

freundin

GRILLEN MIT JAMIE OLIVER

Machbar und
köstlich: die besten
Rezepte

Natürlich durch die
**WECHSEL-
JAHRE**

MEHR FINDEN & VERKAUFEN

Der große
Flohmarkt-Guide

KOPF FREI MIT HYPNOSE

Können wir Mental Load
im Unterbewusstsein
auflösen?

GANZ SCHÖN SCHICK

Festliche Mode
für besondere
Anlässe

NICHTS WIE RAUS!

25 Ideen, die
BALKON & GARTEN
schöner machen

Wann haben Sie zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?

Mateja und ich machen jetzt einen Podcast. Was für Sie vielleicht nicht erstaunlich ist, ist es für mich schon. Als ich meine Laufbahn als Journalistin startete, gab es nichts, was mir so schwer fiel, wie vor anderen zu sprechen. Wenn ich in der Konferenz etwas sagen sollte, fing meine Stimme an zu zittern oder brach ab. Schrecklich. Und dann kam eines Tages ein Anruf von Markus Lanz – ja, dem Markus Lanz. Ob ich als Expertin in einer Sendung auftreten könnte. Eine halbe Stunde vor der Aufzeichnung saß ich weinend vor dem Studio und dachte: Ich kann das nicht. Und dann passierte etwas Verrücktes: In der Sendung stellte Lanz die erste Frage, ich öffnete den Mund und – meine Stimme zitterte nicht. Ich konnte frei sprechen. Und kann es seitdem. Meine küchenpsychologische Erklärung: Ich habe mich meiner größten Angst gestellt – und sie dadurch überwunden. Ähnlich wie Phobiker, denen eine Vogelspinne auf die Hand gesetzt wird. Heute macht es mir Spaß, Panels zu moderieren – und den Freundin Podcast zu machen. Ich hoffe, Ihnen macht er auch Spaß. Hören Sie rein auf Spotify, Youtube und Co.



Am Ende konnten wir beide nur noch lachen. Nachdem Anke und ich unsere ersten beiden Podcast-Folgen aufgenommen hatten, war die Luft raus. Ich sollte noch eine Begrüßung einsprechen, sah Anke an, sah, wie sie versuchte, sich zu konzentrieren, wie ihre Lippen zitterten, sich Tränen in ihren Augen sammelten – und wir prusteten beide los. Immer und immer wieder. Die erste Podcastfolge hat jetzt keine richtige Begrüßung. Aber das macht nichts. So ist es eben, wenn man Dinge zum ersten Mal macht. Wir geben unser Bestes, damit unser neuer Podcast Ihnen gefällt. Jede Woche sprechen wir darin ehrlich und ohne Umschweife über die Themen, die Frauen beschäftigen, als Freundinnen an Ihrer Seite. Ob zu Frauengesundheit oder Sichtbarkeit im Job. Wir diskutieren verschiedene Perspektiven und geben Orientierung in der Flut an Informationen, damit Sie entscheiden können, was für Sie richtig ist. Wir holen tolle Expertinnen ins Gespräch – und Sie: Sie können sich mit Fragen und Gedanken einbringen. Welche Gästinnen würden Sie gerne bei uns hören, welches Thema sollen wir aufnehmen? Wir freuen uns, wenn Sie uns schreiben!

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an chefredaktion@freundin.de

NEU!
SONDERHEFT
GESUND LEBEN

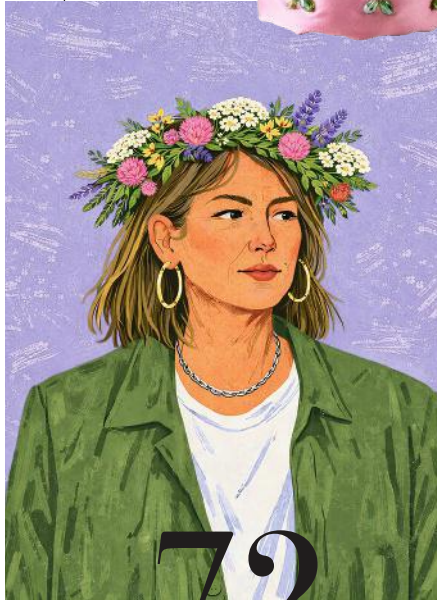


Unser Sonderheft **Gesund Leben** ist jetzt im Handel. Top-Experten der Medizin geben neue Perspektiven auf **Vorsorge, Ernährung, Bewegung, Schlaf** – all das, was uns langfristig gesund hält. Darin ist auch ein sehr ehrliches Interview mit **Maria Furtwängler** über das Thema **Selbstfürsorge**.

