

# FÜR SIE

## DAS HERZ SCHÜTZEN

Diese kleinen Routinen machen Sie gesünder

## LEBEN WIE AUF EINER FINCA

Deko-Ideen, die für Urlaubsgefühl sorgen

**Die neue italienische Küche**  
Überraschende Rezepte

## Gesunde & glatte Haut

Deutschlands Top-Ärzte verraten die besten Wirkstoffe

## MAL ALLES ANDERS MACHEN

5 Frauen über ihren spannenden Neustart

# Die neuen TREND-FARBEN

**Der große Mode-Ratgeber**  
**Welche Farben stehen mir wirklich – und wie kombiniere ich sie am besten?**

BENEILIX & S.O. DÄNEMARK 4,95 € • FRANKREICH & 6.00 € • GRIECHENLAND & 6.50 € • ITALIEN & 6.00 € • PORTUGAL (CONT.) & 6.00 € • SLOWENIEN & 6.00 € • SPANIEN & 6.00 € • KANAREN & 6.20 € • PRINTED IN GERMANY

Nr. 11 • Mi 20.5.2026  
Deutschland 4,30 €  
Österreich 4,50 €  
Schweiz 8,00 CHF





# goovi

good. easy. natural.

## SHAPE YOUR BOOTY

ENTDECKE MICHELLE'S IN & OUT CELLULITE\* ROUTINE

IN 4 SCHRITTEN



ERHÄLTlich BEI MÜLLER, FACHPARFÜMERIEN, GALERIA UND AUF GOOVI.COM

 [www.goovi.com](http://www.goovi.com)

 @goovi\_de

\*Gegen die Hautunreinheiten von Cellulite. Der kosmetische Effekt führt nicht zu einer Gewichtsabnahme.

# Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



## ROSIGE ZEITEN

Dass unser Model Natalia mit einem Lachen durch die Straßen von Perugia zog, lag nicht nur an der beeindruckenden Altstadt. Auch die farbig-frischen Looks, die sie für das Shooting trug, versprühten sofort gute Laune. Was noch tonangebend war auf der Reise nach Umbrien, sehen Sie ab Seite 14. Ciao!

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images; Fotos: Dirk Messner für FÜR SIE, Matthias Flügge, privat

**B**lau. Wenn ich an dieses Wort nur denke, sehe ich sofort Sommerhimmel, Jeans, Meereswellen – und, zugegeben, meinen übervollen Kleiderschrank. Ja, ich gebe es zu: Meine Lieblingsfarbe ist Blau. In allen Schattierungen. Neulich fragte mich eine Kollegin: „Was sagt das eigentlich über dich aus?“ Psychologen behaupten, wer Blau liebt, sei zuverlässig, loyal und harmoniebedürftig. Ich mag diese Idee. Sie klingt nach jemandem, der immer ein offenes Ohr, ein Taschentuch und im Idealfall eine Tafel Schokolade dabei hat. Blau-Menschen, heißt es, mögen Klarheit, Tiefe und Ehrlichkeit. Vielleicht ziehen uns deshalb Himmel und Meer so magisch an: weil sie uns das Gefühl geben, dass alles gut werden kann – auch wenn der Alltag mal wieder im Chaos-Modus läuft. Aber so sehr ich Blau liebe: Die Modewelt bleibt nicht stehen, nur weil mein Kleiderschrank daran festhält. In dieser Ausgabe wagen wir deshalb den Blick über den blauen Tellerrand – und stellen Ihnen die neuen Trend-Farben der Saison vor. Wir zeigen, welche Töne jetzt auf den Laufstegen auftauchen und wie man sie im Alltag trägt (ab S. 14). Außerdem stellen wir Ihnen fünf starke Frauen vor, die ihr Leben mutig in die Hand genommen und einen echten Neustart gewagt haben – inspirierende Geschichten, die zeigen, dass Veränderung in jedem Alter möglich ist (ab S. 30). Wir verraten Ihnen die Lebensweisheiten der 106-jährigen Tetsuyo Ishii, deren Gelassenheit jede Trend-Farbe überstrahlt (ab S. 88). Und weil gutes Aussehen nicht nur eine Frage des Stils ist, haben wir für Sie alle Wirkstoffe unter die Lupe genommen, die für Ihre Haut wirklich wichtig sind (ab S. 44). Damit Sie strahlen können – in Blau, in Trend-Farben und vor allem von innen.

Viel Spaß mit der neuen FÜR SIE wünscht Ihnen

*Tim Affeld*

Chefredakteur



## ENTDECKUNGSTOUR

Unsere Autorin Heike Weichler ist völlig hingerissen von der Lutherstadt Wittenberg und der traumhaften Umgebung. Was eine Deutschlandkarte und der Zufall mit ihrem Trip nach Sachsen-Anhalt zu tun haben, lesen Sie ab Seite 116.

