

11/2020
Mi, 29. 4. 2020
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,20
Schweiz SFR 5,30

freundin

GUTER STIL IST ZEITLOS

Basics, die einfach
in jeden Kleider-
schrank gehören

MASKEN-GUIDE

Die wichtigsten
Wirkstoffe für die Haut

ORIGINELLE REZEPTE MIT SPARGEL

NIE WIEDER DIÄT
So sehr schadet ständiges
Abnehmen dem Körper



**2 Hefte
für nur
3 Euro**

GROSSES RÄTSEL-EXTRA

Entspannung für den
Kopf mit Kreuzwort-
rätseln, Sudokus und
Suchbildern

DAFÜR SIND WIR DANKBAR

Familie: Wie sehr prägen uns unsere Eltern?
Freundschaft: So übersteht sie Krisen
Kleines Glück: Das macht uns wirklich zufrieden



16

MODE

Mit diesen Basics sind Sie immer gut angezogen



30

MODE

Die machen blau: Schuhe, Schmuck und Accessoires in Classic Blue



48

LEBEN & LIEBEN

Trotz Konflikten, Neid, Kritik – wie hält eine Frauenfreundschaft ein Leben lang?

Jetzt in freundin

FAVORITEN

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

MODE

- 16 **Echte Zeitlos-Mode**
Von der klassischen Bluse bis zum Ausgeh-Top – diese Basics gehören in jeden Kleiderschrank
- 26 **Schön für zu Hause**
Slipdress und weite Hose unterschiedlich kombiniert
- 30 **Accessoires in Classic Blue**
Taschen, Schuhe und Schmuck in der Trendfarbe
- 32 **Guck mal!**
Extragroße Sonnenbrillen im Retro-Stil
- 34 **News**

LEBEN & LIEBEN

- 36 **Ganz die Mama**
Warum sind wir unseren Eltern so ähnlich? Und welche Rolle spielen dabei die Gene?
- 42 **Ja, ich will!**
Hochzeitsprofis erinnern sich an die ungewöhnlichsten Trau-Momente und verraten ihre besten Tipps
- 48 **Beste Freundin, beste Feindin**
Die Geschichte einer lebenslangen Frauenfreundschaft: Das hält sie aus, das macht sie noch inniger
- 54 **Wie läuft's in der Arbeit?**
Psychotherapeutin Esther Perel über die Wichtigkeit der Beziehungen im Berufsleben
- 60 **Mein kleines Glück**
Das macht unseren Leserinnen gerade Freude

BEAUTY

- 66 **Der große Masken-Guide**
Die neuesten Produkte und Trends für jeden Hauttyp. Plus: zwei Gesichtsmasken zum Selbermachen
- 72 **Die 30-Tage-Challenge**
Täglich trainieren, meditieren, kalt duschen oder Gemüsesaft trinken – vier Redakteurinnen haben es ausprobiert
- 78 **Verwöhnprogramm**
Diese Handcremes helfen strapazierter Haut
- 80 **News**

GESUNDHEIT

- 82 **Nie wieder Diät**
Warum ständiges Abnehmen Körper und Seele schadet und wie man ein gesundes Verhältnis zu seinem Körper aufbaut

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

- 91 **Das schützt vor Blasenentzündung**
Alles zur neuen Impfung und zu alternativen Behandlungsmethoden
- 94 **News**

GENUSS

- 96 **Neue Rezepte mit Spargel**
Aus dem Ofen, in Cannelloni oder paniert: So vielfältig ist das Gemüse
- 106 **Bloß nicht wegschmeißen!**
Starkoch Holger Stromberg verrät uns seine besten Tipps für die Resteküche
- 108 **News**

REISE

- 110 **Vom Sofa die Welt entdecken**
Wie eine Frau mit dem Online-Kartendienst Google Street View einmal um die Welt reiste – eine Geschichte in Bildern

WOHNEN

- 116 **Wir holen die Gemütlichkeit nach draußen...**
... und den Sommer nach drinnen. Mit diesen schönen Möbeln und Accessoires. Plus: tolle DIY-Projekte

KOLUMNEN

- 14 **Eigentlich... liebe ich meinen Mann**
... aber genauso ihre besten Freundinnen, meint Freundin-Autorin Constanze Kleis
- 64 **Eine Liebe, viele Fragen**
Okka Rohd beantwortet diesmal die Frage: „Was hilft der Liebe dabei, glücklich zu bleiben?“

KULTUR

- 124 **Geheimtipps aus den Mediatheken**
Das Beste aus den Online-Plattformen: Filme, Serien, Shows
- 130 **Sehen, hören, lesen**
Neue Bücher, DVDs und Songs, die sofort gute Laune machen

IMMER IN FREUNDIN

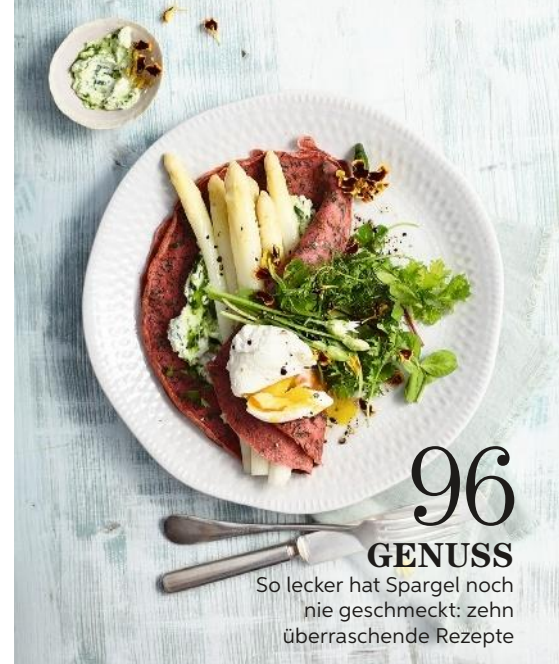
- 3 Editorial
- 122 Gewinnspiel
- 123 Rätselauflösung
- 123 Preisrätsel
- 136 Horoskop
- 138 Impressum
- 140 Vorschau
- 142 Eine Frage zum Schluss

66

BEAUTY

Masken-Guide

Sie straffen, klären oder spenden Feuchtigkeit. Gesichtsmasken für jeden Hauttyp – auch zum Selbermachen



96

GENUSS

So lecker hat Spargel noch nie geschmeckt: zehn überraschende Rezepte



116

WOHNEN

Ob indoor oder outdoor: So wird's zu Hause sommerlich



110

REISE

Die schönsten Orte der Welt entdecken – mit Google Street View



DAS COVER

Model: Katie Fitzsimmons/
Muse **Foto:** Sam Bisso
Produktion: Alexandra
Angermaier-Abdirabo
Haare & Make-up: Martena
Duss/Agentur Nina Klein