

FÜR SIE

Die neue Kuschel-Mode

Flauschige Jacken,
Westen & Pullis

FESTLICHE GLAMOUR-LOOKS

Make-up, das Sie
strahlen lässt

So wird 2026

Das große
Jahreshoroskop

WIE WERDEN WIR IN ZUKUNFT LEBEN?

Was Forscher jetzt
herausgefunden haben

LECKERES MIT KÄSE

Rezepte zum
Dahinschmelzen

BYE-BYE, WINTERBLUES!

Smarte Tipps für
mehr Fröhlichkeit

Die 9 Schlüssel zu einem LÄNGEREN LEBEN

Clever essen und das biologische Alter senken

Der große Mineralstoff-Kompass

Nr. 26 · Mi 3.12.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,60 CHF

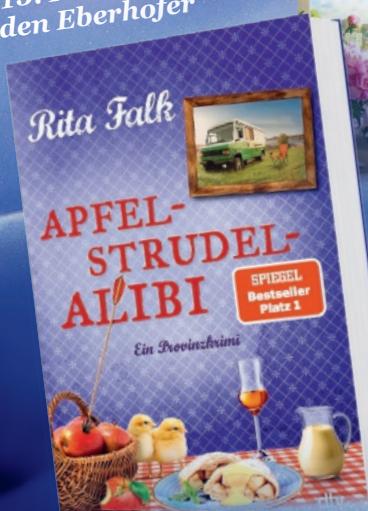


4 190308 104107

Stress aus - Buch an!

Der Bestseller jetzt
als Taschenbuch!

Der 13. Fall für
den Eberhofer

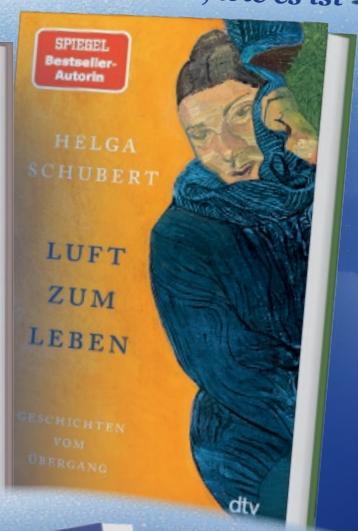
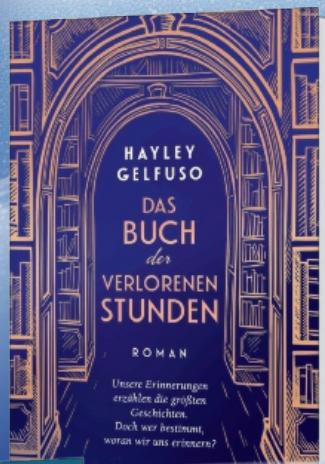


Das Geschenk für
Buchliebhaber

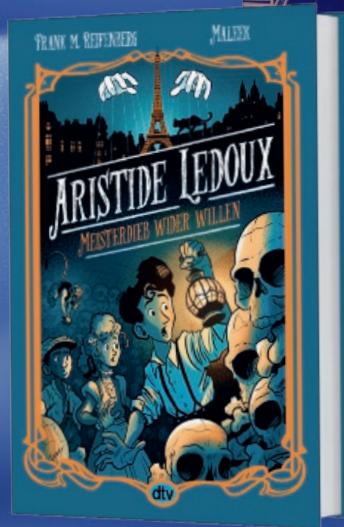


Beste Freunde.
Dunkle Geheimnisse.

Vom Einverständnis mit
dem Leben – so, wie es ist



Liebevolle
Reime für
die Kleinen



Spurensuche
in Paris



Noch mehr Geschenkideen unter:
www.dtv.de/weihnachten

Schön, dass Sie da sind!



JULIA WÖLTJEN

**DREAM-TEAM**

Wie heißt es noch so schön? Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung. Das war bei unserem Fashion-Shooting zum Glück nicht der Fall. An der Süderelbe war es zwar sturmisch und kalt, aber Moderedakteurin Nadja (li.) und Model Rosanne hatten flauschigen Strick und kuschelweiche Jacken im Gepäck. Zu sehen ab Seite 14.

Es gibt Situationen, in denen ich mich frage, ob ich hinterm Mond lebe. Neulich saßen wir abends gemütlich mit Freunden zusammen. Einer von ihnen, ein Arzt, erzählte, dass er sich gern mit der Sprachassistentin von ChatGPT unterhalte. Über medizinische Themen, aber auch über gesellschaftliche oder psychologische. Ich schaute ihn überrascht an – daraufhin öffnete er auf seinem Smartphone die ChatGPT-App und begann, mit der virtuellen Assistentin zu plaudern. Ein munteres Gespräch, fast hätte man meinen können, die Dame säße mit uns am Tisch. Ihre Stimme klang ganz natürlich und überhaupt nicht maschinell. Ich fand das ein wenig unheimlich. Werden Gespräche mit Systemen, die auf Künstlicher Intelligenz (KI) basieren, unsere Zukunft sein? Das haben wir die Forscherin Oona Horx Strathern gefragt. Ihre Prognose: Die Nutzung von KI sei zwar künftig ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens, zugleich wachse jedoch auch das Bedürfnis nach einem Ausgleich zur fortschreitenden Digitalisierung – etwa die Sehnsucht nach Texten, die von echten Menschen stammen (ab Seite 32). Das motiviert uns natürlich umso mehr, jeden Tag unser Bestes zu geben, um Sie, liebe Leserin, mit unseren Geschichten und echten Emotionen zu erfreuen. Dass Sie uns die Treue halten, ist der Motor unserer Arbeit. Deshalb ist es auch immer etwas ganz Besonderes, wenn wir unsere Leserinnen treffen dürfen. So wie beim FÜR SIE-Workshop mit Schauspielerin Janine Kunze. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 52. Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Julia Wöltjen
Stv. Chefredakteurin

