

FIV

*Fashion
Interview*

Spring Interviews

+ Vanessalealia
+ Thekrizzl
+ Blondbynana

Reise-Spezial!
**TOP 5
TRAUMINSELN
IN EUROPA**

Entdecke Santorini, Zakynthos,
Sardinien, Mallorca & Ibiza

Spannende Interviews

Itsonlyme, Julia
Julia.kammerer
Carinapranz

FRANZISKALEA

ihre Tipps für Mental Health

NEUE WOLFORD LINIE MIT

Grace Jones

+ Portrait ihres Lebens

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

FIV - ISSUE #29

fivmagazine.com



GERMANY - UNITED STATES - UNITED KINGDOM - FRANCE - ITALY - SPAIN

FIV

Fashion Interview

6	Vanessalealia - Interview
10	Thekrizzl - Interview
20	Blondbynana - Interview
30	Wolford mit Grace Jones
42	Grace Jones - Ihr Leben
54	Itsonlyme, Julia - Interview
76	Julia.kammerer - Interview
88	Carinapranz - Interview
100	Franziskaelea - Interview

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux



Grace Jones x Welford

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Pibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

WOLFORD mit
**Grace
Jones**

Mehr auf Seite 22-37

VANESSALEALIA

INTERVIEW

Vanessa ist seit ihrer Teilnahme bei „Germany's next Topmodel“ 2022 erfolgreich als Model und Content Creatorin unterwegs. Auf ihren Social Media Kanälen findet ihr unter anderem Model, als auch Beauty und Fashion Content. Hauls, Inspirationen, Produkttests und Spaß steht bei ihr auf dem Programm.

Die 20-jährige sticht vor allem mit ihren türkisen Haaren hervor. Diese erhielt sie während des Umstylings bei GNTM und das hat ihr so gut gefallen, dass sie ihre Haare bis heute so trägt. Wie sie diese pflegt und wie sich ihr Leben nach GNTM verändert hat, erfahrt ihr in diesem Interview!

Germany's next Topmodel & Social Media

Vanessa nimmt uns in diesem Interview mit zu „Germany's next Topmodel“. Wir sprechen mit ihr über ihre Erfahrungen, wie die Drehtage aussehen und wie sich ihr Leben nach ihrer Teilnahme verändert hat. Aber nicht nur durch GNTM ist sie bekannt, sondern auch für ihre türkisen Haare. Daher verrät sie uns wie sie diese pflegt und wie sie ihren Pony stylt.

Dabei verrät sie uns ihre Tipps für den perfekten Pony Look. Neben dem Modeln ist auch Fashion ein großes Thema auf ihren Social Media Kanälen. Daher haben wir sie gefragt, wenn sie nur noch in einem Shop ihre Outfits kaufen könnte, welcher das wäre. Und was darf bei Outfits nicht fehlen? Accessoires! All das findet ihr hier in diesem Interview!

Ihr Markenzeichen: Türkise Haare

FIV: Hallo liebe Vanessa, wie schön, dass du dir die Zeit für dieses Interview genommen hast. Dann wollen wir direkt mal mit der ersten Frage starten. Vor allem deine türkisen Haare stechen hervor. Man kann schon sagen, dass es dein Markenzeichen ist. Welche Produkte benutzt du am liebsten, um deine Haare zu pflegen? Wie sieht deine Haar Routine aus?

Vanessa: Ich benutze sehr gerne einmal die Woche eine Haarmaske, die ich 10 Minuten lang einwirken lasse. Ich wasche meine Haare 1-2-mal die Woche. Als erstes benutze ich ein Shampoo, je nach dem, was meine Haare benötigen, dann die Haarmaske und danach einen Conditioner. Beim Föhnen & Glätten nutze ich immer ein Hitzeschutzspray und danach noch ein Fruchtigkeitsspray für einen schönen Glanz und den perfekten Halt.

Styling Tipp für den besten Pony Look

FIV: Neben deiner türkisen Haarfarbe trägst du auch einen Pony. Jeder, der einen Pony trägt, kennt die Ver zweiflung dahinter, ihn richtig zu stylen. Hast du Tipps für unsere Leser, einen Pony richtig zu stylen?

Vanessa: Mein Friseur hat mir beigebracht, den Pony von links nach rechts und von rechts nach links zu föhnen, damit er gerade runterfällt. So erziele ich immer den besten Pony Look.





Top Fashion Store: Ganz klar NA-KD

FIV: Auf deinen Social Media Kanälen ist Fashion ein großes Thema. Dort teilst du viele Outfit Inspirationen und Hauls. Wenn du jetzt aber nur noch in einem Shop deine Klamotten kaufen könntest, welcher wäre es?

Vanessa: Zurzeit shoppe ich ziemlich gerne bei NA-KD. Also wenn ich nur noch einen Shop hätte, zum Einkaufen, dann dort.

Accessoires machen das Outfit komplett

FIV: Da wir gerade beim Thema Fashion sind: Ohne welches Accessoire kannst du das Haus nicht verlassen?

Vanessa: Ich brauche immer Schmuck passend zum Outfit. Erst dann macht das komplette Outfit für mich erst richtig was her. Ohne Schmuck fühle ich mich immer direkt zu leer.

GNTM: Gerne noch ein zweites Mal

FIV: Dieses Jahr hast du bei "Germany's next Topmodel" teilgenommen. Mit den Erfahrungen, die du dort gesammelt hast, würdest du nochmal daran teilnehmen und warum?

Vanessa: Die Zeit bei GNTM war für mich sehr aufregend und unglaublich herausfordernd. Mich würde es freuen noch ein zweites Mal teilzunehmen, um noch mehr Menschen kennenzulernen und um noch viele weitere Erfahrungen zu sammeln. Da man aber leider nur einmal teilnehmen kann, bin ich so auch mega happy und denke immer wieder an die schöne Zeit.

GNTM Drehtage: lang und produktiv

FIV: Apropos GNTM, magst du unseren Lesern einen Einblick geben, wie die Drehtage in etwa bei GNTM aussehen?

Vanessa: Die Drehtage sind sehr lang und sehr produktiv. Heißt: früh aufstehen und spät schlafen gehen.

„Mein Leben hat sich um 180 Grad gedreht“

FIV: Zu guter Letzt würde es uns interessieren: Wie hat sich dein Leben nach GNTM verändert?

Vanessa: Mein Leben hat sich, um ehrlich zu sein, um 180 Grad gedreht. Ich bin nun selbstständig mit Social Media und dem Modeln. Seit GNTM werde ich nun extrem oft erkannt und nach Fotos gefragt. Ich muss das alles tatsächlich immer wieder erneut realisieren, was sehr schön ist.

FIV: Das freut uns zu hören. Wir danken dir für das schöne Interview und wünschen dir noch ganz viel Erfolg auf deinem weiteren Weg!



Photo: [instagram.com/vanessalealia](https://www.instagram.com/vanessalealia)



THEKRIZZL

INTERVIEW

Krizzl liebt vor allem eins: Und zwar das Tanzen! Sie ist Content Creatorin auf TikTok und Instagram und teilt dort Dance Content. Vor allem eigene Choreografien, Tanz Challenges, Dance Kooperationen, wie beispielsweise mit Ivana Santacruz oder Ave, und Tutorials könnt ihr auf Krizzls Social Media Kanälen finden. Aber das ist noch längst nicht alles. Auch Beauty, Hauls und DIY Projekte teilt sie gerne mit ihrer Community. Mehr über die rothaarige Beauty findet ihr hier!

Krizzl über Hochzeit, tanzen & ihre Haare

In diesem Interview spricht Krizzl mit uns über ihre Hochzeit. Um genauer zu sein über ihr Hochzeitskleid, denn dieses hat sie selber geschneidert! Zudem erzählt sie uns von ihrem Weg in die Welt des Tanzens. Durch das Tanzen hat sie auch ihren Ehemann kennengelernt. Wir haben sie gefragt, zu welcher Musik sie sich am liebsten bewegt und wie man sich als Außenstehender eine Dance Kooperation vorstellen kann.

Krizzl ist ganz klar für ihre schönen roten Haare und ihre positive Art bekannt. Daher haben wir sie gefragt, welche Produkte sie am liebsten in ihrer Haarroutine verwendet. Zudem verrät sie uns Tipps, das eigene Mindset positiver zu gestalten. Das alles und einiges mehr, erfahrt ihr hier in diesem Interview!

„Let’s do my own wedding dress“

FIV: Hallo liebe Krizzl, wie schön, dass das heute mit dem Interview geklappt hat. Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit! Kaum zu glauben, aber du hast dein Hochzeitskleid selber geschneidert. Was hat dich dazu inspiriert und wie lange hast du dafür gebraucht?

Krizzl: Vielen lieben Dank!! Der Gedanke kam sehr spontan, knapp 1 Woche vor unserem Termin. Denn das war auch der Zeitraum, wo wir in eine größere Wohnung gezogen sind. Während des Umzugs habe ich eine Kiste entdeckt mit sehr vielen Weiß durchsichtigen Ikea Gardinen.

Das war der Moment wo ich dachte..., Moment mal, Let’s do my own wedding dress! Ich hatte mir schnell etwas Materialien wie Reifrock, Schmetterlings und Blumen Elemente dazu bestellt und den Rest aus meinem Kleiderschrank gepickt. Ich stand sehr unter Druck, aber hatte einfach so Bock drauf! Das Ganze hatte dann ganze drei Tage gedauert und es hat sich gelohnt!

2013 Deutsche Meister im Salsa tanzen

FIV: Auf deinen Social Media Kanälen ist klar zu erkennen, dass das Tanzen deine Leidenschaft ist. Magst du unseren Lesern einmal verraten, seit wann du denn schon tanzt und wie es zu deiner Leidenschaft geworden ist?

Krizzl: Ich tanze bestimmt schon seit meinem zehnten Lebensjahr. Es war für mich schon immer eine Art Therapie. Es machte mich glücklich! Ich habe immer nur alleine heimlich in meinem Zimmer getanzt, bis ich dann mit vierzehn in eine Tanzschule wollte.

Schnell habe ich gemerkt, dass ich mich unterfordert gefühlt habe und zu den Punkt kam selbst ehrenamtlich zu unterrichten. Stilrichtung: Dancehall, HipHop. Durch das Tanzen habe ich auch meinen Mann mit 16 Jahren kennengelernt und wir beide trainierten zusammen das Salsa tanzen. Wo wir auch zusammen 2013, deutsche Meister geworden sind. Es ist einfach für mich nicht wegzudenken.

