

# DONNA

4/2024  
Deutschland € 4,90  
Österreich € 5,40  
Schweiz SFR 8,30

16 Ideen, um  
länger fit und  
gesund zu bleiben  
Von Proteinen bis Thymian

Trennung –  
war es wirklich  
die richtige  
Entscheidung?

Endlich das  
perfekte Blond  
... und sofort  
frischer aussehen

**ZU GEWINNEN**  
Traumtage  
für zwei  
im Luxus-Spa

**Ich  
trau  
mich  
das!**

Mode-Basics  
mit Twist  
Ganz schnell gut  
angezogen

Das Leben noch mal  
auf den Kopf stellen –  
und entdecken, was  
wirklich glücklich macht







**FLOWER  
MANIAC**

GERRY WEBER

# DONNA

## EDITORIAL



### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Natürlich weiß ich, dass Online-Shopping oft praktisch ist – und dass das Internet mehr Auswahl bietet als der kleine Store ums Eck. Aber diese Art einzukaufen gehört nicht zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Ich bin diejenige, die samstags in die Stadt läuft, und zwar bei Wind und Wetter. Trotzdem verstehe ich den Frust unserer Autorin Uli Zeitlinger-Haake, die auf Seite 48 schreibt, dass das Einkaufserlebnis in Deutschlands Innenstädten inzwischen zu wünschen übrig lässt. Es wäre schade, würden wir den Spaß an der Mode verlieren, das sehen Sie an den Basics mit Twist ab Seite 26 sowie den Styling-Tipps von Carola Niemann in Plus Size. Das wiederum ärgert nämlich Sie, liebe Leserin: Wir hätten in letzter Zeit nur schlanke, groß gewachsene Stilvorbilder gezeigt. Das ändern wir. Frohes Frühjahrsshoppen, Ihre

Sabine Hofmann, Chefredakteurin

### AUS DER REDAKTION



**Tina Schneider-Rading** hat einen Traumjob: Sie schreibt über Kunst, Interieur und (am liebsten) über die schönsten Plätze der Welt. In dieser Ausgabe hat sie luxuriöse Spas in Deutschland besucht (ab S. 122).

**Julia Werner** mag Geschichten über Royals, deshalb musste sie nicht lange überlegen, über den Stil von Queen Mary zu schreiben (ab S. 50). Seit 2021 lebt sie in Athen – und Griechenland hat die Monarchie 1973 abgeschafft ...



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



# DONNA

## Inhalt April

26

Manchmal braucht es nur einen Statement-Rock fürs mühelose Fashion-Wow



36

Mit den Plateausandalen von Max & Co. macht der Frühling Spaß

### DONNA JETZT

- 6 **Frau des Monats**  
Madelein Månsson
- 8 **Motto des Monats**  
Fahr Rad!
- 10 **Kolumne**  
Lucinde Hutzenlaub schläft lieber lang
- 12 **Mann der Stunde**  
Jimmy Kimmel, Moderator
- 14 **Willkommen in ...**  
Santiago de Chile, mit Jasna Fritzi Bauer
- 16 **Buchclub**

### STIL

- 18 **Stilvorbild**  
Carola Niemann, Mode-Expertin
- 26 **Lässig ist das neue Cool**  
Acht Teile für einen mühelosen Look
- 34 **Liebe für Print**  
Blüten und Streifen sorgen für Frühlingsgefühle
- 36 **Eine Frau, zwei Looks:**  
Sängerin Róisín Murphy
- 38 **Das bin ich!**  
Nadin Fischer, Unternehmerin
- 40 **Mode-News**



42

Tauschte die brave Doppelhaushälfte gegen das wilde Leben im eigenen Tanzstudio: Maïke Schumacher

8

Jetzt raus aufs Rad! Besonders, wenn es so chic ist wie das E-Bike von Cowboy

### GESELLSCHAFT, LIEBE & PSYCHOLOGIE

- 42 **Mein wildes, wunderbares Leben**  
Alles noch mal auf den Kopf stellen und entdecken, was glücklich macht
- 48 **Standpunkt**  
Wo ist nur das alte Shopping-Erlebnis hin?
- 50 **Life Stories**  
Mary von Dänemark
- 56 **63 Fragen an Ihr Leben...**  
...die Ordnung in Gefühle und Gedanken bringen
- 60 **Habe ich zu früh aufgegeben?**  
Endlich getrennt! Doch als unsere Autorin endlich alleine ist, kommen ihr Zweifel
- 63 **Frage an Tamara Dietl**  
Die Eltern wollen alles gleich den Enkeln übertragen. Was tun?
- 64 **Das Profi-Paar**  
Die Eisläufer Minerva Hase und Nikita Volodin sind nur auf dem Eis ein Duo
- 68 **Oh nein! Späte Schwangerschaft und die Folgen**
- 70 **Kultur-News**







108

Jeder ist ein Künstler,  
fand Joseph Beuys.  
Das Oster-Werk!

