

freundin

EASY VEGGIE

So lecker und unkompliziert geht Gemüse

MEHR PLATZ, WENIGER CHAOS

Echte Lösungen für echte Wohnprobleme

SCHATZ, DU NERVST!

Wie Beziehungen wieder liebevoller werden

GRAUE HAARE

Feiern oder färben?

UNTERSCHÄTZTE SCHMERZEN

Warum Frauen oft falsch behandelt werden

35 *Wow-* KLEIDER

Mit zauberhaften Details wie Volants, Lochspitze und Ballonsaum – für jedes Budget

DR.GRANDEL

Intensiver
Feuchtigkeits-Kick
für die Haut?

HYDRO ACTIVE



- Intensive 24-h Feuchtigkeitspflege
- Mit Filler Hyaluron
- Für ein glattes, aufgepolstertes Hautbild

BESTSELLER



NEU

- Bestseller im Nachfülltiegel
- 95 % weniger Kunststoff*
- 51 % weniger Papier*

NACHFÜLLTIEGEL



Entdecken Sie auch die weiteren Produkte der Bestseller-Serie Hydro Active für feuchtigkeitsarme Haut.
Erhältlich in Kosmetikinstiuten, Apotheken, Parfümerien, Reformhäusern, Naturshops und unter www.grandel.de/shop

we know your skin.

*Bezieht sich auf den Materialeinsatz im Vergleich zur herkömmlichen Einzelverpackung

Was beschäftigt Sie gerade wirklich?

Manchmal bekommen Begrifflichkeiten in der freundin-Redaktion eine Eigendynamik. Vor einigen Wochen saßen wir in der Redaktionskonferenz und kamen auf die kleinen und großen Streitereien, die wir zu Hause mit unseren Partnern erleben. Schnell waren wir beim „Immer macht er ...“ und „Immer macht er nicht ...“-Bingo. Bis eine Kollegin seufzte: „Oh Gott, wir hören uns schon an wie unsere eigenen Eltern. So wollten wir doch niemals werden!“. „Naja“, antwortete eine andere, „das ist eben die ganz normale Partnerschaftshölle“. Die ganz normale Partnerschaftshölle. Alle mussten lachen, weil alle sofort wussten, was gemeint war. „Manchmal, im stressigen Alltag, komme ich mir vor, als wären wir ein Ehepaar wie aus einem schlechten Mario-Barth-Witz oder aus einem alten Loriot-Sketch“, beschreibt Ulrike Schädlich auf Seite 40 nun dieses Phänomen, dass wir manchmal ganz schön garstig zu dem Menschen sind, den wir eigentlich am meisten lieben. Das Beruhigende? Wir alle können wieder zu mehr Harmonie finden. Versuchen Sie es einmal mit den Paar-Experimenten auf S. 44!

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Ist es nicht verrückt: Jeden Tag reden wir mit Kollegen, Nachbarn, Eltern – und beschäftigen uns kaum damit, wie Kommunikation eigentlich funktioniert. Dabei wissen wir doch alle: Es geht weniger darum, was man sagt, sondern wie man es sagt. Ruhig, klar und gleichzeitig empathisch – das ist die große Kunst. Aber genau da kommen uns unsere Emotionen häufig in die Quere – mir persönlich oft in Gesprächen mit meinen jugendlichen Söhnen. Ein Tipp, den uns Kommunikationsexpertin Christine Steinleitner im Interview zu einer unserer nächsten Podcast-Folgen (freundin – der Podcast, auf allen gängigen Podcast-Portalen) gegeben hat, ist: Mach dir vor einem schwierigen Gespräch klar, wie du dich danach fühlen möchtest – und was du erreichen willst. Einfach einen guten Austausch, mehr Geld, mehr Harmonie? Wer das weiß, kommuniziert anders. Was Anke und ich uns für unseren Podcast vorgenommen haben, ist: Wir möchten Sie gut unterhalten, ehrlich sein, und Ihnen jede Folge etwas mitgeben, das Sie direkt im Alltag anwenden können. Schreiben Sie uns, ob uns das gelingt! Wir freuen uns über jede E-Mail und Ihre Kommentare, der Austausch mit Ihnen liegt uns am Herzen!