Von klassischer Musik bis hin zu Rock

FIV: Zu welchen Songs tanzt du am liebsten und warum?

Krizzl: Ich liebe, liebe, liebe die 2000s! Aber ich bin da sehr offen. Von klassischer Musik zu Dancehall/Reggaeton/Latin. Von HipHop/R'nB zu Rock! Das einzige, was ich gar nicht bzw. sehr wenig höre sind Schlager und Deutschrap.

Nach dem Abschluss: Hörgeräteakustikerin

FIV: Außerdem hast du eine abgeschlossene Ausbildung zur Hörgeräteakustikerin. Wie kam es dazu, dass du diesen Weg eingeschlagen bist?

Krizzl: Ich wusste damals nach dem Abschluss gar nicht wohin mit mir. Ich habe einfach nie gewusst, was mein Traumjob ist oder wie meine Zukunft aussehen soll. Ich war immer zu beschäftigt mit dem Tanz Training und Fotos machen. Witzigerweise hat mich der Beruf Tanzlehrer nie angesprochen, obwohl ich sehr viele Angebote diesbezüglich bekommen habe. Da sah ich dann plötzlich ein Schild vor einem Akustiker „Azubi gesucht.“ Ich hatte noch nie etwas von diesem Beruf gehört und dachte direkt „Ey, dass scheint doch etwas zu sein, wo ich mich nicht langweilen werde.“

Krizzls Markenzeichen: ihre roten Haare

FIV: Zu deinem Markenzeichen gehören definitiv deine schönen roten Haare. Was sind deine Lieblingsprodukte, die du in deiner Haarroutine verwendest?

Krizzl: Danke! Ich wurde tatsächlich schon immer auf meine Haare angesprochen. Ich kann mir auch keine andere Farbe, wie Kupfer, bei mir vorstellen. Mein Lieblingsprodukt ist einmal eine Kopfmassagebürste und meinen Octopus Lockenwickler Set für Overnight-Curls, da ich so wenig Hitze wie möglich an meine Haare lasse. Jeder fragt mich auch immer welche Haarfarbe ich denn benutze, da empfehle ich die Haare mit Elumen zu färben, dass ist die schonendste Variante. Jedoch muss man bedenken, dass jeder mit einer anderen Farbe startet. Ich habe von Natur aus schon rot/braune Haare.

Alles Negative in Positives umwandeln

FIV: Du strahlst auf Social Media sehr viel Positivität aus. Natürlich sind Social Media und die Realität zwei verschiedene Sachen, dennoch würde es uns interessieren, wie du immer so positiv sein kannst?

Krizzl: Das Stimmt! Es gibt nicht nur schwarz und weiß. Jeder hat eine Geschichte und hat auch mal schwere Zeiten. Natürlich zeigt man viel lieber die schönen Seiten. Ich versuche all das Negative, was mir passiert ist, in Positives umzuwandeln und mein Umfeld gleich mit aufzuladen. Geschafft habe ich dies durch meinen Mann. Wenn man jemanden an seiner Seite hat, der einfach immer da ist, lebt man gleich viel positiver! Es muss auch nicht immer der Partner sein, natürlich kann das für einen auch der Kumpel sein, die beste Freundin, das Haustier, die Oma.

Tipps: Mindset positiver gestalten

FIV: Hast du vielleicht sogar Tipps für unsere Leser, das eigene Mindset positiver zu gestalten?

Krizzl: Was mich immer motiviert ist der Gedanke „Du lebst nur einmal“ und die Einstellung, dass es egal ist, was andere von dir halten, denn solange man sich selbst liebt, ist die Welt viel schöner. Diese Werte versuche ich auch immer zu vermitteln. Selbstliebe, Respekt und Toleranz. Denk immer zuerst an dich! Das hat Mich persönlich sehr weit gebracht. Ich habe gemerkt, dass ich ein „People pleaser“ war und es jedem recht machen wollte und somit mich selbst sehr ausgebremst habe.

„Ich liebe einfach, das Steuer zu übernehmen“

FIV: Des Öfteren machst du auch Dance Collabs. Überlegt ihr euch zusammen eine Choreographie? Wie lange müsst ihr üben? Wie viele Versuche braucht man meistens so, bis das Video in der Tasche ist? Also kurz zusammengefasst, wie kann man sich die Vorbereitung und Ablauf von so einem Video vorstellen?

Krizzl: Meistens bin ich die, die alles bewusst organisiert. Ich liebe es einfach, das Steuer zu übernehmen. Ich suche oft nach beliebten/aktuellen Dance Challenges oder werde von neuer Musik inspiriert. Schreibe dann Tänzer, die gut zu der Idee passen würden und dann trifft man sich mit einem Koffer voller Klamotten an der Location und meistens entstehen auch erst vor Ort die besten Ideen.

Mein Mann ist Videograf, der kommt also immer mit. Equipment ist also auch am Start. Meist machen wir immer drei gute Takes, nachdem wir alle erstmal geprobt haben und das war es, denn wenn es nach dem vierten, fünften, sechsten Versuch nichts wird, kann es auch nicht klappen. Also manchmal läuft es echt schnell, aber manchmal hängt man einen ganzen Tag dran.

Krizzl privat: empathisch & dickköpfig

FIV: Zu guter Letzt würden wir gerne noch etwas von deiner privaten Seite kennenlernen. Was ist deine beste und was ist deine schlechteste Eigenschaft?

Krizzl: Die beste Eigenschaft ist wahrscheinlich meine starke Empathie. Das ist die Fähigkeit, Gefühle und Motive anderer Menschen zu erkennen und zu verstehen, mich einfach in meinen gegenüber hineinversetzen zu können. Meine schlechteste wäre dann meine Sturheit bzw. meine dickköpfige Art. Ich kann manchmal uneinsichtig sein und verschließe mich dann direkt und es dauert dann echt eine Weile, bis ich mich dann wieder öffnen kann.

FIV: Ich danke dir nochmal für deine Zeit und das tolle Interview und wünsche dir ganz viel Erfolg auf deinem weiteren Weg!

Photo: Lilly Johnson

Photo: Lina Grün

Damur



Photo: Oz John

Haderlump





BLONDBYNANA

INTERVIEW

Blondbynana oder besser gesagt Nadine ist Content Creatorin auf Instagram und TikTok und hat ihre Bekanntheit durch ihre Teilnahme bei „Big Brother“ im Jahr 2003 gewonnen. Nadine hat ein Ziel: Hitzewallungen sexy zu machen! Sie möchte Frauen Mut machen, das Älterwerden zu akzeptieren und das eigene Leben so zu leben, wie man es für sich möchte ohne darauf zu hören, was andere sagen. Sie inspiriert mit ihrer extravaganten, provokanten Art und Kleidungsstil. Erfahre hier mehr über die Mutmacherin!

Sie macht Hitzewallungen sexy

Wir sprechen in diesem Interview mit Nadine über ihr Ziel, Frauen Mut zu machen. Auf ihren Social Media Kanälen stellt sie sich selber als Mutmacherin vor, aber was genau ist das eigentlich? Zudem beantwortet sie Fragen bezüglich der Angst älter zu werden und teilt Tipps für euch, das Älterwerden zu akzeptieren. Des Weiteren erzählt sie uns von ihrem Traum eine eigene Sendung zu haben und ihre Teilnahme bei „Big Brother“ im Jahr 2003. Nadine kleidet sich gerne auffällig und extravagant, daher haben wir sie gefragt, wo sie für ihre Outfits einkauft. Außerdem hat sie große Pläne fürs nächste Jahr von denen sie uns ein bisschen was verrät. All das und mehr über Nadine erfahrt ihr hier in diesem Interview!

Mutmacherin - was ist das eigentlich?

FIV: Hallo liebe Nadine, vielen Dank, dass du dir heute die Zeit für dieses Interview genommen hast. Dann wollen wir direkt mit der ersten Frage starten. Auf deinen Social Media Kanälen stellst du dich als eine Mutmacherin vor. Kannst du für unsere Leser einmal definieren, was das eigentlich bedeutet?

NADINE: Eigentlich lebe ich nur mein Leben so, wie es mir gefällt, früher oft von der Seite belächelt (gerade aufm Dorf) mein Kleidungsstil, meine Frisuren, mein Make up ... ich war immer schon experimentell. Was ich sagen will, ich bin immer Nana geblieben, nur die Erwartungen an uns Frauen, gerade jetzt in meinem Alter, ändern sich. Nicht mit mir, es geht mir nicht ums rebellisch sein, ich sehe nur nicht ein, warum ich mich ändern soll: Ich lebe das vor, was viele sich nicht trauen.

Angst vorm Älterwerden? Nein!!

FIV: Wenn einer zu seinem Alter steht, dann bist du das! Dennoch siehst du das Alter nicht als Grenze an, das zu tun was du tun möchtest. Daher haben wir uns gefragt, ob du persönlich noch nie Angst vor dem Älterwerden hattest oder ob das für dich auch eine Art Prozess war?

NADINE: Angst hatte ich wirklich nicht einmal, wir sitzen doch alle im selben Boot.

„Akzeptanz ist das Zauberwort“

FIV: Da hast du Recht! Du machst Hitzewallungen sexy und inspirierst viele Frauen dazu, auch keine Angst vor dem Älterwerden zu haben. Was glaubst du, muss sich verändern, damit die allgemeine Angst vorm Älterwerden verschwindet?

NADINE: Akzeptanz ist das Zauberwort. Wir vergleichen uns ja oft und wenn etwas oder jemand anders ist, neigen wir oft dazu, die oder denjenigen abzuwerten. Ich finde, wir sind auf einem guten Weg, schon einige Male wurde ich beim Feiern in Köln von ganz jungen Frauen angesprochen, dass sie durch mich beziehungsweise meinen Content keine Angst mehr vorm Älterwerden haben.

Tipps das Älterwerden zu akzeptieren

FIV: Das ist ja schön! Hast du einfache Tipps für unsere Leser, diese Akzeptanz aufzubauen?

NADINE: Ja, habe ich - einfach weiter machen wie bisher und nicht überdenken, darf ich das noch in meinem Alter - einfach MACHEN!

„Frauen verwelken mit den Jahren..“

FIV: Warum glaubst du, ist dieser Satz „Frauen verwelken mit den Jahren, Männer werden interessant“ so in unserer Gesellschaft verankert?

NADINE: Männer altern nicht besser als Frauen, es ist nur gesellschaftlich anerkannt. Mann lässt sich scheiden & heiratet eine viiiieeel jüngere Frau = normal! Und wir haben es Jahrzehnte in der Werbung vermittelt bekommen.

