

# FÜRSTIE

**Alleskönner:  
Hosenanzug**  
Von elegant  
bis lässig

**ENDLICH DEN  
HEUSCHNUPFEN  
BESIEGEN**  
Spannende News  
aus der Forschung

**SCHÖNE OSTERN**  
Tolle Deko- und  
Menü-Ideen

**MUT ZUM  
ABENTEUER**  
Was uns Bestseller-  
Autorin Ildikó von  
Kürthy rät

**Zeit zum  
Lesen**  
Die besten Bücher  
für den Frühling

*Haar-Special*

# Die große Farbberatung

**Die neuen Trends – und welche Haarfarbe  
wirklich zu mir passt**

BENELUX & S.O. DANENMARK DKK 49,95 FRANKREICH & S.O. GRIECHENLAND & S.O. ITALIEN & S.O.  
PORTUGAL (CONT.) € 6,20 SLOWENIEN & S.O. SPANIEN & S.O. SCHWIZ SFR 4,50 ÖSTERREICH 4,50 €  
ANNA WIRTSCHAFTSVERLAG GMBH, 1000 LINZ, AUSTRIA

Nr. 7 • Mi 25.3.2026  
Deutschland 4,30 €  
Österreich 4,50 €  
Schweiz 8,00 CHF





**Gut zu wissen,  
dass eine Marke  
bei uns viele  
Farben haben  
kann.**

**DEICHMANN**

Jetzt unsere  
DEICHMANN-  
App entdecken



# Schön, dass Sie da sind!



**JULIA WÖLTJEN**



## ES WAR EINMAL ...

... ein Modeteam, das sich auf die Reise ins märchenhafte Boutique-Hotel „Schloss Fall“ in Keila-Joa bei Tallin/Estland gemacht hat. Auch Visagist Sven und Model Nata waren ganz hin und weg von der Location – da kam die klassisch-elegante Mode gerade recht. Das Ergebnis des Shootings sehen Sie ab Seite 14. (Reise-Infos unter [visitestonia.com](http://visitestonia.com))

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images; Fotos: Dirk Messner für FÜR SIE, Jonas von der Hude/Picture Press, privat

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich: Egal, ob Sängerin, Schauspielerin oder Schriftstellerin – manche Frauen begleiten uns ein Leben lang. Zusammen wird man älter, ihre Werke verändern sich, so wie wir uns selbst auch verändern. Sie gehören quasi zum Inventar unseres Lebens. Bei mir ist das mit Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy so. Ihren Debütroman „Mondscheintarif“ las ich in meinen Zwanzigern und fühlte mich – so wie vermutlich alle anderen Leserinnen auch – wie die beste Freundin von Protagonistin Cora Hübsch. Seitdem verschlinge ich jedes Buch von Ildikó von Kürthy, leide und lache mit ihr und ihren Romanfiguren. Das erste Kind, der erste Hund – diese Herausforderungen habe ich ähnlich erlebt und gefühlt. Jetzt hat die Hamburgerin ein neues Buch geschrieben. In „Alt genug“ schaut sie auf ihr Leben und das Älterwerden. Ehrlich, ermutigend, liebevoll. Darüber haben wir mit ihr gesprochen. Was sie uns erzählt hat, lesen Sie ab Seite 30. Nur so viel sei schon hier verraten: Es geht auch um den Mut, neue Dinge anzugehen. Die perfekte Überleitung zum nächsten Thema: Wie wäre es denn mal mit einer neuen Haarfarbe? Ich liebäugle mit „Scandi Platinum“. Schauen Sie doch mal, ob in unserer Beauty-Geschichte über die neuen Trendtöne auch für Sie etwas dabei ist (ab Seite 44). Und ob ich mich tatsächlich an „Scandi Platinum“ herangewagt habe – ich halte Sie auf dem Laufenden ...

Jetzt wünsche ich Ihnen erst einmal viel Freude mit dieser FÜR SIE-Ausgabe!

*Julia Wöltjen*  
Stv. Chefredakteurin



## SCHICK IN SCHALE

Ostern steht vor der Tür: Wir hätten da noch ein paar Ideen für Deko und Menü. Ab Seite 84 können Sie sich inspirieren lassen und dann ganz entspannt die fröhliche Familienzeit genießen.

# Inhalt

Alle 14 Tage neu!

