

FÜR SIE

10 Jahre jünger +++ Gute-Laune-Looks +++ Besser sehen

**Die schönsten
Farben & Muster**
Mode, die gute Laune macht

BESSER SEHEN
Wie wir unsere
Augen stärken

**BOTOX:
IST DAS WAS
FÜR MICH?**
Ein Arzt klärt auf

**Wir feiern
den Sommer**
+ Deko-Ideen für
die Gartenparty
+ Picknick-Rezepte

**7 DINGE,
DIE WIR VON
FRANZÖSINNEN
LERNEN KÖNNEN**
Für ein leichteres Leben

10 JAHRE JÜNGER

So senken wir unser biologisches Alter

Was Experten raten +++ Wie wir unsere innere Einstellung ändern

+++ Was die Forschung herausgefunden hat

BELGIUM € 4,80 DANMARK DKK 46,95 FRANKREICH € 5,30 GRIECHENLAND € 6,00 ITALIEN € 5,30
PORTUGAL € 5,40 SLOVENIEN € 5,40 SPANIEN € 5,30 SWEDEN SEK 49,95 ÖSTERREICH € 4,30
SCHWEIZ CHF 7,60
PRINTED IN GERMANY



Nr. 18 • Mi 6.8.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,60 CHF

faller

**KUNDEN
LIEBLING
DES JAHRES**

Der innovative
Sprachverstärker



Mit OSKAR
endlich wieder den
Fernseher verstehen.

Nur
269€

Jetzt online
erhältlich auf:
faller-audio.com

FINDEN SIE WIEDER FREUDE AM FERNSEHEN
MIT STIMMOPTIMIERTEM TON DIREKT AN IHREM SITZPLATZ

Haben Sie auch das Gefühl, dass Fernsehen zusehends anstrengender wird und Dialoge immer schwerer zu verstehen sind? Überlaute Klangeffekte und Musik überdecken häufig das gesprochene Wort. Dank innovativer Technik bringt Ihnen OSKAR sprachoptimierten Ton genau dorthin, wo Sie sitzen. Stimmen werden hervorgehoben und störende Nebengeräusche aktiv reduziert. So verstehen Sie endlich wieder besser, was im Fernseher läuft.

ENTWICKELT MIT DER AUDIO EXPERTISE VON SONORO



reddot winner 2023



GERMAN
**INNO
VATION
AWARD '22
WINNER**



Schön, dass Sie da sind!



JULIA WÖLTJEN

Neulich hatte ich mal wieder einen dieser „Ich fühle mich wie 90“-Tage. Alles tat mir weh, der Rücken, die Schultern, das Knie. Selbst das Treppensteigen fand ich beschwerlich, und mein Mann meinte nur: „Du schnaufst wie eine alte Dampfloch.“ Danke auch – so etwas kann man richtig gut gebrauchen. Und ich fragte mich: Ist das wirklich dieselbe Frau wie die, die ein paar Tage zuvor auf dem Geburtstag einer Freundin bis spät in die Nacht getanzt und alte Lieder aus vollem Halse mitgesungen hatte? So wie früher, als wir noch alle 20 waren... Sich steinalt oder blutjung fühlen – manchmal liegen nur ein paar Minuten dazwischen. Kennen Sie das auch? Studien bestätigen, dass wir uns jünger denken können. Es hängt viel vom richtigen Mindset, also von der Einstellung, ab. Ein spannendes Thema, dem wir uns ab Seite 28 widmen. Der Realität des Alterns müssen wir allerdings ins Auge blicken, wenn es um das Thema „Gut sehen“ geht. Als ich vor einiger Zeit in der U-Bahn auf mein Smartphone guckte, bot mir eine Dame spaßeshalber ihre Lesebrille an. Da wusste ich: Ich brauche unübersehbar Unterstützung. Besonders abends, wenn die Augen müde sind. Gerade wir Frauen sollten unserer Sehkraft eine besondere Beachtung schenken. Warum – das erklären wir ab Seite 57.

Viel Freude mit der neuen FÜR SIE-Ausgabe wünscht
Ihnen Ihre

Julia Wöltjen
Stv. Chefredakteurin



PERFEKT GEPOLSTERT

Als das Modeteam fürs Shooting im „Soul Beach Club“ in Grömitz anrückte, war Mitarbeiterin Jasmin schon dabei, den Außenbereich für die Fotoaufnahmen vorzubereiten. Modechef Joerg Bluhm packte mit an, schnell waren die Sitzpolster verteilt. Wie gemütlich es dann wurde, sehen Sie ab Seite 14.



INSPIRIEREND

Unsere Kollegin Sörre Wieck (li.) hatte das Vergnügen, Jacinda Ardern, die ehemalige Premierministerin von Neuseeland, zu treffen. „A Different Kind of Power“ lautet der Titel von Arderns Biografie, die sie in Berlin vorgestellt hat. Mehr dazu ab Seite 84.



Alle 14 Tage neu!

