefinden“ beschreibt man im Allgemeinen einen Zustand, in dem man sich gut fühlt. **Den Moment, in dem man mit sich selbst im Reinen ist und in dem auch das eigene Umfeld den eigenen Wünschen entspricht.** So kann man das Leben mit positiven Gefühlen wie Freude, Ruhe und Zufriedenheit wahrnehmen. Und das ist damit genau das, wonach wir alle jeden Tag streben sollten: das Glück des Lebens.



2,49 €

FRÜHLINGSZART

Mit den „Eierfarben Pastell Zauber“ von Heitmann in Gelb, Rosa, Türkis, Grün, Apricot und Flieder lässt sich jeder Ostertisch zum Brunch edel und stilvoll dekorieren.



300 g **12,95 €**
43,17 € / 1 kg

SAMTIGE VERWÖHNOMENTE

Michael Droste-Laux' „Basisches Edelsteinbad“ greift die jahrhundertealte Tradition basischer Körperpflege wieder auf. Das harmonische Zusammenspiel zwischen Haut und basischem Badewasser mit einem pH-Wert von 8,5 bis 9,5 bildet die Grundlage dieses Basenbades in Premiumqualität.

„Ich bin wach, ich bin neugierig und ich will teilnehmen am Leben“

Für sie beginnt Selbstpflege auf mentaler Ebene, Lesen gibt ihr Energie und die Möglichkeit, in andere Welten einzutauchen. Ihre Gelassenheit – so sagt sie – habe sie eigenen Momenten des Scheiterns zu verdanken. Iris Berben ist Schauspielerin, Model, Stil-Ikone – aber vor allem ist sie ein Vorbild.

Lifestyle: Frau Berben, Sie gelten seit Jahrzehnten als Stil- und auch Charakter-Ikone. Was bedeutet für Sie persönlich Schönheit heute – im Vergleich zu früher?

Iris Berben: Schönheit hat für mich heute eine weit größere Tiefe als früher. Als junge Frau war ich stärker auf Äußerlichkeiten fixiert. Wir alle hatten unsere Vorbilder – in den 60er-Jahren war das Twiggy, und an ihr orientierten wir uns. Schönheit war damals eine Art Schablone. Heute begreife ich Schönheit als ein Zusammenspiel aus Charisma, Individualität, Selbstironie und Intelligenz – eine Haltung, die sich mit den Jahren füllt und wandelt. Dieses vielfältige Spektrum kennzeichnet für mich Schönheit deutlich treffender als die frühere Definition. Natürlich existieren auch heute normative Ideale, doch sie sind Ausdruck des Zeitgeistes und daher flüchtig. Dieses Bewusstsein schafft Gelassenheit. Schönheit ist für mich heute reich an Inhalt, nicht an Maßvorgaben.

Schönheit wird ja oft mit Jugend gleichgesetzt. Sie scheiden diesen Druck nie an sich herangelassen zu haben. Stimmt das?

Iris Berben: Ganz frei von diesem Druck war ich natürlich nie – man macht ihn sich oft auch selbst. Besonders um die 40 beginnt man, sich zu fragen: Wie definiere ich mich, welche Erwartungen erfülle ich eigentlich noch? Doch genau hier liegt auch etwas Spannendes: Die Veränderungen, die man an sich

wahrnimmt, eröffnen neue Möglichkeiten. Man wird mutiger, bleibt neugierig, entdeckt Facetten des Lebens, die weit über Äußerlichkeiten hinausgehen. Den Druck in etwas Produktives zu verwandeln, ist eine Herausforderung – aber eine ungemein lohnende.

Gibt es Momente, in denen Sie das Gefühl haben, gegen gesellschaftliche Erwartungen an Frauen ab 60 anspielen zu müssen?

Iris Berben: Natürlich, es gibt diese Erwartungen schon lange und leider noch immer – Bilder eines Alters, in dem Frauen angeblich nicht mehr gesehen werden sollen. Gerade in der Filmbranche zeigt sich dies sehr ausgeprägt: Rollen wie „die Frau von“ oder die patente, lustige, skurrile Großmutter waren weitverbreitet. Sie sind es teils noch immer. Wir arbeiten sehr daran, diese Konventionen auf-

zuberechnen, indem wir unsere eigenen Geschichten erzählen. Denn es gibt so viele Geschichten von Frauen in den Altersreihen von 40 oder 60 – über Umbrüche, Sehnsüchte, Glück, Schmerz. Das ist ein ungeheuer reiches Feld. Da kann man sehr spannend, sehr radikal erzählen.

Wenn Sie einen Satz an Ihr jüngeres Ich schicken könnten: Was würden Sie sagen?

Iris Berben: Ich würde meinem jüngeren Ich sagen: „Iris, du musst nicht dein ganzes Pulver auf einmal verschießen, es

**„WER MIT SICH SELBST
GUT UMGHEHT UND UNTER-
SCHEIDEN KANN, WAS EINEM
GUTTUT, ÜBERNIMMT
VERANTWORTUNG“**



IRIS BERBENS TIPP

Eine Pflege, die meine Haut stärkt und ihr ein wenig zusätzliches Strahlen schenkt – wie die „Age Perfect Kollagen Tagespflege“ von L'Oréal Paris –, ist für mich unablässig.



50 ml **12,99 €**
259,80 € / 1 l

kommt noch so viel.“ Ein wenig mehr Geduld hätte mir gutgetan, aber eben nicht zu viel. Ungeduld ist auch eine gute Triebfeder. Und ich hätte vielleicht manchmal etwas mehr Rücksicht nehmen sollen auf Menschen, die nicht dieselbe Temperatur hatten wie ich.