LA ROSETTA

Alle 14 Tage neu!

# Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht  
**FÜR SIE** ♥

14

**ABER BITTE MIT FARBE**  
Die Trend-Töne des Sommers und welche wem am besten stehen

116

**SCHÖNES SACHSEN-ANHALT**  
Ein Kurztrip in die Lutherstadt Wittenberg und Umgebung

30

**LEBEN IST VERÄNDERUNG**  
Fünf Frauen erzählen von Umbrüchen und Aufbrüchen



26

**SPITZENKANDIDATEN**  
Der Sommerliebbling „Weiße Bluse“ zeigt sich von seiner romantischen Seite

## MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... zum Wurzeln-schlagen, Beerensammeln und so vieles mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**  
Welche Wahrheit haben Sie lange verdrängt?
- 13 **STANDPUNKT**  
Was stimmt mit den jungen Männern nicht?

## STIL

- 14 **TREND-FARBEN** Was steht mir? Wozu passt mein Lieblingston? Die große Farbberatung
- 24 **GO FOR GOLD** Perlen und Kristalle strahlen jetzt goldfarben um die Wette
- 26 **SPITZENKLASSE** Der Klassiker ganz feminin: Weiße Blusen verzaubern mit zarter Spitze
- 28 **FASHION-STAR** Maxikleid mit Blumendruck
- 29 **MODE-NEWS**

## MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **MAL ALLES ANDERS MACHEN** Fünf Frauen berichten von ihrem Neustart
- 36 **EXPERTENRAT** „Meine Tochter liebt einen wesentlich älteren Mann“
- 38 **AUF DEN PUNKT** Heißluftfritteusen im Test, Handy-Detox und Neues vom Nutri-Score
- 88 **WEISHEITEN EINER 106-JÄHRIGEN** Eine Japanerin verrät das Geheimnis ihres langen Lebens
- 112 **DAS ANDERE LEBEN: SCHMETTERLINGSGLÜCK**  
Wie eine Dänin in der Natur zu sich fand

## HALLO SCHÖNHEIT

- 44 **GESUNDE & GLATTE HAUT** Vier Dermatologen erklären die bekanntesten Wirkstoffe
- 52 **JETZT KANN DER SOMMER KOMMEN**  
Das Beste für heiße Tage
- 56 **HEUTE IST WASCHTAG**  
Die perfekte Haarwaschroutine
- 58 **BEAUTS STAR** Blush- und Eyeshadow-Duo
- 59 **BEAUTY-NEWS**

## CHECK-UP

- 61 **DAS HERZ SCHÜTZEN** Wie wir Thrombosen und Infarkten wirksam vorbeugen
- 70 **GESUNDE HAUT VON KOPF BIS FUSS** Unser großer Derma-Kompass
- 76 **FÜR SIE-LEXIKON** Wofür brauche ich Kalium und wo steckt es drin?
- 78 **MEDIZIN-NEWS**

## MEIN ZUHAUSE

- 80 **LEBEN WIE AUF EINER FINCA** Deko-Ideen mit Urlaubsflair. So holen wir uns das mediterrane Lebensgefühl nach Hause
- 86 **WOHN-NEWS**
- 87 **FREDERIKES LANDEBEN** Pssst ...

## GUTES ESSEN

- 92 **DIE NEUE ITALIENISCHE KÜCHE** Jazz-Musiker Till Brönner entführt nach Rom
- 98 **WIR LIEBEN WALDMEISTER** Süße Köstlichkeiten mit dem Geschmack unserer Kindheit
- 102 **GENUSS-NEWS**

## KULTUR & INTERVIEW

- 106 **INTERVIEW** Musiker Johannes Oerding über Abschiede und Neuanfänge
- 108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

## REISE

- 116 **KURZTRIP NACH WITTENBERG** Unsere Autorin erkundet die schönsten Winkel Sachsen-Anhalts

## IN JEDER AUSGABE

- 43 Impressum/Kontakt
- 103 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau

### FUERSIE.DE

Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermächtigung.  
Plus: geniale Gewinnspiele



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

## ... um tiefe Wurzeln zu schlagen

Wie der Baum, der trotz Hitze und Trockenheit fest in der Erde der malerischen Wüste verankert ist, können auch wir lernen, standhaft zu bleiben. Das gelingt am besten, indem wir uns bewusste Momente der Ruhe gönnen. Wie wäre es mit einer kurzen Meditation am Morgen, einem Tag ohne digitale Ablenkung oder einer entspannten Wanderung durch die Natur, um Kraft zu tanken und sich wieder mit der inneren Mitte zu verbinden? Für Letzteres muss es übrigens nicht gleich die Wüste in Namibia sein. Schöne Orte gibt es in Deutschland zum Glück überall – auch direkt vor der eigenen Haustür. Weitere Infos unter [wanderbares-deutschland.de](http://wanderbares-deutschland.de)