## SCHÖNHEIT & MEDIZIN

- 76 **Das Geschäft mit den Wechseljahren**  
Die Beauty-Industrie hat eine neue Zielgruppe entdeckt
- 80 **Lebensspuren**  
Neue Methoden, um Narben verschwinden zu lassen
- 82 **Endlich das perfekte Blond**  
Fünf Profis verraten, worauf es wirklich ankommt
- 86 **Beauty(full)-Bags**  
Handtaschen, die sich für Kosmetik nutzen lassen
- 90 **Spring Time**  
Die Top Ten für Haut, Haar und mehr Wohlbefinden
- 92 **Beauty-News**
- 94 **Danke, Forschung!**  
Zuletzt gab es viele gute Nachrichten aus der Medizin
- 100 **17 Ideen für ein gesünderes Leben**  
Was Experten für ihr Wohlbefinden tun
- 104 **Das hat mir geholfen**  
Therapieresistente Depression
- 106 **Gesundheits-News**

FOTOS: TIM STEMMER (1)



## INSPIRATION

- 108 **Easter Gallery**  
Ostern mal anders: Diese Deko-Ideen wurden von großer Kunst inspiriert
- 116 **Tartesächlich Liebe**  
Süß und unwiderstehlich: fünf Klassiker aus Frankreich
- 122 **Ein Tag nur für uns...**  
Eine Luxus-Auszeit in Deutschlands schönsten Day Spas zu gewinnen

## STANDARDS

- 3 **Editorial**
- 128 **Rätsel**
- 130 **Leserbriefe**
- 132 **Impressum**
- 133 **Vorschau**
- 134 **Happy End**



76

Hilft gegen  
Osteoporose:  
„Meno Balance“  
von Sunday  
Natural



## COVER

**Model** Renee Meijer/  
Wilma Wakker Models

**Foto** Katelijne Verbruggen

**Styling** Daniella Gurtner

**Haare & Make-up**

Chris Völkers & Daphne  
Weijers/House of Orange

Renee trägt einen Cardigan  
und Hose von Jasmin  
Khezri, Ohringe von Aeyde  
und Ringe von Pomellato

# DONNAJetzt

*Das sind die Menschen und Trends, die uns im April begeistern*

## Dancing Queen

Wie Madelein Månsson  
Schwedens ungewöhnlichste  
DJane wurde

FOTO Ivana Helsinki INTERVIEW Barbara Gärtner

**D**iese Frau hat ansteckend gute Laune. Doch wer zum DJ-Set von Madelein Månsson tanzen will, braucht einen Pass – rein kommt nur, wer über 50 ist. So wurde sie als DJ Gloria zu einer der erfolgreichsten DJanes Schwedens – und ist vermutlich die älteste Frau am Pult: Anfang April wird sie 80 Jahre „jung“, wie sie betont. Einmal die Woche legt sie in Stockholm, Göteborg, Malmö in Clubs oder auf Kreuzfahrtschiffen auf und bringt so 1500 Menschen zum Jubeln. Ihre Abende sind meist schon Monate im Voraus ausverkauft.

**Wie kam es dazu, dass aus Ihnen DJ Gloria wurde?**

Es gab einfach keine Clubs für Menschen über 50! Und ich wollte nicht mehr um Mitternacht mit einem Haufen junger Leute

in der Schlange vor einem Club stehen und dann so spät heimkommen. Um Mitternacht schlaf ich doch normalerweise schon. Meine Idee war, die Leute über 50 zusammenzubringen. Früh anzufangen, früh aufzuhören und die Songs zu spielen, die wir wirklich mögen.

**Und welche sind das?**

Vermutlich „I Will Survive“. Deshalb eröffne ich jeden meiner Abende damit.

**Wie brechen Sie am Anfang das Eis?**

Da ist kein Eis! Inzwischen weiß ich, wie man die Tanzfläche von der ersten Minute an füllt. Als ich angefangen habe, mit 63, konnte es schon sein, dass es 30 Minuten dauerte, bis sich die Leute in Richtung Tanzfläche bewegten. Mir hilft auch, dass ich 14 Jahre Erfahrung als Fitnessstrai-

nerin habe – ich weiß also, wie ich die Menge dirigiere, spreche gerne ins Mikrofon und kann mit einigen Shout-outs ein bisschen motivieren.

**Wie fühlen Sie sich nach so einem Abend?**

Müde und glücklich! Ich spiele immer vier Stunden am Stück, und ich stehe die ganze Zeit und tanze. Am Anfang haben sie mir einen Stuhl hingestellt, weil sie dachten, ich könnte nicht so lange stehen. Aber wer kann schon beim Auflegen sitzen? Am nächsten Tag laufe ich immer wie in Zeitlupe herum. Und mit einem breiten Lächeln. Es ist ein riesiger Endorphin-Kick!

**Haben Sie immer schon dafür gesorgt, dass es den Menschen besser geht?**

Ja, das ist bei mir ein bisschen zwanghaft. Meine Tochter sagt, dass ich es auch manchmal mit den Ratschlägen übertreibe.

**Sie tragen bei Ihren Sets immer so tolle Kleider, sogar Ihre Kopfhörer glitzern...**

...es wäre ja auch unhöflich, auf einer Bühne zu stehen und nicht wenigstens ein bisschen zu glitzern, oder?





Madelein Månsson war schon Model, Gesundheitskolumnistin und hat mit 60 Jahren begonnen, Aerobic-Videos aufzunehmen. Ihr Motto: „Es ist für nichts zu spät.“ Mit 63 begann sie, als DJane in Clubs aufzulegen. Der DJ-Sohn einer Freundin hat es ihr beigebracht. Inzwischen lebt die 79-Jährige in einer Stockholmer Seniorenresidenz