Zum Schluss: Was ist für Sie das Schönste daran, jetzt Iris Berben zu sein?

Iris Berben: Dass es mich immer noch gibt – das ist eigentlich das Schönste. Gesehen zu werden. Es darf kein Alter geben, in dem man verschwindet. Dafür sind wir in den 60ern auf die Straße gegangen. Ich bin dankbar dafür, an der Seite eines wunderbaren Unternehmens zu sein, das Diversität facettenreich bedient und fördert und das Vielfalt ernst nimmt. Und ich empfinde es als großes Glück, innerhalb der L'Oréal-Paris-Familie Frauen wie Helen Mirren begegnen zu dürfen – mit ihrer Haltung, ihrer politischen Klarheit, ihrem Lebensweg. Diese Begegnungen, dieser Austausch, bedeuten mir sehr viel. ✖

HYGIENISCH SAUBER

Uns zuliebe

*Lassen Sie uns über Hygieneprodukte sprechen. Wir haben schließlich 2026, und **beim Thema Intimhygiene geht es um nichts weniger als um uns**, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.*

Hygieneprodukte wie Binden, Tampons, Slipeinlagen oder auch Menstruationsunterwäsche gehören zu unserem Leben dazu. Schließlich durchlaufen Frauen gut 450 Periodenzyklen in ihrem Leben. Und selbst dazwischen und auch danach ist noch lange nicht Schluss beim Thema Intimhygiene. Übrigens auch beim Mann. Aber dazu später mehr. Wichtig ist zu verstehen: Intimhygiene ist wirklich wichtig und garantiert nichts, wofür man sich in irgendeiner Art und Weise schämen müsste. Die Produkte gibt es schließlich nicht umsonst im Laden zu kaufen. Wofür die einzelnen Produkte am besten geeignet sind, wo die Unterschiede liegen, was Teenies das Leben leichter macht und wie es eigentlich nach den Wechseljahren weitergeht? Wir haben die Antworten!

Welche Damenhygieneprodukte gibt es?

Neben Tampons und Binden sind vor allem in den letzten Jahren noch einige neue Systeme rund ums Thema Frauenzyklus dazugekommen. Bekannteste Beispiele sind Periodentassen oder Periodenunterwäsche.

Binden

Binden sind saugstarke Slipeinlagen, die direkt in die Unterwäsche geklebt werden und Blut besonders gut binden können.

Je nach Stärke der Periode gibt es die Einlagen in unterschiedlichen Größen, Dicken und Formen. Welche Binden am besten zu den eigenen Vorlieben passen, lässt sich durch Probieren am einfachsten herausfinden. Wichtig: Binden regelmäßig wechseln, um ein Auslaufen zu verhindern.



Slipeinlagen

Slipeinlagen sind die kleinen dünnen Schwestern der Binden und werden ebenfalls zum Schutz direkt in den Slip geklebt. Allerdings sind sie durch ihre zarte Beschaffenheit weniger für die Zeit der Periode und mehr für die Tage vor den Tagen geeignet.

Tampons

Tampons sind kleine gepresste Wattestücke in verschiedenen Längen und Dicken, die zum Auffangen der Blutung direkt in die Vulva eingeführt werden.

Bei der Benutzung ist es jedoch besonders wichtig, die Tampons regelmäßig zu wechseln, um mögliche Infektionen zu vermeiden.

Menstruationstassen

Die sogenannten Menstruationstassen oder auch Cups sind kleine und weiche Silikonschälchen, die ebenfalls direkt eingeführt werden. Nach einigen Stunden sollte der Cup entfernt, geleert, gereinigt und im Anschluss zum Schutz wieder eingesetzt werden.



SUPERPFLEGE FÜRS MIKROBIOM

Die „Hydrolotion“ von Bioturm zieht nicht nur besonders leicht ein, wirkt entspannend und hautberuhigend. Zudem spendet Urea Feuchtigkeit, Panthenol wirkt regenerierend und der Lacto-Intensiv-Wirkkomplex normalisiert die Haut. Das 25-jährige Firmenjubiläum von Bioturm spricht für sich: Hier sind Profis am Werk!



200 ml **18,95 €**
94,75 €/1 l



50 Stk. **3,99 €**
0,08 €/1 Stk.

WEICHE PFLEGE FÜR DIE KLEINSTEN

Empfindliche Haut verdient sanfte Pflege. Die „Bio Babyfeuchttücher“ von Natracare aus Bio-Baumwolle sind mit Bio-Ölen aus Kamille, Aprikose und Süßmandel angereichert, reinigen und beruhigen die Haut Ihres Kindes und machen sie wunderbar weich. Bio-zertifiziert von der Soil Association und entwickelt für das Wohl Ihres Babys und unserer Umwelt.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich



Neu!
UNGLAUBLICH

**DÜNNER
SCHUTZ**

ÜBERDENKE DEINEN SCHUTZ.
ÜBERZEUGE DICH JETZT VON TENA.

Periodenunterwäsche

Periodenunterwäsche ist die perfekte Alternative für alle, die Wert auf Nachhaltigkeit, Schutz und auch Design legen. Denn Periodenslips sehen aus wie normale Unterwäsche, haben aber ähnlich einer Binde eine saugfähige Schicht eingearbeitet, die das Blut aufsaugt und für ein trockenes Tragegefühl sorgt. Nach dem Tragen Slip einfach waschen und danach wiederverwenden.

