

freundin

GENERATION TRAUMA?

Wie wir alte Familien-
muster durchbrechen

ENTDECKUNGEN DES JAHRES

Vom lustigsten Podcast bis
zur schönsten Keramik

WIE IM MÄRCHEN

Wo der Winter jetzt
besonders schön ist

DARM IN BALANCE

Was Frauen für
ihre Verdauung
tun sollten

Festliches Make-Up

GLITZER WIRD ERWACHSEN

LUST AUF GENUSS

So macht kochen uns
alle glücklich
Plus: Weihnachts-
rezepte mit und
ohne Schnickschnack



Gönn' dir.

Melitta® Barista Coffeeshop-Genuss für zuhause.

Egal, wie du deinen Kaffee trinkst.

Herrlicher Duft, volles Aroma: Melitta® Barista bringt dieses besondere Coffeeshop-Feeling jetzt direkt in deine Küche. Ob ganze Bohne, Filterkaffee, Kapsel oder Instant – jede Variante wird aus extra ausgewählten Bohnen geröstet und perfekt auf die Zubereitung abgestimmt.

Melitta

Freuen Sie sich auf das Neue Jahr?

In unserer Familie gibt es seit Jahren eine Geschenketradition: Die Großeltern bekommen zu Weihnachten einen Kalender für das nächste Jahr mit den schönsten Fotos der vergangenen 12 Monate. Jedes Jahr bin ich kurz genervt von diesem Zusatz-To-Do in einer ohnehin vollen Zeit. Bis ich anfangs, die Hunderte Bilder auf meinem Handy durchzugehen (oder sind es eher Tausende?) – und mir bewusst wird, wie viele besondere Momente in diesem Jahr steckten: das erste Mal Skifahren mit bei den Kindern, eine Reise in die Prinzessinnenwelt von Disneyland Paris, mein erster Sprung von einem 5-Meter-Turm nach vielen Jahren, ein verregnetes Robbie-Williams-Konzert im Olympiastadion, das erste Foto mit meinem kleinen Neffen. Der Bambi-Abend mit Mateja an meiner Seite und unseren Männern. Beim gedanklichen Rückblick auf das Jahr habe ich viele neue Schätze entdeckt, wie meine neue Lieblingsserie „Hacks“ oder das Buch „Himmel ohne Ende“ von Julia Engelmann. Noch mehr spannende Entdeckungen aus 2025 haben wir ab S. 52 für Sie zusammengetragen ...



Beim Gegenlesen dieser Ausgabe schickte Anke (wir beide sind Sternzeichen Zwillinge) mir einen Auszug aus unserem Jahreshoroskop. Es attestiert uns „Lust auf Veränderung“ für das kommende Jahr im Allgemeinen und ab Juli im Besonderen. Wie meistens bei Horoskopen ist das generisch genug, dass es sich kaum von der Hand weisen lässt: Lust auf Veränderungen haben Anke und ich sowieso fast immer, was auch daran liegt, dass wir meistens positiv nach vorne schauen. In diesem Jahr geht es mir ganz besonders so, dass ich keine Lust habe, mich mit negativen Erwartungen zu beschäftigen, sondern bewusst optimistisch nach vorne blicken möchte. Das hat mir meine Mutter immer eingebläut, wenn es um meine Moral nicht gut stand: „Du kannst deine Gedanken lenken, du entscheidest, was du denkst“. Was banal klingt, hat mir oft geholfen und lässt sich belegen: Optimismus lässt sich lernen. Das bewusste Üben positiver Gedanken stärkt bestimmte neuronale Verbindungen, ähnlich wie ein „Trampelpfad“ im Gehirn, wodurch diese Gedanken zur Gewohnheit werden. In dem Sinn freue ich mich gezielt auf 2026, freuen Sie sich mit?

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

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

ABO-AKTION:

12 x 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***



FOTO: CLAUDIA GRASSL, HAARE & MAKE-UP: MILKA BARBIN/FAME; ANKE BLAZER: ZARA, KLEID: SÉZANE; MATEJA ANZUG & BLUSE: SÉZANE
* DIE DATENSCHUTZSHINWEISE FINDEN SIE UNTER FREUNDIN-ABO.DE/DATENSCHUTZ. DAS ANGEBOT IST NUR ONLINE ERHÄLTICH. PREISE INKL. MWST. UND VERSAND. SIE HABEN EIN GESETZLICHES WIDERRUFSRECHT.

