

freedlin

GÜNSTIG REISEN ...

... und trotzdem
Strand, Pool und
gutes Essen

NEUE SOMMER- SCHUHE

GLÜCKLICH GETRENNT

Warum es manchmal
besser ist, zu gehen

Mit
Workbook von
Annahita
Esmailzadeh

DOCH, ICH KANN DAS!

Wie wir unseren inneren Kritiker
endlich loswerden und lernen, an
uns selbst zu glauben

Teste einen. Gewinne Deinen.



Jetzt Probefahrt auf ford.de buchen
und Dein Wunschmodell gewinnen.

Mehr Informationen zum Gewinnspiel auf ford.de

Ford

BEREIT FÜR
MORGEN

Mit wem verbringen Sie gerne Zeit?

Neulich stieß ich im Internet auf einen Eltern-Kind-Zeit-Rechner.

Laut diesem Rechner sind 75 Prozent der Zeit, die ich im Leben mit meinen Kindern verbringe, bereits vorbei. Statistisch bleiben uns noch ca. 490 Tage. Auch wenn ich natürlich unterstütze, dass die Jungs immer mehr ihr eigenes Leben führen, machte mir das wieder bewusst, wie kostbar unsere gemeinsame Zeit ist. Am meisten genieße ich sie, wenn wir zusammen reisen. Wenn wir fernab von Arbeits-, Alltags- und Schulstress gemeinsam die Welt entdecken – ich dabei auch immer ein bisschen ihre und sie ein bisschen meine. Am Surferstrand in Portugal komme ich mir an der Seite der Teenager weniger zu alt vor. Und sie sich im schicken Restaurant weniger zu jung. Noch zwei, drei Jahre, dann werden sie trotzdem lieber mit ihren Freunden und Freundinnen losziehen, aber solange plane ich schon mal die nächsten Sommerferien. Und da sie auch aus dem Alter der Kinderermäßigungen inzwischen raus sind, freue ich mich über die tollen Tipps für günstige, und dennoch sehr charmante Unterkünfte ab S. 106, die unsere Volontärin Lucia Piloth zusammengetragen hat. Mit meinen Eltern sind übrigens schon 95 Prozent unserer gemeinsam verbrachten Zeit vorbei. Da sollte ich dringend gemeinsame Urlaube planen ...



Mit Elisa kann ich sehr laut lachen und ganz leise nachdenken.

Bei Nadine muss ich nichts erklären, weil sie mich so lange kennt wie ich mich selbst. Wenn ich an Steffi denke, kommen Erinnerungen auf an „un'estate italiana“ – ein italienischer Sommer. Nicole ist da, wenn ich jemanden zum Reden brauche. Und zum Schimpfen auch. Charlotte rufe ich an, wenn ich mich selbst nicht ganz verstehe. Mit Katrin erobere ich jede Tanzfläche. Saskia hat ein besseres Gedächtnis als jedes Tagebuch. Und dann ist da natürlich Mateja, die immer die klarsten Worte findet und mit der ich jeden Tag erleben darf, was alles möglich ist, wenn wir Frauen es ernst meinen mit dem gegenseitigen Unterstützen. Echte Freundinnen. Was wären wir nur ohne sie? Als diese Zeitschrift 1948 in einer Nachkriegswelt gegründet wurde, wollte sie für die auf sich gestellten Frauen genau das sein – eine Freundin. Eine Verbündete. Jemand, auf den man sich verlassen kann. In dieser Tradition steht auch unsere neue Rubrik „Freundinnen wie wir“ (S. 6), in der ab sofort in jeder Ausgabe zwei Frauen erzählen, was ihre Freundschaft so besonders macht. Dieses Mal: Heidi und Mira aus München!

Mateja Mögel

Anke Helle

Die Chefredakteurinnen

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

WILLKOMMEN

UNSER
COVER-BOOKLET
»TOLLE OSTERIDEEN«

Sie haben die Möglichkeit,
unser Extra-Heft online
herunterzuladen unter:

[https://beilage.
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)

38

DAS WIRD GUT!

„Ich kann das nicht“,
„Ich bin nicht gut genug“:
Negative Glaubenssätze
kennen wir alle. Die gute
Nachricht: Wir können
an ihnen arbeiten!



56

ENDLICH FREI

Drei Frauen erzählen, warum die
Trennung von ihrem Partner ihre
beste Lebensentscheidung war



30

WIR STEHEN AUF ...

