

6/2026

Mi, 18. 02. 2026
Deutschland € 4,30
Österreich € 4,80
Schweiz SFR 6,90

freelin

Lässige Kombis:

**WELCHER
SCHUH ZU
WELCHER
HOSE?**

WE ♥ NUDELN

Neue Rezepte
aus aller Welt

**WIR
HEILEN UNS
SELBST**

Schneller gesund
mit der Mitmach-
Methode

**MAKE-UP,
DAS ZU MIR
PASST**

Das große
Vorher-Nachher

**HAST DU
RENOVIERT?**

33 kleine Wohnideen
mit großer Wirkung

GANZ IM JETZT

Intensiver leben statt nur
funktionieren. Wie wir den Weg
zurück zu uns selbst finden

Salüs



DURCH- ATMEN*

BIO-ARZNEITEE

* Wertvolle Inhaltsstoffe helfen beim Durchatmen.



Beste Rohstoffe



Sorgfältig geprüft und wirksam



Erhältlich in
Reformhaus,
Apotheke
und Biomarkt.

Thymian | Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarre der oberen Luftwege.

Husten-Tee Kräutertee Nr. 9a | Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis sowie zur Reizlinderung bei Katarren der oberen Luftwege mit trockenem Husten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Seit 1916
familiengeführt



Aus Liebe zum
Menschen und
zur Natur



Arzneimittel
made in Germany

Unsere Kraft
liegt in
der Natur

Was ändert der Frühling?

Ich habe am Wochenende einen Schuhschrank aufgebaut. Ich möchte jetzt kein Lob von Ihnen dafür haben, dass das gelungen ist, sondern Sie vielmehr an dem Gefühl teilhaben lassen, dass sich danach bei mir eingestellt hat. Genau in dem Moment nämlich, als all die großen und kleinen Paar Schuhe, die sich bisher völlig unkontrolliert in unserem Eingangsbereich gestapelt hatten, darin verschwanden. Seit dem Einzug hatte ich mich über das Durcheinander geärgert, aber nichts dagegen getan. Den Anstoß gab dann die Lektüre der 33 frischen Wohntipps, die meine Kollegin Okka Rohd unter dem Titel „Kleine Veränderung, große Wirkung“ ab Seite 96 zusammengetragen hat. Okka ist eine wahre Meisterin darin, kluge, hübsche, leicht umsetzbare und bezahlbare Living-Ratschläge zu geben. Und sie auch noch in warme Worte zu packen: „Ein Schränkchen oder eine Aufbewahrung für viel benutzte Lieblingsschuhe, und der Flur sieht aus, als hätte er tief durchgeatmet.“ Wie schön! Ich kann meinem Flur die Erleichterung geradezu ansehen. Und mir auch.

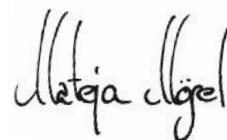


Anke Helle

Die Chefredakteurinnen



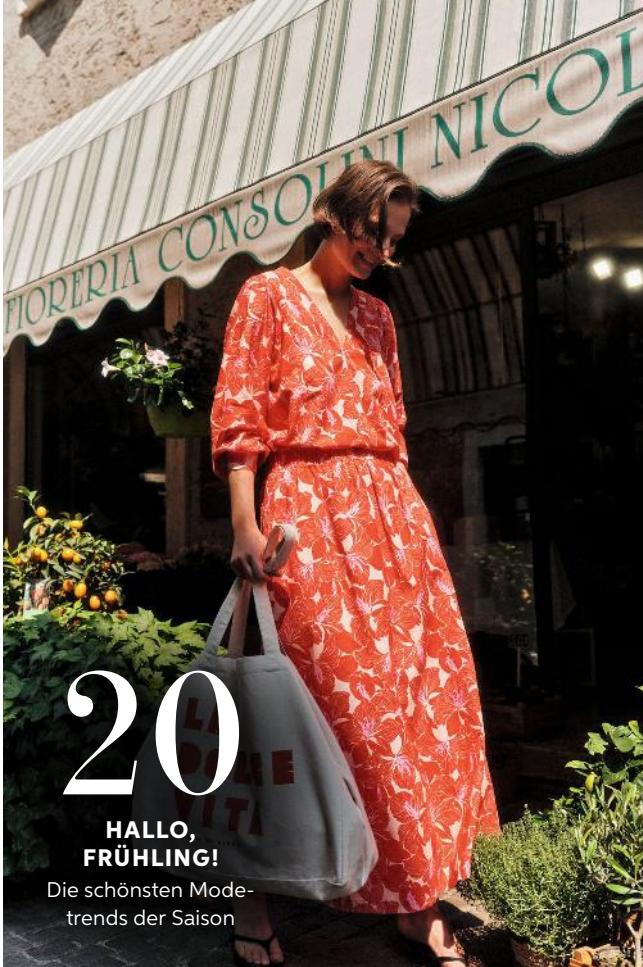
Mein Leben lang konnte ich nicht einen einzigen Liegestütz! Beugte ich die Arme und senkte den Körper Richtung Boden, brach ich zusammen ... wie soll man da je wieder hochkommen? Ich bewunderte Frauen, die es konnten, aber versuchte es gar nicht mehr. Mein Körper war dazu eben nicht in der Lage. Und dann – keine Ahnung, was in mich gefahren ist – forderte ich meinen Mann kürzlich zu einer Challenge heraus: Bis Mai muss ich zehn Liegestütze schaffen, er zehn Klimmzüge. Ab da umging ich das Thema nicht mehr, ich machte gezielte Schulter- und Bizepsübungen. Und neulich, plötzlich, kam ich nach dem Senken wieder hoch, ich machte gleich drei Liegestütze. Ich konnte es nicht fassen. Schon zwei Wochen später schaffte ich zehn! Ich kann Ihnen nicht sagen, wie gut es sich anfühlt, wenn ich da unten hänge und merke, dass ich wieder hochkomme. Ich bin das Neue angegangen, statt es zu umgehen. Veränderungen wagen – genau das, sagt unser Experte, ist der richtige Weg, um die eigene Gesundheit zu unterstützen. Ich kann Ihnen nur empfehlen, lesen Sie seine Tipps ab S.72. Wer weiß, was Sie vielleicht plötzlich können ...



