

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

DEUTSCHLAND € 8,00
ÖSTERREICH € 8,00
SCHWEIZ SFR 12,80

AUGUST 2024

**BEAUTY
BOOSTER**
MACHEN SCHÖN,
SCHLANK UND
SATT: PROTEINE!

**PARIS,
MON
AMOUR!**
DIE 15
TOP-ADRESSEN

sports
CHIC

VON POLO-SHIRT
BIS GYM-BAG:

55 EASY LOOKS – FÜR
EINEN TOTAL ENTSPANNTEN SOMMER ...





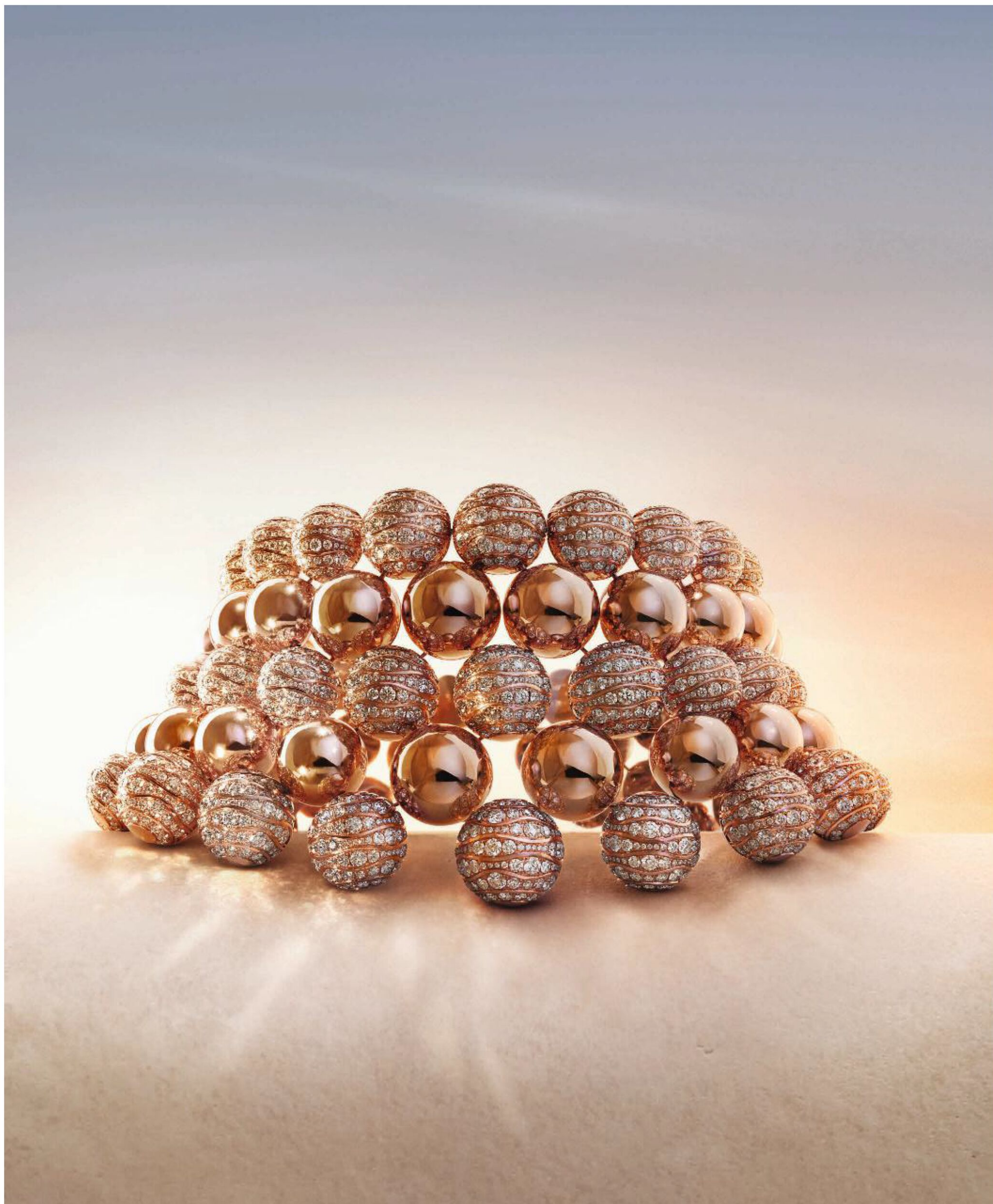
SEAMASTER AQUA TERRA SHADES
Co-Axial Master Chronometer

OFFIZIELLER ZEITNEHMER

Bei den Olympischen und Paralympischen Spielen 2024 in Paris werden die Athletinnen und Athleten im Mittelpunkt des Geschehens stehen. Mondo Duplantis, der amtierende Olympiasieger und Weltrekordhalter im Stabhochsprung, möchte beim größten Sportereignis der Welt eine weitere Medaille gewinnen. OMEGA ist stolz darauf, Mondo und alle anderen Teilnehmenden bei der Verwirklichung ihrer Träume zu unterstützen. Zum 31. Mal in der Geschichte gewährleistet unsere Rolle als Offizieller Zeitnehmer Präzision und Spitzenleistungen in den Momenten, die wirklich zählen.







BVLGARI

ROMA 1884

ELLE

VERLEGER

Prof. Dr. Hubert Burda

CHEFREDAKTEURIN

Franziska Frosch

CHEFREDAKTEURIN DIGITAL

Alexandra Link

CONTENT DIRECTOR

Verena Mohr

CONTENT LAB

EDITORIAL DIRECTOR

Lea Groß-Walbersdorf

Melanie Kunze
(Creative Consultant, fr. Mitarbeit)

Julian Tiefenbacher
(Senior Editor)

Meike Mai
(Ltg. Extensions/Reise)

Nina Brugger
Johanna von Festenberg
Nadine Sieger
Nora von Westphalen

BEAUTY

BEAUTY DIRECTOR

Barbara Huber

Franziska Frank
Martina Fuhri

FASHION

FASHION DIRECTOR

Pia Léonie Knoll

Marie Constanze Müller
Markus Schnieber (Features)

OPTICAL LAB

OPTICAL DIRECTOR

Galina Kourri

Paraskevi Assimakis
Vivien Fast
Stefanie Kastner

PHOTO DIRECTOR

Carlotta Abbate

Sabrina Schramm
Angelina Jäger

DIGITAL LAB

MANAGING EDITOR

Sophie Köllges

Maraluisa Lettieri
Louisa Markus

KOORDINATION

Geschäftsführende Redakteurin Jennifer Perlick

Workflow-Manager Andrea Wengenmayer

Büro der Chefredaktion Viola Dambrowski, viola.dambrowski@elle.burda.com

Repro/Qualitätsmanagement Michael DiBari, Michael Schätzl, Mirko Vezmar

MITARBEITER DIESER AUSGABE

Astrid Doil, Sophie-Louise Gartmann (Praktikantin), Laura Sophia Gruel (Praktikantin),
Anastasia Kalaidopoulou (Volontärin), Uschi Kolonko, Stefanie Lehmberg,
Sibyl Reeb (Paris), Nadia Tschenett

KORRESPONDENTEN

USA: Hubert Burda Media Inc., Nadine Sieger, 85 Broad Street, 16th Floor,
New York, NY 10004, Tel. +1/212/884-4812,

ITALIEN: Barbara Granetzny-Görtz, info@goertzinternational.com

RED. VERWALTUNG: BURDA SERVICES GMBH

Ralf Grasser, Jeanette Schanderl (Ltg.)

Verantwortlich i. S. d. Presserechts für den Inhalt: Sabine Nedelchev,
Burda Hearst Publishing GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München

ISSN 0935-462X; Copyright: Burda Hearst Publishing GmbH, soweit nicht anders vermerkt.

Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial wird keine Haftung übernommen.

45 INTERNATIONALE AUSGABEN

Von Argentinien über Japan bis USA

ELLE erscheint monatlich in der Burda Hearst Publishing GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel. 089/92 50-0. ELLE Online: elle.de

BEIRAT

Philipp Welte, Elisabeth Varn; Giacomo Moletto, Jonathan Wright

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Manuela Kampp-Wirtz

BRAND DIRECTOR

Elfi Langefeld



ANZEIGEN

BCN Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München
Head of Publisher Management: Sabine Adleff (Ltg.),
Publisher Management: Ilka Hoffmann.
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Gudrun Nauder
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de

ANZEIGEN AUSLAND

ELLE International – LGA (2ème étage) 2 rue des Cévennes,
75015 Paris, France. CEO: François Coruzzi
SVP: Julian Daniel, julian.daniel@lagarderenews.com
BELGIEN/LUXEMBURG: Rita Saegerman, rita.saegerman@adinternational.de
BRASILien: Olivier Capoulade, ocapoulade@altinamedia.com
CHINA: Tak Man, tak.man@nexusmediaasia.com
DEUTSCHLAND: Michael Neuwirth, michael.neuwirth@bcn.group
FRANKREICH: Julian Daniel, julian.daniel@lagarderenews.com
GRIECHENLAND: Costis Fronimos, c.fronimos@global-media.gr
GROSSBRITANNIEN: Chloe Donovan, chloe.donovan@hearst.co.uk
ITALIEN: Pietro Romagnini, promagnini@hearst.it
JAPAN: Hiroko Minato, minato@mrfusion.co.jp
KANADA: Lesley Conway, lesleyc@hatch64.com
KOREA: Jung-Won, sinsegi@sinsegimedia.info
MALAYSIA: Julian Daniel, julian.daniel@lagarderenews.com
MEXIKO: Julian Daniel, julian.daniel@lagarderenews.com
MITTLERER OSTEN: Dan Qayyum, dan.qayyum@themediavantage.com
NIEDERLANDE: Ekaterina Boyarkina, eboyarkina@lagarderenews.com
ÖSTERREICH: Tatjana Franek, tatjana.franek@bcn.group
POLEN: Michal Helman, michal.helman@burdamedia.pl
SCHWEIZ: Philippe Girardot, philippe@phoenix-media.ch
SINGAPUR: Tak Man, tak.man@nexusmediaasia.com
SKANDINAVIEN: Karin Södersten, karin.sodersten@karinmedia.com
SPANIEN: Monica De Los Rios, mdelosrios@hearst.es
THAILAND: Tak Man, tak.man@nexusmediaasia.com
TÜRKEI: Emin Tan Bilge, tanbilge@medialtd.com.tr
USA: Dawn Erickson, dawn@ajrmediagroup.com

VERTRIEB

MZV Moderner Zeitschriften-Vertrieb GmbH & Co. Kommanditgesellschaft,
85716 Unterschleißheim, Vertriebsleiter: Markus Cerny. Internet:
mzv.de. ELLE darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln
geführt werden. Der Export von ELLE und der Vertrieb im Ausland
sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

ABO-SERVICE

Fragen zum Abonnement/Urlaubsnachsendungen
Burda Verlag Consumer Sales & Services
Postfach 032, 77649 Offenburg
Tel. 0781/639 65 15 zum ortsüblichen Tarif
E-Mail: elle@burdadirect.de

ABONNEMENTBESTELLUNGEN

Tel. 01806/93 94 00 55,
Für alle 01806-Nummern gilt: 20 Cent/Verbindung aus allen
deutschen Netzen. Auslandskonditionen auf Anfrage

DATENSCHUTZ

Datenschutzanfrage: Tel. 0781/639 61 00
E-Mail: elle@datenschutzanfrage.de

COPYPREIS

Einzelpreis in Deutschland: € 8,00 inkl. der gesetzl. MwSt.
Abonnentenpreis: € 8,00 inkl. der gesetzl. MwSt. im Ausland
zuzüglich Porto; Auslandskonditionen auf Anfrage Jahresabopreis: € 90,- inkl.
der gesetzl. MwSt. ELLE ist auch in Kombination mit ELLE DECORATION
erhältlich. Abonnementpreis: 12 Ausgaben ELLE und 6 Ausgaben ELLE
DECORATION für € 109,- (inkl. der gesetzl. MwSt. und Versand). Für Mitglie-
der des Fashion Council Germany e. V. ist der Bezug des ELLE-E-Papers im
Mitgliedsbeitrag enthalten. Gesamtauslieferung Österreich: Pressegroß-
vertrieb Salzburg Ges.m.b.H., St. Leonharder Straße 10, A-5081 Salzburg-Anif,
Tel. +43/6246/88 20

BESTELLUNG EINZELNER AUSGABEN

Bestellung über: meine-zeitschrift.de

DRUCK

Firmengruppe APPL, appl druck,
Senefelderstraße 3–11, 86650 Wemding

VERLAG

Veröffentlichung gem. § 8 Abs. 3 Bayerisches Pressegesetz:
Burda Hearst Publishing GmbH; Gesellschafter je zu 50 %: (1) Burda
Gesellschaft mit beschränkter Haftung; deren alleinige Gesellschafterin:
Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft. Deren Komplementäre
sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, Offenburg, und die Hubert Burda Media
Holding Geschäftsführung SE; (2): International Publications Holding (IPH)
BV, Niederlande; deren alleinige Gesellschafterin: Hearst Communications,
Inc., New York, U.S.A. **Hearst:** Jeannette Chang: Senior Vice President,
International Publishing Director. Kim St. Clair Bodden: Senior Vice President,
Editorial Director. Astrid Bertoncini: Executive Director, Editorial.
Peter Yates: Executive Creative Director, International Branding.
Trademark notice: ELLE® is used under license from the trademark owner,
Hachette Filipacchi Presse, a subsidiary of Lagardère SCA.
ELLE International, a division of Lagardère News
CEO: Constance Benqué. CEO ELLE International Licenses: François Coruzzi.
SVP/International Director of ELLE: Valéria Bessolo Llopiz. Fashion Editor:
Charlotte Deffe. Deputy Editorial Director: Virginie Dolata. Syndication Director:
Séverine Laporte. Syndication Coordinator: Sylvia Pelc. Copyrights Manager:
Kenza Allal. Database Manager: Pascal Iacono. Digital & Graphic Design Director:
Marine Le Bris. Marketing Director: Morgane Rohée. International AD Sales
House: Lagardère Global Advertising: SVP/ International Advertising:
Julian Daniel, jdaniel@lagarderenews.com
elleinternational.com

Elle (USPS no 12898) is published monthly by HUBERT BURDA MEDIA.
Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer
Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.
Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address
changes to Elle, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155,
E-Mail: service@roltek.com, Toll free: 1-877-776-5835

GEWINNSPIELE

Veranstalter der Gewinnspiele ist die Burda Hearst Publishing GmbH. Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit
Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter der Burda Hearst Publishing GmbH, der Gewinnspielpartner
sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme
über Gewinnspiel-Eintragungsservices sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung
des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Datenschutzinformationen zu Gewinnspielen: elle.de/dsgvo



Dieses Produkt stammt
aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen
www.pefc.de



AIN'T NO MOUNTAIN HIGH ENOUGH.

The Rise of Electric. Die erste vollelektrische G-Klasse.
Der legendäre Geländewagen ist bereit für das elektrische Zeitalter und
verbindet ikonische Designsprache mit einzigartiger Antriebstechnologie.

Mercedes-Benz



Mercedes-Benz G 580 mit EQ-Technologie | Energieverbrauch kombiniert:
30,3–27,7 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A¹

¹Stromverbrauch und Reichweite werden auf der Grundlage der VO 2017/1161/EU ermittelt.





92

Jane Birkin als
ewige Inspiration. Auch
für diese Looks

Titelthemen

- 20 **SPORTS CHIC** Von Polo-Shirt bis Gym-Bag:
55 easy Looks – für einen total entspannten Sommer ...
- 142 **BEAUTY BOOSTER** Machen schön,
schlank und satt: Proteine!
- 148 **PARIS, MON AMOUR!** Die 15 Top-Adressen

Trends

- 20 **SPIELBALL** Der Tennisplatz als Trendquelle
- 22 **NEUES FORMAT** Diese Taschen gehen in die Breite
- 24 **HELLE FREUDE** So schön ist Weiß für den Sommer
- 26 **LEINEN LOS!** Ein Blazer in royaalem Blau
- 28 **SCHWEBEZUSTAND** Zauberhafte Ballerinas –
stilecht in zarten Rosatönen
- 30 **QUEENS OF SPORT** Ob Autorennen
oder Athletik Frauen, die alle Rekorde brachen

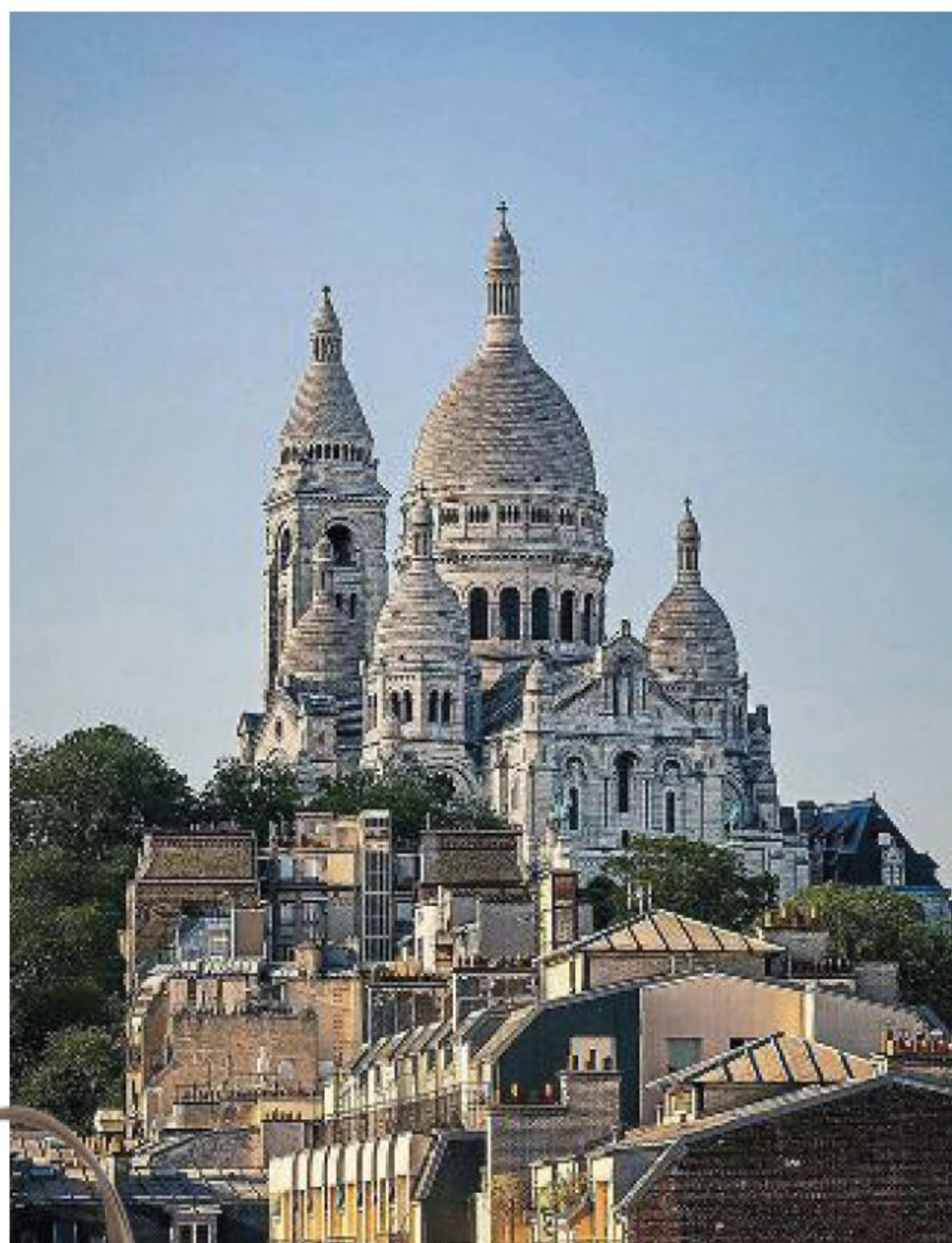
- 36 **RICHTIG IN SCHWUNG ...** Wie wir Sportkleidung
zum Everyday-Look umfunktionieren
- 40 **SKYWALK** Laufen wie auf Wolken
- 41 **POWER PILATES** Accessoires fürs Fitnesstraining
- 42 **HIGH SPEED** Eine Uhr mit viel PS
- 43 **GO FOR GOLD!** Besser als Medaillen:
die schönsten Anhängerketten
- 44 **SIEGESGLANZ** verleiht dieses Seidentuch
- 46 **FOREVER GIORGIO** Wir gratulieren dem großen
Designer Giorgio Armani zum 90. Geburtstag. Eine
Hommage an Stilgefühl, Perfektion und Kreativität

Kultur

- 50 **JELLA** Haase erzählt im Interview von ihrem Weg als
Schauspielerin und verrät, wer ihr größtes Idol ist
- 54 **KULTUR-NEWS** Die Highlights des Monats

Paris ist immer
eine gute Idee:
die besten
Adressen der Stadt

148



Die Mini-
versionen
der großen
Sportarten
und wie
wir uns
dazu stylen

70



Schwarz:
simpel und
dennoch
so chic!

100

- 56 **VIVA LA VIDA** Nach ihrer Schauspielkarriere produziert sie jetzt selbst! Eva Longoria über ihre neue Rolle
- 58 **REINE KOPFSACHE** Wie wir mentale Stärke trainieren – für Höchstleistungen

In Bewegung

- 64 **DIE REINE ENERGIE** Kleinigkeiten, die uns im Alltag Kraft geben
- 70 **SPORT UND SPIEL** Drei Minisportarten und ihre Signature Looks
- 73 **SOUND OF SILENCE** Ein Sound-Designer spricht über den neuen Klang moderner Mobilität
- 74 **IT'S A MATCH!** Wieso Athleisure-Wear und Luxus-brands so gut zusammenpassen
- 76 **LUST AUF NEUES** Die schönsten Hotels mit Sportanlagen. Ausgesucht von der ELLE-Redaktion

- 78 **FREIHEITSDRANG** Vom ersten Badekostüm bis zum heutigen Laufschuh: So spiegelt die Sportmode den Wandel des Frauenbilds
- 80 **OBEN AUF** Mit Können und Mut hat Weltmeisterin Maya Gabeira Wellenreiten auf ein neues Level gebracht
- 82 **ERSTE LIGA** Die Neuinterpretation eines Klassikers, und wie er eine Designerin zum Star machte

Mode

- 86 **AUF DIE PLÄTZE ...** Die neue Workout-Wear überzeugt mit Eleganz
- 92 **JE SUIS JANE** Sorglose Sommer-Looks à la Birkin
- 100 **DIE NEUE KLASSIK** Bei diesen Looks steht die Handtasche klar im Fokus
- 108 **MEHR MEER** Ob Bikini oder Strandkleid: Outfits, mit denen man für immer unter Palmen liegen will
- 116 **MODE-NEWS** Highlights für den August

JIL SANDER SUN



Expertentipps
rund um Trainings-
methoden und
Fitnesskonzepte

134



EXTRA FÜR SIE!

Sie möchten die nächsten Ausgaben
der ELLE nicht verpassen?

**Wir schicken Ihnen gern 4 Hefte für
22,50 Euro (statt 30 Euro). Dazu erhalten
Sie eine Prämie von 10 Euro als Geschenk.
Jetzt bestellen unter [elle-abo.de/elle-
kurzabo](https://elle-abo.de/elle-kurzabo) (oder Code oben scannen).
Ihre Vorteilsnummer: ELIPR01L**

Die Datenschutzhinweise finden Sie unter [elle-abo.de/
datenschutz](https://elle-abo.de/datenschutz). Das Angebot ist nur online erhältlich. Preise inkl. MwSt.
und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.



Diese Beach-
Looks machen
Lust auf Meer

108

Beauty

- 122 BLAUES WUNDER So kraftvoll wirkt Wasser
- 128 BEAUTY-NEWS Alle Highlights im August
- 132 FRESH UP Die sieben besten Deos für die Sommerzeit
- 134 ENDLICH WIEDER TOPFIT Von Pilates bis Spinning:
Die ELLE-Redaktion testet fünf Sportarten und spricht
mit Experten über die besten Workout-Strategien
- 140 APRÈS GYM Alles rund um das Afterworkout
- 142 DAS WEISSE VOM EI Eine Ernährungsmedizinerin
erklärt: Das haben Proteine alles in sich
- 145 HOCHGLANZ! Beauty-Tools für einen glowy Look

Living

- 148 SALUT PARIS! Ob Hotel oder Boutique, die 15 besten
Adressen der Mode-Metropole
- 154 ABENDSTIMMUNG Unsere Outdoor-Essentials
- 156 FOOD-NEWS Trends rund um warme Sonnentage

Standards

- 6 IMPRESSUM
- 15 EDITORIAL
- 17 CONTRIBUTORS
- 160 EVENTS
- 162 HOROSKOP
- 164 GUTE AUSSICHT



COVER AUGUST 2024

MODEL: Loane Normand/
Munich Models
FOTO: Alex Waltl
MAKE-UP & HAARE: Benjamin
Becher/Agentur Nina Klein
für Hermès Beauty und Orïbe
STYLING: Pia Léonie Knoll
STYLINGASSISTENZ:
Marie Constanze Müller
Look: Cardigan, Shorts und
Gürtel, alles von Louis Vuitton



TRINITY
Cartier



Editorial

H

Heute habe ich eine Überraschung für Sie. Eine letzte. Denn nach über 31 Jahren ELLE und 22 Jahren davon als Chefredakteurin, habe ich beschlossen, dass es Zeit ist für eine neue Generation. Und natürlich habe ich dabei auch ein weinendes Auge. Denn die ELLE war die schönste Lebensaufgabe überhaupt. Aber vor allem bin ich voller Zuversicht und Freude. Denn die Staffelstäbe bleiben in der Familie! Den digitalen Bereich um elle.de und alle sozialen Kanäle wird Alexandra Link jetzt als Chefredakteurin führen. Und alle ELLE-Zeitschriften wird ab nun meine Wegbegleiterin der (fast) ersten Stunde übernehmen: Franziska Frosch. Hand in Hand mit dem besten Redaktionsteam der Welt werden die beiden die ELLE-Marken in eine wunderbare Zukunft führen. Denn großartige Frauen machen großartige Dinge! Ich werde jetzt mal ausprobieren, was das heißt: wirklich loszulassen. Und mich in ein neues spannendes Leben aufmachen. Mit neuen Menschen und neuen Orten. Wo all das Platz hat, was bisher keinen hatte ... Ab jetzt kann ich die ELLE dann – wie Sie – ganz genüsslich konsumieren. Und ich möchte mich bedanken bei Ihnen für Ihre jahrelange Treue, Ihr Interesse und die rege Beteiligung, die Sie uns als Leserin immer geschenkt haben. Jetzt können wir uns gemeinsam freuen auf die nächste Etappe der ELLE. „The Stage is yours“, liebe Franzi ...

Herzlichst
Sabine Nedelchev

— ELLE-CHEFREDAKTEURIN 2002–2024

Alles im Fluss: Franziska Frosch (unten links) und Alexandra Link (unten Mitte) übernehmen die Chefredaktion von ELLE und elle.de von Sabine Nedelchev (unten rechts)

E

Es ist mir eine Ehre! Ich freue mich sehr, von jetzt ab unsere tollen Magazine für Sie federführend zu gestalten. Dass die ELLE in Ihrem Leben eine Rolle spielen darf, empfinde ich als großes Vertrauen, das Sie uns als Redaktionsteam schenken. ELLE ist für mich schon lange eine Herzensangelegenheit. Und zwar weil wir in ELLE vermeintliche Pole vereinen. Pole, die auch in meinem Leben in sportlicher Konkurrenz um Aufmerksamkeit und Anerkennung kämpfen. Zum einen ist das die Lust am Schönen, Leichten und zum anderen der Wunsch nach Sinnhaftigkeit und Bedeutung. Inzwischen weiß ich, dass sie sich nicht ausschließen müssen. Im besten Fall beflügeln sie sich sogar gegenseitig. Mir beides zu erlauben, macht mein Leben schön und rund. Und das wollen wir mit ELLE jeden Monat für Sie tun: Ihnen eine Auszeit schenken, in der sich das Leben leicht, schön und rund anfühlt. In diesem Heft ganz im Geiste von Olympia. Mit Mode, deren Schnitte und Details aussehen, als wären sie von der Stadion-Sandbahn auf den Laufsteg abgebogen. Ergebnis: total entspannte Looks (S. 20, S. 36 und S. 86). Und: Von Sportlern können wir lernen, wie wir auch Herausforderungen jenseits von Matches mit mentaler Stärke meistern (S. 58). Unsere innere Kraft schenkt uns eine Energie und Dynamik, die uns in Bewegung und alles im Fluss hält. Und die uns glücklich macht. Genau das wünsche ich Ihnen jetzt mit dieser ELLE: viel Vergnügen und vielleicht sogar ein paar dieser kostbaren Glücksmomente. Leben Sie leicht!

Alles Liebe,
Franziska Frosch

— ELLE-CHEFREDAKTEURIN



Contributors



THOMAS KÜPPERS

SOUND-DESIGNER

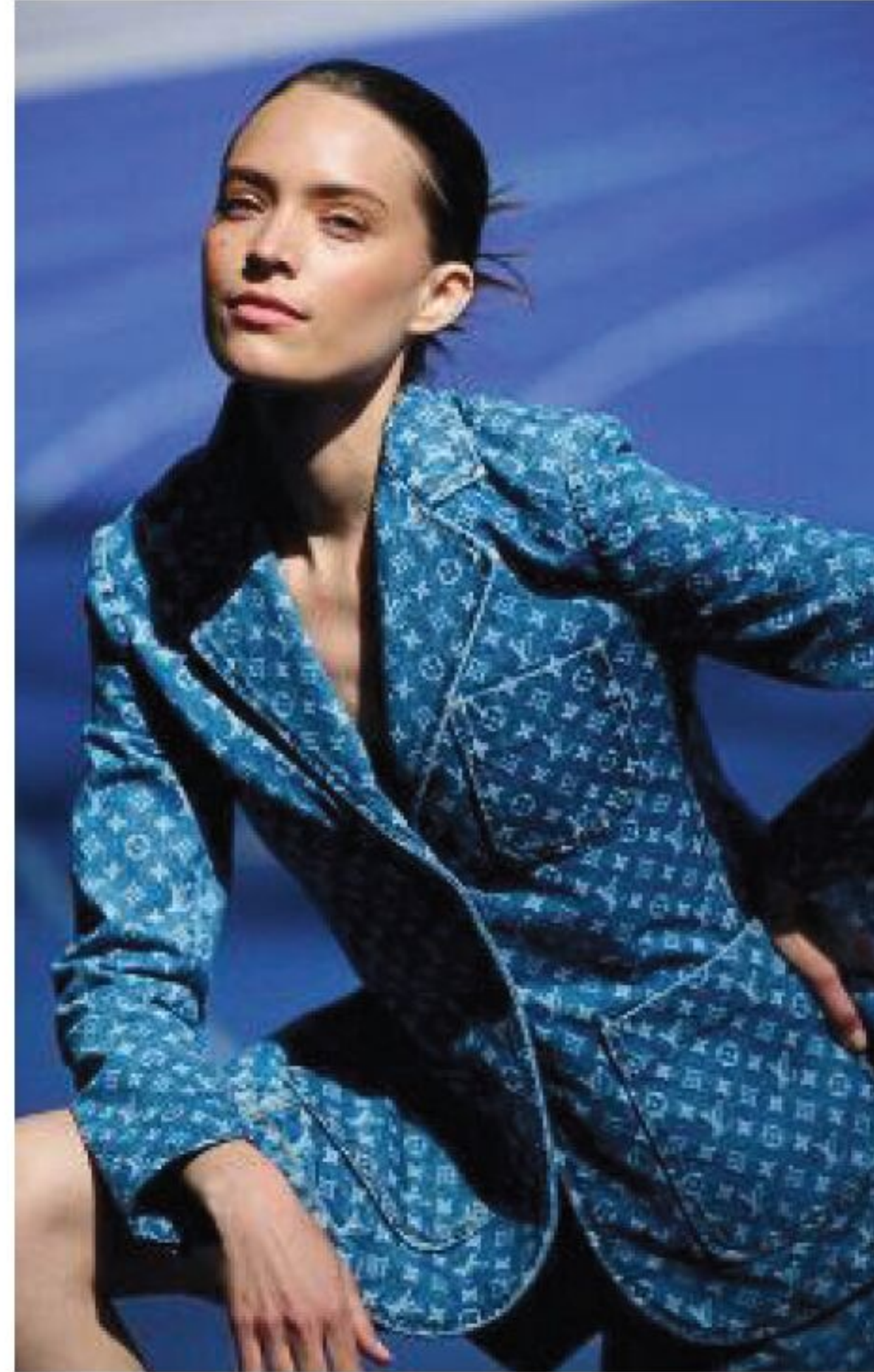
Er landete schon als Praktikant 2006 in der Akustik-Abteilung von Mercedes-Benz. Mittlerweile leitet Thomas Küppers (40) dort das Sound-Design-Team und entscheidet seit Jahren mit, wie die Autos der Zukunft klingen. Der deutsche Hobby-Pianist und -Saxofonist liebt es, sein Gespür für Musik mit Ingenieurswissen zu verknüpfen. Warum der Sound-Experte auf leisen Luxus setzt und wie unsere Mobilität jetzt klingen soll, lesen Sie auf Seite 73



GIORGIO ARMANI

DESIGNER

Er ist einer der berühmtesten Mode- und Markenmacher der Welt – und auch einer der sympathischsten, wie Modechefin Pia Léonie Knoll (l.) und Alex Link (r.), Chefredakteurin digital, nach ihrem Treffen mit ihm im Rahmen seiner letzten Fashion Show in Mailand bestätigen können. Zum 90. Geburtstag sind wir dem Phänomen Giorgio Armani noch ein Stückchen weiter auf den Grund gegangen... Ab Seite 46



LOANE NORMAND

MODEL

Privat trägt die 25-Jährige meist einen lässigen, klassischen Look mit Anzughose, schlichtem T-Shirt, Goldschmuck und einer Vintage-YSL-Jacke. Beruflich wird die Französin, die vor zehn Jahren bei einem Wettbewerb entdeckt wurde, für ihren Facettenreichtum und ihre Wandlungsfähigkeit gefeiert. Bei einem Shooting für diese Ausgabe begeisterte sie uns beispielsweise in den sportlich-luxuriösen Looks aus der neuen Capsule Collection von Louis Vuitton. Ab Seite 86



JELLA HAASE

SCHAUSPIELERIN

Vom ersten Moment an ist es ein großes Vergnügen, sie zu treffen. Die 31-jährige Berlinerin zieht sich auf dem Flur des „Ritz Carlton“ noch schnell die Plateau-Stiefel aus und die Pumps an. Und sagt dann mit einem breiten Lächeln: „Ich rede ja jetzt schließlich mit ELLE...“ Und schon sind wir mittendrin im Gespräch über ihren Spieltrieb, rasante Frauenrollen und ihre Begeisterung für Mode. Das ganze Interview finden Sie ab Seite 50

— FOLGEN SIE UNS AUF —

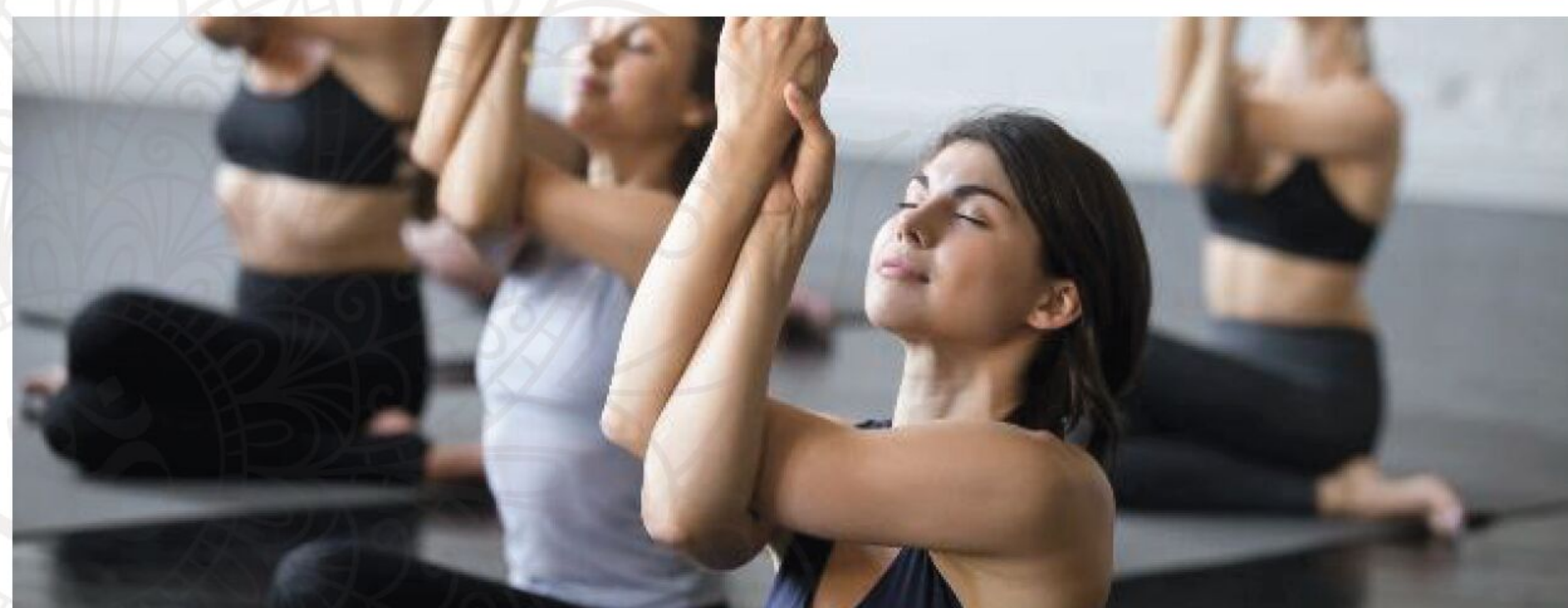
ELLE

THE RETREAT


PARKHOTEL
EGERNER HÖFE
ROTTACH-EGERN



Alle Infos:
elle.de/elletheretreat



Ein Geschenk an sich selbst: das ELLE.THE RETREAT

Planen Sie jetzt Ihren Herbst und gönnen Sie sich vier Tage **ME-TIME**. Beim ELLE.THE RETREAT erwartet Sie ein exklusives Programm bestehend aus Yoga, Meditation, Coachings mit ausgewählten Experten und einem einzigartigen Spa-Bereich für eine erholsame Zeit.

