

26/2024
Mi, 27. 11. 2024
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 6,50

freundin

OH DU KÖSTLICHE!

Feine Gerichte für
die große Runde

NETT SEIN LOHNT SICH

Wie wir es schaffen,
nachsichtiger zu sein

LEO- LOOKS

... sind jetzt
festlich

GESUND DURCH DEN WINTER

Tipps vom
Top-Virologen

GEMEINSAM EINE GUTE ZEIT

27 überraschende Fragen,
die garantiert zu guten
Gesprächen führen



EMMA WATSON

PRADA PARADOXE

DIE NACHFÜLLBAREN DÜFTE



DIE NEUE
FLORALITÄT

Welche Frage stellen Sie sich?

„Wie schaffst du es nur, Familie und Beruf zu vereinbaren?“, fragte mich neulich eine Bekannte. Meine ehrliche Antwort: „Das kommt ganz auf den Tag an“. An manchen Tagen flutscht es nur so: Da starten morgens beide Kinder gut gelaunt in Kindergarten und Schule, mein Mann und ich sprechen uns ab, wer wann die Betreuung übernimmt, und abends schaffen wir es sogar, alle zusammen ein Spiel zu spielen. Wir haben alles im Griff, denke ich dann. Aber es gibt die anderen Tage: Meistens haben sie mit kurzfristigen Terminen oder Krankheit zu tun. Da versuche ich, meinem Job und den Kindern irgendwie gerecht zu werden (von mir selbst und meinem Mann spreche ich gar nicht erst) – und sitze abends doch da und habe das Gefühl auf allen Ebenen versagt zu haben. Tatsache ist: Vieles in unserem Land ist immer noch nicht darauf ausgelegt, dass beide Elternteile arbeiten gehen. Obwohl es viele wollen (und müssen). Dabei gibt es Hebel, um das Leben von Familien besser zu machen. Zum Beispiel einen Arbeitgeber, der Homeoffice ermöglicht, der Kinderbetreuung unterstützt – und der vor allem eins hat: Verständnis für die Chaos-Tage, die zwangsläufig als Familie kommen. Wir bei freundin wollen solchen Unternehmen Sichtbarkeit geben, deshalb haben wir die familienfreundlichsten Arbeitgeber ausgezeichnet.



How are you? Als ich mit 15 Jahren in Kalifornien lebte, hat mich diese Frage anfangs sehr irritiert. Weil ich mit meiner Antwort darauf ins Leere lief. Weil es sich eher um eine Begrüßung und oberflächliche Höflichkeit handelt (wogegen grundsätzlich ja nichts einzuwenden ist), als um eine ernst gemeinte Frage. Zurück in Deutschland freute ich mich, dass sich hier aus „Wie geht es dir?“ ganze Gespräche entwickeln können. Noch besser und tiefer werden sie, wenn wir uns schon mit der Frage etwas mehr Mühe geben. Denn das Allerschönste am Fragen ist ja, dass wir damit Interesse am Gegenüber zeigen (solange wir dann auch bei der Antwort zuhören, natürlich). Eine gute Frage passt zur Situation und zur Person und ist gleichzeitig überraschend, das gilt, wenn wir Menschen neu kennenlernen, aber umso mehr auch, wenn wir glauben, schon alles übereinander zu wissen. Probieren Sie es in der Adventszeit einmal aus, wir haben zusammen mit der Fragenexpertin Lilia Vogelsang ab S. 48 Fragen zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Familie, Freunde und alte Bekannte garantiert ganz neu kennenlernen. Ich wünsche Ihnen viele interessante Gespräche!

AUSGEZEICHNET

Mit dem freundin-Siegel zeichnen wir die Top-Arbeitgeber in Deutschland für Eltern aus. Alle Infos unter freundin.de/arbeitgeber2024 oder den QR-Code scannen.



Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an chefredaktion@freundin.de

**UNSER COVER-BOOKLET
»30 TOLLE PREISE
GEWINNEN«**

Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:
<https://beilage.freundin-epaper.de>



dmBio
Wintertee,
40 g (20 Beutel)
1,95 €*
ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001

Endlich wieder irgendwas mit Zimt

Fröhliche Vorweihnachten



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



24

SCHÖN WILD!

Elegante Looks
mit Leo-Prints



34

PARTY-HITS

Festliche Mode und
funkelnde Accessoires

FAVORITEN

- 10 **Alles, was die kommenden Wochen schöner macht**
Trends, Stars, Lieblingsprodukte und Events

IMMER IN FREUNDIN

- 16 **Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 18 **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Tschüss sagen**
Weil man da oft die besten Gespräche führt
- 20 **Zeitgespräch: Wie kommen wir entspannt durch den Advent?**
Coach Carina Hellmich hat einen Plan

MODE

- 24 **Leo-Looks**
Unser Lieblingsprint wird festlich gestylt

- 34 **So schön feierlich!**
Zauberhafte Party-Pieces

- 40 **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 42 **Darüber reden wir nicht**
Was Autoren beim Schreiben über Familiengeheimnisse gelernt haben
- 48 **Gemeinsam eine gute Zeit**
27 überraschende Fragen, die garantiert zu guten Gesprächen führen
- 58 **Nett sein lohnt sich**
Wie wir es schaffen, nachsichtiger zu sein
- 66 **Finanzen: Wie schnell lässt sich Vermögen aufbauen?**
Unsere Finanz-Expertin rechnet vor



58

SEID MILDE!