Der Traum von einer eigenen Sendung

FIV: Nun würden wir gerne mehr über dich erfahren. Du hast den Traum geäußert, dass du gerne eine eigene Sendung hättest. Magst du uns ein bisschen mehr von diesem Traum verraten, wie beispielsweise das Thema?

NADINE: Genau, ich möchte mehr Frauen erreichen und Mut machen für sich und Ihre Träume einzustehen, es muss nicht immer was Großes sein, oft sind es kleine Dinge, wie alleine in den Urlaub zu fahren oder auch mal alleine ins Kino gehen etc. MUT das zu tun, was man gerade möchte, ohne es zu bedenken, was die Anderen wohl sagen oder denken. Was haben wir denn schon zu verlieren? Die Freundschaft zu sich selber ist so viel mehr Wert als das Gerede anderer!

Teilnahme bei „Big Brother“ im Jahr 2003

FIV: Im Jahr 2003 hast du bei „Big Brother“ teilgenommen. Magst du uns deine Erfahrungen einmal zusammenfassen?

NADINE: Auch eine Erfahrung auf die ich sehr stolz bin, diese gemacht zu haben. Ganz bewusst habe ich damals nur mit meinen engsten Vertrauten besprochen, ob ich das TV Format machen soll.

Ich wusste, es kommt reichlich Gegenwind auf mich zu - kam es auch & genau deswegen bin ich stolz, dass ich den Mut hatte etwas zu tun, obwohl ich wusste, es kommt Ärger auf mich zu. Eine unvergessliche Zeit drinnen sowie anschließend draußen, die ich nicht missen möchte.

Nadines Outfits: sexy & vintage

FIV: Fashion gehört zu deiner Leidenschaft. Nicht umsonst warst du 2021 Shopping Queen. Du liebst es dich stylisch, aber auch extravagant und provokant zu kleiden. Wo kaufst du am liebsten deine Outfits?

NADINE: Ich LIEBE Vintage, mein Gewinner Outfit von Shopping Queen habe ich auch gebraucht gekauft. Ich liebe Dinge mit einer Geschichte & sexy darf es auch sein - ich muss mich immer 100% wohl in meiner Kleidung fühlen und genau dann liebe ich es mich zu präsentieren.

Mit dem Van durch Europa reisen

FIV: Außerdem hast du geplant einen Van zu kaufen und alleine durch Europa zu reisen. Welches Land wäre dein erstes Ziel und warum?

NADINE: Meine erste Reise wird Richtung Italien, durch Österreich sein, um so viele Zuschauer wie möglich zu treffen - denn ich reise nicht allein: in meinem Gepäck sind all meine Freunde & Zuschauer.

FIV: Du bist wirklich eine Inspiration für alle Frauen! Nochmals vielen Dank für deine Zeit und das schöne Interview. Wir wünschen dir noch ganz viel Erfolg auf deinem weiteren Weg!



Photo: Anastasia Kapluggin



Photography: Jonas Siegmund
Styling: Victoria Elise Heckendorf
MUA: Liz Leister
Model : Emanuel Tushi/CM Models

Photography: Jonas Siegmund
Styling: Victoria Elise Heckendorf
MUA: Liz Leister
Model : Emanuel Tushi/CM Models

FIV
fashion
magazine







Photography: Jonas Siegmund
Styling: Victoria Elise Heckendorf
MUA: Liz Leister
Model : Emanuel Tushi/CM Models



Photography: Jonas Siegmund
Styling: Victoria Elise Heckendorf
MUA: Liz Leister
Model: Emanuel Tushi/CM Models
Model: Laetizia von Hofe/Magnitufe Models Prague

Photography: Jonas Siegmund
Styling: Victoria Elise Heckendorf
MUA: Liz Leister
Model : Emanuel Tushi/CM Models
Model : Laetizia von Hofe/Magnitufe Models Prague

FIV
fashion
L'ART DU VÊTEMENT



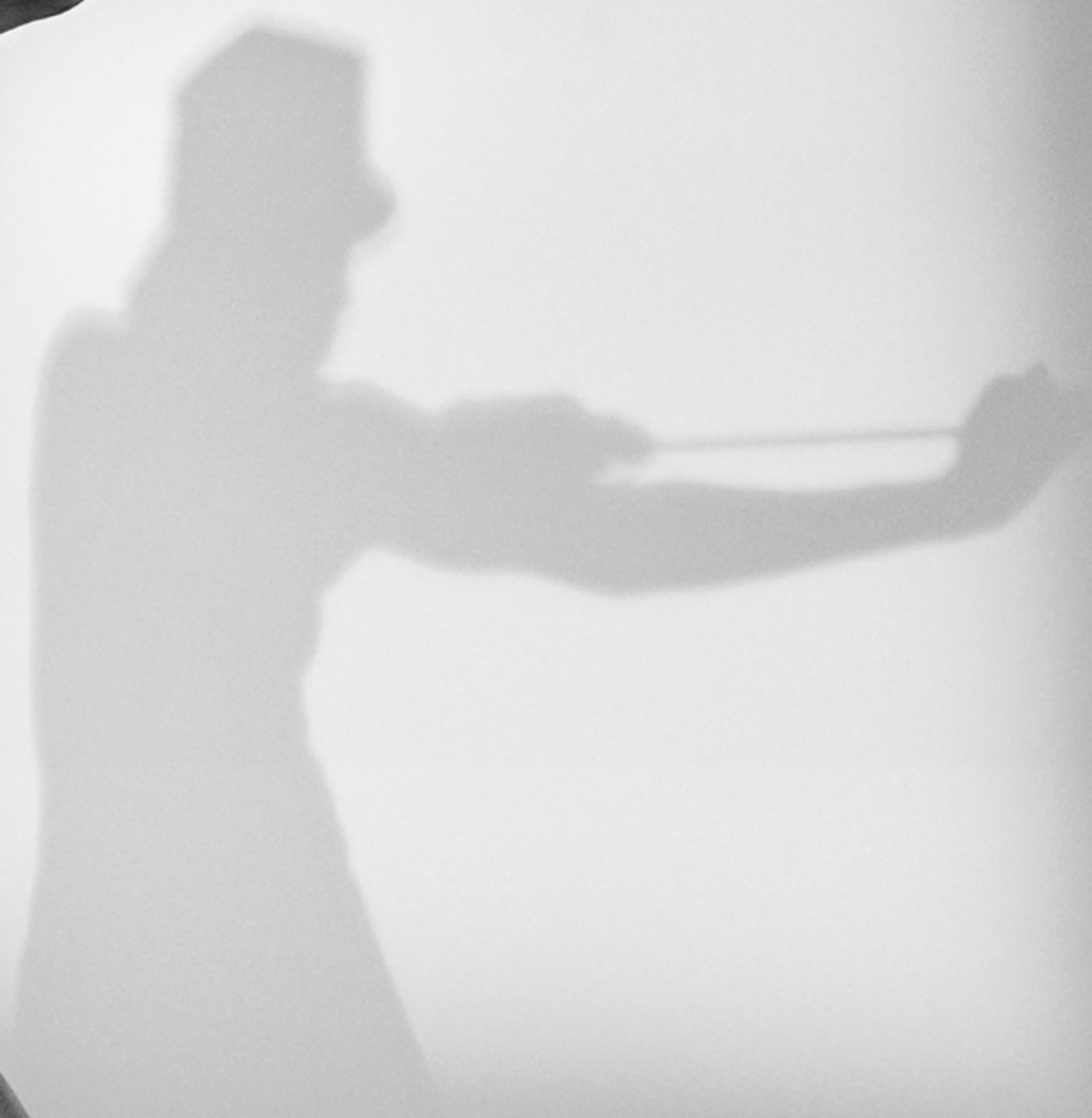
PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

WOLFORD mit
**Grace
Jones**





PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

WOLFORD X GRACE JONES

DIE NEUE LINIE

Sängerin und Stilikone Grace Jones ist erneut das Gesicht der neuen Frühjahrskampagne von Wolford. Entdecke hier die Looks der Kollektion und erfahre, wie Grace Jones mit ihrer Einzigartigkeit seit Generationen Frauen inspiriert. Die neue Kampagne mit der Performancekünstlerin Grace Jones, die seit 30 Jahren eine treue Inspiration für die Marke darstellt.

Wolford: Hochwertige Damenbekleidung und Accessoires

Wolford ist eine österreichische Modemarke, die sich auf die Herstellung und den Verkauf von hochwertiger Damenbekleidung und Accessoires spezialisiert hat, insbesondere von Strumpfwaren, Unterwäsche und Bodywear. Die Marke wurde 1949 von Reinhold Wolff gegründet und hat ihren Hauptsitz in Bregenz, Österreich.

Wolford ist bekannt für seine erstklassige Qualität und sein zeitloses Design, das Eleganz und Komfort miteinander verbindet. Die hochwertigen Strumpfhosen und Leggings, welche aus weichen und dehnbaren Materialien hergestellt werden, bieten die perfekte Passform. Darüber hinaus hat die Marke auch eine Vielzahl an weiteren Kleidungsstücken: Kleider, Tops und Accessoires wie Schals und Handschuhe.

Vor allem Grace Jones ist seit den 1990er Jahren eine Stilikone für Wolford, sie ist bekannt für ihre Einzigartigkeit und ihre gewagten, unverwechselbaren Merkmale. Aber was genau macht Grace Jones aus?

Grace Jones: Sängerin und Stilikone

Grace Jones ist eine jamaikanisch-amerikanische Sängerin, Schauspielerin und Model, welche für ihre einzigartige Stimme, ihr auffälliges Aussehen und ihre provokativen Bühnenauftritte bekannt ist. Sie wurde am 19. Mai 1948 in Spanish Town, Jamaika, geboren.

Jones begann ihre Karriere in den 1970er Jahren als Model und trat bald darauf in Nachtclubs auf. In den frühen 1980er Jahren hatte sie eine Reihe von erfolgreichen Alben, darunter „Warm Leatherette“, „Nightclubbing“ und „Slave to the Rhythm“. Ihre Musik wurde oft als avantgardistisch und experimentell beschrieben und kombinierte Elemente aus Funk, Reggae, Dance und New Wave.

Grace Jones' Talent und Schönheit haben Frauen von Generation zu Generation inspiriert kreativ zu sein, sich selbst auszudrücken und Selbstvertrauen zu haben.

