

# freedlin

## GÜNSTIG REISEN ...

... und trotzdem  
Strand, Pool und  
gutes Essen

## NEUE SOMMER- SCHUHE

## GLÜCKLICH GETRENNT

Warum es manchmal  
besser ist, zu gehen

Mit  
Workbook von  
Annahita  
Esmailzadeh

# DOCH, ICH KANN DAS!

Wie wir unseren inneren Kritiker  
endlich loswerden und lernen, an  
uns selbst zu glauben



# Teste einen. Gewinne Deinen.



Jetzt Probefahrt auf [ford.de](https://ford.de) buchen  
und Dein Wunschmodell gewinnen.

Mehr Informationen zum Gewinnspiel auf [ford.de](https://ford.de)

*Ford*

BEREIT FÜR  
MORGEN

## Mit wem verbringen Sie gerne Zeit?

### Neulich stieß ich im Internet auf einen Eltern-Kind-Zeit-Rechner.

Laut diesem Rechner sind 75 Prozent der Zeit, die ich im Leben mit meinen Kindern verbringe, bereits vorbei. Statistisch bleiben uns noch ca. 490 Tage. Auch wenn ich natürlich unterstütze, dass die Jungs immer mehr ihr eigenes Leben führen, machte mir das wieder bewusst, wie kostbar unsere gemeinsame Zeit ist. Am meisten genieße ich sie, wenn wir zusammen reisen. Wenn wir fernab von Arbeits-, Alltags- und Schulstress gemeinsam die Welt entdecken – ich dabei auch immer ein bisschen ihre und sie ein bisschen meine. Am Surferstrand in Portugal komme ich mir an der Seite der Teenager weniger zu alt vor. Und sie sich im schicken Restaurant weniger zu jung. Noch zwei, drei Jahre, dann werden sie trotzdem lieber mit ihren Freunden und Freundinnen losziehen, aber solange plane ich schon mal die nächsten Sommerferien. Und da sie auch aus dem Alter der Kinderermäßigungen inzwischen raus sind, freue ich mich über die tollen Tipps für günstige, und dennoch sehr charmante Unterkünfte ab S. 106, die unsere Volontärin Lucia Piloth zusammengetragen hat. Mit meinen Eltern sind übrigens schon 95 Prozent unserer gemeinsam verbrachten Zeit vorbei. Da sollte ich dringend gemeinsame Urlaube planen ...



### Mit Elisa kann ich sehr laut lachen und ganz leise nachdenken.

Bei Nadine muss ich nichts erklären, weil sie mich so lange kennt wie ich mich selbst. Wenn ich an Steffi denke, kommen Erinnerungen auf an „un'estate italiana“ – ein italienischer Sommer. Nicole ist da, wenn ich jemanden zum Reden brauche. Und zum Schimpfen auch. Charlotte rufe ich an, wenn ich mich selbst nicht ganz verstehe. Mit Katrin erobere ich jede Tanzfläche. Saskia hat ein besseres Gedächtnis als jedes Tagebuch. Und dann ist da natürlich Mateja, die immer die klarsten Worte findet und mit der ich jeden Tag erleben darf, was alles möglich ist, wenn wir Frauen es ernst meinen mit dem gegenseitigen Unterstützen. Echte Freundinnen. Was wären wir nur ohne sie? Als diese Zeitschrift 1948 in einer Nachkriegswelt gegründet wurde, wollte sie für die auf sich gestellten Frauen genau das sein – eine Freundin. Eine Verbündete. Jemand, auf den man sich verlassen kann. In dieser Tradition steht auch unsere neue Rubrik „Freundinnen wie wir“ (S. 6), in der ab sofort in jeder Ausgabe zwei Frauen erzählen, was ihre Freundschaft so besonders macht. Dieses Mal: Heidi und Mira aus München!

Mateja Mögel

Anke Helle

Die Chefredakteurinnen

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an [chefredaktion@freundin.de](mailto:chefredaktion@freundin.de)

# WILLKOMMEN

UNSER  
COVER-BOOKLET  
»TOLLE OSTERIDEEN«

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

[https://beilage.  
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)



## 38

### DAS WIRD GUT!

„Ich kann das nicht“,  
„Ich bin nicht gut genug“:  
Negative Glaubenssätze  
kennen wir alle. Die gute  
Nachricht: Wir können  
an ihnen arbeiten!



