

19/2025
Mi, 20. 8. 2025
Deutschland € 4,10
Österreich € 4,50
Schweiz SFR 6,70

freundin

HORMONE AUF REZEPT?

Wann wir sie brauchen,
wann sie schaden

GENIALE MAKE-UP- TRICKS

von Jana Ina Zarrella

DIE LIEBEN NACHBARN

Wie eine gute
Gemeinschaft
gelingen kann

DEN SOMMER VERLÄNGERN

So bringen Sie
Urlaubsgefühle
ins Zuhause

\\/
Die neue
**HERBST-
MODE**

/ \

Mach's einfach!

Wie wir lernen,
gute Entscheidungen
zu treffen

DIE HAARFARBE, DIE DU DIR WÜNSCHST, MIT DER PFLEGE, DIE DU VERDIENST



Schwarzkopf
CREME
SUPREME



INKL.
BONDING
PRE-SERUM
Bereitet das Haar
optimal für den
Colorations-
prozess vor



ENTDECKE DIE HAARFARBE
CREME SUPREME MIT 3X BONDING
HAPTIQ SYSTEM. FÜR SCHUTZ VOR
SICHTBAREN HAARSCHÄDEN
IN JEDEM SCHRITT.

FOR EVERY YOU.

Sienna Miller
SchauspielerIn, Model

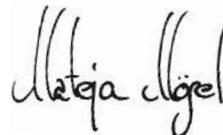
Was stimmt Sie melancholisch?

Als Erstes kommen die Stoppelfelder, dann die Kastanien auf dem Weg nach Hause. Noch klein, grün und verschlossen, aber unübersehbar. Und plötzlich liegt er eines Morgens auch in der Luft: der Herbst. Wenig stimmt mich so melancholisch wie dieser erste klare, kühle Windhauch, der über die nackten Arme streicht und zu fragen scheint: „Weißt du es schon? Der Sommer ist bald vorbei?“ Das Baden im See, das Stracciatella-Eis-Essen, die Abende, an denen es so lange hell ist, dass man die Kinder draußen spielen lässt, bis sie von selbst ins Bett wollen. Im Sommer ist alles etwas leichter. Kein Wunder, dass das Herz ein wenig zwackt, wenn wir spüren, dass die Zeit zu Ende geht. Und weil wir heute für alles ein eigenes Wort brauchen, sprechen Psychologen seit Neuestem vom „Post-Holiday-Syndrom“. Was wir dagegen tun können, verrät ein Experte auf S. 109. Dazu kommen 22 Ideen, wie wir es schaffen, dass die Sommergefühle uns auch zu Hause noch erhalten bleiben. Z.B. das „Puzzle The Beach“ mit dem man sich in 500 Teilen zurück an den Strand legen kann.



Anke Helle

Die Chefredakteurinnen



Mateja Mögel

Sie haben Fragen an uns?

Dann schreiben Sie an chefredaktion@freundin.de

UNSER COVER-BOOKLET „STARK MACHT GESUND“

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

* DIE DATENSCHUTZHINWEISE FINDEN SIE UNTER FREUNDIN-ABO.DE/DATENSCHUTZ. DAS ANGEBOT IST NUR ONLINE ERHÄLTICH. PREISE INKL. MWST. UND VERSAND. SIE HABEN EIN GESETZLICHES WIDERRUFSRECHT.



Arm in Arm, mit meinen beiden über 80-jährigen Tanten und meinen Eltern, melancholische Lieder singend.

Das war weit nach Mitternacht der Abschluss der Goldenen Hochzeitsfeier meiner Eltern in Slowenien. 50 Jahre Ehe haben wir gefeiert, 50 Jahre, die nicht immer einfach waren. Aber an diesem Abend, in diesem Moment waren sie perfekt, und nach viel Tanz, Genuss und Wiedersehensfreude hätte er nicht schöner enden können. Die alten slowenischen Lieder, die ich nur mitsummen konnte, handeln von leidenschaftlicher Liebe und verpassten Chancen: gesammelte gebrochene Herzen einer Nation im Dreiklang. So tragisch, so tiefend schön! Weil sie einem bewusst machen, dass Schmerz und Schönheit sich nicht ausschließen, dass das Leben nicht perfekt ist, gar nicht sein darf, damit große Gefühle entstehen. Nichts kann besser melancholisch stimmen als schöne Liebeslieder. Wenn Sie auch Lust haben, mal wieder in diesen Emotionen zu versinken: ab S. 118 schreibt Uli Schädlich eine Liebeserklärung: an die schönsten Lovesongs aller Zeiten.

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 36,90 €

statt 49,20 €. Danach monatlich kündbar.

