

# FÜR SIE

MEHR SEITEN • MEHR STYLE  
MEHR FÜR SIE

Die große  
Sonder-  
ausgabe

**TREND-  
FRISUREN**  
Welche steht  
mir wirklich?

**ENDLICH  
WIEDER  
SPARGEL!**  
Gerichte, die  
alle lieben

**STOFFWECHSEL-  
REVOLUTION**

Der einfachste Weg  
zum Wohlfühlgewicht

**ROADTRIP  
IM CAMPER**

TV-Star Bettina Tietjen  
spricht über ihr  
größtes Abenteuer

Mode-Special  
**VORHER-  
NACHHER**

**Neue Farben, neue Styles, neue Power**

**10 Frauen und ihre Verwandlung**

Nr. 9 • Mi 22.4.2026  
Deutschland 4,30 €  
Österreich 4,50 €  
Schweiz 8,00 CHF



**KUNDEN  
LIEBLING  
DES JAHRES**

Der innovative  
**Sprachverstärker**



Mit OSKAR  
endlich wieder den  
Fernseher verstehen.

Nur  
**269€**

Jetzt online  
erhältlich auf:  
[faller-audio.com](http://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.



# Schön, dass Sie da sind!



## STYLING-ABENTEUER

Modechef Joerg Bluhm und sein Fashionteam luden 10 Frauen aus dem Fashion-Business ein, um mit ihnen die neuen Modestyles zu fotografieren. Christina Wild und Meggie Reker (re.) vom Label Seidensticker hatten viel Spaß dabei. Das ganze Umstyling sehen Sie ab Seite 14.



## FREIHEITSGEFÜHL

TV-Moderatorin Bettina Tietjen ist leidenschaftliche Camperin und fährt diesen Sommer mit ihrem geliebten Fiat Ducato wieder nach Korsika. Was unbedingt mitmuss und welche Orte sie lieber meidet, verrät sie uns im Interview ab Seite 108.

Wie fad wäre das Leben ohne ein fröhliches Miteinander? Ohne inspirierende Begegnungen und Gespräche? Im FÜR SIE-Team empfinden wir es als großes Geschenk, dass wir bei unserer Arbeit jeden Tag tolle Menschen treffen dürfen, um für Sie, liebe Leserin, alle zwei Wochen eine Ausgabe voller bunter Geschichten zusammenzustellen. Diese Ausgabe ist eine ganz besondere. Nicht nur, dass sie mehr Seiten hat. Wir haben mit unserem großen Fashion-Umstyling auch wieder zehn tolle Frauen im Heft, die einen neuen Look gewagt haben (ab Seite 14). Das Ergebnis? Umwerfend. Die beiden Shooting-Tage waren intensiv, fröhlich und für alle ein Erlebnis. Dafür können wir einfach nur Danke sagen! Genauso inspirierend war unser Beauty-Shooting in Hamburg, bei dem wir die neuen Make-up-Trends des Frühlings in Szene gesetzt haben (ab Seite 54). Ohnehin widmen wir uns dem Thema Beauty in dieser Ausgabe ganz intensiv. Mit dem großen Hautkompass ab Seite 62 beispielsweise, in dem es um die unterschiedlichen Pflegebedürfnisse in unterschiedlichen Altersphasen geht. Oder wie wär's mit einer neuen Frisur? Ab Seite 72 können Sie sich prima inspirieren lassen und mit einem neuen Look Richtung Sommer düsen. Apropos: Sommerliche Sehnsucht packte uns auch, als wir mit TV-Moderatorin Bettina Tietjen übers Campen sprachen. Was sie daran liebt, erfahren Sie ab Seite 108. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Genießen!

Ihre FÜR SIE-Redaktion



## BEAUTY IM FOKUS

Bei unserem Shooting drehte sich diesmal alles um die Lust auf farbenfrohes Make-up! Entsprechend heiter war die Stimmung am Set: Das Beauty-Team, die Fotografin und Annette Kreuels von Lancôme (hinten, 2. von re.) trugen zwar noch überwiegend Schwarz, feierten aber schon die neue bunte Saison: ab Seite 54.

# Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

FÜRSIE 

Alle 14 Tage neu!

