

# freudlin

## ENDLICH GUT SCHLAFEN

Typische »Ruhe-Störer«  
und was dagegen hilft

## Das Leben ist schön!

Warum Begeisterungs-  
fähigkeit eine Superpower ist

## WIE SAGE ICH, WAS ICH MEINE

Besser kommunizieren  
in jeder Lebenslage

## Mode für den Urlaub

+

## HINGUCKER- SCHMUCK

## BEAUTY-TIPPS DER PROFIS

Was Tesafilm  
und Rizinusöl für die  
Schönheit tun

# So schmeckt SOMMER

Köstliche Gerichte aus Mallorca  
Plus: Koch-Ikone Donna Hay  
über Rezepte fürs Leben

## Was ist Ihr Lieblings- duft?

Glück riecht für mich nach Campingkochergas und einer Prise Kaffeepulver dazu. Dieser Duft befördert mich auf einen Schlag zurück in meine Kindheit: auf die gemütliche Doppelmatratze im Hochdach unseres Wohnmobils, neben meinen Bruder. Wenn ich die Augen schließe, höre ich noch das Klappern der Teller und Tassen, die meine Mutter auf den Frühstückstisch stellt. Gleich pfeift das kochende Wasser, mit dem sie den Kaffee aufbrüht. Mehr Geborgenheitsgefühl gibt es für mich nicht. Das Phänomen, dass uns bestimmte Gerüche sofort an ganz bestimmte Orte und in bestimmte Gefühlslagen zurückversetzen, kennen viele. Aber woran liegt das? Expertin Melli Zamparella erklärt auf S. 42, wie Düfte uns beeinflussen: „Gerüche haben einen direkten Draht zu unseren emotionalen Zentren im Gehirn, dem limbischen System. Anders als visuelle oder akustische Reize, die erst im Thalamus gefiltert werden, gelangen Gerüche ungefiltert dorthin, wo unsere Erinnerungen und Emotionen gespeichert werden.“ Welcher Duft weckt in Ihnen schöne Erinnerungen? Ich freue mich, wenn Sie mir schreiben!

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Meine liebsten Gerüche kommen – wenig überraschend – von Essen. Der sommerratte Duft reifer Tomaten, der einladende Dampf einer Nudelsuppe, frisches, warmes Brot – und gerade jetzt an heißen Tagen: erfrischende Zitronen! Kein Wunder also, dass Donna Hay den Zitrusfrüchten ihr neues Kochbuch „Sunshine, Lemons and Sea Salt“ widmet. Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt, kurze und einfache Rezepte sowie eine Prise Mut zum Unperfekten – diese Mischung vermittelt die Australierin in ihren inzwischen 28 Büchern und mehreren Fernsehshows. Ich bewundere sie seit Jahren, weil sie die einfache Küche feiert und schlicht schön inszeniert – so lässt sie uns gleichzeitig von einem hübschen Landhausleben träumen und vermittelt glaubhaft, dass wir die Gerichte auch hinbekommen. Ich habe mich so sehr gefreut, sie in München für das Interview ab S. 88 treffen zu dürfen, dass mir das ganze Gespräch über ein Lächeln auf den Lippen lag. Zum Abschied wollte ich übrigens wissen, was wirklich jeder gute Koch in der Küche braucht. Ihre Antwort: jemanden zum Aufräumen. Auch da kann ich Donna Hay nur zustimmen.

