25/2026
Mi, 11.11. 2026
Deutschland € 4,30
Österreich € 4,80
Schweiz SFR 6,90

freundin



1-Minuten-Übungen

Schnelle Hilfe bei Erschöpfung

SUPPEN-GLÜCK

Die wärmen Bauch & Seele

Kerzen, Kränze, Christbaumschmuck

Die schönste Adventsdeko

Gegen rote Flecken und trockene Hände

Die neuen Treatments im Test

Die richtigen Worte finden

... beim Begrüßen, Trösten, Grenzen setzen

Gesund bleiben

Die 10 wichtigsten Nährstoffe

Worin sie stecken, woran wir Mangel erkennen und wer wirklich ergänzen sollte

DIE GESCHENKIDEE ZU WEIHNACHTEN

Große Konzerterlebnisse in Deiner Stadt

















Tickets: eventim.de

ALEGRÍA
THE JOY OF MUSIC

Wie halten Sie sich gesund?



Kennen Sie das auch? Abends sitzen Sie auf der Couch, eigentlich wäre jetzt der Moment, um abzuschalten, runterzufahren, Ruhe zu finden. Und dann greift man zum Handy: Ich scrolle durch Videos, schaue Fotos, lese Nachrichten. Am Ende gehe ich ins Bett und ärgere mich, weil ich die freie Zeit verdaddelt habe, auf die ich mich eigentlich so gefreut hatte. „Wenn du abends nicht zur Ruhe kommst, zeigt das, dass du am Tag zu wenig Pausen gemacht hast“, erklärte mir neulich in unserem Podcast die Physiotherapeutin Julia Wohlfarth, der auf Instagram über 360.000 Menschen folgen. Mein Körper sei im Alarmmodus, eine typische Form von Erschöpfung – auch wenn sie sich erst mal nicht so anfühlt, weil wir ja eher zu viel statt zu wenig Energie in uns spüren. Julia hat ein wirklich empfehlenswertes, weil so konkretes Buch darüber geschrieben, was in solchen Situationen hilft. Ab S. 46 finden Sie einige ihrer 1-Minuten-Strategien. Ich schwinge jetzt regelmäßig meine Arme aus. Das lockert tatsächlich nicht nur die Glieder, sondern macht insgesamt gelassener. Was hilft Ihnen beim Runterkommen?

„Ich achte sehr auf meine Gesundheit“, sagte neulich eine Bekannte zu mir – und das erstaunlicherweise, nachdem sie gerade erzählt hatte, dass sie täglich rund zwanzig Pillen schluckt. Was es genau bedeutet, gesund zu leben, interpretiert jeder für sich ganz unterschiedlich. Einerseits ist das Wissen über Gesundheit so allgegenwärtig und leicht zugänglich wie noch nie, es gibt unzählige Studien, Ratgeber, Dokumentationen und Podcasts darüber, was uns wirklich guttut. Andererseits versteht jede von uns etwas anderes darunter. Für mich heißt ein gesundes Leben eine gute Balance aus Bewegung und Erholung, aus Gesellschaft und Alleinsein, aus Stress und Pause, aus gesunder Ernährung und sinnbefreitem Genuss. So habe ich es vorgelebt bekommen, und ich fühle mich gut damit. Auch Nahrungsergänzungsmittel nehme ich gelegentlich, aber sehr unregelmäßig. Ob wir die nun wirklich brauchen? Ich weiß es nicht, ich denke, das muss jede für sich entscheiden. Damit es Ihnen leichter fällt, haben wir mit Ernährungs-Doc Matthias Riedl ab S. 74 die wichtigsten Präparate unter die Lupe genommen und eingeordnet. Immerhin – es sind nur zehn.

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: LISKA HENGLEIN

* 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

LIEBEN WIR
Lässig-elegante Outdoor-Mode



32

JETZT WIRDS GEMÜTLICH
Homewear zum Rundum-Wohlfühlen

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

8 **Freundinnen wie wir**
Rosa und Charly erzählen von ihrer Freundschaft

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

18 **Zeitgespräch: Die richtigen Worte finden**
Wie das geht, weiß unsere Kommunikationscoachin

138 **Kolumne: Völlig überbewertet… das Navi**
Weil es manchmal mehr Fragen aufwirft, als es beantwortet