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux



Grace Jones – Pull Up To The Bumper

Einer ihrer bekanntesten Hits ist „Pull Up to the Bumper“ aus dem Jahr 1981, der von Sly and Robbie produziert wurde. Der Song war ein Beispiel für Jones' einzigartigen und innovativen Stil, der Elemente aus Reggae, Dub, Funk und Dance in sich vereinte. Der Song hatte einen funky Bass, eine eingängige Melodie und Jones' charakteristische Stimme, die mit Selbstbewusstsein geladen war.

Silvia Azzali, Chief Commercial Officer von Wolford:

„Diese besondere Zusammenarbeit zwischen Wolford und Grace Jones stellt eine Bestätigung der grundlegenden von Wolford, indem sie dem zeitlosen Stil der Marke durch ein kühnes visuelles Vokabular huldigt.“

Grace Jones und Wolford haben bereits eine lange und erfolgreiche Zusammenarbeit, die Mode, Musik und Kultur vereint hat. Die Kombination von Jones' Stil und Persönlichkeit mit der Qualität und dem Design von Wolford-Produkten hat zu einem einzigartigen und unverwechselbaren Stil beigetragen.

Durch die Zusammenarbeit mit der legendären Sängerin und Künstlerin mit hohem Modepotenzial entwickelt sich die Marke Wolford weiter und bekräftigt dabei ihre Werte. Die Aufnahmen von Grace sind von perfekter Schlichtheit und zeigen das zeitlose Image der Marke. Als ihre Muse erforscht Wolford mit Grace, wie man ein bleibendes Vermächtnis schafft und beweist somit, dass die Marke wirklich generationenübergreifend ist.

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux



PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Pibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux



PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux



PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux

GRACE JONES

IHR LEBEN

Grace Jones ist eine berühmte Künstlerin, die für ihre einzigartige Stimme, ihr außergewöhnliches Styling und ihre eindringliche Bühnenpräsenz bekannt ist. Im Laufe ihrer Karriere hat Jones eine Vielzahl von Rollen und Projekten übernommen. In diesem Artikel lernst du von ihren bedeutendsten Errungenschaften, und was sie zu einer der einflussreichsten Künstlerinnen ihrer Zeit gemacht hat.

History: Ihr Weg zur Ikone

Jones wurde bekannt für ihre Persönlichkeit, ihr exzentrisches Auftreten und ihre künstlerische Vielseitigkeit. Sie war sowohl in der Mode- als auch in der Musikbranche sehr erfolgreich und wurde zu einer Stil-Ikone der 1980er Jahre. Über ihre größten Hits in der Musikszene gibt es später mehr. Schauen wir uns zuerst ihre Meilensteine an.

Milestones im Überblick

Hier siehst du die größten Meilensteine von Grace Jones auf einem Blick.

- 1948 - Grace Jones wird am 19. Mai in Jamaika geboren
- 1960 - Umzug mit der Familie nach New York
- 1977 - Veröffentlichung ihres Debütalbums „Portfolio“
- 1978 - Veröffentlichung ihres zweiten Albums „Fame“
- 1980 - Veröffentlichung des Albums „Warm Leatherette“
- 1981 - Veröffentlichung des Albums „Nightclubbing“
- 1985 - Erscheinen des Films „A View to a Kill“
- 1986 - Veröffentlichung des Albums „Inside Story“
- 1998 - Veröffentlichung des Albums „Bulletproof Heart“
- 2008 - Jones tritt beim „Meltdown Festival“ in London auf
- 2015 - Veröffentlichung „I'll Never Write My Memoirs“

Durchbruch! Jones' Hit „Pull Up to the Bumper“

Der Durchbruch in der Musikbranche kam im Jahr 1981 mit ihrem Album „Nightclubbing“ und dem darauf enthaltenen Hit „Pull Up to the Bumper“. Der Song war ein internationaler Hit und erreichte Platz 5 der US Dance Charts sowie Platz 2 der UK Dance Charts.

Sie vereinte Elemente aus Reggae, Dub, Funk und Dance, so dass für jeden Musik-Fan etwas dabei war! Der Song hat einen starken Bass, eine eingängige Melodie und Jones' charakteristische Stimme, die mit Selbstbewusstsein geladen war. Das Musikvideo zu „Pull Up to the Bumper“ zeigte Jones in einem auffälligen Outfit. Der Song und das Video trafen den Nerv der Zeit und wurden in jedem Club gefeiert.

Auch live überzeugt Jones mit ihrer starken Stimme

„Slave to the Rhythm“ wurde zu einem großen Hit und erreichte in mehreren Ländern die Top-10 der Charts. Es ist ein energiegeladener Dance-Pop-Song mit einem Rhythmus, der zum Tanzen animiert. Ihr Auftritt war ein großer Erfolg und zeigte, dass sie immer noch eine starke Präsenz auf der Bühne hatte.

Grace Jones – eine Ikone!

Sie wird immer wieder als Ikone bezeichnet, weil sie in vielen Bereichen der Kunst und Kultur herausragende Leistungen erbracht hat und dabei ihren eigenen unverwechselbaren Stil und ihre Persönlichkeit eingebracht hat. Sie hat in der Musikindustrie bahnbrechende Alben veröffentlicht, die bis heute Einfluss auf die Musik haben.

Jones wird oft als Legende der Queer- und LGBTQ-Gemeinschaft gesehen, da sie sich für die Rechte der Community einsetzt. Sie wird auch für ihre Stärke, ihr Selbstbewusstsein und ihre künstlerische Unabhängigkeit gefeiert. Nicht nur als Model und Sängerin punktet sie, sondern auch als Schauspielerin konnte Jones mehr als nur überzeugen. Zu ihrer größten Rolle gibt es jetzt mehr.

Wusstest du schon? Grace Jones' Rolle in James Bond

Grace Jones ist ein Multitalent. Sie trat in dem 14. offiziellen James Bond Film „A View to a Kill“ von 1985 auf, in dem sie die Rolle der May Day spielte. Mit ihrer starken Persönlichkeit als Powerfrau brachte sie einen Hauch von Glamour und Stil in die Welt von James Bond. Der Charakter ihrer Rolle passte zudem perfekt zu ihr:

May Day war eine starke, furchtlose und körperlich beeindruckende Figur. Insgesamt war Jones' Rolle als May Day in „A View to a Kill“ ein wichtiger Moment in ihrer Karriere und ein Beitrag zur legendären Geschichte von James Bond-Filmen.

So fing alles an

In der Modebranche begann Jones als Model zu arbeiten und arbeitete mit bekannten Designern wie Yves Saint Laurent und Claude Montana zusammen. Schnell wurde sie zu einem der gefragtesten und erfolgreichsten Models der Welt. Kein Wunder, denn mit ihrem unkonventionellen Aussehen und ihren androgynen Stil gewann sie viele Künstler und Designer für sich.

Vor allem die Marke Wolford hatte großen Gefallen an Grace Jones gefunden. Die Zusammenarbeit begann in den späten 1970er Jahren, als Jones in Paris lebte und sich für die Marke begeisterte.

Eroberung der Laufstege

Ihr markanter Look und ihre einzigartige Ausstrahlung machten sie zu einem beliebten Model auf den Laufstegen und in Modekampagnen. Sie lief stets mit viel Power über den Laufsteg. Sieh dir hier ihren starken Walk auf der Show von Jean Paul Gaultier an.

Karriere und Familie – schafft ein Star wie sie die Balance?

Jones war zwar zweimal verheiratet, aber als starke Powerfrau betont sie, dass sie sich selbst als unabhängige Frau sieht und keine Beziehung braucht, um glücklich zu sein. Sie hat einen Sohn namens Paulo Goude, der 1979 geboren wurde. Viel mehr gibt sie aus ihrem Privatleben nicht preis, denn der Fokus soll auf ihrer Karriere liegen. Bis jetzt hat Jones so einiges in ihrem Leben erreicht, aber wie sieht ihre Karriere eigentlich heute aus?

Wo können wir Grace heute noch mitverfolgen?

Selbst mit ihren 74 Jahren ist Grace auch heute noch topfit und arbeitet an verschiedenen kreativen Projekten. Obwohl sie in den letzten Jahren nicht so häufig öffentlich aufgetreten ist, hat sie immer noch einen großen Einfluss auf die Popkultur und sorgt dafür, dass sie eine wichtige Figur in der Modeszene bleibt.

Sie ist noch gelegentlich als Schauspielerin in Filmen und TV-Serien zu sehen, wie zum Beispiel in „Gutterdämmerung“ im Jahr 2015. Darüber hinaus ist sie natürlich noch als Model an ihrem Lieblingsort, dem Laufsteg zu sehen.

Jones bleibt eine große Inspiration – damals und heute

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Grace Jones eine einzigartige und vielseitige Künstlerin ist, die in verschiedenen Bereichen wie Musik, Film, Mode und Kunst erfolgreich tätig war. Sie hat die Popkultur geprägt und ist auch heute noch eine Ikone und Inspiration für viele. Jones hat in ihrer Karriere zahlreiche Meilensteine erreicht, darunter ihre bahnbrechenden Alben, ihre legendären Live-Auftritte und ihre Schauspielrollen in Filmen.

Trotz ihres Erfolgs bleibt Grace Jones eine inspirierende Persönlichkeit, die sich immer wieder neu erfindet und die Popkultur auf ihre eigene, unverwechselbare Weise prägt.

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux



Photo: Getty Images

Namilia



Photo: Getty Images





Photo: Getty Images

Litkovska



Photo: Finnegan Godenschweger

Photo: Finnegan Godenschweger





Photo: Finnegan Godenschweger



Photo: David Lovric

ITSONLYME.JULIA

INTERVIEW

Auf Julias Social Media Kanälen Instagram und TikTok findet ihr leckere und kalorienarme Rezepte zum Abnehmen. Neben dem Food Content teilt sie aber auch ihre Niederschläge mit ihren knapp 500.000 Followern. Sie ist allerdings nicht nur Food Content Creatorin, sondern auch Autorin, denn sie hat bereits vier Kochbücher mit ebenfalls leckeren und kalorienarmen Rezepten veröffentlicht und betreut ihren eigenen Abnehmkurs „Plan B“. Was es damit auf sich hat und einiges mehr über Julia erfahrt ihr in diesem Interview!

Food Content Creatorin, Geschäftsfrau & Autorin

In diesem Interview mit unserem Magazin haben wir mit Julia über Einkäufe, Rezepte und Weight Watchers gesprochen. Julia ist Food Content Creatorin, daher haben wir uns gefragt, wie wohl ihr Kühlschrank aussehen wird und was muss für sie immer bei einem Einkauf im Supermarkt mit?

