

DONNA

8/2025
Deutschland € 5,20
Österreich € 5,70
Schweiz SFR 8,80

Meine
Zeit ist
jetzt

**Wien
macht gute
Laune**
Tipps einer
Insiderin

**Lachen ist
das beste
Accessoire**
Kleine Tricks für
schöne Zähne

22
Glücks-
Momente,
**die nichts
kosten**

Erlebnisse, die noch
mehr Leichtigkeit
in den Sommer bringen

ITALIEN

**Der Traum
vom eigenen
Ferienhaus**
Ein Paar erzählt

Starke Arme
Last-minute-Übungen
für alle, die ärmellose
Kleider lieben

„Meine
Freundinnen
sind wichtiger
als ein Mann“
Ein Geständnis
von Adriana Altaras





WAS KÖNNEN
WIR FÜR IHRE
GESUNDHEIT
TUN?

Eine Initiative von

PHARMA
DEUTSCHLAND

Google vermutet. Stefanie Bauer weiß.

Von der persönlichen Beratung über die Bestellung und Lieferung von Arzneimitteln bis hin zu digitalen Angeboten: Den kompletten Service gibts nur bei Ihrer Lieblingsapotheke vor Ort. Mehr unter: pharmadeutschland.de

Meine Lieblingsapotheke. Vor Ort.

Gesundheit digital. Und ganz persönlich.

DONNA

EDITORIAL



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Freundschaften verändern sich im Laufe der Jahre, ich finde, sie werden intensiver und wichtiger, eigentlich so bedeutend wie die romantische Liebe. Man teilt Freude, Verluste, Ärger – und eine gemeinsame Vergangenheit. Ohne Freundinnen wäre ich verloren. Und genauso geht es Autorin Adriana Altaras. Sie erzählt ab Seite 58, wie ihr Micha, Bea und Joy nach einer Trennung Halt und Zuversicht gegeben hätten, was sie übrigens nicht davon abgehalten hat, ein paar „unsinnige Freundschaften“ irgendwann zu beenden. Die DONNA-Redaktion konzentriert sich weiterhin auf das Positive. Zum Beispiel auf 23 Glücksmomente, die nichts kosten und mehr Leichtigkeit ins Leben bringen. Die Liste ab Seite 48 ließe sich problemlos verlängern, Inspirationen finden Sie in diesem Heft genug – und bitte nicht vergessen: Auch der Sommer ist Ihr Freund, herzlichst

Sabine Hofmann, Chefredakteurin

AUS DER REDAKTION

FOTOS: JULIA RÖTTIG, LYDIA GORGES,
JOHANNA LINK



Die allermeisten Menschen seien doch nett und freundlich, hat Lars Amend der Journalistin *Katja Nele Bode* im Interview erzählt. Stimmt. Mehr Tröstliches in ihrer Geschichte über die neuen Friedensstifter ab Seite 62.

Ob sie was zum Thema Freundinnen schreiben möchte? Da mussten wir *Adriana Altaras* nicht zweimal bitten. Die Hymne der Schauspielerin und Autorin (herrlich, ihr Buch: „Besser allein als in schlechter Gesellschaft“, *Kiwi*) finden Sie ab Seite 58.



@ **Schreiben Sie uns**
Ihre Sicht, eigenen Erfahrungen, Kritik oder Anregungen unter donna@funkemedien.de. Oder besuchen Sie uns bei Facebook unter „DONNA Magazin“. Wir freuen uns auf Feedback!