MODE

22 **Brit-Schick**
Tweed, Cord, Karomuster: Klassiker im neuen Look

32 **Kuschelzeit**
Heimeliges von Pyjamas bis Hausschuhe

36 **Strümpfe auf die Eins**
Warum Strümpfe doch ein tolles Geschenk sind

LEBEN & LIEBEN

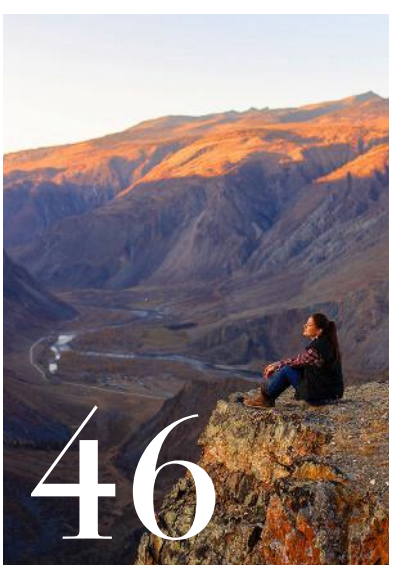
38 **Wir bauen Brücken**
Projekte und Vereine, die Hoffnung spenden

46 **Schnelle Hilfe bei Erschöpfung**
1-Minuten-Übungen für neue Energie

54 **Der lange Weg zum Traumberuf**
Porträt einer Schauspielerin

60 **Job & Finanzen**

62 **Finanzkolumne**
Wie der Schritt in die Selbstständigkeit gelingt



46

ENERGIE TANKEN
Diese Mini-Übungen helfen gegen Erschöpfung

FOTOS: KATHRIN MAKOWSKI (1), NIKITA SURSIN/STOCKSY.COM (1)

→ *Titelthemen sind farbig gekennzeichnet*

FORD PUMA®

0 % EFF. JAHRESZINS AUF ALLE FORD MODELLE SICHERN!*



READY SET Ford™

Ford Puma: Energieverbrauch nach WLTP (kombiniert)[1]: 6,0-5,3 l/100km; CO_2-Emissionen (kombiniert)[1]: 135-120 g/km; CO_2-Klasse: D.

Beispielfoto. Die Ausstattungsmerkmale der abgebildeten Fahrzeuge sind nicht Bestandteil des Angebotes.

*Angebot der Ford-Bank GmbH, Henry-Ford-Str. 1, 50735 Köln. Für Privatkunden bei Kauf eines berechtigten unzugelassenen Neufahrzeugs und Abschluss eines Darlehensvertrags bei einem teilnehmenden Ford Partner. Repräsentatives Beispiel gem. § 17 PAngV. Für Verbraucher besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht gem. §495 BGB. Berechnungsbeispiel: Ford Puma Titanium, 1,0l EcoBoost Mild-Hybridmotor 92 kW (125 PS) 6-Gang-Schaltgetriebe, unverbindliche Aktionspreisempfehlung Ford-Werke GmbH € 25.363,89 zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten, Finanzierungsprodukt Ford Auswahl-Finanzierung, Laufleistungp.a. 5.000 km, Laufzeit 48 Monate, Anzahlung € 3.000,-, Nettodarlehensbetrag €22.363,89 effektiver Jahreszins 0,00 %, Sollzinssatz p.a. (fest) 0,00 %, Gesamtbetrag € 22.363,-, Restrate € 13.950,-, 47 monatliche Raten zu je € 179,-. [1]Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Weitere Angaben finden Sie hier: www.ford.de/energie.

INHALT



102 **VORFREUDE**
Neue Deko-Ideen für Zuhause



92 **JETZT WAS WARMES!**
Tolle Suppenrezepte aus aller Welt



DAS COVER
Model: Dominika Rusková/M4 Models **Foto:** Kathrin Makowski **Produktion & Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Milka Barbin **Jacke:** Replay **Long-sleeve:** Nordlicht **Mütze:** Le Bonnet **Kette:** Studio Ena



74 **UNNÖTIGE PILLEN?**
Extra-Vitamine und -Mineralstoffe: Was Sinn macht, was nicht

WOHLFÜHLEN

64 **Gegen rote Flecken und trockene Haut**
Die neuen Treatments im Test

70 **Winterfest**
Zart getönte Lippenpflege

72 **Fundstücke**

74 **Die 10 wichtigsten Nährstoffe**
Worin sie stecken und wie wir einen Mangel erkennen

