

FÜR SIE

Die schönsten Herbst-Schuhe

Statement-Stiefel, Leo-Booties, Luxus-Loafer

SCHLUSS MIT RÜCKEN-SCHMERZEN

Überraschende Erkenntnisse aus der Forschung

Die beste Pasta der Welt

Diese Rezepte mit Hack müssen Sie ausprobieren

DIE LÖSUNG FÜR JEDES HAAR-PROBLEM

Mehr Glanz, XXL-Volumen und eine Frisur, die jünger macht

50 Fragen, die das Leben leichter machen

Dieser Ratgeber verändert alles! Wie Sie Schritt für Schritt gelassener und glücklicher werden

Plus: Wirksame Sofort-Tipps

50 Fragen, die das Leben leichter machen +++ Herbst-Schuhe +++ Make-up-Trends

BELGIUM € 4,80 DANEMARK DKK 46,95 FRANKREICH € 5,30 GRIECHENLAND € 6,00 ITALIEN € 5,30 PORTUGAL (CONT) € 5,40 SLOVENIEN € 5,40 SPANIEN € 5,30 KANAREN € 5,70 PRINTED IN GERMANY

Nr. 21 • Mi 24.9.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,60 CHF



Dieser Winter hat
~~keinen~~ Style.

Break the expected



Brax

Brax.com

Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



EIN KLEINOD FÜR GENIESSER

Mitten in der beeindruckenden Saalbacher Berglandschaft haben Jacky und Toni Hasenauer mit dem Unterschwarzachhof ein Refugium geschaffen, das alpine Traditionen harmonisch mit modernem Luxus verbindet. Familien und Gourmets sind gleichermaßen begeistert. Und auch unser Fototeam fühlte sich zwischen Kräutergärten, Bauernhof und Pferdestall superwohl. Das Ergebnis sehen Sie ab Seite 14. Infos: unterschwarzach.at

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images; Fotos: Günther Stadl, Jasmin Stanonik, privat

Sind Sie bereit, Ihr Leben einfacher, entspannter und vor allem ein wenig schöner zu gestalten? Dann sind Sie hier genau richtig! Denn wir wissen: Das Leben ist manchmal wie ein Paar High Heels – es sieht besser aus, als es sich anfühlt. Deshalb wollen wir Ihnen als verlässlicher, seriöser Ratgeber zur Seite stehen, um Ihnen Orientierung, Freude und Leichtigkeit in den Alltag zu bringen. Und was könnte da besser helfen als ein bisschen Lesefutter für die Seele? Ab Seite 32 präsentieren wir Ihnen „50 Fragen, die das Leben leichter machen“ von der großartigen Karin Kuschik. Ihr Buch ist ein toller Mix aus klugen Impulsen und verblüffenden Perspektiven. Meine Kollegin Inken Bartels hat sich mit Karin Kuschik getroffen und ihre wertvollsten Tipps für Sie zusammengestellt. Aber damit nicht genug! Außerdem präsentieren wir Ihnen die passende Lösung für jedes Haarproblem (ab Seite 54), wir stellen Ihnen neue Erkenntnisse vor, mit denen das leidige Thema „Rückenschmerzen“ sich hoffentlich lösen lässt (ab Seite 61), und wir sind den zehn größten Schlafmythen auf den Grund gegangen, um die Frage zu klären: „Was lässt uns wirklich gut schlummern?“ (ab Seite 72). All dies dient einem Zweck: Ihnen spannende, fundierte Informationen zu bieten, die Ihr Leben spürbar bereichern. Bleiben Sie neugierig, liebe Leserinnen, und blättern Sie weiter – wir sind hier, um Sie zu unterstützen, zu inspirieren und manchmal einfach nur zum Lachen zu bringen. Ganz in der Tradition von FÜR SIE: mehr als ein Magazin – ein Lebensgefühl! Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Tim Affeld

Chefredakteur



SCHIFF AHOI!

Unsere Kollegin Sörre Wieck kehrte begeistert von ihrer Flusskreuzfahrt zurück, obwohl sie vorher ziemlich skeptisch an Bord gegangen war. Warum sie ihre Meinung geändert hat, lesen Sie ab Seite 116



Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

Alle 14 Tage neu!

