



## Wann wird es bei Ihnen ruhiger?

Adventskalender befüllen, Weihnachtsfeiern planen, Erwartungshaltungen für die Feiertagsbesuche klären: Im Monat vor Weihnachten fühlt sich das Leben oft an wie ein wilder Galopp. Abends liege ich im Bett, die To-do-Liste flimmert vor den Augen und das Herz schlägt so schnell, dass an Einschlafen nicht zu denken ist. "Komm mal runter, Anke!", denke ich dann ungeduldig und ärgere mich, weil ich mich von meinem Leben so hetzen lasse, dass es mein Herz rasen lässt. Das Interview mit Darm-mit-Charme-Autorin Giulia Enders ab S. 62 hat mir die Augen geöffnet: Die Ärztin sagt, dass der schnelle Herzschlag sogar ein sinnvolles Signal des Körpers ist. Es zeigt, dass er versteht, dass uns gerade etwas wichtig ist und wir mehr Energie brauchen. "Darum versorgt er uns mit zusätzlicher Power - für die Konzentration und eine bessere Durchblutung, vor allem im Gehirn." Enders plädiert dafür, dass wir uns wieder mehr mit unserem Körper auseinandersetzen. Denn wenn wir ihn besser verstehen, können wir nachsichtiger sein - mit ihm und mit uns selbst.



Es mag für manche verwunderlich klingen, aber der Moment im Jahr, in dem ich wirklich durchatme, ist, wenn ich an Weihnachten mit meinen Eltern in der Küche stehe und wir anfangen, zu kochen. Vier Gänge für zwölf Personen - ich verstehe, dass dieser Gedanke bei vielen alles andere als Tiefenentspannung auslöst. Bei mir stellt sich genau jetzt Ruhe ein: Das gesamte freundin-Team hat Urlaub, eine Woche lang wird niemand etwas brauchen. Diese kollektive Pause ist das erste Geschenk der Feiertage. Und auch zu Hause sind jetzt alle Entscheidungen gefallen: Wer reist wann an, was wird gegessen, geschenkt, dekoriert - alles geklärt. Jetzt geht es nur noch ums Schnippeln, Rühren, Braten, das ist für mich Abschalten. Vor allem, weil ich das Glück habe, dass mit meinen Eltern zwei Kochprofis neben mir stehen und wir richtig Spaß am Zusammenarbeiten haben. (Allen anderen empfehle ich unsere köstlichen Ofengerichte ab S. 90 - sind sie erst einmal im Ofen, gelingen sie ganz von allein.) Der Anspruch für den restlichen Abend ist dann herrlich einfach: gemeinsam essen und trinken. Das kriegen wir hin. Ich wünsche Ihnen entspannte Vorbereitungen!



Die Chefredakteurinnen



## ABO-AKTION:

## 12 × FREUNDIN ZUM SONDERPREIS

Sie möchten die nächsten Ausgaben der freundin nicht verpassen? Sichern Sie sich 12 Ausgaben und bezahlen Sie nur 9! Sie zahlen 36,90 € statt 49,20 €. Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

freundin-abo.de/editorial oder QR-Code scannen Ihre Vorteilsnummer: FR1PR02L\*





# 42

**BEZIEHUNGSCHECK**So schaffen wir gesunde
Bindungen, die uns guttun

## **FAVORITEN**

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

## **IMMER IN FREUNDIN**

- 8 Freundinnen wie wir Anna und Grace erzählen von ihrer Freundschaft
- Wie macht ihr das?
  Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 20 Zeitgespräch: Hilft künstliche Intelligenz gegen
  Einsamkeit?
  Wir haben mit einer
  KI-Expertin gesprochen
- 142 Kolumne: Völlig unterbewertet ... Wichteln Weil es Menschen wirklich zusammenbringt

## MODE

## 24 Festliche Mode

Von lässig bis glamourös: Die schönsten Looks für die Festsaison

## 34 Glitzerlooks

Noch mehr zauberhafte Partystylings

40 Fundstücke

## **LEBEN & LIEBEN**

## 42 Wer tut mir gut?

In sechs Schritten zu einem starken Familienund Freundeskreis

## 50 Zeit für Menschlichkeit

Ein Plädoyer für mehr Miteinander. Plus: Spenden für gute Zwecke

- 58 Job & Finanzen
- 60 Heute romantisch, morgen arm

Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen wichtig ist





# GEWALT KÜNDIGT SICH OFT DURCH WARNZEICHEN AN



NIMM AN UNSEREM TRAINING TEIL UNTER <u>YSLBEAUTY.COM</u>
UND HANDLE.



FRAUEN GEGEN GEWALT E.

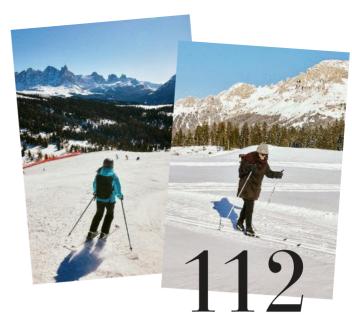
Hilfetelefon: 08000 116 016



104

STIMMUNGS-VOLL!