Weitere Infos zur Buchung und Rückfragen unter
retreat@elle.de

TERMIN HERBST 2024

17. bis 20. Oktober 2024

im 5-Sterne-Luxushotel
„Parkhotel Egerner Höfe“
am Tegernsee

ELLE

Trends



- 1 READY, SET, GO Dieses Carré ist der Sieger unter den Accessoires. S. 44
- 2 WEISSE WUNDER Neue Must-haves für die Wimbledon-Saison. S. 24
- 3 FITNESS-BUDDIES ... wie diesen Pilates-Ball von Fendi gibt es auf S. 41



INSPIRATION

SPIEL BALL

Ob Court oder City – der Retro-Tennis-Look geht überall in Führung!

1. Sonnencreme „Anthelios UV Mune 400 LSF 50+“ von LA ROCHE POSAY, um 20 €.
2. Twilly aus Baumwolle, von DOLCE & GABBANA, um 165 €.
3. Pullover von SPORTY & RICH, um 215 €.
4. Minikleid aus Baumwollpiqué, von TORY SPORT, um 245 €.
5. Smartwatch „Series 9“ aus Edelstahl, von APPLE X HERMÈS, um 1400 €.
6. Lippenpflege von 19/99, um 23 €.
7. Trinkflasche mit „Plan de Paris“-Motiv, von DIOR, um 190 €.
8. Sneakers „Cuzima“ aus Leder, von GANT, um 130 €.
9. Set aus Schweißbändern mit Logo-Print, von MIU MIU, um 360 €.
10. Socken „1949“ von GANT, um 14 €.
11. Tennis-Tote aus Baumwoll-Leinen-Mix, von BRUNELLO CUCINELLI, um 1465 €.
12. Tennisrock „Clarendon“ aus Kunstfaser-Mix, von VARLEY, um 80 €.
13. Bluse „Gisella“ von BOGNER ACTIVE, um 220 €.
14. Halskette von ALIITA, um 390 €.

ART DIR: PAUL MARCIANO PH: ALINA TROYAN

GUESS ICONIC



THE NEW FRAGRANCE FOR HER



DIE FORMBARE
Kleine Henkeltasche
„Marshmallow“ aus
Nappaleder, von TORY
BURCH, um 740 €



DIE ÄSTHETIN
Handtasche „T-Lock
Medium Tote“ aus Leder,
von TOTEME, um 1100 €

TASCHEN

NEUES FORMAT

Okay, Henkeltaschen, mehr breit als
hoch, gab es schon mal. Aber noch nie
so lässig unter den Arm geklemmt!



DIE REISELUSTIGE
Tasche „Gym Medium“ aus
Kalbsleder, von VICTORIA
BECKHAM, um 1590 €



DIE HEISSGELIEBTE
Die ikonische „Hug
Bag“ mit silberfarbenen
Details, von FERRAGAMO,
um 2450 €



DIE ALLROUNDERIN
Tasche „Lilly Shopper M“
aus Nappaleder,
von LIEBESKIND BERLIN,
um 330 €



DIE
MINIMALISTIN
Handgearbeitete
Tasche „Scorpius“ aus
Kalbsleder, von NEOUS,
um 935 €



DIE KLASSISCHE
Handtasche „Maddison
Bag M“ aus Rindsleder,
von AIGNER, um 600 €



DIE GLAMOURÖSE
Tasche „OnTheGo
East West“ aus Rinds-
leder, von LOUIS
VUITTON, um 2600 €

”

*Ich bin Fan:
Die Hypnôse
Drama Mascara
setzt meine Augen
perfekt in Szene!*

NAZAN ECKES

Fernsehmoderatorin &
Lancôme-Markenbotschafterin

LASH BOOSTER

*GROSSES VOLUMEN feiert bei den
Wimpern ein riesiges Comeback*

Die gesamte Beauty-Welt dreht sich aktuell um Wimpern, Wimpern, Wimpern. BIG VOLUME lautet das Zauberwort der Stunde, und das Augen-Make-up kann gar nicht dramatisch genug sein. Weggucken? Unmöglich. Lisa Eldridge, Global Creative Director Make-up von Lancôme, schwört auf die neue **HYPNÔSE DRAMA MASCARA** für bis zu 17-mal mehr Volumen. Ein spezieller Bonding-Komplex mit Keratin, Jojobaöl, Baccara Rose und Rosa-Centifolia-Extrakt pflegt die Wimpern intensiv, während tiefschwarze Onyx-Pigmente ihnen ein edles mattes Finish verleihen. Für voluminöse Drama-Lashes empfiehlt die Make-up-Artistin, die Wimpern besonders am Ansatz sorgfältig zu tuschen.

STEP 1: Den Blick leicht senken und in Richtung Nasenspitze schauen. **STEP 2:** Nun das S-Bürstchen mit der geschwungenen Seite nach oben in Zickzack-Bewegungen an den Wimpern entlangführen. So einfach geht der Drama-Look, der auch Nazan Eckes begeistert, die ihre Augen nicht nur vor der Kamera gerne wirkungsvoll in Szene setzt.

INNOVATIVE LASH TECHNOLOGY

Ein spezieller Bonding-Komplex pflegt die Wimpern tiefenwirksam und sorgt für bis zu 24 Stunden Halt. Auch bei empfindlichen Augen und Kontaktlinsen geeignet



LANCÔME

WOLLEN SIE MEHR ÜBER DIE NEUE LANCÔME HYPNÔSE DRAMA MASCARA ERFAHREN? SCANNEN SIE EINFACH DEN QR-CODE!





SHOPPING-GUIDE

HELLE FREUDE

Mit dem Dresscode von Wimbledon – in allen Farben Weiß – sind wir jetzt fit für den Sommer

1. Weste von MAX & CO., um 225 €. 2. Armbanduhr „Datejust 36“ aus Edelstahl und Gelbgold, von ROLEX, P.a.A.
3. Rollkragentop aus Cashmeremix, von ALLUDE, um 220 €. 4. Baseballkappe aus Baumwollmischung, von CELINE BY HEDI SLIMANE, um 450 €. 5. Clutch aus Messing, von AQUAZZURA, um 2495 €. 6. Tuch aus Seide und Wolle, von MCM, um 450 €.
7. Schultertasche „Cleo“ aus Leder, von PRADA, um 2600 €. 8. Slides aus Kalbsleder, von DOLCE & GABBANA, P.a.A.
9. Hose aus nachhaltiger Viskose, von RIANI, um 270 €. 10. Pouch mit langem Riemen aus Kalbsleder, von LIEBESKIND BERLIN, um 130 €.
11. Elsa Peretti Split-Ring aus Gelbgold, von TIFFANY & CO., um 4900 €.
12. iPhone „15 Pro Max“ aus Titan und mit mattem Glas auf der Rückseite, von APPLE, um 1450 €

DER NEUE VOLLELEKTRISCHE FORD EXPLORER®



Abenteuer neu entdecken.
Jetzt informieren.

Ford

BEREIT FÜR
MORGEN



LEINEN LOS! Eigentlich für einen BESUCH von Queen Victoria bei der Royal NAVY entworfen, trägt sich der doppelreihige Blazer mit Messingknöpfen heute auch an Land ziemlich gut

Doppelreihiger Wollblazer mit Goldapplikation, um 700 €. Rippshirt mit Rollkragen, um 140 €. Beides von POLO RALPH LAUREN

swissôtel
Hotels & Resorts

VERWÖHN- ZEIT

Gäste des Swissôtel Tbilisi können sich in der eigenen Wanne oder im hauseigenen Spa entspannen



„Wir haben uns hier sofort zu Hause gefühlt, weil der Komfort unglaublich war“

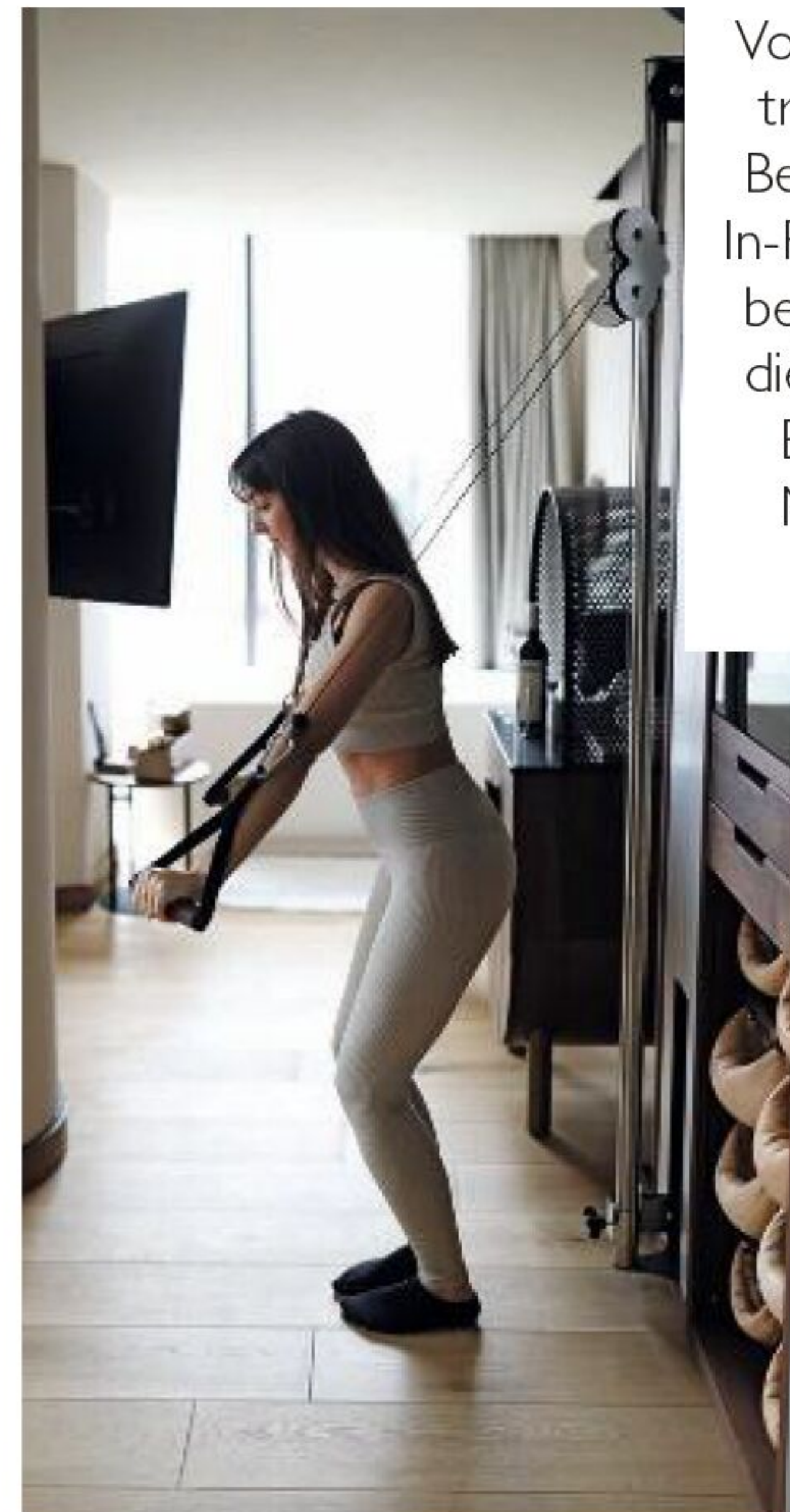
Nolwenn Crème

Wie gut das tut! Swissôtel Hotels & Resorts nimmt uns mit auf eine besondere Reise. Bewusst und entschleunigt



PERFEKTE KOMBI

Vor allem das traumhafte Bett und das In-Room-Gym begeisterten die Lifestyle-Bloggerin Nolwenn Crème



SLOW TRAVEL FÜR DIE SEELE

Die Welt dreht sich immer schneller und nicht mal im Urlaub können wir richtig abschalten – wer kennt dieses Gefühl nicht! Glücklicherweise geht der Trend in eine andere Richtung. So möchte die Slow-Travel-Bewegung zeigen, wie bewusstes und langsames Reisen funktioniert. Denn immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde Lebensführung und dazu gehört eben auch eine achtsame Mobilität. Das bedeutet: Nachhaltigkeit und die Qualität des Erlebens und der Erlebnisse werden für Reisende immer wichtiger.

UNSER HOTELTIPP FÜR GEORGIEN

Tiflis verzaubert Besucher mit seiner Geschichte, dem Stadtbild und leckerer Küche. Und wo lässt es sich am besten übernachten? Im Swissôtel Tbilisi. Das 5-Sterne-Haus ist für sein Slow-Travel-Konzept bekannt und achtet bei allem auf die kleinen Besonderheiten, die jeden Aufenthalt unvergessen machen.

Auch die Swissôtel Hotels & Resorts haben erkannt, dass sich die Bedürfnisse von Reisenden verändert haben. Bewusst betrachtet werden die kleinen Dinge des Alltäglichen zu magischen Momenten, die zu Glück und Zufriedenheit führen. Das kann der Sonnenuntergang sein, den man von der Hotelterrasse verfolgt, während man gleichzeitig die urbane Schönheit aufregender Städte bestaunt oder es sich am Hotelpool gemütlich gemacht hat. Deshalb möchte das Unternehmen eine Welt erschaffen, in der alle Augenblicke genossen werden können. Diese neue Definition von Luxus, in der jede Sekunde zählt, spiegelt sich in den Swissôtel Hotels & Resorts auf der ganzen Welt wider: Hier wird die besondere Magie des Reisens Realität. Denn Gäste werden auf eine ganz besondere Art und Weise verwöhnt – und erleben so wundervolle Slow-Travel-Momente.

Mehr unter [swissotel.de](https://www.swissotel.de)

SCHUHE

SCHWEBE ZUSTAND

Von Puder bis Rosé: In diesen hübschen Ballerinas tanzen wir wie von selbst durch den Tag



1. „D-Joy“-Ballerinas mit abnehmbarem Ripsband, von DIOR, um 790 €. 2. Peep-toe-Ballerinas mit Logo-Schließe, von VERSACE, um 750 €. 3. Ballerinas „Gabriella“ mit eckiger Kappe, von AEYDE, um 295 €. 4. Ballerinas aus Satin, mit Logo-Stretchband, von MIU MIU, um 750 €. 5. Ballerinas „Sophia“ aus Satin, von REPETTO, um 220 €. 6. Ballerinas „New Vara“ mit Schleifen-Applikation, von FERRAGAMO, um 630 €. 7. „Tabi“-Ballerinas aus Satin mit Zehentrenner-Kappe, von MAISON MARGIELA, über farfetch.com, um 750 €. 8. „Rockstud“-Ballerinas mit Nietenbesatz, von VALENTINO GARAVANI, um 790 €

REDAKTION: MARKUS SCHNIEBER

Findet immer einen Weg.

Der neue Hyundai TUCSON



ab
324 EUR¹
mtl. Leasingrate ohne Anzahlung

Barpreis ab
29.990 EUR²

Der neue Hyundai TUCSON begeistert mit Technologie, Design und Komfort der nächsten Generation. Von der Vielfalt möglicher Antriebe über die einzigartige Lichtsignatur, seine intelligenten Matrix-LED-Scheinwerfer³ bis zum komplett neu gestalteten Innenraum. Ausstattungsmerkmale wie die beiden 12,3-Zoll-Curved-Displays, das neue Head-up-Display³, der Digitale Fahrzeugschlüssel⁴ sowie ein Infotainment-System mit Amazon Music Streaming⁵, Wireless Android Auto™⁶, Wireless Apple CarPlay™⁶ und weiteren Funktionen bieten Unterhaltung und aktuelle Informationen – während komfortable Over-the-Air-Updates dafür sorgen, dass auch dein Fahrzeug stets auf dem neuesten Stand ist.

Lucky you.

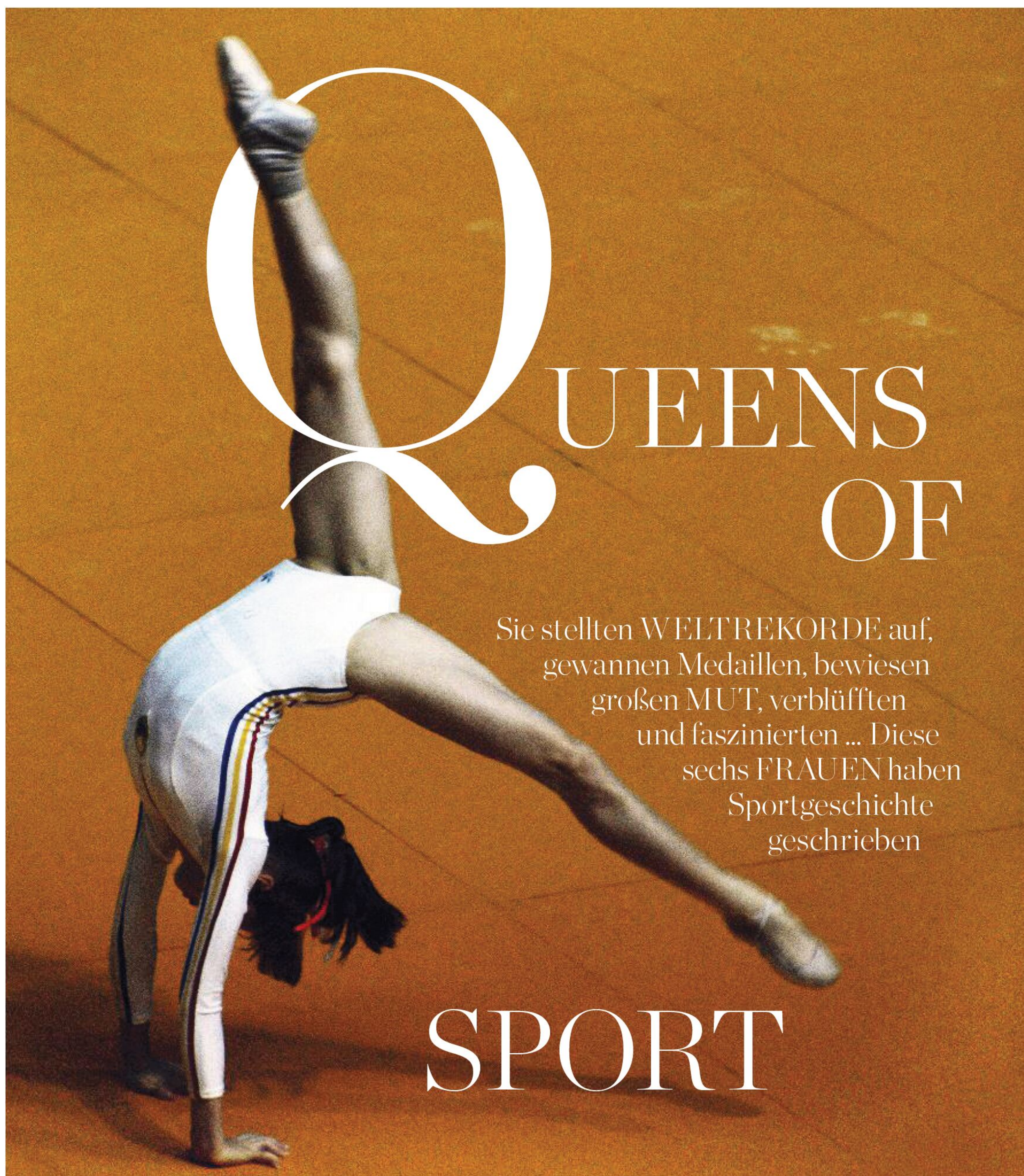


Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 118 kW (160 PS): Energieverbrauch kombiniert: 7,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 162 g/km; CO₂-Klasse: F.

5 JAHRE **Garantie**
ohne Kilometerlimit*

* Sämtliche Informationen zum Umfang der Herstellergarantie findest du unter: www.hyundai.de/garantien. ¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der HYUNDAI Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Friedrich-Ebert-Anlage 35–37, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Nach den Leasingbedingungen besteht die Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Hyundai TUCSON Select 1.6 T-GDI 118 kW (160 PS), einmalige Leasingsonderzahlung 0,00 EUR, Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 40.000 km. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Zuzüglich Überführungs-

kosten. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.06.2024. ² Angebotspreis enthält händlerindividuellen Nachlass. Die Unverbindliche Preisempfehlung der Hyundai Motor Deutschland GmbH entspricht 34.990 EUR. Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt. Nur bei teilnehmenden Hyundai Partnern. Händlerpreis auf Anfrage. ³ Optional gegen Aufpreis. ⁴ Optional gegen Aufpreis. Kompatibles Smartphone vorausgesetzt. ⁵ Individuelles Abonnement benötigt. ⁶ Apple CarPlay™ ist ein eingetragenes Warenzeichen der Apple Inc., Android Auto™ ist ein eingetragenes Warenzeichen von Google Inc.



QUEENS OF

Sie stellten WELTREKORDE auf, gewannen Medaillen, bewiesen großen MUT, verblüfften und faszinierten ... Diese sechs FRAUEN haben Sportgeschichte geschrieben

SPORT

NADIA COMĂNECI

DISZIPLIN: Geräteturnen. **BIOGRAFIE:** Alles begann damit, dass sie als Mädchen besonders energiegeladen und aktiv war und ihre Mutter sie deshalb zum Turntraining anmeldete ... Ab da war die junge Rumänin eigentlich nicht mehr aufzuhalten! **ERFOLGE:** Das hatte es noch nie gegeben – eine Wertung von 10,0 Punkten auf dem Stufenbarren! Nicht einmal die Anzeigetafel konnte die zweistellige Zahl korrekt anzeigen. Diese erste Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 1976 machte Nadia Comăneci sofort zum Weltstar. Insgesamt gewann sie neun olympische Medaillen – fünf davon waren aus Gold. **KINDERSTAR:** Die Wertung von 10,0 war 1976 aber nicht die einzige Sensation – Nadia war zu diesem Zeitpunkt erst 14 Jahre alt.

Ihre immer perfekte Ausführung machte Nadia Comăneci (*1961) zur Ausnahme-sportlerin

FOTOS: PHOTO RESEARCHERS/GETTY IMAGES (1), PARBERY/ANL/SHUTTERSTOCK (1), IANDAGNALL COMPUTING/ALAMY STOCK PHOTO (1), IMAGO/GEMINI COLLECTION (1), DAILY MAIL/SHUTTERSTOCK (1)



Suzanne Lenglen (1899–1938) wurde auch für ihre revolutionären sportlichen Looks auf dem Tennisplatz bewundert

DISZIPLIN: Tennis. **BIOGRAFIE:** Weil sie in ihrer Kindheit an Asthma litt, ermunterte der Vater seine Tochter, Sport zu treiben. Sie tat es und nahm mit elf Jahren zum ersten Mal einen Tennisschläger in die Hand. **ERFOLGE:** Neun Jahre später spielte sie ihr erstes Wimbledon-Turnier. Lenglen siegte in der Finalrunde gegen die siebenfache Titelverteidigerin Dorothy Lambert Chambers. Und wurde in den 1920er-Jahren zum großen Tennis-Idol. Sie gewann 250 Meisterschaften, darunter 25 Grand-Slam-Titel. **DIE GÖTTLICHE:** ... das war ihr Spitzname. Schon zu Lebzeiten wurde die Französin wie ein Filmstar gefeiert. Mit ihren Tennis-Outfits – für die damalige Zeit äußerst freizügig – revolutionierte sie die Sportkleidung für Frauen.

SUZANNE LENGLEN



ESTHER WILLIAMS

DISZIPLIN: Schwimmen. **BIOGRAFIE:** Von der Handtuchzählerin im Freibad zum gefeierten Schwimmstar – Esther Williams lebte den amerikanischen Traum. **ERFOLGE:** Bereits als 16-Jährige gewann die Kalifornierin drei US-Meisterschaften im Brust- und Freistil-Schwimmen und brach ein Jahr später nationale Rekorde. 1940 sollte es dann eigentlich zu den Olympischen Spielen nach Tokio gehen – doch der Zweite Weltkrieg zerstörte alle sportlichen Hoffnungen. **DIE MEERJUNGFRAU:** Als ihr eine Rolle in der Schwimmshow „Billy Rose’s Aquacade“ angeboten wurde, zögerte Williams nicht lange. Prompt wurde sie von einem Talentscout entdeckt. Der Rest ist Hollywood-Geschichte. Kultfilme wie „Badende Venus“ oder „Die goldene Nixe“ machten sie zur Ikone.

Mit ihren Aqua-Musicals begründete Esther Williams (1921–2013) ein ganz neues Filmgenre

FOTOS: ERIC CARPENTER/MGM/KOBAL/SHUTTERSTOCK (1), POPPERFOTO/GETTY IMAGES (1)



Maria Teresa de Filippis (1926–2016) wurde auch „Pilotino“ (dt. kleiner Rennfahrer) genannt

MARIA TERESA DE FILIPPIS

DISZIPLIN: Automobilrennen. **BIOGRAFIE:** Eigentlich interessierte sich die Italienerin ja eher für Pferde als für Autos. Doch als ihre Brüder sie hänselten, dass sie – ein Mädchen – niemals so schnell fahren könne wie sie, fing sie an zu üben. Und zeigte den Jungs, was ein Gaspedal ist. Mit 22 Jahren gewann sie gleich ihr erstes Rennen in einem Fiat 500. **ERFOLGE:** Nachdem sie bei der italienischen Sportwagenmeisterschaft 1954 mit Silber ins Ziel fuhr, nahm Maserati sie ins Team auf. Schon vier Jahre später fuhr sie bei der Formel 1 mit – als allererste Frau! **PIONIERIN AM LENKRAD:** Nach Maria Teresa de Filippis versuchten noch vier Frauen die Formel-1-Qualifikation zu schaffen, aber nur der Italienerin Lella Lombardi gelang es.



MILDRED DIDRIKSON ZAHARIAS

DISZIPLINEN: Golf, Hürdenlauf, Boxen, Basketball und Speerwurf. **BIOGRAFIE:** Die sportliche Laufbahn der Amerikanerin begann auf dem Baseballfeld. Ihre häufigen Homeruns brachten ihr den Spitznamen „Babe“ nach der Baseball-Legende Babe Ruth ein. **ERFOLGE:** Mit 21 Jahren brach sie bei den Olympischen Spielen 1932 in Los Angeles den Weltrekord im Speerwurf. Und stellte am nächsten Tag beim 80-Meter-Hürdenlauf gleich den nächsten auf. 1933 startete sie dann mit Golf durch – und gewann im Lauf ihrer Karriere 82 Turniere. **DIE ALLESKÖNNERIN:** Didrikson Zaharias glänzte in jeder Sportart, die sie ausübte. Auf die Frage, ob es eine Disziplin gäbe, bei der sie nicht mitspiele, soll sie geantwortet haben: „Ja, Puppen.“

„Babe“ Didrikson Zaharias (1911–1956) brillierte nicht nur in einer Sportart

FOTOS: GRANGER, NYC/INTERFOTO (1), BETTMANN ARCHIVE/GETTY IMAGES (1), EVERETT COLLECTION/DDP (1), PICTURE ALLIANCE/ASSOCIATED PRESS (1), RAY BELLISARIO/POPPERFOTO/GETTY IMAGES (1); REDAKTION: NINA BRUGGER



Prinzessin Anne
(* 1950) zu
Pferd. Ihr Stil:
Haltung und
perfektes Under-
statement

PRINZESSIN
ANNE

DISZIPLIN: Reiten. **BIOGRAFIE:** Sie wurde als zweites Kind von Königin Elisabeth II. und Prinz Philip von England geboren. Die Prinzessin entwickelte schon im Internat eine so große Leidenschaft für Pferde, dass sie Schülerin der Spanischen Hofreitschule in Wien werden durfte. **ERFOLGE:** 1971 wurde sie Europameisterin im Vielseitigkeitsreiten und Sportlerin des Jahres. Seit 1988 ist sie Mitglied des Olympischen Komitees. **PRINCESS ROYAL:** Diesen Titel erhielt sie auch für ihr Pflichtbewusstsein. Neben den Pferden stehen bei ihr nämlich die königlichen Pflichten im Vordergrund: Prinzessin Anne ist Schirmherrin von 350 wohltätigen Organisationen. 1990 wurde sie für ihre Arbeit bei „Save the Children“ für den Friedensnobelpreis nominiert.



RICHTIG IN
SCHWUNG ... Zu schade, um sie nur
im GYM oder auf dem Tennisplatz zu tragen:
Diese sechs sportlichen KLASSIKER erobern
sich einen Platz in unserem Mode-ALLTAG



Look 1

Ohringe „Love“
aus Weißgold,
von CARTIER,
um 5350 €

Nagellack von
LICIA FLORIO,
um 18 €



Blazer
von BLAZÉ
MILANO, um
2340 €

Top aus
Cashmere,
von ALLUDE,
um 250 €



Leggings von
EXTREME
CASHMERE, um
425 €

Uhr „Mini
DolceVita“
von
LONGINES,
um 3950 €



Portemon-
naie von
MONTBLANC,
um 320 €



Ballerinas
aus Merino-
wolle, von
FERRAGAMO,
um 795 €



Haarklammern
von CROWN
AFFAIR,
2er-Set
um 60 €



Look 2



Sonnenbrille aus Acetat, von
KHAITE X OLIVER PEOPLES,
um 405 €



Face Mist
von THE
BEAUTY
SANDWICH,
um 190 €



Tasche „Book Tote“ von
DIOR, um 3000 €



Strickpolo von
BY MALENE
BIRGER, um
210 €

Ring „So
Move“ von
MESSIKA,
um 3080 €



Strick-
Rock von
MAX &
CO., um
210 €



Diamantarmreif
„Lacrima“ von
BUCHERER FINE
JEWELLERY, P. a. A.



Geldbörse
„Saffiano“
aus Leder,
von AIGNER,
um 150 €

Ballerinas
„Olgi“ von
A. EMERY,
um 250 €



DIE YOGA-PANTS

Nach der Arbeit geht es direkt ins Yoga-Studio? Selbst wenn nicht – die Leggings (am besten in Grau) wird jetzt zum Lieblings-Piece im Office. Denn sie ist nicht nur bequem, sondern setzt die Beine schön in Szene. Für den „Business-Anstrich“ sorgen ein kantiger Blazer und ein Turtle-neck-Top in Karamell. Voluminöse Wollballerinas und Accessoires mit einem besonderen Twist sorgen dafür, dass der Look chic und cool gleichzeitig wirkt.

BEAUTY Mindestens so edel wie klassisches Rot auf den Nägeln: Nougat! Der Ton fügt sich hier außerdem harmonisch in den Kanon aus Nichtfarben ein.

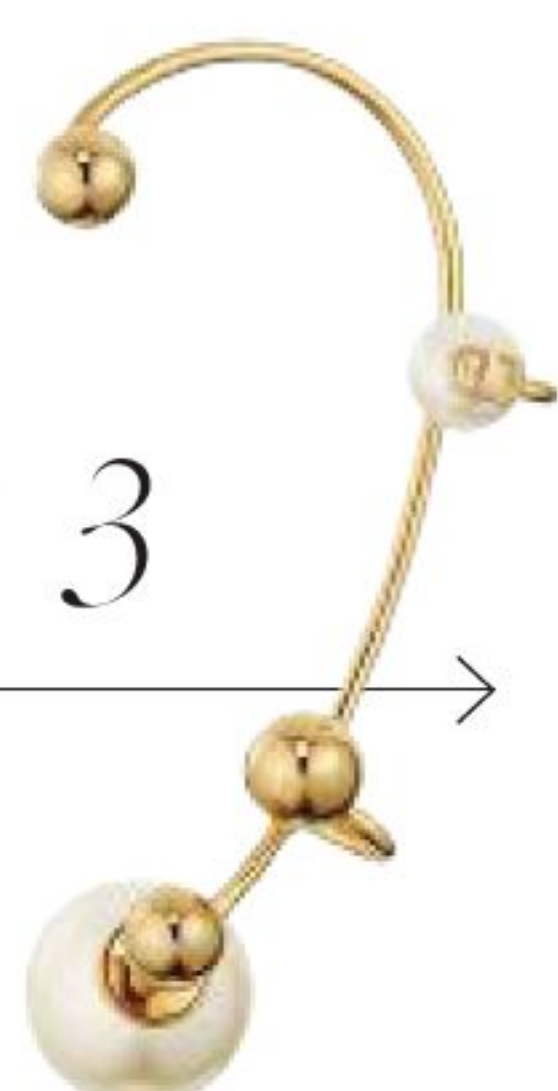
DAS TENNIS-POLO

Das Poloshirt ist ein sehr beliebter Klassiker. Kein Wunder! Denn dank seines Retrocharmes überzeugt es nicht nur auf dem Tenniscourt, sondern auch auf der Straße. In Kombination mit einem Maxi-rock entsteht eine feminine und sportliche Ausstrahlung – vor allem, wenn der Look ganz in Schwarz gehalten ist. Dazu passen andere Klassiker wie Ballerinas, Tote-Bag und Geldbörse in zeitlosen Formen perfekt. Und silberner Schmuck, der den Teint zum Leuchten bringt.

BEAUTY Das Must-have zum sportlichen Strickensemble im Sommer: pflegende Face Mists als stilvolle Abkühlung.

Look 3

Mono-Ohrring
mit Perlen, von
DIOR, um 390 €



Mascara
in „Orange
Bruni“, von
CHANEL,
um 46 €



Tasche von
MIU MIU, um
1600 €

Hemdbluse
von WINDSOR,
um 260 €



Gürtel
von
ETRO,
um
390 €

Hose aus
Baumwolle, von
SANDRO PARIS,
um 275 €



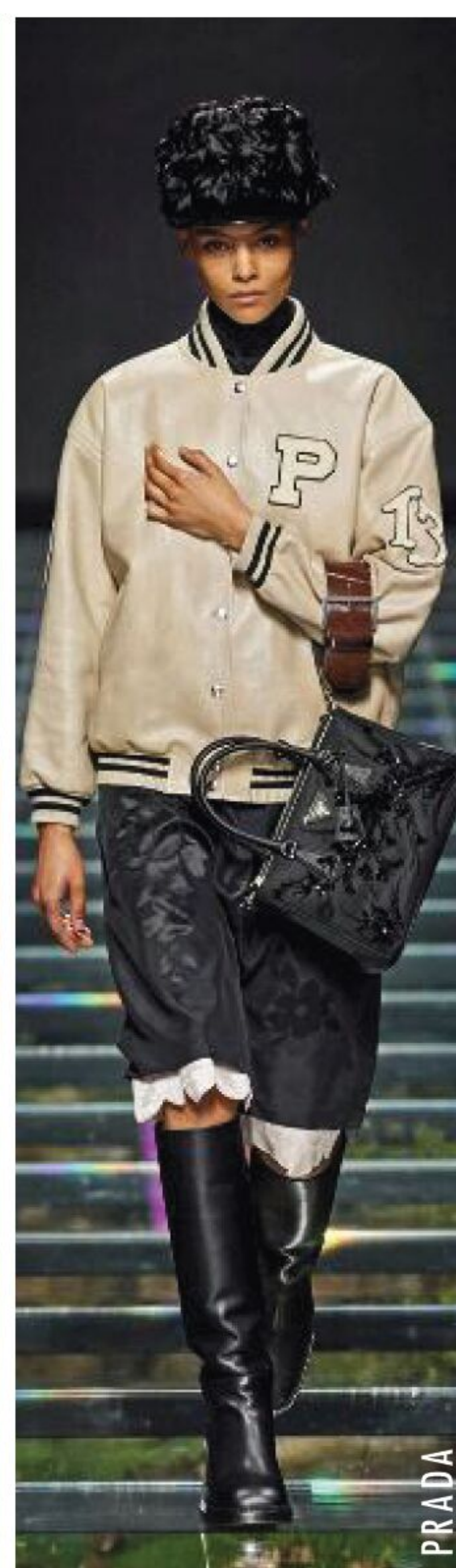
Blazer von
MAX & CO., um
270 €



Yoga-
matten-
Tasche
von MCM,
um
590 €



Sneakers „Suede Classic XXI“
von PUMA, um 90 €



DIE CARGOHOSE

Mit ihren vielen Taschen war die Cargo-hose ursprünglich ein rein funktionaler Begleiter. Inzwischen ist sie aber zum echten Trend-Piece geworden. Dank ihrer weiten Passform setzt sie vor allem beim Styling von Bluse und Blazer schöne Kontraste. Für einen harmonischen Look bleiben die Farben gedeckt: Ein Mix aus Blau- und Brauntönen sowie Schwarz und Weiß passen gut zusammen. Zeitlos schöne Accessoires wie Bucket Bag, Ledergürtel und Earcuff machen den Style perfekt.