# WILLKOMMEN

**ABO-  
AKTION:**

**12 x FREUNDIN  
ZUM SONDERPREIS**

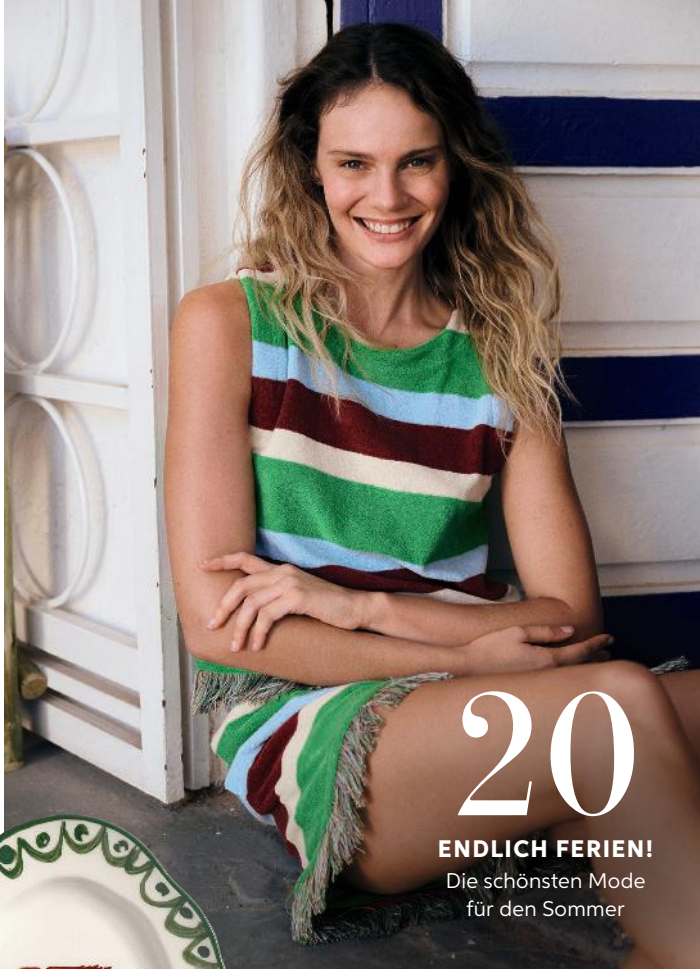
Sie möchten die nächsten Ausgaben der Freundin nicht verpassen? **Sichern Sie sich 12 Ausgaben und bezahlen Sie nur 9!** Sie zahlen **38,70 € statt 51,60 €.**

Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

**freundin-abo.de/editorial**  
oder QR-Code scannen  
Ihre Vorteilsnummer:  
**FR1PR02L\***



Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an [chefredaktion@freundin.de](mailto:chefredaktion@freundin.de)



# 20

**ENDLICH FERIE!**  
Die schönsten Mode  
für den Sommer



# 96

**HIER WOHNT DER SOMMER**

Zauberhafte Möbel und  
Accessoires für draußen



# 34

**EINFACH GLÜCKLICH**  
So holen Sie  
sich mehr Freude  
in den Alltag

## FAVORITEN

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

## IMMER IN FREUNDIN

- 14** **Wie macht ihr das?**  
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet
- 6** **Freundinnen wie wir**  
Susann und Sung-Hee erzählen von ihrer Freundschaft
- 16** **Zeitgespräch: Wie sage ich, was ich meine?**  
Das haben wir eine Expertin für Beziehungskompetenz gefragt
- 130** **Kolumne: Völlig unterbewertet... Klatschen im Flieger**  
Weil es sehr verbindend sein kann, seinen Emotionen freien Lauf zu lassen

## MODE

- 20** **Mode für den Urlaub**  
Die schönsten Sommerstyles für Sonnentage
- 28** **Hingucker-Schmuck**  
Ohringe, Armreifen & Co, die sofort auffallen
- 32** **Fundstücke**

## LEBEN & LIEBEN

- 34** **Das Leben ist schön!**  
Warum Begeisterung eine Superpower ist und wie wir sie uns in unser Leben holen
- 42** **Das riecht so gut!**  
Gerüche können unser Wohlbefinden beeinflussen. So nutzen wir sie für uns
- 48** **„Das sind echt gute Jungs“**  
Ein Gespräch unter Mütter, wie es heute ist, Jungs großzuziehen
- 54** **Job & Finanzen**



88



**TYPISCH DONNA HAY**

Genuss mit dem gewissen Extra

**WOHLFÜHLEN**

- 56 Beauty-Tipps der Profis**  
Für Haare, Haut und Make-up
- 62 Die neuen Softies**  
Zarte Nagellacktöne – von Ballerina-Rosé bis Banana
- 66 Gesunde Füße**  
Unser Experte beantwortet Fragen zu Fußproblemen
- 72 Endlich gut schlafen**  
Die typische „Ruhe-Störer“ und was dagegen hilft
- 76 Fundstücke**

**GENIESSEN**

- 78 Leichte Sommerküche**  
Die besten Rezepte aus Mallorcas Inseleküche
- 86 Ratzfatz-Gericht**  
Warmer Tomatensalat mit Burrata



102

**TIERISCH GUT**

Nordirlands grüne Küste ist der perfekte Ort zum Durchatmen und Entspannen

- 88 Donna Hay über Rezepte fürs Leben**  
Ein persönliches Gespräch mit der Kochbuch-Ikone

**WOHNEN**

- 96 Das wird mein Sommer!**  
Tolle Outdoor-Ideen für die beste Zeit des Jahres

**REISE**

- 102 Auf die irische Art**  
Unsere Autorin entdeckt die nordirische Küste
- 112 Fundstücke**

