

freundin

12/2026
Di, 12. 5. 2026
Deutschland € 4,30
Österreich € 4,80
Schweiz SFR 6,90

GANZ IN BLAU

Ton in Ton: super lässig
und echt tragbar

KNUSPERGLÜCK

Quiches, Tartes,
Flammkuchen für
den Frühling

MEHR FREUDE IM JOB

Wie wir die richtigen
Weichen stellen

WOHER KOMME ICH?

Sich selbst besser
verstehen dank
Ahnenforschung

ZYSTEN, MYOME, ENDOMETRIOSE

Veränderungen erkennen
und behandeln

LUST AUF Neues

Rituale für schöne Tage,
Übungen für mehr Gelassenheit
und Ideen für neue Hobbys

Mivolis dm

Rundum gut versorgt

Unterstütze Deine Muskeln und Nerven¹



¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Bitte achte auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



dm.de/mivolis



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Was ist für Sie ein guter Tag?

„Schwimmen, Ballett, Blockflöte und Sticker.“ Wenn ich als Kind in ein „Meine-Freunde“-Buch meine Hobbys eintragen sollte, war das in Sekunden erledigt. Als wir für diese Ausgabe in der Redaktion herumfragten, wer ein neues Hobby hat, das glücklich macht (ab S. 46), habe ich selbst angefangen zu überlegen: Habe ich eigentlich ein Hobby? Der Duden sagt: „Ein Hobby ist als Ausgleich zur täglichen Arbeit gewählte Beschäftigung, mit der jemand seine Freizeit ausfüllt und die er mit einem gewissen Eifer betreibt.“ Im Februar habe ich angefangen, einen Schal zu stricken. Die finalen Reihen fehlen immer noch. Reicht der Eifer? Oder dass ich zweimal in der Woche joggen gehe? Auch wenn es völlig ohne Trainingsplan passiert? Und was ist mit dem Hochbeet? Neulich gekauft und voller Stolz selbst aufgebaut – aber füllt das in Zukunft meine Freizeit aus? Als ich die Texte meiner Kolleginnen las, wurde mir klar: Ja, das zählt alles! Meine Hobbys erfüllen vielleicht nicht alle Duden-Kriterien, aber dafür erfüllen sie mich – und darauf kommt es am Ende doch an.

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Bitte nicht falsch verstehen: Ich liebe meine Familie. Meinen Mann, meine beiden Teenager – lustig, pampig, laut, wortkarg ... den ganzen Wahnsinn. Aber manchmal bin ich sehr glücklich, wenn niemand von ihnen – ja noch nicht einmal unser Hund – zu Hause ist. Wenn gar niemand was von mir will, weder essen noch Unterhaltung, weder eine Gassirunde noch Leckerli. Was ich dann mache, ist natürlich völlig unspektakulär: Ich schaue im wahrsten Sinn dem Gras beim Wachsen zu. Ich trinke sehr langsam Kaffee, höre intensiv hin, welcher Vogel da zwitschert (und lasse es mir von der Vogelerkenn-App verraten) und gebe Dingen Zeit und meine Aufmerksamkeit, an denen ich sonst nur vorbeirase. Ganz ähnlich beschreibt auch unsere Textchefin Claudia ihren perfekten Sonntag (ab S. 96). Der Kern des Ganzen? Keine Fremdbestimmung. Keine Rolle spielen, nicht funktionieren, nicht erreichbar sein. Einfach da sein – so wie es mir passt. Denn wir reden alle viel über Achtsamkeit und über Zeit für sich. Aber mal ehrlich: Wie oft nehmen wir sie uns wirklich? Ich eigentlich nur, wenn sie mir zufliegt. Und Sie? Schreiben Sie es uns gerne!

WILLKOMMEN

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 **38,70 € statt 51,60 €**. Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

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



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



22

DER KNALLER!