52

UNSERE HIGHLIGHTS 2025

Was uns begeistert hat: persönliche Tipps aus der Redaktion



24

ZAUBERHAFT!

Mode, die aussieht wie direkt aus einer Weihnachts-RomCom – charmant, lässig, stilvoll

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 8** **Freundinnen wie wir**
Andrea und Susanne erzählen von ihrer Freundschaft
- 16** **Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 20** **Zeitgespräch: Wie zerissen ist Deutschland?**
Wir haben mit Tagesthemen-Moderatorin Jessy Wellmer gesprochen
- 142** **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Losgehen**
Nicht das Ankommen zählt, sondern das Anfangen

MODE

- 24** **Einfach Spitze!**
Wäsche, Pyjamas, Bademäntel: unsere Lieblinge für die Kuschelsaison
- 34** **Wie im Film!**
Die schönsten Looks aus den Weihnachtsklassikern und wie wir sie heute tragen

LEBEN & LIEBEN

- 40** **Magie der Nostalgie**
Warum Filme und Serien der 90er und 2000er auch noch heute so beliebt sind
- 44** **Generation Trauma?**
Zerwürfnisse, Trennung, Gewalt: Wie wir alte Familienmuster durchbrechen
- 52** **Entdeckungen des Jahres**
Von Beauty-Highlights bis neue Hobbys – ganz persönliche Schätze der Redaktion aus 2025



44

FAMILIENTRAUMA

Wenn seelische Wunden über Generationen weitergegeben werden

Dein Moment, Dein Tee – jetzt neu von dmBio

Für alle
was dabei



1,95 €
0,0316 kg
(61,71 € je 1 kg)



Für alle, die es
fruchtig mögen

1,45 €
0,04 kg
(36,25 € je 1 kg)



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



114

WO DER WINTER AM SCHÖNSTEN IST

Diese Ziele bezaubern immer wieder



74

SIEHT GLÄNZEND AUS

Make-up Looks für die Party-Saison



DAS COVER

Model: Iris Maas/PMA
Foto: Niklas Niessner
Produktion & Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Julia Bachmayer/Fame
Samtblazer: Molly Bracken **Bluse:** H&M
Ohrringe: Pompidou über glambou.com
Ring: Pilgrim



94

FESTLICH AUFGETISCHT

Weihnachtsrezepte zum Kombinieren

KULTUR

- 126 Sehen, hören, lesen**
 Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3** Editorial
122 Gewinnspiel
123 Rätselauf Lösung
123 Preisrätsel
124 Freundinwelt
136 Horoskop
138 Impressum
140 Vorschau

62 Die Zukunft pflanzen

In Nepal bauen Frauen Apfelbäume auf 4200 Metern Höhe an. Wir haben sie besucht

72 Job & Finanzen

WOHLFÜHLEN

74 Glitzer wird erwachsen

freundin-Redakteurinnen zeigen, wie festliches Make-up edel und feierlich wirkt

80 Trink dich glatt?

Das sollten Sie über Kollagen-Supplements für straffe Haut wissen

82 Darm in Balance

Warum Frauen häufiger damit Probleme haben als Männer

90 Fundstücke

GENIESSEN

94 Weihnachtsmenüs

Köstliche Rezepte mit und ohne Schnickschnack

104 Lust auf Genuss

Kochen kann so glücklich machen. Eine Liebeserklärung

REISE

114 Wie im Märchen

Magische Winterorte verzauern uns mit Lichtkunst, Rentieren und Schlittenfahrten



Unser Cover-Booklet »Jaheshoroskop«

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

→ Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Haben Sie mal 10 Sekunden für Ihre Gesundheit?¹

Eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen ist essenziell für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.¹ Unsere Zellen brauchen eine Vielfalt an Vitaminen und Spurenelementen, die wir über die tägliche Ernährung zuführen müssen. Doch was, wenn uns eine ausgewogene Ernährung im Alltag nicht immer gelingt? Hier setzt LaVita an: Mit dem Mikronährstoffkonzentrat können wir die Ernährung unkompliziert optimieren. Einfach jeden Tag in ein Glas Wasser rühren, fertig.

RUNDUM VERSORGT – MIT GANZ VIEL NATUR

LaVita enthält **über 70 natürliche Lebensmittel** wie Obst, Gemüse und Kräuter – ergänzt mit **vielen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen** in wissenschaftlicher Dosierung. Ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe oder Süßungsmittel.