Außerdem erzählt sie uns von ihrem Signature Gericht und ihrem Lieblings Rezept aus ihren Kochbüchern. Kaum zu glauben, aber Julia hat mithilfe von Weight Watchers über 38kg in nur acht Monaten abgenommen. Daher teilt sie ihre Erfahrungen mit Weight Watchers und stellt ihre Bücher vor. Zu guter Letzt sprechen wir noch über Tipps mit Niederschlägen besser umzugehen. All das und mehr gibt es in diesem Interview!

Der Kühlschrank einer Food Content Creatorin

FIV: Hallo liebe Julia, vielen Dank, dass du dir heute die Zeit für dieses Interview genommen hast. Fangen wir direkt an! Zu deiner Leidenschaft gehört das Kochen. Auf deinen Social Media Kanälen teilst du kalorienarme Rezepte, die beim Abnehmen helfen. Daher interessiert es uns, ob dein Kühlschrank als Food Content Creatorin eher voll oder eher leer ist?

JULIA: Also früher war er tatsächlich immer überfüllt. Ich hatte beim Einkaufen immer super viele Ideen für neue Kreationen, allerdings achte ich seit letztem Jahr bewusster darauf, was und vor allem wieviel ich kaufe. Mittlerweile plane ich meine Rezepte, kaufe nur die Zutaten die ich für das Rezept benötige und sollte etwas über bleiben, kreiere ich damit das Folgerezept

Einkauf im Supermarkt: was darf nicht fehlen?

FIV: So verwertest du immer alles und musst nichts wegschmeißen! Welche Lebensmittel dürfen denn bei deinem Einkauf im Supermarkt auf keinen Fall fehlen?

JULIA: Saisonales Obst und Gemüse. Das landet bei mir immer als erstes im Wagen. Ich bin auch immer auf der Suche nach neuen Light Produkten. Dabei ist es wichtig, dass man darauf achtet, dass sie durch das Reduzieren des Fettes nicht mehr Zucker enthalten. Da gibt es viele Einkaufsfallen, weil nicht alles Light ist – wo light drauf steht.

Signature Gericht: 0-Punkte Gulasch

FIV: Da du dich eben super viel mit Essen und das verbundene Kochen beschäftigst, interessiert uns, was dein Signature Lebensmittel ist?

JULIA: Tatsächlich ist es ein Gericht. Mein berühmtes 0-Punkte Gulasch. Ich hatte damals Weight Watchers gemacht und es gab 0 Punkte Lebensmittel. Aus diesen 0 Punkte Lebensmitteln habe ich mir dann ein unbeschreiblich leckeres Gulasch gekocht, welches seit Jahren von meiner Community nach gekocht wird.

Julias Erfahrungen: Weight Watchers

FIV: Da du gerade Weight Watchers ansprichst, mit Weight Watchers und ohne Sport hast du stolze 38 Kilo abgenommen, magst du uns einmal deine Erfahrungen mit Weight Watchers zusammenfassen?

JULIA: Meine größte Hürde für das Abnehmen war, dass ich immer eine Ausrede hatte, weshalb der nächste Montag besser wäre, um zu starten. Eines Abends googelte ich nach Erfahrungen zu einem Magenballon und stieß in einem Forenbeitrag auf Weight Watchers. Tatsächlich kannte ich das nur von meinen Großeltern, aber entschloss mich daraufhin ein „Treffen“ zu besuchen.

Da ich nicht wusste was auf mich zu kommt, habe ich erstmal schöne Unterwäsche eingekauft. Leider gibt es mit Größe 52 nicht die schönste Auswahl und ich dachte ich muss mich dort zum Wiegen ausziehen. Als ich dort war, war es ganz anders und ich musste mich auch nicht ausziehen. Als Teilnehmer zählt man Punkte anstatt Kalorien, was mir für den Start einfacher fiel. Der Schlüssel zu meinem Erfolg war allerdings, dass ich gewogen wurde und somit einen gewissen Druck hatte, abliefern zu müssen. Ich konnte meine Wiegetage also nicht mehr aufschieben, das hat dafür gesorgt, dass ich diszipliniert war und nicht geschummelt habe.

Bücher: „Happy Fast Food (Express)“

FIV: Neben Social Media bist du auch als Autorin tätig und hast zwei Kochbücher „Happy Fast Food“ und „Happy Fast Food Express“ geschrieben. Magst du uns einmal deine Bücher vorstellen?

JULIA: Tatsächlich sind es mittlerweile sogar 4. Zwei verkaufe ich als Leitfaden in meinem Abnehmkurs. Als meine Abnehmreise los ging, wollte ich eines nicht: verzichten! Aber wie soll das gehen, wenn man selbst, wie auch das Umfeld Fast Food und deftiges Essen liebt? Ganz einfach! Ich habe klassische Fast Food Rezepte umgewandelt in dem ich Lebensmittel klug ausgetauscht habe. Dadurch sind sie wesentlich kalorienärmer und dennoch für die ganze Familie geeignet. So kann man abnehmen ohne das Gefühl zu haben ständig auf etwas verzichten zu müssen.

Buch Veröffentlichung: Dauer 6 Monate

FIV: Oh Wow! Wie sah der Prozess hinter dem Veröffentlichen der zwei Kochbücher aus? Wie lange dauert es, bis du dein Kochbuch das erste Mal fertig in deinen Händen hältst?

JULIA: Tatsächlich dauert der Prozess gute 6 Monate.

Julias Liebling: Blueberry Cheesecake Muffins

FIV: Mit der Veröffentlichung deiner Kochbücher und den Rezepten, die du auf Social Media veröffentlichst, haben sich bei dir sicherlich eine ganze Menge an Rezepten angestaut. Kannst du uns dein persönliches Lieblingsrezept aus deinen Kochbüchern nennen?

JULIA: Meine Blueberry Cheesecake Muffins aus Happy Fast Food 2.

Abnehmkurs Plan B, bei denen Plan A nicht klappte

FIV: Die hören sich sehr lecker an! Wie du bereits selber erwähnt hast, hast du neben deinen sogar 4 Kochbüchern auch deinen eigenen Abnehmkurs „Plan B“. Was können sich unsere Leser darunter vorstellen?

JULIA: Der Kurs ist für alle, bei denen Plan A nicht geklappt hat. Ich biete genau das an, was mir damals fehlte als ich übergewichtig war.

Ich hatte zwar das Wissen, aber ich kam nicht in die dauerhafte Umsetzung oder fiel zu schnell wieder in alte Gewohnheiten. Wir (ein Team von mehreren Experten) begleiten unsere Teilnehmer während der Abnahme. Zudem erhalten sie eine Erfolgsbox in der alles drinnen ist, was man zum Starten benötigt. Essenspläne, über 60 einfache und schnelle Rezepte, Unterlagen zum Mitarbeiten.

Zeitgleich betreuen wir sie in täglichen Austauschrunden, welche online stattfinden. Es gibt immer ein Tages- thema, wie zum Beispiel Stoffwechsel, Abnehmen mit Familie, Glaubenssätze und vielen mehr. Den Kurs bieten wir Intervallweise an, wollen aber langfristig auf eine dauerhafte Betreuung umstellen, da die Nachfrage sehr groß ist.

Tipps für den Umgang mit Niederschlägen

FIV: Kommen wir nun schon zur letzten Frage. In deinem Leben hast du schon viele Niederschläge erleben müssen, trotzdem hast du nie aufgegeben und immer weiter gemacht. Hast du Tipps für unsere Leser, mit Niederschlägen besser umgehen zu können?

JULIA: Man müsse sich nur ein Kleinkind vorstellen, was nach dem ersten Versuch zu laufen einfach liegen bleiben würde, wenn es fällt. Es wird immer Rückschläge und Niederschläge geben, aber rückwirkend war jeder Rückschlag auch eine Erfahrung, die mir geholfen hat zu wachsen und besser zu werden.

FIV: Nochmals vielen Dank für deine Zeit! Wir wünschen dir noch alles Gute und viel Erfolg auf deinem weiteren Weg!



Photo: David Lovric



TOP 5 TRAUMINSELN IN EUROPA

Trauminsel#1

Santorini



Trauminsel#2 Mallorca



Trauminsel#3

Zakynthos



Trauminsel#4
Ibiza



Trauminsel#5

Sardinien





Photography: Nikola Deray
Model : Marieme Libotte/CM Models





Photography: Nikola Deray
Model : Marième Libotte/CM Models









JULIA.KAMMERER

INTERVIEW

Fashion, Lifestyle, Food! Um diese Themen drehen sich die Social Media Kanäle von Julia. Die immer gut gelaunte Content Creatorin postet Fashion Hauls, Outfit Inspirationen, Rezepte und ganz viel Lifestyle Content. Dabei darf ihr Hund Abbey nie fehlen. Sie liebt es zu reisen und besondere Reisen bekommen immer einen Platz unter ihrer Haut.

So ist die Fashion Inspiration Julia

Wie viele Tattoos hat Julia dann schon? In diesem Interview sprechen wir über Fashion, Tattoos, Reisen und Content Creation. Fashion ist Julias Leidenschaft. Sie sieht immer super aus, daher haben wir sie gefragt, wo sie ihre Outfits shoppt und ohne welches Accessoire sie nicht das Haus verlassen kann.

Außerdem haben wir über das Coachella gesprochen, denn jeder der auf Instagram oder TikTok unterwegs ist, kennt das Festival! Aber lohnt es sich wirklich oder ist es nur ein Hype? Und was liebt sie eigentlich an ihrem Job und inwiefern wird sich dieser in den nächsten Jahren verändern? Genau diese Fragen beantwortet uns Julia. Zudem sprechen wir über ihre Lieblings Reiseziele und Hotspots, die ihr unbedingt besuchen und machen sollten! All das und mehr erfahrt ihr hier in diesem Interview!

Julias Lieblinge gehen unter die Haut

FIV: Hallo liebe Julia, wir freuen uns, dass das heute mit dem Interview geklappt hat. Dann wollen wir auch direkt mit der ersten Frage starten. Auf deinen Social Media Kanälen zeigst du immer wieder deine Tattoos. Welche deiner Tattoos magst du am liebsten? Hast du vielleicht schon ein weiteres Tattoo in Planung?

JULIA: Ich habe insgesamt 10 kleine Tattoos und ich liebe jedes Einzelne auf seine Art und Weise. Besonders aber sind für mich zum Beispiel meine beiden Tattoos am rechten Arm, da ich die in Thailand gestochen habe. Genauso, wie die beiden Tattoos (Palme & LA), da ich diese in LA gestochen hab und die Hibiskusblüte aus Ibiza. Und natürlich auch den Namen von meinem Hund Abbey!!

