26/2026
Mi, 25.11. 2026
Deutschland € 4,30
Österreich € 4,80
Schweiz SFR 6,90

freundin

Rückenschmerzen & Co

Das will der Körper uns sagen

Brauchen wir Kirche noch, Frau Pfarrerin?

Echte Make-up-Lieblinge

Von Mascara bis Foundation

Graue Tage? Egal!

Wie ich lernte, den Winter zu lieben

55 „richtig schöne" Geschenk-Ideen

Festliche Looks

mit Samt, Satin und Spitze

Plus: Selbstgemachtes zum Mitbringen und Tipps gegen Festtags-Hektik

Was wünschen Sie sich?



Ich habe mich lange nicht mehr so auf Weihnachten gefreut wie dieses Jahr. Vielleicht, weil der Sommer gefühlt so endlos lang war. Vielleicht, weil ich dieses Jahr beruflich und privat so viel unterwegs war wie selten und mich auch deshalb so auf die „staade Zeit“ freue, wie man hier in Bayern die ruhige, stille Adventszeit nennt. Oder vielleicht, weil meine Kinder dieses Jahr die Festtage mit besonders viel Enthusiasmus begehen. Zu Halloween haben wir Kürbisse und Gespenster gebastelt, Würstchen zu abgehackten Fingern umfunktioniert und sind ausgiebig um die Häuser gezogen. Auch meine Kollegin Uli mag Rituale in der kalten Jahreszeit besonders: „Der Sommer lenkt uns zu sehr ab, im Winter können wir tiefer eintauchen“, schreibt sie ab S. 42 in ihrem Artikel darüber, wie sie den Winter lieben lernte. „Gerade jetzt ist die Zeit gekommen, um zu spüren, dass man nur ein kleiner Teil von etwas Größerem ist.“ Ein schöner Gedanke, finde ich. Vielleicht sollte ich dieses Jahr in den Raunächten auch mal meine Wünsche ans Universum verbrennen, wie es immer mehr Menschen tun. Ein paar Wünsche wüsste ich schon.

Das schönste Geschenk, das ich je bekommen habe, hängt in unserem Wohnzimmer: eine große Leinwand, darauf in Weiß auf Weiß ein rundes Element. Ich habe das Bild von meinem Mann zum Geburtstag bekommen. In vielerlei Hinsicht ist es für mich das perfekte Geschenk: weil es selbstgemacht ist und – ja, ganz ehrlich – wunderschön aussieht. Weil ich mich jeden Tag darüber freue, wenn ich ins Wohnzimmer komme. Weil man darin ganz viel sehen kann … eine Sprechblase? Einen Alien? Weil es in Wahrheit ein Museum auf einer japanischen Insel darstellt und mich an unseren fantastischen Familienurlaub dort erinnert. Und weil mein Mann mir vor Ort zugehört und sich danach die Mühe gemacht hat, meinen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen.

So vielen Ansprüchen auf einmal gerecht zu werden, schaffen sicher die wenigsten Geschenke. Aber man kann sich auf das Wesentliche konzentrieren: darauf, dass sie wirklich von Herzen kommen. Für unseren Weihnachtsgeschenkeguide haben wir diesmal ganz persönliche Ideen unserer Redakteurinnen zusammengetragen. Ab S. 92 ist bestimmt auch ein Herzenspräsent für Ihre Liebsten dabei.

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

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

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 38,70 € statt 51,60 €.** Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter: **freundin-abo.de/editorial oder QR-Code scannen Ihre Vorteilsnummer: FR1PR02L***

FOTO: NINA BANNEYER

* DIE DATENSCHUTZHINWEISE FINDEN SIE UNTER FREUNDIN-ABO.DE/DATENSCHUTZ. DAS ANGEBOT IST NUR ONLINE ERHÄLTLICH. PREISE INKL. MWST. UND VERSAND. SIE HABEN EIN GESETZLICHES WIDERRUFSRECHT.

INHALT



22
FÜR BESONDERE MOMENTE
Festliche Mode aus schönen Stoffen



30
GLITZER!
Funkelnde Accessoires für die Weihnachtsfeier oder die Silvesterparty

MODE

22 **Festliche Looks**
Die schönste Mode in edlem Jacquard, Samt und Satin

30 **Glanzstücke**
Glitzer-Accessoires für die Party

32 **Richtig gestrickt**
Kuschelige Pullis und Cardigans mit modischen Mustern

34 **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

36 **Tipps gegen Festtags-Stress**
Damit es für alle richtig schöne Weihnachten werden

42 **Wie ich lernte, den Winter zu lieben**
Unsere Autorin entdeckt den Reiz der nasskalten Monate

50 **Raus aus der Gewalt**
Hilfe für betroffene Frauen und Mädchen auf dem Land

58 **Job & Finanzen**

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

8 **Freundinnen wie wir**
Ena und Jana erzählen von ihrer Freundschaft

16 **Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen

18 **Zeitgespräch: Brauchen wir Kirche noch?**
Das haben wir eine Pfarrerin gefragt

138 **Kolumne: Völlig unterbewertet… Wunschzettel**
Weil es guttut, sich bei allem Stress mal zu besinnen – ja, ruhig auch auf sich selbst

42



GRAUE TAGE? GENIAL!
So machen wir uns die kalten Monate schön

FOTOS: RAMONA REUTER (1), ANNIE SPRATT/UNSPLASH.COM (1)