BEAUTY Zu den ruhigen Farbtönen beim Make-up etwas experimentierfreudiger werden – etwa mit farbiger Mascara.

DIE COLLEGEJACKE

Vom Fußballfeld direkt in unseren Kleiderschrank! Die sportliche Collegejacke ist einfach so lässig. Um ihr Raum zum Wirken zu geben, halten sich die Sparringspartner cool zurück: Bermudashorts, schlichtes Shirt und Combat-Boots. In der Farbkombination aus hellem Beige und Schwarz wirkt der Look besonders ausgewogen. Dank ihrer verspielten Optik geben Cap oder Bag-Charms dem sonst androgynen Look einen femininen Touch.

BEAUTY Im monochromen Gesamtbild wirken rote Lippen schnell zu streng, Rosatöne zu leise. Genau richtig: ein intensives Gute-Laune-Fuchsia.

Look 4

Cap von
CELINE
BY HEDI
SLIMANE,
um 720 €



Top aus Baum-
woll/Mix, von OPUS,
um 60 €



Anhänger
„Lollipop“
von
FENDI,
um 490 €



Jacke von
ALLUDE, um
700 €

Lippenstift
von VICTORIA
BECKHAM BEAUTY,
um 44 €



Shorts aus Wolle und
Tweed, von GIVENCHY,
um 1870 €

Stiefel aus Leder,
von MARC CAIN,
um 400 €



Kartenetui aus
Leder, von LOEWE,
um 300 €



Tasche „By The Way Selleria“
von FENDI, um 2300 €

Look 5



Lidschattenpalette von GUERLAIN, um 76 €



Cap „D-Player“ von DIOR, um 690 €



Pouch „Hug“ aus Leder, von FERRAGAMO, um 2200 €



Shirt von GANT, um 140 €



AirTag-Halter von LUCRIN GENEVA, um 69 €



Hose aus Leinen-Mix, von TOTEME, um 400 €



Mantel von MAX MARA, um 2300 €

Uhr „1911“ von EBEL, um 3900 €



Sneakers von CELINE BY HEDI SLIMANE, um 870 €



TOMMY HILFINGER



LACOSTE

Look 6

Kartenetui aus Leder, von BULGARI, um 260 €



Sonnenbrille von DIOR, um 360 €

Hemdbluse von SEIDENSTICKER, um 90 €



Jacke aus Cashmere, von IRIS VON ARNIM, um 1295 €



Rock von SANDRO PARIS, um 275 €

Seiden-Twill von HERMÈS, um 200 €



Lippenbalsam von PRADA, um 47 €



Sneakers „Gel-Nimbus 9“ von ASICS, um 160 €



Tasche „Nano Antigona Cube“ von GIVENCHY, um 1450 €

DAS RUGBY-SHIRT

Mit seinem großen Kragen, dem lockeren Schnitt und Blockstreifen ist es ein echtes Allroundtalent: das Rugby-Shirt. Und passt deshalb auch so gut zu anderen entspannten Klassikern: In Kombination mit Bundfaltenhose, Mantel und Sneakern entsteht ein Everyday-Look, der überall funktioniert – ob im Café, beim Spaziergang oder auf Shopping-Trip. Zweifarbigere Accessoires – etwa Pouch und Armbanduhr – sorgen dabei für den Feinschliff.

BEAUTY Funkelnde Highlights in Gold und Bronze auf den Lidern trimmen jeden noch so mühelos wirkenden Athleisure-Style auf luxuriös.

DIE SPORTSCHUHE

Die sogenannte „Wrong Shoe Theory“ besagt, dass die scheinbar „falschen“ Schuhe ein Outfit interessanter machen. Das Styling von Sneakern ist hierfür das beste Beispiel: Zu einem Look aus Faltenrock und Bluse sorgen sie für die richtige Prise entspannter Coolness. Während das Outfit clean Schwarz-Weiß bleibt, werden die Sportschuhe in Grün zum erfrischenden Hingucker. Und dann den Farbton der Sportschuhe gern für ein weiteres Accessoire nochmal aufgreifen.

BEAUTY Lässig wie das Schuhwerk: Lipbalsms, die sich dem pH-Wert anpassen und so das natürliche Lippenrot betonen.



SKYWALK Wie auf WOLKEN laufen
wir mit diesen SNEAKERN. Und fühlen
uns dank Mesh und Air-Cooled-Sohle
auch an heißen Tagen FEDERLEICHT

Sneakers „Go Walk 7 – Valin“ von SKECHERS, um 110 €

FOTO: ANDREAS ACHMANN; STYLING: MARIE CONSTANCE MÜLLER

SHOPPING-GUIDE

POWER PILATES

Lust auf ein dynamisches Upgrade? Mit diesen Accessoires wird das Core-Training noch effektiver – und viel schöner



1. Tasche aus Denim, von DIOR, um 2700 €. 2. Pilates-Ringe aus Stahl, von BALA, je um 98 €. 3. Sport-BH aus Polyamid und Elasthan, von SOULWEAR BY MEY, um 80 €. 4. Passende Sportleggings von SOULWEAR BY MEY, um 100 €. 5. Yogamatten-Spray von BONDI WASH, um 26 €. 6. Sweatshirt aus Baumwolle, von CELINE BY HEDI SLIMANE, P.a.A. 7. Top aus Baumwolle und Elasthan, von WELLICIOUS, um 100 €. 8. Sportkopfhörer „Beoplay E8 Sport“ von BANG & OLUFSEN, um 350 €. 9. Pilates-Matte aus Kautschuk, von LULULEMON, um 98 €. 10. Trinkflasche von LARQ, um 110 €. 11. Pilates-Ball aus Gummi, von FENDI, um 270 €



HIGH SPEED

1963 für RENNFAHRER entwickelt, zieht diese funkelnde Version des „Cosmograph Daytona“ von ROLEX auch in Sachen STIL an allen vorbei!

Chronograph „Oyster Perpetual Cosmograph Daytona“ aus Weißgold, mit Perlmutterzifferblatt und Diamantlunette, von ROLEX, P. a. A.

FOTO: ULYSSE FRÉCHELIN/ROLEX

SCHMUCK

GO FOR GOLD!

Nicht nur bei Olympia ist Gold sehr begehrt. Schönster Beweis: diese Ketten mit Anhänger, die wir auch ohne sportliche Bestleistungen begeistert tragen

1. „Happy Diamonds Icons“-Kette aus ethischem Gelbgold, von CHOPARD, um 3260 €. 2. Kette „Amulette de Cartier“ mit Perlmutteinlage und einem Diamanten, von CARTIER, um 4150 €. 3. Gelbgoldkette „B Dimension“ mit Brillantbesatz, von BUCHERER FINE JEWELLERY, um 1500 €. 4. Kette mit „Sanddollar“-Anhänger aus Gelbgold, mit Brillanten, von TAMARA COMOLLI, um 3300 €. 5. „Lucky Move MM“-Collier mit Diamanten, von MESSIKA, um 6680 €. 6. „Pom Pom Dot“-Halskette aus Roségold, mit Diamantbesatz und rückseitiger Perlmutteinlage, von POMEILLATO, um 4600 €. 7. Gelbgoldhalskette „Tiffany T“ mit Perlmutteinlage und Diamanten, von TIFFANY & CO., um 4200 €. 8. Gelbgoldhalskette „Cabochon“ von BULGARI, um 4500 €



CHANEL



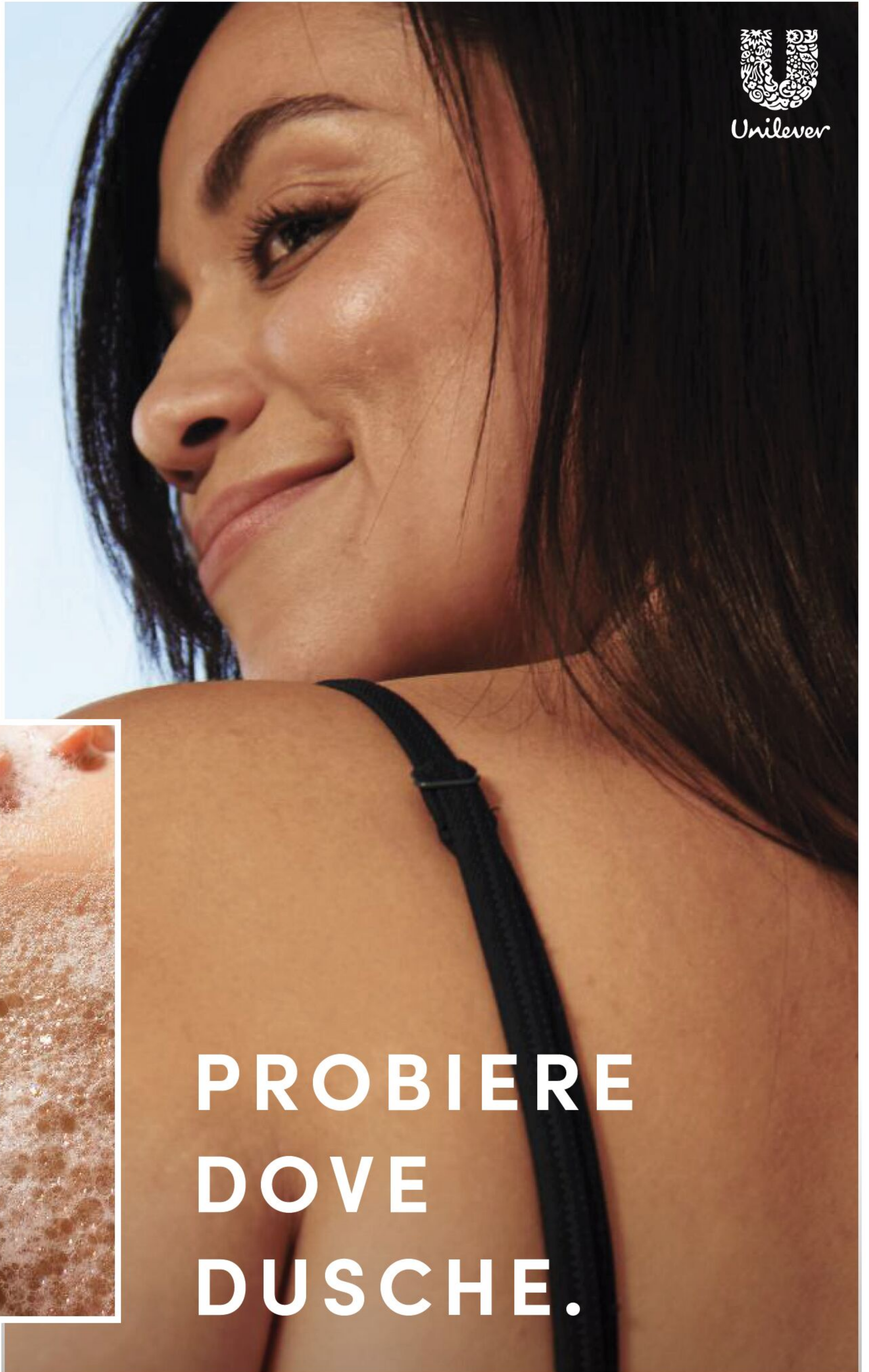
SIEGESGLANZ verleiht Ihnen
dieses SEIDENTUCH. Und macht Sie
zum unangefochtenen CHAMPION im Rennen
um das eleganteste Accessoire

Carré aus Seidentwill, von HERMÈS, um 495 €

FOTO: ANDREAS ACHMANN, PRODUKTION: PIA LÉONIE KNOLL



24 H
LOTION-
ZARTES
HAUT-
GEFÜHL?



PROBIERE
DOVE
DUSCHE.



Die **neue Dove Advanced Care Duschcreme** enthält innovative MicroMoisture Tröpfchen, winzig aber kraftvoll, um deine Haut intensiv zu pflegen.

Millionen MicroMoisture Tröpfchen unterstützen den natürlichen Erneuerungsprozess deiner Haut, helfen die Hautbarriere zu stärken und Feuchtigkeit zu speichern, auch nach dem Duschen. Deine Haut fühlt sich 24 Stunden lotion-zart an.



FOTOS: COURTESY OF GIORGIO ARMANI (9), ISABELLE SNYDER (1), GIULIO RUSTICHELLI (1), LORD SNODON (1)

FOREVER GIORGIO

Nachhaltig elegant,
einzigartig erfolgreich, heute
so up to date wie eh und je:
GIORGIO ARMANI ist 90!

Und ein Phänomen...

1. Sleek Chic: Skizze für Giorgio Armanis H/W-Kollektion 1993. 2. Liebling der Stars: Armani mit Lauren Hutton 1992 vor seinem Feriendomizil auf Pantelleria. 3. Look von Giorgio Armani, H/W 2024. 4. Schon als Kind war der Designer ausgesprochen stilbewusst. 5. Allerdings trägt er seit Jahren eher „Quiet Luxury“ mit Cashmerepullovern und weißen Shirts – wie hier auf dem Porträt von Lord Snowden auf seinem Anwesen in Broni, eine Stunde von seinem Geburtsort Piacenza entfernt. 6. Dreh- und Angelpunkt seiner Arbeit: der Palazzo Orsini in Mailand. 7. Exklusiv: „Made-to-order“-Look, F/S 2024. 8. Enge Verbindung: Seine Schwester Rosanna arbeitet, wie mehrere Familienmitglieder, im Unternehmen. 9. Charity: 1996 mit Claudia Schiffer beim „Fire and Ice Ball“ in Beverly Hills. 10. Red-Carpet-Looks von Giorgio Armani, H/W 2024



Er besitzt alles, was man von einem echten Stardesigner erwartet: Giorgio Armani ist weltberühmt für einen Stil mit höchstem Wiedererkennungswert, seine Looks kleiden Oscargewinner – und faszinieren Menschen von Paris bis Tokio. Seinen Namen tragen Jeans, Cafés, Yachten, Hotels, Uhren, Düfte, Blumen, Pralinen, Möbel, Make-up und sogar ein Museum. Alles schon seit Jahrzehnten höchst erfolgreich und nach wie vor unter seiner Kontrolle. Seine Schwester Rosanna und ihr Sohn Andrea Camerana sowie seine Nichten Silvana und Roberta Armani arbeiten im Unternehmen. Bis heute ist er alleiniger Eigentümer. Und zählt mit einem Vermögen von rund 13 Milliarden US-Dollar zu den reichsten Menschen Italiens. Dagegen sind die Verhältnisse, in die er am 11. Juli 1934 im norditalienischen Piacenza hineingeboren wurde, eher bescheiden. Giorgio arbeitete sich bis ganz nach oben – als Autodidakt. Und als Visionär. Er war der Erste, der Ende der 70er-Jahre Hollywoodstars auf der Leinwand und dem roten Teppich mit seinen Looks ausstattete – heute ist Celebrity-Dressing Standard. Er setzte von Anfang an, für Damen seit 1980, für Herren bereits fünf Jahr früher, auf weiche Silhouetten, gedeckte Töne, feinste Stoffe –

das, was wir heute Quiet Luxury oder Old-Money-Chic nennen. Wie kaum ein anderer zog er seinen Stil durch und vervielfältigte ihn. Zu einer konsequenten, ganzheitlichen Markenstrategie eben, die weniger auf schnelle Trends als auf Zeitlosigkeit setzt. Und damit das Thema Nachhaltigkeit schon verfolgte, lange bevor Sustainability zum Schlagwort wurde. „Mein Leben ist die Arbeit. In sie habe immer meine ganze Energie gesteckt“, sagt er über sich selbst. Und macht damit deutlich, warum Ruhestand für ihn keine Option ist ... Dieses Nach-vorn-Blicken gehört fest zu seiner Persönlichkeit. Übrigens gehen auch bei seinen Defilees die Models auf dem Laufsteg nie zurück. Stattdessen verlassen sie den Runway am Ende einfach. „Sie sollen wie echte Frauen aussehen, die den Raum durchqueren, statt in starren Bahnen hin- und herzuwandern“, erklärt er. Zum 90. Geburtstag feiern wir Giorgio Armani für diese Lebensaufgabe: Unsere Welt so viel schöner gemacht zu haben. Tanti auguri, maestro! LEA GROSS-WALBERSDORF

ARMANI
*arbeitete sich bis
ganz nach oben –
als Autodidakt.*
„Und VISIONÄR

Frankfurter Allgemeine
SONNTAGSZEITUNG

Jetzt 3 Wochen gratis testen:
faz.net/fas

Für alle, die den Alltag abschalten wollen. Nicht den Geist.

Erleben Sie mit der Frankfurter Allgemeinen
Sonntagszeitung eine anspruchsvolle Auszeit
mit Themen aus Politik, Wirtschaft, Kultur,
Gesellschaft und Wissen.



- Vertiefende Hintergründe und Perspektiven zu vielfältigen Themen
- Spannende Erzählstücke und mutige Standpunkte
- Inspirierende Bildsprache, frisches Design und eleganter Stil

ELLE

Kultur



- 1 DAS GROSSE GANZE Sportler
trainieren Körper und Geist. Was
wir davon lernen können ... ab S. 58
- 2 FRAUEN heißt eine Ausstellung im
Städel Museum. Mehr Kulturtipps ab S. 54
- 3 EVA LONGORIA spricht mit uns
über ihre neue Dramey-Serie. Ab S. 56



JELLA

HAASE spielt für ihr Leben

gern anderen etwas vor.

Als Kind galt sie mit dieser Leidenschaft als

anstrengend. Als Schauspielerin macht

sie das mitreißend erfolgreich

Was für eine Energie! Wie engagiert, schnell und sprühend. Jella Haase spielt. Eigentlich ist sie der verkörperte Spieltrieb. Bekannt wurde die 31-jährige Berlinerin mit der schrillen, komischen Film-Trilogie „Fack ju Göhte“. Gerade war eine Art Fortsetzung „Chantal im Märchenland“ im Kino. Und ab 25. Juli startet auf Netflix die zweite Staffel von „Kleo“. Darum soll es heute gehen. Wir treffen uns zum Interview in Berliner Hotel „Ritz-Carlton“ am Potsdamer Platz. Jella Haase trägt einen Leder-Look von Louis Vuitton. Mit großen Sicherheitsnadeln an der Schulter. Cool und chic. „Ich dachte, dass passt zu Kleo. Ist so schön bossy“, erklärt sie strahlend. In „Kleo“ spielt Jella Haase die Geschichte der ehemalige Topagentin der Stasi weiter, die nach dem Fall der Mauer zwischen die Welten und Systeme gerät ...

ELLE: Wie sind Sie denn auf die Idee gekommen, Schauspielerin zu werden?

JELLA HAASE: Ich glaube, ich hatte die Idee, bevor ich wusste, dass es Schauspielerinnen gibt. Ich war eines der anstrengenden Kinder, die permanent irgendwas aufführen wollten. Und habe andere Kinder gezwungen, dabei mitzumachen (*lacht*). Ein Vater im Publikum sagte damals:

Mit wachen Augen in die Welt gucken: die Berliner Schauspielerin Jella Haase (31)

„Jella, die wird Schauspielerin.“ Meine nächste Erinnerung: Ich höre „Bibi & Tina“ mit Walkman. Und gebe meiner Schwester eins zu eins wieder, was ich da höre. Genau in den Tonlagen, in den verschiedenen Rollen. Und als ich die erste „Harry Potter“-Verfilmung sah, dachte ich: Hey, warum bin ich nicht Hermine?

ELLE: Also Natural-Born-Schauspielerin?

J. H.: Es hat für mich tatsächlich bis heute etwas sehr Natürliches und Kindliches.

Spielen ist für mich eine große Freiheit!

ELLE: War das nicht Max Reinhardt, der mal gesagt hat: „Ein Schauspieler ist ein Mensch, dem es gelungen ist, die Kindheit in die Tasche zu stecken und sie bis an sein Lebensende darin aufzubewahren.“

J. H.: Ja, das ist schön!

ELLE: Und gab es dann irgendwann den Moment, in dem Sie gedacht haben: „Wow, ich bin ja jetzt wirklich Schauspielerin!“?

J. H.: Es klingt so klischeehaft, aber als die erste Klappe meines Lebens gefallen ist, bei meinem ersten Kurzfilm, wusste ich, das ist es. Ich hab einen Beruf. Oder eine Berufung. Oder wie immer man das nennen will.

ELLE: Sie haben mal gesagt, dass man mit Schauspiel auch was bewegen kann ...

J. H.: Ja, daran glaube ich. Mein Freund hat mir das neulich noch mal sehr ans Herz

*„Ich sehne mich sehr nach
einer Welt ohne IDEOLOGIEN.
Da geht mein Herz gleich auf ...*



gelegt. Er sagte, dass Filme wie zum Beispiel „Fack ju Göhte“ viele Leute glücklich gemacht haben. Ist das nicht großartig? Ich möchte die Menschen einfach mal kurz abholen und fröhlich machen. Gerade jetzt, wo die Welt so schwierig geworden ist ...

ELLE: Auf der anderen Seite geht es aber nicht nur ums Fröhlichmachen, oder?

J. H.: Stimmt. Es darf ruhig auch mal aktivistisch und politisch zugehen ... Ich habe mich so gefreut, die Figur der Ex-Agentin Kleo wiederzubekommen. Dieser Heldin, die ich so mag, wieder den roten Teppich auszulegen ...

ELLE: Wer ist Kleo denn für Sie? Ist sie so eine Art Anti-Bond-Girl?

J. H.: Kleo ist für mich Bond selbst! Sie ist der Mittelpunkt. Und gerade in der zweiten Staffel trägt sie wirklich so einen realen Idealismus in sich. Für sie funktioniert weder das eine System noch das andere System. Und ich sehne mich auch sehr nach einer Welt ohne Ideologien. Und da geht mein Spielerherz und mein Jella-Herz auf, weil ich eine Figur spielen darf, die das verkörpert. Am Anfang war mir Kleo ganz fremd. Ich habe nicht so viel Wut in mir wie sie. Aber dann habe ich bemerkt: Kleo ist so sehnsuchtsvoll, stolpert immer wieder über ihre eigene Courage. Und sie verhält sich überhaupt nicht der Norm entsprechend. Ich spiele wirklich sehr gern solche Frauen.

ELLE: Auch Kleos Look ist besonders.

Am liebsten trägt sie Trainingsanzüge ...

J. H.: Ja, wir haben uns gefragt: „Was ist Kleos zweite Haut? Wie sieht ihr Signature-Look aus? Was hat sie überhaupt für eine Silhouette? Wie drücken wir denn aus, dass sie so stark ist?“

ELLE: Und was bedeutet Mode für Sie persönlich?

J. H.: Mode kann mich beschützen, sie kann mich aber auch verwandeln. Ich liebe es,

Sachen zu tragen und zu merken, wie unterschiedliche Designer denken und entwerfen. Wie sich der Schnitt von einem Valentino-Kleid von dem eines Dolce-& Gabbana-Kleides unterscheidet. Kilian Kerner, ein guter Freund von mir, hat mir beigebracht, Mode ernst zu nehmen. Und wenn ich eingeladen werde, mache ich mir Gedanken. Bei jeder Premiere überlege ich, möchte ich die Rolle unterstreichen? Bin ich im Mittelpunkt? Oder ist jemand anderes im Mittelpunkt? Das macht mir großen Spaß. Und es hat etwas mit Respekt zu tun, finde ich.

ELLE: Haben Sie Vorbilder?

J. H.: Ich bin mit extrem tollen Frauen groß geworden. Da ist meine Mama. Sie hat meine Schwester und mich zu den Menschen werden lassen, die wir sind. Durch ihre bedingungslose Liebe. Das ist die Essenz. Dann kann man vielleicht ein guter Mensch werden und daran glauben, dass es das ist, was uns rettet. Und da ist außerdem die wilde Punk-Künstlerin Atti. Sie ist sowas wie meine Patentante. Und hat mir einen ganz natürlichen Feminismus vorgelebt – ohne das als Feminismus deklarieren zu müssen. Frei und selbstverständlich.

INTERVIEW: MELANIE KUNZE



Jella Haase als Kleo mit ihrem Kollegen Dimitrij Schaad

THE BEER IN THE BLUE BOTTLE

WITH A HINT OF CITRUS



LENA FOR 1664 BLANC
@1664BLANCDE x @LENALADEMANN

GOOD TASTE
WITH A TWIST

2

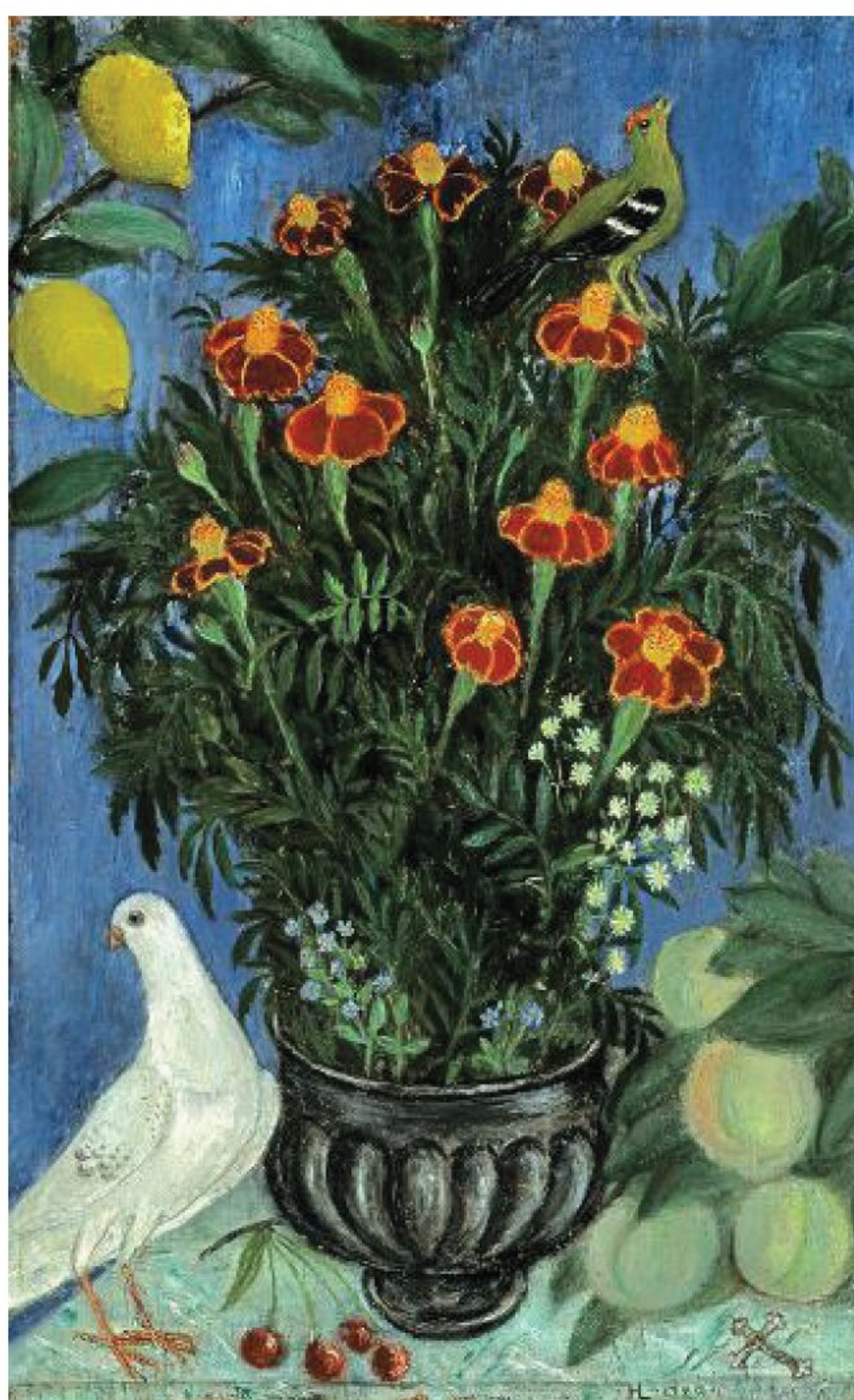


KUNSTGENÜSSE

1. Das Minsk Potsdam schenkt dem figurativ nach anonymen Fotos malenden US-Künstler Noah Davis postum die erste Retrospektive. 7.9.24–5.1.25, dasminsk.de
2. Was Japans Superstar Yoshitomo Nara im Innersten bewegt, verraten im Guggenheim Museum Bilbao seine kindlichen Wesen. Bis 3.11.24, guggenheim-bilbao.eus
3. Mit „Frauen“ bietet das Städel Museum Frankfurt 26 unentdeckten Künstlerinnen um 1900 eine Bühne. Bis 27.10.24, staedelmuseum.de
4. „Rosa Segel“ im Moderna Museet Stockholm zeigt schwedische Kunst des 20. Jahrhunderts. Noch bis 3.8.25, modernamuseet.se



3



4

SUMMER VIBES

...bringen uns farbenfrohe Kunst, vergrabene DDR-Millionen, die Pop-Hits einer jungen Amerikanerin, leichte Lektüre und Natalie Portman als Serienheldin

1. NOAH DAVIS, „Isis“, 2009.
2. YOSHITOMO NARA, „In the Deepest Puddle II“, 1995.
3. LOUISE SCHMIDT, „Sonnenanbeter“, vor 1913.
4. HILDING LINNQVIST, „Hjärtats sång“, 1920



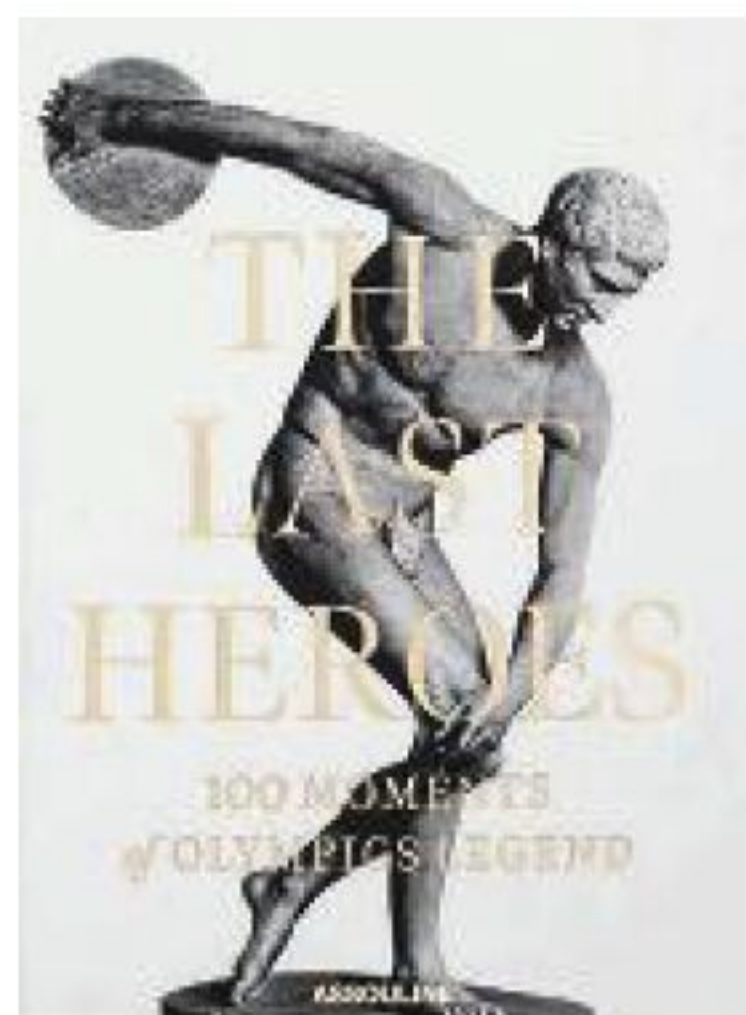
... WIE GRANATEN-START

Ihr erster Song rief 2019 Warner Music auf den Plan. Fünf Jahre später ist Sarah Faith Griffiths (23) ein Weltstar. Dank strahlendem Pop-Sound, den „Griff“ selbst schreibt, und ihrem größten Fan: Taylor Swift.

Ganz neu: Griffs Debüt-LP „Vertigo



ZARTGEFÜHL Billie liebt Musik, wohnt bei ihren Großeltern und ist oft einsam. Bis nebenan Maxime einzieht... In „Helle Sommer“ begleitet Sophie Astrabie eine berührende Reise Richtung Erwachsenwerden (S. Fischer, 24 €).



OLYMPIA Go for Gold! Diese mitreißende Mission eint alle vier Jahre die Welt. Passend dazu hat Assouline jetzt den großartigen Bildband „The Last Heroes“ mit 100 legendären Olympia-Momenten editiert (assouline.com, um 120 €).



WAHRHEITEN Anne Freytags Debüt „Lügen, die wir uns erzählen“ spielt im Familienkreis und behandelt Großes: Warum lieben wir? Und wen? Wie geht die Liebe verloren? Und kommt sie jemals wieder? Toll! (Kampa, 24 €).

LESE-VERGNÜGEN

TOP 3 FILM- TIPPS



YOUNG WOMAN AND THE SEA (19.7.) Olympische Spiele, 1924: Die 19-jährige Gertrude Ederle, eins von sechs Kindern einer deutschen Metzgerfamilie in New York, gewinnt Gold beim Schwimmwettkampf und nimmt sich vor, den Ärmelkanal zu durchqueren. Ein gewagter Plan... Spannende Heldenreise nach einer wahren Geschichte! (Nur bei Disney+)

ZWEI ZU EINS (25.7.) In einem verlassenen Schacht finden drei Freunde (Sandra Hüller, Ronald Zehrfeld, Max Riemelt) im Sommer 1990 die eingelagerten Millionen der DDR. Mit denen man noch kurze Zeit im Westen einkaufen kann. Ein urkomischer Wettlauf gegen die Zeit beginnt...

NUR NOCH EIN EINZIGES MAL (15.8.) Die Verfilmung des gleichnamigen Bestsellers von Colleen Hoover handelt von Lily (Blake Lively), der es gelingt, die Traumata ihrer Kindheit in Boston mit einem Neuanfang im eigenen Blumenladen abzuschütteln. Als Ryle in ihr Leben tritt, scheint alles perfekt. Doch nicht für lange...



NEUES SERIEN-HIGHLIGHT



LADY IN THE LAKE Maddie Schwartz (Natalie Portman – erstmals in einer Serie!) lässt in den 1960ern ihr jüdisches Hausfrauen-Dasein hinter sich und heuert bei einer Zeitung in Baltimore an. Ihre erste Story: das Verschwinden einer schwarzen Frau, um die sich niemand kümmert. Die Geschichte stürzt sie in ungeahnte Tiefen (Apple TV+)

VIVA LA VIDA

Schauspielerin

EVA LONGORIA

strahlt mehr denn je.

Was eine neue Serie
damit zu tun hat?

Verraten wir Ihnen

Aufgeblüht: Holly-
wood-Schauspielerin
Eva Longoria (49) hat
eine neue Hauptrolle



ÜBERRASCHEND tief ist ihre Stimme. Für eine so zierliche Person. Und ein bisschen rau. Man mag sie sofort. Während unseres Telefonats ist Eva Longoria gerade auf dem Weg zu den Filmfestspielen nach Cannes und hat nicht viel Zeit. Magisch ist es trotzdem. Die 49-jährige Texanerin gehört schließlich zu Hollywoods A-Liga und steht seit fast 25 Jahren pausenlos vor oder hinter der Kamera. Bestes Beispiel: die Dramey-Serie „Land of Women“ (aktuell auf Apple TV+), bei der sie Hauptrolle und Produktion übernommen hat. Und das ist aus vielen Gründen besonders.

Beginnen wir aber am Anfang: Eva Longoria wuchs als vierte Tochter einer mexikanisch-amerikanischen Familie auf einer bescheidenen Ranch in Texas auf und lernte früh, ihr eigenes Geld zu verdienen. Neben der Schule jobbte sie in einem Fast-Food-Restaurant, um Geld für ihre „Quinceañera“ – die traditionelle Feier des 15. Geburtstags – zu sparen. Sie war dunkelhaariger und schwarzäugiger als ihre drei Schwestern. Was ihr sehr missfiel. „In meiner Familie war ich das hässliche Entlein“, sagt Eva Longoria heute. „Schönheit war nicht mein Ding. Für mich war klar: Dann bin ich eben schlau und lustig!“ Perfekt, um Schauspielerin zu werden, wie sie fand. Kaum den College-Abschluss in der Tasche ging es also nach Hollywood. Ein Volltreffer! Erste Fernsehauftritte Anfang der 2000er („Beverly Hills 90210“) und ihre ikonische Rolle als Gabrielle Solis in „Desperate Housewives“ (2004) folgten. Nach der achten und letzten Staffel standen der Schauspielerin alle Türen offen. Zahlreiche weitere TV-Serien und Filme folgten. Von Gastrollen in „Brooklyn Nine-Nine“ und „Jane the Virgin“ bis hin zu Filmen wie „Frontera“ (2014). Abseits der Schauspielerei baute sich Longoria ein bemerkenswertes Repertoire an Regie-Credits auf („Devious Maids“, „Telenovela“, „Flamin’ Hot“). Und ist bis jetzt eine der wenigen Latinas mit diesem Portfolio in Hollywood.

