

FÜR SIE

Das wird Trend

Tolle Make-ups,
die ganz leicht
nachzumachen sind

DA WOLLEN WIR HIN!

Überraschende Reise-Ziele
in Deutschland

DIE GROSSE SCHULTER- SPRECHSTUNDE

So bleiben Sie schmerzfrei
und beweglich

WARUM NEHME ICH NICHT AB?

Woran es liegt und
was wirklich hilft



**Ostern
genießen**

Unsere
Lieblingsrezepte

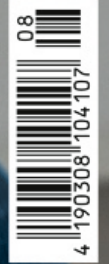
25 Sätze, die das Leben leichter machen

Inspirierend, überraschend und hilfreich:
SOS-Tipps für innere Stärke

Sätze, die uns stark machen +++ Trend-Make-ups +++ Reisen in Deutschland

BELGIUM € 4,80 DANMARK 4,90 DEUTSCHLAND € 4,90 FRANKREICH € 5,30 GRIECHENLAND € 6,00 ITALIEN € 5,30
PORTUGAL / ÖSTRICH € 5,40 SLOVENIEN € 5,40 SPANIEN € 5,30 SWEDEN € 5,70 SWITZERLAND € 5,70 UNITED KINGDOM € 5,30

Nr. 8 • Mi 26.3.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,60 CHF



Den eigenen Briefkasten überall dabei haben?



„Ist wirklich praktisch und mit POSTSCAN ganz einfach: Für 14,99 im Monat scannen die meine Briefe und ich kann sie online lesen – egal wo und wie lange ich unterwegs bin.“

LÄUFT.

Selber checken auf [VogelCheckt.de](https://www.vogelcheckt.de)

Deutsche Post 



Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD

Was ist bloß los mit dieser Welt? Und wo soll das alles noch hinführen? Das fragen sich momentan viele von uns. In einer Zeit voller Unsicherheiten und Herausforderungen ist es nur allzu menschlich, sich Sorgen zu machen und manchmal vielleicht auch die Zuversicht zu verlieren. Sei es durch globale Ereignisse, persönliche Rückschläge oder alltägliche Sorgen – die Zukunft erscheint oft ungewiss und belastend. Doch gerade in solchen Momenten liegt eine besondere Kraft in uns, an der wir festhalten sollten: die Stärke, auch in schwierigen Zeiten den Mut nicht zu verlieren. Es ist wichtig, dass wir unseren Blick auf das Positive richten, die kleinen Freuden des Alltags schätzen und mit Zuversicht in die Zukunft blicken. In dieser Ausgabe von FÜR SIE möchten wir Ihnen ein wenig Inspiration schenken. Wir haben fünf bemerkenswerte Menschen gebeten, ihre persönlichen Leitsprüche mit uns zu teilen – Worte, die Mut machen, Trost spenden und das Leben ein wenig leichter machen. Lassen Sie sich von diesen Superpower-Sätzen ermutigen und finden Sie neue Kraft, um den Herausforderungen des Lebens mit Optimismus entgegenzutreten (mehr dazu ab Seite 32). Außerdem haben wir für Sie die neusten Make-up-Trends zusammengestellt (ab Seite 48) und wunderschöne Oster-Deko-Ideen rausgesucht (ab Seite 76). Und dann gehen wir noch der Frage nach, warum wir uns beim Thema Abnehmen oft so schwertun und was dabei wirklich hilft. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der neuen FÜR SIE! Bleiben Sie gesund, stark und hoffnungsvoll!

Herzliche Grüße, Ihr

Chefredakteur



DAS BLAUE VOM EI

Auch wenn es in der Natur die abenteuerlichsten Vogelei-Farben gibt – bei diesen Prachtstücken in Marmor-Optik haben wir ein bisschen nachgeholfen. Ab Seite 76 zeigen wir Ihnen noch weitere Deko-Ideen für ein wunderbares Osterfest. Viel Freude!



LUXUS-STYLING

Beim Mode-Shooting im „Hotel Vier Jahreszeiten“ in Hamburg wurde auf jedes Detail geachtet. Selbst Hotel-Marketing-Lady Stella Wessels (r.) half und prüfte, ob alles am richtigen Platz saß. Model Bojana fühlte sich bestens aufgehoben und wollte am liebsten länger bleiben. Ob sie in dem Grandhotel eingechekkt hat? Mehr ab Seite 14 ...



Alle 14 Tage neu!