→ *Titelthemen sind farbig gekennzeichnet*

82

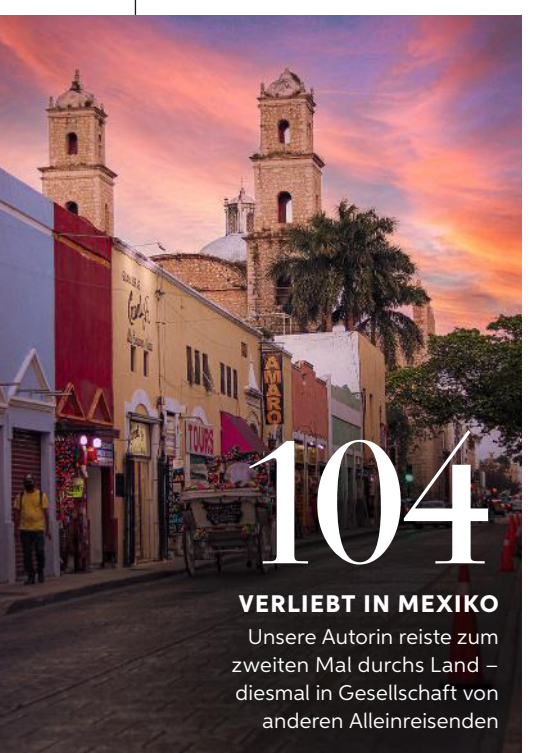
DAS HAB' ICH SELBST GEMACHT!
Liebevolle Geschenke aus der Küche





68

PAUSE! JETZT!
Wer die eigenen Bedürfnisse ernst nimmt, kann stressbedingten Beschwerden vorbeugen



104

VERLIEBT IN MEXIKO
Unsere Autorin reiste zum zweiten Mal durchs Land – diesmal in Gesellschaft von anderen Alleinreisenden



DAS COVER
Model: Iris Maas/PMA
Foto: Niklas Niessner
Produktion & Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Julia Bachmayer/Fame
Pullover: aus der Style Icon Collection, über peek-cloppenburg.de
Hose: Oui **Ohrringe**: Classy and Fabulous

WOHLFÜHLEN

60 **Echte Make-up-Lieblinge**
Von Mascara bis Foundation: Die Lieblinge der freundin-Redaktion

68 **Das will der Körper uns sagen**
Wie wir verstehen, was hinter unerklärlichen Beschwerden steckt

76 **Fundstücke**

GENIESSEN

82 **Selbstgemachtes zum Mitbringen**
Köstlichkeiten aus der Küche

90 **Ratzfatz-Gericht**
Honig-Hühnchen auf Ingwer-Orangen-Paprika

WOHNEN

92 **Geschenke-Favoriten**
freundin-Redakteurinnen verraten, was bei Ihnen unterm Weihnachtsbaum liegt

REISE

104 **Geliebtes Mexiko**
Faszinierende Maya-Kultur und Tropenfeeling: Die Yucatán-Halbinsel

114 **Fundstücke**

KULTUR

120 **Wie im Märchen**
Traumhafte Illustrationen aus Märchenbüchern

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

STANDARDS

3 Editorial
116 Freundinwelt
118 Gewinnspiel
119 Rätselauflösung
119 Preisrätsel
134 Horoskop
135 Impressum
136 Vorschau



Unser Cover-Booklet »Schmorgerichte«
Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:
https://beilage.freundin-epaper.de

COVER: NIKLAS NIESSNER; FOTOS: LUKASZ WIERZBOWSKI, SILKE ZANDER/STOCKFOOD STUDIOS, MARIA REGINA DIAZ/PEXELS.COM, JULIA HOERSCH/STOCKFOOD STUDIOS

→ Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

WAS WIR UNS GERADE FRAGEN:

»WAS KANN UNS KIRCHE NOCH GEBEN?«

Interview: Barbara Esser



Goldene Blüten, edler Glanz: Dieser Mantel ist ein echtes Mode-Statement – und gleichzeitig ein Stück für viele Jahre. Um zu wirken, braucht er nicht viel mehr als ein lockeres Hemd und eine lässige Jeans dazu. So schön unkompliziert!

Jacquardmantel von **Boden,** um 640 Euro. Bluse „Patsy" von **Edited,** um 70 Euro. Flared Jeans „Carie" von **Someday,** um 100 Euro

STOFF ZUM FEIERN

Jacquard, Samt und Satin: Diese edlen Materialien machen jede Feier schöner! Hier kommen Party-Teile, die richtig viel hermachen – und sich trotzdem easy stylen lassen

Foto: Ramona Reuter — **Produktion & Styling:** Ina Reuter

ICH WÄR' DANN SOWEIT



Damit in diesem Jahr bloß keine Hektik oder gar Streit an Weihnachten aufkommt, haben wir für Sie ein paar Ideen zusammengetragen, die Zeit und Nerven sparen

Redaktion: Julia Grundner, Johanna Zimmermann



WIE ICH LERNTE, DEN WINTER ZU LIEBEN

»Was brauche ich gerade?«

Diese Frage sollten wir uns viel öfter stellen, rät der Psychosomatiker Dr. Alexander Kugelstadt. Wer die eigenen Bedürfnisse kennt und ernst nimmt, wirkt seelischem Stress entgegen. Der kann sich auch körperlich zeigen – etwa durch Schlafstörungen oder Kopf- und Rückenschmerzen



Interview: Barbara Esser — **Fotos:** Lukasz Wierzbowski

WÜNSCH DIR WAS!

Die persönlichen Tipps sind oft die besten. Deshalb verraten hier freundin-Redakteurinnen, was dieses Jahr bei ihnen unter den Baum kommt. Jede Menge Ideen für Kleine und Große



Kerzen an, Schleifen drum: Bei **bungalow.dk** ist schon alles bereit für die Bescherung