

OKT. | NOV. | DEZ. 2026

sheconomy

DIE NEUEN SEITEN DER WIRTSCHAFT

WINNER
2026
EUROPEAN
PUBLISHING
AWARD

TOP-THEMA: INNOVATION
Diese Frauen
prägen Robotik,
Quanten-
technologie
und Medizin
TOP-THEMA: INNOVATION

CATHRIN WILHELM

... IST EINE DER
TOP-AKTEURINNEN
IN DER VERTEIDIGUNGS-
INDUSTRIE. UND ERKLÄRT
DEN ZUSAMMENHANG
VON RÜSTUNG UND
RETTUNGSWESEN

„Aufrüstung ist keine Angstmache,
sondern Vorbereitung.“

10€



WIE DOOF MACHT KI?

Welche Fragen sich Führungskräfte stellen sollten, um Performance und Zusammenarbeit zu verbessern

GRUSS VON UNTEN

Eine Abwasserexpertin erklärt, wie wir unsere wichtigste Ressource besser speichern und schützen

HORMONE? HAPPY!

Ein schamloses und schlaues Dossier über (Peri-)Menopause, Zyklus und frühzeitige Aufklärung



RANGE ROVER ELECTRIC

MEHR RANGE ROVER ALS JE ZUVOR



5 JAHRE
GARANTIE

Das abgebildete Modell ist ein 27MY Range Rover Electric Autobiography Global Spec mit Sonderausstattung. Verfügbarkeit und Spezifikationen variieren je nach Markt. Bitte wenden Sie sich an Ihren Range Rover Partner.
Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren (WLTP) ermittelt. Offizieller Kraftstoffverbrauch für den Range Rover Electric in mpg (l/100 km): N/A; CO₂-Emissionen: 0 g/km. Elektrischer Energieverbrauch: 21,9 kWh/100 km (35,2 kWh/100 Meilen). Elektrische Reichweite: bis zu 600 km (WLTP). Die Werte wurden anhand von Herstellerprüfungen mit vollständig geladener Batterie ermittelt und dienen ausschließlich Vergleichszwecken. Die tatsächlichen Werte können abweichen. Energieverbrauch und Reichweite können durch Faktoren wie Fahrstil, Umgebungsbedingungen, Beladung, Bereifung, verbautes Zubehör, Streckenprofil und Batteriezustand beeinflusst werden. Das im Motiv gezeigte historische Fahrzeug dient ausschließlich illustrativen Zwecken und steht nicht zum Verkauf.

rangerover.com

editorial

01

Liebe*r Leser*in,



Cathrin Wilhelm ist eine der wenigen Frauen in der Rüstungsindustrie und dann auch noch eine besonders furchtlose. Sie hat mit ihrer Zusage nicht lange gezögert und sich für sheconomy unglaublich ins Zeug gelegt – vielen Dank!

D

Dass das Thema Rüstung ein schwieriges werden würde, das war mir und meinem Team von Anfang an klar. Schließlich geht es da um Ängste, Ungewissheiten, Waffen, Panzer ... oder?! Das hat sich während der Heftproduktion bewahrheitet, aber auf eine Art, die wir nicht auf dem Schirm hatten: Vermutlich bekamen wir durch die Drohnenfunde am Flughafen Leipzig/Halle und das Versteckspiel eines deutschen Rüstungsherstellers vor dem russischen Geheimdienst eine Absage nach der anderen – von großartigen Gründerinnen und Unternehmerinnen in der Verteidigungsindustrie, deren

Geschichten und Ideen Aufmerksamkeit verdienen, aber die von jener eben auch eingeschüchtert sind. Umso glücklicher waren wir dann über die spontane Zusage einer echten Pionierin und Vordenkerin in besagter Branche, und das auch noch für unser Cover: Cathrin Wilhelm, Mittelstandsbeauftragte beim Bundesverband der Deutschen Sicherheits- und Verteidigungsindustrie und Gesellschafterin beim Drohnenhersteller Avilus. Sie ordnet ab Seite 12 die aktuelle Bedrohungslage ein und erklärt, warum Aufrüstung keine Angstmacherei ist und welche Bedeutung dieser Wirt-

schaftszweig tatsächlich hat. Welche Bereiche darüber hinaus aktuell besonders bedeutend sind und welche Frauen da mitmischen, hat meine Vorgängerin und sheconomy-Co-Founderin Michaela Ernst ab Seite 22 aufgeschrieben. Stichwörter: Quantencomputing, Neuroscience, Pharma. Puh, ja, ich weiß, da haben Sie was zu lesen und zu verdauen. Apropos: Ab Seite 120 nehmen wir Sie auf eine Reise mit, die sich mit der zweit-schönsten Sache der Welt beschäftigt: Essen. Und dabei wurden ja auch schon Friedensverträge geschlossen. Ihre

L. Gonschorowski
Lara Gonschorowski, CHEFREDAKTEURIN

FOTO: AMELIE NIEDERBUCHNER; COVER: MARKUS C. HUREK

4/2026

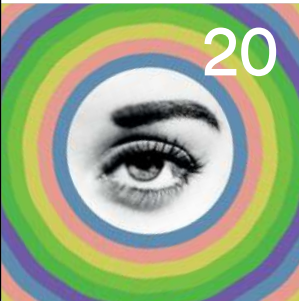
sheconomy

01 Editorial
04 shenews
10 Mindset
12 Coverstory:
Cathrin Wilhelm

20 FORTSCHRITT
IM BLICK
Diese Frauen gestalten die
Technologien der Zukunft

26 JETZT REDE ICH!
So wird die Stimme
zum Karriere-Boost

erfolg



32 ICH GLAUB,
ES HACKT!
So schützen Sie Ihre Profile
vor Betrüger*innen

34 KURSKORREKTUR
KI-Strategie: Fragen, die sich
Führungskräfte stellen müssen

38 BETRIEBSSYSTEM
DER MACHT
Wer die Zukunft mitgestalten
will, muss Infrastruktur bauen

40 KOLUMNE
Warum Attraktivität unsere
raffinierteste Denkfalle ist

42 WAS ICH GERN
SCHON FRÜHER...
... gewusst hätte! Karriere-
Tipps von Gründerinnen

44 GOOD JOB
Die besten Arbeit-
geber für Frauen

politik



48 DRUCK VON UNTEN
Was sich verändern muss,
damit Wasser weiter fließt

54 FÜR IMMER
COOL BLEIBEN!
Smarter Hitzeschutz
ohne Strom und Technik

56 ZEICHEN SETZEN
Gendern: Eine Frage des
Gesetzes oder der Haltung?

60 ALLES NEUEN
Die Kolumne
von Julia Neuen

62 FINGER WEG!
Knacken Quantencomputer
bald unsere Passwörter?

66 DIGITALE REZEPT-
PLATTFORMEN ...
... könnten das Gesundheits-
system künftig entlasten



FOTOS: STOCKS/ANTONIO JESUS RODRIGUEZ VICENTE/ZORAN MILICH/IVAN HAIDUTSKI/AMOR BURAKOVA/ALBA VITTA STUDIO

geld



70 MAKE SPAREN
GREAT AGAIN!
Bewusst mit Geld umzugehen,
schafft Freiheit in der Zukunft

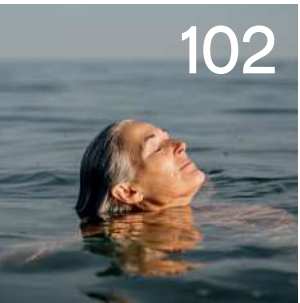
74 CASH STATT BLUMEN
Warum Gründerinnen
oft gefeiert, aber selten
finanziert werden

78 AUF STANDBUY
So parken Sie Vermögen
in unruhigen Zeiten

81 SHE MAKES MONEY
Fünf Finanz-Fails, die Frauen
machen, ohne es zu merken

82 MAN GÖNNT SICH
JA SONST NICHTS
Sind kleine Extravagan-
zen unsere Antwort auf
die Krisen der Welt?

health-dossier



86 SCHAMLOS
Wie die Wechseljahre
zum Bestseller wurden

90 HORMONISCH
Botenstoffe: Wie sie wir-
ken und was sie steuern

92 RED FLAGS
Eine Ärztin klärt über die
(Peri-)Menopause auf

96 ERDBEER-MÄRCHEN
So holt eine Influencerin
die Gen-Z zu Gesundheits-
themen ab

98 HORMON CHECKIN
Die besten Hotels für
hormonelles Feintuning

102 HAUTNAH
Wie Hormone unser größtes
Organ beeinflussen

salon



106 TOUCH
SOME GRASS
Wie Creator*innen mit
dem Wunsch nach mehr
Natur Geld verdienen

110 HAUS, HOF,
HUSTLE
Wie selbstbestimmt
ist Tradwife-Content?

112 BISS GLEICH
Top-Hotels fürs
Schlemmen und
Genießen

118 MEER GENUSS
GEHT NICHT
Woher kommt das Essen
auf einem Kreuzfahrtschiff?

120 GEGEN DEN STROM
So kämpft Linda Boll für eine
bessere Lade-Infrastruktur

124 DIE CHINAKENNERIN
So tickt die Automobil-
branche im Land der Mitte

126 sheconnects
134 Vorschau
136 shedreams

impressum

Medieninhaber
she Wirtschaftsmedien
Beteiligungs GmbH,
sheconomy.media
Verlag & Redaktion
Waaggasse 5 / Stiege 1,
Top 8, A- 1040 Wien,
Telefon: +43 1 34 22 42, E-Mail:
office@sheconomy.media

CEO
Kristin Hanusch-Linser
Geschäftsleitung
Lara Gonschorowski, Publishing Director
Natalie Schwarz, Commercial Director DE
Boris Recsey, CFO & Commercial Director AT
Founder
Yvonne Molek, Co-Herausgeberin
Michaela Ernst, Nadia Weiss, Hermann Sporrer

Team Redaktion
Chefredakteurin: Lara Gonschorowski
Managing Editor: Sinah Hoffmann
Editor-at-large: Simone Fasse
Chef vom Dienst & Partner-Management: Thomas Trimmel
Art Director: Pauline Metges
Head of Photo & Production: Eva Bareuther
Lektorat: Julia Dettmer

Online-Redaktion & Social Media Channels
Lisa Grassmugg, Leitung
Gloria Stebernjak, Nadya Makarova

Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe
Eva Gengler, Ina Küper-Reinermann, Michèle
Loetzner, Raja Korinek, Lena Meyer, Julia Neuen,
Susanne Pähler, Julia Peglow, Danijela Pilić,
Natascha Wegelin, Stefanie Will

Marketing-Kooperationen & Community
Julia Emma Weninger
julia.weninger@sheconomy.media
Projektmanagement
Martina Zupanc-Oberdorfer
martina@sheconomy.media
Events & Operations
Eszter Brhlik
eszter.brhlik@sheconomy.media

Kontakt in die Redaktion: news@sheconomy.media
Sales & Partnerschaften Österreich
Boris Recsey, boris.recsey@sheconomy.media
Hermann Sporrer, hermann.sporrer@sheconomy.media
Stefan Löffelmann, stefan.loeffelmann@sheconomy.media
Mona Brenner, mona.brenner@sheconomy.media
Sales und Partnerschaften Deutschland
Natalie Schwarz, natalie.schwarz@sheconomy.media
Tanja Weis, tanja.weis@sheconomy.media
Officemanagement: office@sheconomy.media
Buchhaltung: Brigitte Janko, brigitte.janko@sheconomy.media
Minerva-Award: Kristin Hanusch-Linser,
Nadia Weiss, Initiatorin, nadia.weiss@sheconomy.media

OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ
sheconomy und dessen Spin-off weconomy sind zwei innovative Medienplattformen, die sich aktiv dem positiven und nachhaltigen Wirtschaftswandel verschreiben. Die Angebote richten sich an eine changeaffine Zielgruppe, die mitten im Wirtschaftsleben steht und den Faktor Frau und Diversity als Wirtschaftstreiber für Innovation, Digitalisierung und ESG/CRS versteht. Die Redaktion steht für unabhängigen und modernen Wirtschaftsjournalismus, der auf Empowerment, Role Modeling und Engagement setzt. Besonderer Fokus liegt auf Branchen wie TECH- & FINANZ, in denen Frauen noch immer unterrepräsentiert sind.

Druck
Ferdinand Berger & Söhne
GmbH, Wienerstraße 80,
A-3580 Horn

WAS 'NE RAKETE

TEXT — GLORIA STEBERNJAK

Rabea Rogge war als erste deutsche Frau im All. Da hat sich doch sicher ihr Blick auf die Welt verändert...



Hut ab vor dieser Frau: Rabea Rogge in ihrer Arbeitskleidung im Launch Tower, auf dem Weg in die Raumkapsel. Nach dem Flug ins All schrieb sie ein Buch „Ein (bisschen) Weltraum für Alle“ (in Ö: 23,48 €; in D: 22,89 €, Springer)

1 Was ist eine essenzielle Eigenschaft, die jede Astronautin mitbringen muss?

Mit dem Unbekannten umgehen zu können. Manche Dinge liegen außerhalb unserer Kontrolle, zum Beispiel das Wetter am Launchtag. Wir müssen uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen können. Es bringt nichts, Energie zu verschwenden und sich Sorgen zu machen, wenn man nichts ändern kann. Diese Haltung hilft mir auch im Alltag.

2 Sie haben im All zu Hormonen geforscht. Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse?

Dass uns grundlegende Daten fehlen! Bis jetzt waren nur etwa 13 Prozent aller Astronauten Frauen. Wir wissen nicht, ob Menschen eine Periode bekommen im All. Hormone beeinflussen Schlafqualität, Stimmung, Knochenwachstum, also Dinge, die man bisher einzeln betrachtete. Hormonfluktuationen wurden bisher nicht mit in Betracht gezogen.

3 Eine Sache, die Sie im Weltall am meisten überrascht hat?

Der Perspektivwechsel. Ich war skeptisch gegenüber der Vorstellung, dass man im All die Liebe zur Erde entdeckt. Ich denke, die kann man genauso gut in der Natur finden. Aber inmitten der Schwärze des Alls wird einem bewusst, dass wir mit unserer Insel des Lebens alle Werkzeuge in der Hand haben, um die Zukunft zu gestalten. Mit den Sternen am Horizont gibt es noch viel zu entdecken – auch über uns selbst.

» Spiel, Satz, Gerechtigkeit «

Deutschland bekommt sein erstes unabhängiges Zentrum für Safe Sport. Ab Frühjahr 2027 soll es in Kassel eine Anlaufstelle geben, die Vorwürfe psychischer, physischer und sexualisierter Gewalt im Spitzensport ganz genau untersucht – und Missbrauch konsequent ahndet.

Schönmalerei

Um ihre Pinsel bei Fashion Shows und Shootings schnell (wieder) zu finden, begann Make-up-Artist Miriam Jacks (r.), sie von Hand zu bemalen. So wurde jeder Pinsel zum kleinen Kunstwerk und aus einer praktischen Idee ein Business-Case. Der Rest ist Geschichte: Jacks beauty line zählt zu den erfolgreichsten deutschen Make-up-Marken.

Limitiertes Artist Collection Bundle by AndBloom für ca. 353,30€ und Make-up Pouch ca. 39,90€, über jacks-beautyline.com



FOTOS: SPACEX (1)



ESPRESSO YOURSELF

Viele Meetings könnten auch einfach Emails sein. Für alle Konfis, die sich nicht vermeiden lassen, empfehlen wir unsere sheconomy-Tasse mit Mutmacher-Aufdruck.

1 Orange Statement-Tasse, ca. 19 €, über sheconomy.media 2 Wem Kaffee vor der Konferenz auf den Magen schlägt, schenkt sich gerösteten Bio-Grüntee „Hojicha“ von Health Bar ein, 50g, ca. 15,28 €, über health-bar.com



Alles für den Dackel

Hommage an vier kurze Beine und einen großen Charakter

Picasso liebte Lump, Warhol kümmerte sich um Archie, Hockney ging mit Stanley und Boodgie spazieren: Bei den größten Künstler*innen war der Dackel immer heiß begehrt. Jetzt bekommt der Kult-Hund seinen eigenen großen Auftritt. Die Kunsthalle Bremen feiert seine Karriere als Muse und Motiv mit der Ausstellung „Der Dackel. Eine Ikone geht Gas-si“. Historische Werke treffen auf Videokunst und eigens geschaffene Rauminstallationen, etwa von Thorsten Brinkmann. Eine kluge, humorvolle Liebeserklärung an die kurzen Beine, die in der Kunstgeschichte erstaunlich große Spuren hinterlassen haben.

Kunsthalle Bremen: 31.10.2026 bis 28.03.2027



SHADOW WORK
Nachtschicht, Afterhour, Kind mit Grippe – es gibt viele Gründe für dunkle Schatten unter den Augen. Was garantiert immer hilft: diese belebenden Hydrogel Eye Pads mit Vitaminen, Botanicals und Biominetika.

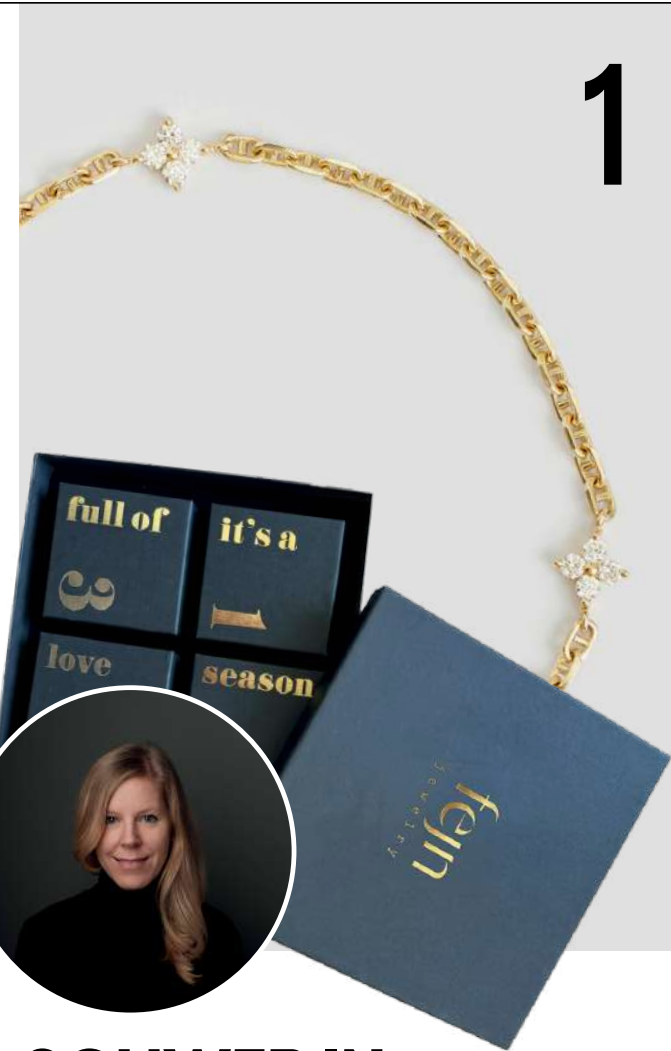
Hydrogel Eye Pads Set von Dr. Steinkraus,
ca. 72 €, über steinkraus.com

Nur 31 % aller Frauen

mit einem MINT-Abschluss sind auch tatsächlich in einem MINT-Beruf tätig. Bei Männern sind es immerhin 57 Prozent. Wie man dieses Phänomen nennt? Den „Drehtüreffekt“. Als Grund wird häufig die schlechte Unternehmenskultur genannt.

(Quelle: LEA – Let's Empower Austria)

FOTOS: © 2025 PRYOR DODGE (1), MICHAEL DÜRR (1), MARIE STAGGAT (1), SIMON RAUHL (1)



SCHWER IN ORDNUNG

Diese fünf Frauen stehen für die glänzende Zukunft der Schmuckbranche



1. Fejn Vorfreude in der schönsten Form: Den Fejn-Adventskalender, desingt von Gründerin Dagmar Kraemer, gibt's in Silber und Gold, so wie in den vier Editions „Pearl“, „Sparkle“, „Urban“ und „Sophisticated“. Anlegen lohnt sich.

2. Attrë Nach ihrer Ausbildung zur Diamantgutachterin gründete Maria Zelenko ihr eigenes Label und zeigt damit weibliche Präsenz im Luxusschmuck-Segment.

3. Vieri Fine Jewellery Gold auf Kosten anderer? Nicht mit Guya Merkle. Die Designerin steht für hochwertiges Geschmiede mit Verantwortung.

4. Zyiko Das Wiener Schmuck- und Skulpturenlabel der Schwestern Ella und Zoe Guggenbichler verbindet 3D-Technologie mit Handwerkskunst.

1 Der Fejn-Adventskalender, je nach Edition ca. 179 € bis ca. 229 € über fejn.com **2** Ohrring „Elevate Emerald Huggie“, 18kt Gelbgold mit natürlichen Diamanten, ca. 990 €, über attrejewelry.com **3** „Golden Clouds Band Ring Mini Bold“, ca. 1200 €, über vieri.com; Buch „Wie viele Leben kostet ein Karat?“, (in Ö: 16,99 €; in D: 22 €, EMF) **4** Der „Cham“-Ring, ca. 116 €, über zyiko.at

Schöne Worte, kluge Gedanken

Ein Buch fürs Gemüt, eins fürs Gehirn und ein Podcast für
Lesefauler und Dauernd-unterwegs-Leute. Drei geniale
Empfehlungen aus der sheconomy-Redaktion



LEARN

Damals gab es nur den „Kameramann“ und genau der wollte Käthe Kratz werden. Als erste Frau studiert sie Regie an der Filmakademie Wien. Früh wird ihr ein Mantra zur Waffe: „Mich kriegt Ihr nicht.“ Als sie schließlich als erste Frau Spielfilmregie im Fernsehen führen soll, wird sie in die oberste ORF-Etage zitiert. „Sie bild'n si' ein, dass Sie Regie führen können? Solang i da sitz, wird ka Frau Regie führen“ - Der Film wird ein Erfolg. Sie zeigt der Gesellschaft, den weiblichen Blick auf die Welt. In „Schwindelfrei“ erzählt Kratz ihre Geschichte und was es kostete, sich als Frau diesen Platz zu erkämpfen und ihn auch für andere Frauen offen zu halten.

Elster & Salis Wien (25,00€)



LAUGH

Ein Sohn, eine Tochter und der Auftrag, beide klischeefrei zu erziehen: Autorin und Spiegel-Kolumnistin Alexandra Zykunov schreibt in ihrem neuen Buch „Aber patriarchale Kackscheiße darf man schon sagen, oder? Bekenntnisse einer feministischen Mutter“ über die Konflikte, die damit täglich einhergehen. Etwa wenn nämlich die Tochter das Glitzer-Tüllkleid mit Disney-Prinzessinen-Print aber eben U.N.B.E.-D.I.N.G.T will, weil es eben A.L.L.E. haben. Was nach diesem verspannten Anti-Patriarchat-Zeigefinger klingt, kommt herrlich witzig und nachvollziehbar daher. Wie mit Feenstaub manikürt quasi.

Ullstein (14,99 €)



LISTEN

Bei 41 Grad am Dach hackeln. Länger arbeiten vor der Pension. Jeden Tag 9 to 5. Und dann ist da noch die KI, die vielleicht bald die Jobs übernimmt. Wir nehmen in der Arbeitswelt ziemlich viel hin. Sich mit diesem Status quo zufriedenzugeben, darauf haben Karin Bauer und Michael Meyer aber keine Lust. Bauer hat den kritischen Karrierejournalismus in Österreich mehr als 30 Jahre lang beim Standart geprägt, Meyer ist WU-Professor und Karriereforscher.

Die beiden interessiert, was vor uns liegt: Wie wollen wir künftig arbeiten? Was muss sich ändern? Und wohin brechen wir gemeinsam auf? Antworten gibt's jede Woche im neuen Podcast „Geht so. Passt schon. Oder?“ – mit Expert*innen, die Arbeit nicht einfach hinnehmen, sondern gestalten wollen.

» Mich kriegt Ihr nicht.

KÄTHE KRATZ, ÖSTERREICHISCHE REGISSEURIN

Wir brauchen Macher



Wer Diversität will, muss auch so schreiben.
Sprache formt Gesellschaft. Und wir formen mit.



TEXT – MICHÈLE LOETZNER

DEUTSCHLANDS UNIVERSITÄTEN hätten alles, was es für erfolgreiche Gründungen braucht: Wissen, Talente, innovative Ideen. Trotzdem machen Bürokratie und ungleiche Chancen den Weg schwer. Das muss sich ändern

W

FOTOS: ASTERIX EROBERT ROM (1976) | © STUDIOCANAL

Wer den Zeichentrickfilm „Asterix erobert Rom“ gesehen hat, kennt den Passierschein A38. Asterix und Obelix betreten das „Haus, das Verrückte macht“ und werden von einem Schalter zum nächsten geschickt. Niemand ist zuständig, jede Auskunft widerspricht der vorherigen. Die Szene ist fast 50 Jahre alt. An vielen deutschen Universitäten wirkt sie noch immer erstaunlich aktuell. Das ist ein Problem. Denn Deutschland fehlt es nicht an klugen Menschen und guten Ideen. 87 Prozent der Gründerinnen und Gründer im deutschen Startup-Ökosystem haben studiert. Das Potenzial sitzt also längst in unseren Hörsälen und Laboren. Auf dem Weg von der Forschung zum Unternehmen bleiben trotzdem viele Ideen liegen. Manchmal dauert

allein die Übertragung eines Patents bis zu 18 Monate. Wer in dieser Zeit fünf Zuständigkeiten, zwölf Formulare und den Passierschein A38 suchen muss, verliert oft entweder den Mut oder den Markt. Seit mehr als 25 Jahren beobachte ich kluge Menschen bei der Arbeit: erst als Journalistin, heute als Communications Director in der Wissenschaft. Und in beiden Systemen hält sich hartnäckig der gleiche Größenwahn: Wer in einer Sache brilliant ist, glaubt schnell, auch den Rest besser zu können als alle anderen. Besonders an Universitäten wird fachliche Exzellenz gern mit Führungsfähigkeit verwechselt. Dabei macht weder ein Lehrstuhl einen guten Chef noch ein Forschungspreis eine gute Unternehmerin. Die akademische Realität liefert dafür reichlich Anschauungsmaterial. Ein Unternehmen aufzubauen ist ein eigenes Handwerk. Es bedeutet, Märkte zu verstehen, Menschen zu führen, Geld zu beschaffen, zu verkaufen und Entscheidungen zu treffen, bevor die Datenlage perfekt ist. Vor allem muss man erklären können, warum irgendjemand außerhalb des eigenen Fachgebiets die Idee braucht. Schon hier wird es schwierig.

In der Wissenschaftskommunikation erlebe ich regelmäßig Forschende, die Verständlichkeit für intellektuelle Unterforderung halten. Fachjargon wird als Präzision verkauft, Unverständlichkeit als Qualitätsmerkmal. Beim Gründen setzt sich diese Selbstüberschätzung fort: Wer eine Technologie oder Formel entwickelt hat, hält sich zuweilen plötzlich auch für kompetent in Marktanalyse, Vertrieb, Kommunikation und Führung. Doch eine gute Idee macht noch keine gute CEO. Das anzuerkennen, ist keine Demütigung, sondern Professionalität. Manche Forschende brauchen unternehmerische Co-Founder. Wer selbst an die Spitze will, muss bereit sein, Forschung und Produktentwicklung irgendwann ganz abzugeben. Und wer die fehlenden Fähigkeiten lernen möchte, braucht mehr als einen inspirierenden Workshop mit schwarzem Kaffee. Universitäten müssen ernsthafte Weiterbildung in Führung, Vertrieb, Finanzierung, Kommunikation und

Marktvalidierung anbieten. Ja, vielleicht sogar zur formalen Voraussetzung machen für weitere Unterstützung beim Gründen. Die wichtigste Lektion gleich zu Beginn: Intelligenz schützt nicht vor Inkompetenz auf fremdem Terrain.

Darum fehlen nicht nur Geld und Wagniskapital. Es fehlen schnellere Verfahren, klare Zuständigkeiten und die Bereitschaft, die eigene Expertise nicht mit Allwissenheit zu verwechseln. Und ja, es braucht Mut. Aber Mut ist ein ziemlich billiger Ratschlag, solange andere ein deutlich höheres Risiko tragen.

Nur 18,8 Prozent der Menschen, die in Deutschland Startups gründen, sind Frauen. Die Tendenz ist laut Female Founders Monitor 2025 vom Bundesverband Deutsche Startups leider aktuell auch noch fallend. Unter Studenten können sich 24 Prozent vorstellen, nach dem Studium ein Unternehmen zu gründen; unter Studentinnen sind es gerade einmal 11 Prozent. Und obwohl inzwischen mehr Geld in Startups mit mindestens einer Gründerin fließt, gehen noch immer 91 Prozent des Wagniskapitals an reine Männerteams.

Wer mehr Gründerinnen will, darf Studentinnen und weiblichem wissenschaftlichen Personal also nicht einfach zurufen, sie sollten mutiger sein. Universitäten müssen weibliche Vorbilder sichtbar machen, Netzwerke öffnen, Mentoring anbieten und Gründungsprogramme so gestalten, dass sie sich mit Sorgearbeit und wissenschaftlichen Karrieren vereinbaren lassen.

Am Ende sind es bei Asterix schließlich auch nicht Gutemine oder Falbala, die durch das Haus geschickt werden. Den Passierschein A38 suchen zwei Männer. Vielleicht ist das die noch treffendere Parallele: Nicht weil Frauen die guten Ideen fehlen, sondern weil sie noch seltener die Zeit, das Kapital und die Sicherheit haben, sich zu absurden Öffnungszeiten so lange von Schalter zu Schalter schicken zu lassen, bis endlich jemand den richtigen Stempel setzt. ●

MICHÈLE LOETZNER leitet die Kommunikation des Munich International Stone Centers for Inequality Research, einem Forschungszentrum der LMU München mit Startup-Geschwindigkeit



Milliardenmarkt: Cathrin Wilhelm arbeitet in einer Branche, für die der Staat so viel Geld bereitstellt wie lange nicht. Rund 108 Milliarden Euro stehen 2026 für die Bundeswehr zur Verfügung

„Aufrüstung ist Vorbereitung“

TEXT – SINAH HOFFMANN | FOTOGRAF – MARKUS C. HUREK

Könnte Rüstung die nächste Leitindustrie Deutschlands werden? Unternehmerin und Verteidigungsexpertin **CATHRIN WILHELM** hält das für möglich. Ein Gespräch über die Skalierung der Branche und eine Bedrohung, die längst nicht mehr abstrakt ist

»Wir haben uns das natürliche Sicherheitsempfinden abtrainiert.

D

Die Rüstung galt lange als „Schmutzdelecke“ der deutschen Wirtschaft. Jetzt fließen Milliarden in die Verteidigung, Unternehmen aus Automobilindustrie und Maschinenbau drängen in den Markt. Mittendrin: Cathrin Wilhelm. Die 54-Jährige weiß, wie man Unternehmen durch Krisen führt. Seit 25 Jahren saniert und restrukturiert sie schwächelnde Firmen. Heute ist sie Mittelstandsbeauftragte im Vorstand des Bundesverbands der Deutschen Sicherheits- und Verteidigungsindustrie (BDSV) und Gesellschafterin des Drohnenherstellers Avilus. Damit sitzt sie an der Schnittstelle eines Marktes, der massiv wächst, dessen Produkte aber hoffentlich möglichst selten gebraucht werden. Im Interview spricht Wilhelm über russische Sabotage, Deutschlands Aufholjagd bei der Verteidigung – und darüber, was eine Rettungsdrohne mit Waldbränden in Australien zu tun hat.



Alles im Blick: Avilus arbeitet mit dem Sensorhersteller Hensoldt zusammen. Für die Langstreckendrohne „Bussard“ liefert das Unternehmen unter anderem Radar- und Kamerasysteme zur Aufklärung und Überwachung

Frau Wilhelm, am Flughafen Leipzig/Halle wurde Anfang August eine Drohne mit Sprengstoff und Zünder entdeckt. Die Bundesanwaltschaft ermittelt nun wegen des Verdachts auf einen versuchten Anschlag auf die deutsche Transport- und Logistikinfrastruktur. Wie aufreibend waren die Wochen für Sie?

Sie unterscheiden sich ehrlich gesagt nicht von denen der vergangenen Jahre. Wir sind seit Februar 2022 on alert. Leipzig ist ein Fall, der jetzt viel Aufmerksamkeit bekommt, weil die Bundesregierung zum ersten Mal sehr deutlich die Verursacher benannt und Maßnahmen ergriffen hat. Wir merken aber schon seit Jahren, wie kritische Infrastruktur gezielt angegriffen wird. Das BKA hat allein 2025 mehr als 1.000 verdächtige Drohnenflüge in Deutschland registriert – über militärischen Einrichtungen, Flug-

häfen, Rüstungsunternehmen oder Hafenanlagen. Bei vielen dieser Fälle wissen wir nicht, wer dahintersteckt. **Donaustahl-Chef Stefan Thumann steht nach mutmaßlichen russischen Anschlagplänen unter Personenschutz. Das klingt wie der Plot eines schlechten Agententhrillers.**

Wer die Ukraine mit Gerät und Geld unterstützt, steht im Fokus ihrer Feinde. Das betrifft vornehmlich die sehr exponierten Manager der deutschen Sicherheits- und Verteidigungsindustrie. Ich plädiere dafür, solche Dinge eher ruhig und in den dafür vorgesehenen Räumen zu debattieren. Aber ja, das Aufmerksamkeitslevel in der Branche ist deutlich erhöht.

Gleichzeitig werfen Kritiker*innen der Branche vor, die Bedrohung zuzuspitzen und so für eine stärkere Aufrüstung zu werben, von der sie selbst profitiert ...

Das ist keine Angstmache. Das ist Vorbereitung. Wir haben einen Krieg in Europa. Etliche Experten warnen vor einer möglichen militärischen Eskalation mit Russland noch vor 2029. Ich frage mich manchmal, warum wir uns das natürliche Sicherheitsempfinden so abtrainiert haben. Wenn ich spazieren gehe, nehme ich auch einen Schirm mit, ohne dass ich mir Regen wünsche.

Sie setzen sich auch ganz konkret dafür ein, diese Wehrhaftigkeit wiederherzustellen, etwa als Investorin und Aufsichtsrätin bei Avilus. Was genau wird dort entwickelt?



Breaking ranks: Seit 2024 ist Cathrin Wilhelm Mittelstandsbeauftragte des BDSV. Im achtköpfigen Vorstand ist sie aktuell die einzige Frau

Wir bauen autonome Fluggeräte für ganz unterschiedliche Aufgaben: Sie können Verwundete transportieren, Güter von bis zu 350 Kilogramm befördern oder zur Aufklärung und Überwachung eingesetzt werden. Je nach Modell fliegen sie elektrisch oder mit Treibstoff und erreichen Distanzen von bis zu 2500 Kilometern. Avilus definiert eine neue Kategorie der Luftfahrt und wir haben den Anspruch, uns auf diesem Gebiet zu einem Prime zu entwickeln.

Ihr beruflicher Weg begann weit entfernt von der Verteidigungsindustrie. Wie sind Sie zu Ihrer Position gekommen?

Wie die Jungfrau zum Kind. Ich bin seit etwa 25 Jahren Unternehmerin im Mittelstand, vornehmlich mit kleinen Unternehmen. In die Verteidigung kam ich über mein Engagement bei einem der ältesten Sonderfahrzeugbauer, der seit Jahrzehnten Rettungsfahrzeuge und Sanitätsrüstkonzepte für die Bundeswehr fertigt. Das Unternehmen haben wir im Team reaktiviert und ausgebaut. Aus diesem Gedanken der Rettung entstand dann gemeinsam mit der Bundeswehr und der TU München die Idee: Lasst uns eine

fliegende Krankentrage bauen. Ein Team aus Sonderfahrzeugbauern, Ingenieuren und Luftfahrtingenieuren entwickelte daraufhin die erste Grille, unsere Rettungsdrohne. 2021 haben wir Avilus gegründet, bislang ausschließlich finanziert mit deutschem Kapital. Mittlerweile beschäftigen wir schon mehr als 180 Mitarbeiter an Standorten in Bayern und im Norden. **Eine „fliegende Krankentrage“ – das müssen Sie erklären.**

Die „Grille“ ist eine vollelektrische, unbemannte Rettungsdrohne für den Transport verwundeter Soldaten. Sie kann Verletzte aus Gefahrensituationen bergen, ohne dass sich Retter selbst in Gefahr begeben müssen. Die Grille erreicht Geschwindigkeiten von ca. 100 km/h und hat eine Reichweite von etwa 50 Kilometern. Im Frühjahr kam der Auftrag der Bundeswehr, aktuell läuft die Erprobungsphase mit dem Sanitätsdienst. Künftig könnte die Grille dort Leben retten, wo Hubschrauber an ihre Grenzen stoßen – etwa im Gebirge oder unter Gefechtsbedingungen. **Ist es gerade ein Vorteil, dass Avilus vergleichsweise klein und agil ist?**

Literatur statt Luftfahrt: Abseits der Verteidigungsindustrie engagiert sich Cathrin Wilhelm für Kultur. Seit 2016 gehört sie zum Vorstand des Vereins lit:pots, der das Literaturfestival in Potsdam veranstaltet

»Dual Use ist die intelligenteste Form der Resilienz.

Für die Innovationsgeschwindigkeit? Absolut! Flache Strukturen und kleine Entwicklungseinheiten erlauben es, sofort auf neue Anforderungen zu reagieren. Vor dem Ukraine-Krieg war der direkte Kontakt zwischen der Truppe selbst und der Industrie eher ungern gesehen. Heute sind sich alle Akteure einig: Es geht nur zusammen. Im direkten Austausch mit den Soldaten bekommen wir die Rückmeldung: Passt, passt nicht oder das muss geändert werden. Das ist nicht nur unser Vorteil; das gilt flächendeckend für den deutschen wehrtechnischen Mittelstand und andere Startups.

Sie sagen selbst, dass viele Unternehmen aus Automobilindustrie und Maschinenbau in die Rüstung drängen. Die Mitgliederzahlen des BDSV sind rasant gewachsen. Dadurch entsteht gerade der Eindruck, die Verteidigungsbranche könnte zum Retter angeschlagener Industriezweige werden. Kann sie das überhaupt leisten?

Das ist illusorisch. Wir reden über völlig andere Beschäftigungszahlen und Größenordnungen. Das Volumen der deutschen Sicherheits- und Verteidigungsindustrie entspricht, grob geschätzt, dem eines Weltkonzerns wie der Volkswagengruppe. Logischerweise können wir nicht die Automobil- und Zulieferindustrie in Gänze auffangen. Aber wir haben eine historische Chance, hier eine neue Leitindustrie mit aufzubauen. Wenn Deutschland 2035, wie es der Rüstungsstaatssekretär formuliert hat, über die größte und am innovativsten ausgerüstete Armee Europas verfügen soll, dann haben wir als Sicherheits- und Verteidigungsindustrie den Auftrag, das bestmöglich zu unterstützen.

Es gibt bereits konkrete Beispiele dafür, dass sie auf bestehende Kapazitäten anderer Branchen zurückgreift. KNDS etwa übernimmt das Alstom-Werk in Görlitz und will dort künftig mit 350 bis 400 der bisherigen Beschäftigten produzieren.

Wir haben ein enormes Aufholpensum, um uns wieder verteidigungsfähig aufzustellen. Bevor wir dafür neue Hallen bauen und Mitarbeiter anwerben, ist es durchaus sinnvoll, vorhandene Kapazitäten zu nutzen. Aber zu einem Hochlauf gehört eben nicht nur,

Mitarbeiter zu übernehmen. Die deutsche Sicherheits- und Verteidigungsindustrie baut hochkomplexe Systeme. Das ist kein Onboarding, bei dem man zeigt: Da ist das Band, das ist dein Arbeitsplatz und das sind deine zehn Arbeitsgänge. Bei uns braucht ein Neuzugang bis zu anderthalb Jahre, bis er oder sie die vollen Fähigkeiten entfalten kann.

