

FÜR SIE

DIE NEUEN JEANS-TRENDS

... und wie man sie
jetzt stylt

DAS BESTE KOMMT NOCH!

Mit 50+ den
Job wechseln

*Leckeres
mit Pfämen*

Tartes und Desserts,
die glücklich machen

MEHR VOLUMEN, MEHR GLANZ

TV-Star Sylvie Meis
verrät ihre Haar-Tipps

DARAUF SCHWÖRE ICH

Von Beauty bis Technik:
Unsere Gamechanger-
Produkte

DIE 5 HEILSAMSTEN PILZE

Für Körper & Gehirn

Wie Frauen LÄNGER LEBEN

Die große Herz-Sprechstunde

**Warnzeichen erkennen, schneller handeln, clever
vorbeugen: So stärken wir unser wichtigstes Organ**

№ 19 • M 9.9.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF





**Gut zu wissen,
dass große Gefühle
manchmal in
kleinen Größen
kommen.**

DEICHMANN

Jetzt unsere
DEICHMANN-
App entdecken





Alle 14 Tage neu!

14

BLAUES WUNDER
Hier kommen die neuen Jeans-Trends

MAGAZIN

- 6 JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um sich treiben zu lassen und Schokolade zu gönnen
12 EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN Was hätten Sie Ihrem jüngeren Ich gern über die Ehe gesagt?

STIL

- 14 DIE NEUEN JEANS-TRENDS** ... und wie man sie jetzt stylt
24 TROYER Die lässigen Pullis erobern unsere Garderobe im Sturm
28 BOOTS Die schönsten Stiefel der Saison
30 FASHION-STAR Schluppenbluse mit City-Print
31 MODE-NEWS

MEIN LEBEN UND ICH

- 32 DAS BESTE KOMMT NOCH!** Mit 50+ den Job wechseln
38 EXPERTENRAT „Meine Tochter verzieht ihr Kind“
40 DARAUF SCHWÖRE ICH Von Beauty bis Technik: die Gamechanger-Produkte der Redaktion
45 FRAGEBOGEN Was im Leben wirklich zählt
86 INTERVIEW Verena Bahlsen über Geborgenheit und Glück
112 DAS ANDERE LEBEN: ÜBERLEBEN IM OUTBACK Carolina Wilga irrte nach einem Unfall zwölf Tage ohne Nahrung durch Australiens Wildnis

HALLO SCHÖNHEIT

- 46 MEHR VOLUMEN, MEHR GLANZ** TV-Star Sylvie Meis verrät ihre Haar-Tipps



54

FEST ODER FLÜSSIG
Welche Textur passt zu mir?

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

FÜRSIE

- 54 ALLES EINE FRAGE DER TEXTUR** Rouge, Bronzer und Highlighter in fest und flüssig
58 BEAUTY-STAR Bodylotion für die Hautbarriere
59 BEAUTY-NEWS

CHECK-UP

- 61 WIE FRAUEN LÄNGER LEBEN** Die große Herz-Sprechstunde
68 LEBEN MIT ADHS Eine Betroffene berichtet
72 DIE 5 HEILSAMSTEN PILZE für Körper und Gehirn
76 MEDIZIN-NEWS

MEIN ZUHAUSE

- 78 IM FARBRAUSCH** Blumen-Arrangements, die für gute Laune sorgen
84 FREDERIKES LANDEBEN Hallo Herbstblues!

GUTES ESSEN

- 92 VEGGIE FÜR DIE SEELE** Ideen für Selbstfürsorge auf dem Teller
98 LECKERES MIT PFLAUMEN Tartes und Desserts, die glücklich machen
104 GENUSS-NEWS

KULTUR & INTERVIEW

- 106 MAX VON DER GROEBEN UND ANTONIA RIET** Interview mit den Stars aus „Das gewisse Etwas“
108 INSPIRATION Bücher, Filme & Serien

REISE

- 116 INSEL ALSEN** Kollegin Inken Bartels genoss eine hyggelige Auszeit mit Freundinnen

IN JEDER AUSGABE

- 4 FÜR SIE** hautnah: Neues aus dem Leben der Redaktion
90 Rätsel
121 Impressum/Horoskop
122 Vorschau

FÜRSIE.DE

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

FÜR SIE

Hautnah

AUS DEM LEBEN DER REDAKTION



Meine neue Glückszahl ist die 50. Das liegt sicherlich auch daran, dass ich jetzt im September meinen 50. Geburtstag feiere – mit vielen Freunden, leckerem Essen und guter Musik. Zum Glück hatte ich nie ein Problem mit dem Älterwerden. Aber die 50 finde ich besonders schön. Vielen meiner Kolleginnen und Freundinnen geht es ähnlich. Erfahrung trifft auf Freiheit. Man weiß, was man will – und worauf man verzichten kann. Vielleicht ist genau das der größte Luxus dieser Lebensphase. Deshalb mag ich unsere Geschichte ab Seite 32 so sehr. Darin geht es darum, mit 50+ beruflich durchzustarten. Ob das klappen kann? Aber ja! Denn mit den Jahren wachsen auch unsere Stärken: unser Gespür für gute Kommunikation zum Beispiel. Oder die Fähigkeit, in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren. Vielleicht inspiriert Sie die Geschichte dazu, etwas Neues zu wagen – beruflich oder persönlich. Viel Spaß beim Lesen!

