

FÜR SIE

Neue Mode für den Frühling

Von klassisch bis sportlich

ANGSTFREI IN 4 WOCHEN

Das FÜR SIE-Programm: Vom Top-Experten entwickelt

WOW, SIEHST DU GUT AUS!

Wie Sie Ihrer Haut den Wunder-Glow verleihen

Die neue Trend-Farbe für Ihr Zuhause
Zauberhafte Ideen in Weiß

Die 5 besten Rezepte für die Wechseljahre


Bauchfett reduzieren & Beschwerden lindern:

Simple Ernährungs-Tipps, die wirklich helfen


Nr. 3 • Mi 28.1.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF



WHISPERS OF THE SILK ROAD

BLUSH COUTURE 
Nachfüllbar
€ 24,95*

LIP SHINE STYLO 
€ 14,95*

LASH HERO TUBING
MASCARA 
Intensives Schwarz
€ 15,95*

*unverbindliche
Preisempfehlung

SILK
TOUCH

DERMATOLOGISCH BESTÄTIGT

ARTDECO cosmetic GmbH, Gaußstraße 13, 85757 Karlsfeld, Deutschland

ARTDECO

Established in Munich - since 1985

Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



UNTERWEGS IN BERLIN

Unsere Kollegin Michaela Puschmann (re.) spazierte für unseren Report (ab Seite 84) mit der Autorin Anne Stern durch den Berliner Bergmannkiez – und lernte dort einiges über das quirliche Viertel und über die Nachkriegszeit. Zum Schluss verriet Anne Stern uns dann auch noch ihre ganz persönlichen Lieblingsbücher.

Wir alle kennen sie, wir alle haben sie: Ängste. In Anbetracht der globalen Geschehnisse und der Geschwindigkeit unseres Alltags ist das auch kein Wunder. Aber, und das ist die gute Nachricht, wir können etwas gegen unsere Ängste tun. Ja, richtig gelesen, wir dürfen entspannen und das sogar mit wissenschaftlichem Segen! Hier kommt Dr. Marcus Täuber ins Spiel mit seiner „Brain Changer“-Methode, die unser Verhältnis zur Angst komplett umkrempeln kann. Er hat ein „Angstfrei-in-4-Wochen-Programm“ entwickelt. Vier Wochen, die uns helfen könnten, unsere Ängste abzulegen? Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein, und dennoch lohnt es sich, dem Ganzen einen Versuch zu geben (mehr dazu ab Seite 30). Genauso wie unsere Gedanken und Emotionen können auch unsere Essgewohnheiten entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Schon lange ist bekannt, dass eine gesunde Ernährung essenziell ist, und dennoch zögern viele von uns, alte Gewohnheiten zu überdenken. Doch gerade in den Wechseljahren kann eine Ernährungsumstellung wahre Wunder wirken. Die Experten von Weight Watchers haben jetzt ein spezielles Programm für Frauen in der Menopause entwickelt (mehr dazu ab Seite 90). Außerdem stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe eine Verjüngungskur für Ihr Immunsystem vor (ab Seite 59). Denn unser Ziel ist es, Ihnen in Zukunft noch mehr dabei zu helfen, gesünder und glücklicher zu leben. Wir möchten Sie inspirieren und unterstützen, positive Veränderungen vorzunehmen, damit Sie das kommende Jahr von seiner schönsten Seite erleben können.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Tim Affeld

Chefredakteur



BITTE ZUR ANPROBE!

Model Ellen (li.) und Praktikantin Paula hatten jede Menge Spaß am Set. Kein Wunder, denn die zwei konnten die neuen Trends ausprobieren – ob Leo im Mix mit Leuchtfarben oder sportlich im Marine-Look. Die angesagtesten Styles sehen Sie ab Seite 14.

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

Alle 14 Tage neu!

FÜRSIE 

14

TRENDS IN SICHT

Das sind die neuen Styles für den Frühling

MAGAZIN

- 6 JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT ...**
für jede Menge Herzklopfen und große Gefühle
- 12 EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Worin vergleichen Sie sich mit anderen?