Jetzt bestellen unter: freundin-abo.de/editorial oder QR-Code scannen
Ihre Vorteilsnummer:

FR1PR02L*





20

**AHOI,
SPÄTSOMMER!**

Der Modetrend
Fisherman's Core



50

WAS JETZT?

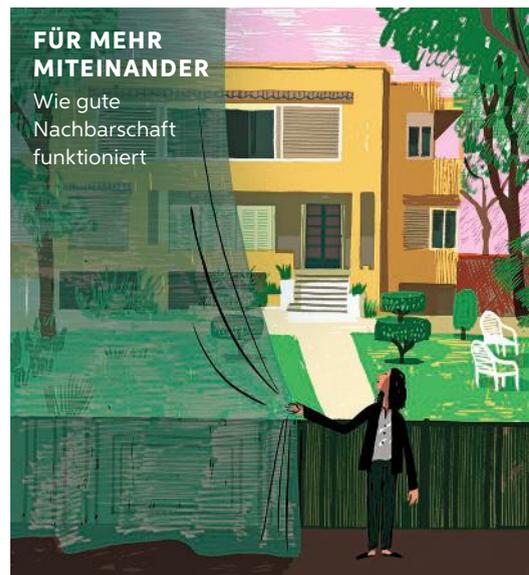
Warum uns Entscheidungen manchmal so schwer fallen und wie wir sie leichter treffen können

- 8 FAVORITEN**
Alles, was die kommenden Wochen schöner macht
Trends, Stars, Lieblingsprodukte und Events
- 6 IMMER IN FREUNDIN**
Freundinnen wie wir
Julia und Odile erzählen, was ihre Freundschaft so besonders macht
- 14** **Wie macht ihr das?**
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet
- 16** **Zeitgespräch: Sind wir zu still in Sachen Klima?**
Darüber haben wir mit Luisa Neubauer gesprochen
- 134** **Kolumne: Völlig überbewertet ... Das Urlaubssouvenir**
Weil es besser nie mit nach Hause gereist wäre

36

**FÜR MEHR
MITEINANDER**

Wie gute
Nachbarschaft
funktioniert

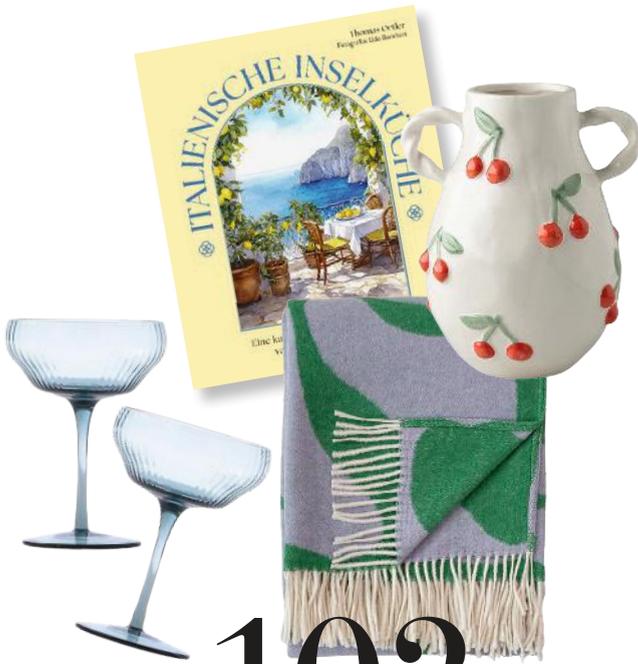


MODE

- 20** **Das Meer lässt grüßen**
Strickpullover, Ringelshirt, Funktionsjacke: Trend-Looks mit Küstencharme
- 30** **Die neue Herbstmode**
Wir stylen unsere liebsten Sommerteile für kühle Tage
- 34** **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 36** **Die lieben Nachbarn**
Geschichten aus einem Mehrfamilienhaus
- 42** **Zurück ins Leben**
Wenn Kinder und Jugendliche an Depressionen erkranken
- 50** **Mach's einfach!**
Wie wir lernen, gute Entscheidungen zu treffen. Plus Test: Welcher Entscheidungstyp sind Sie?
- 60** **Job & Finanzen**



