

20/2024  
Mi, 4. 9. 2024  
Deutschland € 3,90  
Österreich € 4,20  
Schweiz SFR 6,50

# freundin

## MEHR INNERE STÄRKE

Coaching, Sport,  
Spiritualität –  
das hilft wirklich

## DIE NEUE LUST AM LESEN

Diese Bücher sind  
jetzt angesagt

## LIVING-TREND MATCHA

# WAS TUT UNS GUT – UND WAS NICHT?

Der große Lebens-  
mittel-Check

# Weit. Weiter. Explorer.<sup>®</sup>

Der neue Ford Explorer<sup>®</sup> mit  
bis zu 602 km Reichweite.\*



Jetzt Probefahrt  
vereinbaren.

*Ford* | BEREIT FÜR  
MORGEN

Energieverbrauch (kombiniert)\*\*: 15,1–13,9 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert)\*\*: 0 g/km;  
CO<sub>2</sub>-Klasse: A; Elektrische Reichweite\*: 555–602 km

\*Gemäß WLTP ist beim Ford Explorer RWD mit voll aufgeladener Batterie eine Reichweite bis zur genannten, zertifizierten elektrischen Reichweite – je nach vorhandener Serien- und Batterie-Konfiguration – möglich. Die tatsächliche Reichweite kann aufgrund unterschiedlicher Faktoren variieren. \*\*Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Weitere Angaben finden Sie hier: [www.ford.de/energie](http://www.ford.de/energie)

# Was tut Ihnen gut? Und was nicht?

**Ich habe einen netten Mann.** Einen, der sich nicht nur um sich selbst und unsere Kinder sorgt, sondern auch um mich. Vor über einem Jahr schenkte er mir etwa einen Yoga-Gutschein. Wochenlang hatte ich zuvor darüber geklagt, wie wenig Zeit ich für mich hätte und wie dringend ich Sport machen müsste. „Dann mach halt mal“, sagte mein Mann, der meine schwäbische Sparsamkeit kennt, vor allem, wenn es um mich selbst geht. Mach halt mal, dachte ich auch. Aber dann kam der Sommer voll warmer Abende, der Urlaub, der geschäftige Herbst und die Vorweihnachtszeit mit all ihren Verpflichtungen. Im neuen Jahr würde ich es angehen, nahm ich mir vor. Der Gutschein hing wie ein Mahnmal an der Pinnwand ... bis ich den Artikel „Neue Kraft fürs Ich“ meiner Kolleginnen las. Ab S. 38 erzählen drei von ihnen extrem ehrlich, was passierte, als sie anfangen, sich um sich selbst zu kümmern. Ja, mehr noch: in sich selbst zu investieren. Die eine mit einem Coaching, die zweite bei einem Personal Trainer, die dritte beim spirituellen Retreat. So viel vorweg: Keine hat es bereut. Im Gegenteil, allen geht es heute viel besser. Seit acht Wochen gehe ich zum Yoga. Der Gutschein meines Mannes ist aufgebraucht. Ich habe mir schon eine Zehnerkarte gekauft.

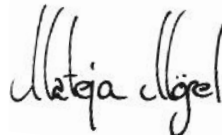


Anke Helle

Die Chefredakteurinnen



**Worte sind mächtig.** Das wissen nicht nur wir Journalisten. Worte können uns guttun. Ermutigen und ermächtigen, uns glücklich machen. Aber Worte können auch nicht guttun. Erniedrigen. Und sie können Wut erzeugen. Und diese Worte sind die mächtigsten, denn keine Emotion ist so schnell und einfach erzeugt wie Wut. Und keine andere erzielt so schnell Reichweite. Das habe ich im Interview mit der Journalistin Ingrid Brodnig verstanden. „Um Wut auszulösen, brauchen Videos oft nur so ein paar Sekunden. Da fallen Anschuldigungen, schon ist man wütend.“ Und genau dann, sagt Ingrid Brodnig, sollten wir genau hinschauen. Gerade wenn wir denken, „Wusste ich’s doch!“ oder „Was für eine Frechheit“, sollten wir hinterfragen: Stimmt die Behauptung überhaupt? Will da wirklich jemand „die Currywurst verbieten“ oder hat er vielleicht einfach nur gesagt, dass Gemüse gesünder ist? Gerade weil es so leicht geworden ist, auf Krawall zubürsten, sollten wir öfter kurz innehalten, um der Wut keinen Raum zu geben. Stattdessen? Die Worte wählen, die guttun. Das Interview lesen Sie ab S. 16.

