22
26
fuersie.de

FÜR SIE



DIE NEUEN TREND-FARBEN
Für Ihr Zuhause

HUNDE-PROFI MARTIN RÜTTER
Seine lustigsten Geschichten & besten Tipps

DIE HORMON-SPRECHSTUNE
Was wir wissen sollten, um besser zu leben

Das perfekte Frühstück
Rezepte, die gute Laune machen

Das große UMSTYLING

Mehr Stil! Mehr Ausstrahlung! Mehr Lebensfreude! FÜR SIE-Leserinnen und ihr neuer Look

Nr. 22 • Mi 21.10.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF

4 190308 104305 22

Das große Umstyling • Die Hormon-Sprechstunde • Das perfekte Frühstück

BENELUX € 5,20; DÄNEMARK DKK 49,95; FRANKREICH € 6,00; GRIECHENLAND € 6,50; ITALIEN € 6,00; KROATIEN € 6,00; PORTUGAL (CONT.) € 6,00; SLOWENIEN € 6,00; SPANIEN € 6,00; KANAREN € 6,20
PRINTED IN GERMANY

Alle tragen's.

Nur du trägst es günstiger.



DEICHMANN

Weil wir Schuhe lieben.

Deichmann SE, Deichmannweg 9, D-45359 Essen



Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

FÜR SIE

Alle 14 Tage neu!

14
DER NEUE DRESSCODE
Die Trend-Kleider der Saison



46
DEZENT UND EDEL
Unser neuer Lippen-Liebling

MAGAZIN

6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... für erfrischende Comedy und kleine Deko-Highlights
12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Wie genießen Sie den Herbst?
13 **STANDPUNKT** Von Dolly Parton lernen

STIL

14 **DIE 17 SCHÖNSTEN KLEIDER** Wir zeigen, wie man sie kombiniert
22 **DAS GROSSE UMSTYLING** Vier Leserinnen präsentieren ihren neuen Look
28 **FASHION-STAR** Trendiger Kurzarmpulli im soften Colour-Block-Design
29 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

32 **ZUVERSICHT** Unser großes Interview mit Christine Westermann und Mona Ameziane
38 **EXPERTENRAT** „Die Sparsamkeit meines Mannes wird immer schlimmer“
40 **AUF DEN PUNKT** Was weiß die KI über mich?
42 **FRAGEBOGEN** Was im Leben wirklich zählt
112 **INS BLAUE** Eine Familie geht mit ihrem Katamaran auf Weltreise

HALLO SCHÖNHEIT

46 **ZUM VERLIEBEN SCHÖN** Romantisches Make-up
54 **ANTI-AGING FÜR DEN MUND** Unser Beauty-Doc verrät, worauf es ankommt
58 **BEAUTY-STAR** Kollagen-Booster-Augenpads
59 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

61 **DIE HORMON-SPRECHSTUNDE** Was wir wissen müssen, um besser zu leben
68 **DIE BESTEN TIPPS GEGEN ERKÄLTUNG** Was Expertinnen und Redakteurinnen hilft
72 **MÄNNERKRANKHEITEN** Worauf müssen unsere Partner, Brüder, Söhne und Väter achten?
78 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

80 **DIE NEUEN TREND-FARBEN** Töne für ein gemütliches und warmes Zuhause
87 **FREDERIKES LANDLEBEN** Wer braucht was?

GUTES ESSEN

92 **PILZE MACHEN GLÜCKLICH** Wir feiern den Herbst mit leckeren Gerichten
98 **DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK** Rezepte, die gute Laune machen
106 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

88 **HUNDE-PROFI MARTIN RÜTTER** Seine lustigsten Geschichten & besten Tipps
108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

REISE

116 **DIE SCHÖNSTEN LESEREISEN** Besondere Bibliotheken in aller Welt

IN JEDER AUSGABE

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

FUERSIE.DE
Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbermacherinnen. Plus: geniale Gewinnspiele

Titel: Jan Rickers für FÜR SIE;
Foto: Nadine Fischer für FÜR SIE; Still: PR

FÜR SIE

Hautnah

AUS DEM LEBEN DER REDAKTION



Das Schöne bei FÜR SIE ist: Wir reden über (fast) alles. Nur so entstehen die besten Geschichten. Neulich sprachen wir über Männer und Gesundheit. Und stellten fest, dass wir die unterschiedlichsten Exemplare zu Hause haben: den Hypochonder, für den schon ein Schnupfen ein Weltuntergang ist. Oder, meistens schlimmer, den Unverwüstlichen, der eine Arzt-Allergie hat. Vorsorge? Keine Zeit. Schmerzen? Nicht so schlimm. Wir Frauen sind häufig die Gesundheitsmanagerinnen der Familie. Doch wenn wir unsere Männer an wichtige Check-ups erinnern, beißen wir häufig auf Granit. Wie können wir das ändern? Dieser Frage widmen wir uns ab Seite 72. Und geben wertvolle Tipps. Übrigens: Mein Mann hat gerade einen Vorsorge-Marathon hinter sich. Ich kann Ihnen sagen: Der Weg dahin war steinig. Doch jetzt bin ich beruhigt – und möchte Sie ermutigen, dranzubleiben. Ihr Mann wird es Ihnen danken.
Viel Freude mit der neuen FÜR SIE!

