

freundin

VITAMIN D, MAGNESIUM & CO

Was brauchen wir
wirklich?

WIR FEIERN DEN SOMMER

In schicken Kombis
und tollen Kleidern

JETZT WIRD GEGRILLT!

Neue Ideen für
leckeres Fleisch
und Gemüse

DIE SCHÖNSTEN ZUGREISEN

Von Belgien bis Japan

MÜTTER UND IHRE SÖHNE

Eine Psychotherapeutin
verrät, wie eine gesunde
Beziehung gelingt

Endlich mehr Gelassenheit

Man kann sich über so ziemlich alles aufregen ...
Oder auch nicht! Wie wir Geduld trainieren können
und warum das gesund ist

Gabor

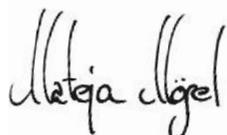


SCHÖNES, DAS BLEIBT.

Plateau Sandale | Art.Nr. 62.851.67 | gabor.com

WAS HAT SIE ZULETZT ÜBERRASCHT?

Machen wir uns nichts vor: In einem Magazin wie diesem, das alle 14 Tage erscheint, gibt es viele Themen, die sich regelmäßig wiederholen. Spargel im Frühjahr, Sonnenschutz im Sommer, Rückenprobleme ... und immer wieder diese Sache mit unserem Selbstwert. Ankes und mein Anspruch ist es, Sie trotzdem und gerade mit diesen wiederkehrenden Themen zu überraschen. „Die ersten drei Gedanken, die du dabei hast, die haben auch alle anderen, die kannst du verwerfen und mit den nächsten weitermachen.“ Das sagen wir unseren Autorinnen, wenn Vorschläge zu erwartbar sind. Bei anderen Artikeln ergibt sich der Überraschungseffekt von allein. Ein Interview über die Politik der USA in einer Frauenzeitschrift? Wir finden, ja! Denn auch sie gehört zur Realität von Frauen. Wir lieben inspirierende Sommerpartylooks und suchen neue Ideen für Grillgerichte, fragen uns, ob Faceyoga gegen Falten hilft und wie wir gelassener werden. Aber eben auch, wie sich die Weltpolitik auf unser Leben und das unserer Kinder auswirkt. „Internationale Fragen sind zu nationalen Fragen geworden“, so formuliert es die Expertin Frau Kanter im Interview ab S. 18. Ich freue mich, wenn Sie es lesen. Vielleicht nicht als erstes. Aber wenn Sie beim wiederholten Blättern etwas Zeit finden ...



Mateja Mögel



Anke Helle

Die Chefredakteurinnen

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



Alle vier Wochen machen wir bei Freundin eine Themenkonferenz. Eine Kollegin hat die Runde auch schon mal als „Gruppentherapie“ bezeichnet. Klingt besorgniserregend, ist aber einer meiner Lieblingstermine. Weil die Freundin so nah am Leben der Frauen ist und wir – fast alle – auch Frauen sind, ergibt es sich automatisch, dass wir uns bei der Suche nach neuen Artikeln mit unserem eigenen Leben beschäftigen. Und ganz nebenbei viel über die Kolleginnen lernen. Als neulich Textchefin Johanna erzählte, dass sie gerne herausfinden würde, ob man Geduld lernen kann, war ich überrascht. Ausgerechnet Johanna, die immer so wirkt als könnte sie nichts so schnell erschüttern? „Wo andere einen Geduldsfaden haben, ist bei mir ein ausgefranstes Fadenendstück“, schreibt Johanna auf S. 44 und macht sich auf die Suche nach mehr Gelassenheit. Ganz neue Seiten habe ich auch an meinen Kolleginnen ab S. 50 entdeckt. Fünf von ihnen ließen sich mit ihren Söhnen fotografieren. Ich könnte mir die Bilder ewig anschauen und immer neue Ähnlichkeiten bei den Gespannen entdecken. Hätte ich diese tollen Frauen nicht alle schon davor tief in mein Herz geschlossen gehabt, würde ich es spätestens jetzt tun. Danke für eure Offenheit, liebe Kolleginnen!

