

NO 16

# Brigitte

**GRILLEN**  
*Spezial*

Neue Ideen  
für Steaks,  
Fisch & Veganes

**HILFT DAS  
WIRKLICH?**

*Beauty-Mythen  
im Check*

**EINE  
BESONDERE  
LIEBE**

*Zwei, die sich  
glücklich  
schreiben*

**Brigitte**  
**SOMMER  
HOROSKOP**  
**2025**

*Die Sterne stehen auf  
Veränderung*

**ALLES  
WIRD  
GUT!**

So bleiben wir  
optimistisch: neun  
Zutaten für mehr  
Zuversicht

# VICHY

LABORATOIRES



## NEOVADIOL ROSE PLATINIUM

STRAHLENDE PIGMENTE & CALCIUM

Vichy Wissenschaft für reife Haut: Rosig frischer Teint durch die revitalisierende & stärkende Gesichtspflege für reife Haut

**+41%**  
ELASTIZITÄT<sup>(1)</sup>

**74%**  
DER ANWENDERINNEN  
BESTÄTIGEN GESÜNDERE  
AUSSTRAHLUNG<sup>(2)</sup>

EMPFOHLEN

VON ÜBER **70 000** DERMATOLOGEN  
WELTWEIT<sup>(3)</sup>

WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

AB DER ERSTEN ANWENDUNG:

# Sofortiger Glow & Elastizität

(1) Instrumenteller Test. (2) Selbsteinschätzungen, 54 Frauen. (3) Empfehlung der Marke VICHY, Umfrage unter Dermatologen, AplusA + Partner, Jan. 2023 – Mai 2023, in 34 Ländern, die mehr als 80% des weltweiten BIP ausmachen.



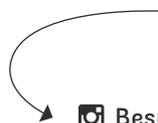
## Die Kraft der Zuversicht ...

...nannte es eine Kollegin neulich bei einer Tasse Kaffee. Wir sprachen darüber, wie schwer es uns die Welt aktuell macht, davon auszugehen, dass die Zukunft Gutes für uns bereithält – obwohl genau dieser positive Blick doch so wichtig ist, um durch schwierige Zeiten zu kommen. Was für eine Zwickmühle! Kann man dahin zurückfinden, in diese Widerstandskraft? Vielleicht sogar eine Routine dafür entwickeln? Mit dieser Überlegung schickten wir BRIGITTE-Redakteurin Tatjana Blobel los, ein Dossier zu konzipieren. Tatjana

hat aber nicht nur Antworten gefunden, sondern gleich ein konkretes Rezept mitgebracht. Die Zutaten verraten wir Ihnen ab Seite 74. Und keine Sorge, die meisten davon haben Sie vermutlich schon im Schrank. Ich hoffe, dass unsere Ideen auch Ihre Seele stärken. Und Sie diese BRIGITTE mit dem gleichen Gefühl aus der Hand legen, mit dem ich aus der eingangs erwähnten Unterhaltung gegangen bin: dass in der Zuversicht unendlich viel Kraft liegt. Wie schön!  
Herzlich Ihre

*Susanna Riethmüller*

SUSANNA RIETHMÜLLER



📷 Besuchen Sie mich auch auf Instagram @su\_sa\_ri



### Interview in Berlin

Kristina Maroldt (l.) und Susanne Arndt (r.) trafen Frauenministerin Karin Prien, um mit ihr über ihre Pläne und die Erfahrungen als Frau in der Politik zu sprechen (ab S. 16).

### Was ist dran?

Alexandra Busse-Richter recherchierte zu diversen Beauty-Mythen – reinigt aber trotz ihrer Erkenntnisse (ab S. 62) die Make-up-Pinsel weiterhin nach dem Schminken.



### Neues vom Rost

Jan Schümann hat buchstäblich mit dem Feuer gespielt, raffinierte Grill-Rezepte entwickelt und auf die Teller gebracht. Viel Spaß beim Appetit-Holen (ab S. 115)!



**DEIN  
LEBEN.  
DEIN  
WEG.**

## MAGAZIN

10 **Highlights, Termine, Hingucker**

## KOLUMNEN

- 14 **Leichter leben** Diesmal: Psychotherapeut Oskar Holzberg über die Kraft von Ritualen  
134 **Meinung** Geht das nur mir so?