Longoria kann sich ihre Drehbücher aussuchen. Und macht das mit intuitiver Erfolgsgarantie. In „Land of Women“ (eine Adaption des Romans „La tierra de las mujeres“ von Sandra Barneda) spielt sie die schwerreiche Hausfrau Gala aus New York. Wegen der korrupten Machenschaften ihres Mannes muss sie über Nacht

vor Gläubigern aus den USA fliehen, tarnt die Reise als Girls-Trip nach Spanien und nimmt Mutter und Tochter mit. Kleiner Haken: Das Fluchtziel, ein charmantes, aber auch winziges Weindorf in Asturien, ist Heimatort der Mutter, den diese vor 50 Jahren verlassen hat und nie und nimmer auch nur einen Fuß wieder hineinsetzen wollte. „Hochspannend, drei Generationen starker Frauen und ihre enge Beziehung zueinander zu beleuchten“, sagt Eva Longoria im Interview. „Und ich zwischendrin, sowohl Mutter als auch Tochter.“ Das Frauen-Trio entwickelt durch sein enges Band zueinander eine beeindruckende Stärke fern der Heimat. Diese „Stärke der Entwurzelten“ hat die Schauspielerin mit spanischen Vorfahren schon immer gefesselt. Und brachte Eva Longoria mit 35 Jahren dazu, ihren Master in „Chicano Studies“ (Sozial- und Kulturgeschichte der Latinos) zu absolvieren. Spanisch zu lernen. So richtig. Um ihre eigenen Wurzeln besser zu verstehen. Aber vor allem: Um noch gezielter zu helfen. Mit der „Eva Longoria Foundation“ kämpft sie für Bildungschancen und finanzielle Unabhängigkeit von Latinas, ist Sprecherin der Organisation „Padres Contra el Cáncer“, um Latino-Familien mit krebskranken Kindern zu unterstützen. Ihre Filme besetzt sie am liebsten mit lateinamerikanischem Cast, erzählt Geschichten von Landsleuten und deren Leben in den USA. „Land of Women“ reiht sich hier perfekt ein. Als wolle sie sagen: Traut euch ins Rampenlicht!

Life get’s greater later ... Ein Motto, wie für den Hollywoodstar gemacht. Nicht nur mit ihrer Latino-Herkunft schloss Eva Longoria in ihren 40ern Frieden. Auch mit der Liebe. Nach zwei gescheiterten Ehen und mehrfach gebrochenem Herzen ist sie mit José Bastón glücklich. 2018 kam ihr Sohn Santiago zur Welt. Ihr aktueller Gemütszustand? „Friedlich und entspannt“, lacht sie. Wie sie uns versichert auch dank ihres täglichen Workouts, das „nicht verhandelbar“ ist. „Training bedeutet Zeit nur für mich. Es hat auf mich therapeutische, ja meditative Wirkung.“ Eva Longoria ist in ihrer Mitte angekommen. Und sah nie besser aus! Ihr Spitzname „La prieta fea“ (übers. „das hässliche Mädchen“)? Vergangenheit. „Ich weigere mich, zu glauben, dass meine größten Erfolge hinter mir liegen. Mein Potenzial als Filmemacherin beginne ich gerade erst auszuschöpfen.“ Wir sind gespannt! J. V. FESTENBERG



REINNE KOPF SACHE

Sportler stählen KÖRPER und
GEIST. Wie auch wir im Alltag von
MENTALTRAINING profitieren
können, verraten wir hier

Die Handinnenflächen schwitzen. Das Herz schlägt schneller. Der Mund wird trocken. Die Knie zittern. Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Ihr Körper so reagiert hat? Möglicherweise war es bei einem Vorstellungsgespräch, vielleicht während einer Präsentation oder im Straßenverkehr. Eine solche Stresssituation hat wohl jeder schon durchlebt. Wie gut wir damit zurechtkommen, hängt von unserer mentalen Stärke ab. Und die kann man trainieren. Das Konzept kommt aus dem Sport – besonders Profis sind einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt –, ist aber für jeden Lebensbereich anwendbar. Wie genau, erklärt die Autorin und Sportmentaltrainerin Alexandra Albert. In ihrer Praxis betreut sie Sportler wie Fußballer, Reiter oder Fechter und hilft ihnen, ihre maximale Leistung zu erzielen.

WAS IST MENTALTRAINING?
Der Begriff stammt aus der Sportpsychologie. Dabei geht es um die Leistungssteigerung mithilfe psychologischer Ansätze und Handlungsanweisungen, indem man beispielsweise Gedanken ordnet oder das eigene

Gute Sportler
verlassen sich nicht
nur auf ihren
Körper – die Psyche
gewinnt mit

Handeln kommentiert. „Seit 15 Jahren finden sich immer mehr Studien, die bestätigen, dass sich durch unterstützende Trainingsformen aus der Sportpsychologie Leistungen optimieren lassen“, sagt Alexandra Albert. Sie definiert Mentaltraining als „das systematisch-strukturierte Trainieren der Verkettung von Gedanken, Gefühl und Körperreaktion“. So werden spezielle Bewegungsabläufe oder Schlüsselstellen der jeweiligen Sportart im Geist zunächst einstudiert und dann vor dem inneren Auge wiederholt. Dieser Vorgang stärkt die komplexe Vernetzung zwischen Gehirn und Körper.

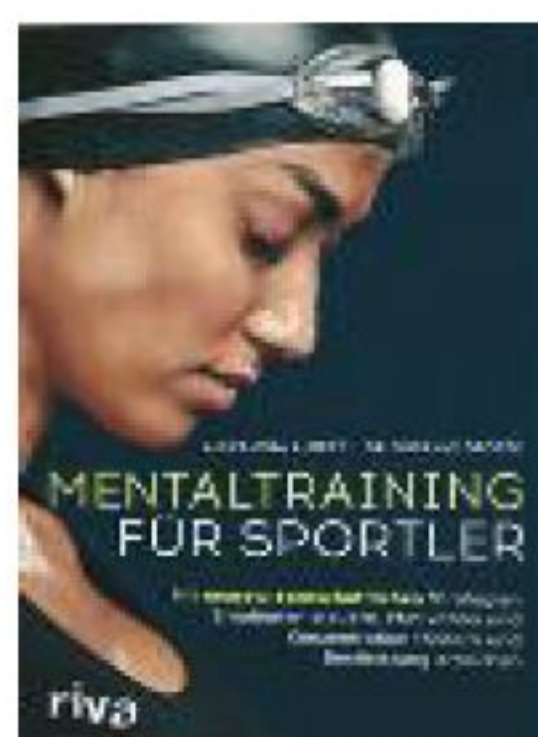
LEISTUNG IN JEDER SITUATION
Alexandra Albert erklärt das Prinzip an einem Beispiel: „Ein Kugelstoßer hat seine Drehung vor dem Stoß eigentlich austrainiert. Wenn es ihm aber nicht gut geht – körperlich, emotional oder psychisch –, dann schwächt das seine Leistung. Mentaltraining ist das, was on top zum sportpraktischen Training dazukommen sollte. Womit ein Sportler lernt, in bestimmten Situationen besser sein volles Potenzial zu erreichen.“ Mentale Stärke macht oft den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage. Das beweist nicht zuletzt auch der Star-Fußballer Robert Lewandowski. Seine Trainings-Philosophie verfolgt den Ansatz, die Bewegungsabläufe

*Ist das BODY-MIND-Prinzip
ERST einmal verinnerlicht,
sind die RESSOURCEN
ein LEBEN lang abrufbar*

mental zu verinnerlichen. So wiederholt er immer wieder Pässe, Ballannahmen und Torschüsse. Nicht anders funktioniert das im beruflichen Umfeld. Verinnerlicht man beispielsweise bei der nächsten Präsentation jedes mögliche Szenario, ob gut oder schlecht, ist die Reaktion schon abgespeichert. Geht man gedanklich jede mögliche Frage durch, die im Vorstellungsgespräch gestellt werden könnte, kann man nicht so einfach aus dem Konzept gebracht werden. Dabei sollte man seine Ziele vorher konkret formulieren und visualisieren.

DIE ROLLE DER ANGST

„Allen Erwartungen gemein ist, dass sie Druck erzeugen, woraufhin Kopf und Körper Stress vermelden. Dieser Druck führt in fast allen Fällen zu Zweifeln und Versagensängsten“, erklärt Alexandra Albert. Um den Ursprung dieser Gedankenkette zu verstehen, hinterfragt sie mit ihren Klienten: „Was passiert in meinem Körper und was passiert mit meinen Gedanken, wenn ich aufgeregt bin?“ Meist ist der Ablauf der gleiche. Er findet im vegetativen Nervensystem statt. Dazu zählen die Atmung, die Verdauung, der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System. „Alles, was mit Gefühlen und Gedanken verbunden ist, zeigt seine Auswirkungen genau hier“, so Albert. „Damit diese Kettenreaktion nicht getriggert wird, lernen Sportler, wie sie Angst als Gefahrenmeldung im Gehirn besser wahrnehmen und gedanklich und körperlich damit umgehen.“ Und: Angst ist nicht gleich Angst. „Ein großer Unterschied liegt etwa darin, dass wir im Alltag in den wenigsten Stresssituationen einer Lebensgefahr ausgesetzt sind. Und der Körper deshalb lernen kann, damit umzugehen“, sagt die Mentaltrainerin. Etwa durch das Body-Mind-Prinzip. Heißt: Wenn man am Körper ansetzt, folgt der Geist. Der einzige Bereich des Kreislaufsystems, den wir selbstständig beeinflussen können, ist die Atmung. Atem und Herzfrequenz sind anatomisch aneinandergeschlossen. Eine Übung, die Alexandra Albert deshalb bei akuten Stresssituationen und auch bei Schlafproblemen empfiehlt, ist die sogenannte 4-7-8-Atmung. Dafür wird langsam durch die Nase eingeatmet und bis vier gezählt. Von eins bis sieben wird der Atem angehalten. Bei der Ausatmung wird dann langsam bis acht gezählt. Wiederholt man diese Übung bei Stressempfinden, verkoppeln sich die beiden Vorgänge. „Mein Gehirn weiß dann, ich möchte herunterfahren. Es erlernt den Umgang mit Angst und kann sie anders wahrnehmen“, so Albert.



„Mentaltraining für Sportler“ von Alexandra Albert und Dr. Susanne Droste, Riva Verlag, 20 €

ten Stresssituationen einer Lebensgefahr ausgesetzt sind. Und der Körper deshalb lernen kann, damit umzugehen“, sagt die Mentaltrainerin. Etwa durch das Body-Mind-Prinzip. Heißt: Wenn man am Körper ansetzt, folgt der Geist. Der einzige Bereich des Kreislaufsystems, den wir selbstständig beeinflussen können, ist die Atmung. Atem und Herzfrequenz sind anatomisch aneinandergeschlossen. Eine Übung, die Alexandra Albert deshalb bei akuten Stresssituationen und auch bei Schlafproblemen empfiehlt, ist die sogenannte 4-7-8-Atmung. Dafür wird langsam durch die Nase eingeatmet und bis vier gezählt. Von eins bis sieben wird der Atem angehalten. Bei der Ausatmung wird dann langsam bis acht gezählt. Wiederholt man diese Übung bei Stressempfinden, verkoppeln sich die beiden Vorgänge. „Mein Gehirn weiß dann, ich möchte herunterfahren. Es erlernt den Umgang mit Angst und kann sie anders wahrnehmen“, so Albert.

DAS ZIEL: SELBSTWIRKSAMKEIT

Wie jeder Optimierungsprozess kostet mentales Training Überwindung. „Ich zeige meinen Klienten, was möglich ist, anatomisch. Sie müssen jedoch selbst entscheiden, ob sie den Prozess antreten möchten. Es braucht Veränderungsmotivation“, erklärt die Expertin. Bis ein Mentaltraining bei ihr abgeschlossen ist, vergehen etwa acht bis 16 Wochen. Doch die Arbeit lohnt sich: Ist das Prinzip erst einmal verinnerlicht, sind die Ressourcen ein Leben lang abrufbar. „Sobald die Kette von Gedanke, Gefühl und Körperreaktion verstanden ist, hat man ein Kapital, das nachhaltig und in jedem Bereich einsetzbar ist, egal, ob im Beruf oder in privaten Situationen“, fügt sie hinzu. Diesen Zustand zu erreichen, ist sicherlich eine Herausforderung. Man muss sich und seine Gedanken gezielt und aktiv hinterfragen. Und je mehr man übt, umso größer der Erfolg. Bis sich schließlich das belastbare innere Mindset zu einem Dauerzustand entwickelt. Und ein paar bewusste Atemzüge ausreichen, um Stress und Leistungsdruck hinter sich zu lassen. ANASTASIA KALAIPOPOULOU

A woman with short blonde hair, smiling, is wearing a bright red, sleeveless, floor-length dress with a deep V-neckline. She is holding a red heart-shaped clutch bag in her right hand and has her left hand on her hip. She is standing next to a large orange cushion. In the background, there is a kitchen with grey cabinets, a sink, and various kitchen items. A shopping bag filled with groceries, including vegetables and a red bell pepper, is on the floor. A wooden chair is partially visible on the right.

Gala

Bring mehr Gala in dein Leben!

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit
auf [GALA.de](https://www.gala.de) und Samstag 17:45 bei RTL.

BUNTE × JUVIA

Fotograf: Andreas Ortnher

Dolce vita



Shop online:
www.juvia.com/bunte

ELLE

in Bewegung



- 1 KRAFT TANKEN Was uns im Alltag motiviert, bereichert und uns gute Energie schenkt. Ab S. 64
- 2 LET'S MOVE Schnorcheln, Minigolf & Tischtennis: die schönsten Accessoires für diese sportlichen Hobbys. Ab S. 70
- 3 DIE PERFEKTE WELLE Interview mit dem Surf-Star Maya Gabeira. Ab S. 80

DIE REINE

Woher kommt
eigentlich

unsere KRAFT? Wie laden wir
uns auf? Das hier sind verlässliche
Booster, die uns immer wieder motivieren
und beflügeln...

ENERGIE

RUHE

Ruhe ist ein Kraftsammler. Unsere Akkus laden beim Nichtstun. Und so ist die wichtigste Voraussetzung für ein energiegeladenes Leben reichlich (mindestens sieben Stunden!) guter Schlaf. Laut Schlafwissenschaftler Matthew Walker hilft dabei sehr, immer zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen. Auch Meditation sorgt für einen Energieschub. Forscher an der University of Aberdeen entdeckten, dass schon fünf Minuten Stille im Kopf unsere kognitive Leistungsfähigkeit steigern können. Oder wir versuchen mal, gar nichts zu tun. Am besten in der Natur, wo sich die Reserven wie von allein auffüllen.

IMPULSE

Kunst, Musik und Literatur sind großartige Kraftstoff-Lieferanten. Weil sie uns aus unseren Welten heben. Uns mitreißen und bewegen. Außerdem lässt die Konzentration auf eine Sache Stress und Alltagssorgen vergessen. Das Betrachten von Kunst kurbelt nachweislich die Ausschüttung von Glückshormonen an. Musik wirkt sich positiv auf Blutdruck, Atmung und Peristaltik aus. Außerdem feuert sie unseren Stoffwechsel an. Und auch das intensive Gespräch darüber löst einen kreativen Energie-Boost aus. Denn der Austausch mit anderen wirkt laut der Harvard Study of Adult Development messbar belebend.

FOTOS: COLIN CAMERON/STOCKSY UNITED, CHO GI-SEOK @CHOGISEOK



ELLE *in Bewegung*

Im Rhythmus des Lebens: Tanzen ist pure positive Energie! Und die beste Medizin – für Körper und Geist



Blin/ELLE

BEWEGUNG

...setzt sofort Energie frei! Physisch, weil Bewegung unseren Stoffwechsel ankurbelt, Entzündungen hemmt, dafür sorgt, dass unsere Zellkraftwerke (Mitochondrien) länger fit bleiben. Mental, weil das Gehirn besser durchblutet, Stresshormone abgebaut und Glückbotenstoffe ausgeschüttet werden. Für all das ist kein Extremsport notwendig. Schon ein Spaziergang oder Kniebeugen bringen Kopf und Körper in Schwung. Ein besonderer Booster: Tanzen! Wissenschaftler der Uni Bochum fanden heraus, dass Menschen, die tanzen, reaktionsschneller, konzentrationsfähiger und glücklicher sind.

NEUGIER

...kann echte Wunder wirken! Denn Neugier ist purer Treibstoff, setzt Tatkraft frei und aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn. Sie motiviert uns, mit einer aufgeschlossenen Haltung auf die Welt und das Leben zu blicken. Gibt uns Mut, unsere Komfortzone zu verlassen, Grenzen zu überschreiten und uns auf Neues einzulassen. So funktioniert Wachstum bis ins hohe Alter! Denn die Neurowissenschaft ist sich heute sicher: Selbst bei über 80-Jährigen können noch neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen und gestärkt werden. Die sogenannte Neuroplastizität hält uns wach, dynamisch und erweitert den Horizont ins Grenzenlose.

DANKBARKEIT

Einmal mehr „Danke“ sagen oder denken: Forscher an der University of California haben entdeckt, dass empfundene Dankbarkeit Entzündungswerte im Körper senkt, unseren Schlaf verbessert und das Selbstvertrauen erhöht. Sie stimuliert auch den Vagusnerv, der für unser Wohlbefinden eine zentrale Rolle spielt. Sich für die vielen kleinen, schönen Dinge im Leben zu begeistern und bedanken, ist außerdem das beste Mittel gegen Energie-Räuber wie Stress, Sorgen und schlechte Laune. „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“, wusste schon der britische Philosoph Francis Bacon.

FOTOS: CHO GI-SEOK @CHOGISEOK, RANDY TRAN/BLAUBLUT-EDITION.COM

SPORT UND SPIEL



SCHNORCHELN

Unterwasserwelten sind wie Wunder. Wir tauchen einfach kurz mal ab: Mit edlem Badeanzug, cooler Taucherbrille, Muschel-Armband und Schwimmflossen. Und die Sonnencreme schützt nicht nur unsere Haut, sondern auch die Korallen.

1. Schnorchel-Set „Ariel“ von PETITES POMMES, um 80 €. 2. Sonnenbrille „Bold 3 Dots“ von CELINE, um 390 €. 3. Armreif „Idyllia“ mit Kristallen, von SWAROVSKI, um 300 €. 4. Kleid aus Baumwolle, von OAS, um 200 €. 5. Schwimmflossen „Clipper“ von MARES, über bergfreunde.de, um 30 €. 6. Badeanzug von TOTEME, um 190 €. 7. Sandalen „The Jalen Slim“ aus Leder, von A.EMERY, um 190 €.
8. Korallenfreundliche Sonnencreme von V.SUN, um 15 €. 9. Wasserdichte Videokamera „Hero 11 Black mini“ von GO PRO, um 300 €.
10. Fotobuch „The Oceans“ von Chris Burkard für GESTALTEN, 60 € & Enzyklopädie „Ozeane“ von DK BIBLIOTHEK, 59,95 €.
11. Badehandtuch aus Baumwolle, von SUN OF A BEACH, um 130 €. 12. Uhr „Oyster Perpetual“ aus Edelstahl, von ROLEX, um 5900 €.
13. Pochette aus Baumwollcanvas, von LONGCHAMP, um 100 €. 14. Sonnenhut aus Hanf, von BORSALINO, über farfetch.com, um 365 €

Ob am MEER, auf dem Minigolf-Platz oder im PARK:

In diesen luftigen LOOKS machen die „kleinen Geschwister“
von Tauchen, Golfen und Tennisspielen doppelt SPASS



1. Golfball-Kit von LOUIS VUITTON, um 450 €. 2. Visor von BRUNELLO CUCINELLI, um 550 €. 3. Golf-Schlägerhauben von FENDI, 3er-Set um 1850 €. 4. Ohrringe „Cascade“ aus Gold, von TASAKI, über farfetch.com, um 3600 €. 5. Lidschattenpalette „les 4 Ombres“ von CHANEL, um 60 €. 6. Thermo-Trinkflasche von PANTONE, um 40 €. 7. Shorts aus Baumwolle, von HERNØ, um 225 €. 8. Sneakers „Samba OG“ von ADIDAS, um 120 €. 9. Kissen von FINE LITTLE DAY, um 53 €. 10. Eau de Parfum „Rock the Myrrh“ von DRIES VAN NOTEN, 100 ml um 295 €. 11. Sonnenbrille „Lady 95.22 S11 square“ von DIOR, über matchesfashion.com, um 520 €. 12. Weste aus Cashmere, von ARCH4, über net-a-porter.com, um 485 €. 13. Apple Watch Hermès mit einem Armband aus Kautschuk, von APPLE X HERMÈS, um 1400 €. 14. Poloshirt aus Baumwolle, von LACOSTE, um 160 €

*Manchmal liegt das Glück so nah:
TISCHTENNIS können wir einfach
und chic im nahe gelegenen Park spielen ...*



TISCHTENNIS

Das weiße Tenniskleid ist – wie bei der großen Schwester – das Keypiece des Looks. Dazu tragen wir lässig einen grauen Strickswater und Schmuck in Silber. Rote Nägel signalisieren Schlagfertigkeit, ein Highlighter erfrischt die Wangen.

1. Tischtennisschläger von PRADA, um 1750 €. 2. Tennisarmband „Matrix“ von SWAROVSKI, um 200 €. 3. Tischtennisplatte „Grasshopper Outdoor“ von FAS PENDEZZA, um 3950 €. 4. Ring „Love“ aus Platin, von CARTIER, um 2800 €. 5. Smartwatch „ScanWatch Light“ von WITHINGS, um 240 €. 6. Pullover aus Merinowolle und Cashmere, von SASUPHI, über net-a-porter.com, um 995 €. 7. Sneakers „530“ von NEW BALANCE, um 120 €. 8. Handcreme von SENSAL, 50 ml um 47 €. 9. Highlighter „Forever Couture Luminizer“ von DIOR, um 55 €. 10. Stirnband „Carving“ von LOUIS VUITTON, um 300 €. 11. Tennissocken von FALKE, um 22 €. 12. Nagellack in der Farbe „Cherry Cherie“ von NAILBERRY, über lodenfrey.com, um 21 €. 13. Sporttasche „Gym Club Retro“ von NIKE, über zalando.de, um 48 €. 14. Sonnenbrille „Pitman“ von MILLER & MARC, um 105 €. 15. Tenniskleid von ALO YOGA, um 140 €

SOUND OF SILENCE

RUHE ist Luxus. Und tut gut. Deshalb denken Sound-

Designer jetzt völlig neu. Warum das so eine große Rolle spielt, lernen wir bei E-Autos ...

Tür zu und absolute Stille. Herrlich! Oder doch lieber mitreißend laute Beschleunigung? Oder meditatives Meeresrauschen? In E-Autos ist heute fast alles möglich. Thomas Küppers, Chef-Sound-Designer bei Mercedes-Benz, verrät, wie sich Akustik auf unsere Gefühle auswirkt.

ELLE: Wie klingt Geschwindigkeit?

THOMAS KÜPPERS: Geschwindigkeit merkt man gar nicht. Wir rasen mit 100 000 km/h um die Sonne, ohne es zu fühlen. Das, was wir spüren, ist Beschleunigung. Als Geräusch sind das aufsteigende Frequenzen, die einen irgendwie fesseln und packen. Jedenfalls wollen wir akustisch nicht den Verbrennungsmotor nachahmen.

ELLE: Ist die nun mögliche Stille beim Fahren von E-Autos nicht der wahre Luxus?

T. K.: Von Mercedes-Benz erwartet man ohnehin sehr leise und komfortable Wagen. Darum ist es unser Ziel, luxuriöse Stille mit neuen Klangwelten zu vereinen. Nur Sounds zu entwickeln, die einen Mehrwert bieten, psychologische Rückmeldungen liefern, alles verständlicher und emotionaler machen.

ELLE: Warum ist das so wichtig?

T. K.: Je mehr Sinne angesprochen werden, desto realer und angenehmer wird das Erlebte

wahrgenommen. Im Idealfall vermittelt Sound einerseits Information und Orientierung, andererseits Lebendigkeit und Wärme. Egal, ob man das Auto startet, blinkt oder aufs Gaspedal drückt.

ELLE: E-Fahrzeuge müssen aus Sicherheitsgründen auf der Straße hörbar bleiben ...

T. K.: Hier sprechen wir über akustische Signalwirkung, die nach außen abgestrahlt wird. Es gibt Hersteller, die mit auffälligem Sound ihre Marke prägen möchten. Aber wir möchten das leise Dahingleiten erhalten und keine unnötigen Geräusche produzieren. Auch, um das Potenzial nicht zu verschenken, Städte leiser zu machen.

ELLE: Hat Mercedes-Benz trotzdem einen Wiedererkennungssound?

T. K.: Die Qualität des Sounds! Aber wir lassen die Wahl und bieten vier Klangwelten an: „Silver Waves“ ist elegant und unauffällig. „Roaring Pulse“ transportiert den Verbrenner in die Zukunft. „Vivid Flux“ klingt futuristisch. Und „Serene Breeze“ löst sich komplett von der Idee des Motors, ist geprägt von Wellness- und Naturklängen.

ELLE: Man findet Entschleunigung jetzt also im eigenen Auto?

T. K.: Ja, „Serene Breeze“ bringt einen tatsächlich runter. Auf unserer Teststrecke fahren die Leute damit viel entspannter und umsichtiger... NADINE SIEGER



IT'S A MATCH!

Eine neue SPORTLICHKEIT macht die Mode fit: ATHLEISURE-Looks, kombinieren Alltag und Sport mit spannenden STILBRÜCHEN



Kommen Sie gerade vom Sport – oder sind Sie auf dem Weg dorthin? Das ist die Modefrage dieses Sommers. Zahlreiche Designer integrieren jetzt nämlich Stücke der klassischen Sportswear einfach in die Alltagsgarderobe. Als schönes Fashion-Empowerment im Jahr der Olympischen Spiele. Ganz neu ist das nicht ... Die sogenannte Athleisure ist schließlich schon seit den 1990er-Jahren im Kleiderschrank und auf den Straßen angekommen. Etwa mit weißen T-Shirts und Turnschuhen zur Jeans oder Yoga-Leggings zum Blazer. Aber: Die neue Sportlichkeit ist überraschender. Mit eleganteren Kombinationen und auch inspiriert von anderen Sportdisziplinen. Die Styling-Devise ist hier: Gegensätze ziehen sich magisch an. Denn je fremder die Paare eines Looks auf den ersten Blick sind, desto spannender wird es. Meisterin darin ist wieder einmal Miuccia Prada, die ja Verfremdun-

gen liebt: Für ihr Label Miu Miu vereint sie jetzt zum Beispiel weite Surfershorts und Trekkingsandalen mit Blazern und Blusen. Beach und Büro werden so eins. Tory Burch verlinkt Nightlife und Mountainbiking: Zur Lurexjacke wählt sie die aerodynamische Sonnenbrille mit farbigen Gläsern als coolen Bruch. Coperni kombiniert Radler-Overall zur Lederjacke. Und wer ganz sportübergreifend denkt: Poloshirt und Bralette sind beliebte Trainingspartner von Golf bis Tennis. Und werden jetzt flexibel zu allem getragen – etwa zu Lederröcken von High-Waist (Hermès) bis Midi (Loewe). Weitere Allrounder sind: geringelte Rugby-Shirts, Ringer-Tanktops, Fliegerjacken aus Ballonseide, Basketballshorts und Wasserschuhe mit Neopren. Der schöne Nebeneffekt: Mit Athleisure fühlt man sich sofort selbst athletisch – auch wenn man eben nur zum Supermarkt um die Ecke sprintet ... JULIAN TIEFENBACHER

Kleine Schritte, große Wirkung.

Schon **kleine Veränderungen** im Alltag können **Großes bewirken**. Mit unseren **innovativen Produkten** und **einfachen Haushaltstipps** sowie **neue Routinen** im Badezimmer machen wir **gemeinsam einen Unterschied**.



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsele zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten von Pril, Sidolin und Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, Mix&Clean dazugeben, schütteln – fertig! So erhalte ich Sauberkeit in bewährter Markenqualität und **spare bis zu 92% Plastik***.

*gegenüber der Standard-Flasche



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben.

Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern**. **Für Kleidung wie neu – schon nach 10 Wäschen!** Dadurch muss ich nicht ständig neue Kleidung kaufen und **schone meinen Geldbeutel und unseren Planeten**.



Meine Pflege-Routine spart Wasser & Energie.

Mit der **Gliss Express-Repair-Spülung** fühlt sich mein Haar **weich, gesund und gepflegt** an und sie muss nicht ausgespült werden. So **spare ich Wasser und Energie** – denn jede Minute Duschen verbraucht zusätzlich 12 Liter warmes Wasser*.



*Quelle: Waterwise Project Ltd, 2023 (www.waterwise.org.uk/save-water)



Weniger ist mehr.

Persil 4in1 DISCS sind dank einer konzentrierten Formel besonders sparsam im Ressourcenverbrauch und trotzdem kraftvoll*. Zusätzlich ist die **Verpackung zu 100% recycelbar**.

*Vergleichbare Leistung ggü. bisheriger jeweiliger Persil DISCS Universal/Color Formel



WEIL ES EINEN UNTERSCHIED MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier: www.weileseinenunterschiedmacht.de



Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Mehr erfahren: www.keepcapsfromkids.eu

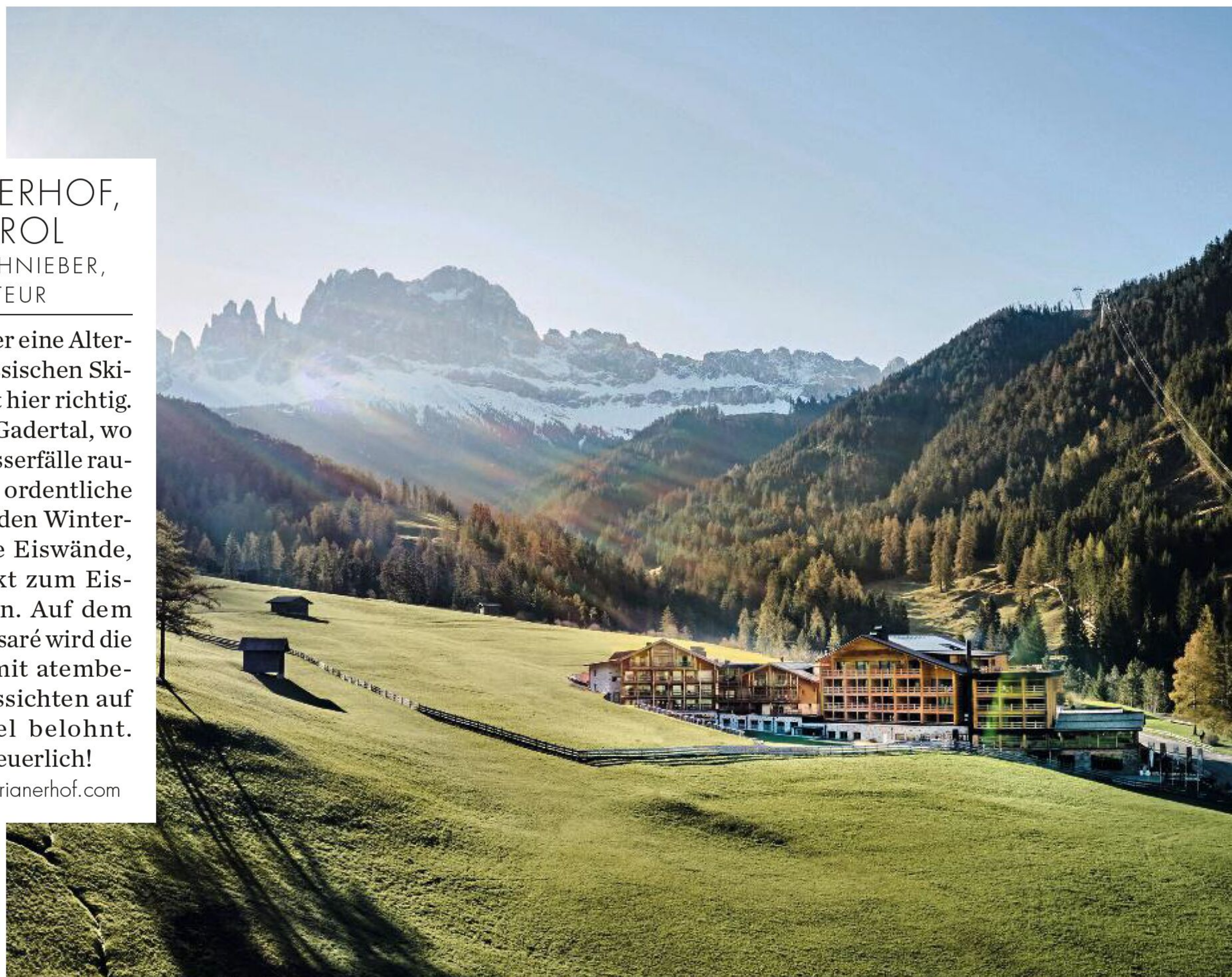
Henkel

CYPRIANERHOF, SÜDTIROL

MARKUS SCHNIEBER,
REDAKTEUR

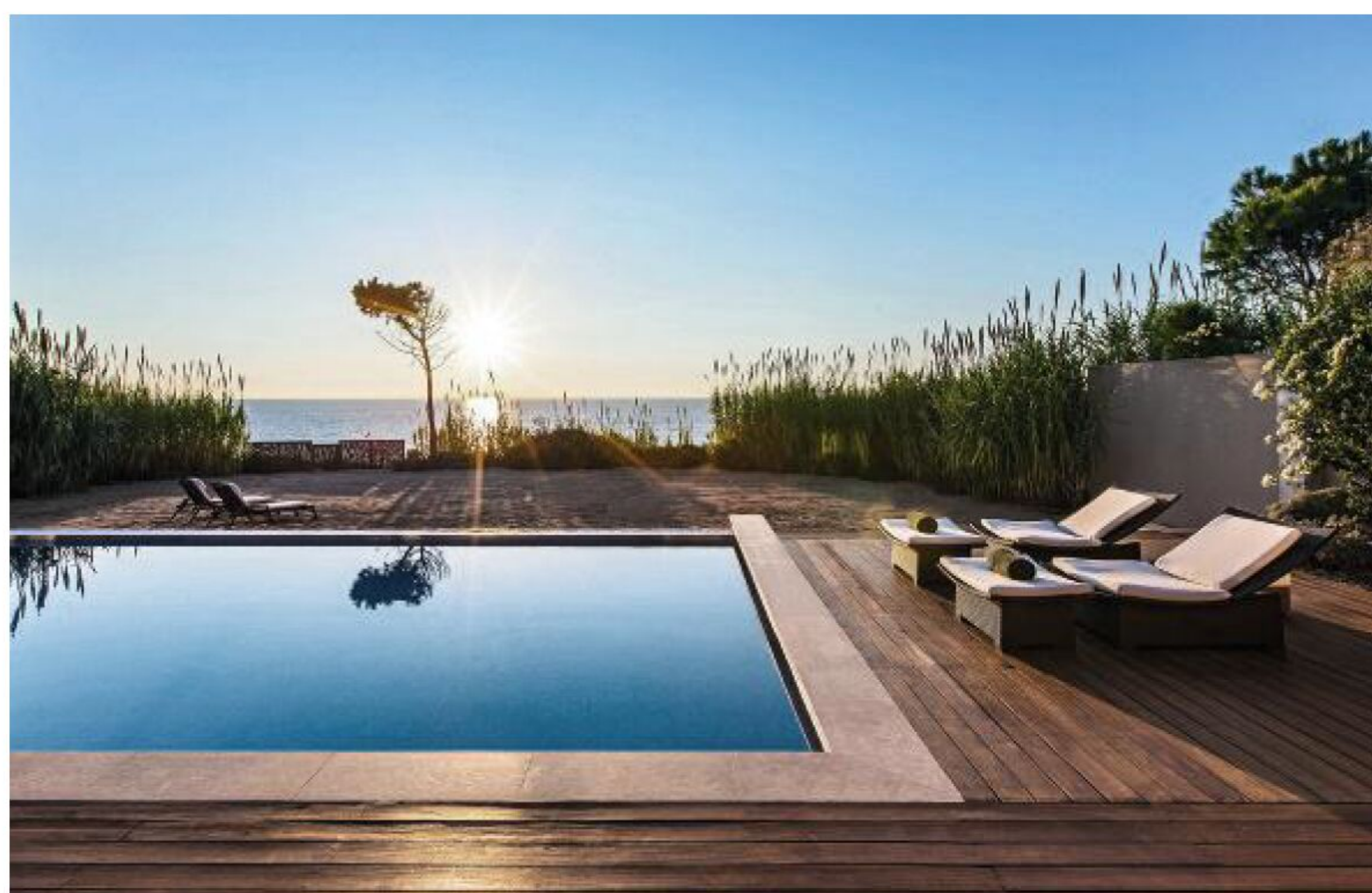
Ice Ice Baby! Wer eine Alternative zum klassischen Skifahren sucht, ist hier richtig. Im Fassa- und Gadertal, wo im Sommer Wasserfälle rauschen, schaffen ordentliche Minusgrade in den Wintermonaten steile Eiswände, die sich perfekt zum Eisklettern eignen. Auf dem Klettersteig Masaré wird die Anstrengung mit atemberaubenden Aussichten auf den Vaelkessel belohnt. Definitiv abenteuerlich!

