



FÜR SIE

FEEL GOOD FASHION
Die neue Mode für jede Figur

Das macht uns stark!

Wie Selbstliebe Körper und Seele heilt

Die Haar-Farben des Sommers
... und wem sie wirklich stehen

SCHNELL MAL KUCHEN
Geniale 30-Minuten-Rezepte

NEUE WEGE ZU MEHR GELD
Die besten Jobs zum Dazuverdienen

Für erholsamen Schlaf
DIE 10 BESTEN LEBENSMITTEL

Wie Sie mit der richtigen Ernährung endlich zur Ruhe kommen

Nr. 11 • Di 7.5.2024
Deutschland 3,90 €
Österreich 4,10 €
Schweiz 7,30 CHF





lavera
NATURKOSMETIK



Hier mehr erfahren



SPANNKRAFT & ELASTIZITÄT – GANZ NATÜRLICH.



Die MY AGE Pflegeserie von lavera:

- mit Bio-Hibiskus und pflanzlichen Ceramiden
- schenkt einen ebenmäßigen Teint
- intensive Pflege



100 %
zertifizierte
Naturkosmetik



Jetzt hier mehr erfahren



Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



EIN TAG AM MEER ...

Unsere tolle maritime Mode (ab Seite 14) haben wir in Marbella für Sie in Szene gesetzt. Am Strand wurde auch Fotografin Nadine (links) schnell ganz schön warm. Model Marina (rechts) hatte aber jede Menge Spaß am Set und strahlte mit der Sonne um die Wette.

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images;
Fotos: Nadine Fischer für FÜR SIE, privat

Schlaflos in der Nacht, ein wahrer Albtraum! Wie etwa ein Drittel der Deutschen leide auch ich regelmäßig unter Schlafproblemen. Während es mir manchmal schwerfällt einzuschlafen, wache ich andere Male immer wieder auf und liege stundenlang hellwach im Bett. Die Schlaflosigkeit macht nicht nur die Nacht zur Qual, sondern beeinflusst auch meinen nächsten Tag: Ich bin müde, unkonzentriert und sehne mich einfach nur nach meinem Bett. Kennen Sie dieses Gefühl auch? Dann kommt jetzt die gute Nachricht: Es gibt Hoffnung für Sie und mich! Denn wir können einiges dafür tun, um unseren Schlaf zu verbessern. Eine Maßnahme ist so simpel wie lecker: die richtige Ernährung. Ja, Sie haben richtig gehört! Was Sie essen, kann einen großen Einfluss auf Ihre nächtliche Ruhe haben. In unserem großen Report (ab Seite 52) stellen wir Ihnen die zehn Lebensmittel vor, die uns wirklich guttun. Eines kann ich Ihnen schon mal verraten: Ich habe es ausprobiert – und es funktioniert! Aber es gibt noch mehr, was wir für unser Wohlbefinden tun können und sollten. Wie uns zum Beispiel mehr Selbstrespekt stark und charismatisch macht, verraten wir Ihnen ab Seite 30. Außerdem präsentieren wir Ihnen wunderschöne maritime Mode (ab Seite 14), die angesagtesten Haarfarben für den Sommer (ab Seite 42) und mit welchen Jobs Sie nebenbei ordentlich etwas dazuverdienen können (ab Seite 82). Na, neugierig geworden? Dann viel Spaß mit der neuen FÜR SIE! Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihr

Chefredakteur



... ODER LIEBER AN DER THEMSE?

Dass man in der britischen Hauptstadt längst mehr kulinarische Raffinesse findet als Fish 'n' Chips, das wollte Autorin Britta Schmidt doch gern selbst noch mal ganz genau überprüfen (ab Seite 114). Können wir verstehen ... und planen schon unseren eigenen Foodie-Trip.



Alle 14 Tage neu!

14

STYLE IN SICHT!
Nichts wirkt frischer als
Blau-Weiß. Am besten in
den neuen Kombis



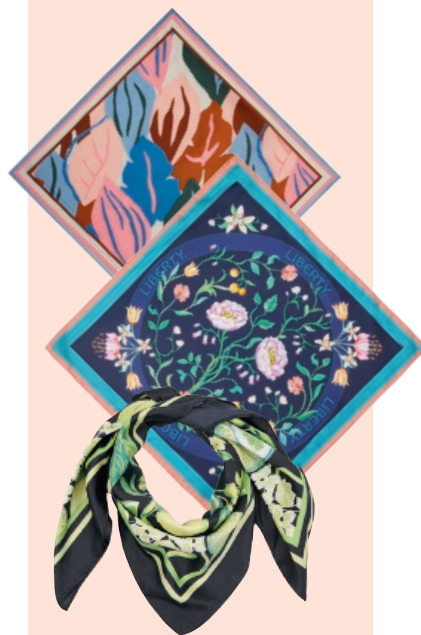
11

HELLO LONDON!
Hier tut sich
kulinärisch was



30

HAB DICH LIEB!
Sollten Sie öfter zu sich
sagen: Es verändert viel



22

CARRÉ-CHIC
Wenige Accessoires können
ein Outfit so schnell
verändern wie ein Tuch

