

freundin

22

LIEBLINGS- HOTELS

Da wollen wir hin

SCHÖN OHNE MAKE-UP

Das tut der Haut
richtig gut

Jetzt werde ich

KREATIV

Überraschende
Anregungen von
echten Profis

WIR FEIERN DEN SOMMER

...mit farbenfrohen Looks für heiße Tage
...mit neuen frischen Gemüsegerichten
...mit Blumensträußen zum Selberbinden

PSST, LASS MICH LESEN!

Die leidenschaftlichsten
Sexszenen der
aktuellen Literatur



2 Hefte
für nur
3,30 Euro

Extra-Heft:
**GENIESSEN WIE
IM URLAUB**

GESUNDHEIT

- 78 **22 erstaunliche Fakten über unseren Körper**
Wussten Sie, dass unser Darm größer ist als ein Tennisfeld und warum wir beim Sex niesen müssen?
- 84 **Myome – ein Fall für den OP?**
Viele Frauen leiden unter den Wucherungen. Welche Alternativen gibt es zur Operation?
- 88 **News**

GENUSS

- 90 **Gemüse macht glücklich**
Vegetarische Rezepte, die allen schmecken
- 100 **Die besten Sommer-Salate**
Wir präsentieren: die Gewinner-Rezepte des Freundin-Rezeptwettbewerbs
- 102 **News**

WOHNEN

- 104 **Zauberhafte Sträuße**
Von edel bis romantisch: Eine Floristin zeigt, wie man die schönsten Blumensträuße bindet

REISE

- 110 **22 Lieblingshotels**
Häuser mit Herz: Diese Gastgeber haben ganz besondere Urlaubsdomizile geschaffen

KOLUMNEN

- 14 **Eigentlich... bin ich ein großer Fan von To-do-Listen**
Findet Freundin-Autorin Constanze Kleis, bis es ihr zu viel wird
- 60 **Eine Liebe, viele Fragen**
In unserer Paar-Kolumne beantwortet Peter Praschl die Frage: „Wie viel Raum für dich selbst brauchst du in der Liebe?“

KULTUR

- 124 **Psst, lass mich lesen!**
Die leidenschaftlichsten Sexszenen der Literatur
- 130 **Sehen, hören, lesen**
Spannende Streaming-Tipps, neue Bücher und ein Trend aus den 50ern

IMMER IN FREUNDIN

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



104
SCHRIFFT
FÜR SCHRITT ZUM
BLUMENGLÜCK
Einen Strauß binden
wie eine Floristin – wir
zeigen, wie's geht

90
HER MIT
DEM GEMÜSE!
Neue vegetarische Rezepte



70
ANGEMALT
Nagellacke in Zitronen-
gelb sind jetzt Trend



DAS COVER

Model: Anne den Outer/Munich Models
Foto: Daniel Suhre
Styling: Ina Reuter **Creativ**
Director: Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Kristina Griffato/Nina Klein
Badeanzug: Catwalk Junkie
Decke: zoeppritz

FAVORITEN

Alles, was die kommenden Wochen schöner macht: Trends, Stars, Lieblingsprodukte, Events



JETZT MAL EHRlich ...

DIESMAL MIT: JOURNALISTIN **Dunja Hayali (46)**

Was macht dich zu einer guten Freundin?

Ich bin loyal, vertrauensvoll, zuhörend, ehrlich. Und, wie sagte mal ein guter Freund zu mir: „Egal, wo du auf der Welt im Knast sitzt, ich komme und hole dich raus.“ Diese Liebeserklärung kann ich nur unterstreichen.

Hast du ein Morgen-Ritual?

Aufstehen, Tee trinken, Deutschlandfunk hören – und eine Runde mit dem Hund kuscheln.

Worauf bist du stolz?

Auf den Werdegang und die Leistungen meiner Eltern und auf meine Nichten.

Was hättest du gerne früher gewusst?

Wo der Aus-Knopf meines Smartphones ist.

Wofür willst du dich nicht mehr schämen?

Wenn man aus jedem berechtigten Schämen etwas lernt, hat sich die Frage erübrigt.

Die Moderatorin studierte an der Sporthochschule Köln Medien und Kommunikation. Am 16. Juli startet im ZDF die neue Staffel ihres Talkmagazins „dunja hayali“