Mit Liebe für Sie gemacht  
**FÜR SIE** ♥

## MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... für Spaziergänge, den alten Lieblingssong und vieles mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Welche Eigenschaft würden Sie gern ablegen?
- 13 **STANDPUNKT** Social-Media-Verbot für Kinder

## STIL

- 14 **ALLESKÖNNER HOSENANZUG** Tolle zeitlose Looks von lässig bis elegant
- 22 **DRUCKFRISCHE KLEIDER** Diese Print-Dresses sind jetzt angesagt
- 24 **SCHÖN GESTRICKT** Knitwear-Pieces mit raffinierten Details
- 26 **FÜR ÜBERFLIEGER** Neue Sonnenbrillen im Aviator-Stil
- 27 **MODE-NEWS**
- 28 **FASHION-STAR** Trendige Jeans für den Frühling

## MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **MUT ZUM ABENTEUER** Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy übers Älterwerden
- 36 **EXPERTENRAT** „Seit der Trennung von meinem Mann plagen mich Existenzängste“
- 38 **AUF DEN PUNKT** Tipps im Umgang mit unhöflichen Menschen. Entspannt durch Box Breathing
- 80 **MEINE TOXISCHE MUTTER UND ICH** Eine Tochter erzählt
- 112 **DAS ANDERE LEBEN: EIN-KIND-POLITIK IN CHINA** Gewaltsam getrennte Zwillinge

## HALLO SCHÖNHEIT

- 44 **HAAR-SPECIAL: DIE GROSSE FARBBERATUNG** Welcher Trend passt wirklich zu mir?
- 50 **PFLEGE MIT EXOSOMEN** Das neue Beauty-Wunder für jugendliche Haut
- 54 **FRÜHLINGSERWACHEN** Wie Rouge unserem Teint jetzt Frische verleiht



# 14

**ELEGANT IM ANZUG**  
Diese Looks überzeugen mit Stil



# 116

**WORPSWEDE**  
Auf den Spuren der Künstlerin Paula Modersohn-Becker



# 22

**COOLE KLEIDER-LOOKS**  
Die schönsten neuen Styling-Ideen für die Frühlingssaison



# 30

**MUTIG WIE NIE**  
Ein Gespräch mit Bestseller-Autorin Ildikó von Kürthy

- 56 **BEAUTY-STAR** Duschgel mit Happy-Garantie
- 58 **BEAUTY-NEWS**

### CHECK-UP

- 61 **DEPRESSION UND STOFFWECHSEL** Wie Stimmung und Stoffwechsel zusammenhängen
- 68 **HEUSCHNUPFEN BESIEGEN**  
Spannende News aus der Forschung
- 72 **FÜR SIE-SPRECHSTUNDE** Was tun gegen Intimtrokenheit in den Wechseljahren?
- 74 **10 RITUALE FÜR GESUNDE FÜSSE** Wohlfühl-Tipps für unsere treuen Begleiter
- 78 **MEDIZIN-NEWS**

### MEIN ZUHAUSE

- 84 **SCHÖNE OSTERN**  
Mit zauberhafter Deko und leckeren Menü-Ideen

### GUTES ESSEN

- 100 **KUCHEN MIT GESCHICHTE** Judith Erdin hat Rezepte gesammelt und aufgepeppt
- 104 **GENUSS-NEWS**

### KULTUR & INTERVIEW

- 106 **DIE BESTEN FRÜHLINGSBÜCHER**
- 111 **INSPIRATION** Filme & Serien

### REISE

- 116 **EIN DORF FÜR DIE KUNST** Worpswede

### IN JEDER AUSGABE

- 79 Impressum/Kontakt
- 105 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



**50**  
**EXOSOMEN**  
Smarte Lösung für straffe Haut



**84**  
**FRÖHE OSTERN**  
Mit leckeren Rezepten und Deko-Highlights

# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

## ... um einen Neubeginn zu wagen

Zwischen Morgentau und Wiesengrün: Verschlafen reibt sich der Hase die Äuglein, als staunte auch er darüber, wie hell die Welt plötzlich ist. Als müsste auch er erst begreifen, dass alles von Neuem beginnt. Frühling heißt: neu vertrauen, neu träumen, neu loslegen. Doch um frischer Energie den nötigen Raum zu geben, braucht es häufig erst mal einen Reset – ein Innehalten in der Hektik des Alltags. Gönnen Sie sich jetzt tägliche Spaziergänge im Grünen. Selbst fünf Minuten zwischen Bäumen oder Blumen bringen uns ins Gleichgewicht und öffnen unseren Blick. ➤