DONNA

Inhalt August

18

Hausbesuch bei Dr. Silvia Bentzinger: Die CEO zeigt ihren klassisch femininen Stil



34

Weg vom Bankkauffrauen-Image: Perlen können auch cool

DONNA JETZT

- 6 **Frau des Monats**
Anita Lasker-Wallfisch
- 8 **Motto des Monats**
Magische Nächte
- 10 **Kolumne**
Lucinde Hutzenlaub über ihr Homegym
- 12 **Mann der Stunde**
Cody Quattlebaum, Sänger
- 15 **Willkommen in...**
Rom, mit Andreas Englisch
- 16 **Buchclub**

STIL

- 18 **Stilvorbild**
Geschäftsführerin Silvia Bentzinger
- 26 **Spätsommerglück**
Leichte Mode fürs Ferienende
- 34 **Daniellas Glanzstücke**
Perlen
- 36 **Heiter weiter**
Verlängerung für leichte Sommerkleider
- 38 **Das bin ich!**
Stephanie Muradi, Logopädin
- 40 **Mode-News**



26

Spätsommerlooks – noch leicht, aber mit Jacke

GESELLSCHAFT, LIEBE & PSYCHOLOGIE

- 42 **Selbst ist die Frau**
Drei Handwerkerinnen erzählen von ihren Jobs
- 46 **Standpunkt**
Kopfhörer an, Welt aus? Unsere Autorin ist genervt
- 48 **23 Glücksmomente, die nichts kosten**
- 52 **Life Stories**
Julie Delpy
- 58 **Ein Hoch auf die Freundschaft**
Ihre Freundinnen sind unserer Autorin wichtiger als ein Mann
- 61 **Frage an Tamara Dietl**
Mein Ehemann hat sich in einen Mann verliebt
- 62 **Love & Peace**
Männer können auch Friedensstifter sein
- 68 **Unser italienischer Traum**
Dieses Paar fand in Ligurien sein Lebensglück
- 72 **Paarporträt**
Gartenexpertin Gabriella Pape und Isabelle Van Groeninge
- 78 **Kultur-News**

104

Welche Pflanzen gegen Wechseljahrs-Beschwerden helfen





92

Neue Parfums, so frisch wie ein Sommer-Drink

SCHÖNHEIT & MEDIZIN

84 Starke Arme

Last-minute-Übungen für alle, die ärmellose Kleider lieben

88 Ups, meine Zahnbehandlung ging schief

Johanna Z. wünscht sich ihr altes Lächeln zurück

92 Happy Hour

Sommerliche Parfums

96 Beauty-News

98 Cool bleiben bei 35 Grad

So kommt man gut durch Hitzephasen

102 Das hat mir geholfen

Eagle-Syndrom

104 Natürlich durch die Wechseljahre

Gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen

107 Gesundheits-News



INSPIRATION

108 Living in a Box

Zu Hause in einem umgebauten Wohnwagen

114 Esst mehr Obst!

Diese Tartes und Törtchen versüßen uns den Sommer

120 Wien – meine Stadt

Eine Insiderin gibt Tipps

STANDARDS

3 Editorial

14 Impressum

126 Rätsel

128 Leserbrief

129 Vorschau

130 Happy End



COVER

Model Rose Simpson
Molyneux/Boss Models

Foto Jaan-Eric Fischer

Styling Daniella Gurtner

Haare & Make-up

Michi Schietzel

Casting

Caroline Caesar

Rose trägt ein Shirt von Seidensticker, Bangle von Christ und Ohringe von Romantico Romantico

25

Sind das Business-Schuhe? Die Antwort finden Sie 20 Seiten weiter!



DONNA Jetzt

Das sind die Menschen und Trends, die uns im August begeistern

Die Zeugin

Anita Lasker-Wallfisch ist eine der letzten Überlebenden des Holocaust. Nun wird sie 100 Jahre alt

TEXT Barbara Gärtner

Fast 45 Jahre hat sie geschwiegen. Erst wollte keiner etwas hören, hat niemand gefragt, nach der Hölle, die man mit Worten kaum beschreiben kann. Und dann wollte Anita Lasker-Wallfisch selbst nur noch eines: nach vorn schauen, Normalität.

