

freudlin

Das große
Vorher-Nachher

Neue Frisur,
neuer Look

**DIE KLEINE
REISE-APOTHEKE**

Fünf Heilpflanzen
gegen fast alles

**HORMONE
BESSER
VERSTEHEN**

Was jede Frau
wissen sollte

**WIR LIEBEN
ROMANTIK-
MODE**

Mit Blüten,
Spitze und
transparenten
Stoffen

Die schönsten
Ecken in
**GRIECHEN-
LAND**

Leichter
**DURCHS
LEBEN**

Wann das Grübeln
zu viel wird und wie wir
uns davon befreien

Was gibt Ihnen Leichtigkeit?

Gestern hatte ich einen schlechten Tag. Ich bin aufgewacht mit Kopfschmerzen und einem Gefühl der Angst. Noch so viel zu tun vor dem Wochenende. Ob ich das schaffe? Die Mama habe ich nicht zurückgerufen. Ob es ihrem Rücken besser geht? Und welche Negativschlagzeile wird mir heute begegnen, wenn ich die Nachrichten checke? Zwischen all diesen Zweifeln fiel mir plötzlich das Gespräch ein, dass ich und Mateja für „freundin – der Podcast“ mit der Gynäkologin Dr. Judith Bildau geführt hatten – und ich öffnete meine Periodenkalenderapp. Tatsächlich: Ich war exakt sieben Tage vor meiner nächsten Periode! Was ich schon länger beobachtete, hatte mir die Expertin bestätigt: Genau da gibt es im Zyklus einen massiven Abfall von Östrogen und Progesteron, die uns eigentlich emotional stabilisieren. Ich atmete tief durch. „Wissen ist Macht“, sagt Bildau im Gespräch ab S. 76. Wenn wir unsere Hormone, unseren Zyklus besser verstehen, können wir das nützen. Zum Beispiel indem wir wichtige Gespräche in Phasen mit viel Östrogen und damit viel Energie führen. Wie gut kennen und nutzen Sie Ihre Hormone? Schreiben Sie mir!

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



In manchen Momenten ist Leichtigkeit wirklich nicht leicht zu finden. Etwa, wenn ich das Gefühl habe, die ganze Welt geht bald unter, davor noch werden meine Kinder von ihren selbst erschaffenen KI-Monstern getötet, und in der Zwischenzeit bin ich mal wieder die einzige, die sieht, dass die ganze Gemüseschublade schimmelt. Da möchte man manchmal einfach aufgeben. Damit ich das nicht tue, hilft mir: Essen. Bewegen. Schlafen. Diese Grundbedürfnisse klingen banal, und trotzdem unterschätzt man sie ständig, weil sie zu unspektakulär wirken für die Größe der eigenen Überforderung. Aber ich bin überzeugt, mein Körper weiß oft früher als mein Kopf, was mir fehlt, deshalb achte ich auf diese Dinge sehr bewusst und lasse mir gutes Essen, Sport und ausreichend Schlaf nicht nehmen. Das ist die Basis, die mich stärkt und mir hilft, echten oder eingebildeten Herausforderungen zu begegnen. Denn auch die gehören zu unserem Leben, Leichtigkeit kann es nur geben, wo es auch Anspannung gibt. Oder, wie es unsere Autorin Edith in ihrem wundervollen Artikel über Sorglosigkeit ab S. 36 so schön schreibt: „Ohne Probleme kein Spiel.“

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

WILLKOMMEN

ABO-AKTION:

