

NO 10

# Bricolage

## SOMMER- KLEIDER

*Für jeden Typ,  
jeden Geschmack,  
jedes Budget*

## ENDLICH SPARGEL!

*Leckere Rezepte  
für unseren  
Lieblingsklassiker*

# NEUE WOHNIDEEN

**Kleine Räume, großes Glück: Möbel, die aus weniger mehr machen PLUS Smarte DIY-Tipps**

## GROSSES BEAUTY

*Spezial*

*Was unsere  
Haut im Frühling  
braucht*

## Late Bloomers

*Wenn Frauen  
plötzlich  
Frauen lieben*

## Stress lass nach!

*Eine Anleitung  
für weniger  
Druck im Job*





# OPUS



[OPUS-FASHION.COM](https://opus-fashion.com)



## Ich liebe Instagram ...

...aber mindestens ein Mal am Tag überlege ich, die App vom Handy zu löschen. Diese Ambivalenz, wenn es um soziale Netzwerke geht, kennen Sie bestimmt, oder? Wo sonst kann man sich so schnell und einfach mit anderen verbinden und austauschen. Wo sonst findet man Infos zu Themen, die anderswo noch unter den Teppich gekehrt werden. Ob Rentenlücke oder Hitzewallung: Social Media hat die Kraft, uns das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein. ABER! Von dieser Kraft werde ich manchmal überrollt. Ich sage nur Doomscrolling – das Versinken im Strudel negativer Nachrichten, am Ende fühlt man

sich leer und geschafft. Und wie nervig ist es bitte, dass ich morgens manchmal zuallererst aufs Handy gucke? Genau diesem Zwiespalt, in dem übrigens auch meine Kollegin Tatjana Blobel sitzt, widmet sich unser Dossier (ab S. 84). Es geht um Popcorn-Gehirne und Katerstimmung, um Fake News und Sucht. Wir stellen Ihnen aber auch Frauen vor, die sagen, Instagram sei ihre Rettung gewesen. Diese Geschichten zu lesen, hat mich dann doch wieder versöhnlich gestimmt. Zumindest für heute.

Herzlich Ihre

*Susanna Riethmüller*

SUSANNA RIETHMÜLLER

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

### Es ist nie zu spät für mehr Finanzwissen!

Mit unserem neuen Newsletter bekommen Sie alle 14 Tage Infos, Trends und praktische Tipps von Frauen für Frauen rund um Themen wie Sparen, Investments oder Altersvorsorge – direkt in Ihr Postfach. Einfach den QR-Code scannen und gleich anmelden.





**DEIN  
LEBEN.  
DEIN  
WEG.**

## MAGAZIN

10 **Highlights, Termine, Hingucker**

## KOLUMNEN

14 **Kurzzeittherapie** Diesmal:  
Oskar Holzberg über  
Persönlichkeits-Puzzles

150 **Meinung** Geht das nur mir so?

## AKTUELL

16 **Jetzt wichtig** Komikerin Cordula  
Stratmann über Humor als  
Lebenshaltung

## FASHION

20 **Ganz in Weiß** Lässig, edel,  
romantisch... So vielseitig geht  
monochrom

30 **Ein Teil, drei Styles**  
Der Maxirock

32 **Gute Zeiten** Farbenfrohe Uhren

● 36 **Kleiderglück** Über kurz oder lang  
– wir erwarten den Sommer

44 **Favorit** Der breite Gürtel

46 **Fashion News**

## PORTRÄTS

6 **Macherinnen** Isabelle Gardt  
gestaltet die Arbeitswelt weiblicher

48 **Liv Strömquist** Die schwedische  
Comic-Autorin und ihre  
feministischen Graphic Novels

60 **Jetzt im Gespräch**  
Ben Affleck | Helena Zengel

## KULTUR

54 **Bücher, Filme, Musik**

## BEAUTY SPEZIAL

● 63 **Auftakt** Unsere Themen im  
Überblick

64 **Bodylotions** Neue Wirkstoffe für  
besondere Hautbedürfnisse



**112**

Wir können  
zwar nicht für  
Sie anbauen –  
aber Räumen  
mit unseren  
Tipps & Tricks  
Größe geben