Wie viele neue Arbeitsplätze könnten in der Branche entstehen?

Das kann ich seriös nicht beziffern. Die Auftragsbestände haben sich vervielfacht. Das Material muss nun schnellstmöglich aus der Produktion hin zu den Streitkräften. Wenn Sie mich fragen, wer am dringendsten benötigt wird, dann kann ich Ihnen sagen, dass Sie als Softwareentwickler, Elektrotechniker oder Mechatroniker wie Goldstaub gehandelt werden.

Was passiert mit all diesen neuen Kapazitäten, wenn der Krieg irgendwann endet und die Verteidigungsausgaben wieder sinken?

Genau deshalb dürfen wir nicht nur für einen einzigen Anwendungsfall entwickeln. Für mich ist Dual Use kein Kompromiss zwischen zivil und militärisch, sondern die intelligenteste Form von Resilienz. Wenn eine Technologie wie die von Avilus helfen kann, Menschenleben zu retten, muss es doch egal sein, ob sie einem Soldaten oder einer Familie im Flutgebiet hilft.

Wie breit lassen sich Ihre eigenen Systeme denn einsetzen?

Wir entwickeln und fertigen unsere Drohnen für Kunden aus Verteidigung, Zivilschutz und Wirtschaft. Unser Ziel ist, 80 Prozent der Einsatzszenarien für zehn Prozent der bisherigen Kosten abzudecken. Nehmen Sie die Waldbrandbekämpfung, die wir gerade mit unserer australischen Tochterfirma vorantreiben. Dort sind wir mit den Einsatzkräften im engen Austausch. Der „Bussard“ übernimmt die Überwachung über schwer zugänglichen Waldgebieten und sendet seine Daten in Echtzeit an eine entfernte Bodenstation. Entdeckt er eine Rauchsäule, können sofort „Wespen“ aufsteigen und versuchen, den Brand mit je 300 Litern Wasser im Keim zu ersticken. Selbst die elektrisch betriebene „Grille“ kann hier zum Einsatz kommen. Ist ein Kamerad im Feuer eingeschlossen, könnte sie als Transportkapsel die Ultima Ratio sein.

Zum Schluss: Wo würden Sie Deutschland in fünf Jahren gerne sehen?

Ich wünsche mir, dass wir dann auf eine verteidigungsbereite Truppe vertrauen und als Europa souverän und eigenständig agieren können. Dazu gehört auch die zivile Sicherheit mit klaren Entscheidungsstrukturen und Rettungsplänen. Und ich hoffe, dass wir bis dahin als Gesellschaft eines verinnerlicht haben: Was wir im Angriffsfall nicht verteidigen können, gehört uns nicht. Das fängt bei Haus und Hof an und hört bei unseren demokratischen Grundwerten nicht auf. Vor allem die sollten uns heilig sein. ●

KNOW HER
KNOW HOW

A TECH NETWORK BY



Meet minds that move yours.

Du brennst für AI und Tech Strategy Consulting und willst dich mit den smartesten Frauen der Branche vernetzen?

Werde jetzt Teil unseres Netzwerks auf
bcgplatinion.com/know-her-know-how



erfolg

»Die Zukunft
ist kein
Schaukelpferd.

MICHAELA ERNST, Journalistin

Seite 20 Künstliche Intelligenz, Robotik, Quantentechnologie: Die Ideen dieser Frauen bringen Wirtschaft und Gesellschaft mit großen Schritten voran.

Seite 26 Zwei Top-Speakerinnen erklären, warum die Stimme ein unterschätztes Tool auf dem Weg an die Spitze ist und wie man sie im Job clever einsetzt.

Seite 34 KI kann Teams entlasten – aber nur, wenn Führungskräfte die richtigen Fragen stellen. Welche das sind, verrät eine Wirtschaftsinformatikerin.

TEXT – MICHAELA ERNST

FORTSCHRITT IM BLICK



Gute Aussicht: Österreich belegt Platz 8 im European Innovation Scoreboard 2026 der Europäischen Kommission und zählt damit zu den stärksten Innovationstandorten der EU. Deutschland folgt auf Rang 9

FOTOS: TYLER SPANGLER (1)

Die Zukunft ist kein Schaukelpferd. Sie kommt tatsächlich voran – und zwar rasant. Nur kennen wir bloß einige wenige Namen der Menschen, die sie gerade erfinden. Und was wir besonders leicht übersehen: Unter ihnen sind bemerkenswert viele Frauen, die ganze Forschungsfelder vorantreiben.

Stephanie Wehner zum Beispiel. Die deutsche Informatikerin und Quantenphysikerin gehört zu den Pionierinnen des Quanteninternets. Ihr Team entwickelte QNodeOS, das weltweit erste Betriebssystem für Quantencomputer-Netzwerke. Dafür erhielt sie vergangenes Jahr den mit einer Million Euro dotierten Körber-

Preis für die Europäische Wissenschaft. Ihre Forschung könnte Datenübertragung, Computervernetzung und Informationssicherheit grundlegend verändern. Wehner arbeitet an einer Technologie, die gerade dabei ist, die Labore zu verlassen. Mehr als 300 Unternehmen weltweit beschäftigen sich laut der Unternehmensbe-

» Innovation entsteht nicht isoliert im Labor, sondern im Zusammenspiel. Wenn Hard- und Software, Daten und KI smart verknüpft sind, entsteht Mehrwert für die Praxis.“



ARUNGALAI ANBARASU ist Ingenieurin für Elektro- und Computertechnik. Seit September 2024 ist sie Mitglied des Vorstands der Hamburger Körber AG und verantwortet das Geschäftsfeld Technologies. Zuvor war sie Chief Technology and Strategy Officer bei Waygate Technologies, einem Unternehmen von Baker Hughes, und hatte internationale Führungspositionen bei General Electric inne. 2021 und 2023 nahm das internationale Technology Magazine sie in seine Liste der „Top 100 Women in Technology“ auf.



PROF. DR. ANETT MEHLER-BICHER ist Vizepräsidentin für Forschung und Transfer sowie Professorin für Wirtschaftsinformatik an der Hochschule Mainz. Die promovierte Wirtschaftsinformatikerin beschäftigt sich mit Technologien wie KI, Mixed Reality und IoT und der Frage, wie daraus Innovation entsteht. Sie leitet Empower, eine Kooperation von fünf Hochschulen, die Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft zusammenbringt, um Forschung in konkrete, zukunftsfähige Lösungen zu übersetzen. Sie ist als Speakerin zu hören bei der „Female Vision Gala“ am 9. Oktober in Bochum.

» Wenn Forschung von Frauen seltener in Patente, Produkte oder Unternehmen mündet, verschenken wir Innovationspotenzial.

ratung McKinsey inzwischen konkret mit Quantum Computing. Bis 2035 könnte die Technologie einen wirtschaftlichen Wert von bis zu 2,7 Billionen Dollar generieren. Quantencomputer sind nur ein Beispiel dafür, wie schnell aus Zukunftsmusik gerade Realität wird. In den Life Sciences verschmelzen Biologie, Datenwissenschaft und KI. Neue Therapien greifen immer präziser in die Mechanismen unseres Körpers ein. Robotik und digitale Zwillinge verändern die industrielle Produktion. „Die Grenzen zwischen einzelnen Technologien verschwimmen stärker als je zuvor. Wahrer Durchbruch entsteht, wenn wir Hardware, Software, Daten und KI zu einem integrierten, lernenden Betriebsmodell für die Fabriken und Supply Chains von morgen verbinden – eines, das in der Praxis Mehrwert schafft. Genau dann wird Innovation vom Experiment zur Realität“,

sagt Arungalai Anbarasu, Mitglied des Vorstands der Körber AG und verantwortlich für das Geschäftsfeld Technologies. Auch das Tempo hat sich verändert: Selten zuvor gelang so vielen Innovationen der Sprung aus der Grundlagenforschung in die wirtschaftliche Anwendung. „Momentan entwickeln sich mehrere Technologiefelder gleichzeitig sehr dynamisch – und sie entwickeln sich nicht unabhängig voneinander: KI beschleunigt beispielsweise die Medizin, die Robotik oder die Materialforschung. Viel Neues entsteht gerade genau an diesen Schnittstellen. Deshalb ist das für mich mehr als nur eine gefühlte Beschleunigung“, sagt Prof. Dr. Anett Mehler-Bicher, Vizepräsidentin für Forschung und Transfer sowie Professorin für Wirtschaftsinformatik an der Hochschule Mainz. Für Deutschland könnte dieses Momentum kaum entscheidender sein. Zwar investierte

die Bundesrepublik 2024 mit 3,17 Prozent des Bruttoinlandsprodukts so viel wie noch nie in Forschung und Entwicklung und liegt damit über dem OECD- und EU-Durchschnitt. Doch im internationalen Vergleich verliert Deutschland bei den Forschungs- und Entwicklungsausgaben an Dynamik. Besonders alarmierend: Das nationale Ziel, die Forschungs- und Entwicklungsausgaben bis zum Jahr 2025 auf 3,5 Prozent des BIP zu steigern, wurde verfehlt – soll aber bis 2030 erreicht werden. Künstliche Intelligenz ist dabei der große Beschleuniger. Sie verändert längst nicht mehr nur Software und Kommunikation, sondern optimiert Energiesysteme und beschleunigt wissenschaftliche Entdeckungen. Gleichzeitig drängen autonome Systeme aus den Versuchslaboren in die Praxis: Roboter lernen, sich an ihre Umgebung anzupassen, digitale KI-Agenten erledigen selbstständig mehrstufige Aufgaben und digitale Zwillinge bilden ganze Produktionsprozesse ab. Wie schnell sich die Grenzen des technisch Machbaren derzeit verschieben, ließ sich vor Kurzem in Peking beobachten. Bei den World Humanoid Robot Games, die Ende August 2026 stattfanden, traten mehr als 2.000 Roboter gegeneinander an. Sie spielten Fußball und Tennis, hoben Gewichte, arbeiteten in Fabriken und Restaurants – und liefen sogar schneller als Usain Bolt. Immerhin der schnellste Mensch der Geschichte.

Und während Maschinen gerade lernen, was Menschen können, lernt die Medizin immer besser, wie sich gezielt in die Prozesse des menschlichen Körpers eingreifen lässt. „Wenn Biologie, Datenwissenschaft und künstliche Intelligenz zusammenkommen, entsteht nicht einfach Fortschritt – es eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten, Krankheiten zu verstehen und zu behandeln“, sagt Christiane Schrix, Head of Operational Excellence & Transformation bei UCB Deutschland. Einer der größten Fortschritte bestehe darin, dass sich die Medizin von Durchschnittswerten verabschiede: „Lange Zeit wurden Krankheiten und Therapien vor allem für den statistischen Durchschnitt entwickelt. Heute verstehen wir immer besser, wie unterschiedlich Menschen auf Erkrankungen und Behandlungen reagieren“, so Schrix weiter.

FOTOS: TYLER SPANGLER (1)

In Bewegung: 107 Millionen Euro investiert Österreich über die Initiative „Quantum Austria“ bis 2026 in Quantenforschung und -technologien – finanziert aus dem EU-Aufbauplan NextGenerationEU



» Der Durchbruch besteht darin, dass wir heute biologische Zusammenhänge erkennen können, die vor wenigen Jahren noch länger im Datenrauschen verborgen geblieben wären.



CHRISTIANE SCHRIX ist Head of Operational Excellence & Transformation bei UCB Deutschland. Das Biopharma-Unternehmen mit Hauptsitz in Brüssel forscht und entwickelt vor allem in den Bereichen Neurologie und Immunologie. Schrix gestaltet mit ihren Kolleg:innen die digitale und organisatorische Transformation mit dem Ziel, Innovation schneller zu Patient:innen zu bringen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Frage, wie UCB Innovationskraft entfalten und technologische Fortschritte in konkreten Nutzen übersetzen kann.

Gleichzeitig treiben Neurowissenschaften und Neurotechnologie unser Verständnis des Gehirns voran. Dieses Wissen könnte wiederum die KI verändern, die, so Jie Mei, Assistant Professor of Computational Neuroscience an der Interdisciplinary Transformation University (IT:U) in Linz, vor allem in drei Bereichen Schwächen zeige: „Energieeffizienz, Robustheit gegenüber Störungen und Degeneranz – also die Fähigkeit des Gehirns, dasselbe Problem auf unterschiedliche Weise zu lösen“. Genau hier setze die Forschung an: „Neuromorphes Computing versucht etwa, die energieeffiziente Struktur des Gehirns nachzubilden. Andere Ansätze trainieren künstliche Netzwerke unter gehirnnähnlichen Lernbedingungen und untersuchen, welche Strukturen dabei entstehen.“

Das Besondere an der gegenwärtigen Innovationswelle: Die großen Durchbrüche entstehen immer seltener innerhalb einer einzigen Disziplin. Doch zwischen einer bahnbrechenden Entdeckung und der Anerkennung dafür liegt immer noch ein erstaunlich großer Gender-Gap. 2025 enthielten lediglich 26 Prozent der europäischen Patentanmeldungen beim Europäischen Patentamt mindestens eine Frau als Erfinderin. Dabei zeigt eine aktuelle Untersuchung des Europäischen Patentamts etwas Bemerkenswertes: An weiblichen Ideen mangelt es nicht. Frauen mit MINT-Promotion – einem Doktor in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften oder Technik – forschen technologisch ebenso relevant wie Männer. Allerdings sind sie in europäischen Patentanmeldungen nur etwa halb so häufig als Erfinderinnen vertreten wie ihre männlichen Kollegen. „Wir verlieren Frauen nicht deshalb, weil ihre Forschung weniger innovationsrelevant wäre. Die Lücke entsteht später – beim Transfer in Unternehmen, bei Patenten, Gründungen und schließlich bei der Kommerzialisierung“, sagt Mehler-Bicher. „Wenn hervorragende Forschung von Frauen seltener in Patente, Produkte oder Unternehmen mündet, verschenken wir Innovationspotenzial.“

Eine der größten ungenutzten Innovationsreserven Europas besteht deshalb nicht bloß in einer neuen Technologie. Sondern in den Frauen, deren Potenzial wir noch immer viel zu häufig übersehen. ●

JIE MEI forscht für die Interdisciplinary Transformation University Austria (IT:U) an der Schnittstelle von Neurowissenschaften, Computational Neuroscience und künstlicher Intelligenz.

Ihr Schwerpunkt liegt auf der Frage, wie biologische Lernprozesse das Design von KI-Systemen inspirieren können. Dabei untersucht sie insbesondere die Rolle von Neuromodulatoren wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Acetylcholin. Zudem nutzt sie KI zur Analyse und Modellierung neurowissenschaftlicher Daten, um Gehirnfunktionen sowie Veränderungen durch Krankheiten besser zu verstehen.



» KI wird zu einem Gegenüber, mit dem wir interagieren. Deshalb müssen wir sorgfältig darüber nachdenken, wie wir unsere Beziehung zu KI-Systemen gestalten.

Unser Geld in unserer Welt

Investieren mit Geist und Haltung bedeutet: Ressourcen schonen, sozial handeln und faire Geschäfte tätigen.

Das wirkt und bewirkt!



btv.at/nachhaltigegeldanlage

Jetzt rede ich!

TEXT – SUSANNE PAHLER

Der Ton macht die Karriere: Während Männer im Schnitt mit rund 110 Hertz sprechen, liegt die durchschnittliche Sprechstimmlage von Frauen bei 168 Hertz

Sie sind kompetent, werden aber trotzdem oft überhört? Womöglich liegt das daran, wie Sie klingen. So nutzen Sie Ihre **STIMME SELBSTBEWUSST** für den Karriere-Boost

» Der Körper ist wie eine LAUTSPRECHERBOX. Nur wenn sie richtig aufgestellt ist, kommen gute Klänge heraus.

Ingrid Amon, Stimmtrainerin

W

Was machen Sie gerade? Diesen Artikel lesen? Sofern Sie ungestört sind: Erheben Sie Ihre Stimme und lesen Sie diesen Satz laut, als wären Sie zornig. Wechseln Sie jetzt in einen wertschätzenden, zugewandten Modus und sprechen Sie weiter. Spüren Sie den Unterschied in Ihrem Körper? Im ersten Beispiel spannt sich als typische Stressreaktion der Bauch an, die Atmung wird flach, der Kehlkopf eng, die Stimme steigt und verliert an Volumen. Sind wir dagegen entspannt, klingen wir weicher, klarer, gefestigter.

„Auf diese Weise laut mit sich zu sprechen und zum Beispiel beschreiben, was man gerade tut und dabei beobachten, wie der Körper reagiert: Das ist die beste und wichtigste Stimmübung für Frauen“, sagt Ingrid Amon, Stimmtrainerin und Präsidentin des europäischen Netzwerkes stimme.at. „Wissen wir, wie es sich anfühlt, wenn wir zum Beispiel ungewollt zornig oder nervös sind, können wir in eine entspannte Haltung zurückfinden.“ Am besten richtet man sich dafür auf, atmet ruhiger, stellt mindestens einen Fuß zur Erdung auf den Boden. „Damit vermeiden wir die Töne, die wir als Frauen im Business oft beklagen: zu hoch, zu schrill, zu hastig. Denn der Körper ist wie eine Lautsprecherbox. Nur wenn sie richtig aufgestellt ist, kommen gute Klänge heraus.“

Eine geschulte, ausdrucksvolle Stimme ist im Business Gold wert. Sie beeinflusst, wie souverän, glaubwürdig und führungsstark eine Person wahrgenommen wird: Entscheidend seien dafür Präsenz, Power und Wärme, sagt Stimmexpertin Katrin von Chamier, die unter anderem Rhetorik-Dozentin an der Hochschule Düsseldorf ist. „Wenn sich diese drei Dinge ohne Anstrengung einstellen, wirken wir charismatisch. Wir klingen emotional gefestigt und erfahren. Dadurch kann sich das Nervensystem des Gegenübers entspannen. Gleichzeitig fühlen wir uns selber sicherer.“



INGRID AMON

Nach fast 20 Jahren als Sprecherin, Moderatorin und Journalistin beim ORF gründete Ingrid Amon 1990 das Institut für Sprechtechnik in Wien. Sie ist außerdem Autorin („Die Macht der Stimme“, Redline Verlag) und Präsidentin des Netzwerkes stimme.at.



KATRIN VON CHAMIER

Die Profisprecherin ist unter anderem die offizielle deutsche Stimme des Volkswagenkonzerns für Navigation und die Autoassistentin IDA. Daneben arbeitet Katrin von Chamier als Vocal Coach, Gesangstherapeutin und Dozentin an der Hochschule Düsseldorf.

Für Frauen sei dieser Dreiklang allerdings etwas schwieriger zu erreichen als für Männer, schon aufgrund der Anatomie: Frauen haben einen kleineren Kehlkopf und kürzere Stimmlippen, sie klingen dadurch höher und leiser. Studien zeigen aber immer wieder, dass Frauen mit tieferer, ruhigerer Stimme häufiger als kompetent und einstellungswürdig bewertet werden. Und das unabhängig davon, was sie sagten. „Das Ohr nimmt genauer wahr als das Auge, weil in der Stimme immer auch Emotionen mitschwingen, durch die wir merken, was wirklich passiert“, erklärt Ingrid Amon diesen Effekt. Sobald die Stimme also im Kundentermin, in Meeting, im Gespräch unter Gleichgesinnten in die Höhe rutscht, zittert oder dünn und damit unsicher klingt, geraten Frauen schneller ins Hintertreffen.

Zusätzlich zur Biologie verstärkt die patriarchale Prägung die Stimmhöhe: „In diesen Strukturen war und ist es oft immer noch nicht erwünscht, dass Frauen gehört werden oder laut sind“, sagt Katrin von Chamier. „Aus dem Wunsch nach Sicherheit heraus sprechen Frauen deshalb unbewusst häufig höher, das klingt unkomplizierter, kompromissbereiter, widerstandsloser.“ Ingrid Amon beobachtet Ähnliches: „Frauen appellieren mit dieser Mädchenstimme oft an den Beschützerinstinkt der Männer, nach dem Motto: Ich tu dir nichts und du tust mir nichts. So kann im Business aber keine gleichwertige Kommunikation entstehen.“

Die Lösung ist dann nicht, die Stimme künstlich tiefer zu legen, sondern die eigene Wohlfühltonlage zu finden. „Denken Sie dafür an Ihr Lieblingsessen und sagen Sie etwas wie: Mhhh, ich würde wahnsinnig gerne eine schöne Pasta essen, mhhh ...“, empfiehlt von Chamier. Genau dieses genüssliche „Mhhh“ sei es! „Diese Tonlage liegt oft etwas tiefer als die, die man sich angewöhnt hat. Sprechen Sie in dieser Frequenz und beschreiben Sie zum Beispiel, was noch Leckeres auf dem Tisch stehen könnte. Spüren Sie die Resonanz im Körper, wie gut sich das anfühlt und kehren Sie immer wieder bewusst zu dieser Tonhöhe zurück.“

So entsteht Souveränität, die eine Kaskade positiver Effekte in Gang setzen kann, erklärt Ingrid Amon: „Wenn die Stimme den Inhalt trägt, macht das viel selbstbewusster. Frauen werden dadurch stärker wahr- und ernstgenommen, dazu wächst ihr rhetorisches Potenzial enorm.“ Das sei gerade in patriarchalen Business-Settings nützlich, wo es oft darum gehe, wer am meisten rede. Sie rät Frauen deshalb: „Einfach drauflos quatschen und mitspielen. Denn wir können die Regeln nicht vom Spielfeldrand aus verändern, sondern nur von innen heraus.“ Das sieht auch Katrin von Chamier so: „Wenn Frauen sich in ihrer Stimme sicher fühlen, können sie klarer sagen, was sie wollen und was nicht – und damit Einfluß nehmen. Your voice is a political thing.“ ●→

FOTO: ANDREAS HAFENSCHER, MARQ. RILEY

Why not study at the top?

BACHELOR · MASTER · EXECUTIVE EDUCATION · PHD & DBA

30
YEARS



Studien- & Weiterbildungsangebot



MCI
DIE UNTERNEHMERISCHE
HOCHSCHULE

mci.edu



© MCI

Sound of Success

Für zwischendurch, unterwegs und kurz vor der Gehaltsverhandlung: **FÜNF EINFACHE ÜBUNGEN**, die Sie in Stimm(e)ung bringen

Das „Upspeak“-Phänomen: Wer Aussagesätze am Ende nach oben zieht, wirkt automatisch unsicher

1. Aufwärmen

Um das Timbre voller klingen zu lassen, sind ein oder zwei gesummte Lieder ideal. Am besten dazu tanzen oder den Körper durch andere Bewegung aktivieren. Vor einem Meeting oder Vortrag stimuliert das Summen den Vagusnerv und kann entspannend wirken.

2. Breathwork

Viele Frauen atmen zu viel ein. Der Luftstau erzeugt Anspannung und erhöht die Stimm Lage. Besser durch die Nase ein- und langsam durch den Mund ausatmen. Wer das übt, kann die Technik nutzen, um bei Stress oder wenn die Stimme im Vortrag immer leiser wird eine kurze Atempause einzubauen, tiefer anzusetzen und entspannter weiterzumachen.

3. Königinnenhaltung

Stehen wir stabil, kann uns nichts so leicht umwerfen. Dazu gewinnt der Körper an Resonanz, die Rippenmuskulatur hat mehr Platz, der Atem fließt besser.

4. Grimassen

Mit aktivierter Gesichtsmuskulatur artikulieren wir besser, sprechen entspannter und deutlicher. Dafür gähnen, Augen und Mund aufreißen, Zunge rausstrecken, mit Lippenflattern die Mundmuskulatur lockern.

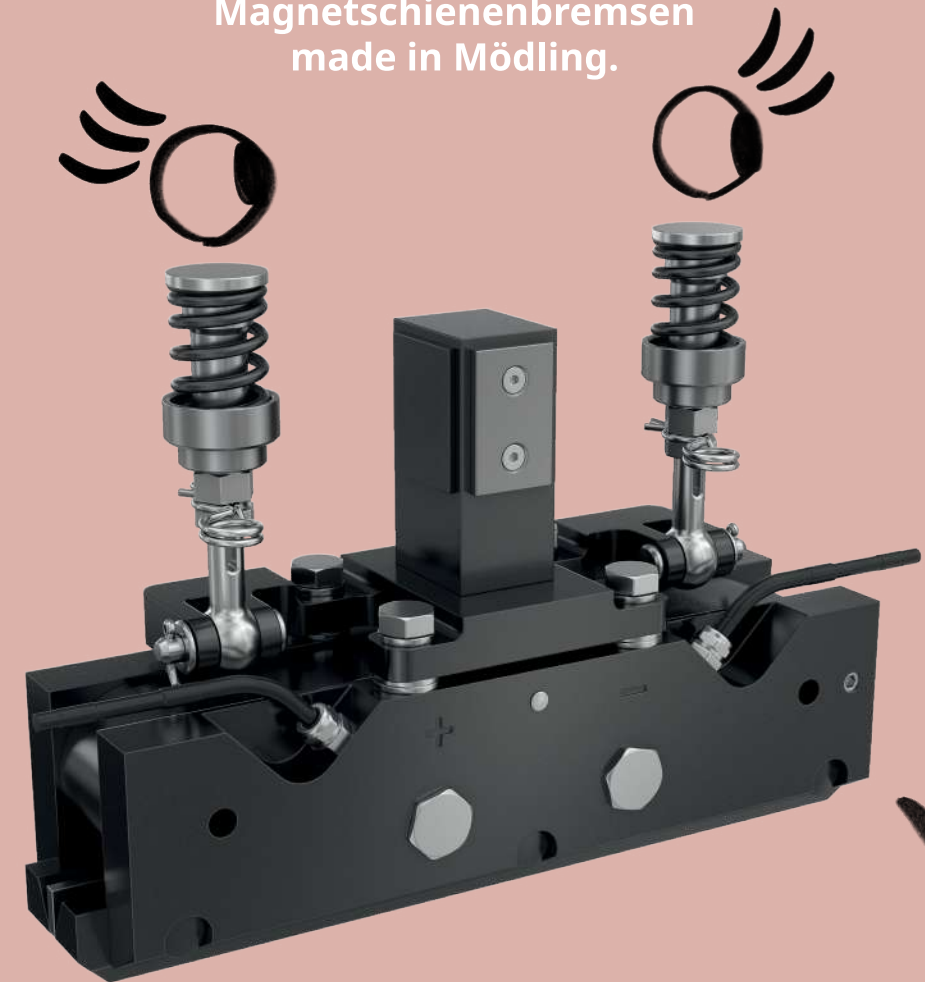
5. Dynamik

Eine kraftvolle Stimme hat tiefe und hohe Töne. Um alle Register zu aktivieren, dreimal täglich ein sattes „Ho-Ho-Ho“ sprechen und dazu in höchsten Tönen jodeln.

FOTO: IBAI ACEVEDO/STOCKSY.COM

Made mit Köpfchen

Magnetschienenbremsen
made in Mödling.



KNORR-BREMSE



**Wir bieten Jobs mit Potenzial.
What drives you?**
Mehr auf moedling.knorr-bremse.com

Ich glaub, es hackt!

TEXT – LENA MEYER



Login-Warnungen einschalten:
Viele Plattformen können Nutzer*innen informieren, wenn sich ein neues oder unbekanntes Gerät anmeldet

Wer über Social Media verkauft, Kund*innen berät oder gewinnt, hat bei einem **GEHACKTEN ACCOUNT** mehr zu verlieren als ein paar Posts. Was jetzt hilft – und wie man sich besser schützt

1. Account zurückholen

Zuallererst heißt es: Ruhe bewahren. Kontaktieren Sie den Support der jeweiligen Plattform. Das geht am besten über das Hilfe-Center. Mit Ausweisdokumenten weisen Sie Ihre Identität nach und die Plattform setzt den Account zurück. Danach sollten Betroffene unbedingt prüfen, ob Hacker*innen Einstellungen im Account verändert haben. Dazu gehören etwa hinterlegte E-Mail-Adressen und Telefonnummern, angemeldete Geräte und aktive Sitzungen. Plus: Social-Media-Accounts hängen oft an Werbekonten, Planungstools, Shops und anderen Profilen. Angreifer*innen können dort weiterhin Zugriff haben, obwohl der eigentliche Account schon wieder sicher scheint. Deshalb unbedingt verbundene Apps, Profile und erteilte Berechtigungen durchgehen.

2. Vorgesetzte und Kontakte warnen

Bei einem beruflichen Account betrifft der Angriff möglicherweise nicht nur Sie. Haben die Angreifer*innen bereits Nachrichten verschickt, sollten Sie Kund*innen, Geschäftspartner*innen und gegebenenfalls Mitarbeitende so schnell wie möglich warnen. Wichtig ist vor allem der Hinweis, verdächtige Links nicht anzuklicken und keine Daten preiszugeben.

3. Nicht auf Drohungen eingehen

Fordern Fremde nach der Übernahme des Accounts Geld, lautet die Devise: nicht überweisen, nicht antworten. Und: Nachrichten, E-Mails oder andere Spuren des Angriffs besser nicht löschen. Sie können später noch für ein Security-Team, die Plattform oder eine Anzeige wichtig sein.

4. Den nächsten Angriff schwerer machen

Damit es gar nicht erst so weit kommt, braucht das digitale Leben ein paar feste Grundregeln. Bei Business-Konten lohnt es sich vor allem, einen Passkey oder die Zwei-Faktor-Verifizierung zu nutzen. Ein Passkey ist wie ein unsichtbarer Schlüssel, der im Handy oder Laptop steckt. Statt ein Passwort zu tippen, reicht ein kurzer Check mit Gesicht, Fingerabdruck oder PIN. Ähnlich sicher ist die Zwei-Faktor-Verifizierung: User*innen brauchen eine zusätzliche Bestätigung, um sich einzuloggen. Das Passwort allein reicht nicht mehr. Die meisten großen Plattformen bieten sowohl Passkeys als auch Zwei-Faktor-Verifizierung an. Die Funktionen sind meist in den Einstellungen unter „Sicherheit“ oder „Anmeldung und Sicherheit“ zu finden.

Tools wie Claude und ChatGPT versprechen mehr Tempo. Aber verbessern sie wirklich Prozesse und Zusammenarbeit? Vier Fragen, die sich **Führungskräfte** zu ihrer KI-Strategie jetzt stellen sollten

TEXT – EVA GENGLER

KURS-KORREKTUR

K

Kaum ein Unternehmen kommt derzeit an KI vorbei. Neue Tools werden getestet, Agenten gebaut, Anwendungen gesucht – und viel Geld locker gemacht. Eine Entwicklung, die Wirtschaftsinformatikerin Eva Gengler kritisch beobachtet. Denn: Viele Unternehmen begannen mit der Technologie und suchten erst danach nach dem passenden Problem. Dabei, sagt sie, müsste es genau andersherum sein. Nicht die Möglichkeiten von KI sollten am Anfang stehen, sondern die Frage, was eigentlich gelöst werden soll. Gengler weiß, wovon sie spricht. Sie forscht seit Jahren zu Künstlicher Intelligenz und den Machtstrukturen dahinter, berät Organisationen und hat gerade das Buch „Feministische KI“ veröffentlicht. Darin zeigt sie, warum KI nicht neutral ist und weshalb es darauf ankommt, wie und wofür wir sie einsetzen. Gerade Entscheider*innen sieht Gengler deshalb in einer besonderen Verantwortung. Sie müssten nicht jedes neue Tool kennen oder selbst zum KI-Profi werden. Ihre Aufgabe sei eine andere: die richtigen Fragen zu stellen, bevor die Technologie zum Einsatz kommt. Welche das sind, erklärt sie hier:

1. Löst Ihre KI wirklich ein relevantes Problem?

Sie haben es mit Sicherheit schon gelesen: „Explodierende Kosten und wenig konkreter Nutzen“ oder „KI sortiert Frauen aus“. Die Ursache: Künstliche Intelligenz wird genutzt, um schlechte Prozesse zu automatisieren, anstatt sie zu verbessern. Oft ist vor lauter Routine gar nicht klar, dass Prozesse schlecht sind. KI lernt Muster. Das bedeutet, dass sie perfekt darin ist, unsere häufigsten Fehler zu reproduzieren. Das Resultat: Aktuell nutzen wir nicht das Potenzial von KI, sondern skalieren schlechte menschliche Entscheidungen. KI darf nicht zum Selbstzweck werden. Und doch starten viele Führungskräfte mit dem Tool statt mit dem Problem. Ihre zentrale Frage sollte lauten: „Was wollen wir verbessern?“ Dann können Sie beurteilen, ob dieser Nutzen die Kosten, Risiken und den Ressourcenverbrauch rechtfertigt. Ihre Führung sollte mit dem Problem beginnen.

FOTOS: GETTY IMAGES (2)



» KI darf nicht zum Selbstzweck werden.

Eva Gengler,
Wirtschaftsinformatikerin

Smart eingesetzt kann KI fast einen Arbeitstag pro Woche einsparen: Beschäftigte berichten laut einer Studie der London School of Economics von durchschnittlich 7,5 Stunden Zeitgewinn

2. Welche Ziele geben Sie Ihren KI-Agent*innen?

KI ist niemals neutral. KI optimiert, worauf sie von Menschen ausgerichtet wird. Kommen wir zurück zu der Frage „Was wollen wir verbessern?“ – geht es um Qualität, Entlastung, schnellere Abläufe, bessere Entscheidungen oder vielleicht gerechtere Prozesse? Hier kommt KI-Governance ins Spiel. Dahinter steckt eine zentrale Managementaufgabe: festlegen, wofür und wie KI (nicht) genutzt werden soll, wer verantwortlich ist und was beim Einsatz von KI beachtet werden muss. In meinen Projekten beschäftige ich mich damit, wie wir KI entwickeln und einsetzen können, um bessere Entscheidungen zu treffen und gesellschaftliche Probleme zu lösen. Wir können KI nutzen, um Bewerber*innen auf Basis unserer bisherigen Einstellungen auszusuchen, auch wenn wir wissen, dass unsere menschlichen Entscheidungen nicht objektiv sind. Oder wir können KI verwenden, um den Prozess der Personalauswahl umzudenken und Hürden wie lange Anforderungslisten in Stellenbeschreibungen, von denen wir wissen, dass sie Frauen von einer Bewerbung abhalten, abzubauen. Wir können KI einsetzen, um auf Basis bestehender Daten Herzinfarkte „akkurat“ vorherzusagen, auch wenn wir wissen, dass in den Daten weibliche Symptomatiken fehlen. Oder wir können KI nutzen, um diesen Gap zu schließen. Wir können KI einsetzen, um unsere Unternehmenskommunikation zu ersetzen, auch wenn wir wissen, dass Texte mit KI-Stil ungern gelesen werden. Oder wir können KI verwenden, um eigene Konzepte auf Fehler und missverständliche Formulierungen zu überprüfen.

3. Wer soll davon eigentlich profitieren?

Ob die Künstliche Intelligenz menschliche Fehler abbaut oder verstärkt, hängt von den Entscheidungen des Managements ab. Sie entscheiden über KI-Budgets, -Prioritäten, -Ziele und -Strategie. Aus Gesprächen mit Entscheider*innen weiß ich, dass vielen diese Verantwortung nicht bewusst ist. Eine zentrale Managemententscheidung ist der Zugang zu KI. Für Pro-Lizenzen müssen oft in internen Bewerbungsverfahren Business Cases vorgestellt werden. Das klingt sinnvoll, hat aber einen Haken: Studien zeigen, dass Frauen in geringerem Ausmaß KI nutzen als Männer. Und

wenn sie es doch tun, dann werden sie oft als inkompetent, Männer hingegen als pragmatisch wahrgenommen. Frauen werden folglich Pro-Lizenzen weniger einfordern. Wenn Sie nicht aktiv auf Weiterbildungsformate für Frauen setzen, dann sind Sie dabei, neue Gaps zu schaffen. Vielleicht sollte die Devise nicht lauten: Wer am lautesten schreit und die schillerndsten Business Cases formuliert, bekommt einen exklusiven Zugang. Sondern die Personen, die in Teilzeit arbeiten und somit besonders effizient sein müssen.

4. Sind Ihre Mitarbeitenden überhaupt bereit dafür? Oder verlernen sie eher, selbst zu entscheiden?

Studien zeigen: Wenn wir uns zu sehr auf KI verlassen, dann verlernen wir das Denken. Während der ChatGPT-Nutzung zeigten Proband*innen geringere Gehirnaktivitäten, die auch nach der KI-Interaktion anhielten. Sie erinnerten sich schlechter an die verfassten Texte, gaben bei schwierigen Aufgaben schneller auf und übernahmen KI-Inhalte zunehmend, ohne sie zu hinterfragen. Das Risiko ist real: Wir geben immer mehr Geld für KI-gestützte Prozesse aus, die dadurch nicht verbessert werden, während unsere Mitarbeitenden zunehmend die Fähigkeit verlieren, eigenständig zu denken. Als Führungskraft sollten Sie Mitarbeiter*innen deshalb nicht nur im Umgang mit KI schulen, sondern auch Kreativität und kritische Urteilskraft jenseits des Algorithmus fördern.



DR. EVA GENGLER
Die Wirtschaftsinformatikerin ist Mitgründerin der feminist AI Community und Autorin. In ihrem Buch „Feministische KI“ (22 €, Dietz Verlag) beschreibt sie, wie sich Technologie gerechter gestalten lässt.

Einst eine kaiserliche Reitschule des 19. Jahrhunderts, später ein Kino und eine Garage für Postbusse, hat dieser besondere Ort Wiens wandelnden kulturellen Zeitgeist über Jahrzehnte hinweg widerspiegelt. Heute präsentiert es sich als außergewöhnlicher Ort für Einheimische und Reisende aus aller Welt, geprägt vom künstlerischen Geist der Stadt und der Philosophie der Autograph Collection: „Exactly Like Nothing Else“, auf unverwechselbar wienerische Art.

“Kaiserliche Eleganz, charmant unprätentiös.”



IMPERIAL
RIDING
SCHOOL
AUTOGRAPH COLLECTION
HOTELS



Im Herzen des 3. Wiener Bezirks gelegen, bietet das Hotel Imperial Riding School 342 Zimmer, eine 450 m² große Wellness-Oase sowie einen privaten innerstädtischen Garten, umgeben von Jahrhunderten bewegter Geschichte. Hinter der historischen Fassade verbirgt sich einer der größten privaten Gärten Wiens. Einst der Obstgarten von Kaiser Franz Joseph I., ist er heute ein verborgenes Refugium mitten in der Stadt, ein besonderer Ort zum Genießen, Zusammenkommen und für ruhige Rückzugsmomente.

TEXT – KRISTIN HANUSCH-LINSER

Künftig könnten humanoide Roboter fast jede Arbeit übernehmen. Ob **FRAUEN DAVON PROFITIEREN**, hängt davon ab, wer die Infrastruktur dieser Zukunft baut und kontrolliert

M

Man muss Elon Musk nicht mögen. Ich mag ihn jedenfalls nicht. Aber es wäre fahrlässig, ihn als exzentrischen Tech-Milliardär mit Größenwahn abzutun. Musk ist mächtig, weil er über Zukunft nicht nur spricht – er baut und kauft ihre Infrastruktur. Deshalb ist sein, Ende Juli veröffentlichtes, Interview im Economist so explosiv. Es geht vor allem um KI und die Welt im Jahr 2036. Musks Logik ist dabei erstaunlich einfach: KI übernimmt die geistige Arbeit, Humanoide die körperliche. Wenn Maschinen nahezu unbegrenzt Güter produzieren und Dienstleistungen erbringen, entsteht für ihn eine „quasi unendliche“ Wirtschaft. Knappheit verschwindet, Geld verliert seinen Zweck – und Arbeit wird „optional“.

