

freundin

FEINE RUCK-ZUCK-KÜCHE

Neue Lieblings-Gerichte, in 30 Minuten auf dem Tisch

ICH KOMME!
Wie ein Sextoy Frauen weltweit zum Höhepunkt pulsiert

12

Bücher, von denen wir nie genug bekommen

Kleider
FÜR DEN SOMMER
Wir freuen uns auf Blumenprint, Unifarben und Lochstickereien



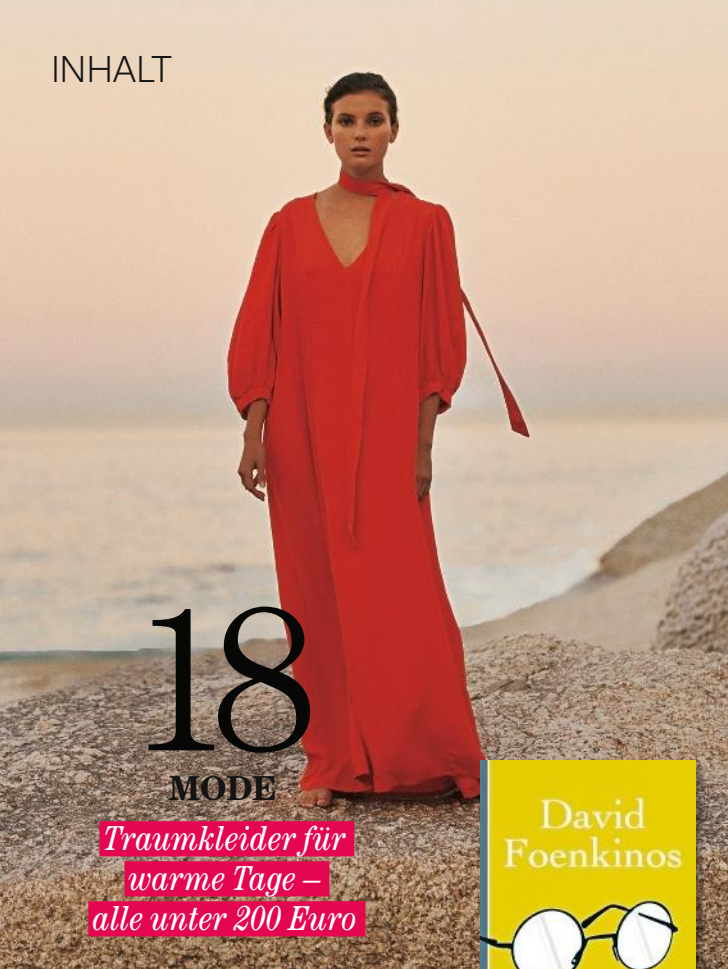
2 Hefte für nur 3 Euro

VERBLÜFFEND EINFACH

75 Tricks, die Ihren Alltag zu Hause garantiert leichter machen

DER BLICK NACH VORN

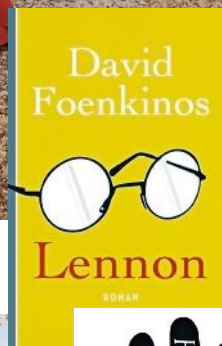
Wie wir wieder lernen, uns selbst und ändern zu vertrauen, und warum uns das neue Zuversicht gibt



18

MODE

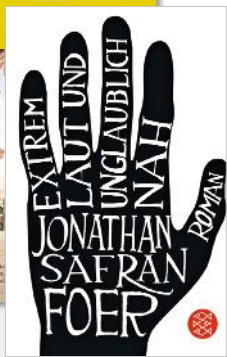
Traumkleider für warme Tage – alle unter 200 Euro



46

LEBEN & LIEBEN

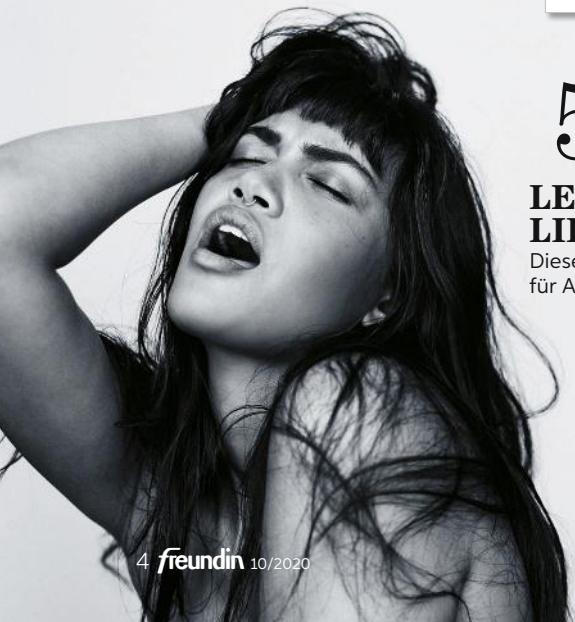
Bücher, von denen wir nie genug bekommen



