22/2025
Di, 30. 9. 2025
**Deutschland € 4,10**
Österreich € 4,50
Schweiz SFR 6,70

# freudin

## LASS SIE DOCH!
Mel Robbins verrät, wie wir uns von Erwartungen lösen

## GLÜCKSORT KÜCHE
Einladend und gemütlich im Handumdrehen

## NEUE IDEEN MIT KÜRBIS
Als Püree, Ravioli oder Kuchen

## DIE LUST NEU ENTDECKEN
... und endlich den Sex finden, der zu uns passt

## GEHEIMTIPPS FÜR MALLORCA
Die schönsten Strände, Märkte, Hotels ...

# SO GEHT GUTER STIL
Diese Basic-Teile kommen nie aus der Mode. Plus: Styling-Tricks, die jedes Outfit aufwerten

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
AKTION MENSCH
Das WIR gewinnt
[1] Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 15 Mio. €

# WILLKOMMEN

# WAS HABEN SIE ZULETZT NEUES GELERNT?

**Wissen Sie, wie viele Frauen in Deutschland gerade in den Wechseljahren sind?** Es sind etwa neun Millionen. Die Dunkelziffer ist eher höher, weil viele immer noch so wenig über diese Phase wissen, dass sie sie gar nicht erkennen. „Die Menopause ist das einzige Gesundheitsthema, das wirklich alle Frauen irgendwann betrifft“, sagte mir neulich die Medizinerin Mandy Mangler. Und das sei ein Glück: „Es ist die integrierte Verhütung der Evolution.“ So wird verhindert, dass Frauen immer und immer wieder schwanger werden – eine Anstrengung, die für den weiblichen Körper ab einem gewissen Alter nicht mehr gut ist. Ich habe schon viel über Wechseljahre gelesen, aber diesen simplen Aspekt hatte ich mir nie so klar gemacht. Wir Frauen können also froh sein, dass es die Wechseljahre gibt. Und wir können besonders froh sein, dass immer mehr Frauen so offen darüber reden. Eine davon ist Hollywoodschauspielerin Naomi Watts. Sie hat jetzt das Buch geschrieben, dass sie sich selbst gewünscht hätte, als sie mit Mitte 30 erfuhr, dass sie schon in den Wechseljahren ist und spricht ab S. 72 darüber. Ihr Wunsch: „Wir sollten diese Zeit genießen und nicht durchleiden!“

**Schätzen Sie mal:** Wie oft wird ein Kleidungsstück in Deutschland im Durchschnitt getragen, bevor es weggeworfen wird? 20-mal? 40-mal? Viermal? Die richtige Antwort ist Viermal. Ist das nicht erschreckend? Diese Zahl habe ich bei der Recherche für einen Paneltalk auf der Münchner DLD-Konferenz entdeckt. Ich erfuhr dabei auch, dass etwa die Produktion eines einfachen T-Shirts so viel Wasser verbraucht, wie ein Mensch in 2,5 Jahren trinkt. Sich diese Dimensionen bewusst zu machen, finde ich wichtig. Denn natürlich lieben wir bei freundin die Mode – ihre Kreativität, ihre Trends, die Freude an der Schönheit. Aber wir sollten sie auch wertschätzen: Nicht gedankenlos kaufen und zu schnell wieder aussortieren. Genau deshalb liegt mir unsere Modestrecke in dieser Ausgabe ab Seite 22 besonders am Herzen. Sie zeigt zeitlose Basics, die man garantiert öfter als viermal tragen möchte. Und unsere Modeleitung Ina Reuter hat sich dazu clevere Stylingideen einfallen lassen, die selbst schlichte Outfits besonder machen.
So schön kann Mode sein – stilvoll, lässig und lange tragbar.

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

**UNSER COVER-BOOKLET „EINFACH SCHÖNE HAUT“**

*Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:* ***https://beilage.freundin-epaper.de***

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an **chefredaktion@freundin.de**

FOTO: STEPHIE BRAUN, HAARE & MAKE-UP: KEVIN BETE; ANKE PULLI: INCLUDE BY PETER HAHN, JACKE: RIANI, JEANS: ZARA; MATEJA: HOSE: WINDSOR, HEMD: SEIDENSTICKER X ZIMMERMANN

# INHALT

22

**COOLER TWIST**
Dezentes Outfit kombiniert mit auffälligem Schmuck


**MODE**

22 **So geht guter Stil!**
Basics plus ein Statementteil

32 **Styling-Tricks**
… werten jedes Outfit auf

36 **Fundstücke**

**LEBEN & LIEBEN**

38 **Zusammen stärker**
Wie wir Freundschaften finden, pflegen und halten

46 **Die Lust neu entdecken**
… und den Sex finden, der zu uns passt

50 **Die „Lass sie doch"-Methode**
Mel Robbins verrät, wie wir uns von Erwartungen lösen