Für uns Frauen klingt das ungefähr so, als würde jemand den Wäschekorb abschaffen, indem er ihn „optional“ nennt. Ein großer Teil unserer Arbeit galt für andere schließlich immer schon erstaunlich freiwillig. Kinder versorgen, Eltern pflegen, nachts Fieber messen und morgens im Büro so aussehen, als hätte man geschlafen. Beahlt wird dafür nicht. Erwartet wird es trotzdem.

Der österreichische Bundeskanzler Christian Stocker war da übrigens schneller als Elon Musk. Anfang August erklärte er sinngemäß, Kinderbetreuung sei für ihn keine Arbeit. Einen Tag später stellte er selbst klar: der Satz war falsch. Vielleicht

war er gedanklich schon im Jahr 2036. Denn in Musks Utopie könnte Kinderbetreuung irgendwann tatsächlich weniger Arbeit bedeuten, weil Maschinen einen Teil davon übernehmen. Bis dahin allerdings bleibt sie Arbeit. Auch wenn sie keinen Gehaltszettel hat und auffallend oft von Frauen erledigt wird. Wenn Musk recht hat, könnte ausgerechnet die Maschine diese Ordnung sprengen. Ein Humanoide könnte kochen, putzen, Wäsche falten und Menschen umlagern. Im besten Fall eine Tupperdose mit Armen: verlässlich und da, wenn niemand weiß, wer den Geschirrspüler ausräumt.

Vielleicht gibt uns die Maschine Zeit zurück. Zeit ist keine Work-Life-Balance-Formel. Zeit ist Macht.

Doch hier endet die Zukunftsbroschüre. Denn dieselben Fähigkeiten, die einen Pflegeroboter nützlich machen – sehen, erkennen, navigieren und handeln –, sind technisch nicht auf Fürsorge festgelegt. Was im Pflegeheim Menschen und Hindernisse erkennt, kann mit einem anderen Auftrag auf einem Schlachtfeld Personen oder Objekte identifizieren. Technik kennt keinen Unterschied zwischen Fürsorge und Krieg. Sie kennt Aufträge.

Die Frage lautet also nicht nur, ob ein Roboter unsere Kinder betreut. Sondern wer entscheidet, ob ein anderer sie in den Krieg schickt. Vielleicht aus klimatisierten Kommandozentralen, deren Strategen noch nie

einen Wäschekorb getragen haben. Elon Musks Vision ist genial und gefährlich unvollständig. Überfluss ist kein Verteilungsmodell. Freiheit ist kein technisches Feature. Macht verschwindet nicht, nur weil Geld verschwindet. Sie wechselt das Betriebssystem. Wer Rechenleistung, Daten und Roboter besitzt, kontrolliert Entscheidungen, Wirklichkeit und Arbeit.

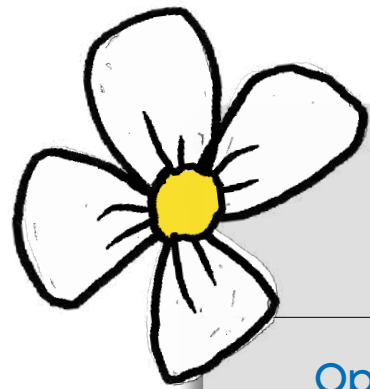
Die nächsten zehn Jahre entscheiden deshalb nicht nur, was Künstliche Intelligenz kann. Sie bestimmen, wem sie gehört. Für Frauen liegt darin eine historische Chance – im Globalen Norden wie Süden. Maschinen können die zweite Schicht verkürzen und Arbeit ersetzen, die Frauen heute mit Zeit oder Gesundheit bezahlen. Aber nur, wenn wir diesmal auf der richtigen Seite stehen.

Denn wir kennen das Muster: Die einen besaßen die Dampfmaschinen. Die anderen saßen am Webstuhl. Die einen bauten die Schienen. Die anderen verkauften Fahrkarten. Oft unsichtbar. Und selten mit Dividende. Diesmal müssen Frauen dorthin, wo Infrastruktur entsteht: zu Kapital, Daten, Rechenleistung, Robotik und Regeln. Nicht nur als Zielgruppe eines Roboters namens Lilly, sondern als Gründerinnen, Investorinnen, Entwicklerinnen und Eigentümerinnen des Unternehmens, das Lilly baut. Der Roboter darf gern den Wäschekorb übernehmen. Die Infrastruktur muss aber uns gehören. ●

Betriebs- system der Macht

FOTOS: YANA BULGAKOVA / STOCKSY.COM

In der Tierwelt tanzt der Pfau – und die Weibchen wählen aus. Beim Menschen ist das umgekehrt. Zeit, die **SCHÖNHEITS-DENKFALLE** zu entlarven, bevor wir noch mehr Lebenszeit verpudern



Reminder #7

Warum Attraktivität unsere raffinierteste Denkfalle ist

Optionen

Annehmen



JULIA PEGLOW

ist seit 25 Jahren als strategische Beraterin und Führungskraft im internationalen Design-Business tätig. Sie ist Hochschuldozentin für Brand Building, Speakerin und Autorin („Wir Internetkinder“, Verlag Hermann Schmidt). Derzeit gründet sie THE SKILL – Denkschule und Beratung für Kreativität und KI.

»LADIES,

findet ihr es nicht auch befremdlich, in der digitalen und echten Welt nur noch in normierte Instagram-Faces zu schauen? Mit Doll Lips, snatched Jawlines, Fox Eyes, Wispy Lashes? Pulverisieren sich da sämtliche Errungenschaften des Feminismus gerade vor unseren Augen? Oder ist das eine harte, jahrtausendealte Wahrheit, der die junge Generation mit kühlem Kalkül und berechnendem Realismus begegnet: Dass weibliche Schönheit ein knallhartes Asset in einem knallharten Markt ist? Dabei war in der Natur eigentlich das Gegenteil vorgesehen. Stellt euch den Pfau vor: Dieser alberne, eitle Vogel schleppt ein schweres Federkleid durch die Savanne, nur damit ihn eine Henne wählenswert findet. Er balzt, sie entscheidet. Der Erpel trägt das schillernde Gefieder, die Ente chillt in unauffälligem Braun. In der Natur ist Schönheit fast immer Männersache – „Female Choice“ nennt die Wissenschaft das Prinzip, nach dem Weibchen aussuchen. Beim Menschen ist das auf den Kopf gestellt: Die Frau schminkt, stylt, stöckelt sich in Stellung – die Männchen lehnen sich zurück und treffen die Wahl. Die Biologin Meike Stoverock hat dazu ein wütendes Buch geschrieben. Ihre These, mit archaischer Wucht formuliert: Männer haben sich eine Zivilisation gebaut, die Frauen „aus der Öffentlichkeit ins private Heim“ drängte – und ihnen im Gegenzug beibrachte, sich für einen Platz darin schön zu machen. Die Historikerin Gerda Lerner liefert dazu die nüchterne Einordnung: Das Patriarchat war kein Naturzustand, sondern ein jahrtausendelanger Prozess, in dessen Zentrum die Kontrolle über weibliche Fortpflanzung und der geregelte Zugang zu weiblicher Sexualität standen. Ob man den evolutionsbiologischen Unterbau nun goutiert oder nicht: Fakt ist, wir Frauen werben mit Schönheit um einen Platz „unter der Haube“ – der Pfau hat da einfach den besseren Deal gemacht.

Der Psychologe David Buss hat vor Jahrzehnten gemessen, dass in 34 von 37 Kulturen Männer bei der Partnerwahl gutes Aussehen höher gewichteten als Frauen – Frauen eher finanzielle Absicherung. Männer dürfen mit Kontostand, Frauen müssen mit Kontur punkten. Kein Wunder, dass sich daraus ein globaler Markt von mehr als 677 Milliarden Dollar entwickelt hat, der genau von diesem Diktat lebt. Laut einer internationalen Studie von 2022 in der Fachzeitschrift Evolution and Human Behavior investieren Frauen täglich vier (!) Stunden Zeit in ihr Aussehen – Kleidung, Frisur, Make-up, Fitness, Ernährung. Ein Teilzeitjob, nur fürs Aussehen. Zeit, die wir auch für einen Dokortitel, eine Firmengründung, ein Investment-Portfolio hätten investieren können. Oder schlicht für Schlaf.

Und mit den Ergebnissen dieser Beauty-Zeit kommt frau dann auch nicht mehr allzu weit: Mit Stiletto Nails tippt man mühsam Verträge, in High Heels rennt man niemandem davon, im Minirock klettert man nicht über Zäune, erobert keine Gipfel, stiehlt keine Pferde. Schon Naomi Wolf hat das vor rund dreißig Jahren beschrieben: Je mehr Rechte Frauen sich erkämpfen, desto enger wird das Korsett der Schönheitsbilder gezurrt. Aber Schönheit hat auch eine andere Seite, eine mächtige, ermutigende – und die schlägt sich im „Lipstick-Effekt“ (mehr dazu auf Seite 82) nieder: In Krisenzeiten steigen die Ausgaben für Kosmetik, vielleicht auch, weil ein roter Mund Empowerment bedeutet. Schon 1912 verteilte die Kosmetikmarke Elizabeth Arden bei den Suffragetten-Protestmärschen in New York Lippenstifte. Es kommt eben an, WIE man die Schönheit in die Welt trägt. Schönheit wird verachtenswert, wenn sie Unterwerfung bedeutet. Schönheit wird leer, wenn sie geschäftliches Kalkül markiert. Schönheit ist inspirierend, wenn sie als Selbstermächtigung und aus Lust am Ausdruck strahlt. ●

FOTO: JULIA PEGLOW

Volle Kraft voraus, Zukunft gestalten



Jetzt Training buchen
und Wissen sichern.

Kursprogramm 2027
der Quality Austria Academy



www.qualityaustria.com/Kursprogramm



Masterminds
(v.l.n.r.): Cathy
Lieberei, Elly
Oldenbourg
und Anna Kaiser

WAS ICH GERN SCHON FRÜHER GEWUSST HÄTTE ...

In dieser Rubrik teilen erfolgreiche Frauen ihre besten Business-Hacks, um anderen den Aufstieg zu erleichtern. Diesmal: die drei Gründerinnen der FemTech-Plattform **WHERA**

TEXT – STEFANIE WILL

Frauen geben Geld aus – sehr viel sogar. Weltweit treffen sie rund 80 Prozent der alltäglichen Kaufentscheidungen. Doch ein großer Teil dieser Wirtschaftsmacht landet nicht bei Frauen. Genau das wollen Anna Kaiser, Cathy Lieberei und Elly Oldenbourg mit Whera ändern. Die drei Gründerinnen bringen Erfahrungen aus Tech, Startups und der internationalen Finanzwelt mit. Was sie verbindet, ist eine Frage: Wie lässt sich weibliche Kaufkraft so einsetzen, dass Frauen wirtschaftlich stärker davon profitieren? Ihre Antwort ist eine Plattform, die Unternehmen in Frauenhand sichtbar und auffind-

bar macht: vom Café und Yogastudio über Handwerksbetriebe bis zur Steuerberatung. Denn bislang lässt sich weder bei Google noch per KI gezielt nach frauengeführten Unternehmen einer Stadt oder Branche suchen. Whera will diese Datenlücke schließen und Konsument*innen zeigen, wo ihr Geld ankommt. Perspektivisch soll dann ein kleiner Teil des Einkaufs an die kaufende Person zurückfließen und mit Vermögensaufbau verbunden werden. Whera nennt das den „Spend-to-Invest Loop“. Wie dieser Rückfluss genau funktionieren wird, entwickelt das Unternehmen noch. ●

DIE EIGENE VORSTELLUNGS- KRAFT AUSLEBEN

Wenn du ein Problem siehst und es wurde noch nicht gelöst, dann lös du es! Im Sinne von: Mach' es einfach, setze deine unternehmerische Kraft ein. Als wir festgestellt haben, dass Female Owned Businesses oft schwer zu finden sind, weil es keine Datenbank dafür gibt, war das für uns der richtige Zeitpunkt, zu gründen. Und auch, wenn eine Gründung erstmal unbequem ist. In diese Wirksamkeit zu gehen, diese Kraft des „Unternehmens“ zu spüren, die man selbst hat, ist jeden Tag sehr ermächtigend.

SICH SELBST TREU BLEIBEN

Den eigenen Finanzierungsweg zu finden, ist entscheidend. Wir haben Pre-Seed und Family & Friends Übersprungen und sind mit unserer großen Vision direkt auf Investor*innen zugegangen, die bereit waren, all-in zu gehen – und ein zu uns passendes Mindset haben. Dafür muss man zu bestimmten Leuten auch Nein sagen können, selbst wenn es schmerzt. Wir möchten uns auf jedes Treffen mit unseren Investor*innen freuen und nie das Gefühl haben, mit dem Rücken zur Wand zu stehen. Wer weiß, was er*sie will, zieht die Richtigen an. Wer dagegen nur gefallen möchte, wird langfristig nicht erfolgreich sein.

DIE VISIONÄRIN

Cathy Lieberei, Co-Gründerin und Head of Women-Owned-Businesses, hat (Wirtschafts-)Geographie und Kulturwissenschaften in Freiburg studiert, arbeitete zwölf Jahre in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit und gründete 2023 die Plattform In Frauenhand, um frauengeführte Unternehmen sichtbarer zu machen und sie mit weiblicher Kaufkraft zusammenzubringen – aus dieser Idee entstand Whera. Dort verantwortet sie Netzwerke, Unternehmerinnen und Business Development.

GROSS DENKEN

Geht nicht, gibt's nicht. Großes Vorbild ist für uns Canva-Gründerin Melanie Perkins, die an ihr Produkt glaubte, als es noch keiner verstand. Heute ist sie eine der jüngsten milliardenschweren CEOs. Gerade wir Frauen trauen uns oft nicht, in solchen Sphären zu denken, weil uns große Budgets und eine Gründungskultur wie in den USA fehlen. Deshalb sind Vorbilder wichtig, die für ihre Idee notfalls durch Wände gehen. Das versuchen wir auch: Während unseres Fundraisings schrieben wir sogar Königin Máxima der Niederlande an. Sie antwortete, auch wenn mit ihr (noch) keine Zusammenarbeit zustande kam – bei einigen anderen hat es geklappt. Die Lektion: Traut euch was!

KILL YOUR DARLINGS

Anpassen müssen wir uns im Startup jeden Tag. Man entwickelt ein Feature, von dem man überzeugt ist, und merkt, dass es außerhalb der eigenen Bubble nicht funktioniert. Also testen wir ständig und verabschieden uns von liebgewonnenen Ideen: We have to kill our darlings every day! Wir mussten lernen, diese ständige Transformation und Unsicherheit auszuhalten, uns immer wieder neu auszurichten und trotzdem motiviert zu bleiben. Denn Pläne gehen fast nie genauso auf wie gedacht. An dieser Erkenntnis sind wir in den vergangenen Monaten enorm gewachsen.

DIE GESTALTERIN

Anna Kaiser, Co-Founderin & Co-CEO, hat ursprünglich Grundschullehramt studiert, aber schon währenddessen Unternehmen gegründet. Sie ist Mitgründerin des Investorinnen-Netzwerks Encourage Ventures und hat in den vergangenen 15 Jahren mit ihrem mehrfach ausgezeichneten Tech-Startup Tandemploy neue Arbeitsmodelle vorangetrieben. Sie engagiert sich für New Work, Female Entrepreneurship und eine gleichberechtigte Teilhabe von Frauen an Wirtschaft und Kapital. Bei Whera konzentriert sie sich auf Strategie, Tech & Expansion.

BEHARRLICH BLEIBEN – BIS ZUM RICHTIGEN MOMENT

Menschen tun sich generell schwer damit, sich eine Welt mit etwas komplett Neuem vorzustellen. Startups müssen deshalb viel visionäre Arbeit leisten, gerade wenn der Markt für ihre Idee noch nicht bereit ist. Mit Whera setzen wir uns für eine gleichberechtigte Wirtschaft ein und wollen Menschen helfen, sich diese Zukunft schon heute vorzustellen. Dabei müssen wir eine gute Balance zwischen Utopie und Realität finden – und so lange dranbleiben, bis das Momentum da ist.

SHARING IST CARING

Mit Alleingang-Mentalität und Egomane können wir nichts anfangen. Unsere Devise: share your job! Das ist humaner und sorgt für bessere Work-Life-Balance. Wir alle sind wie externe Festplatten: Fällt eine aus, springen die anderen ein. Und an schlechten Tagen richtet man sich gegenseitig das Krönchen. Gleichzeitig lernt man im Gründer*innenteam, andere Ansichten auszuhalten – das bringt einen selbst und das Unternehmen weiter. Deshalb wollen wir künftig mehr Leadership-Positionen im Job-Tandem besetzen.

HINTER DIE KULISSEN, ÄH, ANZÜGE BLICKEN

Keine Angst vor schwierigen Themen haben. Ich bin nicht gut genug, nicht cool genug, andere können das viel besser? Nein, die haben nur Anzüge an. Wenn du hinter die Fassaden schaut, merkst du: Die kochen auch nur mit Wasser und haben die gleichen Unsicherheiten, Sorgen, Ängste – sie verstecken sie nur hinter einem Kostüm.

DIE VORDENKERIN

Elly Oldenbourg ist Co-Founderin & Co-CEO. Sie hat ein BWL-Studium an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg absolviert. Nach mehr als 12 Jahren bei Google und früheren Stationen bei American Express und Grey ist sie heute Unternehmerin an der Schnittstelle von Technologie, Kapital und dem weiblichen Wirtschaftsfaktor. Sie ist Bestseller-Autorin („Workshift“, Campus), Aufsichtsrätin beim World Future Council und Gastdozentin am KIT. Bei Whera kümmert sie sich vor allem um Produkt, Marketing und Partnerships.

GOOD JOB!

Zum dritten Mal präsentieren sheconomy und kununu die bestbewerteten Arbeitgeber*innen für Frauen in Österreich und Deutschland. Eine Auswahl der Unternehmen, die das **TOP FEMALE WORKPLACE** Siegel verdient haben



Dr. Martina Gieg
Chief Human Resources Officer und Mitglied des Group Executive Leadership Teams
Heraeus Gruppe

„Erfolgreiche Frauen in technischen Berufen zeigen bei Heraeus: Spannende Karrierewege sind geschlechtsunabhängig. Rollenvorbilder machen den Unterschied.“

Branche:
CHEMIE

Ing. Dipl.-Ing.(FH) Christoph Hettich
Amtsleiter
Marktgemeinde Buchkirchen

„Frauenförderung ist für uns keine Quote und keine Plakette für die Unternehmenswand, sondern die Antwort auf eine gesellschaftlich noch immer untragbare Realität. Frauen begegnen in vielen Bereichen nach wie vor strukturellen Hürden und Ungleichbehandlungen. Unser Anspruch ist es, gleiche Chancen für alle zu schaffen.“

Branche:
ÖFFENTLICHE VERWALTUNG



Marlene Kapeller
Head of People & Culture Austria
Cloudflight

„Bei uns entstehen gleiche Chancen nicht durch Initiativen, sondern durch gelebte Haltung – und sind damit ein selbstverständlicher Teil unserer Werte.“

Branche:
IT



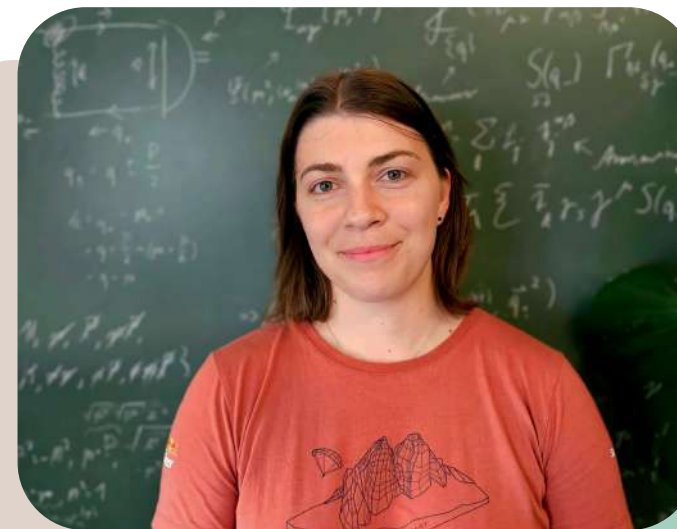
Engelbert Liebinger
CHRO
Andritz Group

„Vielfalt und Chancengleichheit sind Teil unserer Unternehmenskultur. Die Auszeichnung ‚Top Female Workplace‘ bestätigt unser Engagement und ist zugleich Ansporn, Frauen auf allen Ebenen zu fördern und ihre Entwicklung nachhaltig zu unterstützen.“

Branche:
MASCHINENBAU

„Wir verbinden Technik mit einem Beitrag zur Gesundheit“

Als Service-Technikerin bei Siemens Healthineers sorgt sie dafür, dass Diagnostik zuverlässig funktioniert. Warum ihr Job mehr ist als Technik und sie mitunter Fingerspitzengefühl braucht, erzählt Nadine Nieß im Interview



Was steckt hinter deinem Beruf als Servicetechnikerin bei Siemens Healthineers?

Viele Menschen kommen mit meiner Arbeit in Kontakt, ohne es zu wissen – etwa nach einem Unfall oder bei einer Vorsorgeuntersuchung. Ich bin für Röntgensysteme zuständig, speziell für Mammographie-Geräte. Meine Aufgabe ist es, diagnostische Geräte zu warten, zu prüfen und bei Störungen wieder in Betrieb zu bringen. Das Schönste ist für mich der Moment, wenn alles wieder funktioniert.

Wie bist du zur Medizintechnik gekommen?

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, wo vieles selbst repariert wurde. In der HTL habe ich den Schwerpunkt Biomedizin entdeckt. Für mich war das die perfekte Verbindung aus Technik und Sinn. Ich

"Keine Sorge – niemand muss von Anfang an alles können."

Nadine Nieß
Service-Technikerin

wollte einen Beruf, in dem ich gefordert bin und gleichzeitig etwas für andere Menschen bewirken kann.

Was macht deinen Arbeitsalltag besonders?

Zwischen geplanten Wartungen und Störungseinsätzen ist für Abwechslung gesorgt. Dabei arbeite ich eng mit Kundinnen und Kunden zusammen. Fingerspitzengefühl und die Fähigkeit, auch unter Druck ruhig zu bleiben, sind oft genauso wichtig wie technisches Know-how.

Wie erlebst du die Arbeit als Frau in einem technischen Beruf?

Häufig bin ich die einzige Frau im Raum. Davon lasse ich mich aber nicht aufhalten – im Gegenteil: Ich erlebe viel Wertschätzung. Mir ist es wichtig zu zeigen, dass technische Berufe für Frauen spannend und erreichbar sind.

Warum lohnt sich ein Blick auf die Medizintechnik?

Weil man hier Technik mit Sinn verbinden kann. Wenn ich einen Einsatzort verlasse, weiß ich, dass meine Arbeit dazu beiträgt, Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen. Siemens Healthineers bietet dabei ein Umfeld, in dem unterschiedliche Perspektiven geschätzt werden und kontinuierliches Lernen dazugehört. Für Frauen, die neugierig sind, Herausforderungen suchen und etwas bewegen möchten, ist das ein spannendes Berufsfeld.

Dein Rat an Personen, die sich für einen technischen Beruf interessieren?

Lernbereitschaft und Selbstvertrauen bringen Dich weiter als Perfektion. Wer Interesse an Technik hat, sollte es einfach ausprobieren. Ich habe schon oft gerade dort meine Stärken entdeckt, wo ich sie am wenigsten erwartet hatte. • [siemens-healthineers.com](https://www.siemens-healthineers.com)

Digitale Weichen für die Bahn von morgen

Paramjit Kaur arbeitet bei der ÖBB-Infrastruktur im Digitalen Kapazitätsservice. Dort trägt sie dazu bei, dass Softwarelösungen für das Trassenmanagement stabil laufen und weiterentwickelt werden



„Zeigt eure Stärken
und Expertise und
wagt den ersten
Schritt.“

Paramjit Kaur
Digitaler Kapazitätsservice,
ÖBB Infrastruktur

Wenn Züge zuverlässig von A nach B fahren, steckt dahinter mehr als Gleise, Signale und Fahrpläne. Eine zentrale Rolle spielen digitale Systeme, die Fahrplangrundlagen erstellen, Trassenkapazitäten abbilden und wichtige Daten für weitere Anwendungen liefern. Genau hier setzt die Arbeit von Paramjit Kaur an. Seit Anfang 2024 ist sie im Bereich Netzzugang im Digitalen Kapazitätsservice der ÖBB-Infrastruktur tätig und übernimmt dort die fachliche Betriebsführung von Softwarelösungen für das Trassenmanagement. Parallel studiert sie Informations- und Kommunikationssysteme an der FH Technikum Wien.

Wofür sind Sie konkret verantwortlich?

Ich betreue Softwarelösungen für das Trassenmanagement und Sorge gemeinsam mit meinem Team dafür, dass sie stabil und zuverlässig

funktionieren und laufend weiterentwickelt werden. Dazu gehören Softwarelieferungen, Tests, Error-Handling sowie die Abstimmung mit Entwicklern und Fachbereichen. Auch Projektmeilensteine und Termine spielen eine wichtige Rolle.

Was steckt hinter TRAKSYS?

TRAKSYS ist unser Trassenkonstruktionstool. Es dient der Erstellung und Verwaltung von Fahrplangrundlagen und ist damit entscheidend für die Planung von Fahrwegkapazitäten. Das System liefert zudem wichtige und sicherheitsrelevante Daten an zahlreiche weitere ÖBB-Systeme. Aktuell testen wir eine neue Version, bevor sie produktiv eingesetzt wird.

Wie verlief Ihr Karriereweg bei den ÖBB?

Ich habe 2019 als Fahrdienstleiterin bei der ÖBB-Infrastruktur begonnen.

Mit dem Wunsch, mich weiterzuentwickeln, habe ich mich später im Bereich Netzzugang beworben. Heute kann ich meine Expertise aus dem Bahnbetrieb mit digitalen Themen verbinden. Mein Studium der Informations- und Kommunikationssysteme hilft mir zusätzlich, mein technisches Wissen zu vertiefen.

Was möchten Sie jungen Frauen im MINT-Bereich mitgeben?

Am Anfang war ich nervös, weil ich eine von wenigen Frauen in meinem Bereich war. Mit der Zeit habe ich erlebt, wie unterstützend und offen mein Umfeld ist. Vertraut auf euch selbst und eure Fähigkeiten. Habt Mut, euren eigenen Weg zu gehen. Zeigt eure Stärken und Expertise und wagt den ersten Schritt. •



Code scannen und jetzt bei den ÖBB durchstarten!

FOTO: ÖBB INFRASTRUKTUR

politik

»Der Wasserkreislauf ist aus dem Gleichgewicht geraten.

DR. LISA IRWIN-BROß, DWA-Vorständin

Seite 48 Dass Wasser aus der Leitung fließt, ist gar nicht so selbstverständlich, wie wir glauben, warnt Ingenieurin und DWA-Vorständin Lisa Irwin-Broß.

Seite 54 Die Sommer werden heißer, Abkühlung immer wichtiger. Dieser Hitzeschutz für zuhause kommt ganz ohne Technik und Strom aus.

Seite 62 Quantencomputer könnten schon bald Passwörter knacken, die etwa Gesundheitsakten und Bankdaten schützen sollen. Was jetzt?



DRUCK VON UNTEN

TEXT – SIMONE FASSE

Das Wasser auf der Erde ist älter als die Sonne. Ein Großteil unseres Trinkwassers existierte bereits vor rund 4,6 Milliarden Jahren als interstellares Eis im Weltall

FOTO: DIMA SIKORSKI/STOCKSY.COM

WASSER ist Lebensgrundlage und wichtige Industrieressource zugleich. Doch damit es auch künftig zuverlässig fließt, muss sich einiges verändern, warnt Expertin Dr. Lisa Irwin-Broß

» Im Abwasser bündeln sich fast alle großen Zukunftsfragen.

Lisa Irwin-Broß,
Ingenieurin und DWA-Vorständin

K

Kaum eine Infrastruktur erscheint so selbstverständlich wie die Versorgung mit Wasser. Doch Klimawandel, alternde Netze, steigende Anforderungen an die Reinigung und der wachsende Wasserbedarf von Industrie und Kommunen setzen das System zunehmend unter Druck. Damit wird Wasser von einem vermeintlich unbegrenzt verfügbaren Gut zu einer zentralen wirtschaftlichen und politischen Gestaltungsaufgabe.

Eine der wichtigsten Stimmen in dieser Debatte ist Dr. Lisa Irwin-Broß. Die 37jährige Ingenieurin steht als Vorständin an der Spitze der Deutschen Vereinigung für Wasserwirtschaft, Abwasser und Abfall. Die DWA ist mit rund 13.500 Mitgliedern der größte Fachverband der deutschen Wasserwirtschaft. Hier entstehen Standards, die Kommunen, Planungsbüros, Behörden und Unternehmen beim Bau und Betrieb ihrer Wasser- und Abwasserinfrastruktur maßgebliche Orientierung bieten. Irwin-Broß will den Verband modernisieren, den Wissenstransfer zwischen Praxis, Wissenschaft und Politik stärken und der Wasserwirtschaft mehr Gehör in Politik und Öffentlichkeit verschaffen.

Im Interview erklärt sie, warum Wasser zu den strategischen Zukunftsfragen unserer Zeit gehört, wo besonders dringend investiert werden muss und welche Chancen die Branche Menschen bietet, die mitgestalten wollen.

Abwasser klingt erstmal nicht so attraktiv – was reizt Sie an diesem Thema?

Dass sich im Abwasser fast alle großen Zukunftsfragen bündeln: Gesundheit, Klimaanpassung, Infrastruktur, Stadtentwicklung, Kreislaufwirtschaft und soziale Gerechtigkeit. In meiner Rolle kann ich technische Expertise, Politik und gesellschaftliche Interessen zusammenbringen und viel bewirken.

Warum geht das Thema Wasser alle etwas an?

Weil Wasser nicht ersetzbar ist. Bei Energie können wir zwischen verschiedenen Quellen wählen, bei Wasser nicht. Ohne sauberes Wasser funktionieren Haushalte, Landwirtschaft, Industrie und Gesundheitsversorgung nicht. Gleichzeitig nehmen wir funktionierende Wasser- und Abwassersysteme immer noch als selbstverständlich wahr. Dabei sind sie eine der wichtigsten Grundlagen unseres Zusammenlebens und unserer wirtschaftlichen Stabilität – und das weltweit. Zwar rückte der Fokus im Sommer durch die Hitze in diesem Jahr öfter in Richtung Wasserknappheit und Wasserqualität, aber wir brauchen ein nachhaltigeres Umdenken.

Was hat sich gegenüber früher verändert?

Unsere Systeme in Deutschland wurden für ein Klima gebaut, in dem Niederschläge vergleichsweise gleichmäßig fielen. Heute erleben wir Starkregen, Überflutungen, lange Trockenphasen und zunehmende Hitze.

» Wasserpolitik ist Wirtschaftspolitik.

Lisa Irwin-Broß,
Ingenieurin und DWA-Vorständin

übersetzen es in technische Regeln und Standards. Sie sind keine Gesetze, prägen aber als anerkannte Regeln der Technik ganz konkret, wie Anlagen geplant, gebaut und betrieben werden.

Können Sie da ein Beispiel skizzieren?

Ein gutes Beispiel ist die Schwammstadt, oder im Fachjargon die wasserbewusste Stadtentwicklung: ein Konzept, bei dem Regenwasser wie von einem Schwamm aufgenommen, gespeichert und bei Bedarf wieder abgegeben wird. Statt Regenwasser rasch über die Kanalisation abzuleiten, kann es vor Ort versickern, gespeichert werden oder verdunsten, um das Stadtklima zu kühlen und Überschwemmungen zu verhindern. Wir wissen, dass Städte künftig besser mit Starkregen, Trockenheit und Hitze umgehen müssen. Die DWA entwickelt gemeinsam mit Wasserwirtschaft, Stadtplanung, Wissenschaft, Verwaltung und Politik technische Regeln, Handlungsempfehlungen und praktische Anleitungen, die Kommunen bei der Umsetzung unterstützen.

Wenn eine Kleinstadt beispielsweise ihre Wasserversorgung modernisieren möchte: Wie läuft das ab und welche Kosten entstehen?

Am Anfang steht immer die Frage, welche Herausforderungen eine Kommune künftig bewältigen muss: Klimawandel, Bevölkerungsentwicklung, Versorgungssicherheit oder steigende Anforderungen an die Infrastruktur. Auf dieser Grundlage werden bestehende Anlagen und Netze analysiert und ein langfristiges Innovationskonzept entwickelt. Die Kosten lassen sich nicht pauschal beziffern, bewegen sich aber häufig im Millionenbereich. Entscheidend ist: Solche Investitionen wirken über Jahrzehnte. Deshalb geht es heute nicht nur um Erhalt, sondern darum, die Wasserinfrastruktur zukunftsfähig und klimaresilient zu gestalten.

Warum ist gerade jetzt ein guter Zeitpunkt für Veränderung?

Ein großer Teil unserer Infrastruktur stammt aus der Nachkriegszeit und den 1960er- und 1970er-Jahren. Kanäle, Leitungen und Anlagen müssen nun also ohnehin saniert werden. Deshalb stellt sich jetzt eine strategische Frage: Bauen wir die alten Systeme ein-

fach wieder genauso auf? Oder nutzen wir die Investitionen, um Wasserwirtschaft neu zu denken? Diese Entscheidung müssen unsere Städte und Kommunen für die nächsten Jahrzehnte treffen, und das in Zeiten von Sparhaushalten.

Wie müsste dieses neue Denken aussehen?

Wir müssen weg vom reinen Ableiten und hin zum Speichern und Wiederverwenden. Regenwasser und Schmutzwasser sollten stärker getrennt werden. Straßen, Parks, Dächer, Fassaden und Sportplätze müssen Teil der Wasserinfrastruktur werden. Flächen müssen entsiegelt und Böden wieder aufnahmefähig gemacht werden. Kopenhagen zeigt bereits, wie Hochwasserschutz, Stadtgrün, Mobilität und Lebensqualität gemeinsam geplant werden können. Hier wird jede Entscheidung auch vom Thema Wasser her gedacht und umgesetzt.

Woran scheitert die Umsetzung bei uns bislang?

Nicht am fehlenden Wissen. Wir kennen das Problem und die Risiken, etwa rund um Hochwasserereignisse, und auch viele Lösungen – aber eben nicht vor der eigenen Haustür. Es fehlen häufig die Bereitschaft, das Geld, das Personal, schnelle Genehmigungen und klare Zuständigkeiten. Wasserwirtschaft ist kommunale Daseinsvorsorge und konkurriert dort mit vielen anderen Aufgaben. Hinzu kommen gewachsene Strukturen und Fachbereiche, die lange losgelöst voneinander gearbeitet haben. Doch Wasser, Straßenbau, Landschaftsarchitektur, Gesundheit und Stadtplanung lassen sich nicht mehr getrennt voneinander denken. Wir reden beim Thema Wasser über Infrastruktur-, Zukunfts- und Wirtschaftspolitik.

Welche Berufschancen bietet die Wasserwirtschaft derzeit?

Außergewöhnlich gute. Die Branche ist krisenfest, sinnstiftend und technologisch anspruchsvoll. Gleichzeitig stehen enorme Sanierungs- und Umbauarbeiten an. Gesucht werden Ingenieurinnen und Ingenieure, Naturwissenschaftler, Planerinnen, IT-Fachkräfte, Kommunikationstalente und Menschen für Verwaltung und Genehmigung. Mehr Personal wäre einer der größten Hebel für mehr Umsetzungsgeschwindigkeit. Wasserwirtschaft wird immer gebraucht – und ihre Bedeutung wächst. ●



Dr. Lisa Irwin-Broß ist Vorständin der Deutschen Vereinigung für Wasserwirtschaft, Abwasser und Abfall. Zuvor leitete sie Forschungsteams am Kompetenzzentrum Wasser Berlin und bei der Wasserversorgung Rheinhessen-Pfalz. Im Podcast „Kanal Royal“ diskutiert die Wissenschaftlerin mit ihren Gästen über eines der größten Zukunftsthemen unserer Zeit.

Schmutzige Wahrheit: Mehr als 630 Millionen Kinder weltweit haben laut Unicef keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser

Früher war das Ziel, Regenwasser möglichst schnell aus der Stadt abzuleiten. Heute müssen wir Wasser eher versickern lassen, speichern und für trockene Zeiten verfügbar halten. Der Wasserkreislauf ist aus dem Gleichgewicht geraten. Und wir werden nicht nur Verteilungskonflikte beim Wasser bekommen – wir haben sie bereits.

Wie sehr spielen wirtschaftliche Interessen hier eine Rolle?

Wasserschutz ist bislang meistens nicht eingepreist – etwa wenn die Landwirtschaft Wasserressourcen in großem Umfang nutzt, die tatsächlichen Entnahmemengen in vielen Regionen Deutschlands aber nicht einmal erfasst, sondern lediglich geschätzt werden. Industrieansiedlung braucht Wasserplanung, aber die Frage der Verfügbarkeit wird immer erst am Ende gestellt, was zum Beispiel sehr problematisch bei Rechenzentren ist, deren Kühlwasserbedarf weiter steigt. In wasserknappen Gebieten auf Grundwasser zurückzugreifen wird in Zukunft nicht mehr funktionieren.

Besonders sichtbar wird die Problematik auch bei der neuen EU-Kommunalabwasserrichtlinie. Pharma- und Kosmetikindustrie sollen sich künftig an den Kosten beteiligen, die entstehen, wenn Medikamenten- und Kosmetikspuren aus dem Abwasser entfernt werden. Dagegen arbeitet vor allem die Pharmalobby mit enormer Kraft. Es geht um die Frage, ob Verursacher zahlen oder die Kosten erneut bei Kommunen und Gebührenzahlenden landen.

Welche Aufgabe übernimmt die DWA in diesem Konflikt?

Die DWA vertritt die fachliche Perspektive der Wasserwirtschaft. Kläranlagen können zusätzliche Reinigungsstufen einbauen, aber diese Technik kostet Geld. Es darf nicht selbstverständlich sein, dass private Unternehmen Gewinne erzielen, während die Allgemeinheit für die Beseitigung der Rückstände bezahlt. Zugleich setzen wir nicht nur auf Konfrontation. In unseren Fachgremien bündeln wir das Wissen aus Praxis, Wissenschaft, Behörden und Unternehmen und

FOTOS: ZORAN MILICH/STOCKSY.COM (1)

Läuft's bei uns?

Wasser kann mehr, kostet mehr und bewegt mehr, als man denkt. Hier ein paar **ZAHLEN UND FAKTEN**, die den Blick verändern

1

Der sichtbare Verbrauch ist nur die Spitze des Eisbergs

Eine Person in Deutschland nutzt im Haushalt durchschnittlich rund 126 Liter Trinkwasser am Tag. Rechnet man Lebensmittel, Kleidung und andere Konsumgüter hinzu, steigt der Wasserfußabdruck jedoch auf etwa 7.200 Liter täglich.

2

In Produkten steckt mehr Wasser als Material

Eine Tasse Kaffee steht rechnerisch für rund 140 Liter, ein Kilo Rindfleisch für etwa 15.000 Liter. Selbst ein Kilo Weizen benötigt ungefähr 1.000 Liter, Reis oft doppelt so viel. Entscheidend ist dabei nicht das eigentliche Produktgewicht, sondern vielmehr die Lieferkette.

3

Europa ist längst keine wasserreiche Komfortzone mehr

Immer mehr Länder erleben Wasserstress. Das heißt: Absinken des Grundwassers, Ernteaufschläge, Bodenerosion und Produktionseinschränkungen bei wasserintensiven Industrien. Spanien, Portugal, Italien und Griechenland erleben eine schleichende Wüstenbildung.

