

freundin

Vom Glück
des Locker-
lassens

Wie wir uns vom
Perfektionismus lösen

**NEUE IDEEN
MIT SPARGEL**

**ENDLICH
WOW-BRAUEN**
und volle Wimpern!

**STARKE
KNOCHEN**
So lässt sich
Osteoporose
verhindern

Die 33
besten
MODE-
Basics

Immer gut angezogen
mit stilvollen Kombis

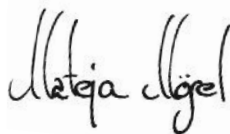
OPUS



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

WAS ERFÜLLT SIE AN IHREM JOB?

Einmal im Jahr führen Anke und ich Mitarbeitergespräche. Dabei bekommt jeder im Team – auch wir – vom Gegenüber Feedback über das zurückliegende Jahr. Bisher saßen wir bei diesen Gesprächen in unseren Büroräumen an Schreibtischen, aber das hat sich nicht richtig angefühlt. Deshalb haben wir uns dieses Jahr etwas Neues einfallen lassen, das so simpel ist, dass ich selber über den Effekt überrascht bin: Spaziergänge. Die Mitarbeiterin und ich schnappen uns unsere Jacken und laufen einfach los, bei Sonnenschein oder Regen, von unserem Büro aus in den nahe gelegenen Park. Dort kann man beim Reden wunderbar gehen, eine Runde oder viele, so lange, bis beide das Gefühl haben, es wurde alles Wichtige gesagt. Ich merke, es spricht sich viel leichter, wenn man nebeneinanderher schlendert wie zwei alte Bekannte. Lob und Anerkennung kommen lockerer rüber, heikle Themen bekommen mehr Raum für die richtige Einordnung als in der begrenzten Schreibtischsituation. Von jedem dieser Spaziergänge bin ich kenntnisreicher und sehr dankbar zurückgekommen. Ich bin mir bewusst, dass so offene, vertrauensvolle Gespräche nicht selbstverständlich sind. Für mich ist dieses gute Miteinander das Allerwichtigste für einen erfüllten Job. Dann kriegen wir gemeinsam auch alles andere hin.



Mateja Mögel



Anke Helle

Die Chefredakteurinnen



Wie würden Sie Ihren Job einer Vierjährigen beschreiben? Neulich war ich im Kindergarten meiner Tochter, um in der „Welche Berufe gibt es?“-Reihe über mein Leben als Journalistin zu erzählen. Vorab überlegte ich, welche Vorbilder die Kinder kennen könnten (die „sensationelle“ Karla Kolumna) und worin die Quintessenz meines Berufes liegt. Ich kann Ihnen dieses Gedankenspiel nur empfehlen. Es bringt Klarheit darüber, warum man einen Beruf ursprünglich gewählt hat und wie die Jobwirklichkeit heute aussieht. „Klugen Menschen Fragen stellen und die Antworten so aufschreiben, dass alle sie verstehen“, fasste ich für mich die Aufgabe als Journalistin zusammen. Im Alltag als Chefredakteurin bleibt dafür oft wenig Zeit, aber ich versuche, so oft wie möglich Freiräume für „eigene Geschichten“ zu schaffen. Weil ich weiß, dass ich unglücklich werden würde, wenn dieser Kern meines Jobs ganz wegfiel. Für diese Ausgabe durfte ich mit Managerin Julia Jäkel darüber sprechen, was sich im deutschen Staat jetzt dringend verändern muss (S. 16). Es war eines dieser Gespräche, das mich darin bestätigt, dass es immer noch stimmt, wenn ich – wie im Kindergarten – sage, dass ich für mich den schönsten Beruf der Welt habe.

WILLKOMMEN

**UNSER
COVER-BOOKLET
»CITY-GUIDE BERLIN«**
Sie haben die Möglichkeit,
unser Extra-Heft online
herunterzuladen unter:
[https://beilage.
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)

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



20

SOMMER-LIEBLINGE

Mit diesen Basics ist man immer gut angezogen



30

PASST PERFEKT!

Vom BH, der sich nicht abzeichnet, bis zur Wäsche für die Menopause

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

6 **Freundinnen wie wir**
Lena und Bettina erzählen, was ihre Freundschaft so besonders macht

14 **Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen

16 **Zeitgespräch: Was braucht Deutschland jetzt?**
Eine Initiative hat konkrete Vorschläge erarbeitet

134 **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Schaukeln**
Weil es uns das Leben verstehen lehrt

38

ENTSPANN DICH MAL!