Mateja Mögel

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

INHALT



- FAVORITEN**
8 Alles, was die kommenden Wochen schöner macht
Trends, Lieblingsprodukte und Events
- IMMER IN FREUNDIN**
6 Freundinnen wie wir
Sieglinde und Sabine erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 Wie macht ihr das?
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 Zeitgespräch: Warum zerstören Menschen die Umwelt?
Das haben wir eine Kriminalpsychologin gefragt
- 134 Kolumne: Völlig unterbewertet...
Die Schlummertaste
Weil sie Pausen schenkt und ein Akt des Protestes ist

34 ICH FÜHLE MICH WIEDER

Wie wir aus Erschöpfung herausfinden – zu uns selbst



MODE

- 20 Sonnige Grüße
Zehn neue Modetrends für warme Tage
- 28 Welcher Schuh zu welcher Hose?
Die besten Kombis
- 32 Fundstücke

LEBEN & LIEBEN

- 34 Ganz im Jetzt
Wie wir den Weg zurück zu uns selbst finden und intensiver leben, statt nur zu funktionieren
- 40 Was kuckst du?
Die witzigsten Wildtierfotos zum Schmunzeln
- 48 Wir haben die Wahl
Ein Bootcamp bereitet politische Einsteigerinnen auf den Wahlkampf vor
- 56 Job & Finanzen
- 58 Finanzkolumne
Was wir für eine bessere Altersvorsorge tun können



60

HINREISSEND!

Leserinnen bekommen einen neuen Make-up-Look

84



KÖSTLICH ANDERS

Nudelgerichte aus aller Welt

- WOHLFÜHLEN**
 - 60 Make-up, das zu mir passt**
Das große Vorher-Nachher
 - 70 Wer kann mit wem?**
Diese Beauty-Wirkstoffe lassen sich kombinieren
 - 72 Wir heilen uns selbst**
Schneller gesund werden mit der Mitmach-Methode
 - 80 Fundstücke**
- GENIESSEN**
 - 84 We love Nudeln**
Neue Rezepte aus aller Welt
 - 92 Ratzfatz-Gericht**
Hühnchen Piccata
 - 94 Fundstücke**
- WOHNEN**
 - 96 Hast du renoviert?**
33 kleine Wohnideen mit großer Wirkung

- REISE**
 - 104 Hier schöpfe ich Kraft**
Tolle Hotels, in denen man neue Energie tanken kann
- KULTUR**
 - 116 Anna Schudt und Sebastian Bezzel im Gespräch**
Die Schauspieler erzählen, was beim Älterwerden hilft
 - 122 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik
- STANDARDS**
 - 3 Editorial**
 - 112 Gewinnspiel**
 - 112 Rätselauflösung**
 - 113 Preisrätsel**
 - 114 Freundinwelt**
 - 130 Horoskop**
 - 131 Impressum**
 - 132 Vorschau**



Unser Cover-Booklet »Lebe länger gut«

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

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



DAS COVER

Model: Danique van Heerde/A-Management
Foto: Katelijne Verbruggen
Produktion und Styling: Nina Banneyer Haare & Make-up: Ingrid van Hemert/HOO