DZ ab 189 €, cyprianerhof.com



LUST AUF NEUES

Jeden Monat verrät das ELLE-Team hier seine Lieblingsadressen. Diesmal: Hotels, in denen man spannende Sportarten ausprobieren kann



THE ROMANOS, GRIECHENLAND

FRANZISKA FROSCH,
CHEFREDAKTEURIN

Die Anlage „Costa Navarino“ in Griechenland ist ein Phänomen: vier Luxusresorts, etwa „The Romanos“, die alle von zig Sportmöglichkeiten profitieren! Darunter auch vier 18-Loch-Golfplätze, maximal 13 km voneinander entfernt, die zu den besten Golfreisezielen Europas zählen.

DZ ab 345 €, costanavarino.com/romanos-resort-facilities/

FOTOS: MICHAEL HUBER (1), SVEN ELLSWORTH (1)



SIX SENSES PUNAKHA, BHUTAN

MEIKE MAI, REDAKTEURIN

Ein fliegendes Bauernhaus inmitten uralter Reisfelder – in diesem Ambiente hat man das Gefühl, die Zeit stehe still. Keine Aktivität ist für diesen meditativen Ort passender als Bhutans Nationalsport Bogenschießen. Das ruhige, geschützte Umfeld hilft beim Fokussieren Stress abzubauen und Entspannung zu finden. Damit treffen Gäste auf jeden Fall ins Schwarze!

DZ ab 1400 €, sixsenses.com

THE SIAM, BANGKOK

CONSTANZE MÜLLER, MODE-ASSISTENTIN

Muay ist der traditionelle Kampfsport Thailands. Das Wort ist aus dem Sanskrit abgeleitet und bedeutet zusammenbinden. Weil Schläge, Tritte, Ellbogen- und Kniestöße erlaubt sind, wird es auch als die Kunst der acht Gliedmaßen bezeichnet. Die Sporthalle des „The Siam“ ist die einzige professionell ausgestattete Luxus-Muay-Thai-Anlage in Bangkok. Mit Trainingsprogrammen für Anfänger und Fortgeschrittene. DZ ab 675 €, thesiamhotel.com



HOTEL RIESER, TIROL

SABRINA SCHRAMM,
BILDREDAKTEURIN

Wind und Wasser sind im Sommer die absolute Traumkombination. Wer dazu noch einen Adrenalinkick haben will, der sollte Kitesurfen ausprobieren. Zum Beispiel als Gast des „Hotel Rieser“. Es liegt am größten See Tirols, dem Achensee. Im Sommer bietet der ideale Verhältnisse zum Kiteboarden – und eine Surfschule nahe des Hotels.

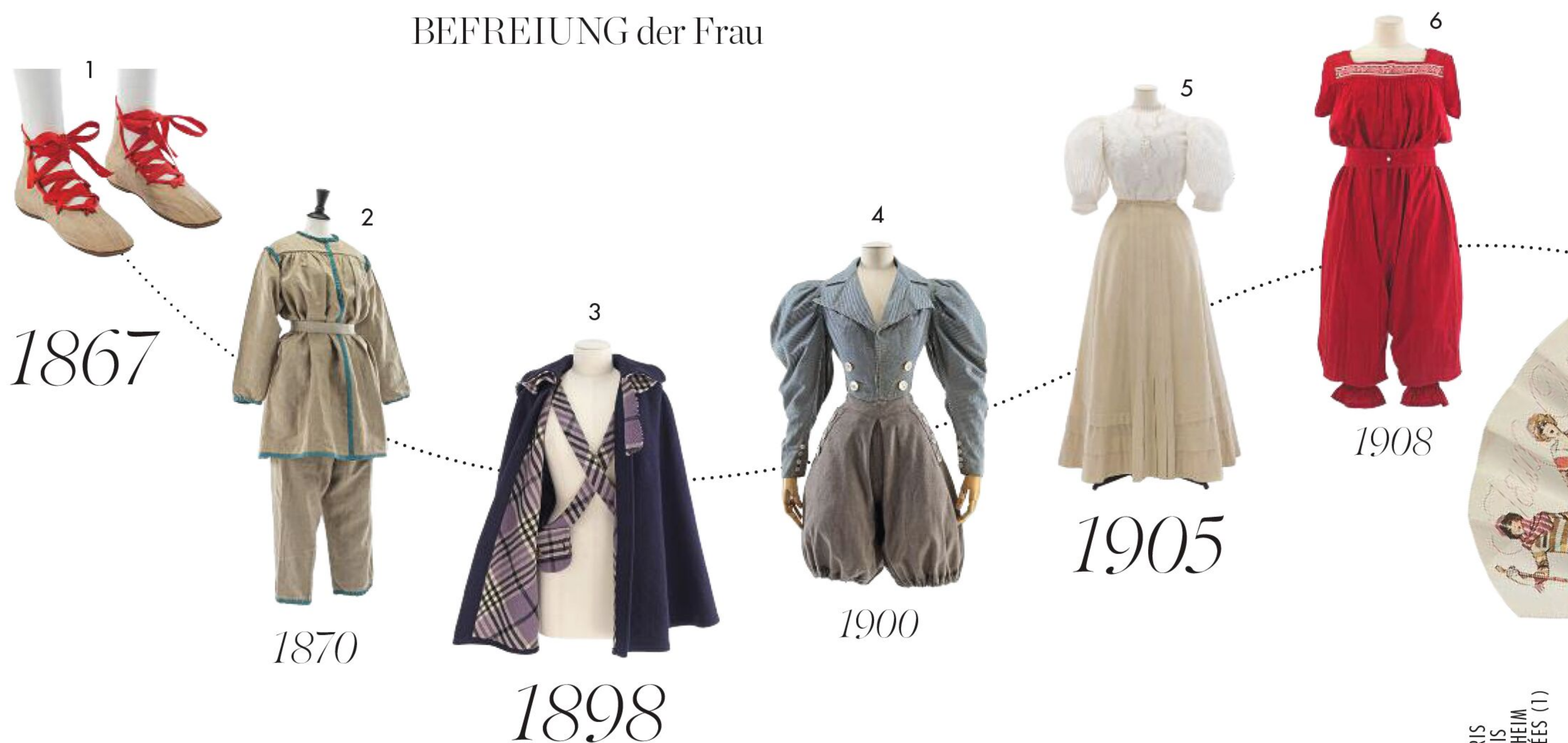
DZ mit Genusspension ab 378 €, hotel-rieser.com



FREIHEITS DRANG

Was Sportmode mit
EMANZIPATION zu tun hat? Eine ganze Menge!

Die Designs der letzten 150 Jahre – von Tenniskostüm
bis Bikini – erzählen eine spannende Geschichte über die
BEFREIUNG der Frau



Bis zu zehn Kilo Stoff. So viel brachte die Garderobe einer wohlhabenden Frau im 18. Jahrhundert mitunter auf die Waage. Schnell laufen? Treppen steigen? Häusliche Arbeit erledigen? Anstrengend. Ungebührlich sowieso! Die Last der Kleidung war damals gleichbedeutend mit den sozialen Erwartungen an die Frau. Ob am Strand, beim Flanieren oder zu Pferd: Steif und ernsthaft hatte eine Dame zu wirken. Lange blieb es dabei. Bis im 19. Jahrhundert eine Erfindung nach der anderen die Welt unaufhaltsam in Schwung brachte. Zum Fahrradfahren waren den Frauen nun Pumphosen („Bloomers“) erlaubt. Als in Athen erstmals seit der Antike 1896 wieder Olympische Spiele stattfanden, waren Frauen zwar nur als Zuschauerinnen zugelassen. Aber schon vier Jahre später durften weibliche Athletinnen

1. Strandschuhe von JEANDRON-FERRY, ca. 1867. 2. Badekostüm „La Belle Jardinière“, ca. 1870. 3. Golf-Cape, 1898. 4. Anzug zum Radfahren, ca. 1900. 5. Zweiteiliges Tenniskostüm, ca. 1905. 6. Badeanzug, ca. 1908. 7. Fächer als Werbeartikel, Olympische Spiele 1924. 8. „Extra formstabiler“ Badeanzug, ca. 1935. 9. Reitanzug von MARONNAUD G. TALON, ca. 1946 10. Bademantel „Guérite“ von JACQUES HEIM, Sommer 1948

in begrenzter Zahl an Tennis-, Segel- und Golf-Turnieren teilnehmen. Und die Mode zog mit. Endlich gab es flexible Korsetts, lästige Stofflagen wurden weggelassen... Auch weil im Ersten Weltkrieg Textilknappheit herrschte, wurden die Röcke kürzer, knielang. In den 1920er-Jahren dann prägte Coco Chanel den Stilbegriff „sportliche Eleganz“. Was für Meilensteine! Leider verschwand die Idee, Frauen durch Kleidung einzuengen noch nicht ganz. Die Mode der 1950er-Jahre ließ wieder jede Lässigkeit vermissen. Für den Sport galt das zum Glück nicht. Der Bikini

war da, Adidas brachte Ende der 1960er die ersten regulären Sporttextilien heraus, und die Olympischen Spiele 1968 in Mexiko-Stadt manifestierten den Trend zu freizügigen, grellbunten Sport-Outfits – auch der Hitze wegen. Ab jetzt galt: Fitness(-mode) für alle! Jogginganzüge, Trainingshosen und Turnschuhe wurden fashionable und in den 1980ern von hautengen Aerobic-Outfits ergänzt. Wieder ein signifikanter Wandel in der Sport- und auch Alltagsmode für Frauen: von funktional zu stilvoll, vielseitig und doch leistungsorientiert. Kooperationen zwischen Sport-

11. Bikini von LOUIS RÉARD, ca. 1950.
12. Strandset von GRÈS, Haute Couture SS 1967.
13. Badeanzug von AZZARO, Prêt-à-porter, ca. 1975.
14. Overall im Stil einer Fliegerkombi für Sportpilotinnen von CLAUDE MONTANA, Prêt-à-Porter FW 1983–84.
15. Einteiler von ALAÏA, Prêt-à-Porter FW 1992–93.
16. Sneaker „Vaporwaffle“ von NIKE X SACAI, 2020, um 800 €

Kiloweise STOFF machte Frauen unbeweglich ... “

marken und Designhäusern wie Gucci, Chanel oder Victoria Beckham gehören jetzt zur Tagesordnung. Denn kaum etwas scheint heute so erstrebenswert wie das, was Sportswear und Athleisure signalisieren: Gesundheit, Vitalität und Aktivität. Was für ein Luxus, was für eine Erlösung! J.V.F. Ausstellung zum Thema: „Fashion on the move“, Palais Galliera – Musée de la Mode Paris, bis 5.1.2025, palaisgalliera.paris.fr





In ihrem Element: die
brasilianische Profi-
surferin und zweifache
Weltrekordhalterin
Maya Gabeira

Oben AUF

Profi-SURFERIN,

Weltrekordhalterin und TAG-HEUER-Markenbotschafterin –

MAYA GABEIRA ist immer bereit für die perfekte
WELLE. Uns hat sie verraten, warum sich das lohnt!

e

EIN GEBROCHENER KNÖCHEL, mehr nicht“, twitterte Maya Gabeira (37) aus dem Krankenhaus, nachdem sie ihre Leidenschaft für Riesenwellen 2013 fast mit dem Leben bezahlt hätte. Beim Versuch eine „Big Wave“ – Wellen mit einer Mindesthöhe von 6,2 Metern – an der portugiesischen Westküste zu bezwingen, rutschte sie ab und wurde unter Wasser gedrückt. „Sie war für etwa fünf Minuten verschwunden“, erzählt ihr Mentor und Lebensretter Carlos Burle. Das Wellenreiten deshalb aufgeben? Niemals! Mit ELLE hat die zweifache Weltrekordhalterin über Träume, Frauen im Profisurfsport und das Abpassen des perfekten Moments gesprochen.

ELLE: Sie zählen zu den besten Surferinnen der Welt. Können Sie sich noch an Ihre Anfänge erinnern?

MAYA GABEIRA: Natürlich! Alles begann in einer Surfschule in Ipanema, als ich 13 Jahre alt war. Mein erster Freund und unsere Klassenkameraden surften und haben mich mitgezogen. Wer einmal versucht hat zu surfen, weiß, wie hart der Sport ist. Aber das Surfbrett in der Hand zu halten, gab mir ein Gefühl, wie ich es nie zuvor empfunden hatte. Nach einem Aufenthalt in Australien beendete ich mit 17 Jahren die Schule, ging nach Hawaii und verliebte mich endgültig in die Riesenwellen. Mit 19 wurde ich dann von meinen ersten Sponsoren unter Vertrag genommen.

ELLE: Klingt nach einer Bilderbuch-Erfolgsgeschichte. Gab es auf Ihrem Weg auch Herausforderungen?

M. G.: Es war nicht immer leicht, unter den professionellen Riesenwellen-Surfern anfangs die einzige Frau zu sein. Ich war stets unter Männern, die in der Regel auch noch viel älter waren als ich. Da fühlte ich mich oft eingeschüchtert und isoliert. Und dann ist da noch die eigene Angst... Man muss lernen, damit umzugehen, ebenso wie mit den körperlichen Verletzungen. Das braucht Zeit. Mir haben meine Leidenschaft und hartes Training dabei sehr geholfen.

ELLE: Sprechen wir über Angst: Wie hat der schlimme Unfall 2013 Ihre Sicht auf den Surfsport verändert?

M. G.: Ich bin mir meiner Grenzen bewusster geworden, habe gelernt, sie zu akzeptieren und vertraue

stärker denn je auf meine Intuition. Wenn ich Zweifel habe, gehe ich nicht weiter. Das war vorher anders.

ELLE: Sie haben nur knapp überlebt. Wie haben Sie zurück ins Leben und auf ihr Surfbrett gefunden?

M. G.: Meine Genesung bestand darin, an Orte wie Nazaré zurückzukehren. Stärker und besser vorbereitet denn je. Das hat allerdings Jahre gedauert.

ELLE: Sie haben also nie daran gedacht hinzuwerfen?

M. G.: Nein, niemals! Surfen ist mein Leben. Ich trainiere hart, meditiere, arbeite an meiner Ausrüstung und habe ein Team, auf das ich mich verlassen kann.

Ich weiß, dass ich alles getan habe, um mit den Unberechenbarkeiten auf dem Wasser richtig umzugehen.

ELLE: Disziplin, die sich auszahlt – 2018 und 2020 haben Sie in Nazaré zwei Weltrekorde aufgestellt.

M. G.: Nach dem Unfall zurückzukehren und zwei „Big Waves“ von 20,72 und 22,40 Meter Höhe zu surfen, lässt mich das Ganze noch mehr schätzen!

ELLE: Diese sportlichen Erfolge lassen viele junge Surferinnen zu Ihnen aufschauen. Ehrt Sie das?

M. G.: Ich sehe mich selbst nicht als Vorbild. Weiß aber, dass ich einen Teil dazu beigetragen habe, Türen zu öffnen und sicherzustellen, dass die nächsten Generationen von Wellenreiterinnen es nicht mehr so schwer haben wie ich. Das bedeutet mir viel.

ELLE: Die Surfindustrie hat sich in Bezug auf Gleichberechtigung und Förderung von Frauen seit Ihrem Karrierebeginn also positiv entwickelt?

M. G.: Sehr! Frauen im Profisurfsport sind heute viel sichtbarer als früher. Das Niveau ist unglaublich hoch. Es gibt rein weibliche Wettbewerbe, und seit 2018 ist auch das Preisgeld an das der Männer angepasst. Es ist eine neue Ära im „Big Wave“-Surfing.

ELLE: Welchen Rat würden Sie jungen Frauen geben, die davon träumen, Profisurferinnen zu werden?

M. G.: Arbeite hart, gib nicht auf und glaube an dich! Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als genau jetzt.

ELLE: Und was hält die Zukunft noch für Sie bereit?

M. G.: Surftrips an tropische Orte stehen immer ganz oben auf meiner Liste. Gerade surfe ich vor Sumatra. Ich bereite mich intensiv auf die Saison vor und werde ab Oktober in Nazaré wieder alles geben.

ELLE: Hört sich so an, als verbringen Sie mehr Zeit im Wasser als an Land. Was fesselt Sie so daran?

M. G.: Ich liebe es, wie unvorhersehbar, lebendig und rau das Wasser ist. Es hält einen immer wachsam.

ELLE: Sie sind Markenbotschafterin des Luxusuhrenherstellers Tag Heuer. Spielt Zeit beim Surfen für Sie überhaupt eine entscheidende Rolle?

M. G.: Natürlich! Wind, Gezeiten, Wellengang... Sie alle sind zeitgebunden. Auf der Jagd nach der perfekten Welle muss ich pünktlich sein!

INTERVIEW: MARKUS SCHNIEBER

ERSTE LIGA

GRACE WALES BONNER



Mode-MÄRCHEN

made in Germany: Wie ein

Adidas-Schuh die Designerin

GRACE WALES BONNER

zum STAR machte

DIREKT AUF SIEGERTREPPCHEN

katapultierte sie ihre Zusammenarbeit mit Adidas 2020. Die britische Designerin Grace Wales Bonner hatte damals ihre erste Kollektion für das deutsche Sportlabel kreiert – und wurde über Nacht berühmt. Sie habe die klassischen Trainingsanzüge und Turnschuhe mit drei Streifen einfach so interpretiert, „als würde Bob Marley Adidas tragen“, erklärte Wales Bonner. Übersetzt heißt das: mit ganz viel Retro-Vibes im Stil der 1970er-Jahre. In warmen Farben von Ananas-gelb bis Palmengrün. Und mit handwerklichen Details wie grafisch versteppten Nähten, die an Kunsthandwerk aus Jamaika erinnern. Plötzlich war der „Samba“ wieder hip. Ein Sneaker von 1972, der seinen exotischen Namen zuerst im Volksmund erhielt, weil die griffige Sohle es Fußballspielern ermöglichte, selbst bei Eis und Schnee übers Spielfeld zu tänzeln. In der Wales Bonner-Version führten Stil-Ikonen wie Alexa Chung oder Sienna Miller den Kultschuh wieder aus und trugen ihn zu Boho-Kleid und Smoking... Inzwischen hat die heute 33-jährige Designerin schon zum vierten Mal für Adidas designt. Und die Klassiker des Labels werden heute – Wales Bonner sei dank – quer durch alle Generationen von Mannheim bis Mailand getragen. Auch ihr eigenes Label ‚Wales Bonner‘ ist bekannter geworden. Typisch sind da Running-Shorts mit weißen Blazern oder Sporttrikots zu grauen Mänteln im Stil der Savile Row. Bonner gilt in der Mode-welt aktuell als die Design-Hoffnung – denn sie macht Klassiker zu Gold. JULIAN TIEFENBACHER

Die Neuinterpretation des „Samba“ von ADIDAS gab Grace Wales Bonner einen Karriere-Schub (u., um 180 €). Und ihrem Label (l.) mehr Aufmerksamkeit



ELLE

Mode



- 1 **ATHLEISURE-CHIC** Sport und Eleganz – Louis Vuitton vereint sie modisch zum „perfect match“. Ab S. 86
- 2 **SCHÖNER KONTRAST** Neue Statement-Bags verleihen schwarzen Looks jetzt ein Upgrade. Ab S. 100
- 3 **FERNREISEN** Naturtöne, lässige Silhouetten, leichte Stoffe: Urlaubsgefühle zum Anziehen. Ab S. 108

FOTOS: ALEX WALTL (1), JAMES MEAKIN (1), ALESSIO ALBI (1)

A woman with dark hair pulled back is in a starting crouch on a blue running track. She is wearing a blue blazer with the Louis Vuitton monogram pattern, white sneakers, and large, wrap-around sunglasses with a red-to-yellow gradient lens. The background is a blurred blue track.

AUF DIE

...fertig, Fashion!

Louis Vuitton macht das

Rennen – mit seiner

neuen, smart-eleganten

Athleisure Chic-Kollektion

PLÄTZE...

FOTOS: ALEX WALTL — STYLING: PIA LÉONIE KNOLL



LINKE SEITE: Monogramm-
Blazer aus Jeansstoff, um
2800 €. Sonnenbrille
„LV Shadow Square“ und
Sneakers „LV Rush“.
DIESE SEITE: Geknöpfter
Cardigan aus Baumwolle,
um 2900 €. Denim-
Shorts aus Baumwolle,
mit Gürtel, um 1600 €





LINKE SEITE: Gewickeltes
Kleid aus Wolle, um 2800 €.
DIESE SEITE: Kleid aus techni-
schem Material, um 2800 €.
Oversized Blazer aus techni-
schem Material, um 3000 €



STYLING-TIPP

Mit Athleisure durch den Alltag? Geht jetzt! Ein Jumpsuit mit Bomberjacke und Sneakern ist Ihnen etwas zu sportiv? Dann einfach nur ein oder zwei Teile mit Loafers oder Sandalen und einer klassischen Handtasche kombinieren. Chic dazu: roter Lippenstift!

LINKE SEITE: Denim-Bomberjacke aus Baumwolle, um 2400 €. Jumpsuit aus technischem Material, um 4500 €. Sneakers „LV Rush“.
DIESE SEITE: Jumpsuit aus technischem Material, mit Gürtel, um 2800 €

Model: Loane Normand/
Munich Models. Haare &
Make-up: Benjamin Becher/
Agentur Nina Klein, mit
Produkten von Hermès
Beauty und Oribe. Styling-
assistentz: Marie Constanze
Müller. Produktion: RCP.
Booking und Casting:
Uschi Kolonko



JE *suis* JANE

Schauspielerin, Sängerin, Stilikone

– JANE BIRKINS sorglose „Je
ne sais quoi“-Looks inspirieren
uns heute MEHR denn je!




FOTOS: BOO GEORGE

—
STYLING: ANNE MARIE BROUILLET



LINKE SEITE: Minikleid
aus Lamé, mit Rollkragen
und aufgesetzten Volants,
von MIU MIU, um 2750 €.
Elbsegler: Armor-Lux.
Korbtasche: Vintage. Gelb-
golduhr „Baignoire“:
Cartier. Ballerinas: A.P.C.
DIESE SEITE: Minikleid
aus Kunstfaserkrepp,
mit Trompetenärmeln und
Front-Cutout, von
COURRÈGES, um 1550 €



A person is lying on their side on a cobblestone floor. They are wearing dark blue patchwork jeans with light-colored stitching. A wicker basket is resting on the floor near their legs. The background is a blurred wooden wall.

T-Shirt aus Leinenjersey, von
PETIT BATEAU, um 65 €.
Patchwork-Jeans aus Baum-
wolle, von FREE PEOPLE,
um 185 €. Gürtel: Kiliwatch.
Gelbgolduhr „Baignoire“:
Cartier. Korbtasche: Vintage.
Ballerinas: A.P.C.



STYLING-TIPP

Das Stilgeheimnis von Jane Birkin (1946 - 2023)? Nonchalance! Looks, die so gekonnt zufällig wirken, folgen allerdings ein paar Regeln. Z. B.: Maskuline und feminine Elemente kombinieren. Und statt auf Trends, lieber auf Passformen setzen!



LINKE SEITE: Baumwollbluse von VANESSA BRUNO, um 145 €. Flared-Denim „Marco“ mit unversäuer-tem Saum, aus Baumwolle, CELINE BY HEDI SLIMANE, um 890 €. Sonnenbrille: Balenciaga. Gürtel: Kiliwatch. Gelb-golduhr „Baignoire“: Cartier. Schultertasche „Iconic 1969“: Rabanne. Sanda-letten: Ralph Lauren.

DIESE SEITE: Einreihiger Blazer von MARCIANO BY GUESS, um 260 €. Tanktop aus Baumwolle, mit Knopfleiste, von SAINT LAURENT, um 990 €. Wide-Leg-Hose aus Viskosemix, von LOUIS VUITTON, um 1500 €. Elbsegler: Armor-Lux. Kette: Arthus Bertrand. Gürtel: Kiliwatch. Korb-tasche: Vintage. Ballerinas: A.P.C.

A full-page photograph of a woman with long blonde hair, wearing a black cap, a light-colored short-sleeved top, a blue denim skirt, and black high-heeled sandals. She is holding a large, round, woven basket in her left hand and is standing on a staircase with a decorative metal railing. The background is a wall with a marble-like pattern.

STYLING-TIPP

Jane Birkin trug ihren portugiesischen Fischerkorb – ein Fundstück von einem Londoner Flohmarkt – immer und überall. Allerdings war die Korbtasche nicht so richtig praktisch. Was 1984 zu der für sie von Hermès entworfenen „Birkin Bag“ führte.



Baumwollhemd mit auf-
gesetzten Klappentaschen, von
GERARD DAREL, um 295 €.
Minirock aus Denim, von
ETRO, P. a. A. Elbsegler:
Armor-Lux. Gürtel: Kiliwatch.
Korbtasche: Vintage.
Strumpfhose: Calzedonia.
Sandaletten: Ralph Lauren.

Model: Klara Kristin/Elite.
Haare: Javier Palacio.
Make-up: Tiina Roivainen



DIE NEUE KLASSIK

ELEGANZ kann so einfach sein...
Prägnante Outfits ganz in SCHWARZ –
veredelt mit luxuriösen HANDTASCHEN

FOTOS: JAMES MEAKIN — STYLING: PIA LÉONIE KNOLL



Jacke „Martha“ aus Seide,
um 4600 €. Leggings
„Dream“ aus Schurwolle,
um 1500 €. Beides von
LORO PIANA. Handtasche
„Extra Bag“: Loro Piana.
Sandalen: Boyy. Armband-
uhr „Baignoire“: Cartier

DIESE SEITE: Jacke „Tommy“
aus Wollgabardine, um
2400 €. Body aus Jersey,
um 390 €. Wollhose, um
750 €. Alles von CELINE
BY HEDI SLIMANE.
Gürtel: Celine by Hedi
Slimane. Handtasche
„Klassische 11.12“: Chanel.
Ring „Cabochon“: Bulgari.
RECHTE SEITE: Kleid aus
Wolle, von FERRAGAMO, um
2300 €. Tasche „Low Key
Hobo“: Louis Vuitton. Halskette
„Cabochon“: Bulgari

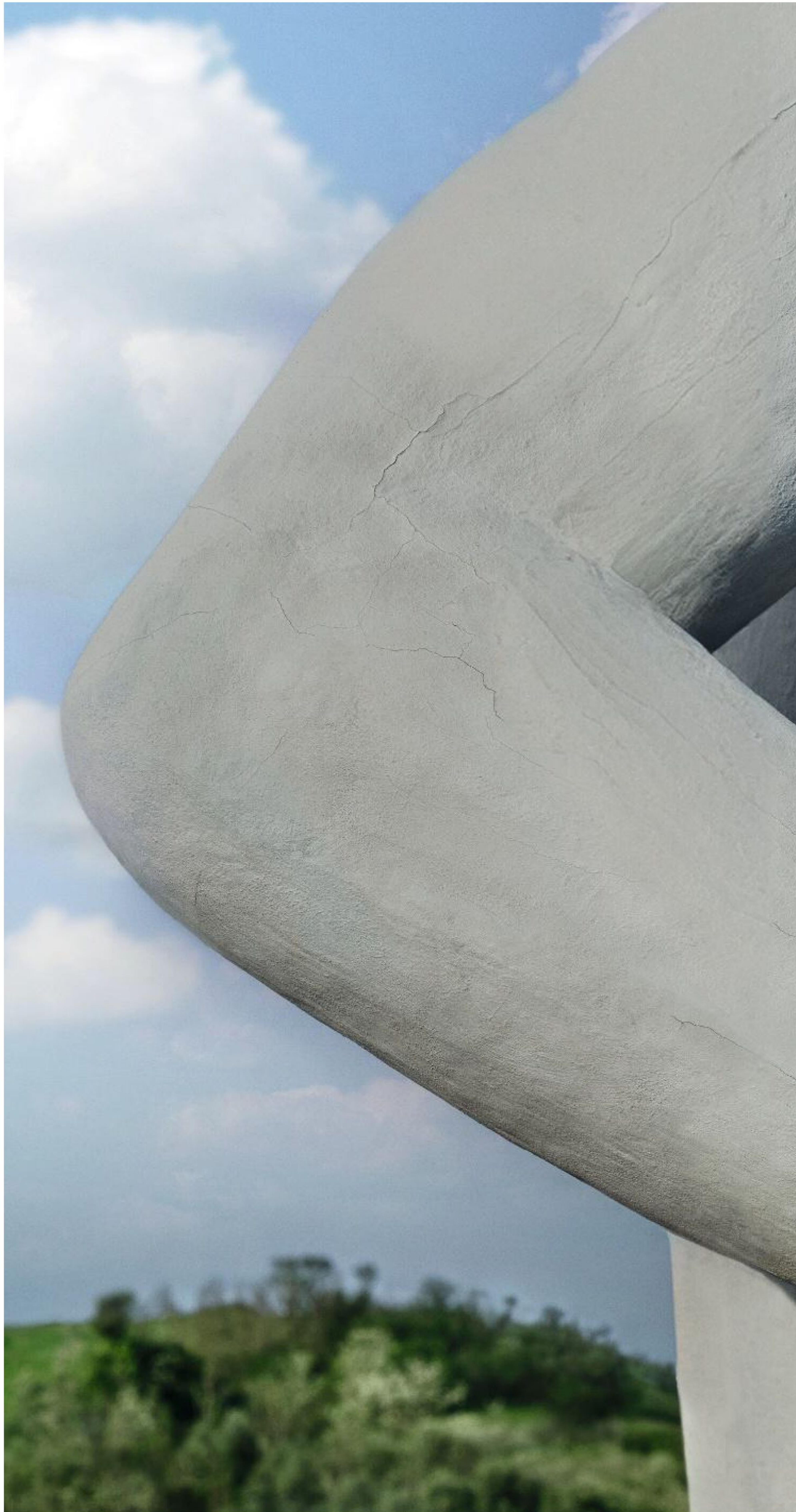




STYLING-TIPP

Ein schwarzes Kleid in Blazer-Optik kann vieles sein – strenges Business-Outfit oder sexy Party-Dress. Die Accessoires (und der Ausschnitt) machen den Look. Lässig wie hier wird er durch eine sportliche XL-Bag und coolen Schmuck.

Langes Hemdblusenkleid
aus Seide, von **BRIONI**,
um 4200 €. Handtasche
„Buckle“: Prada





DIESE SEITE: Tuxedo-Jacke aus Satin, um 475 €. Weite Satin-Hose, um 360 €. Beides von **ROSSO 35**. Gürtel: Celine by Hedi Slimane. Sandalen: Boyy. Tasche „RL 888“: Ralph Lauren Collection. Sonnenbrille: Giorgio Armani. Armbanduhr „Baignoire“: Cartier.
RECHTE SEITE: Wollkleid von **VERSACE**, P. a. A. Handtasche „Dion“: Aigner. Armbanduhr „Mini Dolcevita“: Longines.

Model: Charlott Cordes/
Mint Artist Management. Haare und Make-up: Anna Neugebauer/
Agentur Uschi Rabe. Stylingassistentz: Tinka Valérie Knoll. Booking und Casting: Uschi Kolonko. Produktion: Toscana Productions. Wir fotografierten in belvedere.peccioli.net und bedanken uns für die freundliche Unterstützung





MEHR



MEER

So geht Urlaub! Häkelbikinis, Strandkleider und Sandalen begrüßen den Sommer unter Palmen.

Die schönsten Looks für heiße Tage...

FOTOS: ALESSIO ALBI — STYLING: AMELIANNA LOIACONO



LINKE SEITE: Halterloser Badeanzug aus Kunstfasermix, von H&M, um 36 €. Ohrhänger und Manschettenarmreif: H&M.

DIESE SEITE: Cropped Rippshirt aus Baumwolle, von DKNY, um 150 €. Pareo aus Baumwollmusselin, von MARINA RINALDI, um 100 €. Sandalen: Tamaris. Ketten: Madame Pauline Vintage

A full-page photograph of a woman standing on a sandy beach at sunset. She is wearing a white, long-sleeved wrap top with a deep V-neckline, tied at the waist, over a white bralette. She is also wearing wide-leg, olive-green cargo pants. Her hair is dark and blowing in the wind. She is looking off to the side. The background shows the ocean and some buildings in the distance, all bathed in the warm, golden light of the setting sun.

STYLING-TIPP

2 in 1: Wickelkleider und Tuniken tragen wir jetzt nicht nur solo, sondern als lässigen Blusenersatz auch zu Wide-Leg-Hosen. Besonders cool: Transparente Stoffe lassen Häkel-Bralettes (Trend!) oder Bikini-Tops durchscheinen. Nur Mut!



LINKE SEITE: Wickelkleid aus semitransparenter Viskose, von STELLA MCCARTNEY, um 1990 €. Weite Tunnelzughose aus Baumwolle, von LABO.ART, um 220 €. Gehäkeltes Baumwollbralette von ALANUI, P.a.A. Halskette und Manschettenarmreife: H&M. **DIESE SEITE:** Tunikakleid aus Viskosemix, mit Häkel-Einsätzen und Fransen, von LUISA SPAGNOLI, um 1650 €



DIESE SEITE: Bandeau-Top aus metallisierter Seide, um 1 100 €. Passende Bundfaltenhose, um 1 500 €. Beides von **GIORGIO ARMANI**. Gürtel: Vintage. Korb tasche: Vintage. Espadrilles: Emporio Armani. Ohrringe: Vivyinrosa. Armreife: Giorgio Armani. **RECHTE SEITE:** Bestickte Leinenweste mit Mandarinkragen, um 2 300 €. Hose aus Häkelstrick, um 2 400 €. Beides von **LORO PIANA**. Halsketten: Madame Pauline Vintage



STYLING-TIPP

Schon in den 1930er-Jahren beliebt, machte Yves Saint Laurent die sandfarbene Safari-Jacke 1967 zu seinem Signature-Klassiker. Seither ist die Hemdjacke aus Baumwolle oder Leinen ein perfekter Urlaubsbegleiter und macht in Überlänge selbst Bikinis blitzschnell citytauglich.





LINKE SEITE: Safari-Hemd aus Baumwollgabardine mit aufgesetzten Klappentaschen, von PENNYBLACK, um 170 €. Bikini aus Häkelstrick, von ALANUI, P.a.A. Gürtel: Vintage. Sonnenbrille (am Gürtel): Max Mara Eyewear. Espadrilles: Emporio Armani. Armreif: Aurélie Bidermann.

DIESE SEITE: Crochet-Kleid aus Viskose und Leinen, mit Lurex, von PESERICO, um 665 €.

Creolen: Vivyinrosa. Halskette: Luisa Spagnoli. Manschettenarmreif: Mango.
Model: Emma Todt/Women Management. Haare & Make-up: Karine Albrun/Twa Agency,
mit Produkten von Taya Beauty und MAC Cosmetics. Besonderer Dank an das
Boutiquehotel „Éteka“ in Cartagena, etekacartagena.com



LAUT UND LEISE

Die „MB 01“-Kopfhörer von MONTBLANC können beides bestens! Dank der aktiven Geräuschunterdrückung lässt sich Ruhe ebenso genießen wie die Lieblingsplaylist.

Lederbezogene Over-Ear-Kopfhörer „MB 01“, um 590 €

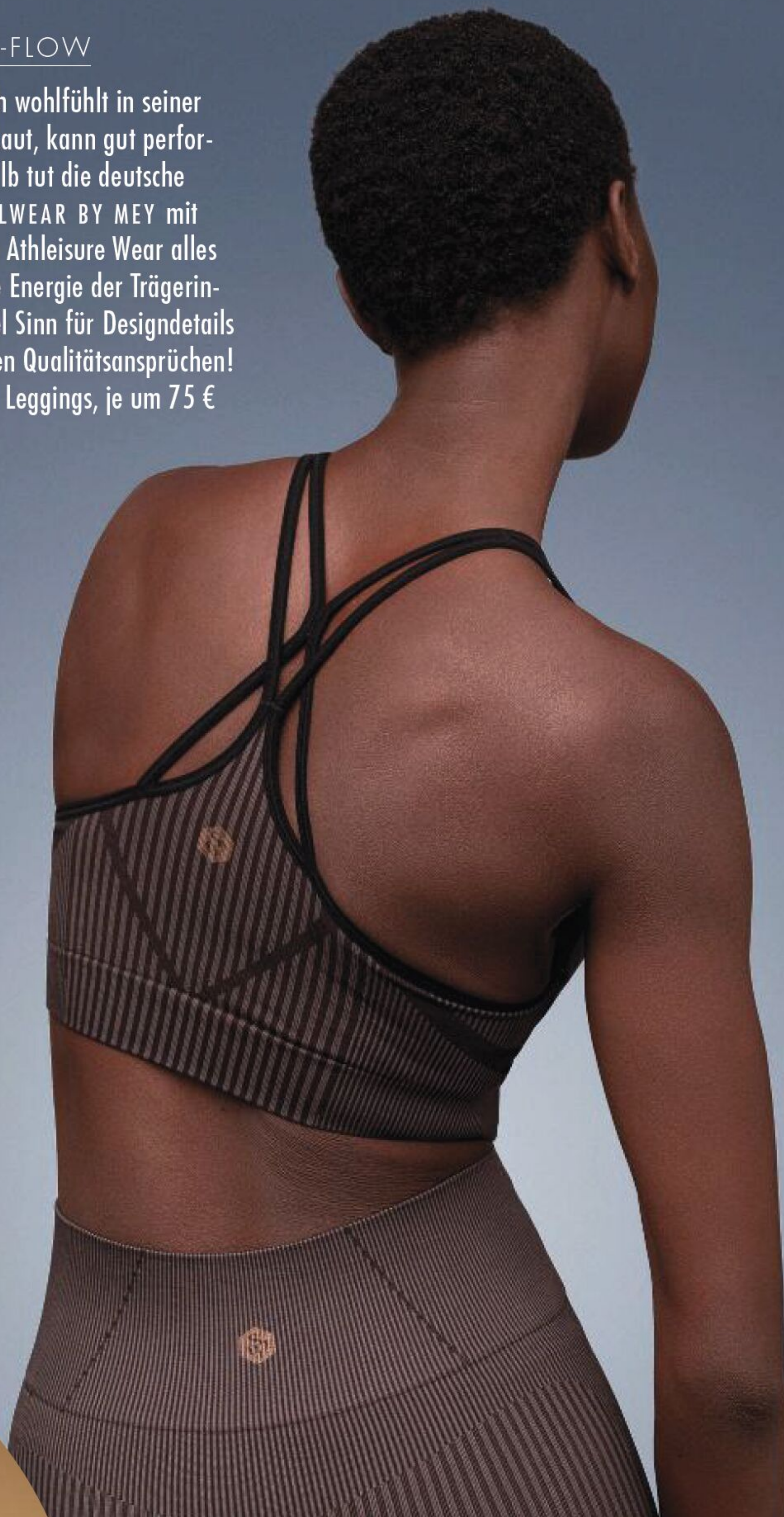


... WIE HIGH PERFORMANCE

Auch Fashion kann man trainieren – mit dem neuen „Dior Chrono“-Sneaker von DIOR! Das Modell ist von Laufschuhen inspiriert und erzielt modisch absolute Höchstleistungen. Hübsches Detail: Der Schuh trägt nicht nur die Initialen des Gründers, sondern auch dessen Glücksbringer, einen Stern! Aus Leder und Mesh, um 990 €

FITNESS-FLOW

Nur wer sich wohlfühlt in seiner (zweiten) Haut, kann gut performen. Deshalb tut die deutsche Marke SOULWEAR BY MEY mit ihrer neuen Athleisure Wear alles für die gute Energie der Trägerinnen. Mit viel Sinn für Designdetails und höchsten Qualitätsansprüchen! Bustier und Leggings, je um 75 €





KULTUR-AUSTAUSCH

Was kommt dabei heraus, wenn italienische Lebensfreude auf britisches Understatement trifft? Die wohl begehrteste Capsule Collection des Sommers! Das Modelabel **LA DOUBLE J** und der Beachwear-Spezialist **ORLEBAR BROWN** präsentieren in ihrer ersten Kooperation wirklich umwerfend schöne Urlaubs-Looks! Macht schon beim Ansehen happy: das Frühstückskleid aus bedruckter Baumwolle, mit Gürtel, um 550 €

... WIE SAMMLER-OBJEKT

Einen Favoriten nennen? Unmöglich! Dafür sind die 31 limitierten Farb-editionen des Klassikers „Tangente“ von NOMOS GLASHÜTTE einfach zu schön! Oder könnten Sie sich entscheiden?