22

JA! JA! JA!

Die schönsten Outfits für Hochzeiten (oder andere Festlichkeiten). Plus: tolle Looks für die Braut



72

SANFTER WECHSEL

Heilpflanzen, Ernährung, Bewegung: So lassen sich Wechseljahresbeschwerden natürlich lindern

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Freundinnen wie wir**
Simona und Valentina erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 **Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Wie finden wir zurück zur Natur?**
Das haben wir Maria Furtwängler gefragt
- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Die Gartenhecke**
Weil sie viel mehr als nur profaner Sichtschutz ist

38

REISE INS UNTERBESWUSSTSEIN

Hilft Hypnose gegen mentale Erschöpfung? Unsere Autorin hat's ausprobiert

MODE

- 22 **Ganz schön schick**
Festliche Mode für besondere Anlässe
- 30 **Steht mir das?**
Unsere Kollegin Johanna machte eine Profi-Beratung – und erlebte Aha-Momente
- 34 **Dream-Teams**
Welche Halsketten zu welchen Ausschnitten? Die besten Kombis

LEBEN & LIEBEN

- 38 **Kopf frei mit Hypnose**
Können wir Mental Load im Unterbewusstsein auflösen?
- 44 **Mehr finden und verkaufen**
Der große Flohmarktguide mit cleveren Tipps
- 52 **Sie boxt sich durch**
So unterstützt ein Projekt aus München benachteiligte Kinder
- 60 **Job & Finanzen**
- 62 **Finanzkolumne**
Wie wir die Angst vor langfristigen Investitionen verlieren

84

HEISS AUF JAMIE OLIVER

Die Grill-Rezepte des Starkochs begeistern uns



WOHLFÜHLEN

- 64 **Was wollt ihr denn hier?**
Welche Behandlungen bei Pigmenten, Fibromen & Co. helfen
- 68 **Neue Düfte mit Bestnoten**
Dufttrends, die wir lieben
- 72 **Natürlich durch die Wechseljahre**
Hormone sind nicht immer nötig. Viele Beschwerden lassen sich anders mildern
- 80 **Fundstücke**

GENIESEN

- 84 **Grillen mit Jamie Oliver**
Unsere Lieblingsrezepte des Starkochs
- 92 **Ratzfatz-Gericht**
Bohnensalat mit Minze und Joghurt

WOHNEN

- 94 **Nichts wie raus!**
25 tolle Ideen, die den Garten und den Balkon schöner machen

REISE

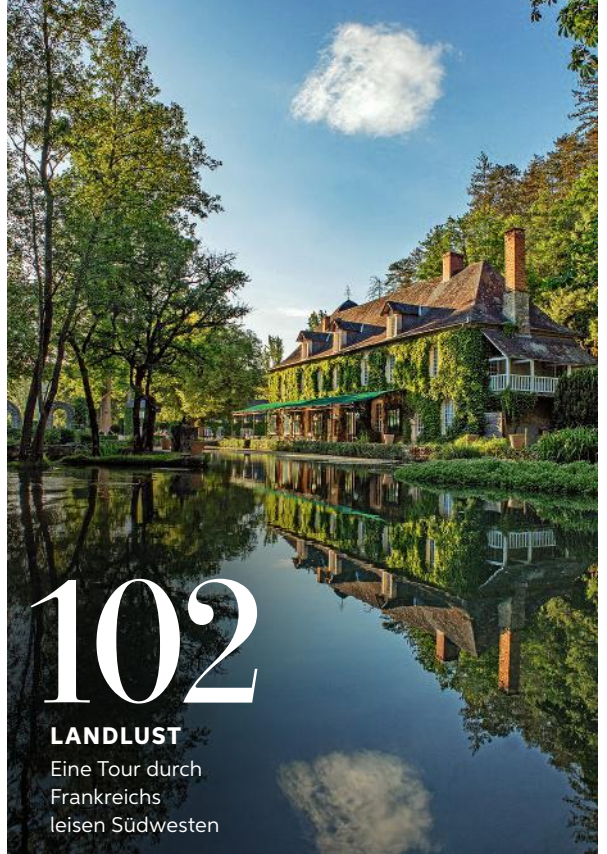
- 102 **Die Gärten des Périgord**
Wo man Zeit vergisst – und vielleicht auch sich selbst
- 112 **Fundstücke**