Tischdeko zum Kaufen und Selbermachen



## **DUELL IM SCHNEE**

Skifahren vs. Langlaufen in Val di Fiemme in den Dolomiten



**OFENGLÜCK FÜR ALLE**Gerichte zum gemeinsamen
Genießen

DAS COVER
Model: Iris Maas/PMA
Foto: Niklas Niessner
Produktion & Styling:
Nina Banneyer
Haare & Make-up:
Julia Bachmayer/Fame
Kleid: Sandro
Ohrringe: Pompidou
über glambou.com

## **WOHLFÜHLEN**

**62 Hör auf deinen Körper**Wie wir Signale rechtzeitig
erkennen und richtig handeln

70 So pflegen sich Profis

Beautyroutinen, die wirklich
was bringen

**78** Das große Erkältungsquiz Testen Sie Ihr Wissen über Erkältungskrankheiten

86 Fundstücke

### **GENIESSEN**

90 Gerichte für die große Runde

Feines aus dem Ofen, easy zubereitet

100 Ratzfatz-Gericht Rote-Bete-Salat mit Haselnüssen und Gruyère-Käse

102 Fundstücke

## **WOHNEN**

104 Ein frohes Fest

Zauberhafte Deko-Ideen für den Festtagstisch

110 Fundstücke

### REISE

112 Ski-Duell

Langlauf oder Abfahrt? Zwei Freundinnen frönen ihrer Winterleidenschaft

## **KULTUR**

124 Rendezvous mit Rilke

Warum die Verse von Rainer Maria Rilke noch immer faszinieren

130 Sehen, hören, lesen

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

## **STANDARDS**

3 Editorial

**120** Gewinnspiel

121 Rätselauflösung

121 Preisrätsel

122 Freundinwelt

**136** Horoskop

138 Impressum

**140** Vorschau



Unser Cover-Booklet »Unsere liebsten Plätzchen-Rezepte«

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

# Schlank & fit ohne Diätfrust

Vieles haben Sie schon probiert - FdH, Crash-, Formula- oder andere Diäten. Und alles hatte die gleiche Wirkung: Sie bleiben bleiben motiviert. hungrig, der Frust wächst, aber Service Angebot am Gewicht ändert sich wenig bis nichts, formoline L112 erlaubt es Ihnen, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. downloaden. Ernährungsfehler sind liebgewonnene Essenswünsche. Plötz-Starke Hilfe beim Abnehmen lich darauf zu verzichten, macht unzufrieden. Man wird schwach. geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungsumstellung, z.B. verbunden mit einer deutlichen Verminderung der Fettzufuhr. Hier hilft der Fettbinder formoline L112. Natürlich Abnehmen mit Genuss formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. fette an sich2 Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach fristig anwendbar formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 Bei Übergewicht und Adipositas

vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und

Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg mit formoline L112 bietet unsere formoline Begleit-App. Jetzt gratis

Eine aktuelle klinische Studie<sup>1</sup> zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 - als Unterstützung zu moderater, gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung - 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungs-
- Sehr gut verträglich und lang-

formoline L112 -aus Ihrer Apotheke

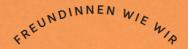
formoline

Medizinprodukt

48 Tabletten mit 50 % mehr Wirkstoff

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





## Anna und Grace

### - Jetzt sind wir schon seit 47 Jahren befreundet.

Unsere Männer haben damals zusammengearbeitet, als wir uns kennenlernten. Ich komme aus Jamaika, du aus Korea – und dass wir beide gerade erst als junge Frauen nach Deutschland gekommen waren, hat uns sofort verbunden. Wir haben uns von Anfang an gegenseitig unterstützt: bei der Kinderbetreuung zum Beispiel, aber auch beim Erlernen der Sprache und beim Zurechtfinden in der neuen Kultur. Das war nicht immer einfach. Ich weiß, dass ich mich absolut auf dich verlassen kann. Du bist so eine tolle Künstlerin – ganz gleich, ob du an einem Hörspiel, an einem Film wie "Experimentum Mundi" oder an einem anderen Projekt arbeitest. Ich bewundere dich für deine unglaubliche Kreativität.

Anna, 75, Bildredakteurin i. Ruhestand (links)

- Unsere Geschichte verbindet uns. Außerdem sind wir beide sehr praktisch und pragmatisch veranlagt. Wenn wir sagen, das machen wir, dann müssen wir nicht noch tausendmal überlegen. Über die Jahre ist ein großes Vertrauen zwischen uns gewachsen, wir telefonieren und treffen uns oft. Vielleicht klappt es ja sogar mal wieder, zusammen eine große Reise zu machen, so wie damals nach Israel. Du hast immer viel zu tun, weil du dich so liebevoll um alle kümmerst. Was du wirklich besser kannst als ich: backen! Glücklicherweise hast du mir ein paar Rezepte von dir ausgedruckt. Maisbrot-Polenta etwa kann ich mittlerweile schon ohne dich. Nur das Rezept für jamaikanisches Bananenbrot verrätst du leider keinem - das bleibt dein Geheimnis.

Grace, 73, Regisseurin (rechts)

**Redaktion:** Sophia Feldmer **Foto:** Tanja Kernweiss

## FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen Redaktion: Sophia Feldmer



## Schneegeflüster

Dieses unvergleichliche Gefühl, wenn der Himmel Flocken über Flocken auf die Erde trudeln lässt. Wenn es weiß und weißer wird, die Zeit auf einmal langsamer zu vergehen scheint. Auf ungeheuer eindrucksvolle Weise erzählen die Aufnahmen des französischen Fotografen Christophe Jacrot in dem Bildband "Winterland – The Colors of Snow" vom Zauber des Schnees – und seiner Kostbarkeit. Ein berührender Streifzug durch den tiefen Winter. Von teneues.com, 65 Euro