102

SCHÖN HIER!
Deko-Ideen gegen
das Stimmungstief
nach dem Urlaub

WOHLFÜHLEN

62 **Geniale Make-up Tricks**

Moderatorin Jana Ina Zarrella verrät ihre Geheimnisse

70 **Hormone auf Rezept?**

Wann wir sie brauchen, wann sie uns schaden, welche Alternativen es gibt

78 **Fundstücke**

GENIESSEN

82 **Drei Reisen, ein Ziel**

Unsere Autorin zog los, um drei Regionen kulinarisch zu entdecken

90 **Marmelade, Sugos, Pickles**

Mit diesen Rezepten konservieren wir den Sommer

100 **Ratzfatz-Gericht**

Risotto mit gerösteten Ofen-Pilzen

WOHNEN

102 **Den Sommer verlängern**

So bringen Sie Urlaubsgefühle ins Zuhause

110 **Fundstücke**

KULTUR

118 **All we need is love**

Eine Liebeserklärung an Lovesongs

124 **Sehen, hören, lesen**

Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

3 **Editorial**

114 **Freundinwelt**

116 **Gewinnspiel**

117 **Rätselauf Lösung**

117 **Preisrätsel**

130 **Horoskop**

131 **Impressum**

132 **Vorschau**



70

ALLES ÜBER HORMONE

Wem Hormonpräparate wirklich nutzen

90

SOMMER IM GLAS

Das Beste aus der Saison einmachen



DAS COVER

Talent: Jana Ina Zarrella **Foto:** Kathrin Makowski **Produktion & Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Asal Sahin mit Produkten von Lancôme **Kleid:** Seidensticker **Creolen:** Sézane **Kette:** Pompidou

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



FREUNDINNEN WIE WIR

Julia und Odile

— **Du hast ein riesiges Herz, Odile.** Es gibt so viel, das ich an dir liebe und schätze: deine Großzügigkeit, deine Lebensfreude, wie empathisch du jedem Lebewesen, sei es Mensch oder Tier, begegnest. Du willst, und zwar ehrlich und leidenschaftlich, dass es jedem gut gehen soll. Ungerechtigkeit in jeder Form macht dich ganz fassungslos und kämpferisch. Wären alle Menschen wie du, wäre diese Welt eine unvergleichlich bessere! Gleichzeitig bist du unglaublich humorvoll und lustig, dein Sinn für Situationskomik hat mich vom ersten Moment an begeistert. Ich bin sehr glücklich, dass du – inzwischen schon seit 30 Jahren – meine Freundin bist.

Julia, 54, Künstlerin (links)

— **Was unsere Freundschaft so besonders macht?** Dass wir, auch wenn wir nicht immer das Gleiche denken, immer gleich tief fühlen. Dass wir sogar streiten können, ohne uns zu verlieren. Wir sprechen gerne stundenlang. Du hörst zu, fragst kluge Dinge, bringst mich zum Lachen. Du stärkst mich, oft ohne es zu merken. Mit einem Satz, einem Gedanken, einem „Ich versteh dich“. Deine Energie tut mir so gut. Ich bewundere deinen Mut, deine Kreativität, die Fähigkeit, für jede Situation ein treffendes Bild zu finden. Du bist nicht nur eine loyale Freundin, sondern auch eine beeindruckende Frau. Ich glaube ganz fest an dich und daran, dass dein Talent eines Tages genau die Bühne bekommt, die es verdient!

Odile, 57, Leiterin eines landwirtschaftlichen Betriebs (rechts)

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss

FAVORITEN

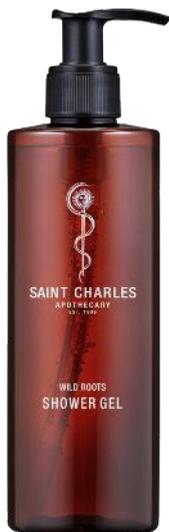
Redaktion: Okka Rohd

Alles, was die kommenden Wochen schöner macht:
Trends, Lieblingsprodukte und Entdeckungen