KULTUR

- 118 **Das späte Glück einer Legende**
Jodie Foster ist heute mutiger, gelassener und freier denn je
- 122 **Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3 Editorial
- 114 Gewinnspiel
- 115 Rätselauflösung
- 115 Preisrätsel
- 116 Freundinwelt
- 130 Horoskop
- 131 Impressum
- 132 Vorschau



102

LANDLUST

Eine Tour durch Frankreichs leisen Südwesten



Unser Cover-Booklet »Das 5-Tage-Start-Programm«

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

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



DAS COVER

Model: Zoe Somersall/
A management
Foto: Laura Palm
Produktion und Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Julia Krämer
Bluse: Privat
Ohrringe: Anni Lu
über glambou.com

A woman with long dark hair, wearing a red and white striped long-sleeved shirt, is shown in profile from the chest up. She is looking upwards and to the right with a joyful expression, her mouth slightly open. Her right arm is raised high, with her hand near her head. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a body of water, with a warm orange and yellow glow. The overall mood is peaceful and uplifting.

MEINE
REISE INS
UNTER-
BEWUSST-
SEIN

Ständig für alles und jeden verantwortlich zu sein, erschöpft. Um der Mental-Load-Falle endlich zu entkommen, hat unsere Autorin eine ungewöhnliche Methode getestet: Hypnose

Text: Johanna Zimmermann

I

Ich hätte ein Pendel erwartet, eine Drehscheibe mit Spiralmuster, auf die ich minutenlang starren muss, oder wenigstens Fingerschnipsen. Doch Christiane Baumann braucht nichts davon, um mich zu hypnotisieren. Nicht mal eine Couch, auf die ich mich legen muss. Stattdessen sitzen wir uns per Video-Call gegenüber: ich gemütlich in meinem Schlafzimmerstuhl, die Hypnose-Coachin in ihrem Münchner Büro. Sie bittet mich, die Augen zu schließen. Dann spricht sie mit sanfter Stimme zu mir, während im Hintergrund leise sphärische Musik läuft: „Während du meinen Worten lauschst, wird dein Körper ruhiger und schwerer. Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in einen angenehmen Zustand der Ruhe ...“

Ich habe drei Hypnose-Sessions mit Christiane gebucht. Mein Ziel: Ich möchte zu mir selbst finden und besser darin werden, für mich und meine Bedürfnisse einzustehen. Vor allem aber will ich raus aus der Mental-Load-Falle, raus aus der „Ich-schultere-alles-für-alle“-Rolle. Klar, müssen sich dafür auch gesellschaftliche Strukturen ändern, aber den Anfang möchte ich bei mir selbst machen, meiner Haltung. Dafür habe ich in der Vergangenheit auch schon einiges unternommen: Ich hatte mehrere Coachings, bei denen ich lernen sollte, für meine Bedürfnisse einzustehen. Ich habe mich durch Video-Tutorials geklickt, die mein Selbstbewusstsein stärken wollten, ich habe Ratgeber über innere Gelassen-

heit gelesen und beherrsche seitdem die 4-7-8-Atmung, die das Nervensystem beruhigt. Jedes Tool hat mich ein Stück weitergebracht, aber der große Knall blieb bislang aus. Und spätestens nach ein paar Wochen war ich wieder drin im Hamsterrad, fühlte mich für alles verantwortlich: den Haushalt, die Organisation des Familienlebens, dass man mich im Job für unverzichtbar hält, die Glückseligkeit meiner Tochter (braucht es dafür noch einen Tenniskurs?), das Wohlbefinden meines Gatten (nicht, dass er mir noch davon läuft), dass es meinen Eltern gut geht ... puh!