4

Hochwasser ist kein Flussuferproblem

Zwischen 2002 und 2021 war in Deutschland statistisch jedes zehnte Wohngebäude jedes zehnte Wohngebäude von Starkregen betroffen. Die Schäden an Wohngebäuden summierten sich auf 12,6 Milliarden Euro. Wasser dringt dann in Keller, drückt gegen Fundamente und legt Stromversorgung und Haustechnik lahm.

5

Rohstoffe für trockene Häuser aus Mooren

Auf wiedervernässten Mooren, also ehemals entwässerten Flächen, die gezielt renaturiert werden, können neue Wirtschaftsformen entstehen. Aus dort wachsendem Schilf und Rohrkolben lassen sich Dämmstoffe, Bauplatten, Einblasdämmung oder Reetdächer herstellen.

6

Trinkwasser aus Wüstenluft

Das können sogenannte Metal-Organic Frameworks liefern (MOFs), erste Anlagen gibt es seit 2017. Das pulver- oder kristallförmige Material wirkt wie ein molekularer Schwamm: Es bindet Wasserdampf, der durch Sonnenwärme wieder freigesetzt und zu Tropfen kondensiert.

Ohne Wasser säßen wir im Dunkeln: Es wird zur Kühlung von Kraftwerken gebraucht und erzeugt durch Wasserkraft selbst Energie

AUS MÖGLICHKEITEN WIRKLICHKEITEN MACHEN.

SALZBURG^{AG} KANN.

SALZBURG-KANN.AT

Je heißer die Sommer, desto verlockender die Klimaanlage. Freia Torge sagt: Es geht auch ohne. Mit ihrem Business setzt sie auf smarten Hitzeschutz für zuhause, der ganz ohne Strom auskommt

TEXT – SUSANNE PAHLER

Für immer cool bleiben!



Haben Sie schon einmal vom Albedo-Effekt gehört? Er beschreibt, wie stark eine Oberfläche Sonnenstrahlung reflektiert. Helle Flächen haben eine hohe Albedo. Sie werfen einen größeren Teil der Strahlung zurück und heizen sich dadurch weniger stark auf. Dunkle Oberflächen wie Asphalt absorbieren hingegen mehr Sonnenenergie und werden entsprechend wärmer

D

Die vergangenen Monate haben es wieder bewiesen: Hitze ist kein Zukunftsthema, sondern schon Realität. „Nur sind die meisten bei uns darauf völlig unvorbereitet“, sagt Freia Torge aus Berlin. Seit sechs Jahren steuert sie mit ihrem Business „Cool Ants Germany“ dagegen. Die 58-Jährige berät zu unkomplizierten Lösungen gegen Wärme und Kälte und verkauft passende Produkte über ihren Onlineshop. Das buchstäblich Coolste sind innovative Farben, Rollos und Jalousien, die ohne Technik, Energieverbrauch und größere Umbauten die Hitze aussperren. Der Clou in der Farbe sind ultrakleine Glaskeramik-Hohlkörper. „Sie reflektiert innen, außen und auf dem Dach die solare Strahlung, sodass ein Großteil der Hitze im Raum nicht entsteht“, erklärt Torge. An Innenwänden nimmt die Farbe zusätzlich Luftfeuchtigkeit auf und gibt sie als ausgleichende Verdunstungskälte wieder ab. Im Winter kehrt sich der Effekt um, und die Wärme bleibt länger in den Räumen.

Die Produkte für die Fenster funktionieren ähnlich: „Die hellen Innenrollos oder Gardinen halten durch ihre hochreflektierenden Eigenschaften bis zu 85 Prozent der Strahlung ab“, sagt die Gründerin. Und im Winter? Reduzieren die Stoffe den Wärmeverlust.

Für die Kommunikationswirtin war Hitzeschutz anfangs ein neues Feld: Freia Torge kommt aus der Beratung und IT, war davor beim Film und den neuen Medien unterwegs. 2011 ging sie in Elternzeit und engagierte sich ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe. Dort bekam sie den entscheidenden Anstoß für ihr Business von ihren beiden Adoptivöhnen. Der eine, damals sechs, war als begeisterter Wetter-App-Nutzer ständig erstaunt über die extremen Temperaturen in Bagdad, der Hauptstadt des Irak. Dort wuchs Freia Torges zweiter Adoptivsohn zwischen Klimaanlage auf, die weder er noch seine Mutter mochten. Gleichzeitig wurde es im Haus der Familie in Berlin durch das dunkle Flachdach immer heißer. „Der Anfang war die simple Google-Suche ‚Kühlen ohne Strom‘“, sagt sie. Dabei stieß sie auf die Klimafarbe, auf kühlende Abdeckhauben fürs Auto, auf Kühlkleidung und wusste: Das ist ihr neues Geschäftsmodell!

Dass sie damit richtig liegt, zeigen Kundenfeedbacks wie das eines Berliner Krankenhauses. Zwei Stationen des Baus aus den 1960er Jahren waren im Sommer regelmäßig überhitzt. „Im Som-

mer nach dem Anstrich mit der Klimafarbe gab es keine Hitzebeschwerden mehr, weder von Personal noch von Patientinnen und Patienten“, sagt die Unternehmerin. Ähnliches berichtet Freia Torge von zwei Pariser Supermärkten, die unter demselben Dach liegen. Die Geschichte kennt sie über den Farbhersteller: „Das Dach über dem einen Markt wurde mit Klimafarbe gestrichen. Bei 30 Grad Außentemperatur waren es drinnen 23 Grad. Der andere Teil blieb unbehandelt – dort wurden zur gleichen Zeit 29 Grad gemessen.“ Um ihr Business bekannter zu machen, erzählt die Berlinerin auf Immobilien- und Nachhaltigkeitskongressen genau solche Geschichten: „Nur damit kommt bei den Menschen gedanklich etwas in Gang“, erklärt sie. Die Reaktionen seien verschieden, viele Männer zeigten sich oft reflexhaft ablehnend: „Hab ich noch nicht gehört, wirft alles über den Haufen, was ich weiß, also kann es nicht sein.“

Frauen seien dagegen zugänglicher: „Ihnen ist offenbar klarer, dass Wissen flexibel ist.“ Auch strukturell bremse vieles in Deutschland. Während klassische Dämmmaßnahmen und bestimmte Sonnenschutzsysteme bereits staatlich gefördert werden, fielen Klimabeschichtungen durchs Raster. „Deshalb haben alle, die davon leben, kein Interesse, mit einem Farb-anstrich Energie zu sparen, der physikalisch ganz anders funktioniert“, sagt sie. Auch viele Maler hielten aus Bequemlichkeit am Standardprozedere fest, beobachtet Torge. Dabei könne sich die Investition durchaus rechnen: „Ein ganzes Gebäude zu streichen kostet in Summe nur einige Prozent mehr als mit Standardfarbe. Die eingesparten Heizkosten holen das schnell wieder rein.“

Persönlich trägt sich Freia Torges Idealismus aber bisher nur bedingt: „Mein Mann finanziert diese Art der Weltrettung, ich versuche sie“, sagt die Gründerin offen. Trotz-

dem vertraut sie darauf, dass sich ihre Lösungen weiter durchsetzen. Gerade, weil sie so einfach sind. Wer zum Beispiel in einer überhitzten Wohnung wohnt, streicht Wände innen, bringt clevere Hitzeschutzrollos an oder beseitigt – der einfachste Trick – Kissen, dicke Vorhänge und Teppiche. „Sie strahlen als thermische Masse auf Raum und Mensch ab, das macht Räume unnötig wärmer“, erklärt Torge. Während die Politik also mindestens zögert und nachhaltige Stadtplanung Zeit braucht, können Menschen ein paar der entstehenden Probleme selbst lösen. ●

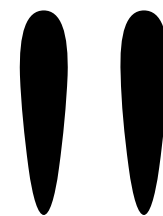


Freia Torge ist Kommunikationswirtin, Unternehmerin und Gründerin von Cool Ants Germany. Zuvor arbeitete sie viele Jahre in der Kunden- und Unternehmensberatung sowie in der Medienbranche. Nach einer längeren Elternzeit orientierte sie sich beruflich neu und spezialisierte sich auf einfache und energieeffiziente Lösungen für Hitze- und Kälteschutz.

FOTOS: BASIL PIND/STOCKSY.CO, COOL ANTS GERMANY GMBH, SUSANNE ANDERS

Nur wenige Themen werden so heftig diskutiert wie das **GENDERN**. Aber was ist tatsächlich vorgeschrieben, was eine Frage der Haltung? Und was verrät Sprache darüber, wie ernst Unternehmen Vielfalt und Teilhabe nehmen?

» Ein generelles Genderverbot gibt es nicht. Der Spielraum aber wird enger.



„Meine Damen und Herren.“ Vier Wörter, die in fast jeder Rede untergehen würden. Nicht in jener des deutschen Bundeskanzlers Friedrich Merz anlässlich der Trauerfeier für die Opfer des Anschlags auf den Berliner CSD. Merz will ein „sehr persönliches Wort an die queere Community“ richten, spricht über Ausgrenzung und wählt dabei eine Anrede, die Menschen jenseits der binären Geschlechterordnung nicht mitnimmt.

Wenige Wochen zuvor hatte die Steiermark vorgelegt: Ein Kommunikationserlass verbannt Genderstern und Binnen-I aus der gesamten Landesverwaltung. Zwei Anlässe, eine zentrale Frage: Wie viel Verantwortung tragen Menschen, die öffentlich sprechen, für die Worte, die sie wählen?

REGELWERK IST NICHT GLEICH SPRACHVERBOT

Der Rat für deutsche Rechtschreibung hat Genderstern, Doppelpunkt und Unterstrich nicht ins amtliche Regelwerk aufgenommen. Gleichzeitig betont er, dass allen Menschen mit geschlechtergerechter Sprache begegnet werden soll. Klingt widersprüchlich? Ist es nicht. Denn die amtliche Rechtschreibung ist kein allgemeines Sprachgesetz. Sie bindet Schulen sowie Verwaltungen, aber Medien, Unternehmen und Privatpersonen entscheiden weiterhin selbst.

Auch bei vermeintlichen „Genderverboten“ lohnt der genaue Blick: Eine einheitliche, bundesweite Regelung gibt es nicht. Bund, Länder, Kommunen, Hochschulen und private Arbeitgeber legen jeweils selbst fest, ob geschlechtergerechte Sprache empfohlen, erlaubt, verpflichtend oder untersagt wird. Selbst innerhalb einzelner Institutionen wird fein unterschieden. Der deutsche Kulturstatsminister Wolfram Weimer etwa untersagte das Gendern in seiner eigenen Behörde – öffentlich geförderten Einrichtungen legte er den Verzicht lediglich nahe.

Auch die Konsequenzen fallen sehr unterschiedlich aus. Sie reichen von internen Hinweisen über dienstrechtliche Maßnahmen bis hin zu Bußgeldern in Einzelfällen. Im Schulwesen verzichten sieben Bundesländer – Bayern, Brandenburg, Hessen, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein – auf Sonderzeichen, allerdings mit unterschiedlicher Tragweite. In Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein gilt das Genderzeichen in Aufsätzen oder Diktaten als klassischer Rechtschreibfehler und schlägt sich direkt in der Zeugnis- oder Prüfungsnote nieder. In Bayern oder Brandenburg steht dagegen die offizielle Außendarstellung im Vordergrund. Die Lehrkräfte müssen das Zeichen in Schülerarbeiten zwar anstreichen, um die geltende Norm zu markieren, Minuspunkte dafür geben dürfen sie aber nicht. Im offiziellen

ZEICHEN SETZEN

TEXT – JULIA WENINGER

Im aktuellen Regierungsprogramm der AfD Sachsen-Anhalt für 2026 fordert die Partei, Gendersprache im gesamten amtlichen Sprachgebrauch zu untersagen – unter anderem an Schulen, Gerichten, in Ministerien, Kommunalverwaltungen und im Landtag

Schriftverkehr, etwa in Elternbriefen, gilt für Lehrkräfte selbst allerdings eine andere Regel: Wer sich hier über das Verbot hinwegsetzt, riskiert dienstrechtliche Konsequenzen.

Die deutsche Antidiskriminierungsstelle sieht in staatlichen Sprachverboten Risiken für Meinungs- und Wissenschaftsfreiheit. „Menschen zu verbieten, inklusive Sprache zu verwenden, ist ein Rückschritt ins letzte Jahrhundert. Der Staat sollte Respekt und Toleranz fördern, nicht verbieten. Er hat nicht das Recht, sich in das Persönlichkeitsrecht der Bürger*innen einzumischen“, sagt Ferda Ataman, Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung. Ein bindendes Urteil ist das aber nicht. Auch Österreich kennt dieses Nebeneinander von Gebot und Verbot. Die Steiermark hat für 235 Landesgesetze eine Generalklausel eingeführt. Seit September 2025 gelten Personenbezeichnungen darin für alle Geschlechter. In der Landesverwaltung wird eben zudem auf Genderstern und Binnen-I verzichtet. Das Gleichbehandlungsgesetz verlangt trotzdem geschlechtsneutrale Stellenausschreibungen, nur wie das sprachlich aussehen soll, bleibt offen.

Warum wird trotzdem mit solcher Härte gestritten? Weil das Sternchen längst nicht mehr nur als Schriftzeichen gelesen wird. Für die einen: Respekt und Sichtbarkeit. Für die anderen: Bevormundung, akademischer Jargon, das falsche Lager. Es trennt nicht nur Wortstamm und Endung, sondern zieht gesellschaftliche Fronten. Inzwischen geht es weniger darum, ob ein Satz verständlich ist, als darum, welche Haltung dahintersteht. Und selbst Inklusion kommt nicht ohne Zielkonflikte aus. Verantwortung heißt nämlich nicht, starr ein Zeichen durchzusetzen, sondern Sichtbarkeit, Verständlichkeit und Barrierefreiheit gegeneinander abzuwägen, wie es beispielsweise der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband zeigt. Falls mit

Kurzformen gegendert werden soll, empfiehlt der DBSV, das Sternchen zu verwenden, unter anderem, weil davon auszugehen ist, dass Doppelpunkt und Unterstrich für sehbehinderte Menschen schlechter erkennbar sind als das Sternchen.

Und die Wirtschaft? Für sie ist Sprache längst Teil von Markenführung, Employer Branding und Unternehmenskultur. Eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung und des Leibniz-Instituts für Deutsche Sprache zeigt, dass DAX-Unternehmen mit Genderzeichen auf ihren Websites höhere Frauenanteile in Vorstand und Aufsichtsrat aufweisen. Macht das Sternchen also automatisch den Vorstand diverser? Nein, kein Sternchen ersetzt faire Bezahlung, gleiche Karrierechancen und diverse Führungsgremien, aber wer öffentlich kommuniziert, entscheidet mit jedem Text, wer als selbstverständlicher Teil von Wirtschaft und Gesellschaft erscheint – und wer nicht. Denn Sprache erzeugt Bilder und prägt mit, wer in unseren Köpfen präsent ist.

Ein Klick statt Grundsatzdebatte

Die Beispiele aus Deutschland und Österreich zeigen es deutlich: Aus politischer Positionierung wird längst gelebte Praxis mit klaren Vorgaben für Schulen und Verwaltungen. Ein generelles Genderverbot gibt es nicht. Der Spielraum aber wird enger, Regel für Regel, Institution für Institution. Und gerade jene Formen, die Menschen jenseits der binären Geschlechterordnung ausdrücklich sichtbar machen sollen, verlieren an Raum. Genau deshalb setzt sheconomy gerade jetzt mit dem Gender Key (siehe unten) ein Zeichen. Nicht, um allen Menschen dieselbe Schreibweise vorzuschreiben, sondern um inklusive Sprache dort einfacher zu machen, wo sich Menschen und Unternehmen bewusst dafür entscheiden. Der Gender Key räumt zugleich mit einem der häufigsten praktischen Argumente gegen gendergerechte Sprache auf – dem Aufwand. Sonderzeichen suchen, Schreibweisen nachträglich korrigieren, Sätze umbauen? Nicht mehr notwendig. Denn in einer Zeit, in der inklusive Schreibweisen zunehmend politisch begrenzt werden, soll Sichtbarkeit zumindest nicht an der Tastatur scheitern. ●

Der neue Gender Key ist ein kostenloses Plugin von sheconomy, das mit nur einem Klick geschlechtergerecht formuliert. So wird aus „Macher“ ganz einfach „Macher*in“. Begleitet wird das Plugin von einem Sticker für die Tastatur – als sichtbares Statement für eine Wirtschaft, in der alle vorkommen.

Hier Gender Key kostenlos downloaden:
sheconomy.media/gender-key/

GENDER KEY



Forscher der TU Dresden und der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf analysierten 256.934 reale deutschsprachige Stellenanzeigen auf StepStone. Das Ergebnis: Anzeigen mit geschlechtersensiblen Berufsbezeichnungen wurden anteilig häufiger von Frauen aufgerufen als solche mit generischem Maskulinum

Alles Neuen

Ab sofort schreibt hier Unternehmerin und Autorin Julia Neuen über Wirtschaft, Politik und Gesellschaft – bissig und pointiert. Und beginnt direkt mit einem Thema, das unmittelbar den Blutdruck stabilisiert: **ÖKONOMISCHES WACHSTUM**

Es gibt Statistiken, die informieren. Und solche, bei denen man spontan das Bedürfnis entwickelt, das eigene Land zu verlassen. Die Auswertung von Oxford Economics/Haver Analytics gehört zur zweiten Kategorie. Verglichen wurde das Wirtschaftswachstum in Europa und Nordamerika seit 2019. Und im Sinne der Länderfreundschaften gibt es richtig gute Neuigkeiten. Deutschland und Österreich haben ein gemeinsames Hobby gefunden: wirtschaftlich auf der Stelle treten. Deutschland: Platz 19 von 19. Österreich: Platz 16. Das verbindet. Andere Nachbarn gehen gemeinsam wandern. Wir treffen uns am Ende der Wachstumstabelle.

Das Sieger-Land? Surpriiise: Kroatien! Verzeichnet seit 2019 mehr als 20 Prozent Wachstum. Während wir dort bei Dorade und Aperol über „steigende Kosten“ philosophieren, investieren die seit Jahren, ohne 14 Arbeitskreise beschäftigen zu müssen. Polen lässt uns übrigens auch aussehen wie zwei Moorleichen beim Innovationskongress: Bildung, niedrige Arbeitslosigkeit und Gründungen digital. Wer bei uns hingegen Unternehmer werden möchte, muss zunächst beweisen,

Julia Neuen wird auch „Energy Drink für die Vorstandsebene“ genannt. Mit ihrer Beratung Peaches unterstützt sie internationale Firmen dabei, Frauen langfristig im Berufsleben zu halten. Sie ist verheiratet, hat vier Kinder und lebt mit ihrer Familie und einem Haufen Tiere in der Nähe von Hamburg.



dass er leidensfähig ist. Notar, Bank, Register, Formulare ... Österreichische Ein-Personen-Unternehmen verbringen rund sechs Wochen im Jahr mit Bürokratie. Die USA investieren in KI, als gäbe es kein Morgen mehr, und lassen Rechenzentren wie Pilze aus dem Boden schießen. Das kulturelle Prinzip dahinter ist fast beleidigend einfach.

Natürlich machen die Amis dabei auch regelmäßig Dinge, bei denen unsere Datenschutzbeauftragten unmittelbar in eine Papiertüte atmen müssen. Aber sie besitzen Risikobereitschaft und einen Markt, in dem Scheitern eher als Erfahrung gilt, nicht als charakterlicher Defekt. Dänemark hat Novo Nordisk. Ozempic, Wegovy. Das Land der Abnehmspritze legt wirtschaftlich fast adipös Gewicht zu. Eine feine Form von Humor, finden Sie nicht auch? Zu guter Letzt, weil ja auch langsam, die Schweiz. Seit Jahren Innovationsweltmeister mit einem starken Pharma-Cluster. Obwohl sie nach nahezu allem, was wir uns über Standortnachteile erzählen, längst erschöpft hinterm Matterhorn liegen müsste. Tut sie aber nicht. Das Muster aller Länder ist erstaunlich simpel. Alle haben einen klaren Wachstumsmotor.

Und wir so? Uns fehlt nicht das Potenzial. Vielleicht haben wir uns nur so sehr daran gewöhnt, Wohlstand zu besitzen, dass wir vergessen haben, dass jede Generation ihn neu erwirtschaften muss. ●

4/2026

FOTO:STEPHIE BRAUN

FOTO: SEMPERIT

„Die Industrie von morgen gestalten“

Mit unterschiedlichen Perspektiven zu mehr Innovation: Stephanie Rechberger, Global Head of Operational Excellence bei Semperit, erklärt, welche Karrierechancen sich daraus für Frauen in der Technik ergeben



„Prozessanalyse braucht unterschiedliche Perspektiven.“

Stephanie Rechberger –
Global Head of Op. Excellence
(links) mit Team im Werk
Wimpassing, NÖ

Worum geht es bei Semperit im Bereich Operational Excellence?

Operational Excellence bedeutet, dass wir unsere Produktionsprozesse laufend verbessern, sprich: effizienter, sicherer, innovativer und nachhaltiger machen. Und kundenorientierter. Deshalb müssen wir in der gesamten Prozesskette schauen: Was ist wichtig für die Kunden? Gleichzeitig ist es sehr wichtig, dass wir jede Art von Verschwendung reduzieren.

Wie lassen sich Abläufe verbessern? Und welche Rolle spielt dabei die Digitalisierung?

Zunächst einmal muss man die Abläufe verstehen. Das funktioniert am besten, indem man sie sich vor Ort anschaut – direkt an der Maschine, mit den Mitarbeitern. Dann wird das klassische Triumvirat Zahlen, Daten, Fakten erhoben. Hier kommt die Digitalisierung durch die Hintertür hinzu. Handschriftlich mitschreiben und in ein Template hineintippeln

ist ja im Jahr 2026 nicht mehr State of the Art. Wir setzen daher stark auf unsere automatischen Datenerhebungen an den Maschinen.

Welchen Stellenwert hat Operational Excellence für Innovation?

Kontinuierliche Verbesserung fördert die Offenheit für Veränderung und sie schafft Freiräume. Dadurch gehen Operational Excellence und Innovation Hand in Hand.

Der Purpose von Semperit lautet „We keep industries running and the world in motion“. Wie hält man in Zukunft Industrien am Laufen?

Um Digitalisierung, Automatisierung und Nachhaltigkeit zu ermöglichen, müssen wir Leute miteinander verbinden. Unser Keyfaktor sind daher unsere engagierten Mitarbeiter. Egal, wie viele digitale Lösungen ich anbiete: Ich brauche immer Menschen, die diese neuen Möglichkeiten umsetzen und Prozesse innovativ gestalten. Unsere

gut ausgebildeten Mitarbeiter sind es letztlich, die alles am Laufen halten.

Was macht Ihre Branche – und vor allem den Technikbereich – für Frauen attraktiv?

Wenn es darum geht, Prozesse zu analysieren, braucht man unterschiedliche Perspektiven. Was ich sehe, ist, dass Frauen und Männer anders denken. Dadurch kommen schon am Beginn einer Analyse mehr Perspektiven zusammen. Was ich in meiner bald 20-jährigen Technikkariere auch sehe: Frauen sind häufig sehr beharrlich und fördern dadurch andere Denkschritte. In Operational Excellence ist das sehr wertvoll, weil es auch um Problemlösung, Zusammenarbeit und die Fähigkeit, Veränderungen voranzutreiben, geht. Wer die Zukunft der Industrie mitgestalten will, ist bei uns richtig. Ich unterstütze jede Frau, die sich für den technischen Bereich interessiert. ●



jetzt Code scannen und mitgestalten

Finger weg!

Am Puls der Zeit: Die EU und ihre Mitgliedstaaten haben innerhalb von fünf Jahren 11 Milliarden Euro in Quantentechnologien investiert

Bankdaten, Gesundheitsakten, Staatsgeheimnisse – **QUANTENCOMPUTER** könnten bald Verschlüsselungen knacken, die heute noch als sicher gelten. Unternehmen müssen sich aber jetzt schon dringend schützen, mahnt eine Expertin und erklärt, wie

K

TEXT – LISA GRASSMUGG



Somya Rathee beschäftigt sich seit ihrer Jugend mit Quantencomputing. Bereits mit 17 Jahren co-gründete sie die Quantum Society Austria. Heute studiert sie Physik an der TU München und arbeitet bei OHB, einem deutschen Raumfahrt- und Technologiekonzern.

Unser Smartphone ist heute eher Tresor als Telefon: Bankdaten, digitale Ausweise, E-Mails und Cloud-Speicher stecken im selben Gerät. Sicherheitsbedenken hat dabei kaum jemand, schließlich wännen wir unsere Daten dank Verschlüsselung und Passwörtern in Sicherheit. Doch was heute noch als geschützt gilt, könnten Quantencomputer in kürzester Zeit knacken. Quantencomputing hat das Potenzial, ähnlich tiefgreifende Veränderungen anzustoßen wie künstliche Intelligenz. Zwar wird die Technologie klassische Computer nicht ersetzen, aber sie kann spezifische Problemstellungen lösen, an denen heutige Rechner scheitern. Statt Bits, die entweder 0 oder 1 sind, nutzt ein Quantencomputer Qubits, die in einer linearen Überlagerung – einer sogenannten Superposition – der Basiszustände 0 und 1 präpariert werden können. Ein herkömmlicher Rechner geht mögliche Lösungen nacheinander durch, wie jemand, der ein Zahlenschloss knackt, indem er jede Kombination einzeln ausprobiert. Ein Quantencomputer geht raffinierter vor: Durch sogenannte quantenmechanische Interferenzen werden falsche Lösungswege abgeschwächt und richtige verstärkt. So verschafft er sich bei bestimmten Aufgaben einen enormen Vorsprung. Viele Bereiche, von der Medizin über die Logistik bis hin zur Kryptografie, könnten davon profitieren. Aktuell steht der Betrieb eines Quantencomputers aller-

dings noch vor erheblichen technischen Hürden. Qubits sind extrem störanfällig, benötigen Temperaturen niedriger als im All und müssen gegen sämtliche Umwelteinflüsse abgeschirmt werden, um funktionsfähig zu bleiben. Mit der wachsenden Zahl an Forschungseinrichtungen und der zunehmenden Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Industrie ist jedoch klar: Das Zeitalter des Quantencomputings hat bereits begonnen. Wann Quantencomputer leistungsfähig genug sind, um gängige Verschlüsselung zu knacken – der sogenannte Q-Day –, lässt sich derzeit aufgrund der genannten Hürden nicht seriös prognostizieren. Die Einschätzungen der Expert*innen reichen von den kommenden Jahren bis in die 2040er. Klar ist dagegen, dass sie die Regeln der Cybersicherheit grundlegend neu schreiben werden. Und schon heute haben Unternehmen und Behörden, die sensible Daten speichern, dadurch ein Sicherheitsproblem. Eine, die sich mit diesem Problem intensiv beschäftigt, ist Somya Rathee. Vor vier Jahren gründete die Wienerin die Quantum Society Austria, eine Initiative, die Forschung und Industrie vernetzt und die junge Generation für das Thema begeistern will. Ihr eigenes Interesse an Quantentechnologie weckte ein Fachmagazin aus der Bibliothek ihres Gymnasiums, vertieft hat sie es in der weiterführenden technischen Schule über Praktika am AIT und bei IBM. Heute studiert die 21-Jährige Physik an der



Laut einer Bitkom-Studie schätzt die Hälfte der deutschen Unternehmen das IT-Sicherheitsrisiko durch Quantencomputer als eher gering ein

TU München, arbeitet parallel im Quantum Communication Department des Raumfahrtkonzerns OHB Systems und ist gefragte Speakerin bei Tech-Konferenzen. Ihre Beobachtung: In Österreich und Deutschland sei die Dringlichkeit, Daten vor Quantencomputern zu schützen, noch nicht überall angekommen. Die große Gefahr laute „Harvest now, decrypt later“ und bedeute, dass Angreifer jetzt verschlüsselte Daten sammeln und speichern, um sie später zu entschlüsseln, sobald die nötige Rechenleistung verfügbar sei, erklärt sie. Und weiter: Besonders kritisch werde es dort, wo Daten über Jahre hinweg geschützt werden müssen, etwa bei Finanztransaktionen, Gesundheitsdaten, Geschäftsgeheimnissen und staatlicher Kommunikation. Unternehmen sind der Gefahr jedoch nicht schutzlos ausgeliefert. Mit Post-Quanten-Kryptografie (PQC) gibt es bereits eine Möglichkeit, Daten vor künftigen Angriffen zu schützen. Sie basiert auf mathematischen Verfahren, die selbst für

leistungsfähige Quantencomputer schwer zu knacken sein sollen. „Das haben schon viele Firmen implementiert, Google hat Post-Quanten-Kryptografie bereits in verschiedenen Bereichen und Produkten eingeführt beziehungsweise getestet“, sagt Rathee. Voraussetzung sei, dass die bestehenden IT-Systeme, Anwendungen und Netzwerkkomponenten die neuen kryptografischen Verfahren unterstützen. Und weil sich die zugrunde liegenden Vorgaben laufend weiterentwickeln, reiche eine einmalige Umstellung nicht: Firmen brauchen Kryptoagilität, die Fähigkeit, vor allem softwarebasierte Verfahren wie PQC schnell anzupassen, sobald das nötig wird. Eine zweite Möglichkeit ist Quantum Key Distribution (QKD). Sie überträgt Schlüssel mithilfe einzelner Lichtteilchen, sogenannter Photonen. Jeder Abhörversuch verändert deren Zustand messbar und fällt damit sofort auf. Der Haken: Das Verfahren braucht spezielle technische Infrastruktur und entsprechende QKD-Hard-

ware und bleibt deshalb auf besonders kritische Verbindungen beschränkt, etwa im Finanzsektor. „Ideal wäre ein hybrides Modell aus QKD und PQC“, so Rathee. Regulatorisch ist die Richtung bereits vorgegeben. Die US-Normungsbehörde NIST hat 2024 erste Post-Quanten-Kryptografie-Standards verabschiedet. Eine EU-Roadmap empfiehlt die Umstellung in Hochrisikobereichen wie Finanzsektor und Energieversorgung bis 2030. Dass die behördlichen Zeitpläne so knapp bemessen sind, liegt vor allem daran, dass niemand weiß, wann leistungsfähige Quantencomputer tatsächlich einsatzbereit sein werden. Diese Ungewissheit ist einer der Gründe, warum Unternehmen eine Umrüstung aufschieben. Ohne konkretes Datum fehlt vielen der Anlass, jetzt zu handeln. Dabei bleibt gerade deshalb keine Zeit zu verlieren, denn die Bestandsaufnahme der eigenen Verschlüsselung, gefolgt von der Migration, dauert bei großen Konzernen fünf bis zehn Jahre. Zögern, so Rathee, sei also keine Option, wenn es um den Schutz sensibler Daten gehe. Dasselbe gelte für alle, die eine Karriere im Quantenfeld anstreben: „Wer noch in Ausbildung ist oder sich noch nicht festgelegt hat, hat jetzt den größten Spielraum, sich zu positionieren.“ Besonders junge Frauen ermutigt sie, Chancen zu ergreifen: „Es gibt immer mehr weibliche Vorbilder, lasst euch von ihnen inspirieren.“ Im August 2026 hat Rathee die Initiative „Quantum Nexus International“ mitgegründet, deren Ziel es ist, die Kluft zwischen technischer Forschung und Politik zu schließen. Bei der Quantum Society Austria ist sie deshalb mittlerweile weniger aktiv. Denn eines ist klar: Quantencomputing gilt bereits heute als Schlüsseltechnologie – mit Risiken, die ernst genommen werden müssen, aber auch mit Chancen, die es zu nutzen gilt. ●

FOTO: ZORAN MILICH/STOCKSY.COM

FOTO: IVA LULIĆ

AI als Chance: vom Business-Profi zur AI-Managerin

Bei Coca-Cola HBC Österreich treibt Lilla Prácser als Data Analytics & AI Manager die Nutzung von Daten und AI voran. Im Interview analysiert sie, warum der Mensch auch künftig unverzichtbar bleibt



Wie sind Sie in dieses Feld gekommen?

Nach meinem Wirtschaftsstudium habe ich bei Coca-Cola HBC Österreich begonnen. Ich war zunächst im Commercial-Bereich tätig. Mit AI kam ich beruflich erst vor drei Jahren im Rahmen eines Projekts intensiver in Berührung. Ich habe als klassische Business-Anwenderin ohne Vorwissen in Themen wie Coding oder Machine Learning gestartet und mir viele dieser Fähigkeiten erst im Laufe der Zeit angeeignet. Heute verbinde ich Business-Verständnis mit Daten und AI und fungiere als Brücke zwischen Data Science und Fachbereichen.

Was ist die größte Herausforderung bei der Umsetzung von AI im Unternehmen?

Weniger die Technologie als vielmehr die menschliche Komponente. Neues löst oft Unsicherheiten

„Human in the Loop ist essentiell.“

Lilla Prácser,
Data Analytics & AI-Managerin

aus. Wenn wir uns auf etwas verlassen sollen, das wir nicht vollständig verstehen, haben wir schnell das Gefühl, Kontrolle abzugeben, besonders wenn Entscheidungen auf Modellen basieren, die nicht jeder ganz nachvollziehen kann. Deshalb geht es nicht nur um funktionierende Lösungen, sondern auch darum, Vertrauen aufzubauen und Mitarbeitende zu ermutigen, Neues auszuprobieren.

Welche Erfolge konnten Sie bereits erzielen? Gibt es Bereiche, die man AI nicht überlassen sollte?

Unser Ansatz ist einfach: Wir setzen AI nur dort ein, wo sie einen messbaren Beitrag zum Geschäftserfolg

leisten kann. Besonders erfolgreich sind unsere AI-gestützten Vertriebslösungen, die Sales-Teams helfen, Chancen frühzeitig zu erkennen und Prioritäten zu setzen. In der Produktion ermöglicht unsere Digital-Twin-Lösung eine virtuelle Echtzeit-Abbildung der Produktionslinien. Dadurch nutzen wir AI, um Prozesse besser zu verstehen, kontinuierlich zu optimieren und so die Effizienz nachhaltig zu steigern. Zusätzlich haben wir durch Datenstandardisierung, klare Governance-Strukturen und automatisierte Qualitätskontrollen eine starke Basis geschaffen. Diese Arbeit bildet das Fundament für unsere langfristige und nachhaltige AI-Strategie. In meinen Augen gibt es keinen Bereich, in dem AI komplett ausgeschlossen gehört. Entscheidend ist für mich das Prinzip „Human in the Loop“: AI liefert Empfehlungen und Erkenntnisse, Menschen bringen Erfahrung, Urteilsvermögen und Kreativität ein.

Wie wird sich Data Analytics & AI in den nächsten zehn Jahren entwickeln?

Ich hoffe, dass AI für jeden zugänglich wird. Jede und jeder sollte die Chance haben, die Möglichkeiten dieser Technologie zu nutzen. Digitale Assistenten und AI-Agents werden schon bald bereichsübergreifend zum festen Bestandteil des Arbeitsalltags gehören. Je niedriger die Einstiegshürden sind, desto schneller können Innovationen entstehen und ihr volles Potenzial entfalten. ●



JEANETTE HEPP hat bereits einige sehr spannende Karrierestationen hinter sich: Bevor sie zu DrAnsay kam, hat sie die Neuausrichtung von Beate Uhse betreut und die Sextoy-Plattform eis.de aufgebaut

EIN PFLÄNZCHEN A DAY ...

INTERVIEW – LARA GONSCHOROWSKI

... gibt's heutzutage über **digitale Rezept-Plattformen**. Die können aber vielmehr, etwa das Gesundheitssystem und Frauen entlasten, erklärt Jeanette Hepp von DrAnsay

V

Von fehlendem Pflegepersonal in Kliniken über Landarzt- und -ärztinnenmangel bis hin zu einer stetigen Verteuerung der gesetzlichen Krankenversicherung – das deutsche Gesundheitssystem ist am Kollabieren. Bei seiner Entlastung spielt die Digitalisierung eine entscheidende Rolle; dazu gehören auch Gesundheitsplattformen, die Rezeptservices und Videosprechstunden anbieten. Eine davon ist DrAnsay, die, vor allem aufgrund ihres Gründers, turbulente Jahre hinter sich hat. Mit der (neuen) CMO Jeanette Hepp will sich die Plattform aber auf die Themen konzentrieren, die wirklich etwas bewegen (könnten). Welche das sind, erzählt sie hier ...

Frau Hepp, erklären Sie, was genau DrAnsay anbietet.

Wir sind eine digitale Gesundheitsplattform, die es seit etwa acht Jahren gibt. Unser Hauptangebot ist der digitale Zugang zu ärztlich geprüften Verordnungen für unterschiedliche Indikationen. Das heißt: Der oder die Patient*in füllt einen Anamnesebogen aus, den ein unabhängiger Arzt oder eine Ärztin aus unserem Netzwerk prüft und freigibt. Dabei handelt es sich um ein mehrstufiges Verfahren, bei dem ungeeignete Fälle ausgeschlossen und bei Bedarf weitere Rück-

fragen gestellt werden können. Dann wird über uns ein Rezept erstellt und an die Apotheke weitergeleitet. Als Patient*in kann ich natürlich auch stets eine Videosprechstunde anfordern. Wir sind also die Vermittlungsplattform zwischen Patient*in, Arzt/Ärztin und Apotheke.

Für welche Medikation bieten Sie das an?

Unser Rezeptservice umfasst unter anderem medizinisches Cannabis, Adipositasbehandlung, verschiedene allgemeinmedizinische Indikationen sowie Folgeerfolge bei chronischen Erkrankungen. Be-

»
Wir brauchen eine Entlastung vor Ort.

stimmte Arzneimittelgruppen, darunter Psychopharmaka, bieten wir bewusst nicht an, weil sie eine besonders engmaschige ärztliche Begleitung erfordern können.

Wie kann Ihre Plattform helfen, das Gesundheitssystem zu reformieren?

Wir zeigen, wo der Weg hingehen sollte. Wir brauchen eine Entlastung vor Ort, denn wir wissen doch selbst, wie schwer es ist, einen Termin zu bekommen oder stundenlang im Wartezimmer zu sitzen. Deutschland hinkt bei der Digitalisierung im Gesundheitswesen hinterher. Frankreich zum Beispiel hat eine Gesund-

heits-App, über die man innerhalb von fünf Minuten mit einer Ärztin oder einem Arzt verbunden wird. Hierzulande fehlt einfach auch noch die Akzeptanz.

Spielt die beinahe chronische Angst der Deutschen, dass ihre Gesundheitsdaten missbraucht werden, dabei auch eine Rolle?

Die Sorge ist nachvollziehbar. Gerade bei Gesundheitsdaten ist Vertrauen entscheidend. Deshalb setzen wir alles daran, die Datenerhebung auf das notwendige Maß zu begrenzen, Daten sicher zu verarbeiten und nur dort weiterzugeben, wo es für die medizinische Versorgung erforderlich ist. Seit Juli sind wir ISO 27001 zertifiziert; Informationssicherheit ist bei uns dauerhaft im gesamten Unternehmen verankert.

Wie profitieren vor allem Frauen von digitalen Gesundheits-Services?

Zum einen gibt es Situationen, wie ich sie selbst nur zu gut kenne: Das zweijährige Kind ist krank, der Joballtag sehr anspruchsvoll, da ist der Kinderarztbesuch, um ein Hustensaftrezept zu bekommen, das, was man am wenigsten braucht. Zum anderen ist mir wichtig, dass digitale Gesundheitsangebote auch Raum für Themen schaffen, über die noch zu wenig gesprochen wird. Ich setze mich persönlich besonders für

mehr Aufklärung ein, unter anderem rund um Endometriose, weil viele Betroffene noch immer sehr lange nach Informationen und einer passenden Versorgung suchen.

