



3&4/2026  
Mi, 14. 01. 2026  
Deutschland € 4,30  
Österreich € 4,80  
Schweiz SFR 6,90

# freundin

## LUST AUF FARBE

Diese Einrichtungstipps machen das Leben bunt

## SANFT ENTGIFTEN

Einfache Tricks für ein aktives Lymphsystem

## Neue Beauty- Routinen

So starten wir rundum frisch ins Jahr

## KANN MAN SICH GUT TRENNEN?

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung vom Profi

# DAS GUT-GENUG- PRINZIP

Erwartungen hinterfragen. Wahre Bedürfnisse erkennen.  
Und endlich gnädiger mit uns selbst sein.





**DER NEUE OPEL**

# FRONTERA

**BEIM TRADITIONELLEN ANGRILLEN AM 24.01.26**



AB **225€/ MONAT**  
ZZGL. 1.000€ SONDERZAHLUNG<sup>1</sup>

  
**O P E L**

**OPEL  
FLAT  
FOR FREE\***

**Kombinierte Werte gem. WLTP: Kraftstoffverbrauch: 5,4-5,3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 122-119 g/km, CO<sub>2</sub>-Klasse: D. Leasingsonderzahlung 1.000 €; Laufzeit (Monate) / Anzahl der Raten: 48; Fahrzeugpreis 24.190 €; Laufleistung 10.000 km/Jahr.**

<sup>1</sup> Kilometerleasing-Angebot für den Opel Frontera Hybrid Edition, 81 kW (110 PS) Systemleistung, 74 kW (100 PS) Leistung Verbrennungsmotor, mit elektrischem 6-Gang Doppelkupplungsgetriebe. Ein Privatkunden-Leasingangebot der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstr. 10, 63263 Neu-Isenburg (Bonität vorausgesetzt). Alle Preisangaben inkl. Ust. Nach Vertragsende werden Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze jeweils 2.500 km) sowie ggf. vorhandene Schäden abgerechnet. Angebot gültig bis 31.03.2026. Nur bei teilnehmenden Opel Partnern. Beispieldarstellung der Baureihe. Ausstattungsmerkmale nicht Bestandteil des Angebots.

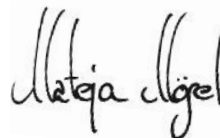
\*Bis zu 4 Jahre Fahrzeuggarantie (2 Jahre Neuwagengarantie und bis zu 2 Jahre Garantieverlängerung gemäß den Garantiebedingungen, Laufzeit Modellabhängig), europaweiter Mobilservice (gemäß den Bedingungen der Opel Assistance) und Wartungen (gemäß Opel Serviceplan), jeweils gerechnet ab Erstzulassung oder der Übergabe des Neuwagens an den ersten Vertragsinhaber, je nach dem, was zuerst eintritt. Gültig vom 23.01.2026 bis zum 23.02.2026, bei Kauf oder Leasing eines Opel Pkw Neuwagens oder Vorführwagens nicht älter als 6 Monate nach Erstzulassung. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder Aktionen. Nur bei teilnehmenden Opel Partnern.

## Was erwarten Sie von diesem Jahr?

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis: Ich habe vor einigen Wochen wieder angefangen zu joggen. Warum das ein Geheimnis ist? Weil ich es erst mal niemandem erzählt habe, um später nicht zugeben zu müssen, dass mich die Motivation wieder verlassen hat. Ich habe Angst, Erwartungen zu enttäuschen. Die der anderen und meine eigenen. Daran musste ich denken, als ich mit der Expertin Karin Lausch darüber gesprochen habe, warum wir uns selbst oft so unter Druck setzen (ab S. 44). Sie sagt, statt uns von (oft unbewussten) Erwartungen leiten zu lassen, sollten wir mehr über Bedürfnisse nachdenken. Was brauchen wir, damit es uns gut geht? Das ist ein sanfterer Umgang mit uns selbst – und einer, der hilft, Dinge umzusetzen. Weil wir es wirklich wollen. Hinter meinen morgendlichen Joggingrunden steckt das Bedürfnis, Luft in meinen zu vollen Kopf zu bekommen. Und etwas nur für mich zu tun. Das hat sicher geholfen. Noch wichtiger, war aber der Rat meines Mannes: „Zieh nach dem Aufstehen sofort das Laufzeug an. Die Schmach, es unverrichteter Dinge wieder auszuziehen, ist größer als die Überwindung loszujoggen.“