STIL

- 14 NEUE MODE FÜR DEN FRÜHLING**
Tolle Styles von klassisch bis sportlich
- 27 FASHION-STAR** Accessoires in Pastell
- 28 MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 30 ANGSTFREI IN 4 WOCHEN**
Das exklusive FÜR SIE-Programm
- 38 EXPERTENRAT** „Ich mag die Freundin meines Sohnes nicht. Was soll ich tun?“
- 40 AUF DEN PUNKT** „Nein!“ ist ein ganzer Satz
- 84 BESTSELLER-AUTORIN ANNE STERN ...**
zeigt uns ihr Berlin. Plus: ihre Lieblingsbücher
- 112 DAS ANDERE LEBEN**
Amelia Thomas kommuniziert mit Tieren

HALLO SCHÖNHEIT

- 44 WOW, SIEHST DU GUT AUS!**
Hochmoderne Laser aus der ästhetischen Dermatologie sorgen für den Wunder-Glow
- 50 JETZT WIRD DAS BAD ZUM SPA**
Ayurveda, Lomi-Lomi und Co.
- 54 HAND IM GLÜCK**
Schöne Handcremes mit Power-Wirkstoffen
- 55 BEAUTY-STAR** Stick für Lippen und Wangen
- 56 BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 59 BEST AGING FÜRS IMMUNSYSTEM**
Wie wir unsere Abwehrkräfte langfristig stärken
- 66 WARUM IST VITAMIN D SO WICHTIG?**
Eine Expertin klärt auf und teilt smarte Tipps
- 68 BURNING-MOUTH-SYNDROM**
Was hilft, wenn die Zunge brennt und der Mund schmerzt?
- 72 SCHOCK-DIAGNOSE GEBÄRMUTTERHALSKREBS**
Interview mit Moderatorin Tina Brungs
- 74 MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 76 ZAUBERHAFTE IDEEN IN WEISS**
Mit diesen Tönen ziehen Eleganz und Ruhe ein
- 82 WOHN-NEWS**
- 83 FREDERIKES LANDLEBEN** Bed & Breakfast

GUTES ESSEN

- 90 DIE 5 BESTEN REZEPTE FÜR DIE WECHSELJAHRE**
Bauchfett reduzieren und Beschwerden lindern
- 98 GEBÄCK-KLASSIKER** Süße Dream-Teams
- 102 GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 106 „MEINE MUTTER HAT MICH VERRATEN!“**
Victor Schefé über seine Kindheit in der DDR
- 108 INSPIRATION** Neue Bücher, Serien und Filme

REISE

- 116 WINTER-WONDERLAND**
Traumhafte Hideaways vor der Haustür

KOLUMNE

- 122 JULIA KARNICK** über DIY

IN JEDER AUSGABE

- 88** Impressum/Kontakt
- 89** Horoskop
- 103** Rätsel
- 121** Vorschau

FUERSIE.DE

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



54

RAUE FINGER?

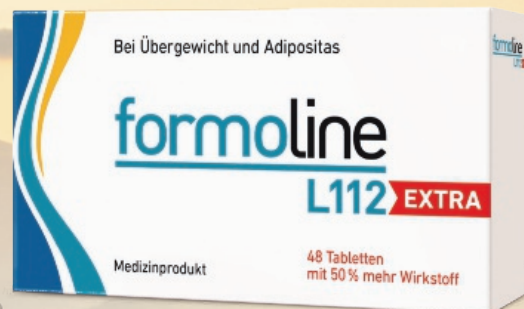
Diese Hand-schmeichler pflegen jetzt

2026 – Abnehmen und leichter leben

Ein guter Vorsatz braucht einen guten Begleiter: formoline L112



**Ihre starke Hilfe
beim Abnehmen**



formoline L112 eröffnet Ihnen einen Weg, wie Sie auf gesunde Weise leichter abnehmen. So können Sie Ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen.

3 Kleidergrößen abnehmen

Eine klinische Langzeitstudie¹ über 12 Monate belegt: mit formoline L112 konnten die Teilnehmenden – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – über 12 kg abnehmen.

formoline L112 schützt vor vielen Kalorien

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. 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 My-formoline Begleit-App. Jetzt gratis downloaden.



- ✓ **Wirk-Ballaststoff einzigartig auf natürlicher Basis**
- ✓ **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette²**
- ✓ **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

Jetzt starten mit formoline L112 - aus Ihrer Apotheke



JETZT

ist die perfekte Zeit ...

... um sich neu zu verlieben

Am 14. Februar zelebrieren wir alljährlich die Liebe! Doch an den übrigen 364 Tagen gehen romantische Auszeiten mit dem Partner oder der Partnerin zwischen mentaler To-do-Liste und Müllbeutel-Kontroversen schnell unter. Eine wunderbare Art, gezielt Momente tiefer Verbundenheit zu schaffen, sind die sogenannten „ABC“-Dates: Planen Sie in monatlichem Abstand ein gemeinsames Event ein, erst mit A wie Autokino, dann mit B wie Breathwork-Yoga und so weiter. Lauter Ideen gibt's unter dem Stichwort „ABC-Dates“ auf [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