DrAnsay war in den vergangenen Jahren vor allem wegen medizinischen Cannabis im Gespräch – welche Rolle spielt dieses Geschäftsfeld (immer noch) bei Ihnen?

Medizinisches Cannabis ist weiterhin ein relevanter Teil unseres Angebots, aber längst nicht der einzige. Gleichzeitig ist das Thema noch immer stark stigmatisiert. Es braucht mehr Aufklärung darüber, für welche Patient*innen und Indikationen Cannabis eine geeignete Therapieoption sein kann, zum Beispiel in der Schmerztherapie. Aktuelle Studien untersuchen zudem neue Einsatzmöglichkeiten von THC, etwa in der Brustkrebsforschung. Dass cannabinoidehaltige Arzneimittel heute auch als standardisierte Fertigarzneimittel verfügbar sind, zeigt, wie stark sich das Feld professionalisiert hat.

Was ist Ihnen in Ihrer Rolle als CMO persönlich besonders wichtig?

Mit meiner Arbeit einen echten Mehrwert zu schaffen und neben dem kommerziellen Erfolg auch einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten. Im Gesundheitswesen spielen für mich Vertrauen und Aufklärung eine zentrale Rolle. Ich finde digitale Gesundheit dann erfolgreich, wenn Menschen nicht mehr darüber nachdenken, ob Versorgung digital oder analog stattfindet, sondern einfach den für sie passenden Zugang bekommen. ●



ERSTE 
Asset Management

**250 Unternehmen.
Eine Welt. Ein ERSTE ETF.**

Weltweit breit gestreut investieren

www.erste-am.at/etf



Bitte lesen Sie den Prospekt des OGAW-Fonds und das Basisinformationsblatt (BIB), bevor Sie eine endgültige Anlageentscheidung treffen. Der Prospekt für OGAW-Fonds (sowie dessen allfällige Änderungen) wird entsprechend den Bestimmungen des InvFG 2011 idgF erstellt und veröffentlicht. Der Prospekt sowie das Basisinformationsblatt sind in der jeweils aktuell gültigen Fassung auf der Homepage www.erste-am.com jeweils in der Rubrik Pflichtveröffentlichungen abrufbar und stehen dem/der interessierten Anleger:in kostenlos am Sitz der Verwaltungsgesellschaft sowie am Sitz der Depotbank zur Verfügung. Das genaue Datum der jeweils letzten Veröffentlichung des Prospekts, die Sprachen, in denen das Basisinformationsblatt erhältlich ist, sowie allfällige weitere Abholstellen der Dokumente, sind auf der Homepage www.erste-am.com ersichtlich. Eine Zusammenfassung der Anlegerrechte ist in deutscher und englischer Sprache auf der Homepage www.erste-am.com/investor-rights abrufbar sowie bei der Verwaltungsgesellschaft erhältlich. Die Verwaltungsgesellschaft kann beschließen, die Vorkehrungen, die sie für den Vertrieb von Anteilscheinen im Ausland getroffen hat, unter Berücksichtigung der regulatorischen Vorgaben wieder aufzuheben. Umfassende Informationen zu den, mit der Veranlagung möglicherweise verbundenen Risiken sind dem Prospekt des jeweiligen Fonds zu entnehmen. Ist die Fondswährung eine andere Währung als die Heimatwährung des/der Anleger:in, so können Änderungen des entsprechenden Wechselkurses den Wert der Anlage sowie die Höhe der im Fonds anfallenden Kosten - umgerechnet in die Heimatwährung - positiv oder negativ beeinflussen.

Marketing-Anzeige: Investitionen bergen auch Risiken

geld

**»Sparen ist keine
Einschränkung,
sondern
Selbstfürsorge.**

RENATE FRITZ, Finanzexperte

Seite 74 Gründerinnen bekommen viel Applaus, aber selten die dringend benötigte Finanzierung. Woran das liegt und was sich jetzt dringend ändern muss.

Seite 78 Den Börsen stehen unruhige Zeiten bevor. Es gibt aber Möglichkeiten, einen Teil des Vermögens zu parken, ohne auf Rendite zu verzichten.

Seite 82 Ist der Kauf einer Duftkerze für 70 Euro ein finanzielles Fiasko oder die einzig richtige Strategie gegen die Zumutungen dieser Welt?

Pfennigfuchs: Bis zu 74 Prozent der Kaufentscheidungen werden von Rabatten beeinflusst. Das zeigt eine aktuelle Studie der Boston Consulting Group

MAKE SPAREN GREAT AGAIN!

Sparen hat ein Imageproblem. Dabei bedeutet ein finanzielles Polster nicht weniger Spaß, sondern **mehr Freiheit**. Wie wir unser Geld zusammenhalten, ohne Lebensfreude zu verlieren

TEXT – JULIA DETTMER

» Variable Kosten verdienen besondere Aufmerksamkeit.

Renate Fritz, Finanzexpertin

Ich erinnere mich genau an das letzte Mal, als das Wort Sparen in mir Begehren auslöste: als meine Mutter mich als Kind mit meinem Sparschwein zum Weltspartag schleppte, wo ich die Moneten gegen Werbegeschenke (Malstifte, Aufkleber, Sonnenhut) unserer Stadtparkasse eintauschen durfte. Natürlich hatte ich da noch nicht über-rissen, dass der Wert dieser Geschenke weit unter dem Wert meines Ersparnen lag. Seitdem hat das Wort „Sparen“ für mich ungefähr das Attraktivitätslevel einer Excel-Tabelle. Schon dieses lange „aaa“ in der Mitte klingt vernünftig, aber nicht verführerisch.

Dabei müsste es gerade für Frauen eigentlich anders besetzt sein. Denn Geld auf der Seite zu haben bedeutet nicht nur, für irgendwann vorzusorgen. Es bedeutet, heute mehr entscheiden zu können. Über den Job, den man nicht mehr machen will. Die Beziehung, von der man nicht finanziell abhängig sein möchte. Oder die Zukunft, vor der man weniger Angst haben muss. Sparen ist, so gesehen, keine Tugend. Es bedeutet Spielraum.

Und der ist für Frauen besonders relevant. Gender Pay Gap, Rentenlücke, ein höheres Risiko für Altersarmut: Finanzielle Ungleichheit begleitet Frauen über weite Teile ihres Lebens. Ein eigenes Polster löst diese strukturellen Probleme nicht. Aber es kann dabei helfen, ihnen ein Stück Selbstbestimmung entgegenzusetzen. Blöd nur, dass durch die Inflation immer weniger Kohle übrig bleibt. Laut Statistischem Bundesamt stiegen die Verbraucherpreise in Deutschland allein im Jahr 2025 im Schnitt um 2,2 Prozent. In Österreich waren es laut Statistik Austria sogar 3,6 Prozent.

Umso wichtiger ist es, mit dem Geld, das da ist, gute Entscheidungen treffen zu können. Dafür braucht es Finanzwissen – und auch hier klappt eine Lücke zwischen den Geschlechtern. In der EU-Finanzkompetenzerhebung schneiden Männer beim Finanzwissen deutlich besser ab als Frauen.

Grund genug, das zu ändern. Gemeinsam mit Renate Fritz von der Finanzberatungsplattform „Frau & Geld“ füllen wir hier die Wissenslücken. ●

1. „Sparen“ klingt nach Verzicht. Müssen wir das Wort neu definieren?

Bewusst mit Geld umzugehen, ist absolut zentral, wenn es an die Vorsorge geht. Sparen verlangt unmittelbaren Konsumverzicht, schafft aber mehr finanzielle Freiheit in der Zukunft. Insbesondere dann, wenn das Geld investiert wird und „arbeitet“. Heute keine (weitere!) teure Sonnenbrille zu kaufen, bedeutet einen Gutschein für spätere und größere Konsumentscheidungen.

2. Was hat sich durch Inflation und steigende Lebenshaltungskosten im Umgang mit Geld verändert?

Ich merke, dass die Ausgabensensibilität gestiegen ist und viel mehr auf Preise geachtet wird. Es fällt nun auf, wenn zum Beispiel der Lieblingsjoghurt schon wieder teurer geworden ist. Der Konsum läuft bewusster und gezielter ab, und wenn nicht, rächt es sich am Monatsende. Variable Kosten verdienen besondere Aufmerksamkeit, denn sie spiegeln den Lebensstil wider. Fixkosten lassen sich schwer beeinflussen. Das gute alte Haushaltsbuch wird zur Pflicht, genauso wie ein Wertpapierdepot mit zwei bis drei guten ETFs, damit zumindest mit einem Teil des verfügbaren Geldes die Inflation ausgehebelt wird.

4. Wie unterscheidet man sinnvolles Sparen von dauernder Selbstbeschränkung?

Die Kunst ist, sich aktiv für das eigene Zukunfts-Ich zu entscheiden und vom Müssen ins Wollen zu kommen. Dann empfindet man Sparen nicht als Einschränkung, sondern als Selbstfürsorge. Welche Frau macht nicht gern was nur für sich? Suchen Sie sich zum Beispiel einen Fonds, der Gutes bewirkt. Geben Sie dem Sparen und Investieren einen Sinn, bis Sie das Angesparte schließlich sinnvoll für sich verwenden.

5. In welche Kostenfallen tappen Frauen häufiger?

Die auf Dauer teuersten Kostenfallen für Frauen sind aus meiner Sicht struktureller und gesellschaftlicher Natur. Sie bezahlen für viele Alltagsprodukte und Dienstleistungen systematisch mehr als Männer, Stichwort „pink tax“ (wenn zum Beispiel der Rasierschaum für Frauen teurer ist als der für Männer). Gesellschaftlich sorgt mich die Teilzeitfalle – Frauen übernehmen immer noch den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit und reduzieren dafür ihre Arbeitszeit, ihren Verdienst, ihr Vermögen, ihre Investmentmöglichkeiten und in der Folge auch die eigene Altersvorsorge. Darum ist es absolut zentral, dass Frauen in möglichst jeder Lebensphase ihr eigenes Geld verdienen und den Umgang damit lernen.

3. Häufig kommt: „Ich kann gerade nichts zur Seite legen.“ Wo fängt man trotzdem an?

Wenn Sie nicht aus dem Stand 50 oder 100 Euro monatlich übrig haben, ist es eben eine kleinere Summe, die psychologisch und monetär nicht wehtut. Oder Sie beginnen spielerisch: Jeder Fünfeuroschein, der in Ihrer Portemonnaie kommt, wird in eine Box gesteckt. Am Ende des Monats wird gezählt, wie viel zusammengekommen ist. Sie sehen dann, dass Sie trotzdem überlebt haben! Kleinstbeträge so „wegzusperren“, kann anfangs ein gutes Training sein. Ebenso: Aufrundungs-Apps, die die Differenz beim Einkauf auf einem Tagesgeldkonto sammeln. Der Königsweg ist jedoch ein Dauerauftrag zu Monatsbeginn, der eine Summe direkt nach Gehaltseingang investiert.

>> Sparen ist Selbstfürsorge.

Renate Fritz, Finanzexpertin

6. Warum ist es gefährlich, Geld nur auf dem Konto liegen zu lassen?

Geld unverzinst oder gering verzinst auf dem Giro- oder Tagesgeldkonto liegen zu lassen, fühlt sich zwar sicher an, ist langfristig aber ein garantiertes Verlustgeschäft. Bei einer Inflation von beispielsweise 3,0 Prozent muss mindestens so viel Rendite erzielt werden, damit das Geld nicht weniger wird. Höhere Renditen gibt es nur an den Börsen. Weil man nun aber nicht alles Geld investieren kann, muss es aufgeteilt werden in einen kurzfristigen Teil, der auf Giro- oder Tagesgeld bleibt, und einen Teil, der mittel- bis längerfristig angelegt wird. Dabei sprechen wir von mindestens fünf Jahren, damit alle Schwankungen ausgeglichen werden können.



Renate Fritz ist Finanzexpertin, Financial Plannerin und Inhaberin der Beratungsplattform frau & geld. Seit mehr als 20 Jahren berät sie insbesondere Frauen zu Vermögensaufbau, Altersvorsorge und finanzieller Unabhängigkeit. Sie ist außerdem Buchautorin, Kolumnistin und gibt Workshops zu Geldanlage und Altersvorsorge.

Community Member erkennt man am Erfolg.

12 ×
Career-
Session

4 ×
she.leads
UNFILTERED

4 ×
Print &
E-Paper

Special
Goodies

sheconomy
Network

Werde Teil unserer Community und profitiere für deine Karriere mit der sheconomy Membership um 99 €/Jahr.

QR-Code scannen und mehr erfahren:



Cash statt Blumen

INTERVIEW – LISA GRASSMUGG



What a surprise: 87 Prozent der Gründerinnen sehen laut Female Founders Monitor 2025 die Ungleichheit zwischen Frauen und Männern im Startup-Ökosystem als Problem. Unter ihren männlichen Kollegen teilt nur jeder Zweite diese Einschätzung

FOTOS: JUAN MOYANO/STOCKSY.COM

Startup-Gründerinnen werden oft gefeiert, aber selten finanziert. Woran das tatsächlich liegt und wie sich der **FEMALE FUNDING GAP** aushebeln ließe, erklärt Investorin Magdalena Muttenthaler

N

Noch während ihres Jurastudiums gründete Magdalena Muttenthaler ihr erstes Unternehmen. Heute gibt sie ihre Erfahrung als Mentorin, Beirätin und Investorin weiter. Sowohl die Hürden, die sie selbst erlebt hat, als auch die Arbeit mit anderen Gründerinnen zeigten ihr dabei immer wieder das gleiche Bild: Gründerinnen scheitern selten an ihrer Geschäftsidee, sondern an dem Punkt, an dem Wachstum und Skalierung Rahmenbedingungen brauchen, die für sie bislang nicht mitgedacht wurden. Mit ihrer Plattform June Minds will die Münchnerin das nun ändern. Gemeinsam mit 40 Co-Mentorinnen begleitet Muttenthaler Gründerinnen auf dem Weg zum nächsten Skalierungsschritt. Mehr als 1.900 Female Founders sind inzwischen Teil dieser Community. Das Missverhältnis zwischen Applaus für gute Ideen und konkreten Finanzierungszusagen, das sich auch dort immer wieder zeigt, adressiert Muttenthaler jetzt mit ihrer Kampagne „Less Flowers. More Funding.“ Seit dem Start im März 2026 hat sie dafür mehr als 60 Partner*innen mobilisiert, um Gründerinnen zielgerichtet mit den passenden Investor*innen zusammenzubringen.

Wie dringlich dieser Lösungsansatz ist, belegen alarmierende Zahlen: Nur rund zwei Prozent des europäischen Venture Capitals fließen in rein von Frauen gegründete Startups. Ein Zustand, der Europa nach Angaben der EU-Kommission jährlich bis zu 250 Milliarden Euro an ungenutztem Wirtschaftspotenzial kostet. Im Interview spricht Magdalena Muttenthaler über die Ursachen des Female Funding Gap, ihre ökonomischen Folgen und ihren eigenen Beitrag.

Was möchten Sie mit Ihrer Kampagne „Less Flowers. More Funding.“ bewegen?

Zum einen möchten wir Bewusstsein für das Problem schaffen, zum anderen echte Zugänge ermöglichen, denn das kommt im Ökosystem noch viel zu kurz. Investor*innenentscheidungen sind Netzwerkentscheidungen. Deshalb haben wir uns für Warm Intros entschieden, mit dem Ziel, Gründerinnen gezielt mit Investor*innen zu vernetzen.

Wie laufen diese Warm Intros ab?

Die Gründerinnen konnten ihre Pitches online einreichen. Gemeinsam mit unseren Investor*innen haben wir aus den 183 Bewerbungen die Top 10 ausgewählt, die anschließend bei mehreren Live-Events – etwa unserem Auftaktevent im Juli 2026 – vor Ort pitchten durften. So wussten wir genau, welche*r Investor*in an welchen Themen interessiert war. Bei den rund 100 Intros haben wir Investor*in und Gründerin direkt connected, mit einer Einordnung, wie das zum Portfolio passen würde.

Warum ist dieser Weg über Kontakte und Empfehlungen so viel entscheidender als kalte Bewerbungen?

Menschen investieren eher in Menschen, die ihnen ähnlich sind. Weil der Großteil der Kapitalgeber*innen Männer sind, investieren sie überwiegend in Männer. Das zeigt sich auch an anderer Stelle im Pitch-Prozess: Männliche Gründer werden eher nach Potenzialen gefragt, Frauen eher nach Risiken, noch dazu steht bei ihnen oft die unausgesprochene Frage der Familienplanung im Raum. Eine persönliche Empfehlung kann solche Unconscious Biases abfedern.

» Bauen Sie Beziehungen zu Investor*innen auf, lange bevor Sie Kapital brauchen.

Laut einer BCG-Analyse generieren weibliche Gründungsteams pro investiertem Dollar mehr als doppelt so viel Umsatz wie männliche. Trotzdem fließt nur ein Bruchteil des Risikokapitals an Startups, die von Frauen gegründet werden. Warum?

Der Female Funding Gap wird oft wie eine Nischen-debatte im Rahmen der Gleichberechtigung diskutiert. Aus meiner Sicht müssen wir die Weichen anders stellen, denn wer als Standort wettbewerbsfähig bleiben will, kann sich keine unwirtschaftliche Investmentstrategie leisten. Das Problem liegt nicht in einzelnen Fehlentscheidungen, sondern tief im System, und schnelle Lösungen gibt es dafür nicht. Aber mit individueller Handlungsmöglichkeiten, etwa dem eigenen Netzwerk, können wir für einzelne Gründerinnen schon viel bewegen.

Nur 16 Prozent der Partner*innen bei europäischen VC-Fonds sind Frauen.

Wäre eine gesetzliche Quote ein Hebel?

Frauenquoten können den Wandel beschleunigen, auch wenn sie im Mainstream nicht besonders gut ankommen. Ein anderer Ansatz ist, dass VCs ihre eigenen Ausschreibungen hinterfragen und Awareness bei den männlichen Entscheidern schaffen. Ein weiterer wichtiger Hebel ist aber Frauen gezielt zu ermutigen, selbst als Business Angels zu investieren. Dafür gibt es inzwischen gute Ausbildungsprogramme.

Der sogenannte Female Funnel beschreibt, dass der Frauenanteil mit jeder größeren Finanzierungsrunde sinkt. In Österreich gab es im Vorjahr bei Runden mit mehr als 10 Millionen Euro keine einzige Frau in einem finanzierten Gründungsteam. Warum verlieren wir Frauen, wenn es um echte Skalierung geht?

Hohe Fundraising-Summen braucht man vor allem bei hardwarelastigen Unternehmen. Dort ist der Gründerinnenanteil am niedrigsten, weil schon



Magdalena Muttenthaler ist Mehrfachgründerin, Investorin und CEO von June Minds. Als Expertin für Wachstums- und Skalierungsstrategien hat sie bereits mehr als 200 Startups begleitet. Heute verbindet sie ihre unternehmerische Erfahrung mit ihrem Engagement für mehr Diversität in der Wirtschaft und bessere Finanzierungschancen für Frauen.

bei der Ausbildung deutlich weniger Frauen vertreten sind. Unabhängig von der Branche kommt aber noch etwas hinzu: Frauen raise insgesamt weniger als Männer und kalkulieren konservativer, ähnlich wie bei Jobbewerbungen, wo sie sich oft erst bewerben, wenn sie die Anforderungen vollständig erfüllen. Nicht, weil sie effizienter wirtschaften wollen, sondern weil das knappere Budget sie erst dazu zwingt. Das erklärt auch teilweise den besseren Return.

Welche Rolle spielen Vereinbarkeit und Care-Arbeit beim Kapitalzugang?

Ich bin selbst Mutter geworden, während mein Startup in der Wachstumsphase war, und bin gegen praktisch jede strukturelle Hürde gelaufen. Investor*innen fragen selten nach dem tatsächlichen Betreuungsmodell, sondern gehen von einem gesellschaftlichen Standardbild aus, etwa dass eine Gründerin mit Kind nur noch Teilzeit arbeitet. Diese Erwartung ist schon da, bevor eine Familiengründung überhaupt ansteht, und trifft deshalb auch Frauen, die gar keine Kinder wollen.

Was würden Sie Gründerinnen raten, damit sie sichtbar für die richtigen Kapitalgeber*innen werden?

Erstens sollte man, lange bevor man Kapital braucht, Beziehungen zu Investor*innen aufbauen. Zweitens sich inhaltlich bestmöglich aufstellen, wissen, wo es Unconscious Biases gibt, und den Pitch gezielt darauf vorbereiten. Risikofragen so beantworten, dass gleichzeitig das Potenzial sichtbar wird. Das verändert die Gesprächsdynamik, und die ist am Ende ausschlaggebend fürs Investment. Und drittens jedes Programm und jede Kampagne mitnehmen, die gezielt gegen diese Biases gebaut sind. Das darf nicht der Endpunkt sein, aber es lohnt sich, jede Möglichkeit für Sichtbarkeit und Kapitalzugänge außerhalb des klassischen Systems zu nutzen. ●

FOTOS: VANESSA WEBER

FOTO: OEBFA

„Frauen investieren gern nachhaltig“

Der Bundesschatz ist ein wahrer Schatz für weibliche Anleger:innen. Viola Kapitanova-Stix, Head of Finance, Legal, HR und Prokuristin bei der OeBFA, erklärt die Vorteile dieser Investition.



Bundesschatz ist das Geldanlageprodukt der Republik Österreich. Wie sicher ist diese Anlage?

Die Republik Österreich ist der Emittent mit der besten Bonität des Landes und Bundesschatz somit ein sehr sicheres Anlageprodukt. Mit Bundesschatz leihen Privatpersonen dem Staat Geld und erhalten dafür Zinsen. Anders als bei einer Bundesanleihe kann man Bundesschatz direkt von der Republik erwerben. Es entstehen keine Kosten und ein Bankdepot ist nicht erforderlich. Zudem profitiert man vom aktuellen Zinsniveau, ohne Kursschwankungen berücksichtigen zu müssen.

Was macht diese Anlageform für Frauen attraktiv?

Noch immer besitzen Frauen deutlich seltener Wertpapiere als Männer. Bundesschatz bietet einen

„3,5 Millionen Tonnen CO₂ wurden reduziert oder vermieden.“

Viola Kapitanova-Stix,
Österreichische Bundesfinanzierungsagentur

niederschweligen Einstieg in die Welt der Wertpapiere ohne Kursrisiko. Ein Bundesschatz-Konto funktioniert ähnlich wie ein Festgeldkonto mit fixen Laufzeiten und Zinsen und lässt sich ab 100 Euro eröffnen. Jede Kundin und jeder Kunde wird gleich behandelt, unabhängig vom investierten Volumen. Bundesschatz-Anleger:innen investieren sinnvoll, weil sie die Aufgaben der Republik Österreich unterstützen. Bei Laufzeiten von sechs Monaten bzw. vier Jahren investieren Anleger:innen

in den Grünen Bundesschatz und damit nur in Investitionen mit nachweislich positivem Umweltnutzen.

Was unterstützt man mit der Investition in den Grünen Bundesschatz?

Zum Beispiel die Errichtung erneuerbarer Energieanlagen, die Renaturierung von Flüssen oder den Ausbau des Schienenverkehrs. Der Erfolg der finanzierten Maßnahmen wird jährlich in einem grünen Investorenbericht publiziert. 2025 hat die Republik Österreich durch alle nachhaltigen Finanzierungen 3,5 Millionen Tonnen CO₂ reduziert oder vermieden. Bundesschatz ist das einzige grüne Geldmarktprodukt in Euro, das Privatanleger:innen direkt von einem Staat und ohne Spesen angeboten wird.

Wie kann man ein Bundesschatz-Konto eröffnen?

Als erstes Finanzprodukt in Österreich verwendet Bundesschatz die ID Austria zur Legitimierung. Wer eine ID Austria hat, kann auf www.bundesschatz.at in weniger als 60 Sekunden ein Konto eröffnen und die dafür nötigen persönlichen Daten sicher an uns übermitteln. Am Laufzeitende wird der Anlagebetrag zuzüglich Zinsen und abzüglich der Kapitalertragsteuer (27,5 %) auf Wunsch der Kund:innen entweder wiederveranlagt oder ausgezahlt. Investieren war wirklich nie einfacher. ●

AUF STANDBUY



Tragt's mit Fassung: Für 2026 erwartet die EZB eine Inflation von 3 Prozent. Erst 2028 soll sie mit 2,1 Prozent wieder nahe am Zwei-Prozent-Ziel liegen

An den Börsen zeichnet sich ein unruhiger Herbst ab. Doch gibt es Möglichkeiten, einen Teil des **VERMÖGENS ZWISCHENZUPARKEN**, ohne ganz auf Rendite zu verzichten

TEXT – RAJA KORINEK

D

Die geopolitischen Konflikte hinterlassen deutliche Spuren an den Rohstoffmärkten. Der Ölpreis steigt, und jener für Diesel hat zuletzt sogar eine neue Rekordmarke erreicht. Die Entwicklungen heizen damit auch die Inflation an, sie lag im August in der Eurozone bei 3,3 Prozent im Jahresvergleich. Die Europäische Zentralbank (EZB) stellt solche Entwicklungen freilich vor eine schwierige Aufgabe. Denn eigentlich sollten die Währungshüter die Inflation längerfristig mittels Zinsanhebungen im Zaum halten. Doch weil hohe Energiepreise die Konjunktur zunehmend unter Druck setzen, könnte die EZB etwas Vorsicht walten lassen. Denn höhere Zinsen verteuern die Finanzierungskosten und belasten die Wirtschaft noch mehr. Die EZB-Sitzung am 10. September war folglich mit Spannung erwartet worden. Eine weitere Anhebung wurde beschlossen; der maßgebliche Einlagensatz notiert nun bei 2,5 Prozent. Anschließend verwies die EZB auf einen anhaltend unsicheren Ausblick, wobei die Risiken für die Inflation aufwärtsgerichtet und für das Wirtschaftswachstum abwärtsgerichtet seien.



UTE ROSEN,
Union
Investment



KARIN KUNRATH,
Raiffeisen Capital
Management



VERA FEHLING,
DWS



Better safe than sorry: Dass Anleger*innen ihr Geld derzeit verstärkt kurzfristig parken, zeigen aktuelle Daten des Finanzdatenanbieters LSEG. Allein vom 27. August bis zum 2. September flossen weltweit 46,1 Milliarden Dollar in Geldmarktfonds

Noch brummen die Unternehmensgewinne, wie die Zahlen zum zweiten Quartal 2026 von zahlreichen börsennotierten Konzernen gezeigt haben. Doch die Unsicherheit über deren künftige Entwicklung könnte steigen. Vera Fehling, Chief Investment Officer für Westeuropa bei der DWS, schließt Folgen an den Börsen nicht aus. „Geopolitische Konflikte und Handelsstreitigkeiten sorgen regelmäßig für kurzfristige Marktreaktionen und damit für höhere Schwankungen.“ Fehling behält jedoch auch die längerfristige Entwicklung im Blick und sagt: „Viele Krisen haben kurzfristig Nervosität ausgelöst, die langfristigen Trends bei Unternehmensgewinnen und Wirtschaftswachstum aber nicht dauerhaft verändert.“

Hinzu kommt ein weiterer Faktor, den Karin Kunrath, Chief Investment Officer bei der Raiffeisen Capital Management (RCM), hervorhebt. Kunrath verweist auf die US-Kongresswahlen am 3. November: „Sie könnten ebenfalls für Verunsicherung sorgen.“ US-Präsident Donald Trump könnte die Mehrheit an die Demokraten verlieren. Dann wäre es für Trump schwierig, neue Gesetze durchzubringen. Überhaupt würden die Herbstmonate September und Oktober historisch zu den volatilsten an den internationalen Börsen zählen.

Doch was können jene Anleger*innen tun, die in nächster Zeit einen Teil ihres Vermögens in ruhigerem Fahrwasser parken wollen? Der klassische Stabilitätsanker, europäische Staatsanleihen, erlebt derzeit schließlich ebenso turbulente Zeiten. Die steigende Inflation nagt an dem jährlichen fixen Kupon, und das umso mehr, je länger die Laufzeit einer Anleihe ist. Auch die hohen öffentlichen Schulden in vielen Industrienationen sorgen für Unbehagen. Hinzu kommt ein weiterer Aspekt, auf den Ute Rosen, Senior Portfoliomanagerin bei der Union Investment, verweist: „Anleger bemängeln den fehlenden Zinsausblick vom neuen US-Notenbankchef Kevin Warsh.“ Solch ein Umstand setzt den US-Bondmarkt zusätzlich unter Druck.

Anders sieht es mit einem fix verzinnten Investment mit sehr kurzer Laufzeit aus. Jahrelang lohnten sich solche Papiere aufgrund der sehr niedrigen Verzinsung nicht. Nun sind die Renditen in der Eurozone aufgrund der Zinsanhebungen wieder gestiegen. „Ein Investment am kurzen Ende ist wieder attraktiv. Zur Diversifikation der Anlage bieten sich etwa Geldmarktfonds an“, so Rosen.

Ein Geldmarktfonds investiert dabei in Anleihen mit sehr kurzen Laufzeiten. Das kann das Ausfallrisiko verringern, da die Schuldner nur über einen vergleichsweise kurzen Zeitraum ihren Zahlungsverpflichtungen nachkommen müssen. Die Kurschwankungen halten sich bei Geldmarktfonds deshalb meist stark in Grenzen. Ein solches Beispiel ist der „Muzinich Enhanced Yield Short-Term Fund“ (IE00B68XV540) vom US-Vermögensverwalter Muzinich. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Emissionen von Unternehmen aus den USA und Europa. Am stärksten gewichtet sind Papiere aus dem Banken- und dem Automobilsektor, so etwa von Ford Motor Company, BNP Paribas und Deutsche Bank. Fremdwährungen werden zum Euro abgesichert.

Eine weitere Möglichkeit, Geld zu parken, bietet der „Xtrackers II EUR Overnight Rate Swap UCITS ETF“ (LU0290358497) von der DWS. Der Name dieses börsennotierten Fonds klingt sperrig, das Prinzip dahinter ist jedoch leicht erklärt. Der ETF bildet die sogenannte Euro Short-Term Rate plus einen kleinen Zinsaufschlag ab. Die Euro Short-Term Rate ist ein von der EZB veröffentlichter Zinssatz, zu dem sich europäische Finanzinstitute, unter anderem die Deutsche Bank und UniCredit, Euro-Kredite für jeweils einen Tag gewähren. So lag der Satz Ende August bei 2,185 Prozent. Bei beiden Wertpapierprodukten sind auch Verluste möglich. Welche Anlage dafür geeignet ist, hängt letztlich von der persönlichen Risikobereitschaft und dem jeweiligen Anlagehorizont ab. ●

ILLUSTRATIONEN: IVAN HAIDUTSKI/STOCKSY.COM; FOTO: CARSTEN LERP(1), KLIMPT SABINE(1)

Fünf Finanz-Fails, die Frauen machen, ohne es zu merken



Madame Moneypenny

Natascha Wegelin (o.) hat 2015 Madame Moneypenny gegründet, Deutschlands führendes Unternehmen für Female Financial Education. Seitdem begleitet und berät die Unternehmerin, Investorin und Bestseller-Autorin Frauen dabei, selbstbestimmt ihre finanzielle Zukunft zu gestalten – als sheconomy-Kolumnistin auch hier.

Eins vorweg: Die meisten Frauen machen keine großen, offensichtlichen Fehler mit ihrem Geld. Gleichzeitig arbeiten viele aber nicht aktiv daran, ihr Vermögen langfristig aufzubauen. Fast sieben von zehn Österreicherinnen sorgen sich, dass ihr Geld im Alter nicht reicht; bei Männern ist es nur gut jeder Zweite (Quelle: bank99). Dahinter stecken finanzielle Stolperfallen, von denen Frauen überdurchschnittlich oft betroffen sind. Diese fünf begegnen mir immer wieder:

1. SICHERHEIT MIT VORSORGE VERWECHSELN

Ein Sparbuch fühlt sich komfortabel an: Der Kontostand bleibt gleich und es gibt keinen sichtbaren Verlust. Doch genau das macht das Ganze so gefährlich, denn durch die Inflation verliert das Geld im Hintergrund an Kaufkraft. Sicherheit und Vorsorge sind aber zwei verschiedene Dinge. Ein Notgroschen schützt zwar, was schon da ist, aber nur langfristiges Investieren lässt daraus auch Vermögen werden.

2. ZU SPÄT ANFANGEN

Die Welt der Geldanlage wirkt für viele abstrakt und die Auswahl überfordernd, weshalb sie lieber auf mehr Wissen, Sicherheit und den angeblich perfekten Zeitpunkt warten. Doch dadurch geht wertvolle Zeit verloren, die beim Vermögensaufbau ein wichtiger Faktor ist. Viele wissen dabei nicht, dass sich ein ETF-Sparplan schon mit kleinen Beträgen starten und mit wachsendem Budget und Finanzwissen erhöhen lässt. Entscheidend ist, sich langsam an das Thema heranzutasten und eine Routine zu entwickeln.

3. PRODUKT VOR STRATEGIE FESTLEGEN

Viele Anlegerinnen beginnen beim Investieren mit der Suche nach dem perfekten ETF. Wichtiger ist aber, zu verstehen, wo-

rin investiert wird und welche Strategie zur eigenen Lebenssituation passt: Geht es um die langfristige Altersvorsorge, den Vermögensaufbau oder ein konkretes Sparziel? Genau so entscheidend ist es, die eigene Risikobereitschaft zu kennen. Erst wenn diese Grundlagen geklärt sind, lohnt sich der Blick auf konkrete Produkte.

4. DIE EIGENE PENSIONSÜCKE NICHT KENNEN

Jede Frau sollte sich über ihre Pensionslücke im Klaren sein. Sie zeigt, ob die Einkünfte im Alter ausreichen, um den gewohnten Lebensstandard zu halten. Für viele Frauen, für die eine höhere Teilzeitquote auch langfristig geringere Pensionsansprüche bedeutet, ist die Realität ernüchternd: 32 Prozent der alleinlebenden Pensionistinnen sind von Altersarmut betroffen (Quelle: Statistik Austria). Trotzdem wissen die wenigsten über ihre tatsächliche Lücke Bescheid, obwohl sie sich online kostenlos anfordern lässt. Sobald man sich diese vor Augen geführt hat, investiert man meist gezielter und effektiver.

5. EMOTIONEN MIT STRATEGIE VERWECHSELN

Viele Anlegerinnen wissen, dass langfristiges Investieren sinnvoll ist, verlieren aber in turbulenten Phasen das Vertrauen in ihre Strategie. Fallen die Kurse und zeigt das Depot rote Zahlen, entsteht oft der Impuls, schnell zu verkaufen. Solche emotionalen Entscheidungen kosten langfristig Rendite. Weil sich Börsenschwankungen aber nicht vermeiden lassen, ist es entscheidend, eine zur eigenen Risikobereitschaft passende Strategie zu finden, die in schwierigen Zeiten durchgehalten werden kann. Die gute Nachricht: Keiner dieser Fehler ist endgültig. Der erste Schritt ist immer, ihn überhaupt zu erkennen. ●

FOTO: MIRJAM HAGEN

TEXT – LENA MEYER

S

Sechs Euro für einen Matcha-Latte. 18 Euro für ein Törtchen, das aussieht wie eine perfekte Mango und innen mit sahnigem Mousse gefüllt ist. 70 Euro für eine Duftkerze, deren Geschäftsmodell darin besteht, langsam zu verschwinden. Rein ökonomisch betrachtet gibt es klügere Möglichkeiten, um sein Geld auszugeben. Doch Vernunft ist selten das, woran man sich später gern erinnert. Also: Bankkarte ans Lesegerät halten, pling, bezahlt. Die Altersvorsorge wird davon nicht üppiger, aber ein ganz normaler Dienstag fühlt sich ein bisschen besser an. Laut einer Umfrage der Bank of America kaufen sich 57 Prozent der Generation Z wöchentlich einen kleinen „Treat“. Offenbar hat sich die Belohnung verkleinert, der Wunsch danach nicht.

Das Phänomen ist schon länger bekannt. Anfang der 2000er-Jahre beobachtete Leonard Lauder, langjähriger Konzernchef von Estée Lauder Companies, dass Frauen in wirtschaftlich schwierigen Phasen eher zu erschwinglichen Luxusgütern wie einem hochwertigen Lippenstift griffen. Der Trostkauf bekam prompt einen Namen: „Lippenstift-Effekt“.

„Konsument*innen stellen sich die Frage, was sie sich noch leisten können und womit sie trotzdem Lebensqualität gewinnen“, erklärt Hanna Schramm-Klein, Professorin für Marketing an der Universität Siegen. Wer sich

Man gönnt sich ja sonst nichts

Heute ein Matcha-Latte, morgen eine Duftkerze, zwischendurch eine Handseife zum Preis eines Abendessens. Sind **kleine Extravaganzen** unsere Antwort auf die Krisen der Welt?

4/2026

FOTO: HALEY-TRUONG/UNSPLASH

The kids are not alright: Laut Schufa-Jugend-Finanzmonitor 2026 glauben nur 40 Prozent der 16- bis 25-Jährigen, künftig den Lebensstandard der Generation vor ihnen zu erreichen oder gar zu übertreffen

in absehbarer Zeit keine Immobilie leisten kann, investiert eher in kleinere Freuden und Statussymbole. Solche Käufe können „ein Gefühl von Stabilität und Kontrolle im Alltag vermitteln“.

Dazu kommt, dass diese kleinen Extravaganzen längst mehr als ihren eigentlichen Zweck versprechen. Matcha ist reich an Antioxidantien und gilt deshalb als gesund. Und für etwas, das aussieht wie Teichwasser, macht er sich erstaunlich gut im Insta-Feed. Auch am Waschbecken lässt sich der Unterschied zwischen Bedarf und Begehrlichkeit gut beobachten: Seife, die zuverlässig Hände wäscht, bekommt man für 1,95 Euro. Für deutlich mehr Geld gibt es die braune Apothekerflasche mit Feigenduft. Ganz nebenbei signalisiert die Edel-Soap, dass einem der Duft einer Fünf-Sterne-Lobby in Miami durchaus vertraut ist, auch wenn der letzte Urlaub nur bis zum Campingplatz im Umland führte.

Gerade jüngere Menschen verbuchen Getränke, Fitness- und Beauty-Produkte häufig gar nicht als Luxus, betont die Marketing-Expertin. Für sie gehören sie eher zur Selbstfürsorge. Das hilft bei der inneren Buchführung. „Ich tue etwas für mich“ klingt schließlich deutlich solider als „Ich wollte einfach diese absurd teure, schöne Leinenbettwäsche haben.“

Dafür, dass hinter dem Lippenstift-Effekt mehr steckt als nur eine hübsche Anekdote, gibt es durchaus Hinweise. Eine Studie zur Finanzkrise 2008 zeigte, dass Frauen zwischen 18 und 40 ihre Ausgaben für Kosmetik erhöhten, während sie etwa bei Kleidung sparten. Schwieriger wird es bei der Frage nach dem Warum: Nicht jeder Kauf in Krisenzeiten ist automatisch ein Trostkauf. Auch Alter, Lebens-

situation oder andere Motive können das Verhalten beeinflussen. Der Lippenstift-Effekt beschreibt also ein Muster, aber kein wirtschaftliches Naturgesetz.

Genau deshalb warnt Schramm-Klein davor, jeden neuen Hype vorschnell als Lippenstift-Effekt zu deuten. Während der Corona-Pandemie boomten etwa Notebooks und Spielekonsolen – nicht als Trostkäufe, sondern weil Homeoffice und neue Freizeitgewohnheiten die Nachfrage verschoben. Heute kommt noch ein weiterer Verzerrer hinzu: „Social Media verstärkt das, was gerade begehrt ist, beschleunigt Trends und macht Konsum zum sozialen Vergleich“, so Hanna Schramm-Klein. Was überall auftaucht, muss also nicht automatisch ein Krisensymptom sein. Manchmal ist es schlicht besonders sichtbar.