Julia Wolfien

Stv. Chefredakteurin



Redakteurin Anett Bauchspieß sprach mit Arzt und Bestseller-Autor Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer über Gehirngesundheit

ÖFTER MAL ANS GEHIRN DENKEN

Wir kümmern uns um Zähne, Augen und Herz – und vergessen dabei oft das wichtigste Organ: das Gehirn. Bis 2030 könnte die Zahl der Demenzerkrankten auf rund 2,7 Millionen Menschen ansteigen. Die Aufklärungskampagne „Bevor du es vergisst“ von Lilly zeigt, wie wir aktiv selbst dazu beitragen können, Erinnerungen lange zu bewahren. Redakteurin Anett Bauchspieß war von der interaktiven Ausstellung im „Bikini Berlin“ begeistert: „So plastisch erlebt man Medizin selten!“

Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE (3), privat

FÜR SIE Select Unser Liebling

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



WER IST DENN HIER DER SCHUH-TING-STAR?
Natürlich die Sängerin Vanessa Mai (Mitte), die im Skechers-Flagship-Store in Hamburg den Launch der „D'Lites"-Kollektion präsentierte. Gastgeberin Anna-Maria Mensch, Senior-PR- & Marketing-Coordinator bei Skechers, und Mode-Chef Joerg Bluhm genossen den Abend mit vielen weiteren Freunden und Gästen.



RUN AND RAVE
Kollegin Aileen Schliffke nahm mit ihrem Mann und zwei Freundinnen an einem „Run and Rave"-Event in Hamburg teil und schwärmte vom lockeren Laufen zu DJ-Sounds. „Veranstaltungen wie diese werden immer mehr. Und die Stimmung in der Lauf-Community macht einfach Spaß."

Bella Italia

Das historische Städtchen Cefalù war die perfekte Kulisse



Model Armanda Barten mit Rosario Lapunzina, dem stellvertretenden Bürgermeister von Cefalù





Visagistin Agnesha Kollien (li.) und Mode-Chef Joerg Bluhm in der Altstadt



Fotoassistent Robert Lindemann benutzte einen Stuhl als Schatten-spender

Die Maxi-Pizza sorgte bei Armanda für gute Laune

SIZILIEN IST IMMER EINE MODEREISE WERT
Das Mode-Team hatte die schönsten neuen Herbstkleider im Gepäck und reiste der Sonne hinterher nach Sizilien. In der Altstadt von Cefalù wurden die Looks perfekt in Szene gesetzt, großartig unterstützt vom stellvertretenden Bürgermeister, der der Crew einen Schminkraum im Rathaus zur Verfügung stellte. „Mille grazie" für die tolle Gastfreundschaft!

SO SCHÖN WIRD DIE NEUE SAISON!
Pinsel raus, Kamera an! Beim Beauty-Shooting stehen diesmal softe Farben und schmeichelnde Nuancen im Fokus (ab S. 46). Das Beauty-Team war fasziniert von den magischen Händen von Make-up-Artistin Agnesha Kollien: „Die Herbst-Looks sind so toll geworden."



HORMON-TALK
Kollegin Kathrin Mechkat traf sich mit Sylke Meyer zum morgendlichen Online-Interview. Beeindruckt war sie nicht nur vom ganzheitlichen Wissen der Expertin rund um die Wechseljahre, sondern auch von ihrer frischen gelb-blauen Kombi! Das Gespräch lesen Sie ab S. 61 in unserer Gesundheits-Geschichte „Die Hormon-Sprechstunde".





JETZT
ist die perfekte Zeit …

… um genauer hinzuschauen

Im Herbstlaub und auf Ästen ist erstaunlich viel los – vor allem dort, wo wir sonst achtlos vorbeigehen. Drei Ameisen schleppen emsig ihre Beute davon, jede ihr eigenes Stück. Wie faszinierend, was sich direkt vor unseren Füßen abspielt, wenn wir uns die Zeit nehmen, genauer hinzusehen. Wer mehr über Insekten und andere kleine Krabbler erfahren möchte, findet in dem charmanten, liebevoll gestalteten Insektenführer „Guckst du unten“ von Ernestine Donnerberg und Holger Haag einen Begleiter, der den Blick für die kleinen Wunder am Wegesrand schärft. (Kosmos, 12 €)