Ich liebe den Gedanken Tattoos an Orten stechen zu lassen, die für mich besonders sind oder eine unvergessliche Zeit mit sich gebracht haben. Aus dem Grund ist mein nächstes Tattoo schon in ein paar Tagen dran, da ich grade hier in Kapstadt sitze und ich diese Stadt über alles liebe. Es wird zum einen das Tattoo: 111 was Trust and Intuition bedeutet und das zweite kleine Tattoo muss ich mir noch überlegen, sollte aber was mit Kapstadt zu tun haben.

Coachella: ein Vibe oder nur ein Hype?

FIV: Wie schön, dass du jedem Tattoo eine Bedeutung zuschreiben kannst. Du warst dieses Jahr auf dem Coachella. Magst du uns einmal deine Erfahrungen zusammenfassen? Ist es nur ein Hype oder lohnt es sich wirklich?

JULIA: Oh mein Gott!! Ich kann es immer noch nicht fassen, dass ich dort war. Das war schon immer ein Traum von mir und wenn ich mir jetzt die Videos anschau, bekomme ich Gänsehaut. Ich kann das im Nachgang besser realisieren, als in dem Moment, da das so viele Eindrücke für mich waren. Ich finde, es lohnt sich AUF JEDEN FALL. Ich liebe es natürlich die Outfits zu kreieren. Man kann sich so richtig austoben, ohne sich overdressed zu fühlen.



Dort wird man nicht gejudged, es läuft dort alles von Basic bis ganz verrückt rum. Der positive Vibe ist einfach so sehr zu spüren und allein die Kulisse, die by the way aussieht wie eine Leinwand, ist es wert. Ich finde es auch mega cool, so viele Stars auf einmal zu sehen!! Allein dieses Jahr mega Stars, wie Billi Eilish, Harry Styles, The Weekend und viele mehr zu sehen, war so krass! Wann sieht man so Personen mal innerhalb von 3 Tagen? Natürlich macht es aber auch viel aus mit wem man dort ist. Und da wir eine große Gruppe waren, hat das natürlich seeeehr viel Spaß gemacht!

Fashion: affordable mit teuren Accessoires

FIV: Also definitiv ein Vibe. Da wird wirklich jeder neidisch! Fashion spielt bei dir auf deinen Social Media Kanälen eine große Rolle. Wo kaufst du am liebsten deine Outfits?

JULIA: Oh ja, das stimmt! Ich liebe Fashion seitdem ich ein kleines Mädchen bin. Ich bin, was der Style angeht, sehr variabel und kann daher nicht sagen, der Style ist genau meiner.

Genauso geht es mir dadurch mit den Shops. Grundsätzlich liebe ich es aber teuer mit affordable zu kombinieren, daher liebe ich Zara, Bershka, Pull&Bear, Cos, Reserved und wirklich viel mehr haha.

Kann mich wirklich nicht entscheiden. Aber ich glaube Zara ist schon mein Favorite. ... und genau diese Outfits kombiniere ich gerne mit Designer Accessoires, wie zum Beispiel Schuhe, Taschen und Brillen.

Accessoire Must Haves: Tasche & Sonnenbrille

FIV: Da du gerade teure Accessoires ansprichst, ohne welches Accessoire kannst du das Haus nicht verlassen?

JULIA: Tasche und Sonnenbrille!! Wertet jedes Outfit auf und ist auch, würd ich sagen mal, sehr praktisch haha.

Content Creation: Leidenschaft als Beruf

FIV: Nun würden wir gerne allgemein ein bisschen über deinen Job in der Content Creation sprechen. Was liebst du an deinem Job als Content Creatorin?

JULIA: Ich liebe so viel daran und bin unglaublich dankbar diese Leidenschaft als meinen Job bezeichnen zu können. Ich realisiere das manchmal immer noch nicht. Da ich vorher als Model gearbeitet habe, schätze ich wirklich, wie gut und offen meine Zusammenarbeit mit meinem Management ist. Sie sind wie Freunde und Familie und Arbeitgeber zugleich. Das kannte ich so vorher nicht.

Außerdem finde ich es toll, dass man von Brands gebucht wird, weil sie einen als Person und Charakter toll finden und auch das schätzen, was man auf seinem Kanal präsentiert. Mir macht es unheimlich Spaß meine Leidenschaft Fashion so auszuleben und täglich tausende von Menschen mit meinem Lifestyle zu inspirieren. Außerdem hat man durch diesen Job die Möglichkeit anderen zu helfen, egal auf welches Thema bezogen, genauso kann man auf wichtige Dinge aufmerksam machen, die einem beschäftigen.

Ich bin unglaublich dankbar für meine Community und die täglichen positiven Rückmeldungen. Mich freut das so sehr, wenn ich jemandem weiterhelfen kann, inspirieren kann oder einfach nur einen positiven Gedanken am Tag durch mich und meinen Content entsteht. Ein weiterer sehr wichtiger Punkt ist, dass ich dadurch die Möglichkeit habe, so viele unvergessliche Momente zu erleben, die ich mir vorher kaum erträumen konnte. Ich lerne so viele tolle Menschen und Orte kennen, die mich inspirieren und als Person weiterbringen im Leben. Ich könnte noch tausend Dinge aufzählen haha, glaubt mir.

Veränderungen des Jobs in nächsten Jahren

FIV: Inwiefern glaubst du, wird sich dein Job in den nächsten Jahren verändern?

JULIA: Ich glaube, es wird alles noch viel „krasser“ und professioneller werden. Ich hoffe natürlich nicht, dass es sich zum Schlechten verändert, aber das kann ich mir nicht vorstellen. Ich denke einfach, man muss immer offen dafür sein Dinge zu verändern oder anzupassen.

Social Media: Instagram, TikTok oder YouTube?

FIV: Du bist Content Creatorin auf verschiedenen Plattformen. Welche Plattform macht dir denn am meisten Spaß und warum?

JULIA: Ich bin auf Instagram, Tik Tok und YouTube. Allerdings bin ich auf den letzten Beiden nicht wirklich aktiv. Möchte aber gerne beides ausweiten. Ich würde unglaublich gerne Vlogs von Reisen, Make Up Tutorials und Kochvideos auf YouTube hochladen. Habe auch schon ein bisschen geübt und vielleicht kommt ja was von Kapstadt und der Safari online. Am meisten Spaß macht mir aktuell Instagram, da ich da einfach drin bin im „Game“ und ich die Kombination aus Bildern, Short Videos, etc liebe. Ich finde, es ist eine Mischung aus Ästhetik und doch viel Persönlichem, das mag ich!

Liebsten Reiseziele: LA, Kapstadt, Island, ..

FIV: Durch deinen Job bist du viel gereist. Was war bis jetzt dein Lieblings Reiseziel und warum?

JULIA: Puhhhh.. das ist sehr schwierig. Ich liebe, wie schon beim Tattoo erwähnt, Kapstadt, da die Stadt bzw. die Umgebung für mich einfach magisch ist. Es ist, glaube ich, einer der schönsten Orte, an denen ich bisher war. (Bin nun das zweite Mal hier) LA/Coachella war für mich ein Traum, der in Erfüllung ging, aber definitiv auch Island. Als ich gehört habe, dass ich dort mit einer meiner Kunden hinfahren darf, bin ich fast durchgedreht. Das war einfach unglaublich. Diese Natur, die ich dort sehen durfte und als Krönung die Polarlichter, war schon etwas sehr besonderes.

Julias Must „Do und See“ Hotspots in Südafrika

FIV: Kannst du uns von deinem aktuellen Lieblings Reiseziel Hotspots nennen, die unsere Leser unbedingt kennen sollten?

JULIA: In Südafrika kann ich auf jeden Fall empfehlen eine Safari zu machen, am besten im Krüger Nationalpark. In Kapstadt muss man unbedingt in Clifton/Camps Bay beachen und den Sonnenuntergang anschauen. Auf dem Lionshead wandern und auf den Tafelberg hochfahren.

In die Weinregion fahren zum Essen und Wein trinken. Horse riding am Long Beach machen. Den Penguin Beach in Simons Town besuchen. Cape Point bzw. das Kap der guten Hoffnung besichtigen. Ein Konzert im Botanical Garden besuchen. Den Chapmans Peak Drive fahren und und und.

Typisch Julia: Tiere, Gerechtigkeit & Spaß

FIV: Zu guter Letzt würden wir gerne dich noch ein bisschen besser kennenlernen. Was ist denn so richtig typisch Julia?

JULIA: Wenn ich meine Familie, Boyfriend, Freundinnen frage, dann meinen sie immer, ich wäre ein sehr offener, positiver Mensch und ich würde durch meine glückliche Ausstrahlung andere damit anstecken. Ich bin sehr mitfühlend und ein absoluter Tiermensch. Ich liebe Tiere über alles und setze mich für sie ein. Ich stehe vor allem sehr für Gerechtigkeit und bin dadurch ein wirklich loyaler Mensch. Sie meinten auch, ich bin definitiv ein Familienmensch, aber harmoniebedürftig hehe. Ich habe fast immer gute Laune, Spaß und Lachen dürfen definitiv nicht fehlen, oft habe ich auch meine 5 Minuten / crazy times haha.

FIV: Nochmal vielen Dank für deine Zeit und das tolle Interview! Wir wünschen dir weiterhin noch alles Gute auf deinem Weg!

Photo: Getty Images

Kilian Kerner



Photo: Getty Images



Photo: Getty Images



Photo: Getty Images



Marcel Ostertag



Photo: Sebastian Reuter (Getty Images)





Photo: Sebastian Reuter (Getty Images)

CARINAPRANZ

INTERVIEW

Carina gehört zu den beliebtesten Content Creatorinnen aus Österreich. Sie versorgt ihre Community auf ihren Social Media Kanälen mit Fashion, Travel und Mom Content, denn neben ihrem Vollzeitjob ist sie Mama von drei Kindern, zwei Katzen und einem Hund. Klingt nach einem stressigen Alltag oder? Und das ist es auch, aber diese Herausforderungen braucht Carina in ihrem Leben. Sie liebt es und macht alles aus tiefstem Herzen.