Die vielleicht lustigste Pointe: Deutsche und Österreicher trinken im Alltag deutlich häufiger andere Teesorten als Matcha, zeigt der Tee-Report 2026 des Deutschen Teeverbands. Während es in Hipster-Cafés und Feeds so wirkt, als hätte der grüne Schaum-Drink den Getränkemarkt im Alleingang übernommen, sitzt die Mehrheit offenbar zu Hause bei einem Tee, auf dessen Packung ein Abendhimmel und das Wort „Ruhe“ zu sehen sind.

Der Matcha-Hype mag kleiner sein, als wir vermuten, doch tatsächlich ist der kleine Luxus längst in unseren Alltag eingezogen. Luxus steckt in Dingen, die niemand braucht und die trotzdem viel darüber erzählen, wie sich das eigene Leben anfühlen soll. Die Weltlage lässt sich nur begrenzt beeinflussen. Ob das Badezimmer nach Feige duftet, immerhin schon. ●

Ziele tragen sich
besser mit Stil.

she
leads,
world
follows.

Bestelle jetzt
deinen
sheconomy
Merch:



www. sheconomy .media

health (-DOSSIER)

»Wer die Macht
der Hormone
anerkennt, muss
ihre Auswirkungen
nicht hinnehmen.

DANIJELA PILIC, Autorin der folgenden Seiten

Seite 86 Lange wurde über die Menopause nur hinter vorgehaltener Hand getuschelt, heute dominiert das Thema Bestsellerlisten. Was ist passiert?

Seite 96 Wie begeistert man die Gen Z so früh wie möglich für Frauengesundheit und Hormone? Influencerin Marie-Joan Schmidt kennt die Antwort.

Seite 102 Botenstoffe beeinflussen nicht nur unseren Zyklus, sondern auch unsere Haut. Worauf Frauen in jedem Alter achten sollten, erklärt ein Dermatologe.

SCHAMLOS



Die **MENOPAUSE** hat unsere Autorin heißkalt erwischt. Deshalb schätzt sie die zunehmende öffentliche Debatte zum Thema. Und plädiert gleichzeitig für (noch) mehr Selbstbildung

» Aus dem Schweigen über die Wechseljahre ist mittlerweile ein Bestseller-Thema geworden.

A

„Ach, das sind die Hormone“, sagte meine Mutter immer, wenn ich in der Pubertät ausrastete und türknallend schrie: „DAS VERSTEHST DU NICHT“. Ich hatte damals natürlich keine Ahnung, was sie meinte, checkte aber, dass ich irgendwie „entschuldigt“ war, weil: HORMONE. Hormone, ein Begriff, halb Dia-

gnose, halb Kapitulation, auf jeden Fall eine höhere Macht, stärker als ich selbst, als wir alle.

Etwa 15 Jahre später, Anfang des Jahrtausends, arbeitete ich in einer großen Redaktion. Die Chefredakteurin war mitten im „Wechsel“, und alle wussten es. Sobald sie den Raum betrat, riss irgendjemand beiläufig ein Fenster auf, denn es gab nur eines, das ihre stets schlechte Laune noch weiter sinken ließ: eine offensichtliche Hitzewallung. Also sagte jemand: „Ganz schön stickig hier“, und „lüftete“. Das Wort Wechseljahre erwähnte man

nicht, und die Frauen, die darin steckten, hatten nicht nur mit den Symptomen zu kämpfen, sondern auch mit der Scham über ihren Zustand.

Mir blieb also jahrzentelang verborgen, auf wie viele Aspekte der Frauengesundheit Hormone Einfluss haben – Stresslevel, Hunger, Schlaf und Haut, also eigentlich alles, was im Körper und Kopf abgeht. Ich wusste auch nicht, dass die Menopause selbst nur ein einziger Tag ist, nämlich der der letzten Periode. Was wir eigentlich meinen, wenn wir von „den Wechseljahren“ sprechen, ist tatsächlich die Perimenopause: die Übergangsphase davor, die im Schnitt sechs bis zehn Jahre dauert, manchmal länger. In dieser Zeit pendelt der Körper zwischen Hormonhoch und Hormontief. Mir war außerdem nicht klar, dass es neben Hitzewallungen noch 30 andere Symptome gibt – von Osteoporose über trockene Haut bis hin zu Schwindel und Angstzuständen. Und wie lange das Ganze dauert ... Bis ich eben selbst völlig unerwartet in die Perimenopause schlitterte. Mit meiner Uninformiertheit – und das ist erleichternd wie erschreckend – befinde



Den Nebel lichten Laut einer aktuellen Studie der Plattform MeNotPause kannte die Hälfte der befragten Frauen (zwischen 35 und 60+ Jahren) den Begriff „Perimenopause“ nicht, bevor erste Beschwerden auftraten. 94,9 Prozent haben diese selbst recherchiert – hauptsächlich über Bücher und Social Media

ich mich aber in bester Gesellschaft. Ein Video der Schauspielerinnen Penélope Cruz und Olivia Wilde machte kürzlich auf Instagram die Runde, in dem Wilde ihre Kollegin Cruz fragte, welche Tatsache sie am meisten über die Perimenopause überrascht hat. Die Spanierin antwortete, dass sie aus allen Wolken gefallen sei, als ihre Gynäkologin ihr mitteilte, dass das jetzt so zehn bis zwölf Jahre weitergehe. Bemerkenswert daran ist, dass diese beiden berühmten Frauen so offen darüber sprechen. Das war bis vor ein paar Jahren undenkbar.

VOM TUSCHEL- ZUM COVER-THEMA

Nun erleben wir eine fundamentale Verschiebung. Aus dem Flüstern hinter vorgehaltener Hand ist ein Gespräch geworden, aus dem Schweigen darüber ein Bestseller-Thema. Vor allem Sheila de Liz' Buch „Woman on Fire“ hat daran einen erheblichen Anteil: seit 2020 ein Dauerbrenner auf der Spiegel-Bestsellerliste und seit mehr als 250 Wochen eines der meistverkauften Sachbücher Deutschlands. Die Gynäkologin beschreibt darin simpel, lebensnah und humorvoll, was hormonell im Körper während der Perimenopause passiert, welche Symptome dahinterstecken, wie man am besten mit ihnen umgeht und vor allem: warum die Wechseljahre keine Katastrophe, sondern eine Chance für einen Neubeginn sind. Zudem plädiert sie ausdrücklich für eine bioidentische Hormonersatztherapie als Lösung für viele dieser Beschwerden.

Darüber hinaus sind es nicht mehr nur Sachbücher, die das Thema aus der Schäm-dich-Ecke holen. Ein weiterer Hollywood-Star, Naomi Watts, erzählt in ihrem Buch „Dare I Say It“, wie sie mit 36 Jahren während der Dreharbeiten zu „King Kong“ erfuhr, dass sie kurz vor der Menopause stand; und wie allein sie sich damit fühlte, obwohl Millionen Frauen das Gleiche durchmachten. Plötzlich sprechen Frauen aus einer Branche, die weibliches Altern jahrzehnte-

lang am liebsten unsichtbar gemacht hätte, über Hormone, als wäre es das Normalste der Welt. Genau das ist es ja auch!

MY HORMONES, MY CHOICE

Deshalb hier mein persönliches Plädoyer für eine Hormonersatztherapie. Ohne die könnte ich nicht funktionieren (Nacht-schweiß, der einen alle zwei Stunden weckt, ist nicht so förderlich fürs Durchschlafen), außerdem wirke ich so meiner genetisch bedingten Osteoporose entgegen. Auch bei jüngeren Frauen gibt es einen Wandel zu beobachten: Mir wurde mit Mitte 30 vom Einfrieren meiner Eizellen abgeraten („Das brauchen Sie nicht“ – hätte ich aber, um schwanger zu werden). Weltweit steigen die Zahlen beim Social Freezing seit Jahren – in manchen Ländern sogar stark – an, unter anderem aus dem Wunsch heraus, der eigenen biologischen Uhr nicht ausgeliefert zu sein.

Natürlich ist noch nicht alles gut. Frauen berichten weiterhin, dass sie bei Ärzten nicht ernst genommen, dass Symptome falsch gedeutet oder als „das wird schon wieder“ abgetan werden. Doch der Unterschied zu früher ist eklatant: Die Menopause hat ihre Stimme gefunden. Vor allem hat sie eine Message: Dass eine Veränderung der Hormone kein persönliches Versagen ist, sondern Biologie. Wer also die Macht der Hormone anerkennt, muss ihre Auswirkungen nicht einfach hinnehmen. Sondern kann immer noch eines tun: sich mehr Wissen darüber aneignen, um sie besser zu verstehen. ●



DANIJELA PILIC ist eine der versiertesten deutsch-sprachigen Health- und Beauty-Autorinnen. Sie hat das Hormon-Dossier konzipiert und geschrieben. Wer mehr und regelmäßiger von ihr lesen will, kann über Substack ihren Newsletter „Rilke & Retinol“ abonnieren

Was wäre Ihr Unternehmen ohne Ihre Mitarbeiterinnen?

Frauen leisten einen hohen Beitrag zum Erfolg unserer Wirtschaft. Grund genug, sich über Frauengesundheit Gedanken zu machen. Im Besonderen sind nach wie vor Menstruationsbeschwerden, hormonelle Schwankungen und Belastungen durch die Menopause in vielen Betrieben tabu, was das Risiko für lange Fehlzeiten, Reduktion der Arbeitszeiten oder gar Kündigungen erhöhen kann. Und somit auch die Unternehmen schwächt.

Betriebliche Frauen-Gesundheitsförderung mit dem asz

Eine Arbeitsumgebung, die auf die Bedürfnisse von Frauen achtet, wirkt sich unmittelbar auf die Bindung der Mitarbeitenden, die Personalgesundheit und die Attraktivität als Arbeitgeber aus. Das asz bietet eine Menge an Leistungen, die Sie dabei unterstützen können, Frauengesundheit in Ihre Unternehmenskultur zu integrieren: Es geht um Wissen und Aufklärung, Etablierung einer offenen Kommunikation, Sensibilisierung von Führungskräften und passenden Angeboten aus Physiotherapie, Bewegung, Ernährung und Psychologie.

! Interessiert?

Wir informieren Sie gerne persönlich und unverbindlich unter 0732/99 88 00 oder schreiben Sie uns ein E-Mail an office@asz.at



www.asz.at

ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH, Europaplatz 7, 4021 Linz, Österreich

Sie bestimmen, wie wir schlafen, essen und fühlen. Ein Überblick über die wichtigsten **BOTENSTOFFE**, ihre Wirkung und was in unserem Körper passiert, wenn das System aus der Balance gerät

HORMONISCH

W

Wenn man als Frau an Hormone denkt, dann wahrscheinlich im Zusammenhang mit dem Zyklus und der Menopause. Doch tatsächlich gibt es rund 100 verschiedene, die weit mehr beeinflussen als unsere Fortpflanzung. Zusammen bilden sie das Hormonsystem, auch endokrines System genannt, und stellen sicher, dass Organe und Körperbereiche miteinander kommunizieren und ihre Funktionen aufeinander abstimmen können. Wie zentral diese Aufgabe ist, steckt bereits im Namen: „Hormon“ leitet sich vom griechischen Verb *horman* ab und bedeutet „anregen“ oder „antreiben“. Warum es so viele verschiedene Hormone gibt, welche davon besonders wichtig sind und was passiert, wenn das fein austarierte System aus dem Gleichgewicht gerät ...

FOTO: SERGE FILIMONOV/STOCKSY.COM



Was genau sind Hormone und was steuern sie?

Hormone sind chemische Botenstoffe und Teil eines ausgeklügelten Kommunikationssystems im Körper. Sie übermitteln Informationen zwischen Organen und Geweben und gewährleisten, dass unzählige Abläufe koordiniert funktionieren. Dabei regulieren sie fast alle wichtigen Körperfunktionen – darunter Stoffwechsel und Energiehaushalt, Wachstum, Schlaf, Hunger und Sättigung, Stressreaktionen, Blutdruck, Verdauung und Fortpflanzung.

Warum gibt es so viele verschiedene?

Hormone übernehmen ganz unterschiedliche Aufgaben – und arbeiten dabei selten allein. Manche ergänzen sich, andere wirken als Gegenspieler. Insulin und Glukagon etwa regulieren gemeinsam den Blutzucker. Insulin lässt ihn sinken, Glukagon wieder steigen. Noch raffinierter sind hormonelle Regelkreise. Dabei steuern Hormone die Bildung oder Ausschüttung anderer Hormone und verhindern so, dass dauerhaft zu viel oder zu wenig produziert wird. Eine Schlüsselrolle spielen dabei der Hypothalamus und die Hypophyse im Gehirn. Sinkt beispielsweise der Spiegel der Schilddrüsenhormone T3 und T4, kann die Hypophyse mehr TSH ausschütten und damit die Schilddrüse zur Produktion anregen. Steigt der Spiegel wieder, wird dieses Signal wieder gedrosselt.

Was passiert bei einem Ungleichgewicht?

Schon kleine Verschiebungen im Hormonhaushalt können viele Körperfunktionen beeinflussen. Je nachdem, welches Hormon betroffen ist, zeigen sich die Auswirkungen etwa beim Stoffwechsel, beim Schlaf, bei der Energie, der Stimmung oder der Fruchtbarkeit. Teilweise lässt sich das Gleichgewicht selbst beeinflussen: Ausreichend Schlaf, Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und wenig Dauerstress unterstützen das Hormonsystem. Aber auch kleine, einfache Gewohnheiten wirken. Zum Beispiel Tageslicht am Morgen (bremst die Melatonin-Ausschüttung und hilft dem Körper, wach zu werden), Umarmungen und Nähe (setzen Oxytocin frei, das die Ausschüttung von Cortisol bremst), Lachen (senkt nachweislich den Cortisolspiegel) und kalte Duschen (aktivieren kurzfristig Noradrenalin und können die Stimmung heben). Schlafmangel, Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum bringen hingegen den Hormonhaushalt eher aus der Balance.

Wo werden sie gebildet?

An zahlreichen Stellen im Körper. Zu den wichtigsten Produktionsorten gehören die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), die Schilddrüse, die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse sowie die Eierstöcke und Hoden. Auch Organe wie Nieren, Herz und Darm sowie Gewebe wie das Fettgewebe bilden hormonelle Botenstoffe. Manche wirken vor allem auf Zellen in ihrer unmittelbaren Umgebung, andere gelangen über den Blutkreislauf an weit entfernte Orte im Körper.

Wie finden sie ihr Ziel und wie wirken sie?

Über den Blutkreislauf können viele Hormone nahezu den ganzen Körper erreichen. Wirken können sie aber nur dort, wo Zellen den passenden Rezeptor besitzen. Das Prinzip ähnelt einem Schlüssel, der nur in das richtige Schloss passt: Bindet ein Hormon an seinen Rezeptor, kommt seine „Botschaft“ an und setzt in der Zielzelle bestimmte Prozesse in Gang. So kann ein Hormon zum Beispiel dafür sorgen, dass eine Zelle Glukose aufnimmt, sich der Herzschlag beschleunigt oder der Körper auf Tag und Nacht reagiert.

Die WISSENSLÜCKEN beim Thema (Peri-)Menopause sind teilweise noch groß. Da braucht es Medizinerinnen wie Alexandra Schoeneich, die beharrlich und einfühlsam aufklären – etwa zu Hormonersatztherapien und psychischen Folgen

RED FLAGS

» Jede Frau über 50 sollte ihren Knochenstatus kennen.

Hormone beeinflussen weit mehr als Zyklus und Fruchtbarkeit: Sie wirken auf Stoffwechsel, Knochen, Herz, Gehirn und Psyche – und damit auf nahezu alle Bereiche der Gesundheit. Gleichzeitig rücken hormonelle Veränderungen im Leben von Frauen erst seit einigen Jahren stärker in den Fokus von Forschung und Medizin. Was wir heute besser wissen als noch vor zehn Jahren, wo weiterhin blinde Flecken bestehen und welche neuen Möglichkeiten Hormonersatztherapie, Prävention und Hormontracking eröffnen, erklärt Dr. Alexandra Schoeneich, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie im Diabetes-, Hormon- und Stoffwechselzentrum am Isar Klinikum München.

Wenn Sie die Hormonforschung von heute mit der von vor zehn Jahren vergleichen: Was hat sich am stärksten verändert, sowohl wissenschaftlich als auch methodisch?

Man kann wirklich von einem fundamentalen Paradigmenwechsel sprechen. Wissenschaftlich haben wir den Schritt vom starr abgegrenzten Organ-Denken hin zur echten Systembiologie vollzogen,

spricht: Heute verstehen wir Wechselwirkungen im Gesamtsystem, wie etwa die Achse zwischen Gehirn, Hormonsystem und Darm-Mikrobiom. Zudem wandelt sich die Medizin von einer reagierenden Reparaturmedizin hin zu einer vorausschauenden Präventionsmedizin. Erkrankungen wie Diabetes sollen gezielt verhindert werden, nicht erst verwaltet, ganz im Sinne der Longevity-Medizin. Methodisch hat die Technologisierung die Praxis komplett verändert. Das beste Beispiel aus meiner täglichen Arbeit sind kontinuierliche Glukosesensoren: Statt sechsmal täglich schmerzhaft in die Fingerbeere zu stechen, lesen Patienten Echtzeit-Daten heute bequem am Smartphone ab.

Hat die Forschung den Gender Gap in der Medizin verkleinert? Oder bestehen weiterhin große Lücken?

Das Bewusstsein für Gendermedizin ist massiv gewachsen. Studien sollen die weibliche Biologie heute von Anfang an mit abbilden. Dennoch besteht der Gender-Gap weiter, denn Frauen sind in klinischen Studien noch immer eklatant unterrepräsentiert. Besonders in der Kardiologie: Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bei Frauen viel zu spät erkannt, weil der klassische linksseitige Brustschmerz ein männlich geprägtes Leitsymptom ist, Frauen aber häufiger atypische

Symptome wie Bauchschmerzen oder Übelkeit zeigen. Und etablierte Risikorechner ignorieren bis heute weibliche Risikofaktoren wie eine frühe Menopause oder eine Präeklampsie.

Warum wird gerade die Perimenopause im Alltag so häufig übersehen?

Die Menopause bezeichnet nur einen einzigen, genau definierten Zeitpunkt – den Tag, an dem die letzte Regelblutung exakt zwölf Monate zurückliegt. Aus endokrinologischer Sicht ist das Abwarten bis dahin für eine Therapie viel zu spät. Dann lebt die Frau bereits seit einem Jahr ohne ausreichenden Östrogenschutz. Die Perimenopause kann bereits ab Mitte 30 beginnen, deutlich früher als die meisten Frauen und Ärztinnen vermuten. Der Zyklus ist noch vorhanden und kann sogar regelmäßig bleiben, doch Körper und Gehirn leiden im Hintergrund bereits unter massiven Hormonschwankungen. Im Vordergrund stehen dann meist nicht Hitzewallungen, sondern atypische Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Brain Fog oder Stimmungsschwankungen – die oft falsch gedeutet werden, obwohl gerade hier eine engmaschige Begleitung nötig wäre.

Wie hat sich die Bewertung der Hormonersatztherapie verändert? Welche Mythen halten sich hartnäckig?

FOTOS: JULIA BURULEVA/STOCKSY.COM (2), FRANK PREKRATIC(1)

» Wir müssen die mentale Gesundheit von Frauen in der Perimenopause viel stärker in den Fokus rücken.

Der Schritt der FDA Ende 2025/Anfang 2026, die veralteten Black-Box-Warnhinweise für die Hormontherapie zu korrigieren, war sehr wichtig und längst überfällig. Die fehlerhafte Interpretation der WHI-Studie von 2002 hatte zur Folge, dass vor allem aus Sorge vor Brustkrebs und Schlaganfall kaum noch eine Hormontherapie verschrieben wurde. Heute wissen wir, dass diese Daten fehlinterpretiert wurden. Entscheidend ist das Zeitfenster: Innerhalb von zehn Jahren nach Beginn der Menopause oder vor dem 60. Lebensjahr schützt die Therapie nachweislich vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aus dem pauschalen Verbot ist eine individualisierte Risiko-Nutzen-Abwägung geworden. Zwei Mythen halten sich hartnäckig: Hormone verursachten Krebs – dabei ist das Risiko unter transdermaler Therapie vergleichbar mit oder geringer als das durch Übergewicht oder Alkohol. Und pflanzliche Präparate helfen genauso gut – sie lindern höchstens etwas Hitzewallungen, schützen aber nicht Gehirn, Knochen oder Gefäße.

Was hat sich beim Thema Hormone und Knochengesundheit getan?

Osteoporose ist keine Erkrankung, die schicksalhaft und plötzlich im Alter auftritt, sondern eine komplexe Störung des Knochenstoffwechsels, die oft schon früh beginnt. Jede Frau über 50 sollte ihren Knochenstatus kennen: In den ersten fünf bis sieben Jahren nach der Menopause können Frauen bis zu 20 Prozent ihrer Knochenmasse verlieren. Spätestens mit Eintritt der Menopause sollte deshalb eine Knochendichtemessung mittels DXA

erfolgen. Basis für den Knochenschutz sind Vitamin D, Calcium und Krafttraining. Übrigens steht eine zeitnah eingesetzte Hormontherapie einer klassischen Osteoporosetherapie mit Bisphosphonaten in nichts nach.

Menopause wirkt sich auch auf Gehirn und Psyche aus, richtig?

Ja! Die Auswertung einer UK Biobank mit Daten von rund 125.000 Frauen hat mich überrascht. MRT-Analysen haben deutlich die Volumenabnahme der grauen Substanz bei postmenopausalen Frauen belegt. Das zeigt, wie tiefgreifend die Menopause das Gehirn betrifft. Erstaunt hat mich zudem, dass die Hormontherapie bei dieser Auswertung keinen messbaren Effekt auf die Gedächtnisleistung zeigte.

Was bedeutet das für die Praxis?

Ganz klar: Wir müssen die mentale Gesundheit von Frauen in der Perimenopause viel stärker in den Fokus rücken und psychische Symptome aktiv ansprechen. Es wird intensiv an kontinuierlichem Hormontracking über Wearables und Biosensoren gearbeitet, ähnlich der Glukosemessung.

Wie bewerten Sie das? Kann man sich damit auch „verrückt“ machen?

Ich sehe darin eine riesige Chance für die Endokrinologie. Eine Real-Time-Messung schließt die Datenlücken, die wir bei punktuellen Blutabnahmen hatten; eine einzelne Messung ist ja oft nur wie ein spontan geschossenes Foto eines Augenblicks. Für Frauen in der Perimenopause bedeutet kontinuierliches Tracking mehr Sicherheit, weniger Trial and Error. Hormone liegen allerdings in viel geringerer

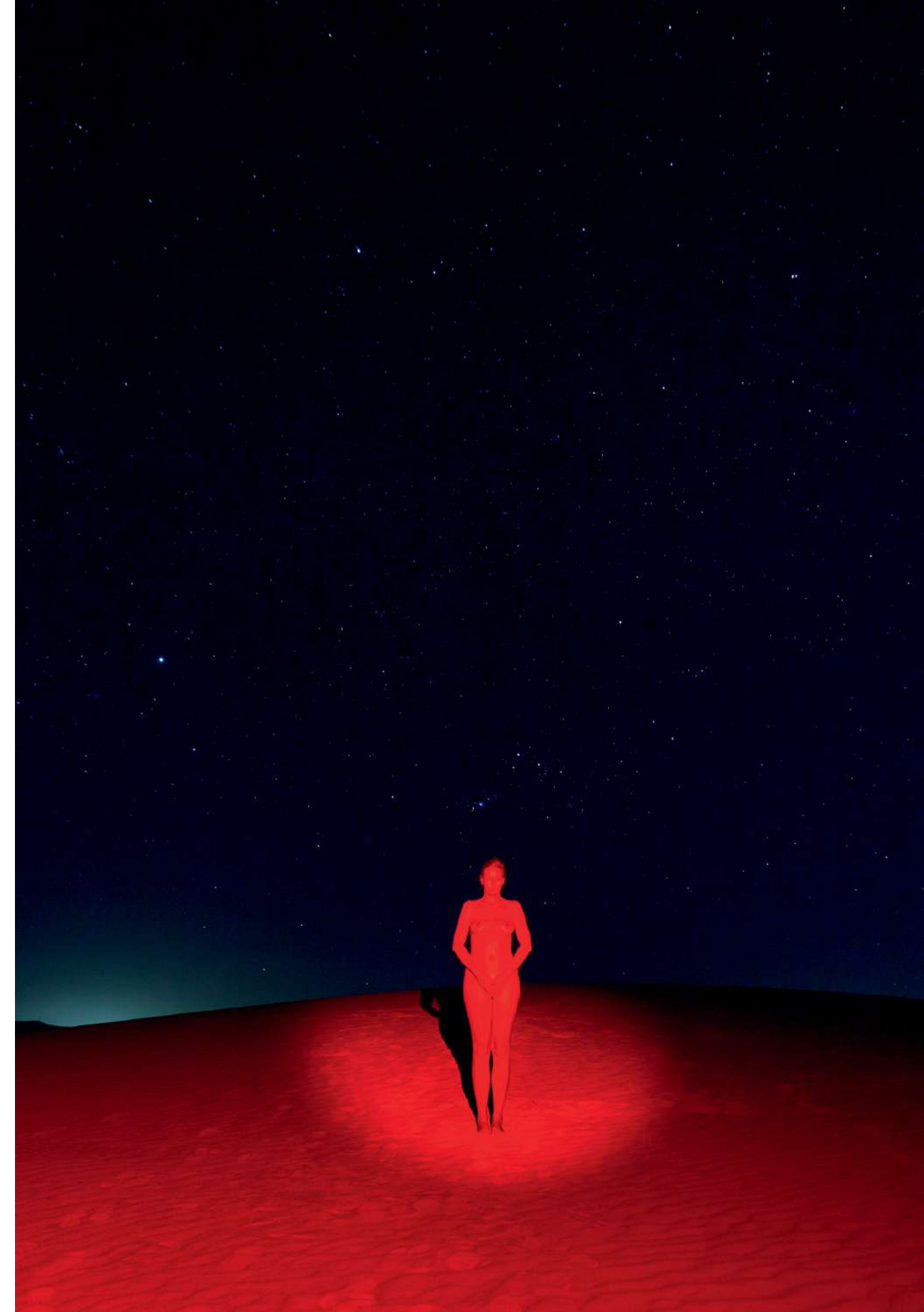
Konzentration vor als Glukose, deshalb stehen wir technisch noch vor großen Herausforderungen. Gelingt der Durchbruch, wird es die Hormontherapie aber ähnlich revolutionieren wie CGM die Diabetesbehandlung. Kann man sich damit verrückt machen? Absolut. Aber bei fachärztlicher Einordnung sehe ich kein Problem.

Welchen Rat würden Sie einer Frau geben, die heute in die Perimenopause kommt?

Sie sollte vor allem eines sein: gut informiert. Mein erster Rat: sich frühzeitig eine medizinische Ansprechperson suchen, die sich wirklich mit moderner Frauengesundheit beschäftigt. Als Ressourcen empfehle ich den Podcast „Hormongesteuert“ oder die Deutsche Menopause Gesellschaft. Und schließlich rate ich zu einem ganzheitlichen Ansatz: die eigene Lebensqualität aktiv gestalten, gestützt auf Kraft- und Ausdauertraining, gute Schlafhygiene sowie bewussten Schutz für Herz-Kreislauf-System und mentale Gesundheit. ●



DR. ALEXANDRA SCHOENEICH ist Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie. In der Hormonforschung sieht sie noch viele offene Fragen. Besonders, wenn es um den Einfluss hormoneller Veränderungen auf Psyche und Kognition geht.



Endlich im Spotlight: Das Bundesgesundheitsministerium hat 2026 ein Förderprogramm für Frauengesundheitsforschung mit bis zu zehn Millionen Euro gestartet. Im Fokus stehen unter anderem die Versorgung rund um die Wechseljahre und hormonell beeinflusste Erkrankungen wie Endometriose

ERDBEER-MÄRCHEN



Spielt gern mit Symbolik und Klischees: Content-Creatorin Marie-Joan Schmidt

Wie holt man die **GEN-Z** zu Frauengesundheitsthemen wie Hormonen ab? Das weiß die erfolgreiche Influencerin Marie-Joan Schmidt

TEXT – ESZTER BRHLIK

» Sprache prägt, wie wir unseren Körper wahrnehmen.

Marie-Joan Schmidt,
Content-Creatorin

E „Erdbeerwoche“, „Besuch von Tante Rosa“, „Diese eine Woche“. Nein. Wir bluten. Punkt.“ So steht es knapp und kompromisslos unter einem der hunderttausendfach geklickten Instagram-Reels von Marie-Joan Schmidt (@marieejoan). Die deutsche Influencerin erreicht mit ihrem Content zu Frauengesundheit, Sex und Selbstbestimmung ein Millionenpublikum. Ihre Zielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene, ihre Motivation ist persönlich: Sie habe sich gewünscht, dass damals jemand diesen Job für sie übernommen hätte, erzählt sie im Interview.

Ihr Job sei es, tabuisierte Themen wie Lust und Schmerzen, die auch in ihrem Sexualkundeunterricht in der Schule übergangen wurden, der Gen-Z zu vermitteln, in einen relevanten Austausch zu gehen und Sprachlosigkeit zu durchbrechen. Denn schließlich präge Sprache, wie wir unseren Körper wahrnehmen, erklärt Marie-Joan Schmidt. Und Dinge beim Namen zu nennen, nehme ihnen die Macht, uns kleinzumachen. Weil sie eben Klartext spricht, wurden ihre Accounts ein paar Mal gesperrt. Deshalb steht bei ihr „VV“ für Vagina und sie nennt Sex „Rambazamba“.

„Dr. Rambazamba“ ist auch der Name, den ihr ihre Community gegeben hat. Und der spiegelt wider, welche wichtigen Rollen sie bei ihren Follower*innen einnimmt, die Familie, Freund*innen und Mediziner*innen scheinbar nicht erfüllen können: die der Aufklärerin, Vertrauensperson, Ratgeberin. Täglich bekommt sie beispielsweise Fragen zu Intimgeruch und Periodenschmerzen zugeschickt. Letzteren schenkt sie auf ihren Accounts besonders viel Aufmerksamkeit, um das eigene Körperempfinden zu fördern und zu sensibilisieren. „Starke Menstruationsbeschwerden sind nicht automatisch ‚normal‘, nur weil viele Frauen sie haben. Sie müssen nicht ‚ausgehalten‘ werden“, sagt sie. „Wenn sich junge Frauen früh mit ihrem Körper auseinandersetzen, erlangen sie enormes Wissen über sich selbst. Sie werden Prozesse und Veränderungen in ihrem Körper besser verstehen und ihm dadurch mehr vertrauen. So können sie Beschwerden früher einordnen, dokumentieren und bei Ärzt*innen konkreter ansprechen.“ Damit könnte die Rheinländerin einen Beitrag dazu leisten, den Gender Health Gap – also jene systematische Schieflage in der Medizin, die Frauen benachteiligt – zu verkleinern. Indem sie bereits Teenagerinnen klarmacht, dass Wissen Empowerment bedeutet und die Fähigkeit, zu hinterfragen.

Etwa auch, wenn es um Hormone geht. Wie nähert sie sich diesem Thema an? „Ich finde es wichtig, Hormone nicht zur Erklärung für alles zu machen. Frauen sind keine willenslosen, hysterischen Opfer ihres Zyklus“, sagt die Creatorin. Und weiter: „Körperwissen soll Selbstbestimmung schaffen, keine neue Form der Selbstoptimierung sein. Zum Beispiel dann, wenn man jeden Zyklustag kennt, sich aber trotzdem schlecht fühlt, sobald der Körper nicht so funktioniert wie geplant.“ Marie-Joan Schmidts Art, Wissen zu vermitteln, trifft einen Nerv. Vielleicht hilft ihr Studium der Frühförderung mit Schwerpunkt Frühe Kindheit und Entwicklungsstörungen, die Unverstandenen zu verstehen. Vielleicht ist es ihre Feenhaftigkeit, ihr quirky Mix aus Humor, Ernst und Kitsch-Optik (wie auf dem Foto links), der ihr eine gigantische Fan-Base beschert (und Partnerschaften mit einer Zyklus-Tracking-App etwa, aber auch einem Dessous-Hersteller). In jedem Fall zeigt sie, wo und wie sich junge Frauen zu Körper, Gesundheit und Sexualität weiterbilden (wollen). Und zwar bei jemandem, die sagt: „Verändert sich die Sprache, verändern sich Gespräche und irgendwann hoffentlich auch gesellschaftliche Normen.“ Und somit „Tante Rosa“ in den Ruhestand schickt. ●

FOTO: MARIE JOAN

HORMON CHECKIN



Calm Chemistry: Alle Räume und Materialien im Mount Med Resort sind auf Regeneration und mentale Klarheit ausgerichtet

Von **BIOHACKING** über Kautherapie bis hin zu ketogenem Fasten – diese Hotels widmen sich dem hormonellen Feintuning

MOUNT MED RESORT

Ein Retreat, das Altern auf Zellebene angeht und dabei auf Stoffwechsel und körpereigene Regulation setzt

Das Mount Med Resort in Wildschönau verbindet mit seinem Aesthetics & Age Reverse Programm funktionelle und ästhetische Medizin mit Longevity. Dahinter steht weniger ein klassisches Beauty-Konzept als ein medizinisch-wissenschaftlicher Ansatz, der die biologischen Ursachen des Alterns gezielt beeinflussen will. „Alterung beginnt nicht erst an der Hautoberfläche – sie beginnt in unseren Zellen. Genau dort setzen wir an“, beschreibt Dr. Alexander Papp, Facharzt für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie am Mount Med Resort, die Philosophie dahinter. Eine wichtige Rolle spielen dabei Serotonin und Dopamin sowie die Schilddrüsenhormone T3 und T4. Während Serotonin vor allem auf Schlaf und emotionale Stabilität wirkt, beeinflusst Dopamin Motivation und Energieempfinden. T3 und T4 wieder-

um regulieren den Energieumsatz jeder Zelle und wirken sich auf Hautstoffwechsel und Kollagenbildung aus. Statt diese Hormone künstlich zu steigern, schafft das Team Rahmenbedingungen, damit der Körper seine eigenen Regulationsmechanismen wieder nutzen kann. Eine zentrale Rolle spielt dabei das CellBalance Nutrition Konzept: fünf kleine Mahlzeiten täglich mit maximal rund 1.000 Kilokalorien und reduzierter Kohlenhydratzufuhr. Das sogenannte „Low Calories Ketogenic Fasting“ soll den Körper in eine ketogene Stoffwechsellage versetzen. „Viele Gäste sind überrascht, dass sie fasten, ohne Hunger zu verspüren“, so Papp. Ergänzt wird das Programm durch Infusionen mit Mikronährstoffen und Glutathion sowie Wirkstoffe wie Retinyl Retinoate. Entscheidend ist für Papp das Zusammenspiel der ver-

schiedenen Komponenten: „Unser Ziel ist nicht ein künstlich verändertes Aussehen, sondern ein natürliches, frisches Erscheinungsbild, das Ausdruck innerer Gesundheit ist.“ Ernährung, Stoffwechsel und ästhetische Medizin greifen dabei ineinander. „Für mich ist das die Zukunft der ästhetischen Medizin – nicht das Kaschieren von Alter, sondern die Förderung gesunder Langlebigkeit“, bringt Papp seine Philosophie auf den Punkt. Entsprechend richtet sich das Programm an Menschen, die nicht einfach jünger aussehen, sondern möglichst lange gesund bleiben möchten. Von ewiger Jugend ist dabei bewusst keine Rede. Denn: „Altern gehört zum Leben“, betont Papp.

Mehr Infos unter:
mountmedresort.com

Best for:
Serotonin/
Dopamin/
T3/T4

Leichte Küche, lange Pausen und bewusstes Essen, das den Darm entlastet

Der Darm gilt als Ausgangspunkt für Energie, Hautbild und Langlebigkeit. Genau hier setzt das Gesundheitskonzept des Mayrlife am Altaussee in der Steiermark an. Zentrales Element der verschiedenen Programme: bewusstes, langsames Kauen, 40 bis 60 Mal pro Bissen. Das entlastet den Magen, aktiviert Speichelenzyme und sendet dem Gehirn frühzeitig Sättigungssignale. So werden Blutzuckerspitzen und damit die Insulinausschüttung gedämpft, während sich Ghrelin, das „Hungerhormon“, durch feste Essenszeiten reguliert. Zwi-

schen den Mahlzeiten liegen bewusst mindestens fünf Stunden, Snacks gibt es nicht. Ergänzend kommen Darmreinigung und moderne Diagnostik wie zum Beispiel Bioelektrische Impedanzanalyse und Stoffwechselmessung per E-Scan zum Einsatz. Ziel ist nicht kurzfristiger Gewichtsverlust – obwohl er sich naturgemäß einstellt – sondern die Regeneration der Verdauungsschleimhaut und ein neu erlerntes Essverhalten für den Alltag.

Mehr Infos unter:
mayrlife.com

Best for:
Insulin/
Ghrelin



MAYRLIFE HEALTH RESORT



QUELENHOF LUXURY RESORT

Best for:

Cortisol/
Melatonin

Biohacking: Hier kommen Cortisol und Melatonin wieder ins Gleichgewicht

Das Quellenhof Luxury Resort Passeyer in Südtirol nahe Meran, zählt zu den größten und exklusivsten Ferienresorts der Alpen, mit einem Wellnessbereich von 10.500 Quadratmetern, 25 Saunen und 12 beheizten Pools, ergänzt durch ein angeschlossenes Medical Center mit Schwerpunkt auf Longevity und Biohacking. Im Mittelpunkt steht nicht nur kurzfristige Entspannung, sondern Regeneration auf Zellebene – individuell abgestimmt auf Schlaf, Bewegung, Ernährung und Stressmanagement. Besonders im Fokus: der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus, gesteuert von Cortisol und Melatonin. Viele Gäste kämpfen hier mit einem gestörten

Gleichgewicht: Sie sind müde trotz genug Schlaf, haben Energietiefs am Nachmittag, sind abends hellwach. „Ein wesentlicher Unterschied zu klassischen Wellness- oder Detox-Angeboten ist die Individualisierung. Bereits vor der Anreise führen wir ein ausführliches Gespräch, um die persönlichen Ziele, Gewohnheiten und gesundheitlichen Bedürfnisse unserer Gäste kennenzulernen. Darauf aufbauend entwickeln wir ein Programm, das genau zu ihrer Lebenssituation passt“, erklärt Sabrina Straßberger, Biohacking-Expertin des Quellenhof. Morgens setzt das Konzept vor allem auf Kryotherapie, Bewegung im Freien und Tageslicht – etwa bei Yoga

oder auf der Terrasse –, um den Cortisolspiegel natürlich anzukurbeln. Abends dreht sich alles um Entspannung: weniger Bildschirmzeit, dafür Breathwork und Sound Healing, um den Körper auf die nächtliche Melatonausschüttung vorzubereiten. Ergänzt wird das Programm durch Blutanalysen, Mikronährstoffanalysen und HRV-Messungen sowie weitere Anwendungen wie Kältetherapie, IHHT und NanoVi. Bei der IHHT, der Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, atmet man über eine Maske abwechselnd Luft mit weniger und mehr Sauerstoff. Dieser Wechsel soll gezielte Reize setzen und die Regeneration unterstützen. Kältetherapie arbeitet ebenfalls mit kurzen, intensiven Reizen und soll den Körper aktivieren. NanoVi wiederum kommt zur Unterstützung der Regeneration und zur Reduktion von oxidativem Stress zum Einsatz. „Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress. Hier gibt es keine Standardlösung. Deshalb identifizieren wir immer zuerst die persönlichen Stressfaktoren“, erklärt Straßberger.