Armbanduhren „Tangente 38 Datum“, je um 1925 €



STIL-GEFÜHLE

„In allen vier Ecken soll Liebe drinstecken“, schrieb man früher ins Poesiealbum. Die neue „Bag One“ von **CLOSED** setzt noch zwei Ecken drauf und bietet neben viel Liebe auch extra viel Stilgefühl! Aus weichem Rindsleder, um 480 €



SCHMUCKE ADRESSE

Mitten im historischen Zentrum Wiens strahlt jetzt die wiedereröffnete Boutique des französischen Luxusjuweliers **CARTIER**. Die Renovierung des denkmalgeschützten Gebäudes durch die Pariser Interiordesignerin und Architektin Laura Gonzalez vervielfältigt nicht nur Pracht und Schönheit der Räume, sondern verdreifachte auch die Fläche auf über 300 Quadratmeter. Am Kohlmarkt 1, Wien



S

... WIE SOMMERLIEBE

Coco Chanel verlor ihr Herz in den Sommerferien, am Strand von Deauville. Allerdings nicht an einen bretonischen Fischer, sondern an sein Streifenshirt. 1917 schickte die Modeschöpferin dieses „Marinière“ genannte Work-Piece erstmals über den Laufsteg. Es war die Geburt eines Klassikers, den Celebritys wie Pablo Picasso und Brigitte Bardot liebten und trugen. Eine aktuelle Version kommt in dieser Saison vom deutschen Label LUISA CERANO. Aus Baumwolle, um 160 €

FOTO: COURTESY OF PRESS OFFICE LUISA CERANO; REDAKTION: MARKUS SCHNIEBER

Testen Sie jetzt ELLE:

3 Ausgaben ELLE für nur 16,50 € + ein Dankeschön!



31 %
Rabatt!

Miss Étoile

Trinkglas

Die coolen Ananas-Gläser von Miss Étoile sind ideal für Ihre Cocktailparty im Freien. Der Deckel mit Drehverschluss und Glastrinkhalm schützt vor Insekten. Fassungsvermögen: 300 ml. Zuzahlung nur 1,- €

Mit Deckel und
Trinkhalm!



Mint
Prämien-Nr.: AC47

Pink
Prämien-Nr.: AC48

Smoke
Prämien-Nr.: AC49

14-teilig!



Trinkhalm Set, gold

Die edlen Trinkhalm mit den passenden Longdrinklöffeln zum Rühren und Löffeln von Früchten sind ein absoluter Blickfang. Die Edelstahl-Trinkhalm sind robust und schonend für die Umwelt. Sie lassen sich bequem mit den mitgelieferten Bürsten säubern. Lieferumfang: 4 Trinkhalm gebogen, 4 Trinkhalm gerade, 4 Longdrinklöffel, 2 Bürsten. Material: Edelstahl. Pflegehinweis: Handspülung. Zuzahlung nur 1,- €.

Prämien-Nr.: AM51

Wählen Sie Ihr
Dankeschön!

Direkt zum Shop:



Gleich bestellen:

Kostenlos anrufen unter:

☎ 0800/100 17 59

Angebot und weitere Prämien entdecken unter:

@elle-abo.de/mini-abo

3 Ausgaben ELLE für nur 16,50 € (statt 24,- €) lesen. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (Heftpreis im Abo: zzt. 8,- € pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 12 Ausgaben für zzt. 96,- €). Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschland und solange der Vorrat reicht. Der Versand des Dankeschöns erfolgt nach Zahlungseingang. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Tel. 0049/1806/93 94 00 55*.

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die, Burda Hearst Publishing GmbH in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter www.elle-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.elle-abo.de/datenschutz.

*20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

EL1PRM

The spirit of LUXURY



Jetzt im
Handel

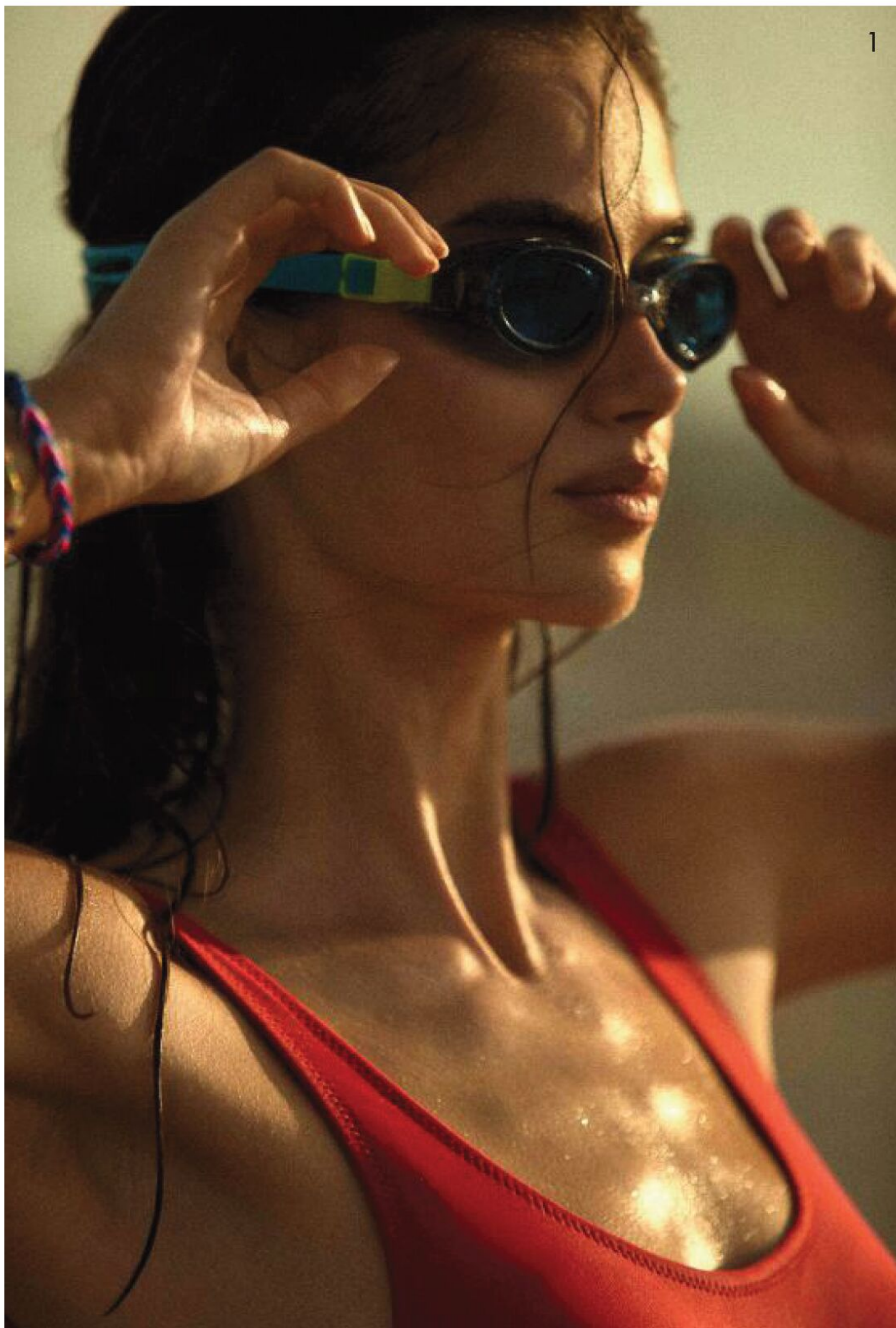


Online bestellen und
direkt nach Hause
liefern lassen.

Celebrating
10 Years **Harper's BAZAAR**
GERMANY
harpersbazaar.de

ELLE

Beauty



- 1 INTO THE BLUE! Warum Wasser uns so schön und glücklich macht. Ab S. 122
- 2 LEUCHTENDE BEISPIELE Glanz auf Lidern, Wangen und Lippen – so geht der neue Gloss-Look. S. 145
- 3 DER GROSSE ELLE-FITNESSGUIDE Tipps für (Wieder-)Einsteiger. Neue Trendsportarten im Test. Und: Erholsames für Muskeln und Haut. Ab S. 134

BLAUES WUNDER

Wasser ist KRAFTVOLL und voller
ENERGIE. Wir brauchen es zum LEBEN.
Aber es kann noch so viel mehr: Es macht
SCHÖN und GLÜCKLICH



LIFE'S A BEACH

Genau wie die Erdoberfläche besteht unser Körper zu 70 Prozent aus Wasser. Damit er nicht austrocknet, braucht er täglich ungefähr 40 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht.

LEBENSELIXIER H₂O

Nicht nur wie viel, auch WAS wir TRINKEN ist entscheidend



Schöne Haut braucht ausreichend Flüssigkeit. Sogar unsere Haare bestehen zu etwa einem Viertel aus Wasser – sie werden spröde, sobald sie Durst bekommen

Wenn Schauspielerinnen und Models in Interviews auf die Frage nach ihrem besten Beauty-Tipp immer nur „ausreichend Wasser“ sagen, ist das vielleicht erst mal enttäuschend. Aber tatsächlich sinnvoll: Wer gut aussehen und gesund bleiben will, muss viel trinken – als grober Richtwert gilt heute: mindestens zwei Liter pro Tag. Trinken wir zu wenig, leiden schon nach kurzer Zeit alle Prozesse im Körper unter einem Mangel. Wir brauchen dieses Element zum Überleben.

QUANTITÄT UND QUALITÄT

Es ist aber nicht nur die Feuchtigkeitsaufnahme, die Wasser so essenziell für uns macht. Gutes Trinkwasser deckt auch unse-

ren Bedarf an Mineralien. Dazu zählen Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Fluorid, Eisen und Zink (die Zusammensetzung unseres Leitungswassers veröffentlichen die Wasseranbieter in Qualitätsberichten, die online abrufbar sind). Eine höhere Konzentration finden wir in Mineralwasser: Es durchläuft natürliche Gesteinsschichten, wird so mit Mineralien und Spurenelementen angereichert und dabei gereinigt. Noch besser: Artesisches Wasser. Es steigt mit Druck durch Kies oder Sandstein an die Oberfläche. So entfällt das Abpumpen, das sich negativ auf die Wasserqualität auswirken kann.

#NOFILTER

Dass alles, was nicht ins Trinkwasser gehört, auch wirklich nicht durch den Hahn fließt, wird in Deutschland streng kontrolliert. Den Einsatz von Filtern, um Viren und Bakterien und Chemikalien wie Pestizide und Herbizide oder Rückstände von Schwermetallen zu entfernen, hält die Verbraucherzentrale deshalb für nicht notwendig. Im Gegenteil: Das verderbliche „Lebensmittel“ Wasser verkeimt schnell, wenn es zu lange in dem Behälter aufbewahrt wird oder mit alten Filtern in Kontakt kommt. Stehen die eigenen Leitungen im Verdacht, Schadstoffe abzugeben, kann eine Wasseranalyse per Post (z. B. von Ivario) Klarheit bringen.



ENERGIE-QUELLE

Wasser hält unser System am Laufen. Angereichert mit mehr Wasserstoff (H₂) wird daraus eine Art Raketentreibstoff: hydrogenisiertes Wasser. Es wirkt antioxidativ, soll die Haut, sportliche und kognitive Leistungen verbessern. Für die Herstellung braucht man einen speziellen Wassersprudler.

UNSER ELEMENT

Menschen, die weniger als fünf Kilometer von einer Küste entfernt leben, sind laut einer irischen Studie glücklicher. Eine andere Studie fand heraus, dass beim Spazieren am Rhein das Wohlbefinden stieg. Menschen empfanden dabei Gefühle von Freiheit und Inspiration.

DURSTIGE HAUT

...benötigt Wasser von innen und spezielle PFLEGE von außen

HAUT-STAUDAMM

Unsere Haut erfüllt eine verantwortungsvolle Aufgabe beim Management des Flüssigkeitshaushalts: Sie dient als Barriere nach Außen, die das lebenswichtige Nass im Körper hält. Gleichzeitig gibt sie Feuchtigkeit an die Umwelt ab, etwa um die Körpertemperatur zu regulieren oder Abfallstoffe auszuschwitzen. Das geht nicht spurlos an ihr vorbei. Umweltfaktoren wie trockene Luft, Wind und Sonneneinstrahlung können sie dazu bringen, mehr Wasser abzugeben, als sie speichern kann. Fast die Hälfte aller Menschen leidet deshalb unter trockener Haut. Auch zu viel Reinigung kann die Haut austrocknen. Um den Teint gezielt zu versorgen, sollte sowohl von innen als auch von außen Feuchtigkeit zugeführt werden.

GUT DOSIERT

Grundsätzlich gilt, lieber Duschen als Baden, lieber lauwarm als heiß. Vorsicht bei warmen Vollbädern also. Das Wasser wäscht die natürlichen Öle ab, die von den Talgdrüsen produziert werden, um die Haut zu schützen. Durch die geschwächte Hautbarriere wird außerdem der transepidermale Wasserverlust erhöht und Feuchtigkeit aus den tieferen Hautschich-

ten an die Oberfläche gezogen. Dort verdunstet sie. Ganz wunderbar wirkt im Gegensatz dazu hohe Luftfeuchtigkeit: Sie bietet eine konstante, aber milde Quelle an Hydratation. Kleiner Trost für alle, die nicht in den Tropen wohnen: Es gibt auch perfekte Cremes und Seren für den Feuchtigkeitsboost.

VOLLE SPEICHER

Fühlt sich die Haut trocken an, fehlt ihr aber nicht unbedingt Feuchtigkeit. Auch ein Mangel an Lipiden kann einen gespannten, rauen oder schuppigen Teint verursachen. Ein einfacher Test verrät, wo jetzt Pflege nötig wäre: Schieben Sie die Haut an den Backen parallel zum Wangenknochen mit dem Zeigefinger leicht von unten nach oben. Bilden sich dabei horizontale Querfältchen, ist die Haut tatsächlich dehydriert und braucht Pflege mit Wirkstoffen, die viel Feuchtigkeit speichern. Besonders gut kann das die Hyaluronsäure. Sie bindet das 1000-Fache ihres eigenen Gewichts an sich. Aber auch Glycerin oder Aloe vera können Wasser aus ihrer Umgebung ziehen und die hauteigenen Depots wieder gut auffüllen. Damit die dann auch voll bleiben, sollten Sie Ihre Pflegeroutine zusätzlich immer mit einer fetthaltigen Creme abschließen. Als okklusive Schicht verhindert sie, dass die Feuchtigkeit direkt wieder austritt. MARTINA FUHRI

1. Pflegt mit Bisabolol: „Hydra Zen Gel Creme“ von LANCÔME, um 60 €.
2. Mit feuchtigkeitsspendendem Malven-Extrakt: „Aqua Serum Hydratation Intense“ von DIOR, um 72 €.
3. Hydrierendes „Water Bank Eye Gel“ von LA NEIGE, um 35 €.
4. Kühlende Gel-Maske: „Skin Intense Hydra-Relief Mask“ von GIVENCHY, um 68 €.
5. Polstert mit Hyaluronsäure auf: „Hydra Beauty Micro Lip Serum“ von CHANEL, um 56 €.
6. Nährt über Nacht: „F-Balm Electrolyte Waterfacial“ von DRUNK ELEPHANT, um 55 €.
7. Erfrischt mit Aloe vera: „Moisture Surge Face Spray“ von CLINIQUE, um 42 €.
8. Bruhigendes „Thermalwasser“ von LA ROCHE-POSAY, um 10 €.



GLÜCKSBINGER

Winzige Mikroorganismen im Darm haben riesigen Einfluss auf unsere Botenstoffe. Und regulieren so das Stresslevel von Haut und Psyche. Ist dieser erhöht, können die Probiotika im „Calm & Microbiome Supplement“ den Cortisolspiegel wieder senken. Ergebnis: gute Laune, toller Teint! Von GALLINÉE, 30 Kapseln um 35 €



... WIE SONNENKUSS

Gesunde Bräune holen wir uns nicht am Strand, sondern bei YSL BEAUTY: Für einen gepflegten Sommer-teint ohne UV-Schäden sorgen zartschimmernde Pigmente, feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure und porenverfeinerndes Niacinamid im neuen Bronzer. „All Hours Hyper Bronze“, in fünf Nuancen, je um 58 €

HOCHKARÄTER

Elegant, sexy, wild: Der neue Duft von VERSACE ist fast so facettenreich wie wir. Heißt: Er lässt jede Seite unserer Persönlichkeit funkeln.

„Crystal Noir Parfum“, mit Karamell, Pfeffer und Mandarine. 50 ml um 140 €



RUNDE SACHE

Auch mechanische Peelings können sanft zur Haut sein! Das „Creme-Dusch-Peeling Granatapfel & Sheabutter“ von DOVE entfernt Hautschüppchen zum Beispiel mit Jojobawachs-Perlen. Sie sind rund und glatt, wodurch sie weniger abrasiv wirken. Wenn das Wachs schmilzt, spendet es außerdem eine Extra-portion Feuchtigkeit. Um 4 €



M



... WIE MEHRWERT

Durch Nachfüllsets lassen sich die Glasflakons des neuen „Le Bain Hermès Hand & Body Cleansing Gel“ immer wieder auffüllen. Damit meistert HERMÈS die Kunst, mit möglichst wenig Materialeinsatz Schönes zu erschaffen. Um 75 €, Refill um 46 €





„Instant Fresh &
Smooth Eye
Serum + Patches“
von BABOR,
um 50 €

NACHHALTIGKEIT IM BLICK

Augenpads sind großartig, auf Wegwerfprodukte möchten wir aber gern verzichten. Die Eye Patches von BABOR aus medizinischem Silikon sind nicht nur wiederverwendbar, sie haften auch besser auf der Haut. Durch den okklusiven Effekt verstärken sie die Wirkung des dazugehörigen Serums, das Trockenheitsfältchen mit Aloe vera und Hyaluronsäure abmildert. Tipp: Pads im Kühlschrank aufbewahren. Wunderbar bei geschwollenen Augen!



... WIE BLAU MACHEN

So cremig! Die hochpigmentierte Textur des „Longwear Eyeshadow Stick“ von VICTORIA BECKHAM BEAUTY gleitet super smooth auf die Lider. Mit nur einer Handbewegung entstehen so grafische Augen-Make-ups, die locker mit expressiven Runway-Looks mithalten können. In „Cornflower“ und neun weiteren Farben, je um 39 €

GLASKLAR

Mit Zitrusnoten und warmen Hölzern liefert CHANEL die Sommer-Edition zur Parfum-Ikone: leicht, energetisch, frisch – und doch „N° 5“!

„N° 5 L'Eau“, limitiert, 50 ml um 135 €



THE SHINE OF AN ICON
KÉRASTASE
PARIS

X
SYDNEY SWEENEY

NEU
ELIXIR ULTIME
DAS IKONISCHE HAARÖL
JETZT NACHFÜLLBAR



FRESH UP

Diese ganz natürlichen
DEOS wirken effektiv, DUFTEN

herrlich – und sehen auch noch GUT aus!



Schwitzen ist gesund! Und eine erstaunliche Meisterleistung unseres Körpers. Keine andere Spezies ist mit einer derart ausgeklügelten Thermoregulation ausgestattet wie der Mensch. Damit unsere Organe bei Bewegung (diese erzeugt Wärme) und höheren Außentemperaturen nicht überhitzen, muss der Körper schnell und gut gekühlt werden. Deshalb haben wir Schweißdrüsen. Diese geben eine klare Flüssigkeit ab, die verdunstet und dadurch kühlt. Fast ein halber Liter verdampft täglich auf der Hautoberfläche – selbst ohne großes Sportprogramm! Während dieser Schweiß geruchsneutral ist, produzieren die apokrinen Drüsen in den Achseln ein Sekret, das Fettsäuren und Proteine enthält. Diese werden durch die natürlichen (und wichtigen) Bakterien auf unserer Haut zersetzt. Und das erzeugt den typischen Schweißgeruch. Gegen den nehmen wir Deos. Und ab jetzt am liebsten eins, das einer neuen Generation von natürlichen Deodorants angehört. Die sind wirklich effektiv, vegan und frei von Aluminiumsalzen, Paraben und synthetischen Substanzen. Durch probiotische und fermentierte Enzyme wirken sie einerseits geruchsneutralisierend, andererseits erfrischen sie durch belebende Pflanzenextrakte wie Eukalyptus, Zitrusfrüchte und Rose. Plus: Natürliche Inhaltsstoffe wie Maisstärke absorbieren überschüssige Feuchtigkeit. Und sie riechen so gut, dass sie wirklich Lieblingsduft-Potenzial haben ... NADINE SIEGER

1. Hochwirksam und mit dem Duft von Bitterorange und Neroliöl: „SC.01“ von AKT, um 27 €. 2. Mit der guten Energie von Eukalyptus: Deodorant von NÉCESSAIRE, um 20 €. 3. Duftet zart nach Rosen und Zedern, von MONKS, um 24 €. 4. Neroli, Basilikum und Zypresse sorgen für anhaltende Frische, Algen-Extrakt und Hyaluronsäure pflegen die Haut, von SALT & STONE, um 19 €. 5. Die warm-holzige Note von „Vetiver Geranium“ ist eine gute Begleitung, von FINE, um 35 €. 6. Der Duft von italienischer Bergamotte wirkt bis abends belebend, von MALIN+GOETZ, um 25 €. 7. Zitrusfrüchte verleihen „N° Green“ eine sehr angenehme Frische, von CORPUS, um 28 €



GLÄNZEND AUFGELEGT

Zum 60. Jubiläum lässt die
professionelle Haarpflegemarke

Kérastase ihr wahrhaft
legendäres Beautyelixir in
neuem Glanz erstrahlen



Als Hommage an Luxus, Stärke und die kultivierte französische Eleganz hat sich das Elixir Ultime von Kérastase einen Namen gemacht. Nun hat sich das beliebte Haaröl, das mit der Kraft der Kamelie für strahlendes Haar sorgt, neu erfunden – pünktlich zum Jubiläum der Marke. Einer, der sich sofort in die Neuauflage der Stilikone verliebt hat, ist Apjar Black. In den letzten 13 Jahren hat er sich als Hairstylist, Make-up-Artist und Makeover-Spezialist für Celebrities etabliert. Vor sechs Jahren gründete er sein eigenes Studio am Berliner Kurfürstendamm. Er behandelt jeden Kunden wie einen Superstar, der seine innere Ausstrahlung entfalten möchte. Wir haben mit Apjar über den aktuellen Glow-Favoriten gesprochen:

Was schätzt Du besonders an dem neu aufgelegten Elixir Ultime?

A. B.: Die Vielfältigkeit, die Konsistenz und den lang anhaltenden Duft! Ich muss dazusagen, dass ich früher einen Bogen um Haaröle gemacht habe, da sie die Haare beschweren und vor allem blonde Haare schnell gelb aussehen lassen. Doch das neue Elixir Ultime ist ganz anders. Ich habe es persönlich getestet und möchte nicht mehr ohne sein.

„Es ist ein 1A-Produkt, welches in keinem Badezimmerschrank und keiner Stylingtasche mehr fehlen darf.“

Apjar Black



Hast Du spezielle Tipps zur Anwendung dieses Haaröls?

A. B.: Es kann vielfältig eingesetzt werden. Bei feinerem Haar empfehle ich, das Produkt vor dem Föhnen als Hitzeschutz zu nutzen, bei einer lockigen Struktur oder kräftigerem Haar als Finish für das Styling. Aber auch als Touch-up nach ein paar Tagen oder, je nach Wetterlage, um das krause Haar zu bändigen. Mein Geheimtipp: Als Pre-Treatment circa fünf Minuten vor der Haarwäsche einwirken lassen.

Viele Menschen zweifeln daran, dass Öl für ihren Haartyp geeignet ist. Was sagst Du dazu?

A. B.: Keine Angst! Das Elixir Ultime ist ein echter Allrounder, der sich für jedes Haar eignet. Es kommt nur darauf an, an welcher Stelle in der Pflegeroutine das Öl verwendet wird.

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit bei dem Produkt?

A. B.: Elixir Ultime zeigt, wie man Nachhaltigkeit, Qualität und Eleganz verbindet. Ich bin begeistert, dass das Flakon ab sofort nachfüllbar ist, aus 30 % recyceltem Glas und die Nachfüllflasche aus 95 % recyceltem Kunststoff besteht.

KÉRASTASE
PARIS

Studien zeigen, dass
moderates Ausdauer-
training Wechseljahres-
beschwerden wie
Schlafstörungen oder
Stimmungsschwankun-
gen mindern kann

ENDLICH WIEDER TOPFIT

Bewegung ist unverzichtbar

für Gesundheit, SCHÖNHEIT, Lebensfreude.

Wir haben neue SPORT-TRENDS für Sie getestet, mit Experten gesprochen
und After-Workout-Tipps gesammelt.

Der große ELLE-Fitnessguide

Die passende Sportart für sich zu finden, ist gar nicht so einfach. Erst recht, wenn es darum geht, nach langer Pause wieder aktiv zu werden. In einem Punkt sind sich alle Experten einig: Das Wichtigste ist, dass Sport Spaß macht. Denn nur so vergisst man dabei die Zeit und bleibt am Ball. „Welche Art von Sport haben Sie in Ihrer Kindheit gern gemacht? Das ist eine gute Orientierungshilfe“, sagt Niki Kaiser, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Inhaberin von CrossFit Eo in München. „Waren das eher spielerische Dinge, wollten Sie zu einem Team gehören oder haben sich am liebsten im Takt der Musik bewegt?“ Hat man diese Frage für sich beantwortet, heißt es: Ausprobieren! „Bringt man körperliche Einschränkungen mit, ist es auf jeden Fall ratsam, vorab mit einem Arzt, Trainer oder Coach zu sprechen“, meint Sportwissenschaftlerin Kerstin Hardt, die zugleich Expertin für Mentaltraining, Ernährung und Stressprävention ist. Auch sollte man sich seinen Lebensstil anschauen. Ist der Alltag von Stress geprägt, bieten sich Sportarten an der frischen Luft an. „Ausdauersportarten im niedrigen Pulsbereich mit einer hohen Sauerstoffsättigung sind dann genau richtig, um das durch den Stress im Körper angelagerte Cortisol abzubauen. Das kann ein

zügiger Spaziergang sein, eine Joggingrunde, eine Ausfahrt mit dem Fahrrad oder eine Einheit auf dem Rudergerät, das man sich auf die Terrasse stellt.“ Der Kreativität sind beim Sport keine Grenzen gesetzt. Apropos Puls: Beim Grundlagen-Ausdauertraining sollte die Herzfrequenz gerade mal bei ungefähr 60 Prozent vom Maximalpuls liegen. Dieser lässt sich ungefähr schätzen – mit der Formel 220 minus Lebensalter. Denn

je älter man ist, desto schwieriger wird es, seinen Puls hochzutreiben. Was außerdem mit zunehmendem Alter abnimmt, ist die Muskulatur. Studien zeigen, dass bereits ab dem 30. Lebensjahr sukzessive 1,5 Prozent der Muskulatur schwindet – und zwar pro Jahr! „Muskeln sind für den Energiestoffwechsel und die allgemeine Gesundheit aber von zentraler Bedeutung“, so Kerstin Hardt. „Je älter man wird, desto gezielter sollte man seinen Trainingsfokus auf den Muskelaufbau legen.“ Ergänzend zum Cardiotraining gehören also regelmäßige Kräfteinheiten auf den Trainingsplan – am besten mit Gewichten. Wesentlich für

die Gesundheit aber ist, dass man sich überhaupt bewegt – egal, wie, wann und wo. „Solange man Spaß hat und auf seinen Körper hört, macht man beim Sport alles richtig“, ermutigt Niki Kaiser. „Die Hauptsache ist, dass man wirklich regelmäßig Sport treibt.“

20 Minuten

Spazieren gehen am Tag haben bereits einen Effekt auf die Gesundheit. Optimal wären jedoch vier 30-minütige Ausdauer- und vier 15-minütige Kräfteinheiten pro Woche

GIVE IT A TRY!

INSPIRATION gefällig? Wir haben
neue FITNESS-KONZEPTE
für Sie ausprobiert

BEAT81

FRANZISKA FRANK,
BEAUTY EDITOR

MICRO WORKOUT

BARBARA HUBER,
BEAUTY DIRECTOR

Das Prinzip ist so einfach wie verlockend: mühelos fit werden – mit wenigen kurzen und unkomplizierten Übungen. Und das ganz ohne Fitnessstudio! Die täglichen Minitrainingseinheiten sind an jedem Ort möglich und lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Für mich klingt das perfekt – zumal meine Sportambitionen meistens am Zeitfaktor scheitern. Aber hier gibt es keine Ausrede. Also lege ich sofort los. Ich halte mich an fünf bekannte Übungen, die ich in meinen Tagesablauf einbaue: Beim Zähneputzen stelle ich mich abwechselnd auf ein Bein. Bis das Teewasser kocht, mache ich Liegestütze am Esstisch. Beim Telefonieren gehe ich in tiefe Ausfallschritte. Die Wartezeit an der Fußgängerampel überbrücke ich mit Wadendehnen am Bordstein. Abends übe ich Crunches auf dem Sofa. Zusätzlich nehme ich bei jeder Gelegenheit die Treppe statt den Aufzug. Schon bald bemerke ich Fortschritte, komme bei den fünf Etagen zur Redaktion weniger schnell aus der Puste und schaffe bei den Übungen mehr Wiederholungen. Nach vier Wochen fühle ich mich tatsächlich fitter – und motiviert, noch mehr neue Übungen und Hanteltraining in meine Routine aufzunehmen!

PILATES CHAIR

GALINA KOURRI,
OPTICAL DIRECTOR

Genau wie klassisches Pilates ist Pilates Chair ein Workout, das den ganzen Körper trainiert und dabei vor allem die Tiefenmuskulatur stärkt. Noch dazu werden Haltung und Flexibilität verbessert und die Körperkontrolle geschärft. Genau das mag ich! Als Hilfsmittel kommt hierbei eine Art Stuhl mit Pedal und Federn zum Einsatz. Die Federn dienen dem Widerstand, den man passend zu seinem individuellen Fitnesslevel einstellen kann. So ist das Training für Anfänger und Profis gleichermaßen geeignet. Meine Lieblingsübung: der Pull-up. Hoch zieht man sich hier jedoch nicht an den Armen. Stattdessen stehen die Füße auf dem Pedal, wodurch es nach unten gedrückt wird. Die Hände platziert man auf der Sitzfläche. Nun lässt man das Pedal kontrolliert und mit geradem Rücken und angespanntem Bauch langsam gegen den Widerstand nach oben kommen. Klingt einfach, fordert aber den gesamten Körper. Ich besuche Chair jetzt seit einigen Monaten und fühle mich danach ausbalanciert und voller Energie.

The Pilates Atelier, thepilatesatelier.de

Wieder und wieder an die ganz persönliche Grenze zu kommen und sich auf dem Weg dorthin in mehreren Intervallen bestmöglich zu pushen – das ist das Konzept der Spinning Class von Beat81. Schummeln ist nicht möglich, denn wie sehr man sich tatsächlich anstrengt, kann man dank Herzfrequenz-Sensor jederzeit auf einem der vielen Bildschirme im Raum ablesen. Das Ziel: so lange wie möglich im Bereich über 81 Prozent seiner maximalen Herzfrequenz zu bleiben. Diese wird vorab automatisch anhand des Alters berechnet. Das heißt für mich: Ordentlich in die Pedale treten, um auf mindestens 151 Schläge die Minute zu kommen! Da dies nicht meine erste Spinning Class ist, bin ich zumindest mit dem Fahrrad schon vertraut. Ich schnalle mir mei-

nen Sensor mit dem Brustgurt um, setze mir die Kopfhörer auf, über die ich Musik und den Trainer hören kann ... Dann geht's schon los! Die 45 Minuten teilen sich in ein Warm-up, sechs Intervalle und ein Cool-Down auf. Den Anweisungen folgend stelle ich den Widerstand an meinem Rad mal höher, mal niedriger ein. Ich fahre im Stehen und im Sitzen, bin mal in einem Sprint, dann auf einer Bergfahrt. Es dauert nicht lange, bis meine Herzfrequenz in den dunkelroten Bereich springt. Sehr gut! Durch die Konzentration auf nur ein Intervall vergeht die Zeit wie im Flug. Zum Schluss heißt es: den Puls wieder beruhigen. Auch das gibt Punkte. Mein Kopf ist so rot wie die Anzeige eben, aber ich bin (die Endorphine!) super happy ...

Beat81 Ride, beat81.com

Abwechslung ist
das Zauberwort,
wenn es um Motiva-
tion geht. Auch fes-
te Sporttage können
helfen und ein vor-
ab definiertes Ziel





HIIT-Intervalle treiben gezielt den Puls nach oben. Das stimuliert die Produktion von Wachstumshormonen, die den Stoffwechsel von Muskeln, Knochen und Haut anregen

EQUIPT – UBARRE

MARKUS SCHNIEBER,
FASHION FEATURES EDITOR

Statt im Fitnessstudio trainiere ich lieber zu Hause. Das Problem: Meinem Design-Anspruch geschuldet, lagert das quietschbunte Equipment – zum Leidwesen meiner sportlichen Konstitution – im Keller. Die stylischen „Ubarre“-Hanteln der US-amerikanischen Marke Equipt kommen mir also gerade recht. Die Trainingsgewichte aus Stahl, die optisch an die Bögen eines Krocketspiels erinnern, sehen auf dem Coffee Table aus wie ein schickes Deko-Objekt, wollen aber auch benutzt werden. Ganz nach dem Motto von Gründerin und Ex-Model Kodi Kitchen Berg: „Bewegung ist Leben!“ Immer vor Augen, motivieren sie zu der ein oder anderen zusätzlichen Trainingseinheit, bevor man es sich auf dem Sofa bequem macht. Die zugehörigen Online-Übungsvideos (Tipp: das 20-minütige „Booty Workout“) sind kostenlos. Aber auch für Klassiker wie Bizeps Curls eignen sich die Gewichte. Zugegeben, die U-Form ist anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, anschließend lassen sich die Gewichte aber wie Kurzhanteln verwenden. Der Vorteil: Muskeln können so auch isoliert trainiert werden. Die Bewegungsabläufe sind natürlicher und unserer Anatomie besser angepasst. Und nebenbei helfen sie dabei, die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern (Hanteln aus Stahl, in sechs Farben und vier Gewichtsklassen, ab 140 €).

equiptmovement.com

BOX WORKOUT

MARTINA FUHRI,
BEAUTY EDITOR

Zu meinen Fitnesszielen gehört es nicht unbedingt, potenzielle Gegner gezielt k. o. zu schlagen. Mich am Boxsack so richtig auszupowern, machte mir aber schon in meiner Jugend Spaß. Box-Workouts, die in Boutique-Fitnessstudios angeboten werden, zielen zum Glück nicht nur auf Schlagkraft und Technik ab, sondern sollen den ganzen Körper trainieren. Genau das, was ich

nach einer langen Sportpause brauche! Der Kurs beginnt mit Intervall-Übungen am Boxsack: In mehreren Runden bearbeiten wir ihn für jeweils 20 Sekunden relativ entspannt. Dabei integrieren wir die Beinarbeit sowie die Grundschräge Jab, Cross, Haken und Upper-cut. Dann prügeln wir 10 Sekunden mit voller Energie – aber immer noch kontrolliert! – auf das Teil ein. Im Anschluss baut der Coach einen Zirkel mit Übungen auf, die erneut Kraft- und Cardiotraining kombinieren. Ich schwinge schwere Seile, hieve Hantelscheiben in die Luft, mache verschiedenste Ausfallschritte und Planks. Das ist anspruchsvoll und wirkt gefühlt erst einmal ganzheitlich. Am nächsten Tag merke ich allerdings, dass der Fokus doch eindeutig auf den Muskelgruppen lag, die fürs Boxen wichtig sind: Besonders Bizeps, Trizeps und Waden schmerzen bei jeder kleinen Bewegung. An Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur spüre ich dagegen leider gar nichts. Dabei wären es gerade diese Bereiche, die ich gern gezielt stärken würde, um langfristig den Auswirkungen meines Schreibtischjobs entgegenzusteuern. Dafür werde ich mich wohl nach einer weiteren Sportart umsehen. Trotzdem will ich weiter zum Boxen gehen. Schon allein, um mal Dampf abzulassen.