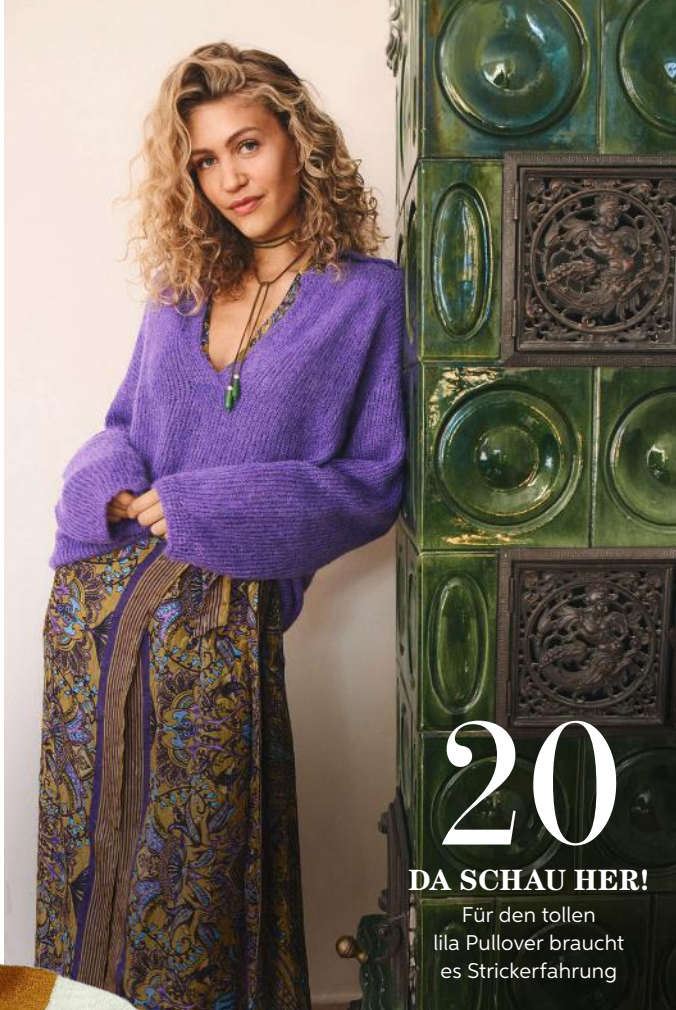


Mateja Mögel

UNSER  
COVER-BOOKLET  
»STRICKEN«

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

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an [chefredaktion@freundin.de](mailto:chefredaktion@freundin.de)



## 20

### DA SCHAU HER!

Für den tollen  
lila Pullover braucht  
es Strickerfahrung



## 30

### SO SCHÖN KUSCHELIG

Selbst gestrickt? Nö, selbst  
gekauft! Zauberhafte  
Strickteile, die aussehen  
wie selbst gemacht

### FAVORITEN

- 6** **Alles, was die kommenden  
Wochen schöner macht**  
Trends, Stars, Lieblings-  
produkte und Events

### IMMER IN FREUNDIN

- 12** **Wie macht ihr das?**  
Knifflige Alltagsfragen,  
von Experten beantwortet
- 14** **Kolumne: Völlig unter-  
bewertet ... Tier-Dokus**  
Weil sie uns den Kreislauf  
des Lebens zeigen
- 16** **Zeitgespräch: Was ist die  
richtige Antwort auf Hass?**  
Journalistin Ingrid Brodnik  
über den rauen Ton in der  
Gesellschaft

### MODE

- 20** **Im Strick-Glück**  
Unsere Lieblingsteile für  
Herbst und Winter. Mit

Anleitungen zum Nach-  
machen im Booklet

- 30** **Wie selbst gestrickt**  
Wunderschönes mit Wolle  
und Selfmade-Charme
- 36** **Fundstücke**

### LEBEN & LIEBEN

- 38** **Mehr innere Stärke**  
Vom Coaching bis zum  
spirituellen Retreat: drei  
Methoden zur eigenen  
Weiterentwicklung
- 46** **Die Problemlöserinnen**  
Ein Restaurant, in dem nur  
mit dem gekocht wird,  
was sonst im Müll landet
- 54** **Yo, wir schaffen das**  
Ein Haus bauen oder eine  
Immobilie kaufen? Expertin-  
nen verraten wie das geht
- 60** **Finanzen: Geldanlage -  
Mensch oder Maschine?**  
Unsere Expertin spricht  
über analoge und digitale  
Finanzberatung



## 70

### GUT ZU WISSEN

Wie viel Obst am  
Tag ist gesund?