Anke Helle



Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

Möchten Sie wissen, was mich für die Zukunft zuversichtlich stimmt? Es ist der Blick in die Vergangenheit. Er relativiert alle riesig erscheinenden Krisen, denn er erinnert daran, dass es ähnliche schon gegeben hat und wir Menschen damit umgegangen sind. Nicht mit hektischem Aktionismus, sondern mit Anpassungsfähigkeit und Beharrlichkeit. Der Blick zurück lenkt uns auf das Wesentliche, wenn wir es vor lauter Chaos zu vergessen drohen. Diese bestärkenden Gedanken stammen von dem Sozialphilosophen Roman Krznaric. Das Interview (ab S. 16), das ich mit ihm führen durfte, hat mich förmlich beseelt, und es hat mich tatsächlich auf einen Vorsatz für dieses Jahr gebracht. Wie wäre es, wenn wir gar nicht mehr versuchen, noch besser zu werden, sportlicher, mutiger. Sondern einfach 10 Prozent langsamer? Was für eine revolutionäre Idee! Und es geht nicht darum, das jetzt radikal durchzuziehen, sondern lediglich darum, diesen Gedanken häufiger zuzulassen, gerade in unserer überladenen, rasanten Zeit: Mach ruhig langsamer, das ist jetzt alles nicht existenziell. Ich bin mir sicher, wir gewinnen damit mehr, als wir verlieren.







## 38

### PASST SCHON SO!

Das denkt sich unsere Autorin, die sich neuerdings in Gelassenheit übt, immer öfter. Ob's hilft?



## 20

### SO SCHÖN GEHT SPORTLICH

Outfits für Eisprinzessinnen, Pistenfans, Yogis und Badenixen

### FAVORITEN

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

### IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Freundinnen wie wir**  
Jenny und Isabel erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 **Wie macht ihr das?**  
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Was schenkt uns Zuversicht?**  
Das haben wir einen britischen Philosophen gefragt
- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Glimmer-Momente**  
Weil sie nicht nur uns Freude machen, sondern eine Kettenreaktion auslösen können

### MODE

- 20 **Gut gegen Kälte**  
Die perfekte Ausrüstung fürs Skifahren, Schlittschuhlaufen, Yoga und Schwimmen
- 28 **Lieben wir!**  
Wir stellen spannende Modelabels vor
- 32 **Genau mein Stil**  
Leserin Sabine beim großen freundin-Umstyling

### LEBEN & LIEBEN

- 38 **Das Gut-Genug-Prinzip**  
Wie wir der Perfektionsfalle entkommen und lernen, gnädiger mit uns selbst zu sein
- 48 **Zwischen Traum und Wirklichkeit**  
Eine Fotoreportage über die Tänzerinnen und Tänzer des Berliner Staatsballetts