Blau, rot, gelb, grün: Ton-in-Ton-Looks sind jetzt sehr angesagt

64

LUST AUF SONNE

Alles zum Thema Sonnenschutz – damit wir die schönen Tage sorglos genießen können



MODE

- 22 **Ganz in Blau**
Ton in Ton von Kopf bis Fuß – sieht super lässig aus und ist echt tragbar
- 32 **Ab in die Wellen**
Die neuen Bikinis, Tankinis und Badeanzüge sowie passende Sonnenbrillen

LEBEN & LIEBEN

- 38 **Zurück zu mir**
Diese Übungen helfen bei Stress und sorgen für mehr Gelassenheit
- 46 **Lust auf Neues**
Ideen für neue Hobbys und wie wir sie finden
- 54 **Woher komme ich?**
Unsere Autorin wollte es wissen und wandelte in Kärnten auf den Spuren ihrer Großmutter
- 60 **Job & Finanzen**
- 62 **Finanzkolumne**
Warum ein ETF-Sparplan für die Kinder lohnt



74

ÄRGER IM UNTERLEIB

Viele Frauen haben mit Myomen, Endometriose oder Zysten zu kämpfen. Was Sie darüber wissen sollten

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Freundinnen wie wir**
Christine und Irmel erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 **Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Mehr Freude im Job**
Wir haben eine Arbeitsexpertin gefragt, wie wir die richtigen Weichen stellen
- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet... ChatGPT**
... als Beziehungsbooster



104

SO SCHÖN GRÜN

Mit Land Rover und Dachzelt durch die schottischen Highlands



LIEBLINGSTAG

Was Menschen an Sonntagen tun und lassen

96

WOHLFÜHLEN

- 64 Ist doch sonnenklar! Oder?**
Wir beantworten Fragen rund um den Sonnenschutz. Plus: die neuen Produkte
- 70 Alles Fake?**
Drei Wege zur künstlichen Bräune im Test
- 72 Glanzstücke**
Die neuen Gloss Sticks für schimmernde Lippen
- 74 Zysten, Myome, Endometriose**
Wie man diese Veränderungen erkennt und richtig behandeln lässt
- 82 Kleine Helden**
Warum Bakterien für uns hilfreich sind
- 84 Fundstücke**

GENIESEN

- 86 Knusperglück**
Quiches, Tartes und Flammkuchen für den Frühling
- 94 Fundstücke**

- 95 Ratzfatz-Gericht**
Spargelsalat mit Erdbeeren und Rucola

WOHNEN

- 96 Ein guter Sonntag**
Kleine Rituale, die diesen Tag besonders machen

REISE

- 104 Durch das wilde Schottland**
Wo die Landschaft überwältigend ist und Fahren zu Ehezwist führt
- 112 Fundstücke**

KULTUR

- 118 70 Jahre ESC**
Wie gut kennen Sie sich aus? Ein Quiz zum Grand Prix
- 124 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3 Editorial**
- 114 Gewinnspiel**
- 115 Rätselauflösung**
- 115 Preisrätsel**
- 116 Freundinwelt**
- 130 Horoskop**
- 131 Impressum**
- 132 Vorschau**

86

NEUES VOM BLECH

Von Rhabarber-Pizza bis Flammkuchlein mit Zucchini



Unser Cover-Booklet »Fürs gute Bauchgefühl«

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

<https://beilage.freundin-epaper.de>



DAS COVER

Model: Kayla Crous/
Kult South Africa
Foto: Laura Palm
Produktion und Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Michi Schietzel
Bluse: Lanius
Hose: Raffaello Rossi
Ohringe: Mussels and Muscles

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

FREUNDINNEN WIE WIR

Christine und Irmel

— **Ich sehe uns noch genau vor mir, vor 35 Jahren: Da haben wir uns auf der Technikerschule kennengelernt.** Neben 300 Männern gab es in unserem Jahrgang genau vier Frauen. Drei Christinen und eine Irmel – das warst du. Mir hat sofort gefallen, dass du nicht so eine schicke Dame warst, sondern eher hemdsärmelig, abenteuerlustig, authentisch. Genau das mag ich auch heute noch an dir, da hast du dich überhaupt nicht verändert. Du bist eine, die in den Wald fährt und allein auf einer Liege unter freiem Himmel übernachtet. Würde ich mich nie trauen, aber du liebst so was. Zum Glück magst du Wanderungen, Wellness-Wochenenden und Yoga-Retreats mindestens genauso gern – da bin ich dann nämlich dabei!