Wie eine Perfektionistin lernt, lockerzulassen



MODE

- 20** **Die 33 besten Mode-Basics**
Unsere liebsten Klassiker – vom Strick-Cardigan bis zum Hemdblusenkleid
- 30** **Die passt zu mir!**
Tolle Unterwäsche für alle Bedürfnisse
- 36** **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 38** **Vom Glück des Lockerlassens**
Wie wir uns vom Perfektionismus lösen – für einen entspannteren Alltag
- 44** **Mein Neustart im Job**
Fünf Frauen erzählen vom Jobwechsel. Plus: Tipps für die Neuorientierung
- 54** **Job & Finanzen**
- 56** **Schöner schreiben**
Von einer Bestsellerautorin das Schreiben lernen
- 62** **Trump hat unsere Depots geschrumpft**
Was man tun sollte, wenn es an der Börse wackelt



88
NEUES VON DER STANGE
Frische Rezeptideen mit Spargel

64

EIN TUSCH ...

... auf tolle Wimpern und Augenbrauen

WOHLFÜHLEN

64 Endlich Wow-Brauen und volle Wimpern

So gelingt's: Tipps und Produkte für schöne Augen

74 Starke Knochen

Mit gezieltem Training und den richtigen Nährstoffen Osteoporose verhindern

80 Eine Impfung gegen Krebs

HPV: Alles Wichtige zu Infektion und Vorbeugung

84 Fundstücke

GENIESSEN

88 Neue Ideen mit Spargel

Kreative Rezepte mit dem edlen Stangengemüse

98 Ratzfatz-Gericht

Buchweizen-Risotto mit Pfifferlingen

WOHNEN

100 »Wohnungen erzählen immer über uns«

Filmregisseurin und Autorin Doris Dörrie macht sich Gedanken übers Wohnen

114 Fundstücke

REISE

104 Allein durch Südkorea

Unsere Autorin erkundet das ostasiatische Land auf eigene Faust

KULTUR

122 Sehen, hören, lesen

Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

3 Editorial

118 Freundinwelt

120 Gewinnspiel

121 Rätselauflösung

121 Preisrätsel

130 Horoskop

131 Impressum

132 Vorschau



104

SÜDKOREA

Traumhaft schön und immer noch ein Geheimtipp



DAS COVER

Model: Victoria Nordmark / M4

Foto: Ramona Reuter

Produktion und Styling: Nina Banneyer Haare &

Make-up: Sabine Heberle

Jeanshemd: Kings of Indigo

Top: Schiesser

Ohrringe: Smilla Brav

Ein Hoch aufs
Zusammenhalten!
In jeder Ausgabe
erzählen hier zwei
Frauen, was ihre
Freundschaft so
besonders macht.



FREUNDINNEN WIE WIR

Lena und Bettina

— **Ist das nicht Wahnsinn, Betti?** Seit 15 Jahren kennen wir uns jetzt – und sehen uns nach wie vor fast jeden Tag. Wir müssen immer lachen, wenn eine von uns sagt: Man hat halt einfach den Fehler gemacht, uns zusammen in ein Büro zu setzen! In diesem Büro, wo wir damals angestellt waren, haben wir irgendwann beschlossen, uns selbstständig zu machen und unsere Designagentur Favoritbuero zu gründen. Schon da waren wir dieselben Arbeitstypen, aber über die Jahre sind wir richtig zusammengewachsen. Mit dir kommt mir das Leben und Arbeiten einfach weniger anstrengend vor. Und ich liebe dein Lachen: ansteckend, mitreißend, inspirierend. Es kann selbst graue Tage bunt machen.

Lena, 40, Grafikerin (links)

— **Ich finde ja, Lena: Seit wir unser Delfin-Tattoo haben,** fühlt sich unsere Verbindung noch ein bisschen enger an. Die Idee ist in einer harten Arbeitswoche im Sommer entstanden, als du irgendwo den Post gefunden hast: »Nach dieser Woche brauch ich kein Wochenende, sondern eine Delfintherapie«. Daraus wurde dann ein Spruch zwischen uns, bis ich vorgeschlagen habe, dass wir uns beide einen kleinen Delfin am Arm stechen lassen. Eine Künstlerin hat ihn für uns entworfen. Wunderschön! Was ich echt toll an dir finde: Du kannst sehr gut zuhören und hast immer einen passenden Rat. Außerdem hast du eine super Intuition, mit der du die Freuden und Hürden im Leben mit einer besonderen, ganz eigenen Leichtigkeit meisterst.

