

Tesori d'Oriente



Entdecke IKIGAI von Tesori d'Oriente.

Aromatische Körperpflege - inspiriert von der japanischen Philosophie, jeden Moment in Freude und Harmonie zu leben. Erhältlich in Deiner Drogerie.

Wellness-Rituale für Körper & Sinne

Schön, dass Sie da sind!



JULIA WÖLTJEN



AUF STREIFZUG

Unser Model Monika setzte den neuen Marine-Look perfekt in Szene, das Outfit mit dem Streifenpulli passte farblich perfekt zum Leuchtturm. Aber auch die anderen Styles, die im „stilwerk Strandhotel Blankenese“ in Hamburg fotografiert wurden, konnten sich sehen lassen. Den ganzen Styling-Törn können Sie ab Seite 14 bewundern.

Vielleicht kennen Sie das auch: Leute, die immer und überall um den heißen Brei reden, können einen in den Wahnsinn treiben. Minutenlanges Herumlabern – und am Ende weiß man gar nicht mehr, worum es ursprünglich ging ... schrecklich! Ich bin eher von der direkten Sorte und komme schnell und ohne große Umschweife zur Sache. Okay, manchmal bin ich vielleicht auch ein wenig zu direkt. In meiner Familie beschwert man sich gelegentlich über meinen „Commander“-Ton. Aber ich liebe es, wenn Dinge konkret und präzise besprochen werden. Vielleicht bin ich deshalb auch so begeistert von unserer Titelgeschichte, in der es darum geht, zu mehr innerer Stärke zu finden (ab Seite 30). Die Tipps, die Bestseller-Autorin Eva Wlodarek gibt, sind ganz nach meinem Geschmack. Sehr konkret, präzise und im Alltag anwendbar. Keine oberflächlichen Kalendersprüche, kein pseudowissenschaftliches Blabla, mit dem selbst ernannte Life-Coaches häufig um sich werfen. Es gibt einen Tipp gegen schlechte Laune, den ich jetzt versuche, konsequent umzusetzen: jemandem eine Freude machen. Neulich habe ich spontan meiner Nachbarin Blumen vom Markt mitgebracht und einer Fremden im Fahrstuhl ein Kompliment zu ihrem Parfum gemacht. Was soll ich sagen – hat funktioniert. Beide haben sich riesig gefreut. Und auch mein Tag wurde gleich viel besser, das beschwingte Gefühl hielt bis zum Abend. Ich bin sicher, dass auch Sie in unserer Geschichte einiges finden, was Ihr Leben leichter und noch schöner macht.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihre

Julia Wöltjen
Stv. Chefredakteurin



INSPIRIEREND

Der Stoff ihres neuen Kinofilms „Nachbeben“ ist keine leichte Kost, aber auch der ihres Outfits beeindruckte unsere Kollegin Sörre Wieck, als sie die dänische Schauspielerin Trine Dyrholm (re.) zum Interview traf: Was für ein lässiger Look! Worüber die beiden sprachen, lesen Sie ab Seite 106.

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

Alle 14 Tage neu!

FÜR SIE 

14

TREND IN SICHT
In diesen Marine-Looks werden Sie auch an Land zum Blickfang

MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... für eine Fahrrad-tour, erhellende Momente und so vieles mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Welche Überzeugung haben Sie über Bord geworfen?
- 13 **STANDPUNKT** Was wir zum Muttertag wollen