Christine, 59, Architektin (links)

— **Weißt du noch, damals auf der Blaubergalm?** Als wir völlig erschöpft, hungrig und mit großer Sehnsucht nach einem Weißbier dort ankamen und am Ende des Abends sogar noch mit den Hüttenwirten zur Gitarre gesungen haben? Was für eine gute Energie da entstanden ist! Und so was erleben wir oft, wenn wir gemeinsam unterwegs sind. Was ich an dir bewundere: Du bist nicht nur ein sehr treuer Mensch, sondern auch unglaublich großzügig und sozial. Es ist dir wichtig, dass es den Menschen in deinem Umfeld gut geht, gerade auch denen, die sich nicht so leicht tun. Genauso wie du auch in unserer Freundschaft immer für mich da bist. Wenn ich dich brauche, schreibst du: „Richt Brotzeit her, ich komme“.

Irmel, 57, Bautechnikerin (rechts)

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss



FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

Redaktion: Sophia Feldmer



SCHÖN IM QUADRAT

Egal, was wir servieren: Das freundliche Stoffservietten-Set „Josephine“ ist mit gutem Appetit dabei. Von [roseinapril.com](https://www.roseinapril.com), 2 Stück, verschiedene Farben und Sprüche, 45x45 cm, um 28 Euro



ZAUBER DER WALE

Sie können eineinhalb Stunden lang die Luft anhalten. Sie haben, je nach Clan, sogar eigene Dialekte. Sie schlafen senkrecht. François Sarano, Ozeanograf und Taucher, war jahrelang mit Pottwalen unterwegs. Jetzt erzählt er, was er erlebt hat – und wie viel wir alle daraus lernen können. Wunderschön! „Wie man mit Walen tanzt – Was uns Pottwale über die Ozeane und die Menschen erzählen“, von folioverlag.com, 26 Euro



Der Sonne hinterher

Für Tage ohne Gegenwind: Frottee-Set mit aprikosenfarbenen Sommerstreifen. Shirt „Anica“ und Shorty „Ann“ von myjama.de, 100% Organic Cotton, um 89 Euro und 99 Euro



ANGELN WIR UNS

Zwei, die komplett auf einer Wellenlänge liegen: Ohringe „Mia“ von smillabrav.com, handgemacht aus recycelten Materialien, um 95 Euro



Bleibt haften

Weil die schönsten Erinnerungen viel zu schade sind, um im Handy-Speicher vergessen zu werden: Der „Hi-Print 2x3 Generation 2 Pocket Photo Printer“ passt in die Tasche und macht aus Smartphone-Fotos ganz schnell coole Prints zum Aufkleben. Von polaroid.com, um 100 Euro

WIR HALTEN ZUSAMMEN

Ob für Kontoauszüge oder Geldgeschenke: Auf die Unterstützung der verlässlich gut gelaunten „Happy Clips“ können wir uns verlassen. Büroklammern mit Anhänger von humblebutbold.de, 4er-Set, um 9,50 Euro



ALTES WISSEN

Früher wurden sie von Generation zu Generation weitergegeben: Geschichten über Pflanzen und Kräuter. 40 von ihnen hat Alison Davies jetzt in einem Buch gesammelt. Sie erzählt von der Symbolik der Pflanzen, von uralten Mythen, Märchen und Legenden und gibt Tipps für kleine Alltagsrituale. Zart illustriert von Sarah Wildling. „Die Welt der Blumen – Vergessene Weisheiten zauberhafter Blüten und Kräuter“, von Groh, über geschenkverlage.de, 26 Euro