**20 Hellste Freude** verbreiten  
unsere tragbaren Looks  
komplett in Weiß



**130 Spargel kann vegan**  
im Orient-Style, Hot Dog,  
Italien-Flair und vieles mehr



**63 Bodylotions, UV-Schutz, Düfte...** Die spannendsten News für Haut – und Haare



**16 Humor muss sein**  
Wie Comedy-Star Cordula Stratmann Krisen bewältigt



## 84

**Fluch oder Segen?**  
Ja, Social Media birgt Risiken. Aber eben nicht nur. Was soziale Netzwerke mit uns machen – und wie es besser ginge



**96 Malta** Pittoreske Hafengebiete, Ritterromantik und Mittelmeer-Charme: Die Hauptinsel des Mini-Staats und sein Metropölchen Valletta sind (mindestens) eine Reise wert

FOTO REISE BARRY DAVIS/ROBERTHARDING/LAIF

- 70 **Hallo, Sonne!** Wie unsere Beauty-Kolleginnen Haut und Haare in Schutz nehmen
- 74 **Düfte** Parfümeurin Sonia Constant über KI und Kreativität. Plus: Newcomer von floral bis fruchtig
- 78 **Auch für mich?!** Afro-Haar und braune Haut: Da konnte die Produkt-Welt schon mal ziemlich eng sein
- 80 **Beauty News**

### DOSSIER

- 84 **Soziale Medien** Wo sie helfen, wo sie schaden, und wie sich die Gefahren reduzieren lassen

### REISEN

- 96 **Malta** Mediterranes Flair trifft auf mittelalterlichen Charme

### BALANCE

- 100 **Spätes Coming-out** Wenn die Liebe neue Wege geht
- 106 **Allergie** Was können Mittel aus der Apotheke?
- 108 **Gute Nächte** Besser schlafen im Takt der inneren Uhr
- 110 **Balance News**

### WOHNEN

- 112 **Wenig Platz?** Jetzt kommen Möbel mit Maxi-Effekt, praktische Größe-reinbringen-Tricks – und DIY-Ideen gibt's auch

### ACADEMY

- 125 **Stress-Management im Job**  
In sieben Schritten zu mehr Widerstandsfähigkeit

### KOCHEN

- 130 **Genuss auf ganzer Länge**  
Spargel auf Weltreise
- 142 **Schnelle Rezepte** bis 30 Minuten

### UND AUSSERDEM

- 8 **Kosmos** Inside BRIGITTE
- 95 **Impressum & Service**
- 144 **Kleine BRIGITTE & Kleine Maus**
- 145 **Rätsel** Preise zu gewinnen
- 146 **Horoskop** vom 23.4. bis 6.5.

# Sie will endlich fifty-fifty machen

Die Geschäftsführerin und Marketing-Chefin der Medienmarke OMR sorgt dafür, dass die Arbeitswelt diverser und weiblicher wird

Text: Nina Berendonk

Isabelle Gardt, 34, startete ihre Karriere in der männerdominierten Tech-Welt. Damit Frauen dort sichtbarer werden, gründete sie die Initiative „OMR 5050“



## Woher sie kommt

Die Tech-Welt hat Isabelle Gardt schon immer fasziniert, weil man hier „aus nichts etwas machen kann. Du schreibst einige Zeilen Code – und schon siehst du eine Website.“ Das beherrscht Isabelle: Ihre ersten Websites hat sie in der neunten Klasse designt und nach dem Abitur mit einem Informatik-Studium begonnen. Später studierte sie noch Medienmanagement.