Fashion Inspiration & Mama auf Social Media

Doch wie bekommt sie alles unter einen Hut? In diesem Interview sprechen wir mit Carina über ihren Alltag und Tipps für ein disziplinierteres Leben. Zudem reden wir über ein Hauptthema ihrer Social Media Kanälen und zwar Fashion. Denn Carina ist eine große Fashion Inspiration für ihre Community. Daher verrät sie uns, in welchen Stores sie am liebsten shoppt und welches Kleidungsstück aus ihrem Kleiderschrank ihr absolutes Lieblings Piece ist. Außerdem gibt sie uns einen kleinen Einblick in ihre Familie, sie erzählt uns was sie an ihrem Job liebt und inwiefern sie glaubt, dass sich dieser Job in den kommenden Jahren verändern wird. All das und mehr erfährst du in diesem Interview.

Der Alltag einer Content Creatorin & Mama

FIV: Hallo liebe Carina, wir freuen uns sehr, dass das heute mit dem Interview klappt. Dann wollen wir auch direkt starten. Fast jeder Tag beginnt bei dir um 5 Uhr morgens, damit du alles schaffst. Daher haben wir uns gefragt, wie dein Alltag aussieht?

CARINA: Das stimmt, mein Alltag beginnt sehr oft sehr früh, weil ich mir immer sehr viel vornehme und um eben alles zu schaffen und unter einen Hut zu bekommen, versuche ich so früh es geht aufzustehen. Sobald die Kinder morgens aus dem Haus sind, muss unser Hund Carlos für mindestens 1h ausgepowert werden, damit ich im Anschluss in aller Ruhe meiner Arbeit nachgehen kann.

Zwischen der Arbeit, sprich, dem Kreieren von Content, versuche ich vormittags auch immer wieder nebenbei den Haushalt zu managen, was leider nur sehr selten klappt. Im besten Fall habe ich in den 5h am Vormittag vieles geschafft, so dass ich mich am Nachmittag ganz auf die Jungs konzentrieren kann. Bevor ich Jonas und Noah aus dem Kindergarten abhole, drehe ich nochmal eine kleine Runde mit Carlos.

Die Jungs essen mittags im Kindergarten und trotzdem gibt es Tage, da kommen sie mit knurrendem Magen nach Hause. Aus diesem Grund bin ich froh, dass ich abends immer sehr große Portionen koche, sodass ich am nächsten Tag immer noch eine kleine Portion aufwärmen kann. Ich spare mir also das Kochen mittags.

Den Nachmittag verbringen wir dann je nach Wetter entweder draußen im Freien zum Beispiel auf dem Spielplatz, bei meinen Eltern im Garten, auf dem Skaterpark, in einem Indoor Spielplatz oder zu Hause. Da mein Mann in einem großen Lebensmittel Konzern tätig ist, lasse ich ihm sehr oft die Einkaufslisten zukommen und spare mir so das Einkaufen...



Photo: Carina Pranz/Fab4Media

Mein Ältester wird im Februar 16 und ist schon relativ selbstständig, hier muss ich also hauptsächlich das Abholen und Abliefern am Bahnhof managen und fürs Abendessen oft mehr einkalkulieren, falls Freunde von ihm zu Besuch sind und bleiben. Wenn es mein Mann vor 18:30 Uhr nach Hause schafft, dann essen wir gemeinsam. Die Kinder habe ich in diesem Fall auch vorab schon gebadet und bettfertig gemacht, sodass wir nach dem gemeinsamen Abendessen das Zähneputzen und Geschichten Vorlesen unter uns aufteilen können. Schlafen die Kinder dann um 19:00 Uhr, widme ich mich noch dem Haushalt und im besten Fall geht mein Mann Rene noch einmal mit Carlos kurz vor die Tür.

Abends sitzen wir dann gerne noch bei einem Glas Rotwein zusammen, erzählen uns gegenseitig von unserem Tag und arbeiten an unserem neuen Projekt. Gerne darf es aber auch einfach mal das Sofa und eine Netflix Serie sein. Im Bett schreibe ich mir dann vor dem Einschlafen auch schon meine To Do Liste für den nächsten Tag und dann fallen mir auch relativ schnell die Augen zu.

„Irgendwie brauche ich all diese Aufgaben..“

FIV: Wow! Aber wie schön, dass ihr einige Tätigkeiten unter euch aufteilen könnt! Neben deinem Job als Content Creatorin, bist du auch Mama von drei Kindern. Wie bekommst du alles unter einen Hut?

CARINA: Die Frage wird mir tatsächlich sehr oft gestellt. Viele können sich das nicht vorstellen, aber irgendwie brauche ich all diese Aufgaben und den Trubel den ganzen Tag. Rene war zum Beispiel sehr lange gegen einen Hund, weil dadurch wieder jede Menge Arbeit anfällt und ich ohnehin schon sehr ausgelastet bin. In Wahrheit macht mir diese neue Herausforderung aber sehr viel Spaß und Carlos ist mein sportlicher Ausgleich zu meiner Arbeit.

Ich liebe es meine Tage zu planen und zu organisieren und dadurch fällt es mir vielleicht ein bisschen leichter als anderen alles unter einen Hut zu bekommen.

Carinas Tipps für ein diszipliniertes Leben

FIV: Hast du vielleicht sogar Tipps für unsere Leser, disziplinierter zu werden?

CARINA: Mir helfen meine To Do Listen, die ich mir jeden Abend vor dem Schlafengehen aufschreibe. Ohne meine Listen wäre ich ehrlich gesagt ziemlich aufgeschmissen oder sagen wir planlos unterwegs. Da mir tagsüber sehr viele Gedanken durch den Kopf gehen, sei es beruflich oder privat, neige ich ohne einer Liste dazu vieles zu vergessen. Anhand meiner Liste weiß ich zum Beispiel auch, was hat Priorität und was kann eventuell auf morgen verschoben werden. Ich schaffe dadurch wirklich viel mehr.

Fashion: reduziertes und bedachtes Shoppen

FIV: Travel, Fashion und Family sind die Hauptthemen deiner Social Media Kanälen. Nun wollen wir ganz gerne mit dir über Fashion sprechen und zwar bist du eine große Fashion Inspiration für deine Community. Daher haben wir uns gefragt: wo kaufst du am liebsten deine Kleidung?

CARINA: Der Fokus liegt mittlerweile darauf reduziert und bedacht einzukaufen, was gerade in meinem Business als Fashion Creatorin nicht immer sehr einfach ist. Ich muss gestehen, dass ich sehr gerne shoppen gehe. Allerdings miste ich auch regelmäßig aus und trenne mich von Kleidungsstücken, die ich zu selten trage. Im letzten Jahr bin ich auf sehr viele tolle Brands, wie Ayen, dariadeh und Viktoria Luise aufmerksam geworden. Dort findet man richtig schöne und nachhaltige Basics, die vor allem zeitlos sind und man dadurch sehr lange eine Freude mit den Kleidungsstücken hat.

„Ich gehe Fashion Trends lieber aus dem Weg“

FIV: Fashion kommt oftmals mit Trends. Wie stehst du zu Fashion Trends? Gibt es aktuell einen Fashion Trend, den du so gar nicht verstehen kannst?

CARINA: Die letzten Jahre habe ich immer mehr meinen Stil gefunden. Meine Kleidungsstücke sind sehr schlicht und zeitlos und können mit allem kombiniert werden. Die Trends lasse ich meistens aus, weil ich immer wieder merke, dass ich mit diesen speziellen Stücken nicht lange eine Freude habe. Ich gehe Fashion Trends also lieber aus dem Weg und bleibe meinen Basics treu.

Carinas Lieblingsstück: Prada Loafers

FIV: Was ist dein Lieblingskleidungsstück aus deinem Schrank und warum? Vielleicht verbindest du eine bestimmte Zeit damit?

CARINA: Da gibt es ehrlich gesagt sooo viele und ich kann mich gar nicht auf nur eines festlegen. Ich liebe meine schlichten Blazer, Basic T-Shirts, Jeans, Mäntel und Trenchcoats und all meine Handtaschen.

Aber wenn ich mich auf die Schnelle für eines entscheiden müsste, dann wären es meine Prada Loafers, die seit fast einem Jahr auf meiner Wunschliste standen. Ist zwar kein Kleidungsstück, sondern ein paar Schuhe, aber sie sind unfassbar bequem und waren jeden Cent wert. Egal ob zur Jeans oder zum Kleid kombiniert, die machen richtig was her.

Familie mit 3 Kindern, 2 Katzen & 1 Hund

FIV: Außerdem haben deine Familie und du zwei Katzen und einen Hund. Wie verstehen sich die Tiere untereinander? Kommt da eventuell bald noch ein Haustier zu?

CARINA: Es wird von Tag zu Tag besser. Unsere beiden Britisch Kurzhaar Kater waren anfangs nicht sehr begeistert über unseren Hunde Zuwachs, aber mittlerweile können sich alle drei im selben Stockwerk aufhalten ohne dass die Fetzen fliegen.

Wenn Carlos mal zu wild oder stürmisch ist, wird er angefaucht und dann macht er auch gleich einen Bogen um die zwei. Ich hätte sehr gerne noch weitere Haustiere, aber da spielt mein Mann leider nicht mehr mit. Obwohl, ich konnte ihn ja bei den letzten dreien auch überreden, vielleicht klappt es noch ein weiteres Mal.

Content Creation: Kein Tag ist wie der andere

FIV: Nun würden wir gerne zu guter Letzt noch einmal über deinen Job als Content Creatorin sprechen. Was liebst du an deinem Job?

CARINA: Das ich mich zum einen kreativ so austoben kann und das kein Tag bzw. keine Kooperationen wie die andere ist. Man lernt jeden Tag etwas Neues dazu, denn jeder Job, jede Reise ist anders und jeder Kunde hat andere Vorstellungen von der Umsetzung. Es macht so viel Spaß und ich liebe es, dass ich täglich über mich hinauswachse. Man lernt so viele tolle Menschen kennen und es entstehen dadurch auch immer wieder neue Freundschaften. Ich bin wirklich jeden Tag unglaublich dankbar dafür, diesen tollen Job ausüben zu können.

Veränderungen des Jobs in kommenden Jahren

FIV: Inwiefern glaubst du, wird sich dein Job in den nächsten Jahren verändern?

CARINA: Ich habe meine persönlichen Ziele immer vor Augen und denke, dass es Instagram und meinen Job noch eine Zeit lange geben wird. Die Art, wie wir Content kreieren und für unsere Community bereitstellen, wird sich mit Sicherheit noch ein paar Mal ändern (Bsp. LIVE, Reels, IGTV usw.) Wichtig ist, dass man immer am Ball bleibt und die Tools nutzt, die einem Instagram bietet und darauf achtet, welchen Content sich die eigene Community wünscht.