**11**  
MIT NEUEM  
SCHWUNG

Zehn Fashion-Profis  
beim großen Vorher-  
Nachher-Shooting

## MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT**  
... für ein Kino-Date mit Meryl Streep
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Aus welchem Fehler haben Sie gelernt?
- 13 **STANDPUNKT** Der Fall Collien Fernandes: Wann gibt es endlich echte Konsequenzen?

## STIL

- 14 **MODE-SPECIAL: VORHER-NACHHER** Zehn tolle Frauen präsentieren neue Looks
- 36 **LIEBLINGSSTÜCKE** Schuhe und Taschen
- 40 **FASHION-STAR** Jeansbluse mit Stickerei
- 41 **MODE-NEWS**

## MEIN LEBEN UND ICH

- 42 **DIE MAGIE DES SCHWIMMENS** Eine ganz besondere Liebeserklärung
- 48 **EXPERTENRAT** „Seit meine Tochter ausgezogen ist, wird der Kontakt immer spärlicher“
- 50 **AUF DEN PUNKT** Tipps gegen das Grübeln. Welche Schadstoffe in unserer Kleidung lauern
- 108 **ROADTRIP IM CAMPER** Warum Moderatorin Bettina Tietjen ihr Wohnmobil so liebt
- 136 **DAS ANDERE LEBEN: DIE L'ORÉAL-ERBIN**  
Die Geschichte von Liliane Bettencourt

## HALLO SCHÖNHEIT

- 54 **FARBPRACHT** Frühlingsfrische Make-up-Looks
- 62 **DER GROSSE HAUTKOMPASS** Das braucht die Haut je nach Alter. Unsere Experten geben Tipps

- 68 **DIE KRAFT DER DÜFTE** Wie Parfums unsere Ausstrahlung beeinflussen
- 72 **TREND-FRISUREN** Diese Schnitte tragen wir jetzt
- 78 **BEAUTY-STAR** Anti-Frizz-Creme
- 80 **BEAUTY-NEWS**

## CHECK-UP

- 83 **STOFFWECHSEL-REVOLUTION**  
Der smarte Weg zum Wunschgewicht
- 90 **SICHER DURCH DIE ZECKENSAISON**  
Rundum geschützt die Natur genießen
- 92 **WIE BEWEGUNG LEICHTER WIRD**  
Neurozentriertes Training macht den Unterschied
- 96 **SPRECHSTUNDE** Heuschnupfenmedikamente: Worauf muss ich achten?
- 98 **MEDIZIN-NEWS**

## MEIN ZUHAUSE

- 100 **FRESH-UP FÜRS BADEZIMMER** Coole Deko-Ideen für die private Wellness-Oase
- 106 **WOHN-NEWS**
- 107 **FREDERIKES LANDELEBEN** Rasen-Spa

## GUTES ESSEN

- 114 **ENDLICH WIEDER SPARGEL!** Gerichte, die alle lieben
- 120 **GLÜCK IM GLAS** Fruchtig-cremige Smoothies
- 126 **GENUSS-NEWS**

## KULTUR

- 130 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien. Plus: „Hamnet“, unser Film des Jahres

## REISE

- 140 **ZEIT FÜR MICH** Unsere liebsten Wellness-Auszeiten

## IN JEDER AUSGABE

- 113 Impressum/Kontakt
- 127 Rätsel
- 145 Horoskop
- 146 Vorschau



**56**

**STIMMUNGS-  
BOOST: DÜFTE**  
So stärken sie  
unser Selbstbe-  
wusstsein

**FUERSIE.DE**

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

**Brax hat  
~~keinen~~ Style.**

**Break** the expected

**Brax**

Brax.com

# JETZT

ist die perfekte Zeit ...

## **... um die Farbenpracht zu feiern**

Der Himmel strahlend blau, die Bäume sattgrün, und das leuchtende Rapsgelb, in das die Felder sich jetzt tauchen, erstreckt sich bis zum Horizont. Der Frühling hat uns farblich viel zu bieten, besonders Gelb verbinden wir mit Sonne, Wärme, Energie – und mit guter Laune. Kein Wunder, dass der Blick auf solche Landschaften unsere Sehnsucht weckt, noch viel öfter nach draußen zu gehen. Jetzt ist auch die perfekte Zeit, um die Saison mit allen Sinnen zu genießen. Wer sich ein Stück Frühling in die Küche holen möchte, greift zu mildem Rapsöl aus der Region: ideal für frische Frühlingssalate, schnelle Pfannengerichte oder knuspriges Ofengemüse.