WILLKOMMEN

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 **38,70 € statt 51,60 €**. Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

freundin-abo.de/editorial
oder QR-Code scannen
Ihre Vorteilsnummer:
FR1PR02L*



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

INHALT



20

LUST AUF SOMMER

Die schönsten Kleider für jedes Budget



92

BESSER WOHNEN

Zu dunkel, zu chaotisch, zu ungemütlich? Clevere Lösungen für Wohnprobleme



38

ZURÜCK ZUR HARMONIE

Wie Paare aus der Nörgel- und Streitfalle finden und wieder mehr Leichtigkeit in ihre Beziehung bringen

FAVORITEN

- 8 **Alles, was die kommenden Wochen schöner macht**
Trends, Lieblingsprodukte und Events

IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Freundinnen wie wir**
Chrissi und Lisa erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 **Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Was ist nur mit den Männern los?**
Das wollten wir von einem Männerberater wissen

- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet... der Radierschwamm**
Weil er auch mittelguten Tagen Glanz verleiht

MODE

- 20 **35 Wow-Kleider**
Ob mit Volants, Lochspitze oder Ballonsaum – das sind unsere Sommerlieblinge
- 32 **Genau mein Stil**
Leserin Coralie beim großen freundin-Umstyling
- 36 **Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 38 **Schatz, Du nervst!**
Schluss mit Streits und ewiger Nörgelei! So werden Beziehungen wieder liebevoller
- 46 **Mama, wie war das bei dir?**
Vier Autorinnen vergleichen: Wie haben ihre Mütter in demselben Alter gelebt?
- 54 **Der Weg zum Traumjob**
Unser Dossier mit Tipps für die Bewerbung inkl. Checkliste und Selbsttest
- 62 **Job & Finanzen**

IST DAS SCHÖN HIER!

Wie aus dem Bilderbuch:
das Altmühltal



82

EINFACH LECKER!
So easy kann vegetarische Küche sein

WOHLFÜHLEN

- 64 Oh, wie schön!**
Die neuen Beauty-Trends: von Blurred Lips bis Elektrolyte-Pflege
- 70 Graue Haare**
Feiern oder Färben? Zwei Frauen, zwei Meinungen
- 74 Unterschätzte Schmerzen**
Warum Frauen oft falsch behandelt werden und was wirklich hilft

FUNDSTÜCKE

GENIESSEN

- 82 Easy Veggie**
Leckere und unkomplizierte Rezepte mit viel Gemüse
- 90 Fundstücke**
- 91 Ratzfatz-Gericht**
Gebratenes Zitronen-Hähnchen mit Rhabarber

WOHNEN

- 92 Mehr Platz, weniger Chaos**
Damit es zu Hause noch schöner wird: echte Lösungen für Wohnprobleme

REISE

- 102 Auf und ab im Altmühltal**
Unterwegs im bayerischen Naturpark – zu Fuß, per Kanu und E-Bike
- 110 Fundstücke**

KULTUR

- 118 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik
- 122 Trägt der Teufel wirklich Prada?**
Zur Fortsetzung des Kultfilms wollten wir wissen, wie es wirklich bei Fashion-Magazinen zugeht

STANDARDS

- 3** Editorial
- 114** Gewinnspiel
- 115** Rätselauf Lösung
- 115** Preisrätsel
- 116** Freundinwelt
- 130** Horoskop
- 131** Impressum
- 132** Vorschau



Unsere Beilage »Endlich wieder draußen«

Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:

<https://beilage.freundin-epaper.de>



DAS COVER

Model: Alise Jordan/
ICE Models **Foto:** Laura Palm
Produktion & Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Michi Schietzel
Kleid: Mos Mosh

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

FREUNDINNEN WIE WIR

Chrissi und Lisa

— **So richtig zusammengebracht haben uns zwei Ponys.** Meine Oma hatte früher einen Ferienreiterhof, da sind wir nach der Schule immer hin. Wir haben in benachbarten Dörfern gewohnt und uns dort getroffen. Am liebsten wären wir nur noch geritten. Über die Felder, durch den Wald – immer ohne Sattel. Weißt du noch? War das eine schöne Zeit! Schon damals hab ich gemerkt, wie mutig und gleichzeitig liebevoll du bist. Und heute? Arbeiten wir sogar zusammen in derselben Abteilung im Krankenhaus. Wir sind ein wirklich gutes Team – denn zwischen uns ist über die Jahre einfach ein tiefes Vertrauen gewachsen.