Julia Woltjen
Stv. Chefredakteurin



DIESER BUTTON ist unser neues Gütesiegel. Damit heben wir ausgewählte Inhalte und Produkte hervor – als persönliche Empfehlung der Redaktion.



Mode-Chef Joerg Bluhm (Mitte) beim Besuch im Brax-Showroom mit Nina Stackelbeck (Head of PR bei Brax) und Brax-Geschäftsführer Marc Freyberg

„FASHION DAYS“ IN DÜSSELDORF Die wichtigsten deutschen Mode-Labels präsentierten in der Rheinmetropole ihre Trends für das Frühjahr 2027. FÜR SIE-Mode-Chef Joerg Bluhm war vor Ort, besuchte Designer, Aussteller und Showrooms und freut sich schon jetzt auf die nächste Saison!



Mode-Meeting mit der FÜR SIE-Redaktion: Foto links: Tanja Bobel (li.) und Lena Brinkmann von bugatti.



Foto Mitte: Mit Windsor-Chefdesigner Frank Wojczewski.



Foto rechts: Partystimmung mit Mona Buckenmaier von Riani

Urlaub



Füße im Sand, Blick aufs Meer: Redakteurin Anett Bauchspieß verbrachte entspannte Tage an der Côte d'Azur



Redakteurin Kathrin Mechkat war begeistert von ihrem Besuch im Park Güell in Barcelona



Grafikerin Gudrun Merkel genoss die Oper „La Traviata“ auf der Seebühne in Bregenz



Model-Bookerin Elena Harms brauste mit Ehemann Marco zu den „Harley Days“ auf Sylt

DIE PERFEKTE PFERDESTÄRKE Beim Foto-Shooting für unsere Jeansstrecke (ab Seite 14) waren auch Maja (li.) und Sophie vom Reit- und Fahrverein Wedel mit ihren Pferden dabei. Für unser Mode-Team eine ganz neue Erfahrung: „Es hat so viel Spaß gemacht.“



NATURVERBUNDEN An ihrem Hauptsitz in Calw (Nordschwarzwald) gewährte die Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind Journalisten exklusive Einblicke. Im Mittelpunkt standen der neue Marken-Claim „Science of Nature“, Beauty-Innovationen und die Werte, für die das Unternehmen seit Jahren steht. Auch FÜR SIE-Beauty-Chefin Christiane Härtel war eingeladen: „Ein unglaublich informatives Event mit vielen tollen Menschen.“



Fotoredakteurin Aileen Schliffke entspannte beim Club-Urlaub an der Algarve



Redakteurin Sörre Wieck bestaunte die Werke von Yayoi Kusama in Köln. Ab dem 11.9. ist die Ausstellung auch in Amsterdam zu sehen (Infos: stedelijk.nl)

Sommer, Sonne, Tapetenwechsel: Wie herrlich ist es, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen! Auch in der FÜR SIE-Redaktion haben wir die vergangenen Wochen genutzt, um Sonne zu tanken, die Seele baumeln zu lassen, durch quirlige Gassen im sonnigen Süden zu schlendern oder reichlich Kunst und Kultur zu genießen. Jetzt sind wir gut erholt zurück – mit frischen Ideen, viel Inspiration und jeder Menge Vorfreude auf alles, was wir mit in die künftigen Ausgaben der FÜR SIE nehmen.





JETZT

ist die perfekte Zeit ...

... um sich treiben zu lassen

Tief unter der Wasseroberfläche des Indischen Ozeans gleiten Gelbrücken-Füsilieri durch die Strömung. Hunderte Fische finden scheinbar mühelos gemeinsam ihre Richtung. Ihr Schwarm wirkt wie ein stilles Zusammenspiel aus Vertrauen und Orientierung: Jeder bleibt für sich und gehört doch zu einem großen Ganzen. Die Unterwasserwelt lehrt uns eine wertvolle Lektion: Wir müssen gar nicht immer schneller werden, sondern dürfen uns einfügen und treiben lassen. Übrigens: Studien mit Aquarienbesuchern zeigen, dass das Betrachten von Fischen entspannend wirken kann.

