

FÜR SIE

Das sieht toll aus!

Die Lieblings-Looks der Mode-Experten

AUCH SO WETTERFÜHLIG?

Neue Erkenntnisse: Was wirklich hilft

Süßes Erdbeer-Glück

Feine Kuchen- und Torten-Rezepte

SO SCHMINKEN SIE SICH JÜNGER

In fünf Schritten zum perfekten Make-up

NEUES LEBEN AUF MALLORCA

TV-Star Jasna Fritzi Bauer

Der beste Weg zu MENTALER GESUNDHEIT

Hoffnung und Zuversicht in schweren Zeiten:
Wie Sie Ihr psychisches Immunsystem stärken

Nr. 11 • Mi 7.5.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,60 CHF

NUXE



P A R I S

UNSER
SERUM
Nr.1 ⁽¹⁾

10€
PREISVORTEIL⁽⁶⁾
JETZT IN IHRER
APOTHEKE

DIE KRAFT VON
10 SEREN IN 1

GLÄTTET FALTEN
STRAFFT
POLSTERT AUF
REDUZIERT
PIGMENTFLECKEN
FÖRDERT DIE
LEUCHTKRAFT
VERFEINERT
DIE POREN
SPENDET
FEUCHTIGKEIT
NÄHRT
REPARIERT
SCHÜTZT ⁽²⁾

Super Serum [10]

LE CONCENTRÉ
ANTI-ÂGE UNIVERSEL

THE UNIVERSAL
AGE-DEFYING CONCENTRATE

10 Wirkeffekte in nur einem Flakon des Super Serum [10]. Dank der Mikrofluid-Verkapselung ist seine kraftvolle Formel angereichert mit 3.800 Mikro-Perlen⁽³⁾ fraktionierter Pflanzenöle und natürlicher Hyaluronsäure. Als erster wichtiger Schritt in Ihrer Pflegeroutine bietet diese außergewöhnliche Essenz eine intensive Anti-Aging-Korrektur.

FÜR EIN 10 JAHRE JÜNGERES HAUTGEFÜHL. ⁽⁴⁾

NUXE, DAS NR.1 LABOR FÜR HAUTPFLEGEPRODUKTE NATÜRLICHEN URSPRUNGS IN APOTHEKEN IN FRANKREICH⁽⁵⁾

(1) Großhandelsdaten - MAT Juni 2024 - in Wert. (2) Vor externen Einflüssen (Umweltverschmutzung, Temperaturschwankungen...) (3) In einem 30 ml Flakon (4) In vitro Test. (5) GERSDATA - SOGEARLY - Rekonstituierter Dermokosmetikmarkt - Auswahl des Naturkosmetikbereichs - in Wert (Umsatzsteuer in €) - Französische Apotheken und Parapharmacies - MAT Juni 2024.

(6) 10 € Preisvorteil auf das Super Serum [10] 30 ml und 50 ml, gültig auf die unverbindliche Preisempfehlung, bis 30.06.2025, nur in teilnehmenden Apotheken, solange der Vorrat reicht.

Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD

Wir alle kennen dieses Gefühl der Angst: die Furcht vor dem Misslingen, die Stimme in unserem Kopf, die uns zuflüstert, dass wir es lieber lassen sollten. Auch ich stehe immer wieder vor Herausforderungen, die mich zweifeln lassen. Die Zweifel sind oft laut und rauben mir den Schlaf. Doch ich habe gelernt, dass die Momente, in denen ich trotz aller Zweifel den ersten Schritt gewagt habe, die waren, die mich am meisten geformt haben – selbst wenn ich am Ende nicht gewonnen habe. Deshalb möchte ich Sie dazu ermutigen, diese Angst nicht einfach hinzunehmen, sondern ihr mutig entgegenzutreten. Denn der wahre Fehler liegt nicht im Scheitern selbst, sondern in der Entscheidung, aus Angst vor dem Scheitern etwas gar nicht erst zu versuchen. In unserem großen Report (ab Seite 30) erzählen starke Frauen, wie wichtig und richtig es ist, einfach mal etwas zu wagen. Etwas gewagt haben auch acht Fashion-Profis, die tagtäglich hinter den Kulissen wirken und gestalten: Wir haben sie gebeten, als Models vor die Kamera zu treten und in unserem großen Mode-Shooting ihre ganz persönlichen Lieblingslooks zu präsentieren. Wir sind sehr stolz auf das Ergebnis und hoffen, dass Sie genauso viel Freude daran haben wie wir. Vielleicht entdecken Sie nicht nur neue Trends, sondern finden auch den Mut, Ihren eigenen Stil neu zu interpretieren und auszuleben. Wie heißt es so schön: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Viel Spaß mit der neuen FÜR SIE! Bleiben Sie gesund und passen Sie auf sich auf.