*Chrissi, 25, Med. Fachangestellte Kardiologie
(links)*

— **Ja, unsere Reitausflüge haben uns für immer zusammengeschweißt.** Bei solchen Abenteuern lernt man sich wirklich kennen – und man muss sich absolut aufeinander verlassen können. Mein Charly war immer ein bisschen braver, deine Sissi wilder. Du reitest mittlerweile zwar nicht mehr, aber als du neulich mal zu meinem Pflegepferd mitgekommen bist, war sofort klar: Du kannst es noch. Natürlich! Ich bin sehr froh, dass wir uns auch heute immer noch jeden Tag sehen, Chrissi. Ob in der Arbeit oder wenn wir zusammen ausgehen, du strahlst eine unglaubliche Lebensfreude aus. Deine Fröhlichkeit ist einfach ansteckend.

*Lisa, 27, Med. Fachangestellte Kardiologie
(rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss



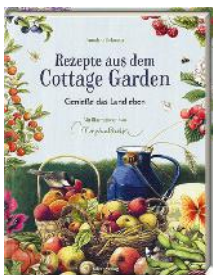
FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen **Redaktion:** Okka Rohd

KOMMST DU MIT RAUS?

Nicht jeder hat einen Garten vor der Tür, aber zum Glück ist das Gefühl erstaunlich transportabel. Es passt auch in eine kleine Küche, auf einen Balkon oder in einen freien Nachmittag.

Das Kochbuch „Rezepte aus dem Cottage Garden“ sammelt Gerichte, die nach einem Tag auf dem Land schmecken – vom Victoria Sponge Cake mit Beeren (rechts im Bild) über Fliedergelee bis zur gerösteten Tomaten-Paprika-Suppe. Von Annalena Bokmeier, hoelker-verlag.de, 30 Euro



Widerstand zwecklos

Jetzt aber nur noch ein
Leckerli. Bis er schaut,
wie nur er schauen kann.
Verdammt. Dose „Dogs
Food Treat Tin“ von Hay,
über hejhay.de, um 7 Euro



ANSICHTSSACHE

*Man entdeckt immer noch ein
Detail: die Wellen auf dem
Fischschwanz, die Form der Tupfen,
das kleine Stückchen Grün im
Licht. Das Armband „Lucky Koi“
ist nie ganz zu Ende bestaunt.
Von telawave.de, um 55 Euro*



Ein Haken für alles, was
einen Platz sucht: Schere,
Handtuch, Einkaufs-
beutel. „Rope Hook“ von
peppermintproducts.com,
um 8,70 Euro

S-KLASSE



Lagebericht

Decke, Buch, Himbeeren, Limo, eine große Wiese und ein schattiger Baum. Und alles wird ein bisschen langsamer. „Klekks No. 16 Baumwoldecke“ von klekks.com, um 99 Euro

NEBENWIRKUNG



Man steckt ihn an und plötzlich sitzen einem in der Bahn so viele lächelnde Menschen wie lange nicht gegenüber. „Pin Pink Tulpen“ von by-vivi.de, um 11 Euro



ZURÜCK IM SPIEL

Perfekt für diese kleine Pause zwischen Mittag und Feierabend, wenn der Kopf nur noch in Zeitlupe denkt. Das „Pineapple & Pink Grapefruit Premium Soda“ erfrischt mit Ananas und Grapefruit und kommt ohne raffinierten Zucker aus. Von Something & Nothing, über mindfuldrinking.club, um 2,50 Euro