... die neuen Schuhe! Unsere
Lieblinge für den Sommer

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Neu: Freundinnen wie wir**
Heidi und Mira erzählen, was Ihre Freundschaft so besonders macht
- 14 **Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Wie schaffe ich es, abzuschalten?**
Das haben wir einen Neurowissenschaftlerin gefragt
- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet... Suchen**
Weil nichts an das Glück des Wiederfindens heranreicht

MODE

- 20 **Die machen einen tollen Job**
Lässig-schicke Businessmode und passende Accessoires
- 30 **Neue Sommerschuhe**
Sandalen, Mules, Ballerinas und Bootsschuhe
- 36 **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 38 **Doch, ich kann das!**
Endlich an uns selbst glauben – so geht es! Workbook von Annahita Esmailzadeh
- 48 **Zauberhafte Tischdeko**
Ein Table-Stylistin verrät, wie sie gelingt
- 56 **Glücklich getrennt**
Warum es machmal besser ist, zu gehen
- 64 **Vom Leben gelernt**

48

SO HÜBSCH!

Frühlingshafte
Tischdeko



WOHLFÜHLEN

- 66 So duftet der Frühling**
Die neuen Parfüms der Saison
- 74 Einen Tick schöner, bitte**
Was die plastische Chirurgie leisten kann und worauf es ankommt, damit nichts schiefgeht
- 80 Keine Lust auf Heuschnupfen**
Die besten Tipps gegen die lästigen Symptome
- 86 Fundstücke**

GENIESSEN

- 92 Levantinische Gewürzküche**
Aromatische Gerichte aus dem östlichen Mittelmeerraum
- 102 Ratzfatz-Gericht**
Quinoa Salat mit Hähnchenspießen und Joghurt
- 104 Fundstücke**



106

PSST... GEHEIMTIPPS!

Erschwingliche Hotels und Ferienwohnungen, die keine Wünsche offen lassen

92

LECKER LEVANTE

Viel Gemüse und
feine Aromen
aus 1001 Nacht



REISE

- 106 Günstig Reisen**
... und trotzdem nicht auf Strand, Pool und gutes Essen verzichten müssen

KULTUR

- 118 „Wir sollten uns mehr Zeit zum Träumen nehmen“**
Finden Bestsellerautorin Maja Lunde und ihre Freundin, Illustratorin Lisa Aisato
- 124 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3** Editorial
- 90** Gewinnspiel
- 91** Rätselauflösung
- 91** Preisrätsel
- 116** Freundinwelt
- 130** Horoskop
- 131** Impressum
- 132** Vorschau

DAS COVER

Model: Annahita Esmailzadeh **Foto:** Claudia Grassl **Produktion und Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Milka Barbin /Fame-agency **Blazer:** Comma **Hose:** Rossi **Schuhe:** Kennel & Schmenger **Ohringe:** Fejn



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



FREUNDINNEN WIE WIR

Heidi und Mira

— **Der beste schlechte Einfluss aller Zeiten**, das warst schon immer du, Mira. Nachdem wir uns mit Anfang zwanzig über unsere damaligen Freunde kennengelernt hatten, ging zuerst bei dir die Beziehung zu Ende, etwas später dann prompt auch bei mir ... Tja, der beste schlechte Einfluss, haben wir damals aus Spaß gesagt. Seitdem sind wir beste Freundinnen. Uns war einfach schnell klar, dass wir beide viel besser zusammenpassen als die zwei Typen zu uns. Was ich total an dir mag: Du lässt jedem seine Meinung und versuchst nie, deine jemandem aufzudrängen. Das schaffen nicht viele. Deine Superpower: Selbst wenn du im größten Mist steckst, bleibst du immer irgendwie positiv. Und lustig!

Heidi, 48, Versicherungsbetriebswirtin (links)

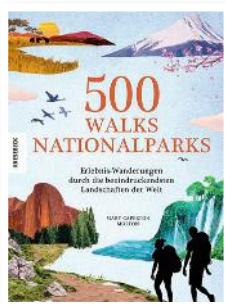
— **Mensch, Heidi, niemand weiß so viel über mich wie du.** Wir sind ja auch schon durch viele Höhen und Tiefen zusammen gegangen. Erst neulich ging es mir abends nicht gut, eine Stunde später warst du da. Auf dich kann ich einfach zählen. Und du bleibst immer absolut ehrlich. Wenn etwas blöd ist, sagst du es auch. Mindestens genauso toll ist aber, dass man mit dir immer noch so gut feiern kann wie früher. Gerade eben erst haben wir einen neuen Hip-Hop-Abend in einem Münchner Club entdeckt. Richtig gut! Weißt du, wo ich uns in dreißig Jahren sehe? Auf einer dieser Dachterrassen, die wir immer von unten bewundern, wenn wir nachts vom Tanzen nach Hause kommen. Irgendwann sitzen wir da oben, du und ich.