FIV: Vielen Dank für deine Zeit und das schöne Interview! Wir wünschen dir alles Gute auf deinem weiteren Weg!

Photo: Getty for Nowadays

Anja Gockel

Photo: Getty for Nowadays





Photo: Getty for Nowadays



Rebecca Ruétz



Photo: Getty for Nowadays



Photo: Getty for Nowadays



Photo: Getty for Nowadays

FRANZISKA ELEA

INTERVIEW

Pferde, Pferde, Pferde! Franziskas Leidenschaft ist das Reiten. Damals mit 11 Jahren hat sie das Reiten für sich entdeckt und heute ist es eine Art Therapie, denn vor einiger Zeit wurde sie mit der Borderline Persönlichkeitsstörung diagnostiziert. Sie ist Content Creatorin und teilt ganz viel Pferde Content, aber auch ihre Erfahrungen mit ihrer Erkrankung auf Instagram und TikTok mit ihrer Community, um auch anderen Mut zu machen.

Doch nicht nur das! Nun ist sie auch Autorin und ab Januar könnt ihr Franziskas eigenes Buch über Borderline auf Amazon erwerben.

Franziskas Leidenschaft: Das Reiten

In diesem Interview mit unserem Magazin haben wir mit Franziska über das Reiten und Mental Health gesprochen. Wir sind mit ihr zu den Anfängen ihrer Reit Karriere gegangen und haben sie gefragt, wie sie das Reiten für sich entdeckt hat und welche Bedeutung es heute für sie darstellt. Zudem erzählt sie uns, wo sie ihre Reitbekleidung kauft.

Am liebsten verbringt Franziska Zeit mit ihrem Pferd, daher ist sie tagtäglich im Pferdestall zu finden. Dazu verrät sie uns, wie ihr Alltag dort aussieht und welche Must Haves immer dabei sein müssen.

Zudem spricht sie mit uns über ihre Diagnose Borderline und ihr Umgang damit. Außerdem teilt sie für euch Tipps die eigene mentale Gesundheit zu verbessern und erzählt von ihrem Buch, welches ihr ab Januar bei Amazon bestellen könnt. All das und mehr erfahrt ihr hier in diesem Interview!

Anfänge: Erste Reitstunde mit 11 Jahren

FIV: Hallo liebe Franziska, wir freuen uns, dass das heute mit dem Interview geklappt hat. Gerne fangen wir jetzt direkt an. Und zu aller erst würden wir gerne über deine Leidenschaft das Reiten und dessen Anfänge sprechen. Wie hast du das Reiten für dich entdeckt?

Franziska: Als ich 11 Jahre alt war kam meine Mutter eines Tages von der Arbeit und meinte eine Kundin von ihr würde so vom Reiten schwärmen. Daraufhin hat sie für sich selbst, meine Schwester und mich eine Reitstunde vereinbart. Da saß ich zum ersten Mal auf einem Pferd und es hat unglaublich viel Spaß gemacht.

„Reiten ist eine Art Therapie“

FIV: Wie schön! Außerdem spielt das Reiten auch eine große Rolle auf deinen Social Media Kanälen. Dort können deine Follower sehen, dass dir deine Pferde ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Was verbindest du persönlich mit dem Reiten?

Franziska: Für mich sind Pferde eine Art Therapie. Ich verbinde damit Ruhe, gleichzeitig aber auch Adrenalin, die Liebe zu den Tieren und Glücksgefühle. Bei kaum einer anderen Tätigkeit ist man so konzentriert auf das Tier, das sich unter einem bewegt, dass man gar keine Möglichkeit hat, über den Rest der Welt nachzudenken. Es ist eine tolle Gelegenheit abzuschalten und sich gemeinsam mit einem Lebewesen weiterzuentwickeln und gegebenenfalls sogar sportliche Ziele zu erreichen.



Das bereitet mir unglaublich viel Freude! Außerdem ist Reiten viel anstrengender, als es von außen aussieht und hält mich im Alltag fit.

Reitbekleidung: Riders Deal, Loesdau

FIV: Es ist wirklich toll zu hören, was für dich hinter dem Reiten steckt und was du damit verbindest. Wie sieht es mit der Ausstattung? Wo kaufst du denn am liebsten deine Reitbekleidung?

Franziska: Ganz unterschiedlich. Ich bestelle viel online bei Riders Deal, da gibt es immer die besten Angebote und im stationären Handel haben wir Loesdau und Krämer in der Nähe. Dort findet man alles, was man braucht. Meine Lieblingsmarken sind PS of Sweden, HV Polo, Eskadron und Equestrian Stockholm.

Der Alltag im Pferdestall

FIV: Außerdem findet man dich tagtäglich im Stall bei deinem Pferd Fleur, daher interessiert uns: Wie sieht dein Alltag am Pferdestall aus?

Franziska: Fleur bekommt zur Begrüßung immer einen Apfel, eine Karotte oder eine Banane von mir. Dann gehen wir meist etwas grasen oder spazieren - wenn die Weiden offen sind, stelle ich sie oft nochmal raus.

Morgens kommt sie mit dem Führdienst bereits aufs Paddock oder gegebenenfalls auf die Wiese. Dann nehme ich mir immer viel Zeit um sie zu putzen und sie für's Reiten oder Longieren fertig zu machen - alles natürlich mit zahlreichen Kuscheleinheiten einhergehend. Nach dem Training bin ich mit aufräumen, Hufe und Pferd säubern und Futter für den nächsten Tag vorbereiten beschäftigt.

Nachdem Fleur gefressen hat, darf sie dann nochmal raus und einfach ein bisschen Pferd sein oder mit ihrer besten Freundin spielen. Zwischendurch gehe ich gerne mit Hazel im Wald ein bisschen Gassi oder helfe Stallkollegen mit der Betreuung ihrer Pferde. Manchmal reite ich auch andere Pferde, um selbst reiterlich noch mehr dazuzulernen. Fleur ist ja noch sehr jung und ich möchte eine bessere Reiterin für sie werden.

Must Haves im Pferdestall: Hund

FIV: Was sind deine Must Haves, die immer mit müssen, wenn du in den Stall gehst?

Franziska: Mein Hund - wenn man den als Must Have bezeichnen kann! Ansonsten habe ich die meisten Dinge im Stall in meinem Spint gelagert: Handyladekabel, Hundesnacks, warme Klamotten, Outfits für Fleur und alles was

Photo: [instagram.com/franziskaelea](https://www.instagram.com/franziskaelea)



man für die Pflege des Pferdes benötigt. Mein Handy ist - obwohl ich am Stall kaum Empfang habe - auch immer dabei, um besondere Momente für meine Community festhalten zu können.

Mental Health & Diagnose Borderline

FIV: Nun würden wir gerne mit dir über das Thema Mental Health sprechen. Als du 15 Jahre alt warst, hast du die Diagnose Borderline erhalten. Wie bist du mit der Situation umgegangen?

Franziska: Anmerkung: In der Klinik hieß es ich „entwickele“ eine BPS - Diagnosen darf man eigentlich erst ab 21 stellen, aber die Anzeichen waren eindeutig. Die Diagnose an sich hat nicht viel verändert, ich war eher froh, dass das alles einen Namen hat und nicht normal ist. Sonst hätte ich wenig Hoffnung für ein künftiges glückliches Leben gehabt. Ich habe mich in stationäre und ambulante Therapie begeben und stets versucht an mir zu arbeiten.

Franziskas Tipps bezüglich Mental Health

FIV: Hast du Tipps für unsere Leser, wie man seine eigene mentale Gesundheit verbessern kann?

Franziska: Dinge tun, die einen glücklich machen und langfristig denken. Der (kurzfristig) leichte Weg ist nicht immer der bessere. Ich habe immer auf mein Herz statt die Stimmen der Vernunft um mich herum gehört und das hat bei mir persönlich zu den besten Entscheidungen meines Lebens geführt. Sonst hätte ich weder ein Pferd, noch hätte ich mich selbstständig gemacht oder als Studentin einen kleinen Hund in mein Leben gelassen.

Ich frage mich immer: Macht es MICH glücklich, oder die Menschen um mich herum? Am Ende des Tages bin nur ich mit mir selbst alleine und muss mit meinen Entscheidungen leben. Nicht die anderen. Ansonsten kann ich jedem nur ans Herz legen: Geht reiten! Das ist für mich die beste Therapie.

Eigenes Buch: „Was du nicht siehst“

FIV: Im Januar erscheint dein Buch „Was du nicht siehst“. Magst du unseren Lesern einmal erläutern, worum es sich bei deinem Buch handelt?

Franziska: „Was du nicht siehst“ ist ein Sachbuch zur Borderline-Persönlichkeitsstörung und erzählt meine Geschichte von Geburt an. Also quasi auch eine Autobiografie. Ich habe viele Rückschläge erlitten und wenig Halt im Leben gehabt.

Dennoch bin ich hier und beantworte gerade diese Interviewfragen. Mit meinem Buch möchte ich Betroffenen Mut machen, Angehörigen die Augen öffnen und allen, die mich aktiv verfolgen, eine spannende, wahre und vor allem ehrliche Geschichte bieten. Ich denke, das ist uns geglückt!

„Was ich alles erlebt habe, glaubt mir keiner“

FIV: Was hat dich dazu inspiriert, ein eigenes Buch zu schreiben?

Franziska: Tatsächlich dachte ich schon öfter „was ich alles erlebt habe, glaubt mir keiner“. Oder „das sollte eigentlich die ganze Welt wissen“. Der Wunsch, den Menschen meine Geschichte mit auf den Weg zu geben, wuchs also schon länger und als mein Verlag dann mit der Anfrage zu diesem Sachbuch auf mich zukam, musste ich nicht lange überlegen. Die Menschen haben mich inspiriert, die Therapie, die Erlebnisse und kurz gesagt: Das Leben.

„E“ - Franziska in drei Worten

FIV: Zu guter Letzt würden wir gerne noch ein bisschen mehr über dich lernen, beschreibe dich bitte in drei Worten.

Franziska: Ehrlich, ehrgeizig & empathisch. Ich bin also ein „E“ lol.

FIV: Vielen Dank für deine Zeit und das tolle Interview und wir wünschen dir noch ganz viel Glück auf deinem weiteren Weg!

DZHU S







PHOTO: GETTY IMAGES



FIV
*fashion
interview*

**Grace Jones
x Wölford**

PHOTOGRAPHY
Photographer Richard Phibbs
BTS Photographer Clair Brand

GLAM
Hair Earl Simms
MUA Alex Babsky

STYLING
Stylist Zoe Bedeux