## ZUM WEINEN SCHÖN

Die spektakulären Küsten Irlands



## EINMAL MATCHA, BITTE!

Erfrischend & beruhigend



## KÖSTLICH! 88

Herrlich vielfältige Gemüserezepte

FOTOS: RAMONA REUTER (2), STOCKY UNITED (1), MAURITIUS (1), THORSTEN SUEDELS/STOCKFOOD STUDIOS

### WOHLFÜHLEN

- 62 Pack den Sommer ein**  
11 Tipps wie uns das Sommergefühl erhalten bleibt
- 70 Was tut uns gut – und was nicht?**  
Der große Lebensmittel-Check

- 78 Ein fast normales Leben**  
Multiple Sklerose: Protokoll einer Krise und ihrer Überwindung

- 84 Fundstücke**

### GENIESSEN

- 88 Ernte, Dank!**  
So kommt Gemüsevielfalt auf den Teller
- 100 Ratzfatz-Gericht**  
Sobanudeln mit Radieschen, Broccoli, Tofu, Limette und Ingwer

### WOHNEN

- 102 Living-Trend Matcha**  
Der frische Trendton für unser Zuhause

### REISE

- 104 Das Glück der Iren**  
Ein einzigartiger Roadtrip durch Irland
- 116 Fundstücke**

### KULTUR

- 122 Sehen, hören, lesen**  
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik
- 128 Die neue Lust am Lesen**  
Warum Unterhaltungsromane dank Social Media wieder boomen

### STANDARDS

- 3** Editorial
- 118** Freundinwelt
- 120** Gewinnspiel
- 121** Rätselauflösung
- 121** Preisrätsel
- 134** Horoskop
- 135** Impressum
- 136** Vorschau
- 138** Eine Frage zum Schluss



### DAS COVER

**Model:** Victoria Nordmark/M4 **Foto:** Ramona Reuter **Produktion & Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Sabine Heberle **Mütze:** Schachenmayr **Bluse:** Baum und Pferdgarten- **Kette:** Saskia Diez

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



*Schauspielerin &  
Komikerin*

## ANNETTE FRIER

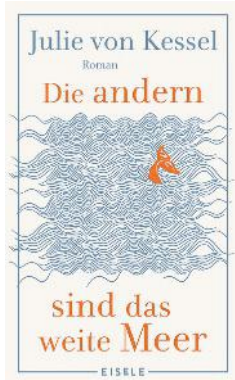
„Es gibt doch nichts Besseres als die Vorfreude auf gutes Essen! Wenn ich nach einem anstrengenden Tag vor einem jungfräulichen Teller Nudeln sitze und noch bisschen Parmesan drüber streue, tanzen meine Moleküle! Als wäre diese bevorstehende Portion Amatriciana die erste meines Lebens – ach was, die beste! Der absolute Zusatzkick ist natürlich ehrlicher Hunger – wenn ich zum Beispiel das Frühstück weggelassen habe, bekommt mein Salat in der Mittagspause gleich noch zwei Gourmet-Sterne oben drauf, neudeutsch 16:8-Intervallfasten! Lange Rede, schönster Sinn: Als der Dalai Lama gefragt wurde, was das Geheimnis eines richtig guten Tages sei, antwortete er: „Sound sleep, good food.“ Ich sehe das genauso.“

→ Am 12. September um 20:15 Uhr ist Annette Frier wieder im ZDF in „Merz gegen Merz – Geheimnisse“ zu sehen.