## AKTUELL

16 **Jetzt wichtig** Frauenministerin Karin Prien im Interview

## FASHION

- 20 **Die Wüste lebt** Frische Looks in warmen Erdtönen  
30 **Anziehende Aussichten** Welche Trends wir weiter lieben, und welche dazukommen  
40 **Das Gute liegt so nah** Mode aus Deutschland  
44 **Ein Teil, drei Styles** Der Pullunder  
46 **Favorit** Polka Dots  
47 **Fashion News**

## PORTRÄTS

- 6 **Macherinnen** Meeresbiologin Katharina Fabricius rettet Korallen  
48 **Literatur & Liebe** Das Ehepaar Martina Heffer und Jan Kuhlbrodt  
60 **Jetzt im Gespräch** Schauspieler Jason Isaacs | Schauspielerin Vanessa Kirby

## KULTUR

54 **Bücher, Filme, Musik, Podcast**

## BEAUTY

- 62 **Richtig oder falsch?** Wir prüfen „Wissen“ rund um Haut und Haare  
70 **Beauty News**



**74**

**Wir bleiben zuversichtlich!** Denn die Zukunft wird besser, als wir denken. Ein Wegweiser zu mehr Optimismus



**82 Dem Himmel so nah** Eine Auszeit mitten in Bulgariens wildem Balkangebirge



**62 Beauty-Weisheiten** Welche stimmen – und welche man gepflegt vergessen kann



**20 Erde an Mode**  
Sommer-Styles in Erdtönen



**Die Astro-Aussichten** für die nächsten Wochen – im Booklet



**115 Feuer frei** für vegane Ribs, Jamaika-Style-Steaks, super aromatische Auberginen, fluffige Fladenbrote, Mango vom Rost... Plus: Tisch-Deko und tatkräftige Helfer

**104**  
**Familienbetriebe:**  
Warum mehr und mehr Frauen in die Firmen-Spitze aufrücken. Und was sie alles anders machen



**48 Eine widerständige Liebe**  
Das schreibende Paar Martina Hefter und Jan Kuhlbrodt

**Fehlt Ihr Booklet?** Einfach anfordern!  
Per Mail: kundenservice@dpv.de oder per Post: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg (Zusendung, solange der Vorrat reicht, bitte geben Sie Ihre vollständige Adresse an).

