

# DONNA

Meine  
Zeit ist  
JETZT!

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

## WUNDER- WIMPERN

Sie öffnen den  
Blick und lassen  
uns strahlen

COVERMODEL:  
Leserin Ingela  
Brumund, 43

## Hören Sie auf Ihren Bauch!

Warum der Darm  
der Schlüssel ist  
zu Gesundheit  
und guter Laune

## Verrückt nach Schuhen!!!

Unsere Lieblinge  
der Saison – und  
wozu sie passen

## KEIN SEX IST AUCH KEINE LÖSUNG

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

## „Manchmal wollte ich nicht mehr“

Monica Lierhaus im  
DONNA-Interview

# Wie Träume wahr werden

## NO SPORTS? NO PROBLEM

So bleiben  
Sie trotzdem fit

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

# 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