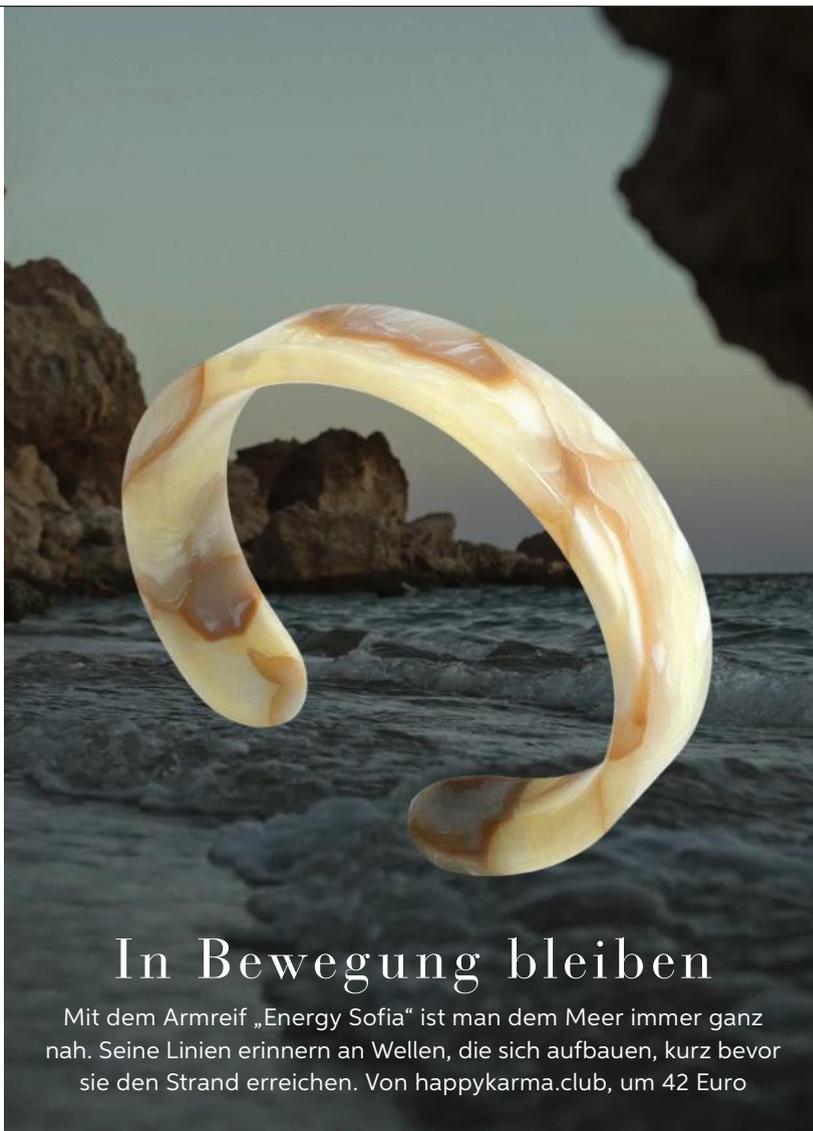
DURCH DIE BLUME GESAGT

Man legt vorsichtig eine Blüte ein und lässt die Zeit arbeiten. Denn wenn man ein wenig Geduld hat, wird man mit einer Erinnerung belohnt, die nicht verwelkt. „Flower Press Kit“ von printworksmarket.com, um 50 Euro



SCHAUM MER MAL

Ein Duft wie ein klarer Gedanke: frisch, hell, belebend. Damit duschen wir uns morgens gerne wach. „Wild Roots Shower Gel“ mit Rosmarin-, Orangen- und Zitrusnoten von saint-charles.eu, um 25 Euro



In Bewegung bleiben

Mit dem Armreif „Energy Sofia“ ist man dem Meer immer ganz nah. Seine Linien erinnern an Wellen, die sich aufbauen, kurz bevor sie den Strand erreichen. Von happykarma.club, um 42 Euro

HEUTE
FREUDE



Natürlich kann man seinen Kaffee aus jeder Tasse trinken. Aber irgendetwas passiert, wenn man diese nimmt. Die Sonne scheint, man fängt selbst an zu strahlen – und plötzlich wirkt sogar der Weg zur Arbeit wie eine gute Idee. „Sunshine Mug“ von Donna Wilson, über heiplberlin.com, um 24 Euro

ANSCHLUSS FINDEN

Bringt den Strom genau dorthin, wo man ihn braucht: die magnetische Steckerleiste „Stromer Mini Hook“ von njustudio.com, um 89 Euro



Sie suchen ein Geschenk? Wir finden, was Freude macht!

Was wird gesucht? Ein Geschenk für eine Freundin, die wahnsinnig gerne backt. Eine tolle Schürze hat sie bereits.

Was wir schenken würden: Wenn's etwas Größeres sein darf: ein richtig gutes Messer – für den stillen Stolz, mit einem echten Profi-Werkzeug zu arbeiten. Das „Swiss Modern Brot- und Konditormesser“ gleitet mühelos durch Torten und Tartes (von victorinox.com, um 49 Euro). Wenn's etwas Kleineres sein soll: zwei Ausstechformen, die mehr können als Sterne – zum Beispiel einen Eiffelturm und einen Dackel (beide von Städter, über kochform.de, um 7 und 6 Euro).



ZEICHEN DER ZEIT

Zehn Dinge, eine Kategorie, 60 Sekunden zum Zeichnen: Was dabei rauskommt, ist oft so schräg, dass man vor lauter Lachen kaum noch zum Raten kommt. Perfekt für Partys, Spieleabende oder Zugfahrten. „Sechs-Sekunden-Kritzelei“ von Gamely, über amazon.de, um 18 Euro