Tipps für Teenies

Rund um die erste Periode passiert so viel mit einem, dass man sich über die Hygienemöglichkeiten keine Gedanken machen sollte. Für die Sicherheit, gerade in der Anfangszeit, ist es deshalb auch keine schlechte Idee, lieber immer ein kleines Notfalltäschchen mit Ersatzhygieneprodukten sowie ggf. auch mit einem frischen Slip dabeizuhaben. Um den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu verstehen, kann zudem eine Zyklus-App hilfreich sein – auch um besser für sich selbst planen zu können. Und wenn es wieder so weit ist, können dunklere Kleidungsstücke ein wenig Sicherheit geben, da man darauf selbst im Falle des Falles Flecken nicht so schnell erkennen würde. Aber das Allerwichtigste in Sachen Periode: Sie ist etwas ganz Normales und Natürliches. Und ein Gespräch unter Freundinnen kann manchmal sogar befreiend wirken. Schließlich hat jede bereits ihre ganz persönlichen Erfahrungen gemacht und einige Tipps und Tricks parat, wovon wir alle nur profitieren können.



150 g **6,95 €**
46,33 € / 1 kg

SCHWARZ UND SAUBER

„Dudu-Osun“ ist eine traditionelle schwarze Seife aus Nigeria, hergestellt aus natürlichen Bestandteilen wie Sheabutter, Honig und Pflanzenasche, und in zwei Ausführungen erhältlich – parfümfrei oder mit Duft.



NUR BEI **M**

28 Stk. **1,25 €**
0,05 € / 1 Stk.

FLEXIBEL UND ZUVERLÄSSIG

Die „Slip-einlagen String & Slip Black“ von Duchesse garantieren durch ihre samtweiche Oberfläche maximalen Tragekomfort. Der saugfähige Kern schließt die Flüssigkeit schnell ein und schützt Sie zuverlässig.

Und was ist mit Blasenschwäche?

Das Wichtigste zuerst: Blasenschwäche ist bei Weitem nicht nur ein Thema des Alters, sondern kann auch bei jüngeren Frauen zum Beispiel nach der Schwangerschaft oder auch prinzipiell durch eine schwache Beckenbodenmuskulatur auftreten. Und ja, Blasenschwäche ist auch ein Männerthema! Und kommt häufiger vor, als Mann vielleicht zugeben mag. Einige Statistiken aus den USA und dem Vereinigten Königreich sprechen gar von jedem vierten Mann ab 40. Höchste Zeit also, Blasenschwäche zu enttabuisieren.

Ursachen können neben einem schwachen Beckenboden und hormonellen Veränderungen nach der Geburt auch Stressfaktoren oder Infektionen sein. Doch ganz egal, woher die Problematik rührt, das Ergebnis ist am Ende ein plötzlicher und häufig auftretender Harndrang oder ein unfreiwilliger Urinverlust beim Niesen, Husten, Lachen oder bei großer Anstrengung. Unterstützung und schnelle Hilfe bieten Slip-einlagen und dünne geruchshemmende Binden speziell für Blasenschwäche. Hier gibt es auch Modelle extra für den Mann.

Auf lange Sicht unterstützen eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur (Stichwort: Rückbildung nach der Schwangerschaft), die man gezielt mit Sport trainieren kann, sowie insgesamt ein guter Flüssigkeitshaushalt. Auch spezielle Blasentees können hilfreich sein. Sollten die Symptome allerdings überhandnehmen, sollten Sie immer auch einen Arzt konsultieren. ❧



NUR BEI **M**

10 Stk. **3,45 €**
0,35 € / 1 Stk.

DISKRETION AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die „Hygiene-Einlagen“ von Duchesse Men wurden nicht nur perfekt auf die männliche Anatomie zugeschnitten und für einen optimalen Sitz entwickelt. Sie sind ein verlässlicher Partner bei mittelstarker Blasenschwäche.



WELEDA

X

DR. SHEILA DE LIZ

„Die **Intimpflege**,
die du **vermisst**
hast!“

Sheila de Liz

Dr. Sheila de Liz -
Autorin des Bestsellers:
„Women on Fire“

NEU

vlora⁺

90%

bestätigen: redu-
ziertes Trocken-
heitsgefühl*



**DIE NEUE GENERATION DER
INTIMPFLEGE. WIRKSAME PFLEGE,
DIE FREUDE MACHT!**

Verwöhnt die Haut und verleiht
Geschmeidigkeit im Intimbereich.

Beruhigt irritierte Haut und schützt vor
Intimtrockenheit.

- pH Balancing Wash
- Extra Soothing Drops
- Velvet Protection Oil



100%
Inhaltsstoffe
natürlichen
Ursprungs



Mikrobiom-
freundlich



Gynäkologisch
getestet

*Velvet Protection Oil: Anwendungsstudie, 40 Probandinnen, 4 Wochen, 2x tgl. Anwendung

WE ARE FAMILY

Spielerisch erinnern

Eine Familie, das ist die Summe ihrer Teile.** Aber wie machen wir diese Teile erleb- und erinnerbar? Drei Ideen zur kreativen Ahnenverwaltung – nicht nur, aber **ganz besonders zur Osterzeit.



Ostern ist ein Fest des Aufbruchs und der Rückbesinnung. Zwischen Frühlingsluft, Feiertagsruhe und bunten Traditionen entsteht Raum für genau das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Geschichten erzählen, Erinnerungen teilen, gemeinsam entdecken, was uns verbindet. Warum also nicht genau jetzt den Blick zurück wagen? Mit kleinen Projekten, die auch den Jüngsten zeigen, woher sie kommen.