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

FREUNDINNEN WIE WIR

Sieglinde und Sabine

— Ich erinnere mich noch genau an den 1. August 1988. Es war ganz früh, 7 Uhr am Morgen. Da haben wir zusammen unsere Schneiderlehre begonnen. In Reisbach, einem kleinen Ort in Niederbayern. Ich seh uns beide vor mir, 15 und 16 Jahre alt, unsere Mamas hatten uns hergefahren. Wir mochten uns auf Anhieb, haben uns gleich Nähmaschinen gegenüber voneinander ausgesucht. An denen ist – klar! – auch viel geratscht worden. Aber wir waren trotzdem beide wahnsinnig leidenschaftlich bei der Sache, abends haben wir privat weitergenäht. Seit damals bist du aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken, Sabine. Wenn ich dich mal zwei Wochen nicht sehe, vermisste ich dich schon. Mir fällt tatsächlich nichts ein, was mich an dir stört. Du bist einfach mein Herzensmensch.

Sieglinde, 53, Schneiderin (links)

— Das Nähen hat uns zusammengebracht. Für immer. Als unsere Lehre damals zu Ende war, sind wir zusammen mit unseren damaligen Freunden, die jetzt unsere Ehemänner sind, zwei Wochen nach Mallorca gefahren, und jeder Tag war einfach nur schön. Auch heute nähen wir noch viel, ich stricke zusätzlich fast täglich. Wir lieben beide Mode, Zeitschriften, und wir reisen gerne zusammen – zu meinem 50. Geburtstag waren wir in Berlin, zu deinem dann in der Modestadt Mailand. Egal, was wir unternehmen, mit dir vergeht die Zeit wahnsinnig schnell. Abends denke ich dann: Echt, der Tag ist auch schon wieder vorbei? Ich weiß genau, Sieglinde: Uns werden nie die Ideen ausgehen. Du gehörst zu meinem Leben. Irgendwas werden wir immer gemeinsam machen.

*Sabine, 53, gelernte Schneiderin, jetzt
Maschinenfahrerin (rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss



FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

Redaktion: Sophia Feldmer

HIER WÄCHST WAS

Seerosen, Gänseblümchen, Büsche und Bäume: Dank der neuen Tapeten-Kollektion „In The Garden“ von Little Greene pflanzen wir sie mitten ins Wohnzimmer. Ganz ohne grünen Daumen. Alle Motive unter: littlegreene.de





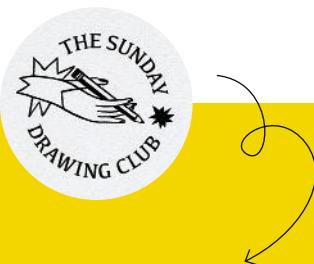
KOPF A M M E E R



Das „Ocean Water Sea Salt Spray“ schenkt dem Haar stabilen Salzwasser-Grip plus eine feine Melonenbrise – und uns Sommer mitten im Winter. Von hairlust.de, 150 ml, bio-zertifiziert, um 22 Euro

Die Doppel-Doppel-Dosis

Ginkgo-Blätter stehen für Glück, Hoffnung, Stärke – und hier treffen sich gleich vier davon. Zwei oben, zwei unten. Wow! Vergoldete „Longevity Ohrringe“ von abeautifulstory.de, fair handgefertigt in Nepal und Indien, um 60 Euro



KLEINE KUNSTSTÜCKE

Kreativität kann man einladen: Wer Mitglied im „Sunday Drawing Club“ wird, bekommt jeden Monat einen Brief voller Inspirationen, Übungen und Tipps für eine kreative Auszeit zu Hause.

Von ateliertabea.com, 14 Euro pro Monat





NA, HÖR MAL!

Kann nicht nur Licht, sondern
auch Sound: Leuchte mit
Bluetooth-Lautsprecher
„Kulglass“ von [ikea.de](#), in zwei
Farben, um 99 Euro

SCHON MAL VORMERKEN
↓

19.3. – 22.3.2026



Zum sechsten Mal geht in Leipzig die Klimabuchmesse an den Start – parallel zur Leipziger Buchmesse. An verschiedenen Veranstaltungsorten (z. B. im Botanischen Garten, im Beratungszentrum der Leipziger Stadtwerke oder in der Deutschen Nationalbibliothek) finden Lesungen, Workshops und Podiumsdiskussionen statt. Wie immer unter dem Motto: Geschichten, die Lust auf Zukunft machen. Programm und weitere Infos: [klimabuchmesse.de](#)



Zuversicht
zieht an

Weil es Zeiten gibt, die
ein bisschen Hexhex ge-
brauchen können: Sweater
„Things will work out“
von [kissmyneon.de](#),
um 99 Euro