## Frühe Irritationen

In ihren Informatik-Veranstaltungen an der Uni war Isabelle oft die einzige Frau im Raum. Und bei den dazugehörigen Praxiseinsätzen musste sie sich mitunter einiges anhören. „Einmal haben wir einen Messeauftritt rund um ein Auto organisiert, und einer meinte, ich könne mich ja auf der Motorhaube reckeln.“ Mit Anfang 20 und vor MeToo nahm sie solche Sprüche noch hin. Doch bald wuchs der Wunsch, etwas an diesem Sexismus und der Ungleichbehandlung von Frauen zu ändern.

## Aha-Momente

2017 kam Isabelle zum Start-up OMR, einer Plattform für die digitale Wirtschaftswelt mit ganz unterschiedlichen Angeboten: z. B. Weiterbildungen rund ums Online-Marketing oder auch das „OMR-Festival“ – eine große Fachmesse mit vielen Vorträgen und Möglichkeiten zum Netzwerken.

Isabelle hatte schon als Werkstudentin bei OMR gearbeitet – nun begann sie als Verantwortliche für Marketing und Tech. Und stellte Fragen. Etwa als ihr auffiel, dass die meisten Speaker auf dem „OMR-Festival“ männlich waren. „Warum haben wir nicht mehr Frauen auf der Bühne?“, wollte sie wissen. Es gibt schließlich genug, die erfolgreich sind. Mit ihren Kolleg\*innen machte sich Isabelle auf die Suche nach Antworten. „Viele der Frauen, die wir ansprachen, sagten: ‚Mein Mitgründer kann das viel besser erklären – und auf einer Bühne vor ein paar Tausend Leuten fühle ich mich nicht besonders wohl.‘“

Doch wie konnte man die Rahmenbedingungen so verändern, dass sich mehr Frauen trauten, vor Publikum über ihre Geschäftsideen zu sprechen? Wäre zum Beispiel eine Interview-Situation oder ein Panel mit mehreren Gesprächspartner\*innen für viele angenehmer – statt einer Keynote, bei der jede für sich allein auf der Bühne steht?



Mehr Vorstände, die Thomas heißen als Vorständinnen insgesamt? Isabelle Gardt will das ändern

## Auf die Bühnen

2018 rief Isabelle „OMR 5050“ ins Leben, eine Initiative, mit der sie ihre Ideen umsetzen und für mehr Gleichberechtigung sorgen wollte – zunächst in ihrer Branche, aber bald auch jenseits davon. 2019 stand bereits das Konzept für eine zweistündige Live-Masterclass, die sich an weibliche Führungskräfte in der Digitalwelt richtete. Die Resonanz: riesig! 2020 sollte das Ganze noch größer werden. Doch dann kam Covid. Also dachte Isabelle digitaler, entwickelte einen Newsletter und den Podcast „OMR 5050“, in dem sie seit 2021 gemeinsam mit Kollegin Kira Schubert und wechselnden Gästen über Gleichberechtigung, Diversität und Feminismus spricht. Dazu gibt es regelmäßige Community-Events, Studien (etwa zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie) – und seit drei Jahren findet „OMR 5050“ auch auf den Bühnen des „OMR-Festival“ statt.

## Gelebte Vision

„Ich wünsche mir, dass sich möglichst viele Menschen damit auseinandersetzen, wie oft Frauen in der Arbeitswelt benachteiligt werden“, sagt Isabelle, die jüngst von der Bundesgesellschaft für Digitale Medien als eines der 30 „Future Faces of Digital Media 2024“ ausgezeichnet wurde. Und natürlich strahlt ihr Engagement auch auf ihre eigene Firma ab. Kollegen, die früher ganz selbstverständlich häufiger Männer einstellten, schauen nun genau hin, suchen das Gespräch mit ihr. Isabelle freut sich über das wachsende Bewusstsein. Und hat vor drei Jahren selbst davon profitiert. Da hat ihr Kollege Philipp Westermeyer sie in die Geschäftsführung berufen. „Aber ich bin hochschwanger“, war ihr Einwand. Die Reaktion? „Ja – das spielt doch keine Rolle.“ Schließlich funktioniert das Gehirn einer Frau auch mit Babybauch.