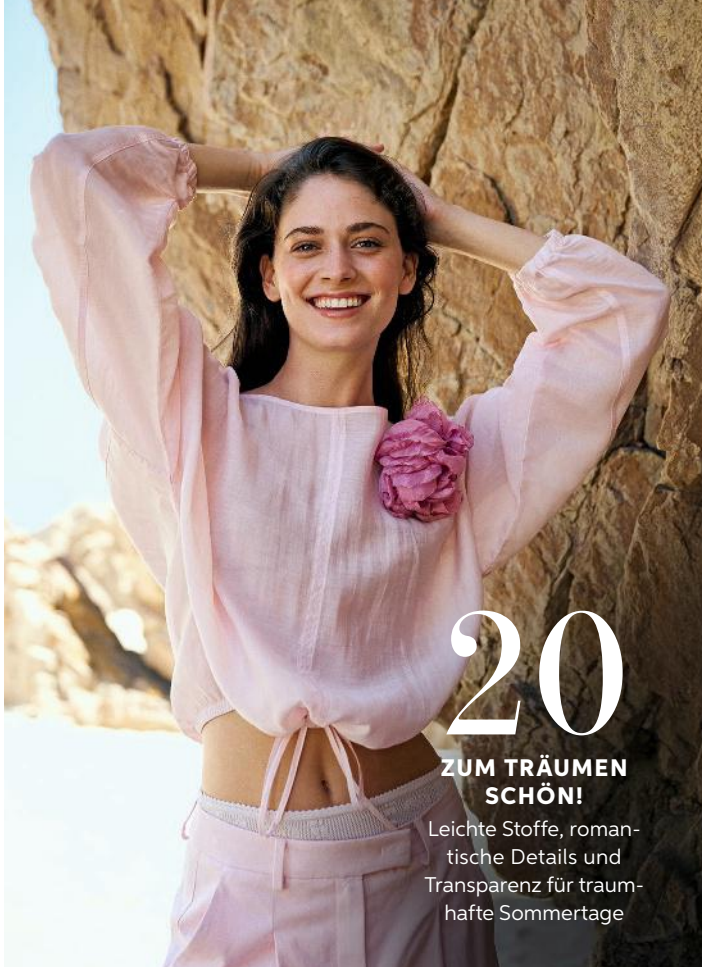
12 x FREUNDIN ZUM SONDERPREIS

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 oder QR-Code scannen
Ihre Vorteilsnummer: **FR1PR02L***





20

ZUM TRÄUMEN SCHÖN!

Leichte Stoffe, romantische Details und Transparenz für traumhafte Sommertage



70

ERSTE HILFE AUS DER NATUR

Von Sonnenbrand bis Insektenstich: Pflanzliches gegen typische Sommerbeschwerden



84

MMM, KOCH'S NOCH MAL

Einlegen, frittieren, backen: So wird aus „muss weg“ ein haltbarer Vorrat, knuspriger Snack oder ein neues Lieblingsgericht

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 6** **Freundinnen wie wir**
Nicole und Ilka erzählen von ihrer Freundschaft
- 14** **Wie macht ihr das?**
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet
- 16** **Zeitgespräch: Wie soll man sparen, wenn ständig alles teurer wird?**
Das haben wir Finanzexpertin Renate Fritz gefragt
- 134** **Kolumne: Völlig unterbewertet... der Kiosk**
Weil er Menschen wieder zusammenbringt

MODE

- 20** **Wir lieben Romantik-Mode!**
Mit Blüten, Spitze und transparenten Stoffen
- 30** **Top im Team**
Hut und Strandtasche, Tuch und Mini-Bag: Diese Duos lieben wir
- 34** **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 36** **Leichter durchs Leben**
Wann das Grübeln zu viel wird und wie wir uns davon befreien
- 42** **Wir feiern den Fußball!**
Anpfiff für die WM 2026 und alles, was Sie wissen müssen
- 50** **Läuft bei euch!**
Sechs Gründerinnen erzählen von ihrem Karriereweg
- 56** **Job & Finanzen**
- 58** **Finanzkolumne**
Steuererklärung in unter einer Stunde - so geht's



60

SCHNITT, FARBE, MUT

Vier Frauen tauschen ihre gewohnte Frisur gegen einen Traum-Look – und sehen umwerfend aus

WOHLFÜHLEN

- 60** **Neue Frisur, neuer Look**
Das große Vorher-Nachher
- 70** **Die kleine Reise-Apotheke**
Fünf Heilpflanzen gegen fast alles
- 76** **Hormone besser verstehen**
Was jede Frau wissen sollte
- 80** **Fundstücke**

GENIESSEN

- 84** **Restlos lecker**
So zaubern Sie aus Resten neue Lieblingsgerichte
- 94** **Fundstücke**
- 95** **Ratzfatz-Gericht**
Rhabarbertarte mit Baiser

WOHNEN

- 96** **Unser kleines Pausenhaus**
Wie eine Familie ihr Mini-Refugium im Grünen gebaut hat

102

SOMMERSEHNSUCHT

Unsere besten Tipps für unvergessliche Tage in Griechenland



REISE

102 Die schönsten Ecken in Griechenland

Das freundin-Team verrät ihre ganz persönlichen Lieblingsorte

110 Fundstücke

KULTUR

118 Achtung, es wird „smut“!

Das bedeutet schmutzig: Erleben wir einen neuen Boom der Erotik?

124 Sehen, hören, lesen

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

STANDARDS

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



Unser Cover-Booklet »Grillen + Partyfood«

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

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



DAS COVER

Model: Schirin Frosch/ICEmodels
Foto: Laura Palm
Produktion und Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Michi Schietzel
Bluse: By-Bar
Shorts: Mother
Gürtel: Sézane



Ein Komplettlook in pudrigem Rosa mit charmanten Details: voluminöse Ärmel, Taillenband und eine Hose in Bermudalänge. Dieses leichte und unkomplizierte Outfit ist perfekt für Sommerausflüge aller Art – wer es etwas schicker mag, steckt sich noch eine Blumenbrotsche an.

Semitransparente Bluse „Filla“ aus Lyocellmischung von **Opus**, um 70 Euro. Bermudashorts aus Leinenmix von **Seductive**, um 239 Euro. Blütenbrotsche von **Marjana von Berlepsch**, um 135 Euro. High-Waist Spitzenslip von **Daniele Fiesoli**, um 175 Euro

Crochet? Ein absolutes Must-have in diesem Sommer! Das luftige Set in Häkeloptik wirkt durch seine florale Lochstruktur wie Kunst auf der Haut – und ist trotzdem schön bequem.

Häkeltop mit tiefem Rückenausschnitt um 50 Euro, passender Bleistiftrock um 80 Euro, beides von H&M

ZUM TRÄUMEN SCHÖN!