GANZHEITLICHE REZEPTUR, EINFACHE ANWENDUNG

LaVita liefert nicht nur einzelne, sondern die richtige Kombination wichtiger Vitamine und Spurenelemente. Denn Studien zeigen: **Mikronährstoffe wirken am besten gemeinsam in Vielfalt** und vor allem im richtigen Verhältnis – so unterstützt etwa Vitamin C die Aufnahme von Eisen und Vitamin D die Verwertung von Calcium. Und das Beste: LaVita ist ganz einfach in den Alltag integrierbar. Zubereitet in nur wenigen Sekunden: Einen Esslöffel (10 ml) des Konzentrats in Wasser einrühren, fertig.

WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT & TOP-BEWERTUNGEN

Eine Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Anwendung von LaVita verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Mikronährstoffe gelangen dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Zellen. Mehr als **50.000 Top-Bewertungen** bestätigen die Ergebnisse der Wissenschaft. Über 80 Prozent der Anwender** berichten von mehr Energie,² einem guten Immunsystem¹ oder äußern sich positiv über Haut, Haare oder Nägel.³

„LaVita steht jeden Morgen bei uns auf dem Tisch und macht jetzt in der kalten Jahreszeit einen echten Unterschied.“

Magdalena Neuner,
ehem. Weltklasse-Biathletin und
Olympiasiegerin



Ideal für den Einstieg

DAS LAVITA STARTPAKET

Ob zum Frühstück, zwischendurch oder am Abend: LaVita lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Für den Beginn optimal: Das LaVita Startpaket mit drei Flaschen.

Mehr dazu auf lavita.com
oder unter **+49 (0)871 / 972 170**



Sehr gut
4.94/5.00

51.838 Bewertungen

Stand: 04.11.2025

¹ **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. * Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien ** Ergebnisse einer von der LaVita GmbH durchgeführten Umfrage mit 1053 LaVita Anwendern aus dem Jahr 2022. Es handelte sich um eine freiwillige Teilnahme ohne Vergütung. ² **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. ³ **Haut, Haare & Nägel:** Biotin, Niacin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und zur Erhaltung normaler Nägel bei.

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



FREUNDINNEN WIE WIR

Andrea und Susanne

— **Mit dir ist jedes Gespräch bereichernd.**

Wenn wir uns treffen, nehme ich daraus immer etwas mit. Du bist jemand, der nicht einfach nur nachplappert, sondern Gedanken hat, die mich weiterbringen. Außerdem schaffst du es, mich aufzurichten, wenn ich mal zweifle, und sagst mir mit Humor, wo's langgeht. Wir kennen uns seit der siebten Klasse aus der Mädelsclique. Schon damals haben wir gemerkt, dass wir wunderbar zusammenpassen, obwohl wir ziemlich unterschiedlich waren. Während ich strukturiert und akkurat gewesen bin – bei mir war sogar der Haargummi farblich auf den Pulli abgestimmt –, hast du alles Spontane geliebt und wolltest dich ungern auf irgendwas festnageln lassen. Und das ist heute eigentlich noch ganz genauso.

Andrea, 47, Syndikusrechtsanwältin (links)

— **Da war immer eine starke Verbindung zwischen uns.**

Auch wenn es dazwischen durchaus mal Phasen gab, in denen wir uns nicht so oft gesehen haben. Was ich so an unserer Freundschaft mag: Wir können viel lachen und Schmarrn reden, aber ebenso über tiefe Themen sprechen. Du nimmst mich so, wie ich bin, und schaust immer ein bisschen nach mir, damit ich im Wirrwarr des Lebens nicht verloren gehe. Denn während ich eher hibbelig bin, strahlst du Milde und Beständigkeit aus. Du bist ein echter Ruhepol für mich. Worin wir uns komplett ähnlich sind: Wir lieben es, gemeinsam in Clubs tanzen zu gehen. Das sollten wir in Zukunft wirklich wieder öfter hinkriegen, ok?

Susanne, 46, Personalentwicklerin (rechts)

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss

FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

Redaktion: Okka Rohd



AUF UNS!

Jemand fragt: „Noch ein Glas?“, und schon ist es eingeschenkt. Dieser Silvesterabend ist so ein Abend: Es wird gesungen, schief und mit holprigem Text. Es wird getanzt. Es gibt Trinksprüche, die erst lustig sind und einen dann doch merkwürdig berühren. Gar keine Frage: 2026 wird unser Jahr. „Herz Glas Champagnerschale“ von ricebyrice.com, um 18 Euro