## 56

### ENDLICH FREI

Drei Frauen erzählen, warum die  
Trennung von ihrem Partner ihre  
beste Lebensentscheidung war



## 30

### WIR STEHEN AUF ...

... die neuen Schuhe! Unsere  
Lieblinge für den Sommer

### FAVORITEN

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

### IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Neu: Freundinnen wie wir**  
Heidi und Mira erzählen, was Ihre Freundschaft so besonders macht
- 14 **Was sagt die Freundin?**  
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Wie schaffe ich es, abzuschalten?**  
Das haben wir einen Neurowissenschaftlerin gefragt
- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet... Suchen**  
Weil nichts an das Glück des Wiederfindens heranreicht

### MODE

- 20 **Die machen einen tollen Job**  
Lässig-schicke Businessmode und passende Accessoires
- 30 **Neue Sommerschuhe**  
Sandalen, Mules, Ballerinas und Bootsschuhe
- 36 **Fundstücke**

### LEBEN & LIEBEN

- 38 **Doch, ich kann das!**  
Endlich an uns selbst glauben – so geht es! Workbook von Annahita Esmailzadeh
- 48 **Zauberhafte Tischdeko**  
Ein Table-Stylistin verrät, wie sie gelingt
- 56 **Glücklich getrennt**  
Warum es machmal besser ist, zu gehen
- 64 **Vom Leben gelernt**

# 48

## SO HÜBSCH!

Frühlingshafte  
Tischdeko



### WOHLFÜHLEN

- 66 So duftet der Frühling**  
Die neuen Parfüms der Saison
- 74 Einen Tick schöner, bitte**  
Was die plastische Chirurgie leisten kann und worauf es ankommt, damit nichts schiefgeht
- 80 Keine Lust auf Heuschnupfen**  
Die besten Tipps gegen die lästigen Symptome
- 86 Fundstücke**

### GENIESSEN

- 92 Levantinische Gewürzküche**  
Aromatische Gerichte aus dem östlichen Mittelmeerraum
- 102 Ratzfatz-Gericht**  
Quinoa Salat mit Hähnchenspießen und Joghurt
- 104 Fundstücke**



# 106

## PSST... GEHEIMTIPPS!

Erschwingliche Hotels und Ferienwohnungen, die keine Wünsche offen lassen

# 92

## LECKER LEVANTE

Viel Gemüse und  
feine Aromen  
aus 1001 Nacht



### REISE

- 106 Günstig Reisen**  
... und trotzdem nicht auf Strand, Pool und gutes Essen verzichten müssen

### KULTUR

- 118 „Wir sollten uns mehr Zeit zum Träumen nehmen“**  
Finden Bestsellerautorin Maja Lunde und ihre Freundin, Illustratorin Lisa Aisato
- 124 Sehen, hören, lesen**  
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

### STANDARDS

- 3** Editorial
- 90** Gewinnspiel
- 91** Rätselauflösung
- 91** Preisrätsel
- 116** Freundinwelt
- 130** Horoskop
- 131** Impressum
- 132** Vorschau



### DAS COVER

**Model:** Annahita Esmailzadeh **Foto:** Claudia Grassl **Produktion und Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Milka Barbin /Fame-agency **Blazer:** Comma **Hose:** Rossi **Schuhe:** Kennel & Schmenger **Ohringe:** Fejn



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





FREUNDINNEN WIE WIR

## Heidi und Mira

— **Der beste schlechte Einfluss aller Zeiten**, das warst schon immer du, Mira. Nachdem wir uns mit Anfang zwanzig über unsere damaligen Freunde kennengelernt hatten, ging zuerst bei dir die Beziehung zu Ende, etwas später dann prompt auch bei mir ... Tja, der beste schlechte Einfluss, haben wir damals aus Spaß gesagt. Seitdem sind wir beste Freundinnen. Uns war einfach schnell klar, dass wir beide viel besser zusammenpassen als die zwei Typen zu uns. Was ich total an dir mag: Du lässt jedem seine Meinung und versuchst nie, deine jemandem aufzudrängen. Das schaffen nicht viele. Deine Superpower: Selbst wenn du im größten Mist steckst, bleibst du immer irgendwie positiv. Und lustig!

*Heidi, 48, Versicherungsbetriebswirtin (links)*

— **Mensch, Heidi, niemand weiß so viel über mich wie du.** Wir sind ja auch schon durch viele Höhen und Tiefen zusammen gegangen. Erst neulich ging es mir abends nicht gut, eine Stunde später warst du da. Auf dich kann ich einfach zählen. Und du bleibst immer absolut ehrlich. Wenn etwas blöd ist, sagst du es auch. Mindestens genauso toll ist aber, dass man mit dir immer noch so gut feiern kann wie früher. Gerade eben erst haben wir einen neuen Hip-Hop-Abend in einem Münchner Club entdeckt. Richtig gut! Weißt du, wo ich uns in dreißig Jahren sehe? Auf einer dieser Dachterrassen, die wir immer von unten bewundern, wenn wir nachts vom Tanzen nach Hause kommen. Irgendwann sitzen wir da oben, du und ich.

*Mira, 50, Einzelhandelskauffrau (rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss