

# freundin

## WAS ZWITSCHERT DENN DA?

Warum Vögel  
beobachten  
entspannender  
ist als Yoga

## DIE BESTEN MODE-BASICS

fürs Frühjahr

## ENDLICH IST PLATZ!

Gute Ideen  
für mehr Ordnung

## NEUES VON DER STANGE

Leckere  
Gerichte mit  
Spargel

## SO ENTSTEHT FRIEDEN

Ein Gespräch,  
das Hoffnung  
macht

# ZURÜCK ZUM GLÜCK

Fühlen Sie sich gerade  
auch so erschöpft? Wie wir  
Reize reduzieren und das  
Leben wieder richtig genießen



**SONNE AN, BRILLE AUF**

100 % summer-ready: Unsere neue  
Sonnenbrillen-Kollektion ist da.

fielmann

## Wo finden Sie Ihr Glück?

Neulich las ich mit meiner Tochter „Oh, wie schön ist Panama“. Ich liebe Janosch, seine Figuren und seine Art zu schreiben, die große und kleine Menschen begeistert. Der kleine Bär und der kleine Tiger finden also eine Kiste aus Panama, die nach Bananen riecht, und beschließen, dass Panama das Land ihrer Träume sein muss. „Was ist denn das Land deiner Träume?“, fragte ich meine Tochter, wie Mütter so fragen. Sie runzelte kurz die Stirn und sagte voller Überzeugung: „Südtirol“. Ich lachte. Ausgerechnet Südtirol, die Region im Norden Italiens, die von München aus so nah ist, dass wir mindestens einmal im Jahr dort sind? Aber dann dachte ich: Natürlich Südtirol! So nah, so vertraut, so schön. Und: Habe ich selbst nicht auch sofort mindestens fünf Orte im Kopf, an denen dort mein Herz vor Glück immer ein bisschen schneller schlägt? Die kleine Kirche hoch oben auf dem Berg Vigiljoch zum Beispiel. Ab S. 100 habe ich meine liebsten Orte rund um Meran zusammengetragen. Übrigens stellen auch Tiger und Bär am Ende fest, dass das Land der Träume eigentlich ganz nah ist.

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Ich habe viele Gründe, glücklich zu sein. Und ich weiß das. Aber natürlich bin ich nicht immer glücklich, niemand ist das. Glück ist ein Momentgefühl, wir können es nicht erzwingen. Aber wir können unser Leben so gestalten, dass es wahrscheinlicher wird. Ich bin fest überzeugt, dass wir unser eigenes Glück finden durch einen Fokus auf das, was gut ist. Ein Ort, aus dem ich immer glücklicher hinauskomme als ich hineingehe, ist der Wald. Ich gehe fast täglich, also auch in unterschiedlichster Stimmung in den Wald. Manchmal, wenn alles gerade richtig ist, singe ich dabei vor mich hin. Ich habe sogar schon (und das wollen Sie nicht sehen) beim Gehen vor mich hingetanz! Und manchmal, so wie heute, gehe ich sehr gehetzt hinein. Wenn die Tage zu voll sind, wenn es im Kopf zu laut, alles ein bisschen „too much“ ist. Dann werde ich im Wald Schritt für Schritt langsamer, irgendwann bleibe ich stehen. Atme tief durch. Beobachte die Natur, höre den Specht. Ein Reset fürs Gehirn – so steht es in unserem Artikel über Birdwatching ab S. 52. Der Wald lenkt meinen Blick auf das, was da ist. Und das ist gut. Mehr als gut!

# WILLKOMMEN

**ABO-AKTION:**

**12 x FREUNDIN ZUM SONDERPREIS**

Sie möchten die nächsten Ausgaben der freundin nicht verpassen? **Sichern Sie sich 12 Ausgaben und bezahlen Sie nur 9!** Sie zahlen **38,70 € statt 51,60 €**. Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

[freundin-abo.de/editorial](https://freundin-abo.de/editorial)  
oder QR-Code scannen  
Ihre Vorteilsnummer:  
**FR1PR02L\***



Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an [chefredaktion@freundin.de](mailto:chefredaktion@freundin.de)



## LÄSSIG IM JOB

Mode, die gut aussieht, sich gut anfühlt und den ganzen Tag bequem bleibt – vom Meeting bis zum Feierabend

### MODE

- 22 Die besten Mode-Basics**  
Blazer, Bluse, Bermuda & Co. mit neuem Twist – perfekt für den Job
- 30 Ich packe meine Tasche ...**  
Was für ein Freundinnen-Wochenende oder Ausflug mit Hund nicht fehlen darf
- 36 Fundstücke**

### LEBEN & LIEBEN

- 38 Zurück zum Glück**  
Zuviel um die Ohren? Klare Prioritäten, kleine Pausen und Struktur im Alltag helfen
- 46 Wunder der Sprache**  
Erstaunliche Fakten über die Sprache und wie sie uns beeinflusst
- 52 Was zwitschert denn da?**  
Vögelbeobachten ist entspannender als Yoga
- 60 Job & Finanzen**



# 46

### GEHEIMNISSE UNSERER SPRACHE

Warum Selbstgespräche sportlicher machen, Füllwörter höflich sind und man über Aktienkäufe in einer Fremdsprache entscheiden sollte

### FAVORITEN

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

### IMMER IN FREUNDIN

- 8 Freundinnen wie wir**  
Lisa und Florentina erzählen von ihrer Freundschaft
- 16 Wie macht ihr das?**  
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 18 Zeitgespräch: So entsteht Frieden**  
Das Interview mit Katrin Eigendorf, Reporterin des ZDF, macht Hoffnung
- 134 Kolumne: Völlig unterbewertet... Übernachtungspartys**  
Weil sie uns unseren Freundinnen so viel näherbringen



# 52

### MACH MAL PIEP!

Unsere Autorin sucht nach Vögeln und innerer Ruhe

# Weil du für deine Katze um 5:00 Uhr morgens aufstehst.

**animonda**  
Füttern mit Herz und Verstand



## Weil du alles für dein Tier gibst, geben wir alles für gute Snacks.

Von TierEltern empfohlen seit 1991: hochwertige, verträgliche  
Tiernahrung ohne Zuckerzusatz – von Expert:innen entwickelt,  
um die individuellen Bedürfnisse deiner Katze zu erfüllen.  
Qualität, der du vertrauen kannst, das ist unser Versprechen.