Hier geht's direkt
zu unserem
Lifestyle-Blog



EIN BAUM MIT WURZELN

Für unsere Kinder ist eine lange Ahnenreihe oft nur eine nebeneinander gemalte Menschenkette vor einem schönen Haus. Mit der richtigen Anregung wird daraus aber schnell ein richtiger Stammbaum mit allem, was dazugehört. Ein großes Blatt Papier, etwas Finger- oder Wasserfarbe und Verwandtschaftsfotos, das reicht schon, um ein schönes Bild von der eigenen Familiensituation zu gewinnen. Und neben Namen und Fotos kann man wunderbar auch noch die jeweiligen Lieblingsspeisen an die Äste – oder im Falle der (Ur-)Großeltern an die Wurzeln – packen.

Tipp zu Ostern: Vielleicht erinnern Sie sich gemeinsam an typische Osterbräuche Ihrer Vorfahren. Wer hat früher das Osterlamm gebacken? Wer die Eier gefärbt? So wird der Stammbaum zur lebendigen Erinnerungslandschaft.

GESCHMACK VON GESTERN

Warum das eine gute Idee ist? Weil Liebe (zur Familie) auch durch den Magen gehen kann. Und weil es bei Oma oder Uroma halt immer noch am besten schmeckt. Deshalb kann auch ein Familienrezeptbuch dabei helfen, Erinnerungen aufrechtzuerhalten. Sammeln Sie mit Ihren Kindern die besten und die beliebtesten Rezepte im Familienkreis und bringen Sie sie, hübsch illustriert und mit familiären Querverweisen versehen, im eigenen Rezeptbuch zu Papier. Nachkochen ausdrücklich erlaubt und empfohlen. Wer mag, startet das Projekt mit dem Osterbrunch und dokumentiert neben dem klassischen Eieralat auch die Geheimzutat fürs Hefezöpfchen von der Uroma.

ERINNERUNG IN SCHACHTELN

Das Leben ist wie eine Pralinenschachtel, findet „Forrest Gump“. Es kann aber auch einfach eine Schachtel voller unscheinbarer Gegenstände sein, die wir gemeinsam beim Verwandtenbesuch einsammeln. Omas abgegangener Schürzenknopf, Opas Brillenbügel oder das rostige Matchboxauto von Onkel Kurt? Ab in die „Familienbox“. Sobald sich genug „Erinnerungen“ angesammelt haben, kann die spielerische Auswertung beginnen. Reihum müssen die Familienmitglieder erraten, zu wem der gewählte Gegenstand gehört. Und wenn die Runde groß genug ist, dann muss die betreffende Person auch noch eine persönliche Geschichte in Verbindung mit dem Gegenstand erzählen. Gerade rund ums Osterfest, wenn mehrere Generationen zusammenkommen, entfaltet dieses Spiel seinen vollen Zauber. Mit ein bisschen Glück kommen dabei Geschichten ans Licht, die vorher noch nie erzählt wurden – und bleiben genau deshalb für immer. ■



21,95 €

FINGERFARBEN

Mit den „Mucki Fingerfarben“ im 6er-Set von Kreul wird der Familienstammbaum so bunt wie das Leben.



1,59 €

FAMILIENKIT

Gemeinsame Erinnerungen sind der Klebstoff, der Familien zusammenhält. Mit dem „Pritt Klebestift“ bringen wir sie auf unserem Stammbaum an.



9,99 €

KOCHBUCH

Im „Softcover Notizbuch“ in DIN A5 von Lamy halten Sie die besten Familienrezepte fest. Jetzt müssen Sie nur noch den Kochlöffel schwingen.



3,49 €

FOTOALBUM

Klein, aber oho! Mit dem „Minimax-Album ‚Colorful Lineart‘“ von Hama wird aus dem Stammbaum ein ansprechendes Fotoalbum. Sogar mit passendem Covermotiv.



5,69 €

ERINNERUNGSBOX

Manchmal ist das Leben eine Schachtel voller Gegenstände. Mit den Boxen von Truba, hier zum Beispiel die „Rechteckbox midi mint“, archivieren Sie Erinnerungen auf Wunsch sogar farbig sortiert.

SAUBERE FENSTER UND GARDINEN

Mit Durchblick

*Auf die Plätze, fertig, saubere Fenster und Gardinen!
Wir haben **die besten Tipps und Tricks für Fenster und Co.**,
die garantiert für einen streifenfreien Durchblick sorgen.*

