

WAS FRAUEN WIRKLICH INTERESSIERT

Oktober 2018

# maxima

1,- Euro

**GRATIS  
IM HEFT**  
GUTSCHEINE  
IM WERT VON

**57<sup>c</sup>**

## **BROT BACKEN**

MIT 30 REZEPTEN  
IN DIE VIELFÄLTIGE  
WELT DES BROTES  
EINTAUCHEN

# stark WIE WIR

Allround-Heldin & maxima-Botschafterin  
ANNA VEITH über **Selbstbestimmung,**  
**Sport und Schönheitsideale**

## **FEMINISMUS IM FILM**

Drei Regisseurinnen  
ziehen Bilanz

## **KINDER IM HANDYFIEBER**

Sind unsere Kids  
onlinesüchtig?

## **SPORT MIT SPIEL**

E-Sports: Der neue  
Gaming-Hype

## **Glanz- stücke**

DIE SCHÖNSTEN  
FASHION-TRENDS  
FÜR JEDE  
GELEGENHEIT



9 003740 131103

## Cooler Rolemodel



**Motivation.** Schauspielerin Danai Gurira (*Black Panther*) ist neues Testimonial der Fitness-Marke Reebok. „Stärke manifestiert sich ganz unterschiedlich: durch Körperlichkeit, mentale Stärke, Aufrichtigkeit und, was vielleicht am wichtigsten ist, durch Gemeinschaft“, so Gurira. Die beste Motivation, um sich endlich für einen Teamsport anzumelden. *Lux Tight* aus der Women's-Training-Kollektion, 64,95 Euro, *Workout Ready Seamless Bra*, 44,95 Euro. [www.reebok.de](http://www.reebok.de)

## Big Hair

**WUNDERKUR.** Haarausfall ist kein Thema, das man auf die leichte Schulter nehmen sollte, deshalb hat der Münchner Dermatologe Dr. Timm Golüke eine *Hair Growth Stimulating Solution* entwickelt. Die wirksame Mischung aus natürlichen Inhaltsstoffen wie Kigelia- und Farn-Extrakt, Ginkgo und Hyaluronsäure stärkt die Haarwurzeln, verbessert die Durchblutung der Kopfhaut und beugt Haarausfall vor. 50 ml, 60 Euro. [www.royalfern.com](http://www.royalfern.com)



## Innovation für Frauen



**DEN ZYKLUS IM GRIFF!** Mit dem Zykluscomputer Daysy lassen sich fruchtbare bzw. unfruchtbare Tage ab der ersten Anwendung mit einer Sicherheit von 99,4 Prozent bestimmen. Alles, was man dafür tun muss, ist, kurz nach dem Aufstehen die Temperatur unter der Zunge zu messen und regelmäßig seinen Zyklus einzutragen. Die Daten der dazugehörigen App DaysyView können direkt an die Gynäkologin weitergeleitet werden. Zykluscomputer Daysy, 290 Euro. [www.daysy.me](http://www.daysy.me)

# health NEWS

Fitness-Influencer, Zyklus-Check & Brustkrebsmonat

VON Sylvia Buchacher



## VITAMIN-POWER

**Gut fürs Herz.** Eine aktuelle Studie der Universität von Colorado beweist, dass Vitamin C ähnlichen Einfluss auf unsere Herzgesundheit hat wie Cardio-Training. Außerdem sorgt das Vitamin für ein gesundes Nerven- und Immunsystem, stimuliert die Kollagenproduktion und hilft bei der Wundheilung. *Healthy Kick* von O'gaenics garantiert die optimale Versorgung. 30 Tabletten, 26,90 Euro. [www.ogaenics.com](http://www.ogaenics.com)

## GEMEINSAM STARK



**Bewusstsein schaffen.** Bereits seit über 30 Jahren gilt der Oktober als internationaler Brustkrebsmonat, in dem die Erkrankung mit speziellen Veranstaltungen, Aktionen und Symbolen in das öffentliche Bewusstsein gerückt werden soll. Da in Krankenhäusern oft zu wenig Zeit bleibt, um auf alle Fragen der Patientinnen und Angehörigen einzugehen, organisiert die Frauen- und Brustkrebshilfe Österreich am 4. Oktober eine Fragestunde in Graz. Für Patientinnen in der Weststeiermark findet am 27. November im Laßnitzhaus in Deutschlandsberg ein eigener Themenabend statt. Nähere Informationen zu den Veranstaltungen unter [www.frauenkrebshilfe.at](http://www.frauenkrebshilfe.at)