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ❤️

MAGAZIN

- 6 MOMENT MAL** Jetzt ist die perfekte Zeit, um dem Flow des Lebens zu vertrauen
- 8 EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Was haben Sie zuletzt zum ersten Mal gemacht?
- 10 LEBEN & LIEBEN** Richtig miteinander reden

STIL

- 14 MARINE-LOOK AHOI!** Streifen & Blau sind wieder ganz hoch im Kurs
- 22 TOLLE TÜCHER** Hingucker für den Hals, den Kopf, die Tasche
- 24 FEEL GOOD FASHION** Die schönsten Styles für schöne Kurven
- 28 MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 30 DAS MACHT UNS STARK!** Warum es so wichtig ist, sich selbst zu respektieren – und wie man es lernt
- 36 AUF DER COUCH** Expertenrat: „Ich glaube, meine Freundin ist kaufsüchtig“
- 38 AUF DEN PUNKT** Besser mit den alten Eltern reden, digitaler Minimalismus
- 81 WAS ICH WIRKLICH DENKE** Die 50-jährige Braut
- 82 NEUE WEGE ZU MEHR GELD** Die besten Jobs zum Dazuverdienen
- 110 DAS ANDERE LEBEN** Umas Kampf gegen Auslandsadoptionen

HALLO SCHÖNHEIT

- 42 DIE HAARFARBEN DES SOMMERS** Diese Colorationen sind jetzt angesagt
- 46 SOMMER-FÜSSE** Masken und Peelings
- 48 NATÜRLICH SCHÖN ...** mit Mini-Aufwand
- 50 BEAUTY-NEWS**
- 52 DIE ZEHN BESTEN LEBENSMITTEL** für erholsamen Schlaf

Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet

CHECK-UP

- 57 **SONNE? ABER SICHER!**
So können wir uns schützen
- 64 **LEGIONELLEN AUF DEM VORMARSCH**
Wenn die Dusche zum Risiko wird
- 66 **GESUNDHEITS-REISEN**
Von Ayurveda bis Kreuzfahrt
- 70 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 72 **SOMMERFRISCHE MIT RATTAN & CO.**
Möbel und Accessoires im Urlaubs-Look
- 78 **WOHN-NEWS**
- 79 **FREDERIKES LANDEBEN** Teich-Gemurmel

GUTES ESSEN

- 88 **DIE BESTEN BRATEN**
Was darf's denn sein: Fleisch, Geflügel oder lieber Veggie?
- 94 **SNHELL MAL KUCHEN**
Ob mit Früchten oder Pudding – so lecker!
- 100 **UNSERE FAVORITEN** Food-Festivals
- 101 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 104 **OLIVER MASUCCI** über gute Entscheidungen und die Bedeutung des Füreinander-Kochens
- 106 **INSPIRATION** Bücher, Kino, Streaming, Musik

REISE

- 114 **GENUSS-TRIP DURCH LONDON**
Englische Küche taugt nichts? Unsere Autorin schlemmte sich durch die Themse-Stadt

KOLUMNE

- 122 **UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK** über ihre Aufstiegsleiter

IN JEDER AUSGABE

- 80 Horoskop
- 86 Impressum/Kontakt
- 87 Rätsel
- 121 Vorschau

FUERSIE.DE

Wir haben viele
Rezepte, Downloads
für Selbstersteller und
tolle Gewinnspiele



48

NATÜRLICH SCHÖN
Ganz schnell richtig
gut aussehen



42

NEW COLOURS
Neue Nuancen
mit viel Effekt



72

HIPPIE DE LUXE
Der neue
Wohnstil? Ganz
easy und mit
Ferien-Flair



104

OLIVER MASUCCI
Der Schauspieler
im Interview



88

WIE DAS DUFTET!
Vom Ofen auf den Tisch:
die neue Lust auf Braten



Jetzt

ist die perfekte Zeit, um ...



... dem Flow des Lebens zu vertrauen

Maailand oder Madrid? Ist ein Spruch von Ex-Fußballer Andreas Möller (mit der bekannten Fortsetzung „Hauptsache, Italien!“), aber auch ein typischer Entscheidungs-Zwist. Wo bekommt man mehr für sein Geld? Welche Stadt ist schöner? Abende grübeln wir übers nächste Urlaubsziel, stressen uns mit Überlegungen, für die's keine Antwort gibt („Oder regnet's da etwa?“), streiten sogar mit dem Partner. Denn es soll ja die schönste Zeit des Jahres sein – da muss doch alles stimmen! Von solchen Perfektionswünschen gibt es so einige in unserem Alltag: das tollste Gäste-Menü, der Sport, der am meisten bringt ... Doch eigentlich bringen sie nur: Druck. Denn am Ende schlägt das Leben immer die abenteuerlichsten Haken und lässt uns kopfschüttelnd zurück. Vielleicht also einfach mal wieder so wie damals beim Interrail: aus dem Zugfenster gucken, einen hübschen Fluss sehen, einfach aussteigen. Und einen Ort entdecken, der happy macht. Danke, liebes Universum.