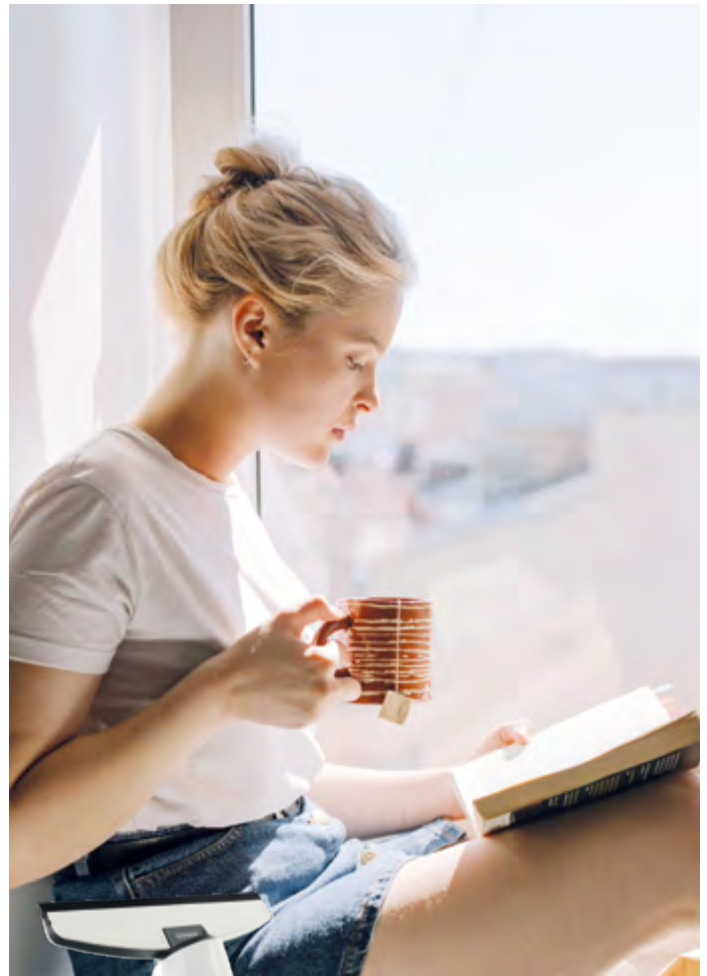
Jetzt, wo die Sonne sich langsam, aber sicher wieder öfter am Himmel zeigt, lässt sich auch eindeutig wieder der Schmutz an den Fenstern erkennen. Und auch unsere Vorhänge und Gardinen haben nach dem Winterschlaf wieder einen sauberen Hallo-wach-Kuss verdient. Vermutlich der einzige Nachteil, den der nahende Frühling mit sich bringt. Damit uns in diesem Jahr aber nicht schon der Gedanke ans Fensterputzen erstarren lässt, haben wir die besten Tipps für eine makellose Reinigung und vor allem streifenfreie Fenster parat. Plus: So sehen Ihre Vorhänge wieder aus wie neu.

STREIFENFREI SAUBER

Auch wenn die Sonne verlockend ist, sollten Sie Ihre Fenster nicht unter direkter Sonneneinstrahlung putzen, da das Wasser sonst zu schnell auf der Scheibe trocknet, was für mehr Streifenbildung sorgt, die uns später je nach Lichteinfall stört. In Strömen regnen sollte es aber auch nicht, sonst ist die nächste Verschmutzung direkt vorprogrammiert. Ein Durchschnittstag ist für die Putzeinheit also ideal. Ist der gefunden, benötigen Sie für die Fensteraktion einen Eimer, gefüllt mit warmem Wasser und einem passenden Reinigungsmittel (alternativ in Sprayform), einen Schwamm oder ein Tuch, ein Fensterleder, Zeitungspapier oder ein Mikrofasertuch, einen Abzieher sowie ein trockenes Baumwolltuch (Geschirrtuch) und gerne auch Gummihandschuhe zum Schutz der Hände.

Dann heißt es ran an die Fenster! Arbeiten Sie beim Putzen immer von außen nach innen. Das bedeutet: Säubern Sie das Fensterbrett und den -rahmen zuerst, damit der Schmutz später nicht direkt wieder in die saubere Scheibe tropft. Ebenfalls empfehlenswert: als Erstes die Innenseite der Fenster zu putzen, danach die Außenseite, da diese meist stärker verschmutzt ist. Vor dem nächsten Fenster dann aber unbedingt das Putzwasser erneuern!

Nun die Fensterscheibe einshampoonieren, das Putzmittel gleichmäßig mit einem Tuch oder Schwamm auf dem Fenster



FÜR TECHNIKER

Der „Fenster- und Badsauger Nemo“ von Leifheit ist perfekt für alle, die ihre Fenster und Spiegel ganz einfach reinigen möchten. Dank seiner automatischen Saugfunktion sind glatte Flächen im Nu strahlend sauber – ohne Streifen oder heruntertropfendes Wasser.

69,99 €

**STREIFENFREI**

Der „Ajax Glasreiniger 3-fach aktiv Kanister“ sorgt für superglänzende und saubere Fenster und abwischbare Oberflächen: fettlösend, antistatisch und streifenfrei.

5 l **9,99 €**
2,00 € / 1 l

**STRAHLEND WEISS**

Mit dem „Brillantweiß Vorhänge & Gardinen“ von Heitmann mit dem ultimativen Weißbooster haben Grauschleier, Flecken und Gerüche keine Chance mehr. Ideal auch für weiße Bettwäsche und Tischdecken.

50 g **0,99 €**
19,80 € / 1 kg

**SUPERSAUBER**

Das „Vileda Fenstertuch“ mit optimaler Trockenkraft reinigt Fenster seit 1948 streifen- und fusselfrei mit nur einem Wisch.

2,69 €



verteilen und anschließend alles mit dem Gummiabzieher von oben nach unten abziehen und dabei die Gummilippe nach jedem Zug mit einem trockenen Tuch abwischen. Auch die Ecken und die Unterkante des Fensters noch einmal trocken nachwischen. Für die Portion Extraglanz die Fensterscheiben mit einem Zeitungspapier, Fensterleder oder trockenen Mikrofasertuch nachpolieren. Und alle Schritte so oft wiederholen, bis alle Scheibenflächen nach diesem Prinzip gesäubert sind.