**UNSER BEILEGER
»NEUE IDEEN FÜR
GARTEN UND BALKON«**

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

*[https://beilage.
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)*

WILLKOMMEN

22

LASST UNS FEIERN!

Tolle Looks für Sommerpartys, Hochzeiten und Co



34

DIE PASST ZU MIR

Die großen Sonnenbrillen-Trends und wem welches Modell steht

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 8** **Freundinnen wie wir**
Conny und Love erzählen, was ihre Freundschaft so besonders macht
- 16** **Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 18** **Zeitgespräch: Welche Folgen hat die Politik der USA?**
Das haben wir eine Politikwissenschaftlerin gefragt
- 134** **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Spinnen**
Weil eine Martha an der Wand besser ist als jede Fruchtfliegenfalle

MODE

- 22** **Wir feiern den Sommer**
In schicken Kombis und eleganten Kleidern
- 34** **Da schau her!**
Die schönsten Sonnenbrillen der Saison
- 40** **Genau mein Stil**
Leserin Birgitta beim großen Freundin-Umstyling

LEBEN & LIEBEN

- 44** **Endlich mehr Gelassenheit**
Wie wir Geduld trainieren können und warum das gesund ist
- 50** **Mütter und ihre Söhne**
Wie eine gesunde Beziehung von Müttern und Söhnen gelingt
- 58** **„Unsere Mission ist Menschlichkeit“**
Das Team des Arolsen Archivs in Bad Arolsen sucht Angehörige von NS-Opfern
- 66** **Job & Finanzen**



44

KOMM MAL RUNTER

Wie wir bei großen und kleinen Katastrophen gelassen bleiben

Respira™



MANTINEA

PENÉLOPE CRUZ
FOR
GEOX

100

HAPPY BIRTHDAY!

Feiern Sie sich richtig: Wir haben die besten Party-Tipps



68

GESICHTS-FITNESS

Straffere Gesichtskonturen und prallere Haut durch Face-Yoga

DAS COVER
Model: Zoe Somersaal/
 A management
Foto: Maria Courson
Produktion & Styling:
 Nina Banneyer
Haare & Make-up:
 Julia Krämer
Kleid:
 Baum & Pferdgarten
Ring: Maanesten



76

BLEIBEN SIE GESUND

Ob der Körper Nahrungsergänzungsmittel braucht, darüber gehen die Meinungen auseinander. Was Unsinn ist, was wirklich nötig ist: Bei uns gibt's die Fakten

WOHLFÜHLEN

- 68 Natürlich schön**
Mit Face Yoga: die besten Übungen für jede Gesichtspartie
- 76 Vitamin D, Magnesium & Co**
Was brauchen wir wirklich? Das sagen Experten
- 84 Fundstücke**

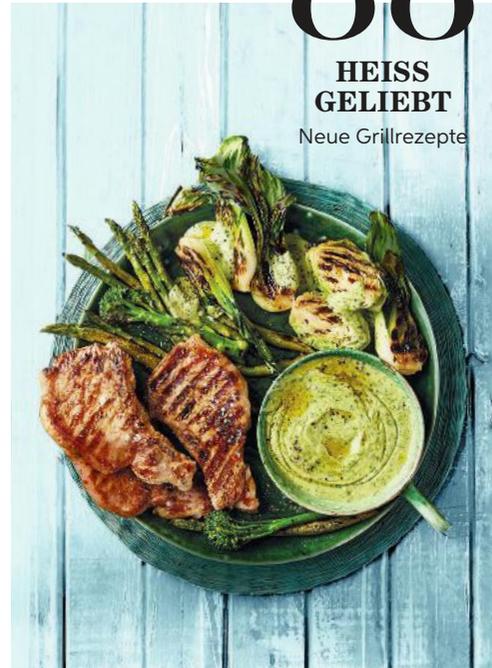
GENIESSEN

- 88 Jetzt wird gegrillt!**
Neue Ideen für leckeres Fleisch und Gemüse
- 98 Ratzfatz-Gericht**
Rumpsteakstreifen und Avocado auf Salat