Blütenapplikationen, zarte Spitze und ganz viel Transparenz: Die neue Mode ist wunderbar romantisch und mit ihren hauchzarten Stoffen wie gemacht für flirrende Hochsommertage

Fotos: Laura Palm — Produktion: 2 Productions — Styling: Ina Reuter

NACHHER

California Blond, Curtain Bangs und unsichtbare Stufen lassen Silvias Frisur sofort weicher und moderner wirken



UNSERE EXPERTIN

Ayse Auth ist Haarstylistin und Blondspezialistin. Die Location für unser Shooting war ihr Salon Haarwerk München (haarwerkmuenzen.de)

Einmal im Leben ...

... blond sein oder einen Kurzhaarschnitt tragen – diese vier Leserinnen hatten Lust auf Veränderung. Und ihr Mut hat sich gelohnt, finden Sie nicht auch?

Fotos: Mirja Kofler Produktion & Text: Kristin Suhr



Geduld, Geduld!
Etwa 150 Foliensträhnen waren nötig um Silvias volles Haar aufzuhellen

Endlich einmal blond sein

Silvias Haar ist gesund und voll. Ihr Look kann aber mehr Frische und Leichtigkeit vertragen. Haarstylistin Ayse Auth entscheidet sich darum für ein warmes California Blond mit helleren Spitzen und einem weichen Farbverlauf. Rund 150 Foliensträhnen werden gesetzt, um das Haar gleichmäßig aufzuhellen. Nach dem Blondieren kommt eine Tönung ins Haar, damit das Blond strahlt und auf keinen Fall zu kühl oder gelb wirkt. Unsichtbare Stufen nehmen dem Haar die Schwere und ein zu den Seiten fallender Pony öffnet das Gesicht und lässt Silvias Konturen weicher wirken. Das Styling ist unkompliziert: glatt über die Rundbürste föhnen, danach bringt der Lockenstab Bewegung ins Haar.

MAKE-UP-TIPP: *Silvias Lippen haben eine tolle Form. Ein rosiger Gloss genügt, um sie natürlich zu betonen. Rouge, hoch auf den Wangenknochen platziert, schenkt sofort Frische und Definition.*

»Ich bin ein neuer Mensch. Selbst mein Handy hat mich mit Face ID nicht erkannt. Ich mag, dass das Blond so natürlich aussieht. Einfach nur Wow!«

SILVIA, 40



VORHER

Silvias brünettes Haar ist gesund und überschulterlang. Aber ihm fehlt etwas Bewegung und Frische



5 Heilpflanzen
gegen fast alles



Von Sonnenbrand bis Insektenstich: Was die Naturheilkunde gegen typische Sommerbeschwerden bereithält

Text: Barbara Sonnentag

ARNIKA

Die Bergblume hilft bei Verletzungen aller Art. Laut einer Studie der Rheuma-Klinik St. Gallen lindert Arnikagel Schmerzen so gut wie Ibuprofencreme. „Verantwortlich dafür ist vor allem das entzündungshemmende Helenalin“, sagt Dr. Jessica Hinteregger-Männel, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren aus Düsseldorf.

Bei Sportverletzungen oder Überanstrengung:

Egal ob Prellung, Verstauchung, blaue Flecken, Muskelkater oder Gelenkschmerzen – die Anwendung ist immer gleich: Arnikacreme auftragen oder mit Arnikatinktur nach Anleitung feuchte Umschläge machen. Kalte Umschläge wirken bei akuten Verletzungen zusätzlich abschwellend; warme fördern die Durchblutung und lindern Verspannungen oder chronische Gelenkschmerzen besser. Vorsicht: Arnika nie auf offene Wunden oder verletzte Haut auftragen. Wer auf Korbblütler allergisch reagiert, sollte die Pflanze meiden.

Bei Insektenstichen:

Arnikacreme auftragen – die enthaltenen ätherischen Öle wirken abschwellend und juckreizstillend.

TIPP

Eine Arnika-Creme, Kamillen-, Melissen-, Pfefferminz- und schwarzer Tee – mehr braucht eine gut sortierte, naturnahe Reiseapotheke kaum.

MELISSE

Sie ist immer dann das richtige Kraut, wenn es stressig wird. „Die ätherischen Öle der Melisse beruhigen das Nervensystem und wirken zudem antiviral“, sagt Jessica Hinteregger-Männel. Auf Reisen fördert sie den Schlaf in ungewohnter Umgebung, beruhigt den Magen nach fremden Speisen und hilft bei Herpes.

Bei Schlafstörungen und nervösem Magen-Darm-System:

Vor dem Einschlafen oder bei Bauchbeschwerden eine Tasse Melissentee trinken. Oder abends ein Melissenbad nehmen: 20 Gramm Melisse mit einem halben Liter Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben.

Bei Herpes:

Sonne fördert den Ausbruch von Herpes – Melisse kann vorbeugen oder die Bläschen schneller abheilen lassen. Dafür Lippencreme mit Melisse auftragen oder ätherisches Melissenöl verdünnt auf tupfen.

