

Glücklicher leben

# freundin

## STARKER RÜCKEN

Was hilft wirklich gegen Schmerzen?

## Sex-Träume

Und was sie bedeuten

## PONY, BOB ODER NEUE HAARFARBE?

Das große Frisuren-Vorher-Nachher



2 Hefte  
FÜR NUR  
3 Euro

## ABNEHMEN MIT INTERVALLFASTEN

Die neuen Fastenmodelle und warum sie uns gut tun

# 2020 wird MEIN Jahr

Einfach mal unvernünftig sein, öfter Nein sagen und ganz bewusst an sich selbst denken: eine Not-to-do-Liste, die das Leben schöner macht



16  
MODE

*Trendy und warm:  
die schönsten Teile  
mit Karo-Muster*



24  
MODE

Die stecken alle in die  
Tasche: Geldbeutel,  
Terminplaner und Etais



86  
GESUND-  
HEIT

Etwas mehr Haltung  
bitte! Dann geht es  
auch dem Rücken gut

# Jetzt in freundin

## Favoriten

7 **Alles, was die kommenden Wochen schöner macht**  
Trends, Stars, Lieblingsprodukte

## Mode

16 **Cool, aber cosy: Karo**  
Von der Teddy-Jacke bis zum Weekender: unsere  
Lieblingsstücke mit Schotten- und Holzfällermuster

24 **In bester Ordnung**  
Terminplaner, Geldbeutel & Co. in tollen Farben

26 **So tragen wir die neuen Jeans**  
Wem die Jeansformen stehen und wie man sie stylt

32 **News**

## Leben & Lieben

12 **Wie macht ihr das?**  
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet

36 **2020 wird mein Jahr**  
20 Dinge, die wir in Zukunft nicht mehr machen

44 **„Wir passen aufeinander auf“**  
In Esslingen leben 13 Seniorinnen selbstbestimmt in  
einer Hausgemeinschaft. Wir haben sie im Alltag begleitet

50 **Sex-Träume**  
Ein Experte erklärt, was sie über uns verraten

56 **Wie hat das Muttersein Sie verändert, Stefanie Kloß?**  
Die Frontfrau der Band Silbermond  
im Interview

62 **Wenn Eltern zu Besuch kommen ...**  
... verhalten sie sich oft ein wenig seltsam, findet  
freundin-Autorin Marija Latkovic

## Beauty

68 **Pony, Bob oder neue Haarfarbe?**  
Beim großen freundin-Umstyling bekommen  
Leserinnen eine neue Frisur, die wirklich zu  
ihrem Typ passt

78 **Winter-Bäckchen**  
Das perfekte Rouge für einen rosig-frischen Teint

80 **Hilfe für trockene Haut**  
Alles Wichtige über den Inhaltsstoff Hyaluronsäure

84 **News**

## Gesundheit

86 **Starker Rücken**  
So verhindert eine gute Haltung Schmerzen

92 **Alle schniefen? So bleiben Sie trotzdem gesund**  
Die besten Tipps, um Erkältungen abzuwehren

96 **News**

# 104 GENUSS

Salat im Winter?  
Aber sicher!  
Vor allem mit  
diesen  
Rezepten



## DAS FRISUREN- VORHER- NACHHER

Vier Freundin-Leserinnen, ein  
Star-Friseur – und jede Menge  
neue Ponys, Farben und  
Schnitte ab Seite 68

### Wohnen

- 98 **Gekommen, um zu bleiben**  
Ein altes, dunkles Haus trifft auf eine kreative,  
junge Frau und verwandelt sich

### Genuss

- 104 **Gesund & saisonal: Wintersalate**  
Knackige Salate mit Gemüse, Hülsenfrüchten  
und raffinierten Toppings

### News

### Reise

- 118 **Gegen den Trend verreisen: die schönsten Ziele  
und was ihren Reiz ausmacht**  
Ob Mallorca im Februar oder Thailand im August:  
12 faszinierende Reisen für 2020

### Auto

- 126 **Sicher durch den Winter**  
Was Sie wissen sollten, um mit dem Auto auch  
auf Eis und Schnee gut ans Ziel zu kommen

### Kolumnen

- 14 **Eigentlich ... ist der Jahresanfang eine schwere Zeit für mich**  
Bis sich Freundin-Autorin Constanze Kleis mit ihrem  
80-jährigen Ich betrachtet

- 64 **Eine Liebe, viele Fragen**  
In unserer Paar-Kolumne beantwortet Okka Rohd die  
Frage: „Gibt es etwas, um das du mich beneidest?“

### Kultur

- 128 **Hut ab, Udo Lindenberg!**  
Eine Liebeserklärung an den Ausnahmekünstler  
zum Start des Films „Lindenberg! Mach dein Ding“
- 132 **Sehen, hören, lesen**  
Ein Setbesuch bei „Charlie's Angels“, der neue Liebesroman  
von David Nicholls und Musik-Newcomer für 2020

### Immer in Freundin

- 3 Editorial  
15 Impressum  
114 Gewinnspiel  
116 Rätselauf Lösung  
116 Preisrätsel  
138 Horoskop  
140 Vorschau  
142 Eine Frage zum Schluss



### Das Cover

**Model:** Dalia Günther/A  
Management **Foto:** Sam Bisso  
**Produktion:** Jana Gutsche  
**Schalkragen:** Balcon Preysing  
über schwittenberg.com  
**Haare & Make-up:** Sabine  
Heberle/Phoenix Agentur mit  
Produkten von Dior Backstage



78  
**BEAUTY**  
Hübsche Rouges für  
einen winterlichen  
Schneewittchen-Look



## 118 REISE

Wie wär's mal mit Paris  
im Frühling? Über-  
raschende Reisezeiten für  
bekannte Urlaubsziele