WIE NEU

Damit es aber auch wirklich Spaß macht, aus dem sauberen Fenster zu schauen, sollten wir unseren Gardinen und Vorhängen ebenfalls eine kleine Auffrischung gönnen. Bevor Sie allerdings loslegen, prüfen Sie unbedingt die Waschanleitung. Denn nicht jeder Stoff darf auch in der Maschine gewaschen werden. Anschließend alle Haken, Ringe und Gleiter entfernen, die Vorhänge/Gardinen in einem Wäschesack in die Maschine geben und im Schonwaschgang mit einem milden Waschmit-

tel für Feinwäsche bei maximal 30 Grad waschen und nicht schleudern, sondern am besten noch sehr nass aufhängen. Alternativ per Hand in einem Waschbecken auswaschen und ebenfalls noch nass in der kompletten Länge (ggf. direkt an der Gardinenstange) aufhängen und abtrocknen lassen. Durch das Gewicht hängen sich die Falten meist von selbst aus. Alternativ im trockenen Zustand mit etwas Dampf, zum Beispiel mit einem Steamer, nachglätten. ✖

Das Kaninchen

*Kaninchen zählen zu den beliebtesten Heimtieren überhaupt – und das nicht ohne Grund. **Mit ihrem weichen Fell erobern sie im Nu die Herzen von Groß und Klein.** Doch wer sich für eines der flauschigen Langohren entscheidet, sollte wissen: **Kaninchen sind keine „Einsteiger-Haustiere“, sondern sensible Lebewesen mit besonderen Ansprüchen.** Und sie sind definitiv keine Ostergeschenke.*

Kaninchen brauchen Platz! Ein Käfig im Wohnzimmer reicht nicht aus. Ideal ist ein großzügiges Gehege oder ein gesicherter Freilauf, in dem sie hoppeln, graben und springen können. Zwei bis drei Quadratmeter pro Tier sind das Minimum, mehr ist immer besser. Da Kaninchen sehr soziale Tiere sind, sollten sie niemals allein gehalten werden – ein Partnertier ist Pflicht! Beachten Sie jedoch, dass Kaninchen keinesfalls gemeinsam mit Meerschweinchen gehalten werden sollten. Zur Grundausstattung gehören frisches Heu (die wichtigste Nahrungsquelle), täglich frisches Gemüse, Wasser und Rückzugsmöglichkeiten. Auch regelmäßige Fellpflege, insbesondere bei langhaarigen Rassen, ist wichtig.

Charakter: neugierig, aber eigenständig

Kaninchen sind keine Kuscheltiere im klassischen Sinne. Zwar lassen sich viele nach einer gewissen Eingewöhnungszeit streicheln, doch sie mögen es nicht, hochgehoben zu werden. Ihre Körpersprache ist fein. Wer sie aufmerksam beobachtet, entdeckt schnell, wie unterschiedlich ihre Stimmungen sind: mal verspielt, mal schüchtern, mal richtig mutig. Mit Geduld und Ruhe kann zwischen Mensch und Tier eine vertrauensvolle Beziehung entstehen.

Für Kinder geeignet?

Kaninchen sind wunderbare Tiere zum Beobachten und können Kinder für den respektvollen Umgang mit Tieren sensibilisieren. Doch für kleine Kinder, die gern kuscheln und tragen möchten, sind sie weniger geeignet. Eltern sollten immer die Hauptverantwortung übernehmen und ihren Kindern beibringen, dass Rücksicht und Ruhe im Umgang mit den Tieren an erster Stelle stehen. ❖



Bilder: Pexels/Liana Tril; PR; Bilder können mit KI generiert sein

**7,99 €****RÜCKZUGSORT**

Das „Trixie Natural Living Eckhaus Jesper“ in der Größe 22 x 10 x 15 cm besteht zu 100 % aus Naturmaterialien und ist der perfekte Rückzugsort für Ihren Liebling, inklusive einer Liegefläche auf dem Dach.

NUR BEI


1 kg 1,95 €
LECKERE MISCHUNG

Das „Pet Bistro Zwergkaninchen-futter“ ist eine Mischung aus leckeren Zutaten und Vitaminen, die die Vitalität Ihrer tierischen Mitbewohner ganz einfach unterstützen kann.


750 g 3,99 €
 5,32 € / 1 kg
VOLLWERTIG

Das aromatisch duftende „Premium Wiesenheu mit Blüten“ von Speers Hoff von saftigen Marschwiesen fördert dank seiner Ballaststoffe die Verdauung von Nagern und Kaninchen optimal.

NUR BEI


2 Stk. 1,05 €
KNABBERSPASS

Die „Pet Bistro Nager-Sticks mit Gemüse“ mit hochwertigen Zutaten wie Karotten, Pastinaken und Sellerie sind ein leckerer Snack für Meerschweinchen, Zwergkaninchen und Co.

NUR BEI


15 l 0,99 €
 0,07 € / 1 l
KUSCHELIG

Die entstaubten Weichholzspäne aus heimischen Fichten- und Tannenhölzern im „Kleintierstreu“ von Pet Bistro sorgen für ein flauschiges und gleichzeitig hygienisches Nest.

Die abgebildeten Produkte sind in ausgewählten Filialen in Deutschland und überwiegend online unter www.mueller.de erhältlich


NEU
BESTE
LEUCHTKRAFT
OHNE & MIT Persil
 UNIVERSAL


Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
 Mehr erfahren: keepcapsfromkids.eu

RÄTSEL

Hier können Sie gewinnen

Starten Sie erholt und voller neuer Energie in den Frühling
und gewinnen Sie mit etwas Glück **zwei Übernachtungen**
inkl. Halbpension und eines zweistündigen Aufenthalts im Private Spa
für zwei Personen im wunderschönen Vier-Sterne-Parkhotel Oberstaufen.