56 **Job & Finanzen**

58 **So werden Sie eine Bank**
Unsere Expertin über Anleihen

**FAVORITEN**

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

**IMMER IN FREUNDIN**

8 **Freundinnen wie wir**
Monika und Maria erzählen, was ihre Freundschaft so besonders macht

16 **Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen

18 **Zeitgespräch: Sind Ost-Frauen wirklich anders?**
Wir haben mit einer Historikerin gesprochen

134 **Kolumne: Völlig unterbewertet … People Pleaser**
Weil sie das Miteinander wärmer machen

38

**WIR HALTEN ZUSAMMEN**
Gute Freunde sind Gold wert. Und wenn man keine hat? Muss man sie suchen

62

**DIE SIND NEU**
Wir zeigen die aktuellen Beauty-Trends

FOTOS: RAMONA REUTER (1); ILLUSTRATION: NINA BANNEYER MITHILFE VON AI (MIDJOURNEY)



→ *Titelthemen sind farbig gekennzeichnet*

NIVEA

# SONNE? JA! FALTEN? NEIN!

**NIVEA Q10 Daily UV Fluid LSF 50** – dein **neues** Anti-Falten-Fluid mit Lichtschutzfaktor 50, das in nur 2 Wochen bestehende Falten mildert und neuen vorbeugt. 12 Stunden glanzfrei dank **leichter, nicht fettender** Formel.

Unsere Anti-Age-Lösung kombiniert **GLYCOSTOP ®** und **pures Q10** mit **LSF,** um deine Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Unser innovativer Wirkstoff GLYCOSTOP ® hilft, der Glykation der Haut und zuckerbedingten Falten vorzubeugen.

## 5-FACH EFFEKT IN DER ROUTINE*

**SCHRITT 1**
### DUAL ACTION SERUM

- Reduziert selbst tiefste Falten
- Anti-Glykationstechnologie GLYCOSTOP ® ** beugt neuen Falten vor

**SCHRITT 2**
### DAILY UV FLUID LSF 50

- UV-Filter schützen vor sonnenbedingter Hautalterung
- Beugt Glykation *** der Haut vor
- Mildert Falten

* Die Kombination zeigte in 5 gemessenen Hautaspekten (Feuchtigkeit, Hautbarriere, antioxidativer Wirkung, Festigkeit und Zellerneuerung) bessere Ergebnisse als vor der Anwendung. ** GLYCOSTOP ® beugt erfolgreich 68 % der Glykation vor; in vitro. *** GLYCOSTOP ® blockiert Glykation, um Falten vorzubeugen; in vitro.

98

**EINFACH SCHÖN**
Wie die Küche zum Herzstück der Wohnung wird

106

**MEIN MALLORCA**
Psst! Unsere Autorin verrät ihre Lieblingsplätze

**SIND SIE SCHON ORGANSPENDER?**
Woher kommt es, dass viele noch zögern? Eine Expertin für Transplantationen beantwortet viele Fragen zur Organspende

76

**KÜRBISZEIT**
Vielseitige Rezepte von süß bis herzhaft

86


**WOHLFÜHLEN**

62 **Die neuen Beauty-Trends**
Von goldschimmernden Lidschatten bis Bodylotion mit Vitamin C

72 **„Sie sind in der Menopause? Herzlichen Glückwunsch!“**
Interview mit Naomi Watts, die mit nur 36 Jahren in die Wechseljahre kam

76 **Es liegt in Ihrer Hand**
Wir beantworten wichtige Fragen zur Organspende

84 **Fundstücke**

**GENIESSEN**

86 **Neue Ideen mit Kürbis**
Als Püree, Ravioli oder Kuchen

96 **Ratzfatz-Gericht**
Mehlloser Schokoladenkuchen

97 **Fundstücke**

**WOHNEN**

98 **Glücksort Küche**
So wird sie einladend und gemütlich im Handumdrehen

**REISE**

106 **Geheimtipps für Mallorca**
Die schönsten Strände, Märkte, Hotels …

116 **Das große Reisegewinnspiel**
Wir verlosen traumhafte Tage in Deutschland, Österreich, Italien und Istrien

**KULTUR**

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

128 **Typisch Türkisch?**
Im Gespräch mit den Hauptdarstellern der Serie „She Said Maybe“

