

DONNA

www.donna-magazin.de

WUNDER- WIMPERN

Sie öffnen den
Blick und lassen
uns strahlen

Hören Sie auf Ihren Bauch!

Warum der Darm
der Schlüssel ist
zu Gesundheit
und guter Laune

KEIN SEX IST AUCH KEINE LÖSUNG

Frauen 40plus erzählen, wie sie
ihre Lust neu entdeckt haben

Wie Träume wahr werden

DONNA-Coach Sabine Asgodom weiß: Sehnsucht ist der
beste Wegweiser zum Glück. In unserem Dossier erklärt sie,
wie man sie nutzt, um kleine und große Ziele zu erreichen

Meine
Zeit ist
JETZT!

4/2016
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

COVERMODEL:
Leserin Ingela
Brumund, 43

Verrückt nach Schuhen!!!

Unsere Lieblinge
der Saison – und
wozu sie passen

„Manchmal wollte ich nicht mehr“

Monica Lierhaus im
DONNA-Interview

NO SPORTS? NO PROBLEM

So bleiben
Sie trotzdem fit

Inhalt



22

Die Finalistinnen unseres Model-Contests zeigen, wie man Denim 2016 trägt



48

Monica Lierhaus hat mit uns über ihr Leben nach dem großen Schicksalsschlag gesprochen



129

Endlich Frühling! Dekos, Tipps, Rezepte und mehr

SO WERDEN TRÄUME WAHR

Warum wir sie zum Leben brauchen und was Sie tun können, damit Ihre Sehnsüchte Schritt für Schritt Wirklichkeit werden

58

JETZT!

- 10 Unsere Favoriten im April
- 20 Starke Frauen aus aller Welt

INTERVIEWS & KULTUR

- 48 „Weitermachen ist schwieriger als aufgeben“ Moderatorin Monica Lierhaus im Lebenslinien-Interview
- 66 Sind wir umgeben von Psychopathen? Interview mit Profilerin Ursula Gasch
- 138 „Eine Oma, die Sex hat, gilt als peinlich“ Autorin Erica Jong über das Älterwerden
- 142 Buch-, Kino- und Musik-Highlights

MODE

- 22 Jeans – eine Liebe fürs Leben Wie man Denim jetzt trägt

- 34 **Mules and more** Jede Menge neue Trend-Schuhe
- 42 „Eine Bluse muss nicht spießig sein“ Die Gründerin des Labels 0039 Italy im Interview

LEBEN & LIEBEN

- 44 **Wer ist hier dick?** Autorin Constanze Kleis über den Kampf mit Konfektionsgrößen
- 58 **Wie Träume wahr werden** So schaffen Sie es, Ihre Visionen, Wünsche und Sehnsüchte endlich in die Tat umzusetzen
- 70 **Psycho-Kolumne** Selbstcoaching-Tipps von Sabine Asgodom
- 72 **Mein neues Sexleben** Vier Frauen und wie sie sich ihre Lust zurückeroberten. Plus: die besten Sex-Toys

BEAUTY & WELLNESS

- 8 **DONNA-Days am Gardasee** Lust auf ein tolles Verwöhnprogramm? Dann kommen Sie mit uns ins exklusive Wellnesshotel „Lefay Resort & SPA“
- 78 **Ein Tusch auf schöne Wimpern** Neue Mascaras, Profi-Tuning und smarte Extras für schöne Augenblicke
- 82 **Der Lidstrich** Step by Step erklärt von Star-Visagist Boris Entrup
- 84 **Gute Nacht** Mit diesen Tipps wird Ihr Schlaf zum echten Schönheitsschlaf
- 90 **Stilreise** Heide Hildebrand liebt zeitlose Klassiker
- 92 **Komme ich wieder in die Pubertät?** Pickel und unreine Haut 40plus – und wie man sie wieder loswird
- 96 **News**



148

Unsere Autorin hat früher in Japan gelebt – und sich jetzt erneut auf Entdeckungsreise begeben



98

Der Darm – so wichtig wie unser Gehirn



92

Warum kriege ich wieder Pickel? Das hilft gegen Akne Tarda



112

Ein feiner Fisch aus dem hohen Norden: Skrei

GESUNDHEIT

- 98 Neues aus dem Reich der Mitte** Warum der Darm mehr Aufmerksamkeit verdient
- 104 No Sports** Fit bleiben ohne straffes Trainingsprogramm – ja, das funktioniert wirklich!
- 108 Das hat mir geholfen** Geheilt vom Restless-Legs-Syndrom
- 110 News**

KOCHEN

- 112 Der letzte Skrei** Tolle Rezepte mit Winterkabeljau. Plus: DONNA beim Skrei-Fischen auf den Lofoten
- 120 News**

KREATIV WOHNEN

- 122 Ein eigenes Café wäre schön** Vier Frauen und ihre liebevoll eingerichteten Kuchen-Lokale

INSPIRATION

- 129 Frühlingserwachen** Saisonale Deko-Ideen, Tipps & Rezepte

REISE

- 148 Japan** Das Land des Lächelns neu entdeckt
- 154 Sonnengruß und Wolkenspiele** Kombi-Retreats für Yoga unter freiem Himmel

RUBRIKEN

- 3 Editorial/Contributors**
- 6 Leserbrief**
- 47 Firmenadressen/Rätselauflösung**
- 147 Impressum**
- 158 Rätsel**
- 160 Vorschau**
- 162 Happy End**

Titelzeilen sind farbig gekennzeichnet

Model: Ingela Brumund
Foto: Michael Munique
c/o Barbara Neubauer
Produktion: Sandra Krutzsch Top: 0039 Italy Pullover: Benetton Hose: Steffen Schraut Ohrringe: Leaf Haare & Make-up: Sabine Oberhuber mit Produkten von Clarins

Beauty S. 78

Medizin S. 98

Liebe S. 72

Leben S. 58



Mode S. 34

Interview S. 48

Gesundheit S. 104