Time to Shine Athletics, time-to-shine.com

88%

*geringer ist das
Risiko für Demenz bei
hohem Fitnesslevel*

APRÈS GYM

Erst das Workout, dann die REGENERATION:

Sechs Tipps, um KÖRPER und HAUT fit zu halten und Muskelkater vorzubeugen



1. KALT DUSCHEN!

Sich nach einem schweißtreibenden Workout – noch bis oben hin vollgepumpt mit dem Happy-Hormon Endorphin – unter die Dusche zu stellen, ist Entspannung pur. Noch mehr Glücksgefühle verschafft der erfrischende Schauer, wenn man nach und nach die Wassertemperatur herunterdreht – bis zum kalten Anschlag. Trauen Sie sich! Die

Vorteile sind beeindruckend: Eine Eisdusche kann die Erholung des Körpers beschleunigen, Entzündungen reduzieren, Muskelkater vorbeugen und den Stoffwechsel anregen. Schon eine Minute reicht aus.

2. NEUER GLOW

Auch wer lieber die Dusche zu Hause nutzt, sollte sich direkt nach dem Training kurz Zeit für eine Gesichtereinigung nehmen. So gesund Schwitzen auch ist, die Haut reagiert schnell mit Unreinheiten und verstopften Poren. Auslöser sind die im Schweiß enthaltenen Salze, ebenso Bakterien, Toxine und Schmutz. Diese können die Haut reizen und zu einer Überproduktion von Talg führen. Um dem Teint wieder Feuchtigkeit zuzuführen, anschließend ein leichtes Serum mit Hyaluronsäure und beruhigendem Panthenol auftragen.

3. MUSKEL-GADGET

Schenken Sie Ihren Muskeln wohlverdiente Aufmerksamkeit: Der „RecoveryTherm Cube“ von Therabody ist wie Physiotherapie to go. Binnen Sekunden wechselt das kleine Body-Tool mit drei verschiedenen Modi ganz nach Bedarf zwischen Kälte, Wärme und Kontrast-Therapie, was Verspannungen löst, Schmerzen und Schwellungen lindert, die Blutzirkulation anregt und so den Abbau von Lactat fördert. Auch der Muskelkater fällt bedeutend weniger schlimm aus. Dank Gurten in verschiedenen Längen lässt sich das Gadget überall am Körper anbringen.

1. „Hydrating Serum 8HA“ mit Hyaluronsäure in acht verschiedenen Molekülgrößen, von MELUMÉ, um 75 €. 2. Mit Grüntee und Hamamelis: „The Cleansing Gel“ von DR. BOUHON, um 30 €. 3. „Sigg Bottle“ von SAINT LAURENT, um 75 €. 4. Mit Elektrolyten und Vitaminen: „Microlyte Berry“ von WATERDROP, 12 Würfel um 10 €. 5. „Sport After Work Out Muscle Ease Body Spray Magnesium“ von RITUALS, um 21 €. 6. „RecoveryTherm Cube“ für das Behandeln und Vorbeugen von Verletzungen, Schwellungen und Muskelkater, von THERABODY, um 150 €

4. ELEKTROLYTE ERSETZEN!

Mit dem Schweiß verliert der Körper wichtige Mineralstoffe, die ihm regelmäßig zurückgegeben werden sollten. Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium und Chlorid spielen eine entscheidende Rolle bei der Muskelkontraktion, der Aufrechterhaltung der Nervenfunktion und der Flüssigkeitsbalance. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Muskelzittern und -krämpfen führen. War das Workout also extrem anstrengend, helfen im Anschluss isotonische Getränke oder ein Elektrolyte-Pulver, das in Wasser oder Saft gerührt wird.

5. RUNTERKOMMEN ...

Ein Faktor, der beim Thema Sport oft zu kurz kommt: die Entspannung. Nur selten nimmt man sich die Zeit für ein richtiges Cool Down oder Atemübungen. Fügen Sie beides Ihrer Routine hinzu – und legen sich dazu am besten auf eine Shaktimatte. So tun Sie Ihrem Körper doppelt Gutes. Die Matten basieren auf den Prinzipien der Akupressur, indem kleine Kunststoffspitzen Druck auf bestimmte Punkte ausüben. Das bringt die Durchblutung in Gang, kann Muskel- und Gelenkschmerzen lindern, Endorphine freisetzen und Verspannungen lösen.

6. SPRAY-THERAPIE

Magnesium tut dem Körper nicht nur von innen gut, sondern auch von außen. Als Spray aufgetragen, wird es transdermal über die Haut aufgenommen. Deshalb kann es direkt dort angewendet werden, wo es am dringendsten benötigt wird (schmerzende Muskeln). Nach dem Duschen aufsprühen und gut einmassieren. Das entspannt die Muskulatur gleich doppelt. Da Magnesium auch an der Proteinsynthese und der Reparatur des Gewebes beteiligt ist, fördert es die allgemeine Regeneration, entspannt und beugt Muskelkater effektiv vor.





Wir sind, was wir
essen: Fast 20 Pro-
zent unseres
Körpers bestehen
aus Protein

DAS WEISSE VOM EI

PROTEINE helfen NICHT nur
MUSKELN aufzubauen – sie sind
absolut lebensnotwendig! Und machen
uns GESUND, schlank und schön

Riegel, Shakes und Pudding, ja sogar Käse werben neuerdings mit dem Versprechen: „High Protein“. Aber wer braucht die Extraportion Eiweiß überhaupt? „High Protein ist ein großer Hype und nach vegan der neue Lieblingsbegriff der Lebensmittelindustrie“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dr. Constanze Lohse aus Norderstedt. „Das ist reines Marketing. Ändert aber nichts daran, dass Eiweiß für uns wirklich lebensnotwendig ist – und die meisten Menschen leider viel zu wenig davon essen.“

ALS BAUSTEIN UNVERZICHTBAR
Unser Körper besteht zu knapp einem Fünftel aus Eiweiß – es steckt in jeder einzelnen Zelle! Biochemisch betrachtet, sind Proteine Aminosäureketten. Und – neben Kohlenhydraten und Fetten – ein Makronährstoff und damit Basis unserer Ernährung. „Proteine liefern das Baumaterial für Muskeln, Haut und Haar, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone, etwa zur Immunabwehr.“ Da Körperzellen ständig erneuert werden, sind sie auf eine regelmäßige Proteinzufuhr angewiesen. „Besonders, weil unser Körper Eiweiß nicht speichern kann“, so die Fachärztin für Allgemeinmedizin.

WER BRAUCHT WIE VIEL?

„Schuld am häufigen Eiweißmangel ist unsere westliche Ernährungsweise mit zu vielen Kohlenhydraten und viel zu vielen verarbeiteten Lebensmitteln“, weiß Lohse aus ihrer Praxiserfahrung. Mit einem Croissant zum Frühstück, mittags Pasta und abends einem Salat kommt niemand auf den Grundbedarf. Und weil ihr Schwerpunkt Präventivmedizin ist, lautet ihr Credo: „Gesunde Ernährung ist immer das beste Medikament: Ein ausgewogener Teller sollte zur Hälfte aus Grünzeug, zu einem Viertel aus Eiweiß und der Rest aus einer guten Portion gesunder Fette und komplexer Kohlenhydrate bestehen.“ Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Frauen und Männer zwischen 25 und 65 Jahren eine Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht pro Tag. Eine Frau mit 65 Kilo bräuchte demnach 52 Gramm Protein am Tag. Das ist nicht wenig. Andererseits gibt es in der Ernährungsmedizin eigentlich keine One-fits-all-Regeln. Viele – etwa Schwangere, Frauen ab 35, gestresste oder Sport treibende Menschen – brauchen deutlich mehr. Die DGE-Angaben für Nährstoffe und Vitamine gelten unter vielen Mediziner*innen und Ernährungsexperten heute als zu knapp bemessen. Dr. Lohse empfiehlt: 1–1,5 g pro kg. Bei unserem Beispiel bedeutet das 65–97,5 g pro Tag.

TOP-PROTEIN-QUELLEN

Eiweißqualität beurteilt man nach der biologischen Wertigkeit. „Tierische Eiweißquellen gelten als hochwertiger als pflanzliche, weil sie dem menschlichen Aminosäureprofil ähnlicher sind und besser vom Körper aufgenommen werden“, sagt die Ernährungsexpertin. Allerdings gilt: Qualität statt Quantität. „Bei Fleisch auf Weidehaltung setzen. Finger weg von Massentierhaltungsfleisch und Wurstwaren. Statt Kuhmilch auch mal Schaf- oder Ziegenmilchprodukte ausprobieren. Die Mischung ist wichtig. Es gibt viele unterschiedliche Proteine mit jeweils spezifischen Effekten auf unseren Körper.“ Die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteine kann deren Wertigkeit erhöhen. Pflanzliche Eiweiße aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten und Pilzen haben einen Vorteil. Sie enthalten auch wert-

*Als Ernährungsmedizinerin
empfehle ich natürliche
LEBENSMITTEL, aber
manchmal ist ein SHAKE
eine GUTE Alternative*

”

volle Ballaststoffe und wichtige, sekundäre Pflanzenstoffe. Man muss allerdings ein bisschen mehr essen. Zum Vergleich: 100 g Hähnchenbrust enthält knapp 29 g Protein, Quinoa 15 g, Thunfisch 25 g, Pilze 8,8 g und Cashewkerne 18 g. Im Netz findet man Tabellen, die für einen guten Überblick sorgen.

DIE MUSKEL-MACHER

Eine besondere Rolle spielen Proteine für Sportler. Egal, ob Freizeitsportler oder Profi: Wer trainiert, braucht Proteine, da sie das Muskelgewebe reparieren, stärken und erhalten. „Aber auch Frauen ab 35 sollten ihren Protein-Konsum im Auge haben“, rät Dr. Lohse. Zwischen dem 25. und 65. Lebensjahr verlieren wir nämlich bis zu 20 Prozent unserer Muskelmasse. Um gegenzusteuern, helfen nur Sport und Eiweiß. „Spätestens mit 50 Jahren ist die magische Grenze erreicht“, mahnt Lohse. Dann heißt es: „Use it or lose it!“ Die Muskeln bauen sich ab jetzt rapide ab. Die Folgen: Gebrechlichkeit und Schwäche im Alter. Schon eine zähe Grippe oder eine Operation lassen ab 50 die Muskeln nur so schwinden. Deshalb bekommen ältere Patienten in guten Krankenhäusern nach Hüft-OPs Eiweißshakes, um dem Muskelabbau vorzubeugen. Auch in Seniorenheimen wäre das sinnvoll. „Ältere Menschen sollten unbedingt Proteine supplementieren, um den Muskelschwund aufzuhalten“, so Lohse.

SCHLANK UND SATT

„Muskeln verbrennen Fett. Weniger Muskelmasse und ein damit veränderter Stoffwechsel ist die Hauptursache, weshalb Frauen in den Wechseljahren plötzlich zunehmen“,

erklärt die Ärztin. Mit Proteinen kann man dem entgegenwirken: Sie halten schlank und helfen beim Abnehmen. „Wir wissen aus der Adipositas-Forschung, dass ein eiweißreiches Frühstück das Gewicht positiv beeinflusst.“ Von den Makronährstoffen hat Eiweiß den höchsten Sättigungseffekt. Studien belegen: Wir essen, bis wir satt sind. Ist in den Mahlzeiten zu wenig Protein enthalten, essen wir mehr – leider auch mehr Kohlenhydrate und Fette. Perfekt für den Start in den Tag ist ein eiweißreiches Frühstück: Rührei mit Avocado, Nuss-Saaten-Brot mit Hüttenkäse oder Müsli mit Joghurt, Nüssen und Beeren. Das hält auch den Blutzucker stabil und verhindert Heißhungerattacken. Und weil wir Protein ja nicht speichern, muss über den Tag nachgelegt werden. Besonders nach dem Training und insbesondere in Muskelaufbauphasen! Sogar abends ist Eiweiß sinnvoll. „Proteine wirken sich positiv auf den Schlaf aus“, weiß Lohse. „Sämtliche Bestandteile unseres Körpers bestehen aus Eiweiß – auch das Schlafhormon Melatonin.“

SHAKES – JA ODER NEIN?

Als Ernährungsmedizinerin empfiehlt Dr. Constanze Lohse grundsätzlich natürliche Lebensmittel. „Aber ich bin auch pragmatisch. Manchmal fehlt die Zeit für eine gesunde Mahlzeit. Statt sich beim Bäcker ein Teilchen mitzunehmen, ist es dann besser, einen hochwertigen Shake zu trinken.“ Wichtig: Das Pulver sollte keinesfalls Süß- und Zusatzstoffe enthalten, die bringen die Darmbakterien aus dem Gleichgewicht. „Checken Sie die Zutaten genau“, rät die Medizinerin. „Und machen Sie einen Bogen um Aromen!“ Geschmack kann man selbst hinzufügen, etwa mit Nussmus, Kakao, Zimt oder Beeren. Die höchste biologische Wertigkeit hat Whey Protein auf der Basis von Molke. Aber es gibt auch sehr gute vegane Kombiprodukte aus Reis, Erbsen, Sonnenblumenkernen, Hanfsamen oder Leinsamen. Fazit: Ein hochwertiger Shake kann sinnvoll sein, auch wenn er an eine Mahlzeit mit gegrilltem Lachs, Quinoa und Salat nie herankommt. Weder im Hinblick auf gesunde Ernährung noch auf das Geschmackserlebnis. NORA VON WESTPHALEN

HOCH GLANZ!

Nicht nur für die Lippen: Moderne GLOSSY-Texturen bringen jetzt das ganze Gesicht zum LEUCHTEN



HAUT WIE GLAS ist immer noch einer der ganz großen Make-up-Trends. Gloss- und Gel-Texturen überziehen dabei Lider, Wangen und Lippen mit einem leuchtendem Glow (und laufen Schimmerpigmenten so fast den Rang ab). Denn das Ergebnis wirkt nicht nur praller und jugendlicher, sondern auch echter, weil das Licht auf eine natürlichere Weise gebrochen wird. Der Hochglanz-Look funktioniert clean und transparent, ein Hauch Farbe kann aber für rosige Extrafrische sorgen. Bei der Augenpartie ruhig noch eins draufsetzen und mit den Fingern eine Schicht Gloss als Special Effect über farbigem oder glitzerndem Cremelidschatten auftupfen.

1. Lidschatten-Duo „Mini Palette“ in „All Lights On Me“ mit Gloss und Schimmer, von **RABANNE**, um 26 €. 2. Multifunktionaler „Éclat de Beauté Effet Lumière Face Gloss“ von **GUCCI**, um 33 €. 3. Mit etwas Farbe: Lipgloss „Prisma Glass“ in „Candy Halo“ von **ARMANI BEAUTY**, um 42 €. 4. Gel-Rouge „Cooling Water Jelly“ in „Spritz“ von **MILK**, um 24 €. 5. Transparenter „Gloss Pop Face & Eye“ von **MORPHE**, um 14 €. 6. Primer „Forever Glow Veil“ von **DIOR**, um 50 €



Jetzt im
Handel

URLAUBSGEFÜHLE.

Wir nehmen Sie mit auf Reisen. Zeigen die schönsten Ferienhäuser der Welt. Und lassen uns auch für zu Hause von den sommerlichen Interior-Ideen inspirieren. Plus: schnelle italienische Rezepte für laue Abende mit Freunden!



Online bestellen und
direkt nach Hause
liefern lassen.

ELLE
DECORATION

ELLE

Living

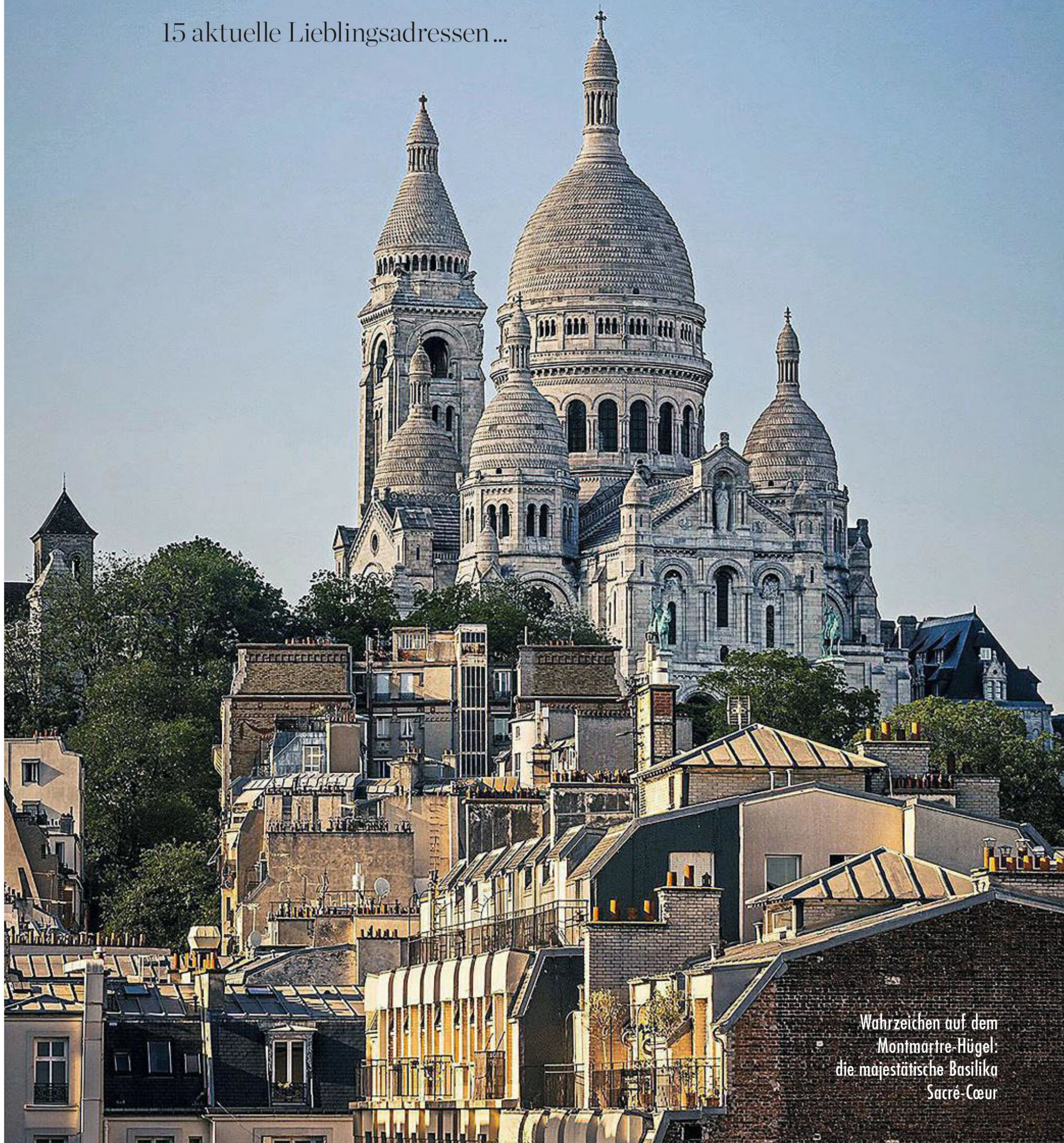


- 1 GANZ ERFRISCHEND! News und kulinarische Ideen aus der Fine-Dining-Welt ab S. 156
- 2 SOMMERNACHTSTRAUM Alles, was Sternegucken im August noch magischer macht. S. 154
- 3 BONJOUR, MON AMOUR ... Wir fahren nach Paris! Aber nicht nur zur Olympiade. Auch wegen unserer Lieblingsadressen. Ab S. 148

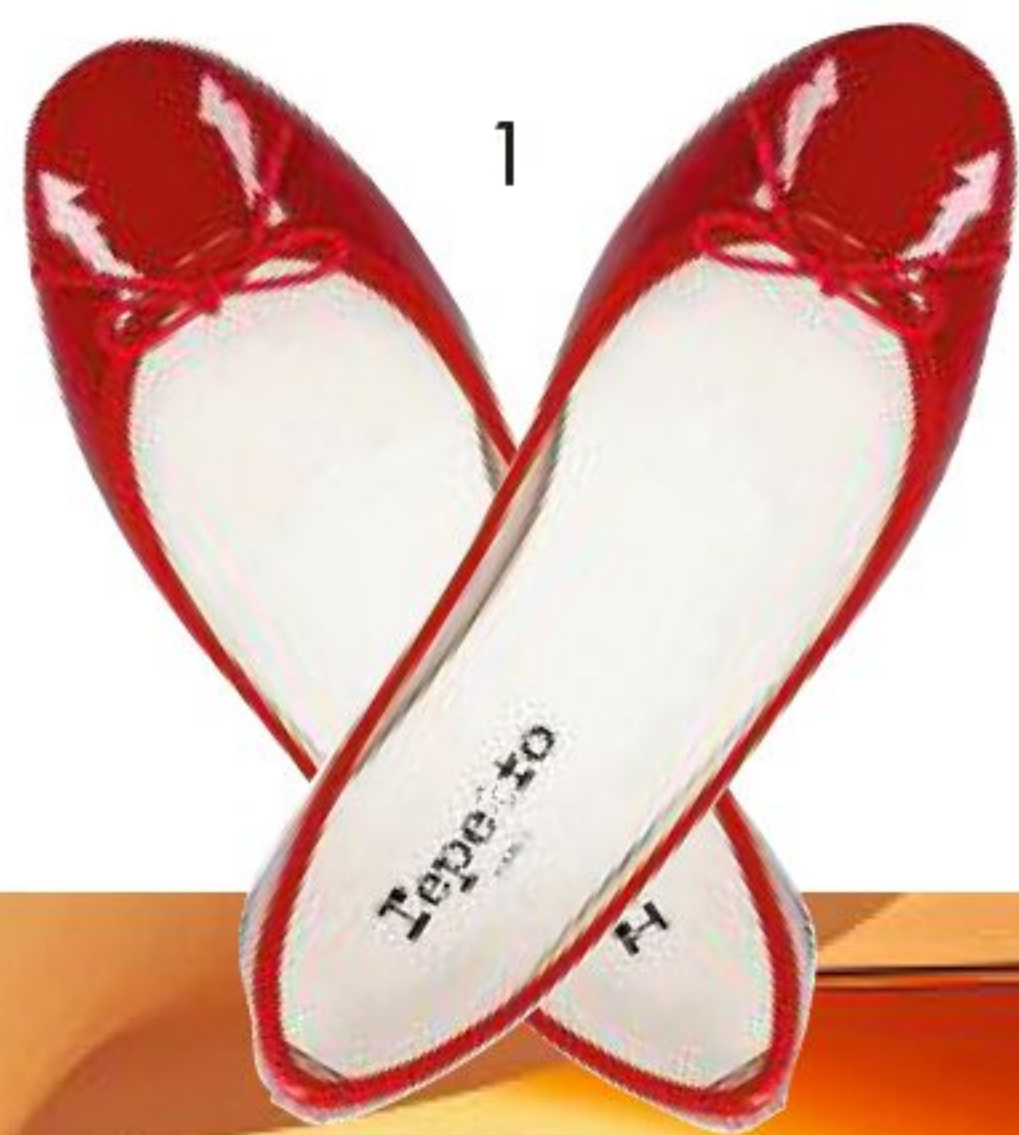
FOTOS: KRISTEN PELOU (1), JULIETTE ABITBOL AND EDOUARD SANVILLE (1)

SALUT PARIS!

Auch jenseits der Olympischen Spiele ist
FRANKREICH'S Hauptstadt zum Spazieren,
Essen, Tanzen und Shoppen eine REISE wert!
15 aktuelle Lieblingsadressen...



Wahrzeichen auf dem
Montmartre-Hügel:
die majestätische Basilika
Sacré-Cœur



*Paris ist diesen Sommer
bereits zum dritten
Mal Olympia-Gastgeber*

”

1. REPETTO PARIS

Rose Repetto entwarf 1947 die ersten Schuhe für ihren Sohn, einen jungen Tänzer an der Pariser Oper. Die Ballerinas – für die Bühne oder für jeden Tag – werden bis heute in Frankreich handgefertigt. So wie das Modell „Cendrillon“ (Foto), das ursprünglich für Brigitte Bardot entworfen wurde – oder der „Zizi“, den Serge Gainsbourg sein Leben lang trug. 22, rue de la Paix, Paris. repetto.com

2. MUSÉE MARMOTTAN MONET

Das prächtige Herrenhaus von Paul Marmottan mit seinem gut erhaltenen Empire-Dekor beherbergt die weltweit größte Sammlung der Werke von Claude Monet und Berthe Morisot. Aktuell ist dort die Sonderausstellung „En jeu! Künstler und Sport (1870–1930)“ zu sehen. Bis 1. September 2024, 2, rue Louis Boilly, Paris. marmottan.fr

3. HOTEL SO PARIS

Dieses coole Hotel hat das vergessene Viertel L'Arsenal zum Leben erweckt. Dank des angesagten Restaurant-Bar-Nachtclubs „Bonnie“ in den beiden oberen Etagen tummeln sich hier jetzt interessante Gäste. Außerdem hat man von dort aus Zugang zu atemberaubenden 360-Grad-Aussichten und dem Spiegelwerk „The Seeing City“ von Ólafur Elíasson. 10, rue Agrippa d'Aubigné, Paris. so-hotels.com/en/paris/

4. PÂTISSERIE STOHRER

Die älteste (und sehr hübsche) Konditorei mitten in Paris, gegründet 1730 von Nicolas Stohrer, dem Konditormeister von Ludwig XV ist legendär. Hier gibt es so unwiderstehliche Leckereien wie „Baba au rhum“ (erfand Stohrer persönlich) und „Puits d'amour“. Ein feine Adresse für süßes Savoir-faire! 51, rue Montorgueil, Paris. stohrer.fr

5. TRUDON

Gegründet 1643 als Manufaktur in der Rue Saint Honoré werden die Kerzen auch heute zusammen mit Parfümeuren von Hand hergestellt, allerdings in Werkstätten in der Normandie. Jede Kerze bekommt eine individuell gestaltete Schachtel mit dem Trudon-Emblem. Unsere Favoriten: „Josephine“ und „Trianon“. 78, rue de Seine, Paris. trudon.com

6. SESSÜN

Indigo, Ocker, Terrakotta, Spitze, Denim – dieses Fashionlabel ist genauso stilvoll wie nachhaltig. Die Gründerin Emma Francis ließ sich von einer Reise nach Guatemala inspirieren und brachte 1996 reiche Texturen und leuchtende Farben nach Paris, ohne dabei das französische Flair zu vergessen. Und so sehen ihre Looks lässig und très parisienne aus. 34, rue de Charonne, Paris. sessun.com

7. LE TRAIN BLEU RESTAURANT

Das französische Restaurant am Gare de Lyon ist ein majestätischer Ort mit viel Geschichte. Jeder Besuch gleicht einem opulenten Spektakel: Das Flambieren und Tranchieren bei Tisch wird mit Präzision

5



*Die letzten
Olympi-
schen Spiele
in Paris
fanden
1924 statt*
”

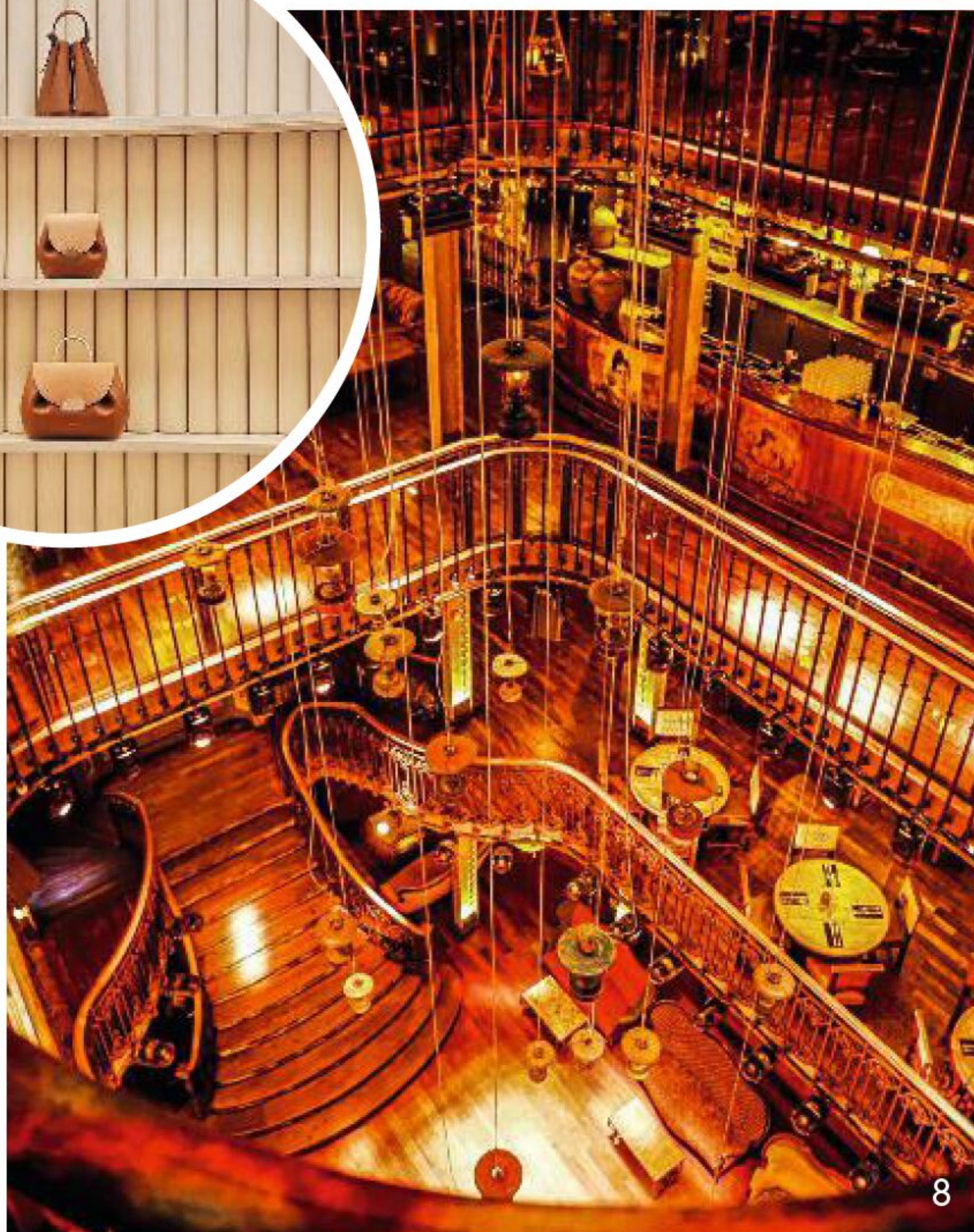
und Sorgfalt von einem Team von „Maîtres d’hôtel“ durchgeführt. Gare de Lyon, Place Louis Armand, Paris. letrain-bleu.com

8. PACHAMAMA

Ein Dinner-Club in einem historischen Gebäude, das von Gustav Eiffel entworfen wurde. Ab 20 Uhr wird Essen serviert, bis sich das Lokal dann ab 22.30 Uhr in einen Nachtclub verwandelt, der sich über vier! Etagen erstreckt. Neben der glamourösen Atmosphäre sind auch das Neo-Vintage-Dekor, die zentrale Treppe und die verschnörkelten Balkone ein Must-see. 46–48, rue de Faubourg Saint-Antoine, Paris. pachamama-paris.com

9. POLÈNE

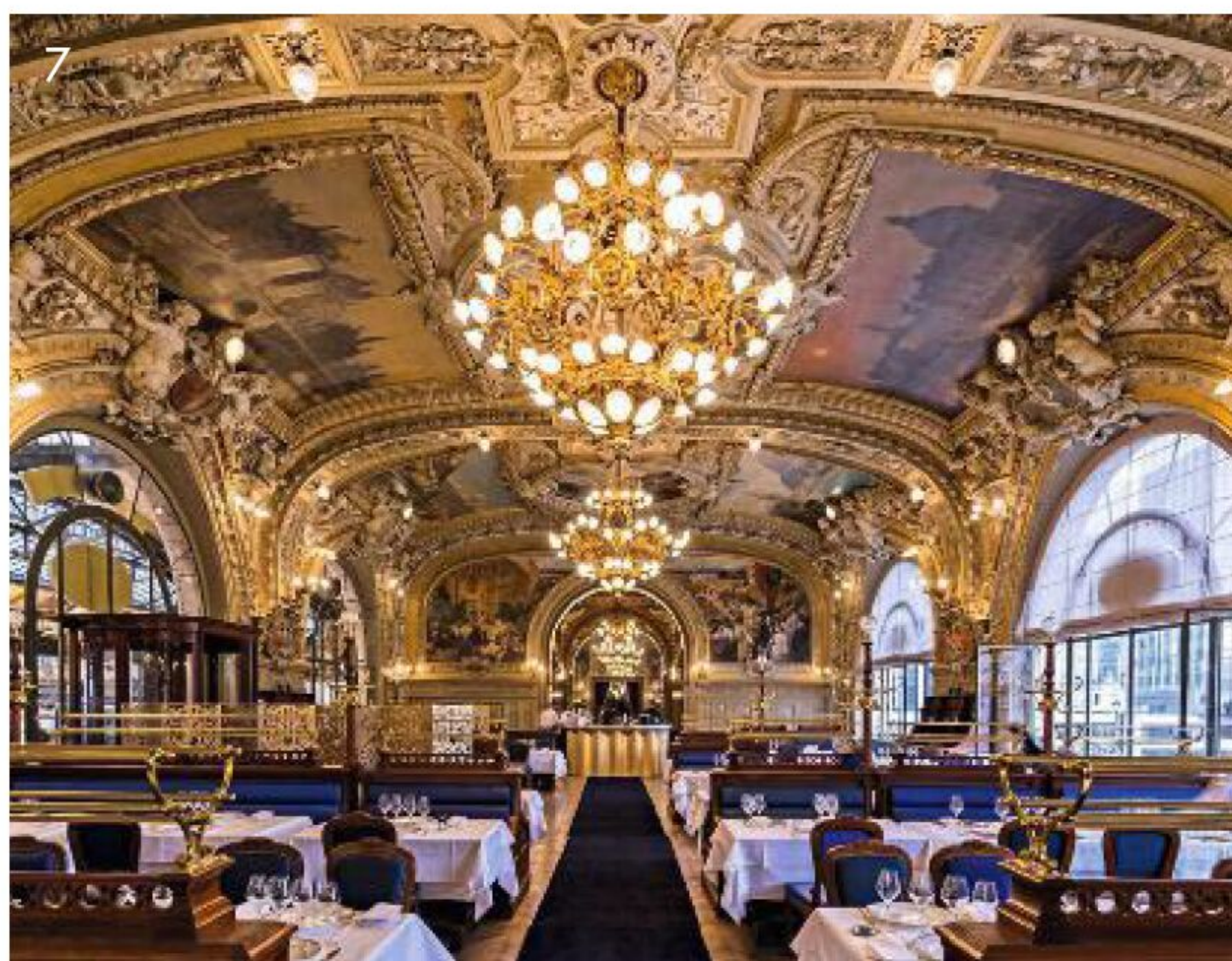
Eine französische Leder-Marke, die in Paris designt und in Spanien von Top-Handwerkern hergestellt wird. Inspiriert von den Arbeiten von Madeleine Vionnet, Mariano Fortuny und Madame Grès, gibt es bei dem Taschen- und Schmuck-Label einen „kreativen Minimalismus“ zu erschwinglichen Preisen. 69, rue de Richelieu, Paris. polene-paris.com



8



6



7

10. MAISON DE BEAUTÉ CARITA
Dieser ikonische Pariser Schönheits-
salon wurde gerade unter der Leitung
von John Nollet wiedereröffnet. Das
atemberaubende Haus bietet Behand-
lungen in luxuriösen Hightech-Räumen.
Den Hunger zwischendurch stillt das
Restaurant „Rosy et Maria“. 11, rue de
Faubourg St-Honoré, Paris. carita.fr



11. GALERIE DIOR

Die Galerie Dior symbolisiert den Geist der Pariser Haute Couture und zeugt von der Vision Christian Diors und seiner sechs Nachfolger. Der Rundgang kann mit einem „Filet au poivre frites du défilé“ (Diors Dinner nach der Show) abgerundet werden. Reservieren! 11, rue François 1er, Paris. galeriedior.com





12

dem Design, natürlichen Inhaltsstoffen und nachfüllbaren Flakons. 182, boulevard St Germain, Paris. essentialparfums.com

15. LA MONNAIE DE PARIS

Eine olympische Medaille aus der Nähe sehen? In der Ausstellung „Gold, Silver and Bronze. A history of the Olympic medal“ ist das tatsächlich möglich! Die Ausstellung erzählt die Geschichte ab 1896, als die erste Medaille von der Monnaie de Paris hergestellt wurde. Seitdem wird sie als Auszeichnung an die besten Athleten der Spiele verliehen. 11, Quai de Conti, Paris. monnaieparis.fr

DIE OLYMPIA-HOTSPOTS

EIFFELTUM: Am Fuß des Wahrzeichens von Paris wird ein temporäres Beachvolleyball-Stadion aufgebaut. PONT ALEXANDRE III: Die neobarocke Brücke ist der Spot für Radsport- und Triathlon-Begeisterte. GRAND PALAIS: Im Weltausstellungsgebäude von 1900 finden Fecht- und Taekwondo-Wettkämpfe statt. SEINE: Der Fluss bildet den Rahmen für die Eröffnungsfeier am 26. Juli – aber auch Schwimmen und Triathlon werden hier abgehalten. JARDINS DU TROCADERO: In der symmetrisch angelegten Grünanlage finden Radsport und Straßenrennen statt.



13

12. MATIGNON PARIS

Noch so ein Ort, um die ganze Pariser Nacht durchzufeiern: Köstliches Essen und gute Musik bilden mit dem Dekor von Jacques Garcia ein einzigartiges Ambiente. Und nach dem Essen? Natürlich runter in den Club, der von Charles Tassin entworfen wurde. 3, Avenue Matignon, Paris. matignon-paris.com

13. LA PÂTISSERIE CYRIL LIGNAC

Cyril Lignac ist der Lieblingskoch Frankreichs. Als erfolgreicher Gastronom, Unternehmer und Fernsehstar hat er natürlich auch seine eigene Pâtisserie gegründet. Zu den süßen Lieblingen hier zählen „Chocolatine“ und „Equinoxe“ – mit leichter Bourbon-Vanillecreme, einem Karamell-Herz und knuspriger Spekulatius-Praline. Très délicieux! 2, rue de Chaillot, Paris. gourmand-croquant.com

14. ESSENTIAL PARFUMS

„Schlichtheit ist die ultimative Raffinesse.“ Eine Marke, die den Parfümeur und den Duft in den Mittelpunkt stellt, mit zurückhalten-

*In allen
Olympia-
Medaillen
ist Eisen
verarbeitet,
das vom
Eiffelturm
stammt*

”

15



14



ABENDSTIMMUNG

SOMMERNÄCHTE sind wie ein TRAUM:
Und wir tun alles dafür, sie richtig auszukosten



1. Knistert so schön: Feuerschale „Flames“ von PHILIPPI, um 200 €. 2. Liebe zum Lesen: „Vom Ende der Nacht“ von Claire Daverley, HANSER, 22 €. 3. Wie geschmiert: Buttermesser von SABRE PARIS, über arket.com, um 10 €. 4. Babyblau: Schalen-Set „Barro“ aus Terrakotta, von HAY, um 45 €. 5. Erdverbunden: Bodenkissen „Carmelo“ aus Baumwolle, von WESTWING COLLECTION, um 140 €. 6. Herrlich kuschlig: Decke „Echo“ von NOTHERN, um 150 €. 7. Open-Air-Küche: Kugelgrill „Smokey Joe“ von WEBER, um 100 €. 8. Wie Urlaub: Outdoor-Sessel „Costa Nova“ von ADICO 1920, um 980 €. 9. Wetterfest: Bistro-Tisch „Linear Café Table“ von MUUTO, um 700 €. 10. Die Rettung: Mückenschreck-Spray mit Nelke und Lemongras, von SAINT CHARLES, um 17 €. 11. Überall dabei: portable Tischlampe „Como SC53“ von &TRADITION, um 200 €

ÄRZTIN MIT HERZ



HART OF DIXIE

DIE KULTSERIE MIT RACHEL BILSON

MITTWOCHS 20:15



ODER STREAMEN

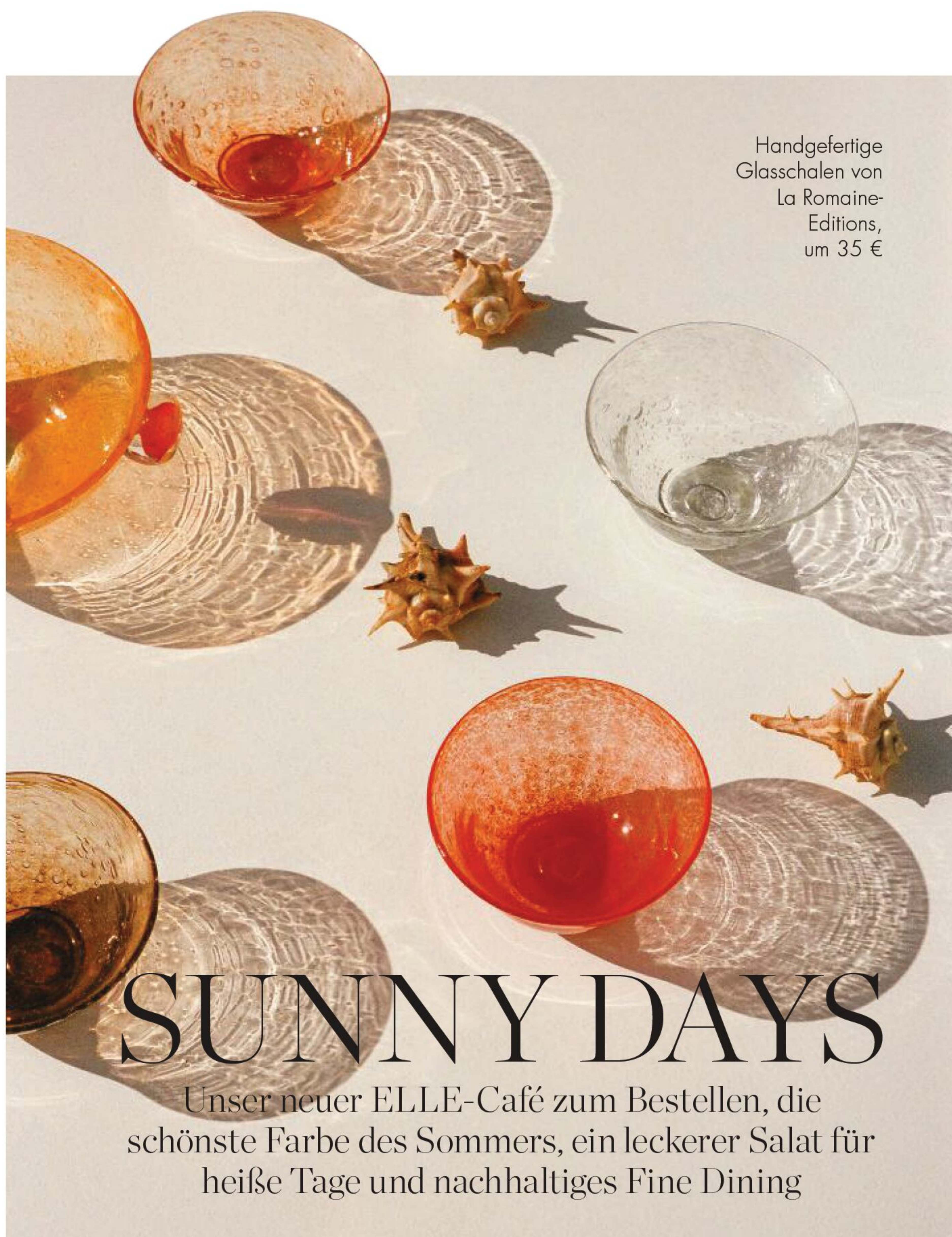
joyn



KORALLENROT

Die bezauberndste Farbe des Sommers? Koralle! Die perfekte Mischung aus Orange, Rosa und Rot! Sie erinnert uns an romantische Sonnenuntergänge, eisgekühlte Drinks (Aperol, Pink Paloma, Campari ...) und macht auf den ersten Blick Sommerlaune. Auch auf dem Tisch!

1. Portable Tischleuchte „Panthella“ von LOUIS POULSEN, um 380 €. 2. Vorspeisenteller „Coral“ von LES OTTOMANS, um 80 €. 3. Korallenlöffel aus Porzellan, von NYMPHENBURG, um 280 €. 4. Messerbänkchen aus Keramik, von LA ROMAINE EDITIONS, 6 Stück um 98 €



Handgefertigte
Glasschalen von
La Romaine-
Editions,
um 35 €

SUNNY DAYS

Unser neuer ELLE-Café zum Bestellen, die schönste Farbe des Sommers, ein leckerer Salat für heiße Tage und nachhaltiges Fine Dining

DER ELLE-COFFEE-SHOP
Wir lieben Kaffee! Ganz besonders unseren neuen ELLE-CAFÉ, den wir gemeinsam mit der Hamburger Spezialitätenrösterei Torrefaktum kreiert haben. Mmmhh...

500 g um 11 €, 10 Kapseln um 5 €, über elle-cafe.shop

b

... WIE HEISSE TAGE

*Frankfurt hat
einen neuen Hot-
spot! „The Nest“
lockt seine Gäste mit
modern cleanem Look*

*(Interior-Design: Studio Jolie), französi-
schen Bistro-Klassikern und wunderschö-
ner Sommerterrasse. thenestfrankfurt.de*



5 FRAGEN AN CHRISTOPH KAISER

Der Freiburger Spitzenkoch wurde für seine moderne, nachhaltige Hochküche im „Jacobi“ mit dem grünen Michelin-Stern ausgezeichnet.

ELLE: Wie gut passen Nachhaltigkeit und Fine Dining zusammen?

CHRISTOPH KAISER: Perfekt! Im Fine Dining werden Tische lange vorab reserviert und Allergien wie vegetarische Lebensweise angemeldet, so kann die Küche exakt planen. No waste!

ELLE: Vor welchen Herausforderungen stehen nachhaltige Restaurants?

C. K.: Grüne Küche ist zeitaufwendig und kostenintensiv. Nicht nur, weil regionale (Bio-)Lebensmittel teurer sind. Die Verarbeitung ist aufwendiger. Gemüse wird fermentiert, eingeweckt, gedörst... Kurze Wege wie bei uns, den nachhaltigen Umgang mit Angestellten und faire Entlohnung finde ich wichtig.

ELLE: Lieber Biogurke in Plastik oder regional ohne?

C. K.: Regional ist meist besser als Biosupermarktware. Ideal finde ich: Märkte, Hofläden oder Gemüseboxen. Wer auf regional setzt, kauft immer auch saisonal. Das ist oft günstiger und schmeckt immer besser. Viele Bauernhöfe auf den Wochenmärkten sind auch biozertifiziert. Kleinere Höfe arbeiten oft biologisch ohne Zertifikat, da sich das teure Siegel nicht lohnt.

ELLE: Wie halten Sie es mit tierischen Produkten?

C. K.: Mein Zuhause ist die französische Küche – mit viel klimaschädlicher Butter und Sahne. Wir setzen auf minimieren. Kleinere Portionen mit Pürees, Cremes und Saucen in Abwechslung mit reinen Gemüsegerichten.

ELLE: Gibt es Fleisch und Fisch?

C. K.: Jeweils in einem Gang – lokal, aus Süßwasser und wir verwenden immer das ganze Tier. Beispiel: Bioweidehuhn: Zur Roulade aus den Keulen gibt es gegrilltes Herz, die Brust, die Leber als Creme, mit Sauce aus Karkassen. So reicht ein Huhn für 14 Gäste.



KOHLRABISALAT MIT APFEL, LIMETTE

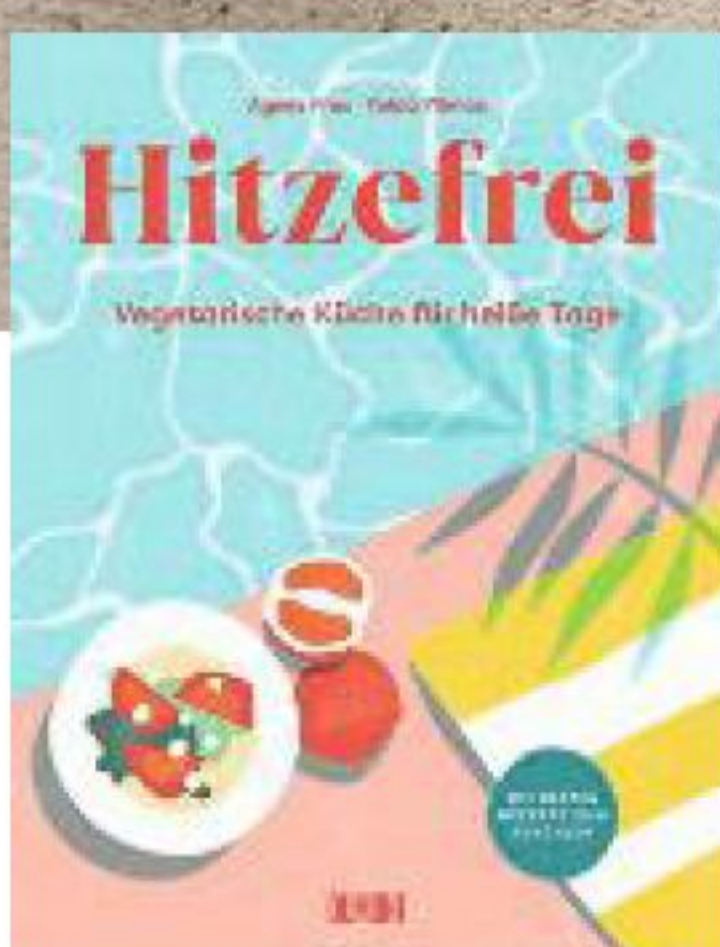
FÜR 4 PERSONEN

Für das Dressing: 3–4 EL Sonnenblumenöl; Abrieb von 2 Bio-Limetten; Saft von 1–2 Limetten; 1 TL Schwarzkümmel-samen; 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel; Zucker; Salz

Für den Salat: 500 g Kohlrabi; 2 säuerliche, knackige Äpfel; 100 g Radieschen; 2 Frühlingszwiebeln; 1/2 grüne Chilischote

TIPP: Für eine Extraportion Protein kann der Salat mit 1 EL gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut werden.

Für das Dressing Sonnenblumenöl, Limettenabrieb und -saft, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, 1/2 TL Zucker und 2 große Prisen Salz in eine Salatschüssel geben und verquirlen. Den Kohlrabi schälen, in Scheiben (0,5 cm) und dann in Stifte schneiden. Die Äpfel ebenfalls in Stifte schneiden. Beides zum Dressing geben und untermischen. Radieschen in Stifte, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe und die Chilischote in feine Streifen schneiden. Ebenfalls unterheben und den Salat mit Salz und Zucker abschmecken. Gleich servieren.



„Hitzefrei. Vegetarische Küche für heiße Tage“ von Agnes Prus & Yelda Yilmaz (DuMont: 28 €)



ELLE Sparpakete:

TECNOLUMEN®

12× ELLE + Wagenfeld Tischleuchte

Vollendete Formensprache,
durchdachte Funktion!
Dieses Meisterstück im Bauhausstil
wurde 1924 von Wilhelm Wagenfeld
designt und überzeugt noch heute
in der einzigen autorisierten Reedition.
Metall vernickelt, Klarglas und Opal-
glas, mit Einzelnummerierung
und Echtheitsiegel.
Maße: Höhe ca. 36 cm,
Schirm ca. Ø 18 cm,
Fuß ca. Ø 15 cm.

Prämien-Nr.: AX48



Das zeitlos schöne Original!

Ihr TOP-SPARPAKET:

Wagenfeld-Tischleuchte UVP	639,- €
1 Jahr ELLE	96,- €
Regulärer Preis	735,- €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **290,- €**
Gesamtpaket nur **445,- €**

Sie sparen 39 %

Der Sparpaket-Preis von 445,- € setzt sich wie folgt zusammen:
12 Ausgaben ELLE 96,- € + Wagenfeld-Tischleuchte 349,- €
(alle Preise inkl. MwSt. und Versand).

Boarding Size!



Schwarz
Prämien-Nr.: BA38

Weiß
Prämien-Nr.: BA39

12× ELLE + Trolley Bordcase

Mit Reißverschluss-Packtrennwand und
Packgurt. Arretierbares und versenkbares
Trolleysystem. 4-Rollen-Leichtlauf-Fahrwerk.
Zahlenkombinationsschloss. Boarding size für
Low-Budget-Fluglinien geeignet. Maße ca.:
55 x 35 x 20 cm. In zwei Farben zur Auswahl.

Ihr TOP-SPARPAKET:

Trolley Bordcase UVP	89,95 €
1 Jahr ELLE	96,- €
Regulärer Preis	185,95 €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **80,95 €**
Gesamtpaket nur **105,- €**

Sie sparen 43 %

Der Sparpaket-Preis von 105,- € setzt sich wie folgt zusammen:
12 Ausgaben ELLE 96,- € + Trolley Bordcase 9,- €
(alle Preise inkl. MwSt. und Versand).

12x ELLE + Top-Produkt zum Vorzugspreis!



12x ELLE + Dreibeinliege mit Sonnendach

Die verstellbare Rückenlehne sowie das Sonnendach gewährleisten ein dauerhaft komfortables Liegen. Legen Sie sich zurück und genießen Sie herrlich warme Sommertage an der frischen Luft.

- Gestänge aus Aluminiumrohren
- zusammenfaltbar für Transport
- Maße: ca. 194 x 59 x 31 cm

Prämien-Nr.: AY08

Ideal für Balkon und Terrasse!

Ihr TOP-SPARPAKET:

Dreibeinliege	89,95 €
1 Jahr ELLE	96,- €
Regulärer Preis	185,95 €

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UV **80,95 €**
Gesamtpaket nur 105,- €

Sie sparen 43%

Der Sparpaket-Preis von 105,- € setzt sich wie folgt zusammen:
12 Ausgaben ELLE 96,- € + Dreibeinliege 9,- €
(alle Preise inkl. MwSt. und Versand).

Gleich bestellen:

Kostenlos anrufen unter:

☎ 0800/100 17 59

Angebote entdecken unter:

@elle-abo.de/elle-sparpakete



Das
Digital-Upgrade
zum Abo:
pro Ausgabe
nur 0,80 €.



Meine Vorteile:

- Bequem: Monatliche kostenlose Lieferung direkt ins Haus
- 1 Heft gratis bei Bankeinzug

Ein Jahr ELLE für 96,- € lesen + Top-Produkt zum angegebenen Sparpaketpreis sichern. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Ansonsten lese ich ELLE weiterhin (Berechnung jährlich z. Zt. 96,- € für 12 Hefte). Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. und Versand. Das Angebot gilt nur in Deutschland. Der Differenzbetrag des Produktes wird per gesonderter Abrechnung erhoben. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Tel. 0049/1806/93 94 00 55*.

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die, Burda Hearst Publishing GmbH in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter www.elle-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.elle-abo.de/datenschutz.

*20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

EL1PRBE/EL1PRBG



DANKE, LIEBE SABINE!

Nach über 31 Jahren bei Burda und 22 Jahren als Chefredakteurin der ELLE bedankte sich Verleger Dr. Hubert Burda persönlich und lud Sabine Nedelchev zu sich nach Hause ein: „Sie haben aus der ELLE eine tolle Zeitschrift gemacht. Das ist Lifestyle at its best.“ Mit diesen Worten überreichte er ein ganz besonderes Geschenk: die Kopie des Andy-Warhol-Gemäldes von Aenne Burda. Im Anschluss wurde mit Gästen und der Redaktion im Restaurant „Goldig“ gefeiert. Nur die emotionalen Reden sorgten für Tränen...

1. Sabine Nedelchev (Mitte) mit Franziska Frosch, neue Chefredakteurin ELLE (links), und Alexandra Link, jetzt Chefredakteurin Digital (rechts). 2. Dr. Hubert Burda empfing Sabine Nedelchev zu Hause. 3. Pia Léonie Knoll und Melanie Kunze (beide ELLE). 4. Florian Buck (BurdaVerlag) und Sabine Adleff (BCN). 5. Franziska Frank, Barbara Huber, Vivien Fast, Paraskevi Assimakis und Stefanie Kastner (alle ELLE). 6. Für Franziska Frosch und Alexandra Link gab es Blumen. 7. Bei Sabine Nedelchevs Rede wurden viele Augen feucht: „Ihr bedeutet mir die Welt und seid das großartigste Team, das ich hätte haben können!“ 8. Carlotta Abbate, Nora v. Westphalen, Meike Mai, Angelina Jäger (alle ELLE). 9. Michael Schätzl (ELLE) und Thomas Kittel (BurdaVerlag). 10. Sabine Nedelchev und Jan-Gisbert Schultze. 11. Nora v. Westphalen und Johanna



v. Festenberg (beide ELLE). 12. Christin Apel (Burda-Verlag), Berthold Heidbüchel, Julia Korn (beide Hubert Burda Media). 13. Manuela Kampp-Wirtz (CEO BurdaVerlag), Franziska Frosch, Alexandra Link, Philipp Welte (Vorstand BurdaVerlag), Sabine Nedelchev und Giacomo Moletto (COO Hearst International). 14. Elfi Langefeld und Alessandra Kuschel (beide BurdaVerlag). 15. Nina Brugger, Constanze Müller, Andrea Wengenmayer (alle ELLE). 16. Beim Champagner-Empfang mit Dr. Hubert Burda und Philipp Welte. 17. Robert Pölzer (Bunte). 18. Louisa Markus, Sophie Köllges, Alexandra Link, Juliette Laprell (alle ELLE Digital). 19. Das Geschenk vom Verleger: ein Warhol. 20. Sabine Nedelchev mit Pia Léonie Knoll (ELLE). 21. Oliver Fritz (Bunte), Mon Muellerschoen, Sabine Nedelchev und Ehemann Philipp Heider. 22. Lea Groß-Walbersdorf und Viola Dambrowski (beide ELLE). 23. Sabine Nedelchev und Ilka Hoffmann (BCN)



JUNGFRAU

24. AUGUST – 23. SEPTEMBER

Grübeleien über die Vergangenheit und Ihren Platz in der Welt lenken Sie von großen Gelegenheiten im Hier und Heute ab. Worauf warten Sie? Steigen Sie wieder ein ins Leben!

WAAGE

24. SEPTEMBER – 23. OKTOBER

Ein Widersacher aus der alten Zeiten ist zurück? Bleiben Sie entspannt. Was Sie entzweit hat, liegt weit zurück. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um wieder Frieden zu schließen.

SKORPION

24. OKTOBER – 22. NOVEMBER

Ein wichtiger Schritt Richtung Zukunft steht an. Wollen Sie ihn wirklich gehen? Kommunizieren Sie Ihre Bedenken ganz offen, denn es gibt kein Zurück.

SCHÜTZE

23. NOVEMBER – 21. DEZEMBER

Gerade fällt es Ihnen sehr schwer, sich auf Ihren sonst so klaren Verstand zu verlassen? Abwarten. Es ist nur die Sternenkongstellatation, die das Chaos in Ihrem Kopf verursacht.

STEINBOCK

22. DEZEMBER – 20. JANUAR

Die Anstrengungen der letzten Monate zeigen Erfolge. Unbedingt mit derselben Power dranbleiben, aber bitte nicht vergessen, kurz innezuhalten und einfach mal stolz zu sein.

WASSERMANN

21. JANUAR – 19. FEBRUAR

Der Vollmond steht in Ihrem Zeichen – und wirft sein Licht auf vieles, was Sie gerne ändern würden.



LÖWE

23. JULI – 23. AUGUST

Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf über eine geplante Investition. Es ist schließlich keine Frage des Geldes: Viel mehr zweifelt Ihr Herz an dem Vorhaben. Nicht ohne Grund! Hören Sie auf Ihren Instinkt, auch wenn es Überwindung kostet Nein zu sagen.



ENERGIE STEINBOCK

Aufs Glück verlassen Sie sich ungern. Doch um Ihre Ziele zu erreichen ohne auszubrennen, müssen Sie auch mal Risiken wagen.



EMPOWERMENT SKORPION

Es braucht Mut, um gefällte Entscheidungen zu überdenken. Tun Sie es trotzdem. Egal, was daraus resultiert, es wird Sie stärken!



BALANCE SCHÜTZE

Passt das, was Sie denken und das, was Sie tun, noch zusammen? Für inneres Gleichgewicht sollten Sie nach Ihren Werten handeln.

Das schmerzt vielleicht, ist aber Teil eines positiven Wachstumsprozesses.

FISCHE

20. FEBRUAR – 20. MÄRZ

Die Zeichen stehen auf Umbruch – und Sie beginnen Regeln und Autoritäten zu hinterfragen. Vielleicht müssen Sie ja selbst die Führung übernehmen, auch wenn es dem Fische-Charakter widerspricht.

WIDDER

21. MÄRZ – 20. APRIL

So viele Pläne, doch es hapert bei der Umsetzung. Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, was Sie unterbewusst abhält. Je früher Sie abschließen, desto schneller kann Neues entstehen.

STIER

21. APRIL – 21. MAI

Ihr Traum ist zum Greifen nah... Leider im denkbar schlechtesten Moment. Akzeptieren Sie, dass das Timing nicht stimmt. Das Schicksal belohnt Sie bald mit einer besseren Chance.

ZWILLINGE

22. MAI – 21. JUNI

Trotz (oder gerade wegen) Ihres klugen Köpfchens machen Sie es sich oft zu leicht. Im August fordern die Planeten Sie dazu heraus, in größeren Dimensionen zu denken. Nehmen Sie die Challenge an!

KREBS

22. JUNI – 22. JULI

Bevor Sie ein neues Kapitel starten, sehnen Sie sich nach einer alten, vertrauten Geschichte? Das ist okay, wenn Sie nicht zu viel erwarten. Schließlich kennen Sie bereits das Ende...

It's all about
STYLE



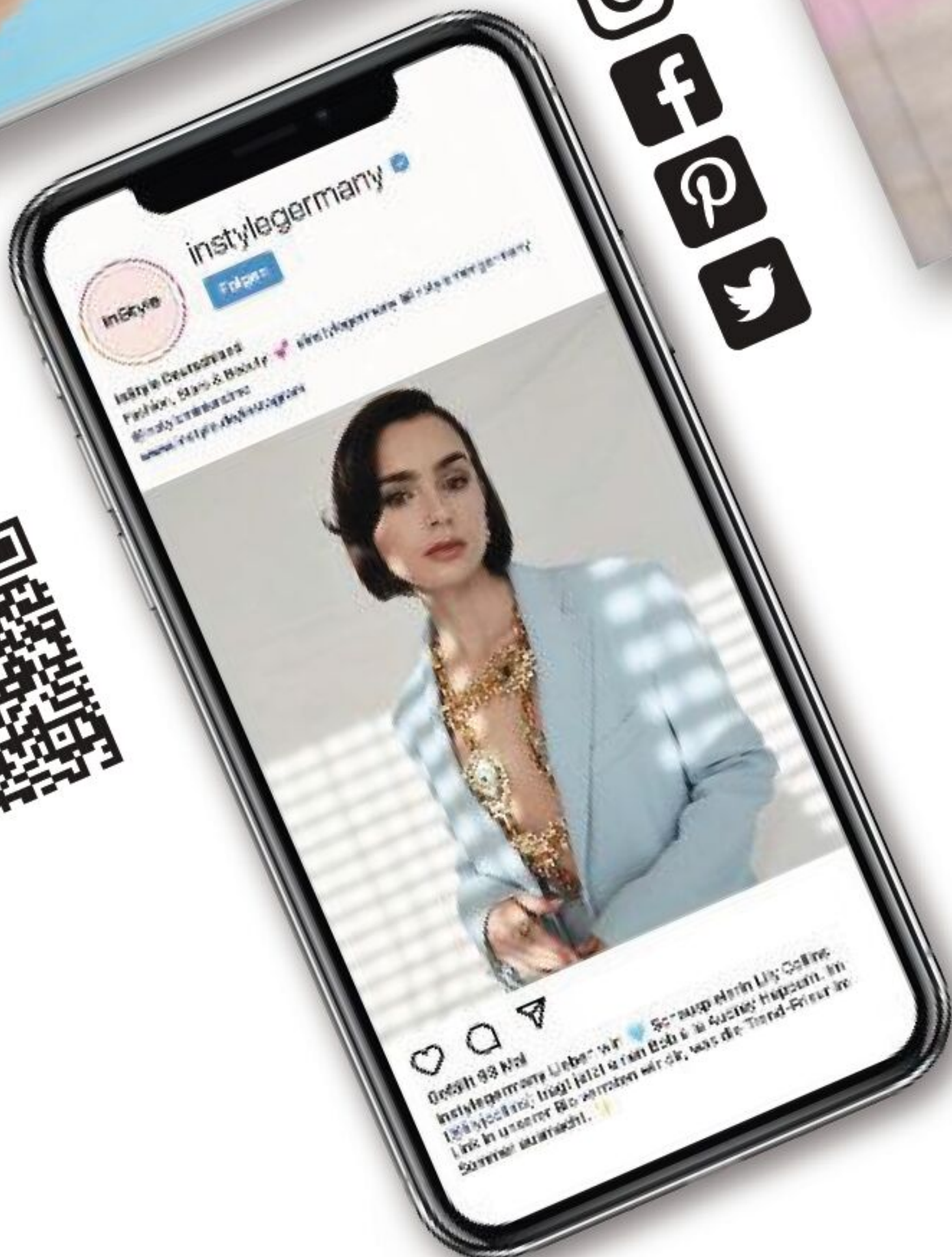
Mehr als eine Beauty-Box!
Die neuesten Trend-
produkte, jetzt in der
Summer-Edition!

**Jetzt im
Handel**

Entdecken Sie den ganzen InStyle Kosmos und holen Sie
sich die angesagtesten Fashion-Trends, Styling-Tricks und
shopping-Tipps. **Auf allen Kanälen.**

InStyle

Direkt liefern
lassen!



— GUTE

Aussicht

IM AUGUST FREUEN WIR UNS AUF SPIELERISCHE ABENTEUER

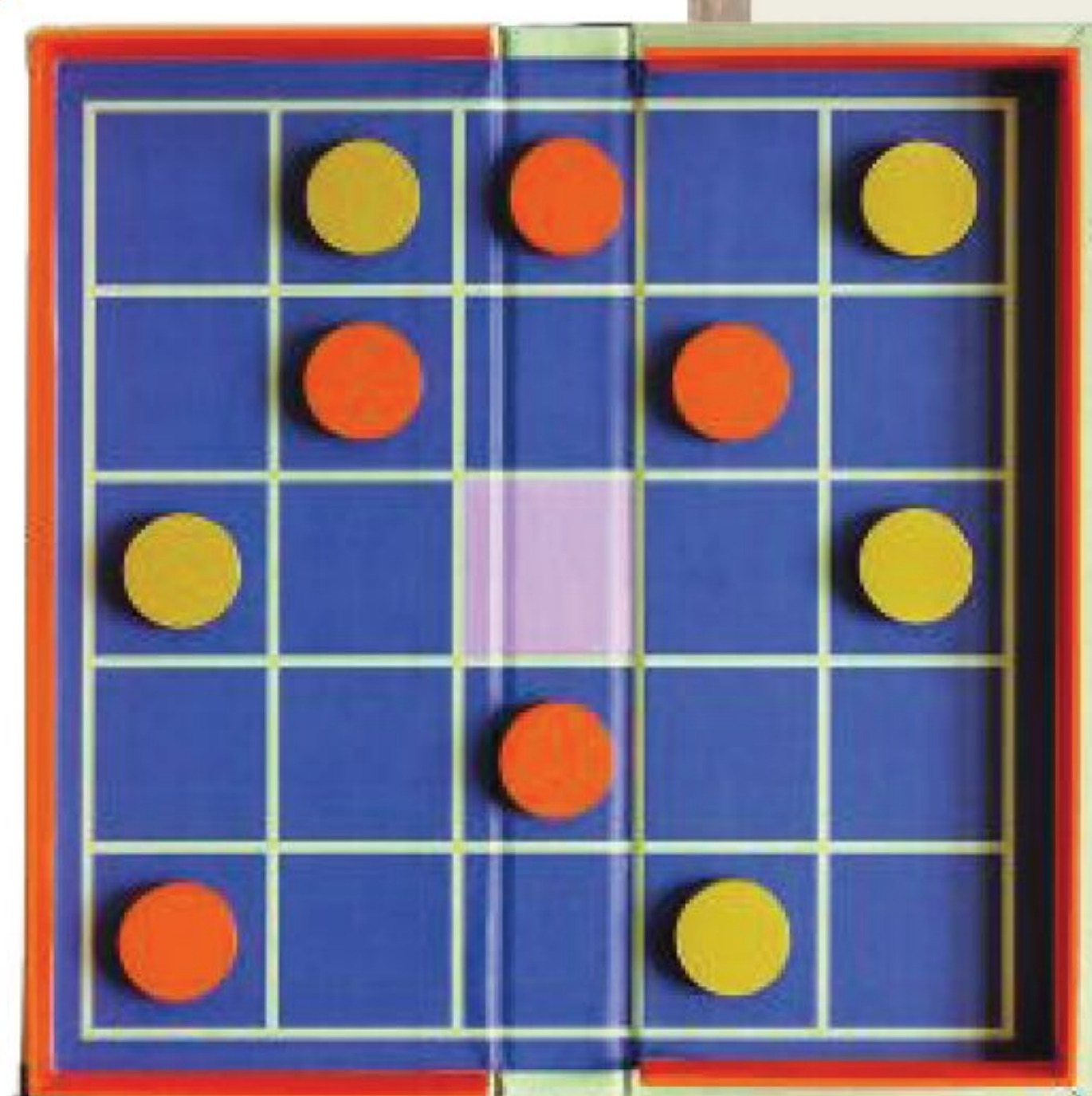
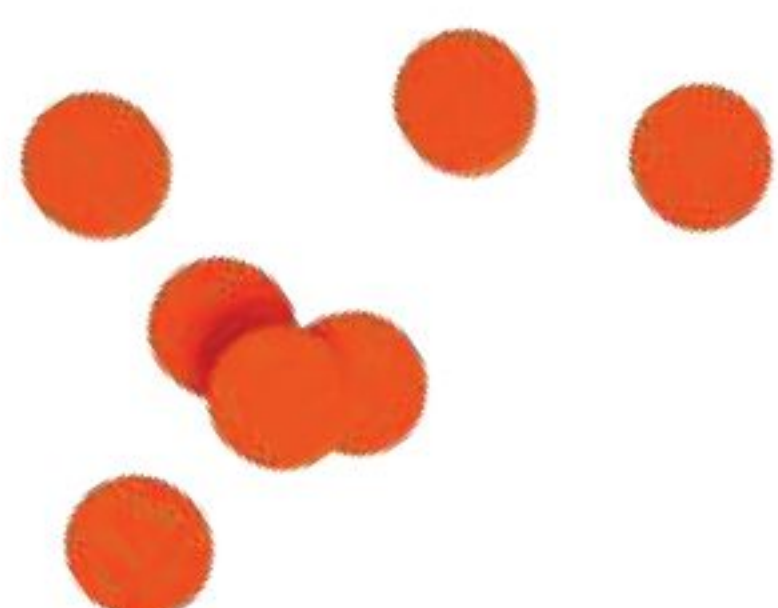
HEITER BIS BLUMIG

Die Welt durch Blumenaugen sehen. Hört sich fröhlich an – ist es auch. Einfach diese zarten Shades aufsetzen und aufblühen. Sonnenbrille von LOEWE, um 320 €



ALL IN ONE

Ob Champagner oder kunstvoll inszeniertes Dessert – in diesem Glas sieht alles unwiderstehlich aus. Von &KLEVERING, 2er-Set um 45 €



STRATEGIE

... und taktisches Denken sind bei diesem Klassiker gefragt. Und auf dem Pop Art-Spielfeld macht es gleich noch mehr Spaß, den Gegner auszutricksen. Brettspiel „Seega“ von REMEMBER, um 25 €



NASCHWERK

Inspiziert von „Alice im Wunderland“ stellt die Glasskulptur eine Süßigkeit in XL-Größe dar. „Bon Bon Massive“ von HELLE MARDAHL, um 2150 €



LIFE IS A PLAYGROUND

Kinder spazieren sorglos durch die Welt. Genau das machen jetzt auch. Und begegnen dem Leben mit Fantasie und Leichtigkeit. Beglückend!

Kunst-Print von Ellie Evelyn Orrell für THE POSTER CLUB, ab 43 €



SCHAUKEL

...für die Ohren. Schon die kleinste Bewegung bringt sie in Schwingung. Ohrringe „Adrienne“ von CULT GAIA, um 185 €



DIE KÜNSTLERIN

... in uns verwöhnen wir mit diesem Look. Der Schaffensdrang kommt dann von selbst! Kleid von SCHIAPARELLI, um 4900 €. Sandalen von JACQUEMUS, um 850 €

... und die neue ELLE, mit der wir die Sinnlichkeit feiern! Ab 17.8.2024

[illegible]



louisvuitton.com

CHANDELIER BY PHILIPPE PARRENO

LOUIS VUITTON