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ♥

14

DIE NEUEN ANZÜGE
... und Kostüme für
mehr Lässigkeit in
Job und Alltag



116
DEUTSCHLAND-TRIP
... nach Monschau,
Chemnitz und Bamberg



32
POWER-SÄTZE
Worte, die uns
stark machen – in
jeder Situation



24
FRISCH KOMBINIERT!
Frühlings-Looks zum
Nachmachen

MAGAZIN

- 6 **MOMENT MAL** Jetzt ist die perfekte Zeit, um gut zuzuhören
- 8 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Was tun gegen den inneren Schweinehund?
- 10 **LEBEN & LIEBEN** Herausforderungen meistern

STIL

- 14 **DER NEUE BUSINESS-STIL**
Anzüge und Rock-Kombis, lässig und weiblich
- 22 **FROHE BOTSCHAFTEN**
Shirts mit charmanten Sprüchen
- 24 **FRÜHLINGS-LOOKS**
... zum Nachstylen
- 26 **SLINGPUMPS**
Offen für alles – und gerade mega angesagt
- 30 **MODE-NEWS**
- 31 **FASHIONSTAR** Toffee-Pouch

MEIN LEBEN UND ICH

- 32 **25 SÄTZE, DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN**
Inspirierend, überraschend und hilfreich:
effektive Tipps für innere Stärke
- 40 **EXPERTENRAT:** „Ich fühle mich nur gut, wenn ich richtig viel um die Ohren habe“
- 42 **AUF DEN PUNKT** Longevity-Hacks. Reich werden. Putzen ohne Chemie
- 85 **WAS ICH WIRKLICH DENKE** Die Arzthelferin
- 86 **GROSSE LIEBE MIT 50+?**
Eine Paarvermittlerin erzählt
- 112 **DAS ANDERE LEBEN** „Meine größte Reise“:
vom Büro-Job zur Weltenbummlerin

HALLO SCHÖNHEIT

- 48 **DAS WIRD TREND**
Tolle Make-ups, ganz leicht nachzumachen
- 54 **KLEINER FÖHN-GUIDE**
Klüger Haare trocknen – so geht's
- 57 **BEAUTY STAR** Bräunungslotion
- 58 **BEAUTY NEWS**

CHECK-UP

- 61 WARUM NEHME ICH NICHT AB?**
Woran es liegt und was wirklich hilft
- 68 GESUNDHEITS-MYTHEN**
Falsche Infos können uns krank machen ...
- 70 DIE GROSSE SCHULTER-SPRECHSTUNDE**
So bleiben Sie schmerzfrei und beweglich
- 74 MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 76 NEUE IDEEN FÜR DIE OSTER-DEKO**
Zauberhaftes für Haus und Tafel
- 82 WOHN-NEWS**
- 83 FREDERIKES LANDLEBEN** Bauch oder Kopf?

GUTES ESSEN

- 92 ABER BITTE MIT KRÄUTERN!**
Frische Rezepte mit grünem Extra-Aroma
- 98 FIXE LIEBLINGSKUCHEN**
... ruckzuck gerührt
- 104 JETZT IN ALLER MUNDE** Back-Tricks
- 105 GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 106 „NEINSAGEN FÄLLT MIR LEICHT“**
Schauspieler Florian Lukas im Gespräch
- 108 INSPIRATION** Bücher, Filme, Serien, Musik

REISE

- 116 DA WOLLEN WIR HIN!**
Überraschende Reiseziele in Deutschland

KOLUMNE

- 122 UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK**
über Menschen im Hotel

IN JEDER AUSGABE

- 84** Horoskop
- 90** Impressum/Kontakt
- 91** Rätsel
- 121** Vorschau

FUER-SIE.DE

Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermächtigerinnen. Plus: geniale Gewinnspiele



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



48

EASY MAKE-UPS

Tolle Looks, ganz einfach gemacht



106

FLORIAN LUKAS

spielt jetzt Showmaster Hans Rosenthal



76

HEREIN-SPAZIERT!

Hübsch dekorieren für liebe Gäste



92

KRÄUTER-KÜCHE

Duftig und so aromatisch, diese Gerichte

MOMENT MAL

Jetzt

ist die perfekte Zeit ...





... um zuzuhören

Mal ehrlich: Wie oft müssen Sie Sachen zweimal anfassen, weil Sie vor lauter Zerstreuung nicht richtig hingehört haben? „Schnell, schnell“, lautet unsere Devise – denn wer, bitteschön, hat schon die Zeit, langen Erklärungen zu lauschen?! Ja, und dann liegt der Zahnarzttermin für den Sohn leider an dem Tag, an dem er die Abi-Klausur schreibt – und man hängt erneut in der Warteschleife, um ihn zu verschieben. Zeitersparnis: null. Früher mal war das Zuhören so etwas wie unser heutiges Googeln: Wissen wurde allein durch mündliche Überlieferung weitergegeben. Wer den Ahnen nicht lauschte, wie sie wichtige Fertigkeiten erklärten, hatte es nach ihrem Tod schwer. Dass dadurch zudem das Zusammengehörigkeitsgefühl wuchs, ist keine Frage. Also sollten wir alle mal wieder wie die Häschen die Lauscher aufstellen: Üben kann man das Zuhören etwa, indem man sich gegenseitig ein spannendes Buch vorliest. Aber dabei nicht einschlafen, bitte ...