## 48

### EIN SPIEL AUS LICHT UND SCHATTEN

Ein Blick hinter die Kulissen des Berliner Staatsballetts







# 104

## NATURWUNDER

Unsere Autorin suchte in Island nach Nordlichtern, Wasserfällen und Trollen

### 56 Kann man sich gut trennen?

Worauf es ankommt, damit das Auseinandergehen nicht zur Lebenskrise wird

### 64 Job & Finanzen

### 66 Finanzkolumne

Wie wir unsere Sparziele wirklich erreichen

## WOHLFÜHLEN

### 68 Neue Beauty-Routinen

12 Tipps für eine rundum tolle Ausstrahlung und mehr Wohlbefinden

### 76 Sanft entgiften

Alles über unser Lymphsystem und wie wir es aktivieren

### 82 Fundstücke

## GENIESSEN

### 86 Genuss aus einem Guss

Köstliche One-Pot-Gerichte für kalte Tage

### 94 Fundstücke

### 95 Das Ratzfatz-Gericht

Mango-Carpaccio mit Speck und Zitronen-Vinaigrette

## WOHNEN

### 96 Lust auf Farbe

Martin und André zeigen uns ihren bunten Bungalow

## REISE

### 104 Die Magie Islands

Die Insel im Nordatlantik ist im Winter ganz besonders faszinierend

## KULTUR

### 118 Der Tanz geht weiter

Zum Start der „Ku’damm“-Staffel sprachen wir mit den Hauptdarstellerinnen

### 124 Sehen, hören, lesen

Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

## STANDARDS

### 3 Editorial

### 114 Gewinnspiel

### 115 Rätselaufklärung

### 115 Preisrätsel

### 116 Freundinwelt

### 130 Horoskop

### 131 Impressum

### 132 Vorschau



### Unsere Beilage »Die richtige Ernährung für Frauen«

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

<https://beilage.freundin-epaper.de>

# 86

## EIN TOPF, VOLLE AROMEN

Von Rinder-Bier-Stew bis Kartoffel-Weisskohl-Eintopf



## DAS COVER

**Model:** Polina/Munich Models **Foto:** Claudia Grassl **Produktion & Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Melanie Filbert/Fame **Pullover:** Maiami **Mütze:** Barts **Ring:** Privat



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

FREUNDINNEN WIE WIR

## Jenny und Isabel

— **Weißt du noch, als wir uns vor über 30 Jahren in der achten Klasse kennengelernt haben?** Wir saßen sehr bald nebeneinander. Und weil du kurze Haare hattest, waren meine dann auch schnell ab. Nach dem Abi ging es für beide erst mal in unterschiedliche Richtungen weg aus dem Münchner Vorort Pasing, wo wir aufgewachsen sind. Aber wenn wir zu Hause zu Besuch waren, haben wir uns getroffen. Jetzt wohnen wir wieder beide in München und sehen uns oft. Unsere Mittagessen sind für mich wie schöne Inseln im Alltagstrubel. Ich weiß, dass ich mit dir über alles reden kann. Und dass ich mich danach besser fühlen werde. Ich bewundere dich dafür, wie du es immer wieder schaffst, Neues anzupacken und es auch durchzuziehen.

*Jenny, 45, Bratschistin (links)*

— **Wir müssen gar nichts in dieser Freundschaft. Und das ist so schön daran!** Es gibt keine Erwartungen aneinander, wir lassen uns einfach so, wie wir sind. Keine muss Angst haben, dass die andere beleidigt ist oder etwas in den falschen Hals bekommt. Wir wissen beide, dass wir auch mal sagen können: „Jetzt geht’s gerade nicht.“ Denn auch nach Kontaktpausen können wir mühelos wieder anknüpfen. Ich werde nie den Moment vergessen, als du gesagt hat: „Ich bin schwanger.“ Und ich: „Ich auch.“ Unsere Töchter wurden dann tatsächlich am selben Tag geboren. Ich finde es toll, wie tolerant und offen du im Denken bist, wie großzügig im Geist. Du verurteilst nicht, sondern hörst dir immer alles erst mal an. Das ist wirklich besonders.