STIL

- 14 **DIE NEUEN MARINE-LOOKS** Stilvolle Outfits, die auch beim Landgang eine gute Figur machen
- 22 **SO SEHEN SIEGER AUS!** Mit diesen Sport-Styles fiebern wir der Fußball-WM modisch entgegen
- 24 **HIER BLÜHT UNS WAS** Zarte Blütenmuster treffen auf unifarbene, stilvolle Klassiker
- 26 **DIE HABEN WIR FEST IM GRIFF** Bucket-Bags sind jetzt unsere liebsten Reise-Begleiter
- 28 **FASHION-STAR** Himmelblaue Tunikabluse
- 29 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **50 TIPPS FÜR MEHR INNERE STÄRKE** Psychologin Eva Wlodarek verrät wirkungsvolle Tools
- 36 **EXPERTENRAT** „Mein Mann tut alles für mich. Trotzdem fehlt mir seelische Nähe“
- 38 **AUF DEN PUNKT** So räumen Sie Ihr Smartphone auf. Plus: Schluss mit den ollen Job-Mythen
- 86 **5 SCHWESTERN FÜR EINE BESSERE WELT** Gespräch mit den Tekkal-Frauen
- 112 **DAS ANDERE LEBEN** Die Travel-Grannys

HALLO SCHÖNHEIT

- 42 **DAS SIND DIE BESTEN** Beauty-Profis verraten ihre Lieblingsprodukte
- 48 **ONE-STICK-WONDER** Lidschattenstifte für ein tolles Augen-Make-up

- 50 **VERRÄTERISCHE ZONEN** Diese Anti-Aging-Pflege brauchen Hals, Hände und Knie
- 53 **BEAUTY-STAR** Kopfhautserum
- 54 **BESSER AUSSEHEN** 10 smarte Regeln von Prof. Dr. Steinkraus, die für schöne Haut sorgen
- 56 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 59 **DIE 15 WICHTIGSTEN FRAGEN** ...rund um ein gesundes Zuhause
- 66 **WARUM KOLLAGEN SO WICHTIG IST** Die wichtigsten Fakten zum Power-Protein
- 68 **EIERSTOCKKREBS** Was Sie über die stille Krankheit wissen müssen
- 74 **FÜR SIE-SPRECHSTUNDE** Sonnenschutz
- 76 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 78 **TRAUMHAFT SCHÖN** Deko-Ideen mit Flieder
- 84 **WOHN-NEWS**
- 85 **FREDERIKES LANDEBEN** Eiskaltes Kalkül

GUTES ESSEN

- 90 **ENDLICH ERDBEERZEIT** Neue tolle Rezepte: von herzhaft bis süß
- 102 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 106 **INTERVIEW** Schauspielerin Trine Dyrholm
- 108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

REISE

- 116 **REISE ZUM MITTELPUNKT DER ERDE** Traumhaftes São Tomé & Príncipe

IN JEDER AUSGABE

- 57 Impressum/Kontakt
- 103 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau

FUERSIE.DE

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



42

AUF DIE IST VERLASS

Unsere Beauty-Must-haves

SKECHERS
HANDS FREE
Slip-ins
SANDALEN

Einfach Reinschlüpfen

Kein Bücken
Kein Sandalen anfassen
Einfach reinschlüpfen & los
Nie war Sandalen anziehen leichter
mit Skechers Hands Free Slip-Ins®.
Kein Bücken & Ziehen.

Vanessa Mai

Sandalen anziehen ging nie schneller

SKECHERS.DE

Ein spezielles Fersenkissen stabilisiert den Fuss!



JETZT

ist die perfekte Zeit ...

... um sich glücklich zu radeln

Die Reifen surren leise, die Landschaft gleitet vorbei. Und mit jedem Tritt in die Pedale lassen wir ein Stück Alltag hinter uns. Ob im Urlaub oder daheim: Radfahren ist mehr als Bewegung – es macht den Kopf frei, spricht alle Sinne an, bringt uns gleichförmig in den Flow. Kein Zufall, dass Menschen auf dem Fahrrad so oft dieses sanfte Lächeln im Gesicht haben. Dass Radeln unsere Lebensqualität verbessert, zeigt auch eine neue Studie aus Spanien: Demnach stärkt es die körperliche und mentale Gesundheit – besonders bei Menschen über 65 Jahren. Manchmal ist das Glück nur eine Fahrradtour entfernt ...



