

# FÜR SIE

10 Wege für ein netteres Miteinander +++ Das große Leserinnen-Umstyling +++ Gesunde, schöne Haare

## Das große Umstyling

Vier Leserinnen wagen eine echte Verwandlung

„ICH BEREUE DIE TRENNUNG“  
Gründe und Lösungen

## STREUSEL-GLÜCK

Geniale Gebäck-Rezepte, die uns den Alltag versüßen

**GESUNDE, SCHÖNE HAARE**  
Für jedes Problem die richtige Pflege

**DIE NEUE BECKENBODEN-FORMEL**  
Das sollte jede Frau jetzt wissen

# 10 WEGE für ein netteres Miteinander

**Haben wir Empathie & Respekt füreinander verloren?**

Wie wir mit kleinen Gesten freundlicher sein können – und so auch unser eigenes Leben bereichern

BENELUX € 4,80 DANEMARK DKK 46,95 FRANKREICH € 5,30 GRIECHENLAND € 6,00 ITALIEN € 5,30 PORTUGAL (CONT.) € 5,40 SLOWENIEN € 5,40 SPANIEN € 5,30 JAPAN/ASIE € 5,70 PRINTED IN GERMANY

Nr. 23 • Mi 22.10.2025  
Deutschland 4,10 €  
Österreich 4,30 €  
Schweiz 7,60 CHF



A woman with long, dark hair is shown from the chest up, looking over her right shoulder towards the camera. She is wearing a dark, possibly black, top. The background is a warm, light-colored wall with vertical lines, suggesting a window or a modern interior. The lighting is soft and directional, coming from the left side.

*choose exclusivity*  
**CHOOSE NEWSHA**

[www.newsha.com](http://www.newsha.com)

# Schön, dass Sie da sind!



**TIM AFFELD**



## DREAM-TEAM

Da hatten FÜR SIE-Chefredakteur Tim Affeld (li.) und Brax-Chef Marc Freyberg (re.) gut lachen. Zusammen mit den Gewinnerinnen unseres Workshops gab es einen großartigen Tag in Hamburg – die vier bekamen ein professionelles Umstyling, Fotoshooting inklusive. Das Ergebnis sehen Sie ab Seite 22.

Titel: Kristiane Vey/Twinkl Images;  
Fotos: Jan Rickers für FÜR SIE, privat

Um ehrlich zu sein, kann ich mich extrem glücklich schätzen: In der FÜR SIE-Redaktion geht es sehr freundlich zu. Ich habe tolle Kolleginnen und Kollegen – und obwohl es häufig stressig ist, wird hier viel gelacht. Das Lachen ist mir neulich allerdings vergangen, als ich zur Arbeit fuhr und – mal wieder – beobachtete, wie unfreundlich viele Menschen im Straßenverkehr miteinander umgehen. Ein Auto- und ein Fahrradfahrer gerieten in einen Streit, es wurde gehupt und gebrüllt, am Ende schlug der Radfahrer mit voller Wucht aufs Autodach. Vermutlich kennen auch Sie solche Situationen. Ich habe das Gefühl, dass es immer schlimmer wird. Alle sind gestresst, genervt, allein auf sich fokussiert. Wie Studien bestätigen, nimmt die Empathiefähigkeit immer mehr ab. Warum das so ist? Dieser Frage gehen wir in unserem Report ab Seite 30 nach. Zum Glück war die Stimmung bei unserem Vorher-Nachher-Shooting richtig fröhlich. Zusammen mit unserem Fashion-Partner Brax haben wir vier unserer tollen Leserinnen ein Umstyling geschenkt: Christine aus Eutin, Nubia aus Berlin, Helena aus Lampertheim und Nathalie aus Hamburg. Ein riesengroßes Dankeschön an euch – ihr habt den Catwalk gerockt! Außerdem haben wir zwei beeindruckende Frauen getroffen, die uns die Schönheit unserer Welt noch einmal ganz anders aufzeigen: Bestseller-Autorin Cornelia Funke entführt Sie ab Seite 104 in das erstaunliche Leben der Nachtfalter und Josefine Gauck erzählt, wie sie angesichts der drohenden Erblindung ihrer Tochter zu einer Weltreise aufbrach (ab Seite 110). Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrer neuen FÜR SIE!

*Tim Affeld*

Chefredakteur



## FARB-RAUSCH

Unsere Autorin Britta Schmidt hat unzählige Postkarten-Motive fotografiert, als sie mit dem E-Bike durch Kanada fuhr und den Indian Summer genoss. Auch der Muskelkater konnte ihr nicht die Laune verderben. Was sie erlebt hat, verrät sie ab Seite 114.

# Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

**FÜR SIE** 

Alle 14 Tage neu!



14

**BRIT-CHIC**  
Gemütlich und  
stilvoll: zeitlos  
schöne Looks in  
toller Qualität

## MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um sich was zu trauen, eine kreative Auszeit zu nehmen & mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**  
Was machen Sie im Herbst am liebsten?
- 13 **PRO & CONTRA** Muss man wirklich alles posten?