# 100

## LIEBLINGSORTE IN SÜDTIROL

Die schönste Wanderroute,  
der tollste Biergarten, die  
besten Hotels

# 92

## ALLES IN ORDNUNG

Hübsche Helfer für  
Flur, Küche, Bad  
und Schlafzimmer



## REISE

**100 Südtirol amore mio**  
Die schönsten Orte im  
Passeiertal um Meran

**108 Fundstücke**

## KULTUR

**116 „Ich will gar nicht so  
richtig ankommen“**  
Sänger Johannes Oerding  
erzählt von seiner Reise um  
die Welt

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

## STANDARDS

- 3** Editorial
- 112** Gewinnspiel
- 113** Rätselauflösung
- 113** Preisrätsel
- 114** Freundinwelt
- 130** Horoskop
- 131** Impressum
- 132** Vorschau



# 82

## HURRA, ES GIBT SPARGEL!

Neuen Ideen mit unserem  
Lieblingsgemüse

## WOHLFÜHLEN

- 62 Longevity-Liebliche**  
Die besten Produkte, die  
Haut und Haar langfristig  
stärken
- 68 Wenn Eisen fehlt**  
Acht überraschenden Fakten  
über das wichtige Spurene-  
lement
- 72 Hier lauert Gefahr**  
Was hilft gegen Zecken und  
wie gefährlich ist Borreliose?
- 78 Fundstücke**

## GENIESSEN

- 82 Neues von der Stange**  
Leckere Gerichte mit Spargel,  
die alle überraschen
- 90 Ratzfatz-Gericht**  
Pfannen-Gnocchi mit  
Hackfleisch

## WOHNEN

- 92 Endlich ist Platz!**  
Lieblingsprodukte und gute  
Ideen für mehr Ordnung in  
unserem Zuhause



### Unser Cover-Booklet »Wir lieben diese Kuchen«

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

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



### DAS COVER

**Model:** Ella Goddard/  
ICE **Foto:** Laura Palm  
**Produktion & Styling:**  
Nina Banneyer **Haare  
& Make-up:** Michi  
Schietzel **Top & Cardi-  
gan:** American Vintage  
**Ohrhinge:** Anni Lu  
über glambou.com

# Macht- menschen

FOCUS

Mit Franziska Reich



Jetzt scannen  
und Reinhören!



**Wie steht es um unsere Demokratie?**

Darüber spricht **FOCUS**  
Chefredakteurin Franziska Reich.

Jeden Freitag überall, wo es Podcasts gibt.

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



FREUNDINNEN WIE WIR

# Lisa und Florentina

— **Wir sind immer füreinander da – im Sport, aber auch so!** Weil wir beide Rhythmische Sportgymnastik als Leistungssport machen, trainieren wir drei- bis viermal die Woche miteinander. Eigentlich sind wir schon ewig im selben Verein, aber seit 2019 trainieren wir auch in der gleichen Wettkampfgruppe. Ich bin so froh, dass wir mittlerweile alle Wettkämpfe gemeinsam erleben dürfen und zusammen durch dick und dünn gehen, Flo! Du bist so liebevoll und unterstützend. Wenn ein Training mal sehr herausfordernd ist, nimmst du mich sofort in den Arm. Und sogar als du selbst verletzt warst, bist du zu meiner Unterstützung bei den Wettkämpfen immer dabei gewesen – das rechne ich dir hoch an.

*Lisa, 27, betriebliche Gesundheitsmanagerin (links)*

— **Das Training macht zu zweit viel mehr Spaß, finde ich.** Beim Warm-up zum Beispiel erzählen wir uns viel, das mag ich sehr. Und du bist wahn-sinnig motivierend, Lisa: Du schaffst es, dass ich immer wieder über mich hinauswachse. Im Anfeuern bist du halt einfach Weltklasse – genauso wie im Pasta- und Kürbisauflauf-Kochen. Wenn wir nach einem harten Tag gemeinsam bei dir essen, schmeckt es jedes Mal super, da kann man sich darauf verlassen. Ich hoffe, dass das mit uns noch ewig so weitergeht und wir irgendwann in einer Ü50-Seniorinnengruppe zusammen turnen. Allerdings – da gibt's nur ganz wenige. Vielleicht arbeiten wir ja auch gemeinsam als Trainerinnen, was meinst du?

*Florentina, 22, Rezeptionsleitung in einem Sport- & Therapiezentrum (rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer  
Foto: Tanja Kernweiss

# FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen **Redaktion:** Okka Rohd

## DURCH DIE BLUME GESAGT

Man kauft sie „für ein bisschen Grün“ – und merkt zu Hause, wie sie den ganzen Raum verändert. Jetzt ist auch in der Küche Frühlingsanfang. Vase von [sostrengre.com](http://sostrengre.com), um 13 Euro