**STANDARDS**

3 Editorial
118 Rätselauflösung
118 Preisrätsel
120 Freundinwelt
130 Horoskop
131 Impressum
132 Vorschau


**DAS COVER**
**Model:** Dari M/Louisa Models **Foto:** Ramona Reuter **Produktion & Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Julia Bachmayer/Fame **Cardigan:** C&A, 129 Euro **Top**: Mey, 35 Euro **Rock**: Heine, 80 Euro **BH:** Understatement, 75 Euro **Kette**: Cos, 49 Euro

FOTOS: KAROLIN KLÜPPEL, I-STOCKPHOTO,/GETTY IMAGES, STACY GRANT/STOCKFOOD, RAMONA REUTER



→ *Titelthemen sind farbig gekennzeichnet*

ANZEIGE

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

# Schlank & fit

## ohne Diätfrust

**Vieles haben Sie schon probiert – FdH, Crash-, Formula- oder andere Diäten. Und alles hatte die gleiche Wirkung: Sie bleiben hungrig, der Frust wächst, aber am Gewicht ändert sich wenig bis nichts. formoline L112 erlaubt es Ihnen, beim Abnehmen auch ihre Lieblingsgerichte zu genießen.**

Ernährungsfehler sind liebgewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungsumstellung z.B. verbunden mit einer deutlichen Verminderung der Fettzufuhr. Hier hilft der Fettbinder formoline L112.

**Natürlich Abnehmen mit Genuss**
formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

**Service Angebot**
Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg mit formoline L112 bietet unsere formoline Begleit-App. Jetzt gratis downloaden.

**Starke Hilfe beim Abnehmen**
Eine aktuelle klinische Studie[1] zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich[2]**
- **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

*formoline L112 – aus Ihrer Apotheke*

fEE4_0825_1/1_DE_ml

Info: www.formoline.de • formoline L112, Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle, vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. Medizinprodukt Klasse III (CE 0123). Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • 1) Rondanelli, M., et al. (2023): A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 ... Nutrients, 15(16), 3516. • 2) Cnubben (2016): „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ..." BMC Obesity 3:18. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 0 60 21 / 150 93 - 0. • Fachliche Info für beratende Therapeuten unter: www.gelbe-liste.formoline.de

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

FREUNDINNEN WIE WIR

# Monika und Maria

**— Wir haben uns vor 15 Jahren kennengelernt – im Job!** Erst mal waren wir einfach gute Kolleginnen: Wir haben Projekte umgesetzt, die Mittagspause miteinander verbracht … Als du dann das Unternehmen verlassen hast, um dich weiterzuentwickeln, waren wir längst Freundinnen geworden. Deshalb verabreden wir uns bis heute einmal in der Woche in der Mittagspause. Ich liebe deine ruhige Art, die mich erdet. Du bist eine wunderbare Zuhörerin. Gleichzeitig hast du, wie ich, immer Lust auf Neues. Gemeinsam kreativ rumspinnen, Ideen entwickeln, was auf die Beine stellen – dabei ergänzen wir uns erstaunlich gut und haben sehr viel Spaß. Unsere Freundschaft ist für mich Ruhepol und Abenteuer zugleich.

*Monika, 58, Eventmanagerin (links)*

**— Ja, wir beflügeln uns gegenseitig.** Dass aus dieser gemeinsamen Energie dann vor einigen Jahren auch noch unser Herzensprojekt „Freileben Frauen-Auszeit“ entstanden ist, macht mich so glücklich. Mit den Wochenend-Retreats haben wir uns beide den Traum erfüllt, Frauen zusammenzubringen – einen Ort der Inspiration und Entspannung für sie zu schaffen. Echte Auszeiten eben. Wenn wir mal wieder stundenlang am Programm tüfteln, sind wir in unserem Element. Ich liebe deine Lässigkeit, Intuition und Lebenserfahrung. Dein Rat ist Gold wert. Das Besondere an uns: Wir haben eine Leichtigkeit miteinander, die auch dann bleibt, wenn es mal nicht leicht ist. Und wir feiern unsere Unterschiedlichkeit: Du bist immer die in Pink, ich die in Türkis.

*Maria, 48, Psychologische Beraterin (rechts)*

**Redaktion:** Sophia Feldmer
**Foto:** Tanja Kernweiss

HAARE & MAKE-UP: JULIA BACHMAYER/FAME AGENCY

# FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

**Redaktion:** Okka Rohd

## O SOHLE MIO

Im Herbst kann man über vieles diskutieren: ob ein Sofa ohne Decke überhaupt ein Sofa ist. Fenster auf oder Fenster zu. Bei diesen Hausschuhen herrscht Einigkeit: Wer sie einmal anzieht, will sie nicht wieder ausziehen. „Siga Siga Slippers“ von giveapon.de, um 65 Euro