88

HEISS GELIEBT

Neue Grillrezepte



WOHNEN

- 100 Auf Dich!**
Tolle Deko-Ideen und Tipps für Geburtstagspartys

REISE

- 106 Die schönsten Zugreisen**
Fünf unvergessliche Urlaubsfahrten auf Schienen durch Europa, Japan und Vietnam
- 115 Fundstücke**

KULTUR

- 122 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3** Editorial
- 118** Freundinwelt
- 120** Gewinnspiel
- 121** Rätselauflösung
- 121** Preisrätsel
- 130** Horoskop
- 131** Impressum
- 132** Vorschau

MEIN GEHEIMNIS FÜR MAGISCH VOLLES HAAR.



Schwarzkopf
GLISS

NEU



**GLISS FULL HAIR MAGIC: MIT DUAL
PERFORMANCE VON KOFFEIN UND
PEPTIDEN ZU VOLLEREM & +100%
STÄRKEREM HAAR IN 6 WOCHEN***

FOR EVERY YOU.

*führt bei regelmäßiger Anwendung zu weniger
Haarbruch vs. unbehandeltem Haar



Sofia Vergara

Schauspielerin, Model & Filmproduzentin

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

FREUNDINNEN WIE WIR

Conny und Love

— **Deine Direktheit ist einfach wunderbar.**

Und dein Humor. Wenn du eine deiner trockenen Bemerkungen raushaust, schaffst du es zuverlässig, mich runterzuholen, wenn ich mal wieder hibbelig bin. Seit sieben Jahren kennen wir uns jetzt. Auch wenn wir nicht ständig aufeinanderhocken, weil ich viel im Ausland unterwegs bin, ist zwischen uns eine tiefe Freundschaft entstanden. Du strahlst für mich Ruhe und Sicherheit aus – ein Mom-Feeling. Wenn ich nach München komme, weiß ich: Deine Couch ist immer frei für mich. Und du hast das Talent, mir in unerwarteten Momenten kleine Geschenke zu machen, die mich richtig umhauen.

Conny, 39, Art Direktorin (links)

— **Conny, du bist für mich ein Mensch, der wirklich seine Träume lebt.**

Du redest nicht nur davon, sondern hast auch den Mut, Unbekanntes auszuprobieren. Als die Welt so gut wie stillstand, bist du trotzdem deinem Traum gefolgt und nach Costa Rica und Portugal, um an der Sonne und am Meer zu leben. Das bewundere ich an dir! Trotzdem schaffst du es, immer für deine Freunde da zu sein. Und wenn es nur darum geht, ihnen zur Stärkung einen deiner legendären Smoothies zu mixen. Was ich an unserer Freundschaft besonders mag: Wir brauchen nicht immer große Worte. An schönen Sommertagen ist es zum Beispiel oft so, dass wir uns ohne Handy-Absprache an unserem Lieblingsplatz an der Isar treffen. Die eine kommt, die andere liegt schon in der Sonne. Wir hatten einfach beide denselben Gedanken.

Love, 41, Visual Designerin (rechts)

Redaktion: **Sophia Feldmer**

Foto: **Tanja Kernweiss**



*Alles, was die kommenden Wochen schöner macht:
Trends, Lieblingsprodukte und Entdeckungen*

Herein- spaziert

Wie man die Wohnung mit Rosa und Gelb, Streifen und Tupfen, Blumen und DIY-Kunststückchen zum Leuchten bringt, zeigt uns Interior-Stylistin Katrin Dworack in ihrem neuen Buch „Colorful Home“, von Christophorus, über verlagshaus24.com, 24,99 Euro