Auch ihren Kindern, Maya und Raphael, hat sie nichts erzählt. Nichts über die tätowierte Nummer, die deren Sandkastenfreunde für eine Telefonnummer hielten. Nichts von Auschwitz, wo sie im Frauen- und Mädchenorchester Cello spielte. Märsche am Morgen am Lagertor, wenn die Häftlinge zur Zwangsarbeit in die umliegenden Fabriken getrieben wurden, Märsche am Abend, wenn sie zurückkamen. Konzerte am Sonntag, zur Unterhaltung der SS, aber sie spielte auch an der Rampe vor der Gaskammer, und einmal wünschte sich Lagerarzt Josef Mengele Schumanns „Träumerei“.

„Wir konnten alles sehen, die Ankunftszeremonien, die Selektionen, die Kolonnen von Menschen, die Richtung Gaskammern

gingen und in Rauch verwandelt wurden“, sagt sie im Januar 2018 in einer Rede vor dem Deutschen Bundestag.

Da hatte Anita Lasker-Wallfisch, die nach der Befreiung von Auschwitz nach London gezogen ist und den Pianisten Peter Wallfisch geheiratet hat, ihren Schwur, nie wieder einen Fuß auf deutschen Boden zu setzen, längst gebrochen. Sie war auf Tour mit dem von ihr mitgegründeten English Chamber Orchestra nach Deutschland zurückgekehrt, saß auf Podien und vor Schulklassen – und erzählte in ihrer knappen, nüchternen Art vom Holocaust wie die unlängst verstorbene Margot Friedländer.

Am 17. Juli wird Anita Lasker-Wallfisch 100 Jahre alt, sie ist eine der letzten lebenden Zeugen der Schoah. Auf Amazon Prime läuft die beeindruckende Doku „Der Schatten des Kommandanten“. Ihren eigenen Kindern überreichte sie zu Weihnachten 1988 – da waren beide schon über 30 – ein gebundenes Manuskript, das später auch als Buch mit dem Titel

„Ihr sollt die Wahrheit erben“ erschien (rororo). Darin erzählt sie von ihrer kurzen, schönen Kindheit in Breslau, wo sie 1925 in eine hochmusikalische Familie hineingeboren wurde. Im Frühjahr 1942 werden die Eltern nach Izbica gebracht und ermordet. Sie bleibt mit ihrer älteren Schwester Renate zurück und beginnt erst für französische Zwangsarbeiter, dann für sie beide, Pässe zu fälschen. „Wir waren ziemlich freche Kinder. Ich habe nie akzeptiert, hier zu warten, bis so ein Schnösel kommt, um mich zu ermorden. Wenn du mich ermorden willst, dann soll es für etwas sein, das schwerer wiegt, als dass ich zufällig jüdisch bin“, erzählt sie einmal. Die beiden fliegen auf, kommen ins Gefängnis, später werden sie nach Auschwitz gebracht, wo Anita Lasker-Wallfischs musikalische Begabung den beiden das Leben rettet. Denn dem Orchester dort fehlte eine Cello-Spielerin.

Schon in einem Interview, das sie am 16. April 1945 (der Krieg war noch nicht aus) im gerade befreiten Konzentrationslager Bergen-Belsen einem BBC-Reporter gab, sagte sie: „Die Auschwitzer Häftlinge – die wenigen, die geblieben sind – fürchten alle, dass die Welt nicht glauben wird, was dort geschehen ist.“ Umso wichtiger, Anita Lasker-Wallfischs Geschichte zu kennen. Ihr Buch zu lesen, ihr zuzuhören.

A photograph of an elderly woman with white hair, looking out of a window. She is wearing a blue jacket over a grey turtleneck sweater. She is holding a lit cigarette in her right hand and resting her left hand on the window frame. A gold watch is visible on her left wrist. The background is dark, suggesting an interior space.

Der Blick nach
vorn, weil der in die
Vergangenheit zu
schmerzhaft ist. Anita
Lasker-Wallfisch gehört
zu den wenigen
Überlebenden der
Schoah