## DOSSIER

**74 Optimistisch in die Zukunft**  
Wie sich Zuversicht lernen lässt – und Geschichten hoffnungsfroher Frauen

## REISEN

**82 Bulgarien** Ort zum Entschleunigen: ein Ferienhaus in den Bergen

## BALANCE

**90 Mut zur Lücke?** Über den langen Weg zum Zahn-Implantat

**94 Selfcare** Nährstoff-Nachschub in den Wechseljahren

**96 Balance News**

**98 »Da will sich was verändern«**  
Ein Gespräch mit BRIGITTE-Astrologin Berit Freutel

## ACADEMY

**104 Die Töchter kommen** Vier Firmenerbinnen über den Weg an die Spitze und Innovationen im Betrieb

## WOHNEN

**108 Ab ins Bad!** Mit unseren Tipps, Ideen & Inspiration wird es hübsch herausgeputzt

## KOCHEN

**115 Jetzt wird gegrillt!** Köstliche Rezepte – und dazu: schicke Accessoires und kleine Helfer

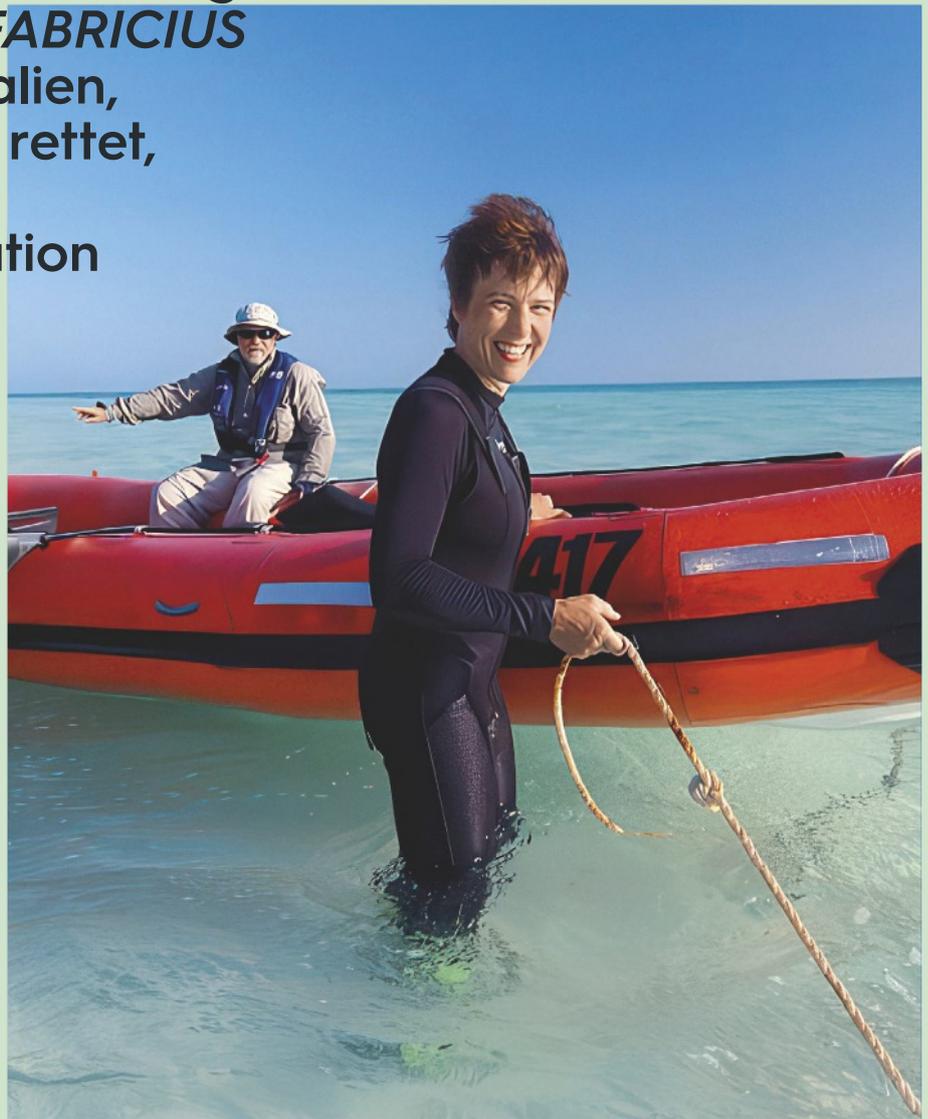
## UND AUSSERDEM

- 8 **Kosmos** Inside BRIGITTE
- 89 **Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 99 **Rätsel** Preise zu gewinnen
- 102 **Feedback** Post an BRIGITTE
- 103 **Impressum & Service**
- 132 **Horoskop** vom 16. bis 29.7.

# Ihre Welt ist das Riff

Die deutsche Meeresbiologin  
*DR. KATHARINA FABRICIUS*  
erforscht in Australien,  
wie man Korallen rettet,  
und ist selbst Teil  
einer Kunstinstallation

Text: Frauke RÜth



Über 3000 Stunden  
hat Katharina  
Fabricius mit Schnor-  
cheln und Tauchen  
am Great Barrier Reef  
verbracht

Die echte Forscherin und ihr Konterfei  
als Kunstinstallation: über zwei Meter hoch  
und in zwölf Meter Tiefe