Warum Nachsicht
Wunder bewirken kann

RICHTIG FESTLICH

RICHTIG GÜNSTIG



Weitere Informationen unter [kaufland.de/weihnachten](https://www.kaufland.de/weihnachten)

Hier bin ich richtig



68

BEAUTY-TRENDS

Edelsteintöne lassen uns strahlen



SPASS IM SCHNEE

Für diese Reisen brauchen Sie keine Ski

112

AUSGEZEICHNETE WAHL

Für Kreuzband, Meniskus, Bandscheiben & Co: Die Top-Kliniken für Sportorthopädie und Sportmedizin

84



94

KOCHEN FÜR GÄSTE

Raffinierte Winterrezepte, die allen schmecken

WOHLFÜHLEN

- 68 **Ach, du schöne Weihnachtszeit**
Beauty-Trends, die uns jetzt noch schöner machen
- 76 **Gesund durch den Winter**
Tipps vom Virologen und einer Allgemeinmedizinerin
- 84 **Top-Kliniken für Sportverletzungen**
Empfehlenswerte Adressen in Deutschland
- 90 **Fundstücke**

GENIESSEN

- 94 **Oh du Köstliche!**
Leckere Gerichte für die große Runde
- 104 **Vom guten Gastgeben**
Das neue Buch des Verlegers Hubert Burda
- 106 **Fundstücke**

WOHNEN

- 108 **Ein Platz zum Abtauchen**
Möbel, Deko und Bücher: Alles für gemütliche Lesestunden

REISE

- 112 **Ab in den Schnee**
Tolle Ideen für Winterreisen abseits der Skipisten
- 118 **Fundstücke**

KULTUR

- 126 **Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik
- 132 **Lichtblicke**
Märchenwelt, Fackelwanderung, Videoprojektion: Fünf zauberhafte Lichterfeste

STANDARDS

- 4 Editorial
- 122 Freundinwelt
- 124 Gewinnspiel
- 125 Rätselauflösung
- 125 Preisrätsel
- 138 Horoskop
- 139 Impressum
- 140 Vorschau
- 142 Eine Frage zum Schluss



DAS COVER

Model: Julka/Kult
Foto: Sallyhateswing
Produktion und Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Milka Barbin/Fame
Kleid: Zara **Weste:** Max&Co. **Ohrringe:** Essentiel Antwerp

FOTOS: CHRISTINE LUTZ/BLAUBLUT-EDITION.COM (1), ULRIKE HOLSTEN/STOCKFOOD STUDIOS(1), SALLYHATESWING (1)

Black Week Deal sichern

SIMON
mobile

50%



15 GB ab mtl.
4,49€*
in den ersten 6 Monaten

Mit dem Code **FREUNDIN2** zusätzlich **+2 GB mtl.** in den ersten 12 Monaten sichern.*

- ✓ **Monatlich kündbar**
- ✓ **Top D-Netz-Qualität inkl. 5G**

- ✓ **Allnet-Flat**
- ✓ **WiFi-Calling inklusive**

👉 **simonmobile.de**
☎ **0800 5054444**

* Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme. Dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMON mobile. Bei Portierung von den Anbietern/Marken: Mobilcom-Debitel, otelo, Telekom, Vodafone mtl. Basispreis 14,99 €. Keine Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 15 GB/Mon sowie optional hinzubuchbar 5 GB/Mon für 3€ mtl. oder 15 GB/Mon für 8€ mtl. (nur einmal zusätzlich buchbar) m. geschätzte max./beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer. Danach surfst du mit bis zu 32 kbit/s. Bytegenaue Taktung. Du surfst im 5G-Netz mit einem 5G-fähigen Gerät in Gebieten mit 5G-Verfügbarkeit, ansonsten mit 4G/LTE bei geeignetem 4G/LTE-fähigem Gerät. Inkl. Sprach-/ SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sondernr.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Aktion vom 12.11.2024 bis 08.12.2024. Bei Abschluss eines SIMON mobile-Vertrags im Aktionszeitraum erhalten Neukunden in den ersten sechs Monaten mtl. 50% Rabatt auf den mtl. Basistarif sowie auf die mtl. Kosten der direkt bei Abschluss hinzugebuchten Data-Option 5 GB/Mon oder 15 GB/Mon. Aktion vom 19.11.2024 bis 03.12.2024: Neukunden erhalten bei Eingabe des im Werbemittel genannten Gutscheincodes im Bestellprozess auf simonmobile.de oder in der SIMON mobile App zusätzl. einmalig 2 GB mtl. zur Nutzung in den ersten 12 Monaten. Nur solange der Vorrat reicht.

*Alles, was die kommenden Wochen schöner macht:
Trends, Stars, Lieblingsprodukte, Events*



Schauspielerin

LUISE WOLFRAM

„Mal ehrlich, wann hatten Sie das letzte Mal einen komplett freien Tag? Ohne Termine, ohne Pläne. Mein Kalender ist so voll, dass ich dazu übergegangen bin, mir aktiv leere Tage einzuplanen. Nur für mich. Nichts macht mich glücklicher, als einfach in den Tag hineinzuleben. Ich nehme mir ganz bewusst nichts vor. Mache keine Steuererklärung, lege nicht die Wäsche zusammen und verabrede mich auch nicht mit Freunden. Dieser Tag soll absolut keine Effizienz haben. Es ist genau diese gutartige Sinnlosigkeit, die mich wirklich entspannt. Ich überlege einfach nur: Worauf habe ich jetzt genau in diesem Moment Lust? Vielleicht möchte ich einen Podcast hören, etwas kochen oder in einer Parfümerie durch die neuen Düfte stöbern. Ganz egal, was ich tue – es ist ganz allein meine Entscheidung. Meine persönliche Zeit.“

→ Ab dem 15. November ist Luise Wolfram im actionreichen Hörspiel „Als das Böse kam“ auf [audible.de](https://www.audible.de) zu hören. Und am 8. Dezember ermittelt sie wieder im Tatort Bremen, um 20:15 Uhr im Ersten.