**NETTE RUNDE**

Schauspielerin Janine Kunze erklärte im FÜR SIE-Workshop, wie sie ihre eigene Firma für Supplements gründete. Natürlich wurden die Produkte auch ausgiebig getestet. Mehr dazu auf Seite 52.



Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ❤



42
GLAM-LOOKS
Festliches
Make-up

- MAGAZIN**
- 6 JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT ...** für Polarlichter, magische Rauhnächte und einen Haustausch
 - 12 EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Was möchten Sie 2026 zum ersten Mal machen?

STIL

 - 14 DIE NEUE KUSCHEL-MODE**
Stilmix mit flauschigen Fake-Fur-Pieces
 - 22 STIL-UPGRADE FÜR DEN ABEND**
Tipps für einen glamourösen Auftritt
 - 24 SKI-PULLIS**
Auch abseits der Piste ein Eyecatcher
 - 30 FASHION-STAR** Stylisher Wickelmantel
 - 31 MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

 - 32 WIE WERDEN WIR IN ZUKUNFT LEBEN?**
Das haben wir eine Forscherin gefragt
 - 38 EXPERTENRAT** „Ich fühle mich von meiner Familie nicht wertgeschätzt!“
 - 40 AUF DEN PUNKT** Tipps für glückliche Füße
 - 84 TIERLIEBE** Jochen Bendel verrät, wie wir die Bindung zu unseren Hunden stärken
 - 102 DAS GROSSE JAHRESHOROSKOP** Was halten die Sterne 2026 für Sie bereit?

HALLO SCHÖNHEIT

 - 42 FESTLICHE GLAMOUR-LOOKS**
Sieben edle Make-up-Trends
 - 48 ES DUFTET NACH KEKSEN**
Diese Parfums sind zum Anbeißen

- 52 SCHÖN VON INNEN** Janine Kunze stellt uns ihr neues Kollagenpulver Jikoaii vor
- 53 BEAUTY-STAR** Mascara
- 54 BEAUTY-NEWS**
-
- CHECK-UP**
- 57 BYE, BYE, WINTERBLUES** Tipps für mehr Fröhlichkeit in der dunklen Jahreszeit
 - 64 DER MINERALSTOFF-KOMPASS** Die fundamentalen Bausteine für uns Frauen
 - 72 HILFE BEI SODBRENNEN** Für Ruhe im Magen
 - 74 MEDIZIN-NEWS**
-
- MEIN ZUHAUSE**
- 76 BITTE ALLE ZU TISCH!** Traumhafte Deko-Ideen für die Festtage
 - 82 WOHN-NEWS**
 - 83 FREDERIKES LANDLEBEN** Jetzt wird aufgeräumt!
-
- GUTES ESSEN**
- 88 LECKERES MIT KÄSE** Rezepte zum Dahinschmelzen
 - 96 KNUSPER, KNUSPER!** Süße Streusel-Köstlichkeiten
-
- KULTUR & INTERVIEW**
- 108 ANNETTE & CAROLINE FRIER:** „Wir haben keine Lust mehr, auf Verrat an uns selbst!“
 - 112 INSPIRATION** Bücher, Kino, Musik, Podcast
-
- REISE**
- 114 INDONESIEN** Per Schiff von Bali nach West-Papua
-
- KOLUMNE**
- 122 UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK** über knifflige Strickprojekte und den Mut, Fehler zu machen
-
- IN JEDER AUSGABE**
- 86 Impressum/Kontakt**
 - 87 Horoskop**
 - 101 Rätsel**
 - 121 Vorschau**

FUERSIE.DE
Ganz viele Rezepte
und Downloads für
Selbermacherinnen.
Plus: geniale
Gewinnspiele



DER SCHNELLSTE WEG ZUM FEST.

**DHL und der Deutsche Bob- und Schlittenverband
wünschen frohe Weihnachten.**

Als offizieller Logistikpartner des Deutschen Bob- und Schlittenverbands
geben wir täglich unser Bestes – ob für den Sport oder in der Zustellung.



JETZT

ist die perfekte Zeit ...

**... um die Fjorde Norwegens
per Schiff zu erkunden**

Schnuckelige Fischerdörfer, schneebedeckte Berge und eine mystische Stille: Lassen Sie die entschleunigende Atmosphäre der Arktis auf sich wirken – auf einer geradezu nostalgischen Reise: Seit 1893 fahren die Postschiffe der Hurtigruten entlang der norwegischen Fjorde, um die Küstengemeinden mit Gütern zu versorgen. Seither können Reisende mit an Bord gehen und auf einzigartige Weise die raue Natur des hohen Nordens erleben. Übrigens: Von Dezember bis Februar stehen die Chancen für Polarlichter besonders gut.

Weitere Infos unter hurtigruten.com