## Hin und weg

Sechs Monate: Länger bleibe sie bestimmt nicht in Australien, versprach Katharina Fabricius 1988 ihren Eltern. Damals war sie 24, studierte Biologie und kam an die Nordostküste des Kontinents, um sich auf Ozeankunde zu spezialisieren und mehr über Korallenriffe zu lernen. Sie tauchte zum ersten Mal ab in die Unterwasserwelt und war sofort begeistert „von diesem komplexen Ökosystem, das die Heimat für Tausende von Organismen bildet und das wir noch längst nicht vollständig verstehen.“ 37 Jahre später ist die Münchnerin noch immer in Down Under. Sie zählt zu den renommiertesten Meeresbiologinnen der Welt und erforscht für das Australische Institut für Meereswissenschaften (AIMS) das Great Barrier Reef, das größte zusammenhängende Riffsystem der Erde und seit 1981 Unesco-Weltkulturerbe. Klar, dass Fabricius auf Magnetic Island, der Insel, auf der sie mit ihrem Partner lebt, zahllose Stunden in ihrer Lieblingsbucht unter Wasser verbringt.

## Abtauchen für die Wissenschaft

„Clownfische verstecken sich zwischen Seeanemonen, eine Schildkröte gleitet über farbenfrohe Korallen“, beschreibt Fabricius den atemberaubenden Kosmos, den sie beim Tauchen vorfindet, und der sie bis heute fasziniert. Doch Riffe sind nicht nur wunderschön, „wir profitieren auch enorm von diesem Unterwassergarten: Er schützt Küsten vor Stürmen und Erosion und bildet den Lebensraum für Fische, auf die weltweit 500 Millionen Menschen angewiesen sind, sei es für die Ernährung oder weil sie den Tourismus und damit das Einkommen vieler in den Küstenregionen fördern“.

## Was die kleinen Lebewesen belastet

Eine Reihe von Umweltveränderungen durch den Klimawandel führt bei den Korallen zu Stress. So leidet das Kalkskelett der Nesseltiere unter der Ozeanversauerung, tropische Wirbelstürme dezimieren den Bestand. Vor allem Hitzewellen, die in immer kürzeren Abständen kommen, schädigen die Riffe: „Dann beginnen die Mikroalgen, die in den Korallen leben, sie mit Nährstoffen und Farbe versorgen, Giftstoffe zu produzieren“, sagt Fabricius. Um sich zu schützen, stößt die Koralle die Algen ab. Das hilft nur kurzfristig. Ihr Energiebedarf wird nicht mehr gedeckt, in der Folge bleicht die Koralle aus und stirbt schlimmstenfalls, wenn sich das Wasser nicht abkühlt.

## Gesucht: ein Gegenmittel

Katharina Fabricius setzt sich unermüdlich für die Rettung der Riffe ein. Mit ihrem 40-köpfigen Team erforscht sie neue Methoden, die den Korallen helfen, sich an die rasante Klimaveränderung anzupassen. Dafür werden in Labor-Becken modellartig Zukunftsszenarien durchgespielt und im Meer Beobachtungsstellen etabliert. Untersucht wird auch, welche Korallen von Natur aus besonders hitzetolerant sind, und ob man Riffe mit diesem Typus besiedeln kann. Oder aber es werden Fragmente abgebrochener Korallen gesammelt und wieder neu eingepflanzt. „Gleichzeitig ist es wichtig, die Riffe vor Ort bestmöglich zu schützen“, sagt Fabricius. In Studien wiesen sie und andere Forschende nach, dass Dünger und Sedimente, die von der Landwirtschaft über Flüsse ins Meer gelangt waren, für massive Verluste in der Korallenpopulation sorgten. Die Regierung begann daraufhin, nachhaltigere Agrarpraktiken mit viel Geld zu fördern.

## Ein Denkmal am Meeresboden

Inzwischen wurde Fabricius mit einem Kunstwerk für ihre Arbeit geehrt. Der britische Bildhauer Jason deCaires Taylor schuf aus umweltfreundlichem Beton acht Skulpturen von Menschen, die sich für den Schutz der Meere einsetzen und platzierte sie im „Museum of Underwater Art“ für Schnorchler und Taucherinnen am Ozeanboden des Great Barrier Reef. Katharina Fabricius freut sich sehr, Teil dieser lebendigen Installation zu sein. „Es werden sich Algen auf mir ansiedeln und über längere Zeit hinweg Seefächer. Fische können an meiner Nase knabbern und Korallen aus meinen Ohren sprießen.“ Die Meeresforscherin verewigt als Mikroriff: was für ein Bild!