54

LEBEN & LIEBEN

Dieses Sextoy sorgt für Ahs und Ohs



Jetzt in freundin

FAVORITEN

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

MODE

- 18 **Kleider für den Sommer**
Ob mini oder maxi, unifarben oder gemustert: Das sind unsere Lieblinge der Saison
- 32 **Frühlingslooks in Zitronengelb**
Styling-Vorschläge für den Trendton
- 34 **Das kann ich nicht tragen. Doch!**
Anzüge in kräftigen Farben
- 36 **News**

LEBEN & LIEBEN

- 14 **Wie macht ihr das?**
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet
- 38 **Der Blick nach vorn**
Wie wir wieder lernen, uns selbst und anderen zu vertrauen
- 46 **Die lesen wir immer wieder**
Lieblingsbücher der freundin-Redaktion
- 54 **Ich komme!**
Das Geheimnis hinter dem Womanizer, einem der weltweit erfolgreichsten Sextoys für Frauen
- 58 **Von Rollenbildern und Work-Life-Balance**
Ein Gespräch mit Antje von Dewitz, Leiterin der Outdoor-Marke Vaude und vierfache Mutter
- 62 **My home, my office**
Wir beantworten die wichtigsten Fragen rund ums Homeoffice
- 64 **Finanzen: Der Spar-Spaß**
Finanzexpertin Renate Fritz gibt Tipps, wie man seine Ausgaben besser im Auge behält

BEAUTY

- 66 **Machen wir glatt**
So lässt sich der angesagte Sleek Look nachstylen
- 72 **Sport hat mein Leben verändert**
Wie freundin-Leserinnen durch Bewegung zu mehr Selbstvertrauen und Zufriedenheit fanden
- 78 **How to:** Mit Bronzer schöne Konturen zeichnen
- 80 **Neue Pflege für die Intimzone**
Produkte, die besonders schonend und mild sind
- 82 **News**

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

GESUNDHEIT

- 84 **Ich will die Pille nicht mehr nehmen!**
Welche alternativen Verhütungsmethoden es gibt, wenn man keine Hormone mehr schlucken möchte
- 90 **Tipps für gesunde & schöne Beine**
So beugt man Besenreisern und Krampfadern vor
- 92 **News**

GENUSS

- 96 **Feine Ruck-zuck-Küche**
Ob Schupfnudelpfanne oder Spargelschnitten: Diese Gerichte stehen in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch
- 106 **Backen mit Erdbeeren**
Kuchen, Tartes und Cupcakes mit den süßen Früchten
- 114 **News**

WOHNEN

- 116 **Das habe ich selbst gemacht!**
Zwei tolle Bastelideen für zu Hause

KOLUMNEN

- 16 **Eigentlich... soll unser Gehirn ja über unbegrenzten Stau-Raum verfügen**
Doch wo findet man die wichtigen Erinnerungen, fragt sich freundin-Autorin Constanze Kleis
- 52 **Eine Liebe, viele Fragen**
Peter Praschl beantwortet diesmal die Frage: „Wie schaffst du es, deinen Körper einfach zu lieben?“

KULTUR

- 120 **„Wolltest du eine ideale Mutter sein, Maria?“**
Das neue „Tatort“-Duo Florence Kasumba und Maria Furtwängler im Gespräch
- 128 **Sehen, hören, lesen**
Neue Serien, Bücher und die Queen of Pop, Lady Gaga

IMMER IN FREUNDIN

- 3 Editorial
- 94 Rätselauflösung
- 94 Preisrätsel
- 118 Gewinnspiel
- 136 Horoskop
- 138 Impressum
- 140 Vorschau
- 142 Eine Frage zum Schluss



72
BEAUTY
Welcher Sport macht dich glücklich?
Inspirierende Geschichten von freundin-Leserinnen

106
GENUSS
Endlich wieder Erdbeeren! Am liebsten auf Kuchen, Tartes und Cupcakes



120
KULTUR
Zwei „Tatort“-Kommissarinnen im privaten Gespräch



DAS COVER
Model: Louise Fankhänel/munich models
Foto: Daniel Suhre **Creative Direction:** Nina Banneyer **Styling:** Verena Englbrecht
Kleid: Zavi **Kette & Ohrringe:** Pilgrim
Ring: Pernille Corydon **Haare & Make-up:** Bianca Hartkopf/Nina Klein