

FÜR SIE

10 Tipps für ein jüngeres Ich

So senken wir unser
biologisches Alter

PLUS: TEST

Sommer- Rezepte

Herzhaft und süß:
Fruchtiges mit
Limone & Beeren

HAARE FÄRZEN WIE DIE PROFIS

Das Zuhause-
Programm, das Zeit
und Geld spart

BRETONISCHE GEHEIMNISSE

Unterwegs mit
Krimi-Autor
Jean-Luc Bannalec

FREUNDE FINDEN

Es ist leichter,
als Sie denken

NEUE MODE

die gute Laune macht

VON SOMMERKLEID BIS BIKINI

DIE SCHÖNSTEN FARBEN, SCHNITTE & MUSTER

Nr. 13 • Mi 17.6.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF



BEIHEFT 5,50 € DANEMARK 4,95 € FRANKREICH 6,90 € GRIECHENLAND 6,50 € ITALIEN 6,00 €
PORTUGAL (CONT.) 6,00 € SLOVENIEN 6,50 € SPANIEN 6,00 € KANAREN 6,20 € PRINTED IN GERMANY



„Urlaub' Dich gesund“

**NEU: LOSAGA-GESUNDHEITSFESTIVAL VOM 24. – 30.08.2026
BAD DRIBURG IM TEUTOBURGER WALD**

Unter dem Motto „Urlaub' dich gesund“ lädt Bad Driburg – das traditionelle Moor- und Mineralheilbad im Teutoburger Wald – zur LoSaGa-Woche ein. Im Mittelpunkt stehen **Gesundheit, Erholung und Lebensfreude!**



i Weitere Informationen gibt es bei der **BAD DRIBURGER TOURISTIK** GmbH
Lange Straße 87 | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253 9894-0
info@bad-driburg.com | www.bad-driburg.com
info@losage.de | www.losaga.de

Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



BELLA ITALIA

Die Altstadt von Perugia ist für ihre historische Architektur und altertümlichen Gassen bekannt. Das nutzte auch das Fashion-Team und lichtete Model Natalia vor beeindruckender Kulisse ab. Dass die Looks dazu nicht weniger fotogen und spektakulär waren, sehen Sie ab Seite 14.

Neulich fragte mich jemand, wie alt ich sei. „55“, sagte ich. Mein Rücken murmelte leise: „Mindestens 80.“ Beim Treppensteigen höre ich inzwischen Geräusche, von denen ich lange dachte, sie kämen aus dem Altbau. Tun sie auch. Aus meinem. Genau deshalb liebe ich unseren Report in dieser Ausgabe: Wie alt werden wir? (ab Seite 57). Und noch spannender: Wie gut werden wir alt? Denn mal ehrlich – es geht doch nicht darum, möglichst lange auf dem Papier zu existieren, sondern darum, das Leben möglichst lange wirklich zu spüren. Besonders der Test, der unsere Stärken und Schwächen aufzeigt, hat mich erwischt. Denn die gute Nachricht ist: Ich bin meinem gefühlten 80-jährigen Ich nicht ausgeliefert. Ich kann etwas tun. Ein bisschen mehr gehen, ein bisschen weniger grübeln. Bewusster essen, öfter lachen. Und ja, vielleicht auch den Check-up beim Arzt machen, statt ihn ewig zu verschieben. Mindestens genauso wichtig: Freundschaften. Je älter wir werden, desto entscheidender sind sie – und desto weniger entstehen sie von selbst. In der zweiten Lebenshälfte klingelt nicht mehr jeden zweiten Tag spontan jemand an der Tür. Deshalb haben wir für Sie aufgeschrieben, wie man neue Freunde findet und warum sich dieser Aufwand unbedingt lohnt (ab Seite 30). Außerdem haben wir die schönsten Trends für die Badesaison zusammengetragen (ab Seite 22) – schließlich wollen wir nicht nur alt werden, sondern dabei auch gut aussehen. Und wir haben Bestsellerautor und „Kommissar Dupin“-Erfinder Jean-Luc Bannalec getroffen, der uns ein paar Bretagne-Geheimtipps für Ihren nächsten Trip verraten hat (ab Seite 114).

Viel Spaß mit der neuen FÜR SIE wünscht Ihnen

Tim Affeld

Chefredakteur



BONJOUR, MONSIEUR BONG!

Unsere Kollegin Sörre Wieck wandelte mit Bestseller-Autor Joerg Bong (alias Jean-Luc Bannalec) auf den Spuren von Kommissar Dupin. Einer seiner vielen tollen Tipps: das „Café de la Plage“ in Nêvez, direkt an einer kleinen, traumhaften Bucht. Mehr dazu lesen Sie ab S. 114.



Alle 14 Tage neu!