**KULTUR**

- 120 Sehen, hören, lesen**  
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

**STANDARDS**

- 3** Editorial
- 114** Gewinnspiel
- 115** Rätselauf Lösung
- 115** Preisrätsel
- 116** Freundinwelt
- 126** Horoskop
- 127** Impressum
- 128** Vorschau



**Unser Cover-Booklet »Die 23 besten Bücher für den Sommer«**

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

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



**DAS COVER**

**Model:** Alise Jordaan/ ICE models **Foto:** Laura Palm **Styling & Produktion:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Michi Schietzel **Top:** Edited **Hose:** H&M **Ohringe:** Smilla Brav

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



FREUNDINNEN WIE WIR

## Susann und Sung-Hee

— **Ich sage immer, wir sind „Transformations-Buddys“.** Denn wir lieben Veränderung und wollen vor allem eines: nicht stehen bleiben. Weiterentwicklung, inneres Wachstum, das interessiert dich genauso wie mich. In dieser Hinsicht haben wir uns wirklich gefunden. Was für ein Geschenk! Wir sind beide unendlich neugierig aufs Leben. Wenn es im Alltag um ganz konkrete Entscheidungen geht – etwa: Soll ich jetzt A oder B machen? –, dann hilfst du mir dabei, in mich hineinzuspüren und die Lösung selbst zu finden. Andersherum ist es genauso. Du kannst wunderbar zuhören, weil du dich nicht nur um dich selbst drehst. Und wenn du es ausnahmsweise doch mal tust, drehe ich mich gern mit.

*Susann, 45, Designerin & Mentorin (links)*

— **Wir helfen uns gegenseitig, die Welt zu verstehen.** Ob es um philosophische, spirituelle oder ganz alltägliche Fragen des Lebens geht: Ich liebe es, mich mit dir auszutauschen. Wenn wir miteinander reden, entsteht eine Art eigener Mikrokosmos zwischen uns. Das war schon so, als wir uns 2012 bei einem Abendessen von gemeinsamen Freunden zum ersten Mal getroffen haben. Besonders schön finde ich, dass wir uns Dinge sehr direkt sagen können – auch dann, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind. Bei uns wird nichts runtergeschluckt. Lieber diskutieren wir. Du strahlst dabei immer eine wunderbare Ruhe aus und bist zum Glück überhaupt nicht nachtragend.

*Sung-Hee, 46, Fotografin (rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss

WAS WIR UNS GERADE FRAGEN:

---

»»Wie sage  
ich, was ich  
wirklich  
sagen will?««

---

Interview: Anke Helle, Mateja Mögel

Kaum ein Stoff fühlt sich so sehr nach Badesaison an wie Frottee. Das bunte Set erinnert an farbenfrohe Strandtücher und ist herrlich unkompliziert (auch in der Pflege). Perfekt für alle, die nach dem Baden gern in etwas Gemütliches schlüpfen! Dazu passen Netz-Ballerinas oder offene Sandalen.

Frottee-Top um 90 Euro, Shorts um 100 Euro, beides aus Bio-Baumwolle von Fabienne Chapot

# WEIT, WEIT WEG

... von Alltag, Stress und Hektik!  
Diese Looks aus wunderschönen, weichen Stoffen  
machen sofort Lust auf lange Sommertage

Fotos: Laura Palm — Produktion: 2 Productions — Styling: Nadja Unterberger



# DIE BESTEN TIPPS DER PROFIS

**Text:** Johanna Zimmermann

Über-Kopf-Föhnen macht das Haar porös, Nachtcremes sind überbewertet und für den perfekten Lidstrich braucht man Tesa-Film – das sind nur drei von sehr sehr vielen Mega-Tipps, die wir aus den Gesprächen mit fünf Beauty- und Fitness-Expertinnenmitgenommen haben



**Endlich  
wieder gut  
schlafen**

# Genuss auf spanisch



Frische Zutaten, einfache Zubereitung  
und intensive Aromen machen die  
Inselküche Mallorcas so besonders

# AUF DIE IRISCHE ART

Text: Ulrike Schädlich

Die Iren sind Meister der Lebenskunst: Sie wissen, wie man sich richtig erholt. Etwa, indem man auf Pferden dahinschaukelt, seltsame Vögel aufspürt oder im Pub abfeiert. Unsere Autorin probierte all das auf einer Reise an die nordirische Küste aus