Herzliche Grüße, Ihr

Chefredakteur



ZWEI ENGEL FÜR JOERG

In bester Gesellschaft war Modechef Joerg Bluhm beim Mode-Shooting im Hamburger „Hotel Heimhude“. Modepraktikantin Melissa (li.) und Hotelmitarbeiterin Emilie kümmern sich liebevoll um die acht Fashion-Profis, die extra für unseren Fototermin angereist waren. Das Ergebnis können Sie ab Seite 14 bewundern.

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images;
Fotos: Jonathan Klein, privat



OBST IST GESUND!

Kollegin Michaela Puschmann hat schon als Kind gern Kiwis gegessen. Perfekt, für unsere Reisegeschichte ab Seite 116 konnte sie eine Kiwi-Farmerin in Italien begleiten. Denn was kaum jemand weiß: Die süßen Früchte wachsen nicht nur in Neuseeland ...



Alle 14 Tage neu!

14

GANZ MEIN STIL

Diese Looks liebt die Fashion-Branche



116

ITALIEN-IDYLLE
Wir halfen bei der Obsternte in Cori



30

NUR MUT!

Frauen erzählen, wie sie neue Wege gewagt haben



24

STIL AHOI

Der Marine-Look hat sich fein gemacht: Lassen Sie sich inspirieren!

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE

MAGAZIN

- 6 **MOMENT MAL** Jetzt ist die perfekte Zeit, um nach vorn zu schauen
- 8 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Wann sind Sie so richtig zufrieden?
- 10 **LEBEN & LIEBEN** Die Kunst des Aushaltens

STIL

- 14 **DAS SIEHT TOLL AUS!**
Die Lieblings-Looks der Mode-Experten
- 22 **KNAUTSCH-TASCHE**
Schön weich, bitte!
- 24 **NEUE MARINE-STYLES**
Die hier möchten wir Ihnen ans Herz legen
- 28 **FASHION-STAR** Leo-Jumpsuit
- 29 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **„UND DANN HABE ICH ES EINFACH GEMACHT“**
Frauen erzählen ihre Mut-Geschichte
- 36 **EXPERTENRAT:** „Nach meiner Trennung fürchte ich mich vor dem Älterwerden“
- 38 **AUF DEN PUNKT** Warum Nostalgie so guttut. Die besten Apps. Flug-Tipps
- 83 **WAS ICH WIRKLICH DENKE**
Die Frau in der Altbauwohnung
- 84 **DER BESTE WEG ZU MENTALER GESUNDHEIT**
Hoffnung und Zuversicht in schweren Zeiten
- 112 **DAS ANDERE LEBEN** Generationen-Pilgern: Mutter und Sohn auf dem Jakobsweg

HALLO SCHÖNHEIT

- 44 **SO SCHMINKEN SIE SICH JÜNGER**
In fünf Schritten zum perfekten Make-up
- 50 **SOMMER-KUR FÜR HAUT UND BODY**
Schnell noch etwas straffer? So geht's
- 54 **KUPFER-PEPTIDE** Die Geheimwaffe für den Teint
- 56 **BEAUTY-STAR** Glaze-Drops
- 57 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 59 **AUCH SO WETTERFÜHLIG?**
Neue Erkenntnisse und was wirklich hilft
- 66 **REIZDARM-SYNDROM**
Diese Rolle spielt die Psyche
- 70 **HEUSCHNUPFEN-HELFER**
... für unterwegs
- 72 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 74 **NEUES LEBEN AUF MALLORCA**
Zu Besuch bei TV-Star Jasna Fritzi Bauer
- 80 **WOHN-NEWS**
- 81 **FREDERIKES LANDLEBEN** Wildstauden