Wir müssen an die Wurzel des Problems: meine Glaubenssätze

Ob ich durch Hypnose nachhaltigere Effekte erzielen kann? Ich habe Freunde, die durch sie immerhin schon mit dem Rauchen aufgehört, abgenommen oder sogar Traumata überwunden haben. Und Studien belegen, dass sich unter Hypnose messbare Veränderungen in der Gehirnaktivität nachweisen lassen, insbesondere in Arealen, die an Wahrnehmung und Schmerzverarbeitung beteiligt sind – weshalb Hypnose-Therapie inzwischen auch als evidenzbasierte Methode unter anderem bei der Behandlung von Stress, Angststörungen und psychosomatischen Beschwerden anerkannt ist. Da wird sie doch bestimmt mit meiner Mental Load fertig werden!

Coachin Christiane Baumann jedenfalls ist zuversichtlich, dass wir das Problem gemeinsam knacken können. Dafür will sie zunächst mehr über mein Selbstbild und meine inneren Glaubenssätze erfahren. Letztere sind tief verankerte Annahmen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt haben. Sie entstehen meist früh im Leben durch Erfahrungen, Erziehung und Umfeld. Und sie wirken in der Regel unbewusst. Typische Glaubenssätze sind „Ich muss perfekt sein, >>

Sie boxt



— sich durch

Text: Barbara Esser — Fotos: Verena Kathrein

Michaela Schubert gründete 2015 eine Tageseinrichtung für benachteiligte Jugendliche – ehrenamtlich. Mehr als hundert junge Menschen hat sie seitdem begleitet. Eine Geschichte über das, was entsteht, wenn jemand einfach nicht aufgibt

H

Heute gibt es Quarkauflauf. „Ayman wird sich darüber freuen, wenn er später kommt“, sagt Michaela Schubert. Sie sitzt am großen Holztisch, eine letzte ruhige Tasse Kaffee vor sich. Im Hintergrund gluckert leise die Maschine. Bald wird in den Räumen ihrer Initiative „Boxt-euch-durch-München“ der Trubel losbrechen, den sie gemeinsam mit ihren Ehrenamtlichen jeden Nachmittag dirigiert. Dann strömen Ayman* und die anderen Jugendlichen aus Schulen oder Ausbildungsstätten herein – erschöpft oder aufgedreht, redselig oder entnervt. Meist hungrig. „Könnt ihr schnell noch Eier und Quark kaufen?“, fragt Michaela Schubert die zwei Schülerpraktikanten, die den Auflauf zubereiten sollen. „Ah, wartet, ich habe noch Trinkgeld von einer Patientin“, sagt sie und kramt drei Fünfeuroscheine aus der Jackentasche. „Das sollte genug sein.“

Michaela Schubert gibt, was sie hat – genug, um jungen Menschen eine Perspektive zu eröffnen. Seit 2015 kümmert sich die 59-jährige Münchnerin neben ihrem Beruf als Altenpflegerin um benachteiligte Kinder »

**Namen aller beteiligten Jugendlichen und jungen Erwachsenen geändert*



Kickboxen
mit Anleitung:
Trainerin Leah
mit Schüler
Tarek*

DIE GÄRTEN DES PÉRIGORD

Die Dörfer schlummern in goldenem Licht,
die Schlösser mit ihren jahrhundertealten Bäumen sind
wildromantisch und in den Parks und Gärten des
französischen Südwestens will man nur eins: bleiben

Text: Claudia Jacobs — Foto: Franz-Marc Frei





FOTOS: FRANZ MARC FREI (1)

Ein Bild wie aus der Zeit gefallen: Ansicht auf das Château de Hautefort. Das Périgord gilt als „Land der 1001 Schlösser“ – manche zählen sogar noch mehr