14

HEY SUNSHINE!
Diese neuen Looks versprühen sommerliches Flair



14

BRETAGNE

Jean-Luc Bannaec zeigt die schönsten Plätze



30

FREUNDE FINDEN

... kann man auch, wenn man älter ist

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ♥

MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... für sommerliche Leichtigkeit, gute Laune im Bad & Co.
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Wann wussten Sie: Das ist die große Liebe?
- 13 **STANDPUNKT** Verabreden? Lieber unverbindlich!

STIL

- 14 **MODE, DIE GUTE LAUNE MACHT** Frische Farben und sommerliche Prints
- 22 **DIE BEACH-SAISON IST ERÖFFNET** Die neuen Bikinis und Badeanzüge
- 28 **FASHION-STAR** Denim-Bermuda
- 29 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 30 **FREUNDE FINDEN 50+** So gelingt es ohne Stress
- 36 **EXPERTENRAT** „Ich liebe zwei Männer und kann mich nicht entscheiden“
- 38 **AUF DEN PUNKT** Zeckenschutz für Hunde, Vintage-Schätze smart verschicken
- 84 **SCHLAUE FRAUEN, SCHLAUE SÄTZE** Lassen Sie sich inspirieren
- 110 **DAS ANDERE LEBEN: VON DEN ALPEN NACH AFRIKA** Die Geschichte von Manuela Erber-Telemaque

HALLO SCHÖNHEIT

- 42 **HAARE FÄRBN WIE DIE PROFIS** So gelingt es zu Hause
- 50 **HAUT IM WANDEL** Das braucht der Teint in den verschiedenen Phasen der Menopause
- 54 **BEAUTY-STAR** Duschgel mit Frische-Kick
- 55 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 57 **10 TIPPS FÜR EIN JÜNGERES ICH** Plus Test: Wie alt werde ich?
- 62 **COOL BLEIBEN** Therapien & Tipps gegen übermäßiges Schwitzen



22

TOLLE BADEMODE
Hiermit macht jede Frau eine gute Figur

- 66 **WAS FRAUEN ÜBER SICH WISSEN MÜSSEN**
Mythen und neueste Forschungsergebnisse
- 68 **SOMMERLEICHTE BEINE** So bleiben unsere Venen stark und gesund
- 72 **FÜR SIE-LEXIKON: OMEGA-3-FETTSÄUREN**
Wofür wir sie brauchen und wo sie drinstecken
- 73 **DER PROPHY-AWARD 2026**
Gesundheitskommunikation im Fokus
- 74 **MEDIZIN-NEWS**
- MEIN ZUHAUSE**
- 76 **AB NACH DRAUSSEN!** Von bunt bis natürlich:
Interior-Highlights mit Wow-Effekt
- 82 **WOHN-NEWS**
- 83 **FREDERIKES LANDEBEN** Familienbande
- GUTES ESSEN**
- 88 **SOMMER-REZEPTE** Leckeres mit Zitrone
- 94 **BEEREN-HUNGER** Fruchttige Kuchen und Torten
- 100 **GENUSS-NEWS**
- KULTUR & INTERVIEW**
- 104 **FÜR SIE-TALK** mit Meike Winnemuth
- 106 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien
- REISE**
- 114 **BRETONISCHE GEHEIMNISSE** Unterwegs mit
Krimi-Autor Jean-Luc Bannalec
- IN JEDER AUSGABE**
- 75 Impressum/Kontakt
- 101 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau

FUER-SIE.DE

Ganz viele Rezepte
und Downloads für
Selbstermächtigerinnen.
Plus: geniale
Gewinnspiele



Unsere Titelthemen haben
wir farblich gekennzeichnet



50
DAS KÜHLT!
Erfrischendes
Make-up für
Hitze-Haut



104
LESEN TUT GUT
Interview mit Autorin
Meike Winnemuth



42
**COLORATION NEU
GEDACHT** Satte
Farbe vom Ansatz
bis in die Spitzen



76
SCHÖN BUNT
Interior-Ideen mit
Mittelmeer-Flair



88
LEMON-LIEBE
Fisch oder Pasta? Diese
Gerichte sind so lecker

JETZT

ist die perfekte Zeit ...



... für sommerliche Leichtigkeit

Die Sonne küsst die bunt gestrichenen Häuser an der Uferpromenade von Costa Nova in Portugal. Und plötzlich fühlt sich alles leicht an – als hätte jemand die Pflichten, Routinen und Sorgen des Alltags übermalt. Der Sommer lädt uns ein, langsamer zu werden: barfuß durch die Straßen zu schlendern, tief einzuatmen und ganz im Moment aufzugehen. Seine leuchtenden Farben zeigen uns, dass das Glück oft in den kleinen Augenblicken liegt. Genießen wir sie!