FOTOS: VALERIA MITELMAN (1)

BUCHTIPP



Drei erwachsene Geschwister, alle irgendwie am Anschlag, alle mit An- und Überforderungen im Alltag ringend. Doch die Hilfsbedürftigkeit von Vater Hans lässt sich nicht länger verdrängen ... Wer kümmert sich? Autorin Julie von Kessel zeichnet die Protagonisten ihres neuen Romans mit viel liebevollem Verständnis. Ein Buch, das nah am Leben ist. „Die andern sind das weite Meer“, eisele-verlag.de, 23 Euro



## *Tischlein deck dich!*

Ein Essen mit besonders netten Menschen hat eine besondere Deko verdient. Diese kunstvoll bestickten Bestecktaschen sind maschinenwaschbar und immer wieder einsetzbar. Cutlery Pocket „Palm on Pink Stripes“ von [nimowithlove.com](http://nimowithlove.com), um 21 Euro



CATCH ME IF YOU CAN

Wenn es fürs In-der-Wiese-Faulsein zu frisch wird, gehen wir zum Auf-der-Wiese-Aktivsein über. Wie wär's mit Catch Ball? Set „Rio Sun Pastel Aqua & Lilac“ (Klettverschluss-Fangschläger plus Ball), über [revolve.com](http://revolve.com), um 41 Euro





## TRAUM- RAUM

Wand, wach auf: Auf [desenio.de](https://desenio.de) lassen sich mit einem digitalen Tool ganz fix Bilderwände zusammenstellen. Zur Auswahl stehen verschiedenste Poster, man kann sich auch von vorhandenen Kompositionen (wie auf dem Foto) inspirieren lassen.



*Happy Bürstday!*

Morgentliche Wirrköpfe lieben die sanfte Massage dieser Entwirrbürste, die aus pflanzenbasiertem Kunststoff hergestellt ist. „Go Green Entwirrbürste“ von Wet Brush, über [amazon.de](https://amazon.de), um 15 Euro



## Ruhestift(er)

Beruhigt strapazierte, trockene Hautpartien, u. a. mit Extrakt aus der Ringelblume. Multifunktionsbalm „Helpful Helena“ von queenofgreen.at, 100% plastikfrei, um 24 Euro



## STUBEN-HOCKER

Wie gut, wenn man ein paar extra Sitzgelegenheiten in petto hat, die sich dekorativ in der Ecke stapeln lassen, so lange sie nicht gebraucht werden. Die Hocker „Peace“ der Brüder Merlin und Welf Bally werden ca. alle vier Wochen in Kleinserien gefertigt. Von ballyundbally.de, je um 160 Euro



## **WIESN-VIBE**

Wer aus der Ferne beim Oktoberfest (von 21.9. bis 6.10. auf der Münchner Theresienwiese) mitfeiern will, kann das auch ganz dezent tun: zum Beispiel mit einer Mini-Brezel am Handgelenk. Armband „Brezel“ von pinkstories.de, handbedruckt aus Birkenperrholz, um 18 Euro



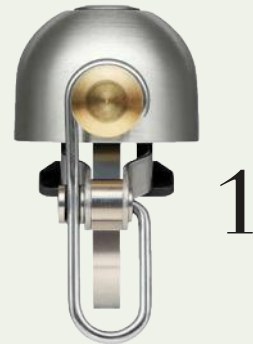
# LÄUFT

Morgens Joggen gehen? Oder das Frühstück von diesem dynamischen Brettchen genießen? Hat beides was. Frühstücksbrettchen „Schöne Aus-sichten“ (Design: Karen Olze & Gisa Wilkens) über [artundform.de](http://artundform.de), aus Eschenholz, um 19 Euro



## Sock on!

Die kleine Schwester der Übergangsjacke: die Übergangssocke. Genau dann richtig, wenn es für Knöchelfrei-Looks schon zu kühl ist, wir das Sommergefühl aber noch nicht ganz hergeben wollen. Kurzsocken von [ooley.de](http://ooley.de), extraleichtes Garn mit Bio-Baumwolle, 2er-Packs in verschiedenen Farben, um 35 Euro



1



2



## Fahrrad- klingeln

1 „Original Bell Fahrradklingel“ von [Spurcycle](http://Spurcycle), über [enjoyyourbike.com](http://enjoyyourbike.com), um 60 Euro. 2 „Portland Fahrradklingel“ von [Basil](http://Basil), über [allthatiwantshop.com](http://allthatiwantshop.com), um 12 Euro. 3 „Oi Classic V2 Fahrradklingel“ von [Knog](http://Knog), über [rosebikes.de](http://rosebikes.de), um 20 Euro



3