So einfach geht's: Tragen Sie das Lösungswort auf www.mueller.de/gewinnspiele ein
und schicken Sie das Formular **online* bis zum 14. Mai 2026** ab. Viel Glück!

Handwerker (Fenster)	↘	nord-amerik. Wapiti-hirsch	elegant; gewitzt (engl.)	Hast	↘	deutsche Pop-sängerin	↘	Abk. für Handels-gesetz-buch	↘	eine der Nordfrie-sischen Inseln	↘	Wasser-sportler	↘	kleine Tür, Eingang	↘	Ge-hässig-keit	↘	mittel-asiat. Fürsten-titel
dt. Dichter (Gotthold Ephraim)	→		↻ 8					ausge-storbener neuseel. Vogel	→			Lein-gewächs	→				↻ 6	
↗				Stoff-wechsel-organ	→					Mittel ge-gen Kör-pergeruch (Kzw.)	→		↻ 1	Amerika-nischer Nerz		spöt-tisch		japani-scher Farb-karpfen
Lachs-fisch	→				↻ 4	Aktion, Hand-lung		Binde-wort	→			zähflüs-siges Kohle-produkt		Fremd-gebiet in einem Staat	→			
dänische Stadt in Nord-jütland		Vor-name Laurels		selten, knapp	↘	Grund-stoff-teilchen				Freund von Sherlock Holmes		Wasser zum Still-stand bringen	↘				Dreh-punkt	
↗					↘	Hafen-stadt in Marokko		Einfuhr		Geschöpf	→			Kose-form für Groß-vater	→			
Sieger, Bester	Baustoff		ein Europäer	italie-nische Wein-stadt	→				Sorte, Gattung	→			Licht-spiel-theater	→				Substanz in den Knochen
US-Sängerin: ... Strei-sand	↘						↻ 7	Honig-wein	→			langer, dünner Speise-fisch	→		Fluss durch Weimar	→		
↗	↻ 9		hoher, weiter Ball beim Tennis		in der Nähe von			un-gekocht		frühere franzö-sische Münze	→			abge-schaltet, nicht an		↻ 2	Keim-zelle	
Währung in Japan (100 Sen)		freier Verteidi-ger beim Fußball	↘		↘					franzö-sisches Adels-prädikat		Abk.: elek-tronische Daten-verarbeitung	→			chem. Element, Selten-erdmittel	→	
↗				↻ 3		regeln; sortie-ren	→		↻ 5					Sitten-lehre	→			
Prärie-wolf		Sünden-bekenn-tis	→															

Alle Preisangaben in diesem Magazin in Euro!

Bitte beachten Sie: Alle abgebildeten Preise im Magazin sind Momentaufnahmen. Wir versprechen Ihnen jedoch, dass Sie während der Magazin-laufzeit entweder die dargestellten Preise oder sogar noch günstigere Preise erhalten.

Für etwaige Druckfehler bitten wir um Entschuldigung. Wir bitten um Verständnis, dass wir unsere Waren nur in haushaltsüblichen Mengen verkaufen. Keine Mitnahmegarantie. Rabattaktionen nicht mit anderen Aktionen und Coupons kombinierbar.

Trotz äußerst sorgfältiger Planung kann ein einzelner Artikel in seltenen Fällen nicht verfügbar sein. Wir bestellen diesen jedoch gerne. Aus vertriebstechnischen Gründen ist nicht jeder der hier beworbenen Artikel in jeder Filiale erhältlich. Bei batteriebetriebenen Artikeln sind die Batterien, wenn nicht anders angegeben, nicht im Preis enthalten. Bei Gruppenabbildungen gilt der angegebene Preis nur für den beschriebenen Artikel. Multimedia-Artikel nur in Filialen mit Multimedia-Abteilung erhältlich. ÖKO-Kontrollstellen-Code: DE-ÖKO-006.

Irrtum und Preisänderungen vorbehalten.

Solange der Vorrat reicht. Gültig nur in Deutschland. Müller Handels GmbH & Co. KG, Albstraße 92, 89081 Ulm, E-Mail: info@mueller.de
Los precios y artículos que se publicitan en esta revista solo son válidos y aplicables a las tiendas Müller de Alemania.

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



WELLNESS-AUSZEIT

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen mit Halbpension plus zwei Stunden im Private Spa im Parkhotel Oberstaufen!

Wenn das Allgäu in der Sonne leuchtet, ist das Vier-Sterne-Superior Parkhotel Oberstaufen der ideale Ort, um Körper und Geist auf Frühlingskurs zu bringen.

Nach sonnenverwöhnten Stunden in der Natur lädt der großzügige Spa-Bereich zum Entspannen ein. Indoor- und Outdoorpool mit Blick auf die Alpen, duftende Saunen, Massagen und exklusive Beautybehandlungen schenken neue Energie.

Warme Hölzer, weiche Stoffe und natürliche Materialien in den Zimmern schaffen zudem eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Kulinarisch verführt das Parkhotel mit feiner regionaler Küche, die jeden Abend zu einem Genussmoment macht.

Der Gewinn ist innerhalb der üblichen Gutschein-Gültigkeit von drei Jahren einzulösen. Einlösung auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



FÜR
ALLE
TEXTILIEN

LANG-
ANHALTENDER
Duft

Baumwolle

Frottee

Wolle

Seide

Synthetik/
Sport

Vernel Wäsche? Vollendet.

WIDDER

21.03.–20.04.

Falls Sie denken, den Überblick zu verlieren: Das geht bis zum 20. März vielen so. Füllen Sie deswegen keine übereilten Entscheidungen und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl. Ende März und im April mangelt es nicht an Gelegenheiten, aber schauen Sie auch hier genau hin.