Bettina, 43, Grafikerin (rechts)

Redaktion: **Sophia Feldmer**

Foto: **Tanja Kernweiss**

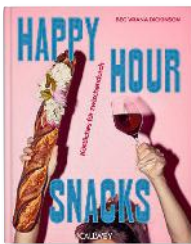
*Alles, was die kommenden Wochen schöner macht:
Trends, Lieblingsprodukte und Entdeckungen*



EINFACH GENIEßEN

Ein Abend mit Freunden, tolle Gespräche, laute Lacher. Dazu gutes, unkompliziertes Essen. In ihrem Kochbuch „Happy Hour Snacks“ stellt die Food-Autorin Bec Vrana Dickinson Köstlichkeiten vor, die bei solchen Treffen auf dem Tisch stehen könnten und nicht irre viel Arbeit machen: Croissant-Chips, ein Bella-Mortadella-Sandwich (rechts), Chicken Wings, Kartoffel-Minis, Käse-Popcorn. Bleibt nur noch die Frage: Wann kann's losgehen?

Kochbuch
„Happy Hour Snacks“ von
callwey.de, 22 Euro



DA
IST
MEHR
DRIN



Bringt auf kleinem Raum
Karten, Scheine und
Belege unter: „Miniwallet
Pebble“ von [secrid.com](https://www.secrid.com),
um 79 Euro

Kopfsache



Das „Equality Cap“ soll ein Zeichen für mehr Gleichstellung setzen. Mit jedem Kauf wird die Arbeit von UN Women Deutschland unterstützt. Über unwomen.de, um 40 Euro

Ei-Meldung



In der vom Bauhaus inspirierten „Bio-Ei-Pralinenbox“ (120g) der österreichischen Schokoladenmanufaktur Berger Feinste Confiserie stecken zehn fingerschleckleckere Pralinen, zum Beispiel mit Erdbeer-Vanille, Nougat, Tonkabohne oder Rosencaramelcreme. Von [confiserie-berger.at](https://www.confiserie-berger.at), um 23 Euro

Piep-show



Manchmal sind es die kleinen Details, die entzücken. Wie dieses Vogelhäuschen am Vogelhaus. „Multiholk Green Cottage“ von wildlifegarden.com, um 65 Euro

EINES FÜR IMMER

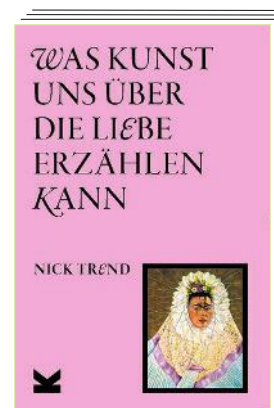
Toll für alle Menschen, die ihre besondere Verbindung mit einem Schmuckstück ausdrücken oder sich selbst etwas Besonderes schenken möchten: Im Berliner „Sister“-Studio kann man sich Armabänder anlegen lassen, die permanent verschlossen werden. Über sisterthebrand.com, ab 79 Euro



Sie suchen ein Geschenk? Wir finden, was Freude macht!

Was wird gesucht? Ein Geschenk für eine kulturbegeisterte Freundin. Mit ihr kann man neue Museen entdecken und stundenlang in Buchläden stöbern. Große Liebesgeschichten liest sie ganz besonders gerne.

Was wir schenken würden: Das Buch „Was Kunst uns über die Liebe erzählen kann“ verbindet Museums- mit Lesefreude und erklärt am Beispiel von 80 Werken, welche Gefühle bei der Entstehung eine Rolle gespielt haben. Geheime Affären, Dreiecksbeziehungen, Seelenverwandtschaft: Es wird wirklich nicht langweilig. Vielleicht verschenken Sie dazu Tickets für ein Lieblingsmuseum und schauen gemeinsam, was für Geschichten sich dort entdecken lassen?



Von Nick Trend, über laurencekingverlag.de, 22 Euro