*Isabel, 46, Hundetrainerin (rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss







# FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

Redaktion: Sophia Feldmer



## DIE GEFÄHRTEN

Über 60000 Arten Bäume gibt es, sie gehören zu den ältesten Pflanzengruppen überhaupt und prägen unseren Planeten zutiefst. Doch nicht nur das. Auf welcher vielfältigen Weise sie auch unsere Kultur inspirieren, zeigt dieser prachtvolle Bildband, in dem man sich wunderbar verlieren kann. Fast wie in einem Wald eben. Skulpturen, Fotografien, Installationen, Bilder: Über 300 Kunstwerke versammelt das Buch. Das Foto oben etwa zeigt eine Grafit- und Aquarell-Studie des britischen Architekten und Landschaftsmalers Charles Reginald Aston, der von 1832 bis 1908 lebte. Tony Kirkham, „Bäume – Der Atem der Welt“, von midas.ch, 59 Euro

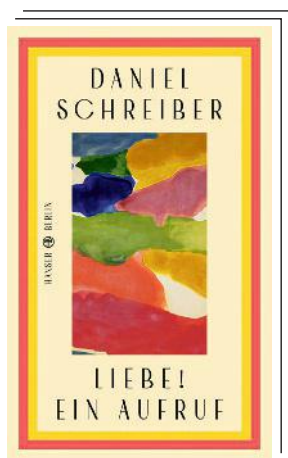


## Druck- frisch

Nicht nur Blumen lieben sie: Die Vase „Whimsy 100%“ gibt es in 24 Knallerfarben, sie kommt aus dem 3D-Printer und besteht aus einem nachhaltigen Maisstärke-Material. Von pinkstories.de, inkl. wasserdichtem Zylinder, um 50 Euro



BUCHTIPP



Bitte lesen, möchte man allen Menschen rundum ans Herz legen, nachdem man mit dem Essay „Liebe! Ein Aufruf“ von Daniel Schreiber durch ist. Denn der Autor fordert: Dem Immermehr an Ausbeutung und Ausgrenzung sollten wir dringend eine Politik der Liebe entgegensetzen. Er plädiert für Mitgefühl, Gemeinsinn, radikale Freundlichkeit. Und weil es für eine Neuentdeckung dieser Werte ganz, ganz viele braucht, ist dies auch ein Buch, das man nach dem Lesen am besten großzügig weiterverleiht. Jede und jeder kann hier etwas beitragen, ein Anfang sein. Von hanser-literaturverlage.de, 22 Euro



Diese Teigbälle warten im Kühlschrank auf ihren Einsatz. Und verwandeln sich bei Bedarf in ofenwarme Cookies, während der Kaffee durchläuft. Von thebiter.de, ohne Palmöl und Konservierungsstoffe, verschiedene Sorten, im Handel ab ca. 4,50 Euro erhältlich





## Warm, weich, wun- derbar

Während sich im Kopf noch letzte Job-Gedanken festklammern, wissen die Füße schon: Jetzt ist Feierabend. Kissenstiefel „Pillow Boots“ von bearaby.eu, handgefertigt, um 149 Euro



## FROM DUSK TILL DAWN

Kleine Zeichnungen, große Sätze, Schönes und vielleicht auch Trauriges: All das ist auf den Lichtlandschaften des Notizbuches „Mood“ gut aufgehoben.

Von nuuna.com, DIN A5, um 27 Euro



## EINFACH KÖSTLICH

**Was wird gekocht?** Geschichtete Auflaufgerichte aller Art. Von verschiedensten Lasagne-Arten (Apfelstrudel-Lasagne!), über Stör-Moussaka und Ofen-Aubergine mit Feta und Zimt (Foto) bis hin zum Tausend-Schichten-Pie.

**Warum mögen wir das?** Weil neben unschlagbaren Klassikerrezepten auch viele edel-abgefahrene Variationen warten, die neugierig machen. Man will sofort den Ofen anwerfen!

**Wer kocht hier?** Sterneköche aus Europa verraten ihre Rezepte. Zusammengestellt hat diese Sammlung Food-Journalistin Ilse Fischer.



„Lasagne, Moussaka und Co: Das Glück in Schichten“, von Christian, über [verlags-haus24.de](http://verlags-haus24.de), 24,99 Euro