GUTES ESSEN

- 90 **LEICHT & EASY GEMACHT**
Gerichte für warme Tage
- 96 **SÜSSES ERDBEER-GLÜCK**
Torten, Kuchen & Desserts
- 102 **IN ALLER MUNDE** Food & Travel
- 103 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 106 **„JEDE WOHNUNG IST EINE METAPHER“**
Doris Dörrie im Gespräch
- 108 **INSPIRATION** Bücher, Streaming und mehr

REISE

- 116 **KIWI-ERnte IN ITALIEN**
„Anpackender“ Urlaub auf dem Land

KOLUMNE

- 122 **UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK**
über gesunde Langeweile

IN JEDER AUSGABE

- 82 Horoskop
- 88 Impressum/Kontakt
- 89 Rätsel
- 121 Vorschau

FUER-SIE.DE

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



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet

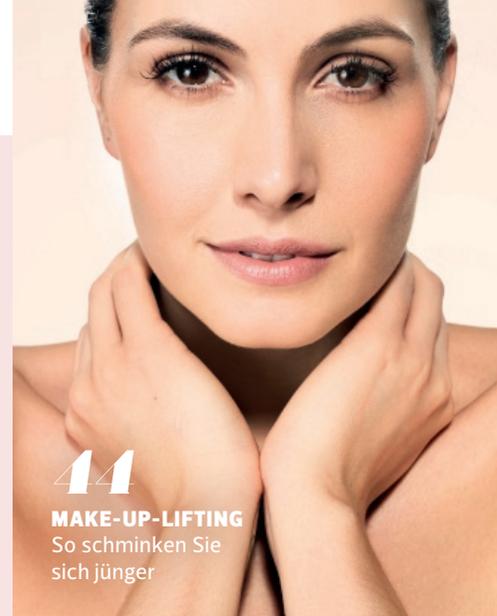
50

1,2,3, ... STRAFF
Sommer-Tuning für Haut und Körper



44

MAKE-UP-LIFTING
So schminken Sie sich jünger



106
DORIS DÖRRIE
im Gespräch



74
MALLORCA-LIEBE
Zu Besuch bei TV-Star Jasna Fritzi Bauer

90

FIXE KÜCHE
Schnell und frisch für warme Tage



MOMENT MAL

Jetzt

ist die perfekte Zeit, um ...





... nach vorn zu schauen

Was haben wir gestöhnt im vergangenen Herbst und Winter. Über die Inflation, die Weltlage, steigende Mieten, nicht abebben wollende Grippewellen, die Wahl in den USA, und ja, wenn man schon mal dabei ist, wieso nicht auch über das Wetter („Warum gibt’s keinen Schnee mehr?“). Nichts für ungut: Fürs kollektive Klagen gab es wahrlich genug Gründe, und damit haben wir noch nicht mal von den privaten gesprochen. Doch wer seine Gedanken in eine positive Richtung lenkt, sagt man, bekommt ein passendes Ergebnis. Ob man nun eher daran glaubt, dass verwandte Energien-Frequenzen sich anziehen oder daran, dass Gedanken unbewusst zum Handeln veranlassen und so Realität werden können: Wissenschaftlich belegt ist das nicht. Doch es wird seit ewigen Zeiten von weisen Menschen praktiziert und zieht spätestens seit dem Bestseller „The Secret“ auch größere Kreise (Stichwort: Manifestieren). Machen wir es also wie die Giraffen und lassen uns von sonnigeren Einflüssen leiten. Wenn’s hilft, wie schön. Wenn nicht, na und? Es gibt nichts zu verlieren.