Viele Gäste berichten bereits nach der ersten Nacht von tieferem Schlaf – Veränderungen lassen sich zusätzlich über Wearables wie WHOOP oder den Oura Ring beobachten. Allerdings, merkt Sabrina Straßberger an, sei Biohacking kein Sofort-Reset, sondern ein Prozess: „Unser Ziel ist, dass dieses neue Körpergefühl nicht mit der Abreise endet. Deshalb geben wir unseren Gästen alltagstaugliche Routinen und Strategien mit, die sie langfristig beibehalten können. Auf Wunsch begleiten wir sie auch nach dem Aufenthalt online, damit sich die positiven Veränderungen dauerhaft im Alltag verankern.“

Mehr Infos unter:
quellenhof.it

Hormontherapie ganzheitlich gedacht – und mittels modernster Diagnostik

Der bayerische Tegernsee hat sich als Hotspot für Medical Wellness Resorts etabliert. Einer der neueren Player ist die MedVital Gesundheitsresidenz, die auf präventive und regenerativ Kurprogramme spezialisiert ist, aber auch ambulant behandelt.

Besonders viel Wert legt der medizinische Leiter Dr. Martin Porstner auf eine ausführliche und tiefgehende Diagnostik. Und der Mann kennt sich mit Frauengesundheit bestens aus, er ist unter anderem Facharzt für Frauenheilkunde. So gibt es im MedVital die Möglichkeit einer Bioidentischen Hormontherapie. Die bioidentischen Hormone werden aus dem pflanzlichen Wirkstoff Diosgenin aus der Yamswurzel gewonnen und im Labor

in Progesteron, Estradiol und Testosteron umgewandelt – und je nach persönlichem Hormonstatus und Beschwerden individuell abgestimmt. So ermöglichen sie eine sanfte, physiologisch ausgewogene Regulierung des Hormonhaushalts.

Weil im MedVital Medizin ganzheitlich gedacht wird, können außerdem Psychotherapie und Mental Coaching, Ernährungsberatung, Sportprogramme und Nährstoff-Infusionen in Anspruch genommen werden. Und weil ein bisschen Beauty nie schadet, gibt's auch kosmetische Behandlungen wie Microneedling und sogar Botox-Injektionen.

Mehr Infos unter:
medvital-residenz.de

Best for:
Progesteron/
Estradiol/
Testosteron

MEDVITAL RESIDENZ



FOTOS: DAVID INNERHOFER (1), KARL STEINEGGER (1), STEFAN SCHWUBLHÖLLER (1)



Alžbeta Takáčová, People & Culture Director
Coca-Cola HBC Austria
myhive Mieterin

„Endlich ein Büro
mit Afterwork.“

„Eine der schönsten Seiten an myhive? Ganz klar die Community. Vom Expert-Breakfast oder Morgen-Yoga bis zum Keramikworkshop oder Sommerfest – hier passiert so viel, dass man gern auch mal länger bleibt. Dann werden aus Arbeitstagen plötzlich Erlebnisse.“

myhive-offices.com

Endlich Montag!

Büros, in die man gern kommt.



myhive

AM WIENERBERG

HAUTNAH



Erst Pickel, dann weniger Spannkraft: Wie Hormone unsere HAUT beeinflussen, erklärt der Dermatologe Prof. Volker Steinkraus

Warum bezeichnet man die Haut als „endokrines Organ“?

Die Haut ist mehr als eine Hülle: Ihre Keratinozyten bilden nicht nur Vitamin D (eigentlich mehr ein Hormon als ein Vitamin), sondern unter anderem auch Östrogen und Testosteron. Welche Hormone haben den größten Einfluss auf unser Hautbild? Den größten Einfluss auf die Haut haben klar die Östrogene.

Welche Rolle spielt Testosteron bei Akne, auch bei Frauen?

Testosteron ist zentral für Entstehung und Schweregrad der Akne – bei Männern wie bei Frauen, wenngleich Frauen es in gerin-

gerer Konzentration aufweisen. Androgene (männliche Sexualhormone wie Testosteron) treiben die Talgdrüsenaktivität an. Oft ist nicht die Hormonmenge entscheidend, sondern die Empfindlichkeit der Rezeptoren.

Warum verändert sich die Haut im Laufe des Menstruationszyklus so stark?

In der ersten Zyklushälfte dominiert das hautfreundliche Östrogen. Ab Zyklusmitte übernimmt Progesteron, und Androgene bekommen – verstärkt durch einen kurzen präovulatorischen Peak – mehr Einfluss auf die Talgproduktion. Das kann zu Unreinheiten und Akneknötchen führen. Sinnvoll ist es, vorbeugend mit entzündungshemmenden Mitteln wie Azelainsäure, Benzoylperoxid oder zinkhaltigen Präparaten gegenzusteuern.



PROF. DR. MED. VOLKER STEINKRAUS ist Facharzt und Universitätsprofessor für Dermatologie. 1997 gründete er das Dermatologikum Hamburg. Sein Wissen teilt er in seinem neuen Buch „How to Look Better“ (29 Euro, Murmann Verlag).

Cortisol als Stresshormon: Was macht ein dauerhaft erhöhter Spiegel mit der Hautbarriere?

Chronisch erhöhtes Cortisol schwächt die Hautbarriere, erhöht den transepidermalen Wasserverlust und senkt die Wasserbindungskapazität. Die Folgen sind Trockenheit, Juckreiz, Entzündungen und eine Verschlechterung von Neurodermitis oder Schuppenflechte. Langfristig beschleunigt das erhöhte Cortisol den Kollagenabbau und damit die Hautalterung mit tieferen Falten.

Was passiert mit der Haut, wenn der Östrogenspiegel in der Menopause sinkt?

Anders als bei Männern, deren Haut kontinuierlich altert, fällt der Östrogenspiegel in der Perimenopause relativ abrupt ab. Östrogene sorgen für Wasserbindung und ein starkes Kollagengerüst. Sinkt der Spiegel, wird die Haut dünner, verletzbarer und verliert Spannkraft.

Kann eine Hormonersatztherapie (HRT) der Haut helfen?

HRT wirkt sich zweifellos positiv auf Struktur und Funktion der Haut aus. Sie sollte aber nie allein wegen der Haut begonnen werden – die Entscheidung gehört in gynäkologisch-endokrinologische Hände und sollte sich an Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen orientieren.

Welche Alltagsgewohnheiten helfen am meisten, Hormonschwankungen abzufedern?

Die „Big Three“: Bewegung, Ernährung und Schlaf. Zusätzlich empfehle ich tägliche kurze Meditation. ●

DER GANZHEITLICHE BLICK IM AYURVEDA AUF DIE FRAU

Ein Gespräch mit Ayurveda-Medizinerin Kira Hündgen zur AyurWoman Kur im Ayurveda Parkschlösschen



Welche drei Bausteine sind für AyurWoman besonders zentral?

Der erste Baustein sind speziell ausgewählte ayurvedische Anwendungen mit Schwerpunkt auf sanften Behandlungen des Bauchraums. Im Ayurveda gilt die Körpermitte als Zentrum unserer Kraft. Der zweite Baustein ist die Beruhigung des Nervensystems: Mit Behandlungen, Ruhephasen und der besonderen Atmosphäre des Hauses schaffen wir einen Raum, in dem echte Regeneration möglich wird. Der dritte Baustein ist die Ernährung. Frauen erleben, wie wohltuend eine typgerechte, leicht verdauliche ayurvedische Küche sein kann, mit vielen Anregungen für den Alltag zu Hause.

Für welche Frauen ist AyurWoman gedacht?

AyurWoman richtet sich an Frauen, die ihre Gesundheit ganzheitlich stärken möchten. Viele Frauen funktionieren lange nur für Beruf und Familie, bis Energie und Balance nachlassen. Genau an diesem Punkt wünschen sich viele einen ganzheitlichen Blick auf ihre Gesundheit und dafür bietet Ayurveda einen wunderbaren Ansatz.

Viele Frauen funktionieren lange nur für Beruf und Familie, bis Energie und Balance nachlassen.

Wie unterscheidet sich der ayurvedische Blick auf Frauengesundheit von einem klassischen Check-up?

Ein klassischer Check-up schaut vor allem nach Krankheiten oder Risikofaktoren. Im Ayurveda interessiert uns, warum ein Ungleichgewicht überhaupt entstanden ist. Deshalb steht am Anfang der Kur eine ausführliche Ayurveda-Konsultation zur aktuellen Lebenssituation und den persönlichen Zielen.



Was nehmen Frauen aus dieser Kur für ihren Alltag mit?

Frauen fahren mit dem Gefühl nach Hause, wieder bei sich angekommen zu sein. Viele berichten von besserem Schlaf, mehr innerer Ruhe und einem bewussteren Gespür für die Signale ihres Körpers. Mitgenommen werden vor allem kleine, alltagstaugliche Impulse zur Ernährung und inneren Ausgeglichenheit.





EINTAUCHEN & LOSLASSEN ...
... Ihr Traumurlaub beginnt hier!

QUELENHOF LUXURY RESORTS

Südtirol | Gardasee

www.quellenhof-resorts.it

Foto © zulu studios - C:\N:\IT02\083A\B\X\K\CS\W\ IT02\083A\UD\A\ZE\T\ IT02\083A\G\F\DW\T\

salon

»Der Wunsch, das
Smartphone gegen
eine Schaufel
einzutauschen,
ist gesund.

JANA DOMBROWSKI, Kommunikationswissenschaftlerin

Seite 106 Je künstlicher die Welt,
desto größer die Sehnsucht nach
Natur. Vom Farmcore-Trend pro-
fitieren vor allem jene, die dieses
Lebensgefühl verkaufen.

Seite 112 Manche Hotels bucht
man wegen der Aussicht, andere
wegen des Pools. Wir zeigen
Ihnen Häuser, die abends noch
spektakuläres Essen servieren.

Seite 120 Das Laden von E-Autos
muss in Deutschland endlich
schneller und komfortabler wer-
den. Wer sich dafür einsetzt,
macht sich nicht nur Freunde.



Reine Verklärung? Laut einer aktuellen Studie der TU Berlin sehnen sich zwar immer mehr Menschen nach dem Ursprünglichen, das tatsächliche Wissen rund um Flora und Fauna sinkt aber gerade bei Kindern und Jugendlichen drastisch

Während die Welt immer künstlicher wird, boomt der Umsatz derer, die im Sinne des **FARMCORE-TRENDS** mehr Erdverbundenheit versprechen. Eine Spurensuche

TEXT – INA KÜPER-REINERMANN

TOUCH SOME GRASS

E

Es ist schon irgendwie wild. Ausgerechnet in Brooklyn, dem bevölkerungsreichsten Bezirk von New York City, der am dichtesten besiedelten Metropole Nordamerikas, trägt man neuerdings, Trommelwirbel ... Gartenclogs! Äußerlich kaum von den Modellen zu unterscheiden, die in nordfriesischen oder südwestpfälzischen Agrarshops feilgeboten werden, lassen sich Großstädter*innen dafür angeblich auf Wartelisten setzen. Und bescheren Herstellern wie Plasticana, die früher höchstens antikapitalistischen Reformhaus-Fans ein Begriff waren, surreale Umsatzzahlen.

Im Internet firmieren die Gummilatschen jedenfalls längst als inoffizieller „I live in Brooklyn Shoe“ – oder, um die Tageszeitung The Guardian zu zitieren, als „Chore Jacket for your feet“. Denn auch die eigentlich so unglamouröse Scheunen- oder Arbeitsjacke (wahlweise mit Cordkragen und Wachs-Beschichtung) ist derzeit ein Hit. In Anbetracht dieser Entwicklung kommt selbst der britische Vogue-Redakteur Daniel Rodgers nicht umhin, sich zu fragen: „What is it about men with inside jobs wanting to dress like men with outside jobs?“ Wieso wollen Menschen, die von morgens

bis abends in Büros sitzen, plötzlich alle wie Selbstversorger aussehen? „Der sogenannte Farmcore-Trend transportiert ein Gefühl von Entschleunigung und zeitlicher Selbstbestimmung – also etwas, das heute sehr vielen fehlt“, glaubt die Kommunikationswissenschaftlerin Jana Dombrowski, die an der Uni Hohenheim die Auswirkungen von Social Media und Screentime erforscht. In Zeiten fortschreitender Technologisierung und pausenloser Beschallung, so die Medien-Expertin, suchten immer mehr User*innen gezielt nach Content, der Tempo rausnimmt. Wildblumenfelder im Wind.

FOTO: AMOR BURAKOVA/STOCKSY.COM

» DIE SELBSTINSZENIERUNG SOLCHER INFLUENCER*INNEN FÜHLT SICH FÜR VIELE WIE EIN RÜCKSCHRITT AN.

Jana Dombrowski, Kommunikationswissenschaftlerin



Die Rückkehr an den Herd und in die Vorratskammern bleibt vorerst eher ein Social-Media-Phänomen: Nur knapp jede fünfte junge Frau sympathisiert mit dem Tradwife-Ideal, zeigt eine aktuelle Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung

Ein Arm voll erdverkrusteter Radieschen. Leinenkleider, die an der Wäscheleine trocknen. Dass die Ästhetik, derer sich „Farmfluencer*innen“ oder #Cottagecore-Accounts bedienen, wenig mit der knallharten Lebensrealität moderner Landwirt*innen zu tun hat, spielt für ihren Erfolg keine Rolle. Hauptsache, das Gefühl stimmt. Auch Mode- und Lifestyle-Marken haben das erkannt. Ein Beispiel: „Dairy Boy“. Gegründet von Paige Lorenze – selbst Abbild eines all-American Fashion-Creatorin

– setzt die Brand Millionen mit karierten Küchenschürzen, Gummistiefeln und Flanellhemden um. Die Idee dazu sei aus Lorenzes Liebe zum Einfachen entstanden, lässt sich auf der Website des Unternehmens nachlesen. Und dass die 28-Jährige, die man sich nur mit Mühe beim Stallausmisten oder Pflügen vorstellen kann, eben eine „wholesome woman“ sei. Wahrscheinlicher scheint, dass sich vermeintlich Ländliches im Augenblick einfach hervorragend verkaufen lässt. Gerade an diejenigen, die um die Zukunft der Erde bangen.

Klimaangst, das zeigen Studien, plagt vor allem Millennials und Gen Z – also alle, die nach 1980 geboren worden sind. Gleichzeitig gelten wir als die „Generation Indoors“, die im Schnitt sechs Stunden und vierzig Minuten am Tag an Bildschirmen hängt und viel weniger Zeit in der Natur verbringt als unsere Eltern und Großeltern. Überreizt von einem konstanten Strom an schlechten Nachrichten und überfordert von dem Gefühl, den Krisen unserer Zeit hilflos ausgeliefert zu sein, gerät das schlichte Landleben zum

ultimativen Heilsversprechen. Glaubt man den Umfragen, träumt derzeit die Mehrheit aller Deutschen davon, die Stadt hinter sich zu lassen. Dass de facto aber nur 5 Prozent der Bevölkerung tatsächlich auf dem Land lebt, scheint nebensächlich. Laut Google Trends ist das Interesse an Suchbegriffen wie „Mini-Garten“ oder „Hochbeete“ 2026 explosionsartig angestiegen. Und der Wert des globalen Heimgartenmarkts soll innerhalb der nächsten vier Jahre von rund 125 Milliarden US-Dollar auf satte 150 Milliarden US-Dollar wachsen. Kurzum: We are digging Gardening! „Der Wunsch, das Smartphone gegen eine Schaufel einzutauschen – und sei es nur für ein paar Stunden pro Woche – ist nicht nur nachvollziehbar, sondern auch gesund“, meint Jana Dombrowski. „Denn was uns in unserem Alltag leider viel zu häufig abhanden kommt, ist die Möglichkeit, unsere Gegenwart bewusst

und ohne Eile zu gestalten.“ Zeit in der Natur zu verbringen, senkt den Blutdruck, reduziert Stresshormone und lindert Angstgefühle. Doch unsere neuentdeckte Leidenschaft für alles Rurale hat auch eine andere Seite: Tradwives. Während immer mehr (vor allem junge) Frauen die Hustle-Kultur des 21. Jahrhunderts infrage stellen, gewinnen Internet-Stars an Aufmerksamkeit, die – zumindest auf den ersten Blick – das genaue Gegenteil leben. Hannah Neeleman zum Beispiel, die eine Karriere als professionelle Ballerina an den Nagel hing, um auf einer Ranch in Utah neun Kinder großzuziehen und ihrem Rinderzüchtenden Gatten hausgemachte „Farmer Protein Pancakes“ aufzutischen. Mehr als 20 Millionen Follower schauen der 36-Jährigen dabei zu, wie sie im Prairie-Kleid Kohl erntet oder mit Säugling auf dem Arm Marmelade einkocht. Ein typisches Neeleman-Zitat: „It was a full

day in the kitchen which honestly are my favorite days.“ Der Vorwurf, traditionelle Geschlechterrollen und einen für die Allermeisten unerschwinglichen Lifestyle zu romantisieren, perlt an Neeleman ab wie an einer Le-Creuset-Pfanne. Kein Wunder. Immerhin soll „Ballerina Farm“, ihr Einweckgläser- und Bienenwachskerzen-vertreibendes Unternehmen, jährlich 70 bis 80 Millionen US-Dollar abwerfen. „Ein großer Teil der Reichweite des Tradwife-Contents ist dennoch auf Kritik zurückzuführen“, sagt Jana Dombrowski. „Denn die Selbstinszenierung solcher Influencer*innen fühlt sich für viele wie ein Rückschritt an – ein Rückschritt im Frauenbild, das über viele Jahre mühsam korrigiert wurde.“ Teil der Wahrheit scheint jedoch auch zu sein: Es fehlt etwas. Kein Leben, in dem wir vom Patriarchat klein gehalten werden. Aber vielleicht eines, in dem wir nicht permanent irgendwas Großartiges erreichen müssen. ●

Ihre Vision. Unser Versprechen. Damit's was Print.

Ihre Ideen verdienen eine Umsetzung, die Eindruck macht. Mit unserer Erfahrung, modernsten Technologien und individuellem Service setzen wir Ihre Vision in die Realität um. Wir garantieren Ergebnisse, die überzeugen – heute und morgen.

Ihr Peter Berger

Pre-Press | Digitaldruck | Bogenoffsetdruck | Rollenoffsetdruck | Industrielle Endfertigung | Verlag

Zentrale Horn
+43 2982 4161-0

Büro Wien
+43 1 313 35-0

Vertretungen in allen Bundesländern

www.berger.at

Haus, Hof, Hustle



Back to the roots? Laut einer Studie, die im Fachjournal Psychology of Women Quarterly veröffentlicht wurde, spielen 89,2 Prozent der untersuchten Tradwife-Beiträge gezielt auf die Vergangenheit an – mit nostalgischen Aussagen, historischer Musik oder einer entsprechenden Bildästhetik

FOTO: LILIYA RODNIKOVA/STOCKSY.COM

Im Netz erreicht **Tradwife-Content** ein Millionenpublikum – erstellt von Frauen, die mit Hingabe hinterm Herd stehen und Kindergebären als Altersvorsorge inszenieren. Cleveres Marketing oder gefährliche Rückkehr zu alten Rollenbildern?

INTERVIEW – JULIA DETTMER

D

Das traditionelle Hausfrauenleben ist längst auch Businessmodell. Unter dem Hashtag #tradwife erreichen Videos über Sauerteig, Kornfelder, Kindererziehung und vermeintlich einfache Familienidylle ein Millionenpublikum. Nara Smith etwa fasziniert fünf Millionen Follower*innen mit Videos, in denen sie ihrem Gatten perfekt gestylt das Abendessen „from scratch“ kredenzt. Doch die Bullerbü-Bubble bekommt immer wieder Risse. 2024 löste ein Porträt über Hannah Neeleman eine internationale Debatte aus. Ihrem Account Ballerina Farm folgen auf Instagram mehr als zehn Millionen Menschen. In dem Artikel war von Erschöpfung, aufgegebenen Karriereplänen und einem Ehemann die Rede, der im Gespräch häufig für seine Frau antwortete. Neeleman selbst wies die Darstellung später zurück.

Und in Deutschland? Hier gibt es keine Tradwives mit Millionenreichweiten. Aber sehr wohl Elemente dieser Ästhetik wie Naturverbundenheit, Selbstversorgung und ein traditionelleres Familienmodell. Solche Elemente zeigt auch Damaris-Priscila Hoffmann, die mit ihrem Mann Daniel und den vier gemeinsamen Kindern zwischen drei und 14 Jahren auf dem Land lebt. Die Familie hält Hühner, Enten und Bienen, baut Lebensmittel selbst an und zeigt ihren Alltag auf ihrem Instagram-Account @ruthandromy. Damaris bleibt bei den Kindern, Daniel arbeitet im Verkauf. Im Interview spricht sie über ihr Familienleben und Altersarmut und erklärt, warum sie sich nicht als Tradwife bezeichnen möchte.

Verdienen Sie mit Ihrem Lebensstil Geld?

Mit unseren Lebensmitteln verdienen wir kein Geld. Garten und Tiere sind reine Selbstversorgung, nur für uns als Familie. Etwas Einkommen entsteht über einzelne Kooperationen, die wir bewusst auswählen – aber nicht durch das, was bei uns wächst.

Wie viel trägt Instagram zum Haushaltseinkommen bei?

Über Instagram bekommen wir Kooperationsanfragen. Das meiste sortieren wir aus, weil es nicht zu uns passt – nur wenige nehmen wir an. Daraus entstehen überschaubare Einnahmen. Social Media ist bei uns also ein gesätes Feld, das noch keine große Ernte hergibt. Als sechsköpfige Familie könnten wir davon nicht leben – als Einpersonenhaushalt vielleicht schon.

Sie wollten mal Lehrerin werden ...

Ja, ich habe zwei Jahre Lehramt studiert und dann abgebrochen. Ein Jahr Praktikum an einer Grundschule habe ich aber noch gemacht. Mir fehlt nichts. Ich bin gerne für unsere Kinder da, und nebenbei baue ich mit Daniel unser Gemeinsames auf. Das ist genau mein Weg.

Haben Sie denn keine Angst vor Altersarmut?

Ehrlich gesagt bekommt diese Frage nur ich gestellt, nie mein Mann. Dabei ist sie unbegründet: Wir sind verheiratet, haben gemeinsames Eigentum, und 2021 habe ich – mit Daniels Unterstützung – eine Firma gegründet, schon bevor es unser Instagram überhaupt gab. Ich bin also nicht „nicht erwerbstätig“. Vor dem Alter

habe ich keine Angst. Wir haben vorgesorgt, und die Selbstversorgung gibt mir zusätzlich die Sicherheit, dass ich mir immer selbst helfen kann.

Wie beeinflusst die wirtschaftliche Abhängigkeit Ihre Beziehung?

Abhängigkeit trifft es nicht – oder nur, wenn man es umdreht. Wir sind voneinander abhängig, Daniel von mir genauso wie ich von ihm. Wir ergänzen uns. Daniels Arbeit bringt Einkommen, meine Arbeit trägt die Familie – das ist ein Familieneinkommen und eine Familienaufgabe, nicht seins und meins. Uns gehört alles gemeinsam, und die großen Entscheidungen treffen wir zusammen. Wenn ich irgendwann erfolgreicher bin als Daniel, dann ist nicht „Damaris erfolgreich“, dann ist unsere Familie erfolgreich. So denken wir.

Viele Follower sehen Sie als Vorbild für das Tradwife-Modell ...

Falls wir wirklich Follower wegen dieses Modells haben – das stört uns überhaupt nicht, wir machen uns darüber keinen Kopf. Ich trage bestimmte Kleidung, weil sie aus natürlichen Stoffen ist, nicht als Statement. Wenn Leute da ein Rollenbild hineinlesen, ist das ihre Deutung, nicht meine. Ich bin selbstständig und baue unser Unternehmen mit auf. Mit dem klassischen Tradwife-Bild hat das wenig zu tun. Am Ende lebe ich einfach, wie es zu uns passt. Das Recht, als Frau frei zu wählen, ist doch das Errungene – auch die Entscheidung fürs Zuhause. Mir vorzuschreiben, dass ich als Frau etwas anderes wollen müsste, wäre das eigentlich Altmodische. ●

BISS GLEICH

St. Martins- therme & Lodge, Burgenland, Österreich

Mitten im Nationalpark Neusiedler See / Seewinkel befindet sich die St. Martins Therme mit ihrem angeschlossenen Hotel namens Lodge. Wer am Ufer des großen, hauseigenen Badesees liegt, Möwen kreischen hört und die Sonne im Gesicht spürt, könnte sich glatt am Meer wähnen. Und ganz falsch liegt man damit gar nicht: Nur wenige Kilometer weiter erstreckt sich der Neusiedlersee, liebevoll „das Meer der Wiener“ genannt.

Nur eine Autostunde von Eisenstadt entfernt, gibt es hier einiges zu erleben: mehrere Thermalpools und Saunen, für Kinder einen Wasserpark mit Rutsche sowie Birdwatching-Safaris und Radtouren durch die weite Pannonische Ebene.

Der Star der Region ist der Wein. Bis zu 2000 Sonnenstunden im Jahr machen den Seewinkel zur sonnenreichsten Gegend Öster-

reichs, und das schmeckt man: International bekannt sind vor allem die edelsüßen Sorten, doch auch die kräftigen Rotweine wissen zu überzeugen. Zum Verweilen laden die Seeterrasse und die gemütliche Bar ein, wo neben edlen Tropfen und Cocktails auch eine schöne Auswahl an alkoholfreien Varianten angeboten wird.

Auch bei Tisch gibt es reichlich Auswahl, immer mit Fokus auf regionale Küche. Mehrere Bistros bieten tagsüber durchgehend à la carte, abends stehen das Thermenrestaurant im Bademantel oder das Hotelrestaurant mit Fünf-Gänge-Menü zur Wahl. Als Veganerin wird man hier übrigens ebenso fündig. Unser Genusstipp: eine Verkostung im Weingut Kracher in Illmitz, dessen edelsüße Tropfen Weltruf genießen.

Mehr Infos: stmartins.at

Links: Im milden Klima der Pannonischen Tiefebene gedeiht köstliches (Beilagen-)Gemüse wie Paprika und Chili – Letztere sind tatsächlich typisch für die Region **Oben** Zum Sonnenuntergang wird die Restaurantterrasse am acht Hektar großen Badensee zum schönsten Ort des Hauses



1

ADLER SPA RESORT SICILIA, Sizilien, Italien

1 Das Buffet- und À-la-carte-Restaurant mit stimmungsvoller Wasser-Laternen-Dekoration
2 Frische Meeresfrüchte sind selbstverständlich einer der wichtigsten Bestandteile von Küchenchef Giuseppe Schimmentis kulinarischem Konzept

Sizilien ist sowas wie der kulinarische Palazzo Italiens (dafür wird der Rest des Landes jetzt die Berretta ziehen). Und deshalb ist es eigentlich ungerecht, einen Spot hervorzuheben. Aber das Adler Sicilia, an der Südküste in der Provinz Agrigent, ist der perfekte Ausgangsort für Erkundungstouren. Wenn Sie diesen magischen Ort denn überhaupt verlassen wollen. An einem der schönsten Strände im Naturschutzgebiet „Torre Salsa“ gelegen, bietet das Luxushotel diese sehr feine Mischung aus Umgebungssensibilität, Modernität und Authentizität - zum einen über die Architektur der Anlage, zum anderen eben auch über die Kulinarik. Wer bei dem Wort Buffet direkt den Papst um Vergabung bitten will, der hat den sizilianischen Abend noch nicht erlebt: dort

bieten in stilvoller Atmosphäre lokale Käser*innen etwa ihren Ricotta und Pecorino an, kommt das Granita (die halbgefrorene, sizilianische Dessert-Spezilität) stilecht und frisch aus dem Eiswagen. Obst, Gemüse und Kräuter werden auf dem Gelände selbst angebaut, der Blick auf ebendiese Felder begleitet einen von Frühstück bis Dinner. Und der Fisch, mmmh, der Fisch, kommt fangfrisch in Sashimi-Qualität, geräuchert und als Filet gegrillt auf die Teller. Der Vollständigkeit halber muss hier auch noch das Spa-Angebot erwähnt werden: Die zwei Insel-exklusiven Massagen mit lokalem Meersalz und Bio-Öl runden das Sinneserlebnis ab.

Mehr Infos: adler-resorts.com

4/2026

FOTOS: ALEX FILZ (2), DARIO GAROFALO (1)



2

25 Hours Florenz, Italien

Florenz ist bekanntermaßen die Stadt der Genies. Darum ist es nur logisch, dass der berühmteste Metzger Italiens hier ein Restaurant betreibt. Im „Cecchini in Città“ im 25hours Hotel Piazza San Paolino zelebriert Dario Cecchini Fleisch nach seinem Nose-to-tail-Prinzip: Verarbeitet wird das ganze Tier, nicht nur die vermeintlich besten Stücke. Schon wie hier gegessen wird, gehört zum Erlebnis. Man kann bei Cecchini Famiglia ganz klassisch à la carte bestellen oder bei Cecchini Griglia an der riesigen Tafel mitten im Raum Platz nehmen und mit Fremden das Brot brechen. An Gesprächsstoff wird es definitiv nicht mangeln. Denn spätestens wenn Berge von Rindercarpaccio, Tatar und Bistecca alla Panzanese auf den Tellern landen, will man eigentlich nur noch darüber reden, wie köstlich das alles schmeckt. Und weil erst dann nichts mehr nachgelegt wird, wenn wirklich kein Bissen mehr reinpasst, ist es ganz praktisch, sein Zimmer gleich im 25hours zu buchen. Auch im Hotel-Interior ist der Geist von Florenz allgegenwärtig. Angelehnt an Dantes „Göttliche Komödie“ nächtigt man hier entweder im Himmel – oder in der hübsch verruchten Hölle.

Mehr Infos: 25hours-hotels.com

Hier geht's um die Wurst. Bei aller Liebe zur toskanischen Tradition lässt sich Dario Cecchini auch international inspirieren. Sein argentinischer Mitarbeiter kredenzt das vermutlich beste Chimichurri außerhalb von Buenos Aires



Österreich braucht Strominfrastruktur.



Stromnetzausbau, das einzig wirksame Mittel für

...die Versorgungssicherheit & Elektrifizierung von Wirtschaft und Industrie in Österreich

...die Energiewende & einen starken Standort

...die Verfügbarkeit von preisgünstigem Strom

Mehr erfahren?

QR-Code scannen oder online unter www.apg.at





1

Giardino Marling Südtirol, Italien

Morgens im Giardino Marling aufzuwachen, hat etwas von einer Patt-Situation. Im allerbesten Sinne. Denn während man noch auf der Terrasse mit gigantischem Blick auf das Meraner Tal einen Espresso trinkt, stellt sich die Frage, wie man diesen Tag wohl am besten auskostet. Man könnte sich die Wanderschuhe schnüren und den berühmten Marlinger Waalweg erkunden, der direkt oberhalb des familiengeführten Hotels zwischen Weinreben und Apfelbäumen verläuft. Man könnte aber auch einfach im Hotel bleiben und sich die Welt von oben anschauen. Im beheizten Sky-Pool auf der Panorama-Dachterrasse ein paar Bahnen ziehen, in den Infinity-Whirlpool wechseln, sich

treiben lassen, bei einer Massage den Kopf ausknipsen und erst zum Abendessen wieder richtig zu sich kommen. Spätestens dann weckt Küchenchef Siegfried Zelger nämlich mit seiner köstlichen Südtiroler Küche alle Sinne. Allein der Geschmack von Tatar und Pistazienpesto ist noch im Gedächtnis, wenn man längst wieder über den Brenner fährt. Beim Wein warten 350 edle Tropfen aus aller Welt. Unser Favorit kommt aber von nebenan: der leichte, fruchtige Rosé vom Popphof, einem Weingut, das nur einen Apfelkernwurf vom Hotel entfernt liegt.

Mehr Infos: offers.giardino-marling.com



2

FOTOS: DANIEL ZANGERL

Winter als Luxus der Ruhe

Das ADLER Ritten hat ganzjährig geöffnet – und ist die entspannte Alternative für alle, die bewusst Abstand vom Pistentrubel suchen



Ankommen, abschalten, aufladen – das sind tiefe Sehnsüchte, die viele Menschen in ihrem Winterurlaub gerne stillen möchten. Im ADLER Ritten gelingt das vom ersten Moment an. Schon bei der Anreise wird man sanft in eine magische Naturwelt entführt. Oben angekommen, entdeckt man staunend eine Destination, von der man als ruheliebender Mensch immer schon geträumt hat: ursprünglich, authentisch und entschleunigt.

Durchatmen im Winter

Hier kann man ungestört und nach Herzenslust in den Wald hineinhören, die erfrischende Bergluft einatmen, sich von der Energie der Bäume umarmen lassen – und das neuerdings das ganze Jahr über. Denn das ADLER Ritten macht seit Kurzem keine Winterpause mehr, sondern ermöglicht stattdessen seinen Gästen, auch im Winter eine erholsame Pause vom Alltag einzulegen. Dabei wird nicht auf Pisten-Action, sondern auf Entspannung gesetzt. Während viele Winterdestinationen

von Liftanlagen und Après-Ski geprägt sind, stehen hier verschneite Wälder, sonnige Tage und das beeindruckende Dolomitenpanorama im Mittelpunkt. Es geht um einen Winter, der Raum für Ruhe, Entschleunigung und echte Naturerlebnisse schafft. Winterwanderungen, Schneeschuhtouren und entspannte Stunden im Waldspa bestimmen den Tagesrhythmus – nicht die Skipiste.

Architektur im Einklang mit der Natur

Die Architektur mit den privaten Holz-Chalets und Suiten fügt sich harmonisch in die Landschaft ein und schafft eine Atmosphäre von Geborgenheit und Privatsphäre. Nachhaltigkeit und die Verwendung heimischer Materialien sind dabei zentrale Bestandteile des Konzepts.

Wellness, Wald und Genuss

Ein beheizter Infinitypool mit Blick auf die Dolomiten, exklusive ADLER Spa Treatments sowie der neue Yoga-

Pavillon schaffen ideale Voraussetzungen für Erholung und Regeneration. Zwei Waldsaunen, Ruheräume inmitten der Bäume und der Fitnessbereich wurden aus unbehandeltem Holz errichtet.

Das hochwertige Lodge-All-Inclusive-Arrangement mit regionalem Bezug und dem Farm-to-Table-Gedanken rundet den Aufenthalt ab. Beginnend mit einem „Guten-Morgen-Erlebnis“ in Form eines Frühstücksbuffets reicht das Angebot über vielfältige Snacks der mediterranen Küche und reichhaltige Südtiroler Speisen beim Nachmittagsbuffet bis zum abendlichen Gourmetdinner im Panoramarestaurant. Auch eine vielseitige Auswahl an Getränken wie frische Säfte, Aperitifs, erlesene Weine und erfrischende Cocktails ist enthalten. Darüber hinaus kommt man in den Genuss des herrlichen Quellwassers der Dolomiten – ein Highlight, das ebenso nachhaltig in Erinnerung bleibt wie der idyllische Aufenthalt in diesem einzigartigen Hotel. •



Code scannen und weitere Angebote entdecken

MEER GENUSS GEHT NICHT

INTERVIEW – LARA GONSCHOROWSKI



1 Mmmmmozzarella! Wird an Bord vieler MSC-Schiffe von Hand gezogen, gezupft, geknotet 2 Handwerk auch am und aus dem Hahn: Braumeister Teo Musso, der „Vater“ der italienischen Craftbeer-Bewegung, hat die Bier-Auswahl konzipiert

Woher kommt das Essen auf einer KREUZFAHRT? Zum Teil wächst es während der Reise mit. Wie das genau funktioniert, erklärt Anna Lenz von MSC Cruises

» Auf den World-Class-Schiffen wird sogar Bier gebraut.

Woher stammen die Lebensmittel für Ihre Küchen an Bord?

Bei MSC Cruises beginnt gute Küche mit der Qualität und Frische der Zutaten. Rund 70 Prozent unserer Ausgaben für Speisen und Getränke entfallen heute auf lokale Produktion, insbesondere auf frische Produkte. Wo immer möglich, arbeiten wir mit Lieferanten an den Orten zusammen, die wir anlaufen. Das sorgt für kurze Lieferwege und Zutaten, die die kulinarische Identität der jeweiligen Destination widerspiegeln. Eine Route könnte etwa im Mittelmeer mit liguorischem Olivenöl und handgemachter Pasta beginnen, und sich in der Karibik zu Inselgewürzen und tropischen Früchten entwickeln. Letztlich ist unsere Philosophie eine kulinarische Grundhaltung: lokal, wann immer möglich, authentisch, wo die Herkunft zählt. Und stets geleitet vom Streben nach Geschmack, Handwerkskunst und bedeutungsvollen, kulinarischen Erlebnissen auf See.

Es werden auf hoher See ja sogar Lebensmittel produziert, oder?

Ja. Unser frischer Mozzarella wird an Bord vieler Schiffe hergestellt – er ist, wie unsere Pizza nach original italienischem Rezept, ein Markenzeichen der MSC-Cruises-Gastronomie. Ebenso einzigartig: die Chef's Garden

Kitchen an Bord der MSC World Europa. Dort präsentiert der, mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete, schwedische Küchenchef Niklas Ekstedt seine moderne, zutatenorientierte Küche inmitten eines Hydrokulturgartens. Frische Kräuter werden direkt im Restaurant angebaut und kurz darauf in den Gerichten verwendet.

Eine weitere herausragende kulinarische Spezialität von MSC Cruises?

Es muss nicht unbedingt Kaviar sein ...

Ein besonderes Erlebnis ist der traditionelle britische Afternoon Tea, der exklusiv im MSC Yacht Club angeboten wird, einmal wöchentlich bei einer 7-Nächte-Reise stattfindet und mittlerweile auf 17 Schiffen erhältlich ist. Engagierte Butler brühen ausgewählte Teesorten fachgerecht am Tisch auf und servieren dazu frisch gebackene Scones, Finger-Sandwiches und elegantes Gebäck nach britischer Tradition. Und: An Bord unserer World-Class-Schiffe brauen wir unsere eigene Craftbeer-Linie mit gereinigtem und entsalztem Meerwasser. Die Biere – darunter Pils, Bitter und Weizenbier – wurden vom italienischen Braumeister Teo Musso, visionärer Kopf hinter der Marke Birra Baladin, speziell für MSC Cruises entwickelt. Die Gäste können sie im britischen Pub „Masters of the Sea“

genießen – mit Blick auf den schimmernden Braukessel.

Wie gehen Sie auf individuelle oder kulturelle Wünsche der Passagiere ein?

Unser F&B-Team und die Köche an Bord entwickeln immer wieder neue Gerichte und lassen sich dabei von aktuellen Trends und Routen inspirieren. Der Gästemix wir dabei auch immer berücksichtigen: Wenn beispielsweise eine Gruppe chinesischer Gäste an Bord ist, servieren wir etwa Congee, einen milden Reisbrei, zum Frühstück. Plus: In der „Ethnic Corner“ im Buffetrestaurant bereitet die Crew Gerichte aus ihren Heimatländern zu. Da unsere Mitarbeiter aus der ganzen Welt kommen, können Gäste dort unter anderem Küchen aus Madagaskar, Nepal und Indien kennenlernen. So wird auch die Vielfalt unserer internationalen Crew Teil des kulinarischen Erlebnisses an Bord. ●



ANNA LENZ kennt sich mit hohen Kund*innen-Ansprüchen aus: vor ihrer Rolle als Marketing Director MSC Cruises Deutschland hat sie u.a. in der Beauty- und Schmuckbranche gearbeitet

LINDA BOLL kämpft mit Fastned dafür, dass E-Auto-Laden in Deutschland schneller und komfortabler wird. Damit macht sie sich nicht nur Freunde

TEXT – LARA GONSCHOROWSKI | FOTOS: NILS REUTER

D

Die tollsten Dinge aus den Niederlanden sind gelb: Gouda-Käse, Clogs, Tulpen. Und einer der jüngsten Player auf dem hart umkämpften Markt der Ladestationenanbieter: Fastned heißt das holländische Unternehmen, dessen Markenzeichen knallgelbe Dächer mit Knick sind. Manche mögen sie vielleicht auch an Flügel erinnern, tatsächlich sind sie von Windkanälen inspiriert. In jedem Fall verraten Name und Corporate Identity, worum es den Gründern Bart Lubbers und Michiel Langezaal mit ihrer Firma geht: schnell zu sein.