14

IT'S SUMMERTIME
Die coolsten Styles
für heiße Tage



116

TRAUMINSEL KOS
Genießen auf
Griechisch



28

LONGEVITY
So bleiben wir
gesund und
leistungsfähig



24

GUT GEWICKELT
Zeit für Neues: Diese Uhren
brauchen wir jetzt

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ♥

MAGAZIN

- 6 **MOMENT MAL** Jetzt ist die perfekte Zeit, um kraftvoll durchzustarten
- 8 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Wovon kriegen Sie im Sommer nicht genug?
- 10 **LEBEN & LIEBEN** Wie wir authentischer werden, gesunder Badespaß, neue Ausstellungen
- 13 **WHITEBOARD** „Pretty Woman“ wird 35

STIL

- 14 **LOOKS, DIE GUTE LAUNE MACHEN**
Die schönsten Farben und Muster des Sommers
- 24 **WER HAT AN DER UHR GEDREHT?**
Mit Wickelbändern werden Uhren zum It-Piece
- 26 **FASHION-STAR** A-Linien-Kleid im Batik-Stil
- 27 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 28 **10 JAHRE JÜNGER**
So gelingt Happy-Aging
- 36 **EXPERTENRAT:** „Ich liebe zwei Männer und kann mich nicht entscheiden“
- 38 **AUF DEN PUNKT**
7 Dinge, die wir von Französisinnen lernen können. Tricks, um richtig zu priorisieren. Alles über Blumenerde
- 83 **WAS ICH WIRKLICH DENKE**
Die Straßenmusikerin
- 84 **DIE HOFFNUNGSTRÄGERIN**
Eine starke Frau: Jacinda Ardern, die ehemalige Premierministerin Neuseelands
- 112 **DAS ANDERE LEBEN**
Marie Mouroum ist Stuntwoman in Hollywood

HALLO SCHÖNHEIT

- 42 **WIR WOLLEN MEER**
Beauty-Produkte mit Meersalz, Algen und Co.
- 46 **BOTOX: IST DAS WAS FÜR MICH?**
Ein Experte klärt auf
- 50 **PILATES MIT NEUEN DREHS**
Das können die Workouts

- 54 **BEAUTY-STAR** Lip-Oil
- 55 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 57 **BESSER SEHEN**
Wie wir unsere Augen im Alter stärken
- 64 **SOFORTHILFE GEGEN STRESS**
6 Tipps zum Runterkommen
- 66 **STARKE MUSKELN, STARKE KNOCHEN**
Warum Krafttraining Osteoporose vorbeugt
- 70 **GESUNDHEIT IM FOKUS**
Die Themen des BCN Health Lab 2025
- 72 **MEDIZIN-NEWS**

- MEIN ZUHAUSE**
- 74 **WIR FEIERN DEN SOMMER**
Raffinierte Deko-Highlights für die Gartenparty
- 80 **WOHN-NEWS**
- 81 **FREDERIKES LANDLEBEN**
Eine Ode an die Blaubeere

- GUTES ESSEN**
- 90 **ZEIT FÜR EIN PICKNICK**
Leckere Rezepte zum Outdoor-Schlemmen
- 96 **FRUCHTIGE FAVORITEN**
Neue Obstkuchen-Ideen
- 102 **GENUSS-NEWS**

- KULTUR & INTERVIEW**
- 106 **NEUE BÜCHER** Von der Lovestory bis zum Krimi
- 108 **ANDREA SAWATZKI** im Gespräch
- 111 **NEUE FILME** und Streaming-Tipps

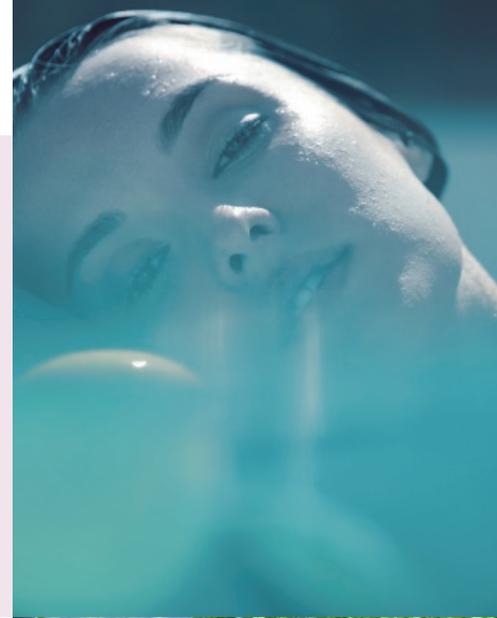
- REISE**
- 116 **LOS, AUF NACH KOS!**
So genießt man in Griechenland

- KOLUMNE**
- 122 **JULIA KARNICK** über Familienurlaub

IN JEDER AUSGABE

- 82 Horoskop
- 88 Impressum/Kontakt
- 89 Rätsel
- 121 Vorschau

Unsere Titelthemen haben
wir farblich gekennzeichnet



MOMENT MAL

Jetzt

ist die perfekte Zeit, um ...



... kraftvoll durchzustarten

Wenn die ersten Sonnenstrahlen durch die Vorhänge blinzeln und die Welt noch still scheint, beginnt ein Sommermorgen voller Möglichkeiten. Die Luft ist weich, der Kaffee dampft in der Tasse – und irgendwo in uns regt sich dieser feine Funken Aufbruch. Jetzt ist die Zeit, um mit frischer Energie durchzustarten, ganz gleich, ob mit einer kleinen Yoga-Einheit, einem Spaziergang barfuß durchs Gras oder einfach mit einem Moment nur für sich selbst. Der Sommer schenkt uns Licht und Kraft, wenn wir bereit sind, sie zu empfangen. Und wenn der Tag zu Ende geht, taucht der Abend alles in sanftes Gold. Dann heißt es: loslassen, abtauchen – vielleicht in einen kühlen See, vielleicht in ein gutes Buch. Eine leichte Brise auf der Haut, ein Glas spritziger Weißwein in der Hand, und die Gedanken dürfen treiben wie Boote im Wasser. So fühlt sich Balance an. So fühlt sich Leben an. Genießen wir es.