Mira, 50, Einzelhandelskauffrau (rechts)

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss

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



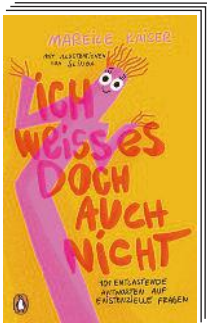
DA WÄREN WIR JETZT GERNE

Wir lieben Sofa-Reisen. Und heften uns jetzt an die Fersen von Mary Caperton Morton. Die kalifornische Wissenschafts- und Reiseschriftstellerin führt uns in ihrem neuen Buch zu den schönsten Ecken der Erde. Es geht in den chilenischen Nationalpark Vicente Pérez Rosales (Foto), in den italienischen Nationalpark Cinque Terre, in den kroatischen Nationalpark Plitvicer Seen ... Praktischerweise hält unsere Reiseleiterin auch viele Tipps für die Route parat. Denn wer kann schon wissen, ob aus einer Sofa-Reise nicht irgendwann mehr wird?

„500 Walks – Nationalparks. Erlebnis-Wanderungen durch die beeindruckendsten Landschaften der Welt“, von knesebeck-verlag.de, 34 Euro

Goldtupfer

Barfuß nur in Monaten ohne R?
Für das Rosenkettchen machen
wir an warmen Tagen eine Aus-
nahme. „Basque Anklet“ von
brunathelabel.com, 14 K Gold
Vermeil & Perlen, um 119 Euro



In Zeiten, in denen so viele zu so vielem eine festgezimmerte Meinung haben, ist schon dieser Titel eine Verheißung: „Ich weiß es doch auch nicht“. Und tatsächlich hat Mareice Kaiser auf die vielen Fragen des Lebens, die sie hier zusammenträgt, keine quadratisch-praktischen Antworten parat. Sie lässt uns vielmehr ihren eigenen Gedanken zuhören. Nach dem Lesen fühlt man sich wie nach einem guten Gespräch: nicht belehrt, aber trotzdem irgendwie gescheiter.

„Ich weiß es doch auch nicht. 101 entlastende Antworten auf existenzielle Fragen“, von penguin.de, 23 Euro



GANZ GROSS

Die regenbogenbunte Giraffe ist eines von sieben Tieren aus der limitierten Design-Edition, die Schleich zum 90. Jubiläum herausbringt. Die Idee: den Schutz der Artenvielfalt unterstützen. Fünf Prozent des Erlöses werden gespendet. Von schleich-s.com, um 12 Euro



GOOD LACK

Ein T-Shirt für all die Tage, an denen wir uns nicht für eine Nagellackfarbe entscheiden wollen! Das Münchner Label Railin bringt regelmäßig limitierte Art Editions mit Künstlern heraus, dieses Motiv stammt von Jürgen Katzenberger. „Nails“ von railin-fashion.com, um 69 Euro



Sti(e)lehtes Arrangement

Hier wird nicht gedrängelt! Von einer französischen Tulipièr (= Tulpenhalter) inspiriert, schafft die Vase „Flores“ Ordnung unter den Stängeln von Ranunkeln, Tulpen & Co. Von fermliving.de, inkl. herausnehmbarem Einsatz mit Löchern, um 95 Euro



Podcast

»EIN ZIMMER FÜR UNS ALLEIN«

In jeder Folge spricht Paula Luchte mit zwei Frauen aus unterschiedlichen Generationen und fragt: Wie war das bei euch? Da geht es zum Beispiel um finanzielle Unabhängigkeit oder die Frage, wie sexuelle Aufklärung unsere Vorstellung von Liebe prägt. Wie haben sich Frauenleben über die Jahre verändert? Und wofür muss weiter gekämpft werden? Auch wenn hier sehr persönliche Gespräche entstehen, ist immer klar: Diese Fragen gehen uns alle an!

Vom BR-Instagram-Format „FrauenGeschichte“, anzuhören über ardaudiothek.de