FÜR SIE

14

ACH, WIE SÜSS!
Die schönsten Styles
in Nougat, Karamell
und Schoko



46

NEUER LOOK
Die Trend-
Make-ups für
den Herbst

MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um Pilze zu sammeln, zu stricken & vieles mehr
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Was macht Sie zu einer guten Freundin?
- 14 **DIE NEUEN TRENDFARBEN**
Von Beige bis Braun - die geben jetzt den Ton an
- 22 **DIE SCHÖNSTEN HERBST-SCHUHE**
Super trendy: Booties, Stiefel und Loafer
- 28 **BEST OF BLAZER**
Jackets für ein perfektes Styling-Upgrade
- 30 **FASHION-STAR** Kleid mit Blütenprint
- 31 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 32 **50 FRAGEN, DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN**
Schritt für Schritt glücklicher werden
- 40 **EXPERTENRAT** „Ich leide darunter, dass ich nicht mehr so belastbar bin wie früher“
- 42 **AUF DEN PUNKT** Alles rund ums Mineralwasser
- 88 **FAMILIENSTREIT** Was tun, wenn der Vater die AfD wählt? Interview mit Leonie Plaar
- 112 **DAS ANDERE LEBEN** Vom Gemeindepfarrer zum Cafébus-Besitzer

HALLO SCHÖNHEIT

- 46 **LUST AUF EINEN NEUEN LOOK?**
Das sind die Make-up-Trends für den Herbst
- 52 **NICHTS LEICHTER ALS DAS** UV-Schutz-Seren

54 DIE LÖSUNG FÜR JEDES HAAR-PROBLEM

Hier gibt es die exklusive Friseurberatung

57 BEAUTY-STAR Tolle Körperpflege

58 BEAUTY-NEWS

CHECK-UP

61 SCHLUSS MIT RÜCKENSCHMERZEN

Überraschende Erkenntnisse aus der Forschung

68 WIR MÜSSEN ÜBERS IMPFEN REDEN

Fakten. Plus: Ein Erfahrungsbericht zur HPV-Impfung

72 DIE 10 GRÖSSTEN SCHLAFMYTHEN

... und was uns wirklich gut schlummern lässt

76 LEBEN MIT TYP-1-DIABETES

Ein neues Medikament schenkt Hoffnung

78 MEDIZIN-NEWS

MEIN ZUHAUSE

80 DEKO MIT DAHLIEN

in den schönsten Herbstfarben

86 FREDERIKES LANDLEBEN

Happy days

GUTES ESSEN

92 DIE BESTE PASTA DER WELT

Rezepte mit Hack

98 MIT NUSS?

Ein Muss!

104 GENUSS-NEWS

KULTUR & INTERVIEW

108 INSPIRATION

Neue Bücher

REISE

116 STADT, LAND, FLUSS

Eine Kreuzfahrt durch Belgien und die Niederlande

KOLUMNE

122 UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK

über ihren Aufräum-Rappel

IN JEDER AUSGABE

- 91 Horoskop
- 105 Rätsel
- 111 Impressum/Kontakt
- 121 Vorschau

FUERSIE.DE

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



Glücks
LOS

Gewinne schon
ab 2 richtigen
Endziffern!

Mach jeden Tag zu einem Sonntag
dank 15 Mio. € extra!¹

Gewinne bei unserer Sonderverlosung am 5.11. und
werde eine*r von 10 garantierten Millionär*innen.
Sichere dir dein Glücks-Los über den QR-Code oder
auf [aktion-mensch.de](https://www.aktion-mensch.de)



**AKTION
MENSCH**

Das WIR gewinnt

¹ Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 15 Mio. €



A photograph of a wooden basket filled with various mushrooms, including large white ones and smaller brown ones, resting on a bed of vibrant autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. The text 'JETZT ist die perfekte Zeit ...' is overlaid on the top half of the image.

JETZT

ist die perfekte Zeit ...

... um Pilze zu suchen

Also auf in den Wald und beim herbstlichen Spaziergang Ausschau nach Steinpilzen, Pfifferlingen und Co. halten. Wer sich nicht auskennt, kann sich von Fachleuten helfen lassen: Unter waldsamkeit.de werden etwa für Berlin und Hamburg geführte Pilzwanderungen angeboten. Auf der Seite des Deutschen Naturschutzbundes finden Sie Infos zu Vorträgen, Seminaren und Workshops über Pilze (nabu.de).