STIER

21.04.–20.05.

Sie mögen Klarheit. Manchmal bekommt man aber nicht alle Informationen und dann ist es schwer, klug zu entscheiden. Erst von Ende März an wird es besser. Achten Sie also auf Ihre innere Stimme und hören Sie gut zu! Im April spüren Sie Aufbruchstimmung.

ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Welches Geheimnis haben Sie? Passen Sie auf, dass es jetzt nicht ans Tageslicht kommt. Oder überlegen Sie, ob Sie es selbst lüften sollen? So nehmen Sie anderen den Wind aus den Segeln. Kommt Ihnen bei anderen etwas komisch vor? Wie auch immer, achten Sie auf Ihre innere Stimme und agieren Sie überlegt.

KREBS

22.06.–22.07.

Gut möglich, dass Sie im März am Klären und Revidieren sind. Vielleicht gibt es noch Missverständnisse, die Sie aus der Welt schaffen möchten. Was immer Sie beschäftigt, nutzen Sie den März zum Aufräumen und wundern Sie sich nicht über Zufälle. Von Ende März an haben Sie den Durchblick und können planen.

LÖWE

23.07.–23.08.

Um bei der Wahrheit zu bleiben, müssen Sie sie kennen. Lassen Sie sich nicht verrückt machen, schauen Sie, woher die Informationen kommen, und achten Sie gut auf Ihr Bauchgefühl. Versuchen Sie nicht, sich durchzumogeln. Mit dem Frühling kommt auch die Energie zurück.

MÄRZ APRIL

Horoskop



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

SKORPION

24.10.–22.11.

Wenn jemand ein Geheimnis lüften kann, dann Sie! Davon waren Sie bisher überzeugt, denn Sie verfügen über gute psychologische Fähigkeiten. Im Moment sind Sie jedoch verwirrt. Geben Sie sich Zeit! Die Vorwärts-Energien im April verleihen Ihnen die nötige Kraft und Ausdauer.

SCHÜTZE

23.11.–22.12.

Wenn jemand gerne recht hat, dann Sie. Das ist nichts Verwerfliches und Sie haben Ihre eigene Meinung. Aber manchmal ist etwas anders, als es scheint, und Sie müssen aufpassen, dass Sie sich dabei nicht verrennen. Recherchieren Sie sorgfältig! Im April weht wieder ein anderer Wind und es geht aufwärts.

STEINBOCK

23.12.–20.01.

Waren Sie immer ehrlich? Oder haben Sie sich getäuscht und jetzt haben Sie den Salat? Oder konnten Sie so etwas in Ihrem Umfeld beobachten? Nun ist es wichtig, dass Sie sich und andere nicht vorschnell verurteilen. Manches lässt sich gut klären und dann geht es wieder gemeinsam vorwärts.

WASSERMANN

21.01.–18.02.

Es ist nicht sinnvoll, Druck zu machen. Die Lage und das Wissen darüber sind gerade zu unsicher. Ab April sehen Sie klarer. Achten Sie darauf, wie auf Ihr Wollen reagiert wird, und versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen. Es braucht jetzt auch bei Kleinigkeiten Geduld, um ans Ziel zu kommen.

FISCHE

19.02.–20.03.

Manchmal dauert es etwas, bis wir wissen, was wir wollen – und auch, wie wir es bekommen. Für Sie ist es gerade wichtig, Rücksicht zu nehmen und nicht einfach den eigenen Willen durchzusetzen. Wenn Sie entsprechend handeln, können Sie ab April davon profitieren.

JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Wenn etwas sehr verlockend ist, dann kann es sich später als trügerisch erweisen. Es muss nicht immer so sein, aber passen Sie jetzt auf, dass Sie sich nichts vormachen lassen. Auch nicht von sich selbst. Ihre Genauigkeit hilft Ihnen dabei. Pünktlich mit dem Frühling können dann auch Sie voll durchstarten.

WAAGE

24.09.–23.10.

Haben Sie Geheimnisse oder wollen Sie lieber alles offenlegen? Oder wurde Ihnen ein Geheimnis anvertraut und Sie fragen sich, wie Sie damit umgehen sollen? Manchmal ist es nicht klar zu erkennen, was das Richtige ist. Bleiben Sie sich selbst treu und achten Sie auf Ihr Bauchgefühl. Damit liegen Sie meistens richtig.

NEU

3 INTEGRIERTE WASCHZUSÄTZE

SCHMUTZIG
REIN

SAUBER
RAUS



Stets außer Reichweite von Kindern aufbewahren. © A.I.S.E. Mehr erfahren unter: keepcapsfromchildren.eu

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 MAI 2026

**Das Original
GEGEN KALK**

**100%
DEUTSCHE
PRODUKTION**

**Nr. 1
ENTKALKER IN
DEUTSCHLAND***

**100%
PURISTISCH
& NATÜRLICH**

**HEITMANN[®]
pure**

**HEITMANN[®]
pure**

*Circana GmbH, Unify, TOP 10 Hersteller (Absatz, Marktanteil/Unit HM), YTD Juni 2025, Entkalker.



JOHN FRIEDA

UNENDLICH SMOOTH. NON-STOP.

Bis zu 14-mal geschmeidigeres Haar*

NEU



* Im Vergleich zu Standard Shampoo. Bei Verwendung von Unendlich Smooth Conditioner oder Booster-Kur

BOSS



BOSS BOTTLED
STRIKING LAVENDER

THE NEW LIMITED EDITION