## STIL

- 14 **JETZT WIRD'S BRITISCH**  
So stylish und cosy sind Karos, Tweed & Co
- 22 **DAS GROSSE UMSTYLING**  
Vier Leserinnen trauen sich
- 28 **FASHION-STAR** Accessoires in Bordeaux
- 29 **MODE-NEWS**

## MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **10 WEGE FÜR EIN NETTERES MITEINANDER**  
Haben wir Empathie und Respekt füreinander wirklich verloren?
- 36 **EXPERTENRAT** „Ich bereue die Trennung von meinem Mann“
- 38 **BITTE LÄCHELN!** Tipps für gesunde Zähne
- 40 **AUF DEN PUNKT** Mal wieder Brief schreiben
- 84 **ABSCHIEDSSCHMERZ** Wenn die Kinder ausziehen
- 110 **DAS ANDERE LEBEN** Eine Abenteuer-Weltreise

## HALLO SCHÖNHEIT

- 44 **KANNST RUHIG KOMMEN WINTER**  
Die perfekte Pflege für kalte Tage
- 48 **JETZT KNACKEN WIR DEN GEN-CODE**  
Epigenetik ist der neue Anti-Age-Trend

- 50 **HAIR-TREATMENTS** Für Glanz, Kraft und Fülle
- 57 **BEAUTY-STAR** Kollagenpulver
- 58 **BEAUTY-NEWS**

## CHECK-UP

- 59 **DIE NEUE BECKENBODEN-FORMEL**  
Vitalität und Wohlbefinden für Ihre Mitte
- 66 **NEUROATHLETICS** Körper und Gehirn spielerisch fit halten
- 70 **IMMER SCHÖN LOCKER BLEIBEN**  
Die besten Tipps für entspannte Schultern
- 74 **MEDIZIN-NEWS**

## MEIN ZUHAUSE

- 76 **ZIERKOHL ALS HINGUCKER** Tolle Deko-ideen
- 82 **WOHN-NEWS**
- 83 **FREDERIKES LANDLEBEN** Tausendsassa

## GUTES ESSEN

- 90 **STREUSEL-GLÜCK** Geniale Gebäck-Rezepte
- 96 **POWER-FOOD** Rote Bete
- 102 **GENUSS-NEWS**

## KULTUR & INTERVIEW

- 104 **CORNELIA FUNKE** Die Bestseller-Autorin über ihr neues Buch
- 107 **INSPIRATION** Bücher, Kino, Musik, Podcast

## REISE

- 114 **IM RAUSCH DER FARBEN**  
Kanadas Ostküste

## KOLUMNE

- 122 **UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK**  
über Unterwäsche-Shopping

## IN JEDER AUSGABE

- 119 Impressum/Kontakt
- 87 Horoskop
- 103 Rätsel
- 121 Vorschau



50

**HAAR-REHA**  
Jetzt schicken wir unsere Haare auf Kur

**FUERSIE.DE**

Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermacherinnen. Plus: geniale Gewinnspiele



3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

# Schlank & fit

## ohne Diätfrust

**Vieles haben Sie schon probiert – FdH, Crash-, Formula- oder andere Diäten. Und alles hatte die gleiche Wirkung: Sie bleiben hungrig, der Frust wächst, aber am Gewicht ändert sich wenig bis nichts. formoline L112 erlaubt es Ihnen, beim Abnehmen auch ihre Lieblingsgerichte zu genießen.**

Ernährungsfehler sind liebevoll gewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungsumstellung z.B. verbunden mit einer deutlichen Verminderung der Fettzufuhr. Hier hilft der Fettbinder formoline L112.

**Natürlich Abnehmen mit Genuss**  
formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112

vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

### Service Angebot

Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg mit formoline L112 bietet unsere formoline Begleit-App. Jetzt gratis downloaden.



### Starke Hilfe beim Abnehmen

Eine aktuelle klinische Studie<sup>1</sup> zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünder Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- ✓ **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- ✓ **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich<sup>2</sup>**
- ✓ **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

*formoline L112 -  
aus Ihrer Apotheke*





# JETZT

ist die perfekte Zeit ...



## ... um sich mal was zu trauen!

Dieser Seidenreiher macht's vor: Indem er im entscheidenden Moment vorschnellt, stibitzt er dem Fisch im Bruchteil einer Sekunde seine Beute. Mag sein, dass es nicht Ihrem Naturell entspricht, vorzupreschen. Doch manchmal kann es Ihnen ungeahnte Chancen verschaffen, im Meeting selbstsicher das Wort zu ergreifen oder sich in einer Verhandlung durchzusetzen. Wie genau das funktioniert, ohne sich zu verbiegen und die Ellenbogen auszufahren, vermittelt Kommunikationsexpertin Sabrina Adams in ihrem Mentoring „Selbstbewusst sprechen“. Weitere Infos finden Sie unter [sabrinaadams.de](http://sabrinaadams.de)