80 **„Die Krankheit hat mir die Liebe genommen“**
Eine ehrliche Geschichte über Wochenbettdepression

88 **So bleiben Sie gesund**
Tipps für ein starkes Immunsystem

90 **Fundstücke**

GENIESSEN

92 **Suppenglück**
Leckere Suppen, die Bauch und Seele wärmen

100 **Ratzfatz-Gericht**
Kalbsschnitzel mit gestampften Kartoffeln

101 **Fundstücke**

WOHNEN

102 **Die schönste Adventsdeko**
Kerzen, Kränze und hübscher Christbaumschmuck

108 **Für dich!**
Geschenke zum Selberstricken und -häkeln

REISE

110 **Hey, Hongkong**
Die Metropole steckt v oller Überraschungen

114 **Fundstücke**

KULTUR

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

128 **Wiener Rausch**
Am Filmset der Historienserie „Vienna Game“

STANDARDS

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



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

COVER: KATHRIN MAKOWSKI; FOTOS: MARC TRAN/STOCKSY.COM (1), KATRIN WINNER/GRÄFE & UNZER VERLAG/STOCKFOOD (1), EWGENIJA SCHALL/STOCKFOOD

→ *Titelthemen sind farbig gekennzeichnet*

Für Euch da,
wenn Ihr mehr als Beilagen essen wollt

Immer und an Weihnachten



dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Mit Unterstützung von KI erstellt

ÖKO-Kontrollstelle: AT-BIO-301
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

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

FREUNDINNEN WIE WIR

Rosa und Charly

— Wir haben uns in der 7. Klasse so richtig kennengelernt, über eine Mädelsclique. Diese Gruppe hatte sogar einen Namen: die „Popkörner“. Zur Namensfindung haben wir uns damals extra auf dem Sportplatz getroffen, um ein Brainstorming zu machen. Das war echt lustig! Im Laufe der Schulzeit hatten wir mal mehr, mal weniger miteinander zu tun. In diesen Jahren tut sich ja so viel, auch die Freundschaften wandeln sich – aber die große Vertrautheit zwischen uns ist geblieben. Was sich auch nicht verändert hat: Du bist immer noch genauso spontan wie früher, das liebe ich total. Und du wertest nicht: Was auch immer ich auf dem Herzen habe, ich kann es dir erzählen und du hörst einfach zu.

Rosa, 23, Sportwissenschaftlerin (links)

— Bei uns ist alles so unkompliziert, das mag ich. Wenn ich in der App „Wo ist?“ sehe, dass du in der Gegend bist, frage ich einfach, ob wir uns treffen. Und ganz oft sagst du: ja, klar! Bei dir weiß ich: Ich kann ich selbst sein. Ich muss mich nicht verstellen oder eine Rolle spielen, dafür kennen wir uns auch einfach viel zu gut. Wenn wir zusammen sind, brauchen wir keine speziellen Aktivitäten. Wir haben immer so viel zu reden, da kann man gar nicht groß was nebenher machen. Okay, außer kochen, da helfe ich dir gerne dabei. Du bist nämlich richtig gut darin, gesunde Rezepte zu entwickeln. Dein Granola mit Erdnussbutter, Zitronenabrieb und getrockneten Früchten: unübertroffen lecker.

Charly, 23, Studentin & Model (rechts)

Redaktion: Sophia Feldmer
Foto: Tanja Kernweiss

HAARE & MAKE-UP: MILKA BARBIN/FAME AGENCY



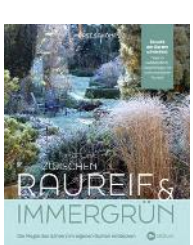
FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

Redaktion: Sophia Feldmer



FOTOS: LV BUCH (1), HORST SCHÖNE (1); AUFBAU VERLAGE GMBH & CO. KG, BERLIN (1)



NATURSCHÖNHEIT

Glitzerkristalle, Schneehäubchen, Frostskulpturen … Von der Magie des Winters im eigenen Garten erzählt Horst Schöne in seinem Buch „Zwischen Raureif & Immergrün“. Wer sich durch die vielen Inspirationen und praktischen Tipps des Gartenexperten blättert, sieht das Grün in der kalten Jahreszeit plötzlich mit ganz neuen Augen. Von lv-buch.de, 24 Euro