1

GEGEN DEN STROM



2

In Deutschland soll ihnen dabei Linda Boll helfen. Die 36-Jährige ist seit vier Jahren Country Director Germany, begann Anfang 2021 als sechste*r Mitarbeiter*in bei Fastned Deutschland, mittlerweile sind es 50. „Ich hatte mich damals auf eine LinkedIn-Stellenausschreibung von Fastned beworben“, erzählt Linda Boll beim Interview, „weil ich total Lust darauf hatte, etwas Neues aufzubauen. In meinem Job davor ging es hauptsächlich darum, zu bewahren, zu verwalten. Ich will aber Dinge verändern, vorantreiben.“ Ihr vorheriger Arbeitgeber kommt im Gegensatz zu Fastned fast wie der Antichrist daher: Es ist der Mega-Konzern Shell. Für den arbeitete sie rund sechs Jahre in Brüssel und Den Haag. War der Wechsel denn damals auch werbegetrieben? „Zum einen wollte ich nach insgesamt zwölf Jahren im Ausland wieder zurück nach Deutschland. Zum anderen hatte ich bei Shell aber

auch mein ‚prime‘, also mein Ziel erreicht – es gab keinen Job mehr, den ich danach dort hätte machen wollen“, erklärt sie. Bei dem Mineralöl- und Erdgas-Giganten kümmerte sich die gebürtige Westerwälderin um Social-Responsibility-Themen, etwa Clean Cooking: „Viele Frauen in Schwellenländern kochen über offenem Feuer, die Mädchen verbringen den Tag damit, Holz zu sammeln, statt in die Schule zu gehen. Unser Ziel war es, diese Kette zu durchbrechen, indem wir Stromzugang ermöglichen – damit nicht nur das Licht in der Schule leuchtet, sondern die Kinder dort überhaupt erst hingehen können“, erläutert sie und ergänzt: „Das sind natürlich nicht die Themen, für die Shell in erster Linie wahrgenommen wird ...“

Ganz anders in ihrer jetzigen Position – denn vor allem die Kon-

1 Linda Boll (r.) und sheconomy-Chefredakteurin Lara Gonschorowski an der Fastned-Ladestation in Gummersbach, etwa eine Dreiviertelstunde von Köln entfernt. Sie ist so etwas wie ein Vorzeigeprojekt, u.a. wegen des Kiosk-Konzepts (im Hintergrund zu sehen), von dem Boll gern noch viel mehr in Deutschland bauen würde 2 Fährt gern und natürlich elektrisch Auto: Linda Boll in ihrer Limousine von Polestar 3 Das signifikante Fastned-Dach war Linda Boll bereits aus ihrer Zeit in den Niederlanden bekannt: „Bevor ich zu Fastned kam, hatte ich schon mal ‚gelbe Dächer Autobahn‘ gegoogelt, weil ich wissen wollte, was das ist“, erzählt sie. In der Konstruktion sind, wenn möglich, stets Solarpaneele eingebaut

kurrenz bekommt recht deutlich und direkt mit, was Linda Boll so macht: nämlich für den Ausbau des Fastned-Netzes zu kämpfen. Wenn's sein muss auch vor Gericht. Da hat sie, an dieser Stelle kurz zusammengefasst, das Monopol der Tank & Rast Gruppe angefochten. Warum sie überhaupt so weit gegangen ist, verdeutlicht sie am besten selbst und damit auch eines der vielen Probleme, das dem schnelleren Ausbau der deutschen Ladeninfrastruktur im Weg steht: „Die Konzessionen für bewirtschaftete Autobahnraststätten mit Tankstellen sind in Deutschland seit 1998, also seit der Zeit der Privatisierung, für 40 Jahre an die Tank & Rast GmbH vergeben – und die betreibt 90 Prozent solcher Standorte. Ist ja in Ordnung, haben wir gesagt, wir wollen ja auch keine Tankstellen betreiben, sondern Ladestationen. Der Bund entschied aber, der Tank & Rast die Konzession einfach um den Betrieb von Schnellladeinfrastruktur zu erweitern – also eine Direktvergabe an vorausgewählte Gewinner statt öffentlicher Ausschreibung. Darin sahen wir einen Verstoß gegen das Wettbewerbsrecht, weil Laden ein eigenständiges Geschäftsfeld und kein automatischer Bestandteil des Tankstellenbetriebs ist.“ Die quasi erste Instanz, die Vergabekammer des Bundes (übrigens beim Bundeskartellamt eingerichtet), wies Fastned ab, also legte das Unternehmen beim Oberlandesgericht Düsseldorf Klage ein. Das wiederum verwies den Fall zur Klärung eines wichtigen Aspekts an den Europäischen Gerichtshof. Anfang dieses Jahres, nach rund viereinhalb Jahren, gewann Fastned schließlich in Düsseldorf. Und kann sich nun dafür bewerben, an 360 bewirtschafteten Raststätten Ladestationen zu bauen. Dabei ging es ihnen aber nie darum, alle Standorte zu kriegen, betont Linda Boll, sondern darum, Wettbe-



3



1 Linda Boll und Lara Gonschorowski im (unbemannten) Fastned-Kiosk in Gummersbach, der was von einem durchdesignten Späti hat 2 Das Leuchtschild hängt im Fastned Deutschland-Büro in Köln 3 Die Schnellladesäulen an sich stellt Alpitronic aus Südtirol her. Zu sehen sind hier übrigens die Anfang August aktuellen kWh-Preise für DC-Laden

werb an die Autobahnen zu bringen. Das sei schließlich auch für die Kunden besser. Was macht Fastned denn in ihren Augen besser als die Konkurrenz? „Anders als viele Wettbewerber sind wir komplett unabhängig, gehören nicht zu einem Öl-/Gaskonzern, keinem Stadtwerk und keinem Autobauer. Deshalb sind wir von wiederkehrenden Kund*innen abhängig, was von Anfang an zu einer stark kundenorientierten Ausrichtung geführt hat. Natürlich machen wir uns daher besonders viele Gedanken zur Optik und zum Layout der Stationen, dem gastronomischen Angebot. Wir sammeln kontinuierlich Kundenfeedback – etwa über unsere App – ein, sind mit unserem Customer Support-Team rund um die Uhr erreichbar, bieten neben App-Laden und Ladekarten auch unkompliziertes Ad-hoc-Payment an“, so die studierte Politikwissenschaftlerin.

69 Ladestationen betreibt Fastned bei Redaktionsschluss in Deutschland, wöchentlich kommen neue hinzu. Auf die in der Innenstadt von Garmisch-Partenkirchen in Oberbayern ist die Country Director besonders stolz, sie wurde im Juli mit dem dortigen Bürgermeister eingeweiht. Und illustriert ein weiteres, strukturelles Problem der Elektromobilitätspolitik. „Eine Kommune wie Garmisch kann selbst entscheiden, wem sie Flächen für Ladeinfrastruktur zur Verfügung stellt. In den meisten deutschen

Großstädten fehlt dieser Wettbewerb allerdings, weil die Stadtwerke eng mit der Stadtverwaltung verflochten sind und Flächen entsprechend selten ausgeschrieben werden. Wir haben in Garmisch vor allem aufgrund des Konzepts überzeugt: kein Betonklotz, stattdessen Hypercharger ohne Dach, deutliche Kennzeichnung ‚Hier wird geladen, nicht geparkt‘ und gute Nachbarschaftsbeziehungen zum Café gegenüber, das bei der Eröffnung das Catering gestellt hat“, erzählt sie.

Damit sind Linda Boll und Fastned auch ein Beispiel dafür, wie moderne Lobbyarbeit funktioniert: Sie findet nicht mehr nur in Hinterzimmern statt, sondern auch unter einer Discokugel. Die hängt bei Ladestation-Openings nämlich immer unterm gelben Dach. ●

3



4/2026

FOTOS: NILS REUTER, HAIR & MAKE-UP: EKATERINA FREIDICH

FOTO: ANDREAS KOLARIK

„Aus Vorbildern entstehen Perspektiven“

Spurwechsel beim Thema Automobil: Agnieszka Kühn, CEO von Mercedes-Benz Österreich, über den aktuellen Wandel in ihrer Branche – und darüber, was Frauen motiviert, in Unternehmen das Steuer zu übernehmen



vorzugeben. Genauso wichtig ist Anpassungsfähigkeit – die Bereitschaft, eigene Annahmen und Denkmuster infrage zu stellen. Das gilt auch für Führungsstile selbst: Wer mehr als ein einziges tradiertes Modell kennt, tut sich in volatilen Zeiten leichter. Und schließlich: echte Offenheit. Teams, die unterschiedliche Erfahrungen und Sichtweisen einbringen, bewältigen komplexe, sich schnell ändernde Herausforderungen in der Regel besser, weil sie blinde Flecken früher erkennen.

Die Automobilbranche erlebt einen der größten Umbrüche ihrer Geschichte. Wenn Sie auf das Jahr 2030 blicken: Wie soll sich Mercedes-Benz vom heutigen Unternehmen unterscheiden – und woran werden Kund:innen erkennen, dass dieser Wandel gelungen ist?

Seit 140 Jahren steht Mercedes-Benz für Innovation, Qualität, Sicherheit und Komfort – 2030 werden unsere Kund:innen diesen bewährten Standard noch digitaler und intelligenter erleben. Durch die Verbindung von KI und unserem Mercedes-Benz Operating System MB.OS entwickelt sich das Fahrzeug zunehmend zu einem intelligenten Begleiter, der seine Nutzer:innen versteht, mitlernt und viele Dinge genau dann anbietet, wenn sie gebraucht werden. Gelingen ist der Wandel, wenn man diese technologische Komplexität gar nicht wahrnimmt, sondern vor allem spürt, wie komfortabel Mobilität geworden ist.

„Niemand hat alle Antworten. Es braucht Vorbilder mit verschiedenen Stilen.“

Agnieszka Kühn
CEO

Welche Eigenschaften braucht eine Führungskraft heute, um ein Unternehmen erfolgreich durch starke Veränderungen zu führen?

Niemand hat alle Antworten – Technologiesprünge, wirtschaftliche Schwankungen und gesellschaftlicher Wandel passieren gleichzeitig und lassen sich nicht mehr sauber trennen. Gute Führung bedeutet, das offen anzuerkennen und trotzdem eine klare Richtung

In Ihrer Branche sind Frauen nach wie vor in vielen Führungspositionen unterrepräsentiert. Was muss sich in Unternehmen ändern?

Viele Führungsmodelle sind von Männern geprägt – wie man auftritt, entscheidet, Autorität zeigt. Frauen müssen sich oft an diesem Maßstab messen lassen, obwohl er nicht für sie gemacht wurde. Übernehmen sie ihn, wirken sie schnell „hart“, finden sie einen eigenen Stil, müssen sie sich Akzeptanz erst erkämpfen, die männlichen Kollegen oft automatisch zusteht. Konkret braucht es Vorbilder – nicht eine „Ausnahme-Frau“, sondern mehrere mit verschiedenen Stilen. Wenn junge Frauen sehen, dass Frauen Unternehmen führen und dabei ihren ganz eigenen Weg gehen, erweitert das die Vorstellung davon, was für sie selbst möglich ist. ●



Code scannen und mehr erfahren

DIE CHINAKENNERIN



TEXT – LARA GONSCHOROWSKI

Kristin Harder ist Marketing Director Europe bei Changan. Und eine der wenigen deutschen Insiderinnen in der **CHINESISCHEN AUTOMOBILBRANCHE**. Hier erzählt sie, wie das Land der Mitte so tickt

C China verändert die Automobilindustrie – welche ist die größte Stärke der dortigen Branche?

Es sind zwei: Geschwindigkeit und Kundenorientierung. Wo europäische Hersteller drei Jahre und mehr von der Skizze bis zum Produktionsstart benötigen, reichen uns eineinhalb bis zwei. In Europa machen die Abteilungen einen Staffellauf: Design übergibt an Technik, Technik an Produktion, jeder wartet auf den Stab. In China laufen alle gleichzeitig. Dazu kommt ein hart umkämpfter Heimatmarkt mit mehr als 100 Wettbewerbern: Ständig wird Kundenfeedback eingeholt und sofort als Innovation umgesetzt. Mit Softwareupdates werden sogar bereits verkaufte Autos immer besser.

Welche Fehler machen wir Europäer im Umgang mit der chinesischen Konkurrenz und Kultur?

Wir diskutieren noch, ob China aufholt. In Software, Batterien und Entwicklungstempo ist China in vielen Bereichen längst voraus. Zur europäischen Arroganz kommt dann noch Abwehr statt Neugier dazu: Wir fragen „Wie schützen wir uns?“ statt „Was können wir lernen?“ Drittens betrachten wir China oft durch eine europäische Brille: Ein „Ja“ zum Beispiel heißt dort nicht immer „einverstanden“, sondern häufig nur „verstanden“.

Wie werden Frauen in der chinesischen Arbeitswelt wahrgenommen und behandelt?

Maos Leitsatz „Frauen tragen die Hälfte des Himmels“ hat die Erwerbstätigkeit von Frauen früh und aktiv gefördert. Die Erwerbsquote chinesischer Frauen war lange eine der höchsten der Welt. Heute sieht man zwei Trends gleichzeitig: Als Antwort auf die alternde Gesellschaft reaktiviert die Politik konservative Rollen-

bilder. Die junge Generation, vor allem in den Städten, macht da nicht mit – sie heiratet später oder gar nicht, ist wirtschaftlich unabhängig und selbstbestimmt. In der Praxis gilt aber wie bei uns: Frauen gelangen seltener in Führungspositionen. Gerade in der Automobilindustrie fällt das auf – man muss sich nur die Bühnen der großen Messen ansehen.

Kritische Stimmen sagen immer wieder: So günstige Autos können nur unter schlechten Arbeitsbedingungen produziert werden ...

Der Vorteil sitzt woanders: erstens in hochautomatisierten, digitalisierten Fabriken; zweitens in der vertikalen Integration: Batterie, Antrieb und Elektronik in Eigenregie statt über teure Zuliefererketten; und drittens im pragmatischen Umsetzen. Wenige Meetings, schnelle Entscheidungen, kurze Entwicklungszyklen – Zeit ist Geld. ●

FOTO: JOERG CARSTENSEN

sheconomy Newsletter

WENN DIR SHECONOMY GEFÄLLT,
WIRST DU AUCH UNSEREN NEWSLETTER LIEBEN

Du liest gerade sheconomy – also weißt Du, wie wichtig echte Inhalte, starke Frauen und ein gutes Netzwerk sind. Warum nicht einfach dranbleiben?

MIT UNSEREM KOSTENLOSEN NEWSLETTER
BEKOMMST DU WOCHE FÜR WOCHE:

Insights

in Stories, Trends & Themen aus der Redaktion

Impulse

als Boost für Deine Karriere und im Alltag

Early Access

zu Events, Netzwerken und Community Angeboten

Special Goodies

Ticketverlosungen, Rabatte & Aktionen nur für Abonnentinnen

Jetzt kostenlos abonnieren:
sheconomy.at/newsletter
Oder einfach den QR-Code scannen:



Mehr als nur ein Job

Bei der **Top Female Workplaces** Verleihung von sheconomy und kununu wurden Unternehmen gefeiert, die Gleichstellung wirklich (vor-)leben



Gemeinsam ganz oben: Die Top Female Workplaces 2026 feierten ihre Auszeichnung hoch über den Dächern Wiens am Donauturm. Zwischen Sommerfest-Stimmung und Weitblick trafen hier Arbeitgeber*innen aufeinander, bei denen Frauenförderung keine Floskel, sondern gelebter Alltag ist – ausgezeichnet von sheconomy und kununu auf Basis von acht Millionen Bewertungen von Mitarbeiterinnen.

W

Was macht einen Arbeitsplatz aus, an dem Frauen nicht nur ankommen, sondern weiterkommen? Genau darum ging es bei diesem Sommerfest am Wiener Donauturm. Zum dritten Mal zeichneten sheconomy und kununu Unternehmen aus, die Gleichstellung nicht nur versprechen, sondern nachweislich umsetzen. Das Ranking zeigt: In Österreich holte Ndigital Consulting Platz eins, vor Smarter Ecommerce und Monel. Bei den deutschen KMU sicherte sich Momentum Media Consulting vor der Dorow Clinic und der Seniorenbetreuung

Saar den Sieg. Was die Besten anders machen, erläuterte Chesran Glidden, Vice President bei kununu: Bei Entwicklung, Work-Life-Balance, Führung und Gleichberechtigung liegen sie über dem Durchschnitt; und 87,3 Prozent der Mitarbeiterinnen würden sie weiterempfehlen. Wie aus guten Werten gelebte Kultur wird, diskutierten Manja Kuchel von Cloudflight und Amina Yassin vom s ServiceCenter der Erste Bank und Sparkassen. Ihr Fazit: Es braucht flexible Modelle, transparente Gehälter, Vertrauen und sichtbare Vorbilder. Oder, wie Yassin sagte: „Karriere und Familie dürfen sich nie ausschließen und gleiche Chancen sind längst ein echter Wirtschaftsfaktor.“ ●



V.l.n.r.: Chesran Glidden, Vice President B2B kununu, Amina Yassin, Teamleitung Kartenservice & Fraud beim s ServiceCenter der Erste Bank und Sparkassen, Manja Kuchel, Vice President Marketing bei Cloudflight, Roman Bauer, Geschäftsführer Donauturm, Eszter Brhlik, Hermann Sporrer und Gloria Stebernjak (alle drei sheconomy)



Ein Highlight des Abends: die Podiumsdiskussion mit Manja Kuchel (Cloudflight) und Amina Yassin (s ServiceCenter Erste Bank und Sparkassen), moderiert von Eszter Brhlik (sheconomy)

FOTOS: NIKOLAS RODE (3), MARKUS SOHLÖGL (1)

Stil wirkt

Wie viel Persönlichkeit verträgt Professionalität? Beim Networking-Event **she. leads UNFILTERED** wurde über Dresscodes und Macht gesprochen



Kleidung sendet Signale. Und das, bevor das erste Wort fällt. Mit Motivforscherin Dr. Helene Karmasin, Andrea Unterberger, Boutique Managerin von Akris Austria, und Kristin Hanusch-Linser, CEO und Herausgeberin von sheconomy, ging es an diesem Abend im Wiener Members' Club „The Cover“ um modische Codes in der Arbeitswelt. Deutlich wurde: Frauen mussten lange maskuline Stilmittel übernehmen, um ernst genommen zu werden. Mittlerweile folgt moderne Souveränität jedoch keinem Dresscode mehr; sie entsteht stattdessen durch Authentizität. Fazit: Am stärksten und überzeugendsten wirkt ein Auftritt dann, wenn Persönlichkeit und Professionalität zusammenpassen.

V.l.n.r.: Andrea Unterberger (Boutique Managerin Akris), Dr. Helene Karmasin (Grande Dame der Semiotik) und Kristin Hanusch-Linser (CEO & Herausgeberin sheconomy) diskutierten bei she. leads UNFILTERED über die stillen Signale, die entscheiden, wer als erfolgreich, souverän und mächtig wahrgenommen wird

One Move

Versorgungssicherheit, Investitionsbedingungen und Tempo in der Umsetzung: Bei **shift.**, dem Diskursformat von ÖBB-Infrastruktur und sheconomy, trafen sich in Graz Energie- und Infrastrukturentscheiderinnen



Die Richtung ist klar, beim Tempo ist noch Luft nach oben: sheconomy-Herausgeberin Kristin Hanusch-Linser (l.), ÖBB-Infrastruktur-Vorständin Silvia Angelo (i.) und VERBUND-Vorständin Susanna Zapreva (r.) sprachen im Panoramasaal des Schlossberg Restaurants in Graz über Energie und Infrastruktur als Standortvorteil für Österreich

W

Welchen „one move“ braucht Österreich jetzt? Darüber diskutierten Silvia Angelo, Vorständin der ÖBB-Infrastruktur AG, und Susanna Zapreva, Vorständin der VERBUND AG, mit sheconomy-Herausgeberin Kristin Hanusch-Linser. Schnell

wurde deutlich: Energie ist längst mehr als eine Kostenfrage. Sie entscheidet über Unabhängigkeit, Versorgungssicherheit und Wettbewerbsfähigkeit. Ein zentraler Hebel liege den Expertinnen zufolge in der Elektrifizierung, die den Energieverbrauch

senken und Österreichs Abhängigkeit von importierten fossilen Brennstoffen reduzieren könne. Technisch wäre jetzt schon sehr viel möglich, allerdings bremsen langwierige Genehmigungsverfahren, fehlende Akzeptanz und kleinteilige Strukturen neue Netze und Bahnprojekte. Als Vorbilder wurden Spanien und Skandinavien genannt, die zeigten, wohin langfristige Planung führen kann. Silvia Angelo plädierte für heimische erneuerbare Energien und eine starke Infrastruktur; Susanna Zapreva brachte außerdem den klugen Einsatz von KI ins Spiel. Ihr Schlusspunkt: „Aus Wandel entsteht Zukunft nur dort, wo Gestaltungswille, Mut und Tempo entschlossen zusammenspielen.“ ●

FOTO: LUKAS LEONTE

4/2026

sheconomy

Raus aus dem Alltag!

Das Wellnesshotel Schütterhof **** in Schladming präsentiert ein neues Genuss-Special: „Die kleine Auszeit“. Von Montag bis Donnerstag sind Kochworkshops, Weinverkostungen, Selfcare-Workshops und Livemusik kostenlos verfügbar



Schnell übers Wochenende dem Alltag entfliehen, um endlich entspannen zu können – das ist ein beliebtes Vorhaben im Herbst. Leider hält der Erholungseffekt nur selten lange an. Denn schon am Tag nach der Rückkehr wartet wieder die Arbeit, das Urlaubsfeeling ist schnell verpufft. „Dem Alltag kann man eben nur im Alltag entfliehen“, sagt Hotelier Roland Gyger vom 4-Sterne-Wellnesshotel Schütterhof in Schladming. Das familiengeführte Haus befindet sich in phänomenaler Panoramalage am Fuße der Hochwurzen und bietet exklusiv im November „Die kleine Auszeit“ an, ein vielfältiges Programm speziell für den Zeitraum von Montag bis Donnerstag. Roland Gyger: „Wer unter der Woche Urlaub macht, hat nach seiner Rückkehr noch das ganze Wochenende vor sich, ehe die Arbeit wieder ruft.“ Dabei sollen die Gäste eine echte kleine Auszeit einlegen können – also entspannen, aber auch ihren Urlaub mit allen Sinnen erleben.

Workshops für Genießer

Fans der italienischen Küche werden sich freuen, dass auch Schütterhof-Pizzabäcker Günther Dillinger einen Kurs anbietet. Darüber hinaus sind für „Die kleine Auszeit“ weitere Gastköche eingeladen, etwa zu den Themen Saucen & Jus oder Einkochen. Barkeeper zeigen bei Cocktailworkshops, wie der perfekte Drink gelingt, und es finden Verkostungen mit verschiedenen Winzern und der Brauerei Schladming statt. Ein besonderes Highlight ist die Livemusik in der Panoramabar, die dienstags und donnerstags stattfindet.

Nachhaltige Erholung für alle Sinne

Im großzügigen Relax & Vital Spa des Wellnesshotels werden zudem Sauna-Aufgüsse sowie Selfcare-Kurse angeboten. Speziell für Frauen interessant sind die Bewegungskurse oder „Vorträge

zum Umgang mit den Wechseljahren“. Gäste ab 16 Jahren können im hoteleigenen Relax & Vital Spa vielfältige Angebote genießen. Dazu zählen neben einem Fitnessraum auch drei Panoramasaunen und ein 25 Meter langer Infinity-Pool mit Blick auf den Dachstein. Während des gesamten Aufenthalts stehen mehr als 40 hochwertige E-Mountainbikes gratis zur Verfügung. E-Autos können Gäste an den 37 hauseigenen E-Ladestationen (Typ 2) kostenlos aufladen.

Das Genuss-Special „Die kleine Auszeit“ ist im November 2026 vier Wochen lang, jeweils von Montag bis Donnerstag, für Hotelgäste kostenlos verfügbar (letzter Tag: 26.11.26). Bitte beachten Sie: Die Teilnehmerzahl ist limitiert, gerne reservieren wir für Sie einen Platz für Ihren Wunschworkshop. •



Code scannen und Angebote entdecken

Besser führen

„Leadership in Transformative Times“:
Darum drehte sich der Event **she.leads**
mit Co-Host BDO in Berlin



V.l.n.r.: Melanie Schunk, Head of Accounting & Reporting Advisory bei BDO, und Annette Pogodda-Grünwald, Steuerberaterin und Partnerin bei BDO Berlin mit den sheconomy-Co-Founder*innen Michaela Ernst und Hermann Sporrer

Ü

Über die Gen Z wird viel gesprochen. Zu oft aber, ohne sie mit einzubeziehen. Wie es besser geht, etwa durch Reverse Mentoring, erklärte Business Content Creatorin Anastasia Barner beim **she.leads**-Event von sheconomy und der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft BDO in der deutschen Hauptstadt. Außerdem ermutigte sie junge Frauen dazu, KI aktiv zu nutzen, statt sie als Ersatz zu sehen. So könne sie die eigenen Fähigkeiten nämlich massiv erweitern. Des Weiteren sprachen Dominik Jäger von der DKB, Rupali Steinmeier von MetaDesign und Daniela Feld von BioCompany über Führung in der Dauerkrise und welche Skills da jetzt gefragt sind. ●

Starke Mitte

Beim Sommerdiskurs der Uni Wien in Strobl am Wolfgangsee gestaltete sheconomy das Wirtschaftspodium. Thema: Wo steht Europa?

Ö

ÖBB-Vorstand Johann Pluy, Brigadier Berthold Sandtner, Leiter des Instituts für Höhere Militärische Führung an der Landesverteidigungsakademie, Andrea Amza-

András, Geschäftsträgerin der rumänischen Botschaft in Wien und AK-Digitalexperte Fridolin Wenny tauschten sich mit sheconomy-Herausgeberin Kristin Hanusch-Linser darüber aus, was Europa souverän macht. Die Antwort führte von Schienen und Sicherheit bis hin zu Daten und Energie und endete mit der zentralen Erkenntnis: Resilienz ist kein Gefühl. Resilienz ist Infrastruktur. ●



V.l.n.r.: Sommerhochschul-Direktor Franz-Stefan Meissel, Brigadier Berthold Sandtner, ÖBB-Infrastruktur-Vorstand Johann Pluy, sheconomy-CEO Kristin Hanusch-Linser, Andrea Amza-András (Geschäftsträgerin der rumänischen Botschaft in Wien) und Fridolin Wenny (Leiter des Büros für Digitale Agenden der Arbeiterkammer Wien)

Wenn Klang und Atem in Einklang kommen

Als Saxophonist der Parov Stelar Band steht Sebastian Grimus auf internationalen Bühnen – als Atemcoach zeigt er, wie viel Kraft in etwas steckt, das wir täglich ganz selbstverständlich tun



„Bewusst zu atmen kann helfen, klarer und präsenter zu werden.“

Sebastian Grimus
zertifizierter Breath Coach

Sebastian, vom Saxophon zur Atemarbeit – eigentlich ein logischer Weg, oder?

Sebastian Grimus: Absolut. Luft ist mein Element. Ohne Atem kein Ton. Über Meditation habe ich begonnen, mich intensiver mit Atmung zu beschäftigen. Heute möchte ich Menschen einen einfachen Zugang dazu geben: alltagstauglich, ohne Leistungsdruck und ohne Räucherstäbchen-Vibes.

Was passiert bei „Breathe & Sax“?

Wir fahren den Atem bewusst herunter und arbeiten unter anderem mit kohärentem Atmen – etwa fünf bis sechs Atemzügen pro Minute. Ich begleite die Session mit eigenen Saxophon-Kompositionen. Der Klang gibt Orientierung und trägt durch den Atemfluss. Man muss nichts leisten: atmen, hören und beobachten, was passiert.

Warum ist das gerade im Business spannend?

Weil wir permanent reagieren, entscheiden und funktionieren. Bewusstes Atmen kann helfen, das Nervensystem herunterzufahren und wieder klarer und präsenter zu werden. Der Atem ist wie ein kleiner Reset-Knopf – und den haben wir immer dabei.

Was sollen die Menschen danach mitnehmen?

Vor allem ein Gefühl dafür, wie sich echte Ruhe bei gleichzeitiger Wachheit anfühlt. Und die Erkenntnis: Wir können äußeren Stress nicht immer verändern. Aber wir können beeinflussen, wie wir ihm begegnen. Zur Person: Sebastian Grimus ist Saxophonist, Komponist und Produzent, Teil der Parov Stelar Band und mit seinem Projekt ZYFN elektronisch unterwegs. Als zertifizierter Atem-

coach verbindet er heute seine beiden Welten: Atem und Musik. ●

CAREER SESSION

... MIT SEBASTIAN GRIMUS
Breathe & Sax

Ruhig atmen. Sicher sprechen. Präsenz zeigen.

Ob Podiumsdiskussion, Keynote oder wichtiger Auftritt: Die richtige Atemtechnik hilft, Nervosität zu regulieren, die Stimme zu stabilisieren und souverän zu sprechen. In seiner Career Session zeigt der zertifizierte Breath Coach wirkungsvolle und in den Alltag integrierbare Atemtechniken für mehr Ruhe, Präsenz und Sicherheit – für die Bühne und den Business-Alltag. Die Atemzyklen werden während der Übungen live vom Saxophon begleitet.

Jetzt Platz für die sheconomy Career Sessions am 18. Jänner 2027 sichern.



Zukunftsfähig

Beim Diversitec-Event in Wien trafen sich Politik und der FTI-Sektor zum Thema Diversität und Innovation



Die Gastgeberinnen (v.l.n.r.): Beate El-Chichakli, Abteilungsleiterin Innovation & Technologie im BMIMI (Bundesministerium für Innovation, Mobilität und Infrastruktur), Henriette Spyra, Sektionschefin Innovation & Technologie im BMIMI und Karin Tausz, Geschäftsführerin der FFG (Österreichische Forschungsförderungsgesellschaft)



V.l.n.r.: Anita Bohmann und Boris Recsey (beide sheconomy), Hannah Wundsam (CEO AustrianStartups), Eszter Brhlik (sheconomy) und Manuel Saxl (BMIMI)

Diversitec ist eine Initiative des österreichischen Bundesministeriums für Innovation, Mobilität und Infrastruktur, die von sheconomy umgesetzt wird und mehr Vielfalt, Chancengerechtigkeit und Inklusion im FTI-Sektor vorantreibt. Beim Diversitec-Netzwerktreffen im Wiener MuseumsQuartier diskutierten Anfang September rund 140 Führungspersönlichkeiten und Gestalter*innen aus Wirtschaft und Forschung über Vielfalt als Innovationsmotor. Das Fazit: Diversität wird zum Innovationstreiber, wenn sie in Unternehmen systematisch gemanagt wird. Und: Es braucht Führungskräfte, die den Mut haben, kulturellen Wandel aktiv vorzuleben und zu gestalten. ●

Artsy Fahrtsy

Rolls-Royce lud zu einem Ausflug an den bayerischen Tegernsee, der Kunst und Luxusmobilität verband

Mit Skulpturen kennt Rolls-Royce sich aus, schließlich zierte eine – die „Spirit of Ecstasy“ – die Motorhauben aller Modelle. So schließt sich der künstlerische Kreis zum „Art Drive“, der Anfang Juli im Hotel Königshof in der Münchner Innenstadt begann, zum Olafur Gulbransson Museum nach Tegernsee führte und mit einer Tour zu den Skulpturen des britischen Künstlers Tony Cragg am Ufer des Sees endete. ●



1 Eine der fünf Skulpturen des Bildhauers Tony Cragg, die um den Tegernsee anlässlich der dortigen „Art Masters“ installiert wurden **2** sheconomy-Chefredakteurin Lara Gonschorowski mit Künstler und Fotograf Hubertus Hamm vor dessen Installation „vi-ew 5“ im Münchner Luxushotel Königshof **3** ... und mit der Münchner Designerin und Stylistin Alexandra von Frankenberg vor einem Rolls-Royce Ghost

FOTOS: FREDERICK UNFLATH (3)

Next Gen Innovation

When Everything Depends On Ingenuity

NOV3
Workshops

NOV4 – 5
2026
HOFBURG
Vienna

NOV6
Master classes

Eva Asselmann Prof. of Differential and Personality Psychology at HMU Health and Medical University in Potsdam	Maud Bailly CEO Sofitel Legend, Sofitel, MGallery & Emblems – Accor Luxury & Lifestyle	Doris Birkhofer President of Siemens France; CEO of Siemens Smart Infrastructure	Atje Drexler Senior Vice President for Futures and Networks, Robert Bosch Stiftung
Amy Edmondson Prof. of Leadership & Management, Harvard Business School	Gertrud Götze Board Member of T-Systems Austria, Executive Transformation Leader, AI – Leadership – Organizational Transformation	Linda Hill Prof. of Business Administration, Chair of the Leadership Initiative, Harvard Business School	Mathilde Lemoine Group Chief Economist Edmond de Rothschild & Member of the Global Investment Committee
Rita McGrath Professor of strategy, Columbia Business School	Nilofer Merchant Thought leader and strategist on the future of work in the social era. Co-founder of Intangible Labs. Lecturer at Stanford University	Anna Pietikäinen Head of the Regulatory Policy Division, Public Governance, OECD	Christina Schulte-Kutsch Chief Human Resources Officer (CHRO) / Global Head of Human Resources – Siemens Energy AG
Kitty van der Heijden Deputy Executive Director, UNICEF	Jana Werner Executive in Residence, Amazon Web Services	Hannah Wundsam Managing Director of AustrianStartups	Elisabeth Zehetner Austrian State Secretary for Energy, Startups and Tourism



Program



Speakers

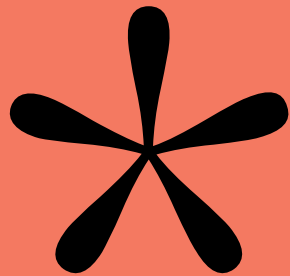


Registration

Code: **Partner2026**

www.druckerforum.org

»So diversifiziert wie das eigene Portfolio muss auch die Karriere sein.



In der nächsten Ausgabe feiert sheconomy **Vielfältigkeit im Job** – meint auch: mehrere Standbeine, übertragbare Fähigkeiten ... (12.12.2026).

Bildung ... beginnt nicht mit Tablets, sondern mit Sprache. Eine Grundschullehrerin erklärt was echte Integration und Chancengerechtigkeit braucht.

Vorsorge ... und Nachlass: Darüber mit den eigenen Eltern zu sprechen ist unangenehm, aber wichtig. Ein Gesprächsleitfaden für Pflege- und Vermögensthemen.

Arbeiten ... mit Freundinnen – da steckt viel Power, aber eben auch viel Konfliktpotential drin. Sieben gute Tipps für Sie und Ihre beste Büro-Freundin.

*Zitat: Mirna Funk, Autorin

Das führende Karriere- & Netzwerkevent

her career expo

22.+ 23.10.2026 München



Dr. med. Alicia Baier
Gynäkologin, die sich zum Thema Schwangerschaftsabbruch engagiert, u.a. als Gründungsvorsitzende von „Doctors for Choice Germany“.

60+
Vorträge und
Panels



Alev Doğan
Stellvertretende Chefredakteurin bei „The Pioneer“ und Host des Podcasts „Der 8. Tag“. Für ihre Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet.



Dr. Daniela Gerd tom Markotten
Geschäftsführerin Partnerschaften & Transfer, Hasso-Plattner-Institut (HPI) in Potsdam



Wiebke Hönicke
Pionieroffizier, Mit-Initiatorin bei #WirGegenExtremismus und Autorin



Dr. Stefanie Hubig
Bundesministerin, Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz



Julia Japac
Vorständin Customer Success Atruvia AG

ab 10 €
Eintritt



Janina Kugel
Aufsichtsrätin, Senior Advisorin, Autorin, ehem. Arbeitsdirektorin und Mitglied des Vorstands der Siemens AG



Anissa Loucif
Narkoseärztin & Comedienne. Sie trat in der „Carolin Kebekus Show“ auf, gründete einen Comedy-Club und ist mit einem Soloprogramm auf Tour.

300+
Talks und
MeetUps

Tickets
und mehr



her
career
expo

Sponsor:innen

Deutsche Hochschulwerbung

StudySmarter

Hauptmedienpartner:innen

Frankfurter Allgemeine sheconomy Startup Valley

DIE WELT BRAUCHT ...

TEXT – LISA GRASSMUGG

Das Leben ist kein Wunschkonzert? Manchmal schon. Hier lassen wir inspirierende Frauen erzählen, was sie gern erfinden würden. Diesmal: Gründerin und High Fashion-Expertin **MARIA VON SCHEEL-PLESSEN**



MARIA VON SCHEEL-PLESSEN

... ist Global Director bei einer italienischen Luxusmarke, Beirätin, Speakerin und Gründerin. Mit ihrer Community und Leadership-Plattform „The Dual Shift“ begleitet sie Frauen mit Masterclasses und Events dabei, Karriere und Familie zu vereinbaren.

... eine Wochenbett-WG

Ich war drei Wochen nach der Geburt meines Sohnes wieder auf Events. Alle haben gefragt, ob ich nicht im Wochenbett sein müsste. Ich habe mich gut gefühlt – warum also sollte ich mich zuhause isolieren? Das Wochenbett kann die einsamste Zeit im Leben einer Frau sein. Für alle anderen geht der Alltag weiter und du lebst plötzlich in einem ganz anderen Rhythmus zwischen Stillen, Wickeln und schlaflosen Nächten. Was ich mir wünsche, ist

ein Ort, an dem man die erste Zeit mit Baby gemeinsam mit anderen Müttern verbringt. Eine ganzheitlich gedachte Geburtsklinik, die sich nicht nach Krankenhaus anfühlt: Hotelcharakter, gutes Essen und Menschen, die nach der Entbindung für dich da sind. Hebammen, Osteopath*innen, Ernährungsberater*innen, Betreuung für die mentale Gesundheit. Alles unter einem Dach. Das Kind schläft, du bist wach. Dann könnte man sich mit Frauen aus-

tauschen, die gerade in derselben Situation sind. Wie organisieren wir die Nächte? Wie geht es mit der Karriere weiter? Wie finde ich in meinen Alltag mit Kind? Eine Art Pyjama-Party, bei der man gemeinsam schlaflos ist. Das sollte keine Frage des Geldbeutels sein. Je schneller Mütter in einer Gemeinschaft wieder Kraft schöpfen können, desto schneller kommen sie auch mental wieder an. Das ist gut für uns und letztlich auch für Wirtschaft und Gesellschaft. ●

FOTO: BEIGESTELLT

PALFINGER



REACH HIGHER

Für alle, die schon heute nach morgen greifen.

Mit Reach Higher – unserer Strategie 2030+ setzen wir auf innovative Lösungen, höchsten Qualitätsanspruch und maximalen Kundenfokus. So macht PALFINGER seine Kunden erfolgreicher – Stück für Stück, jeden Tag.

LIFETIME EXCELLENCE

PALFINGER.COM

Angelina

Patrizia

Lynn



Karrieren bei Atruvia: individuell, flexibel und zukunftsorientiert.

Gemeinsam machen wir Banken mit smarten
IT-Lösungen fit für die Zukunft.

In Karlsruhe, Münster, Frankfurt und auch remote!

Mach den nächsten Schritt und werde Teil der Atruvia-Familie!

