

23/2024

Mi, 16. 10. 2024

Deutschland € 3,90

Österreich € 4,20

Schweiz SFR 6,50

freundin

Echte
Lieblinge:
**JACKEN &
MÄNTEL**

**WIE WIR
FREUNDE BLEIBEN**

... auch wenn wir
unterschiedlicher
Meinung sind

SCHÖNE WÄNDE

Bilder und Prints, die
jeden Raum schmücken

**ICH
HELFE
MIR
SELBST**

Techniken aus der Psychotherapie
gegen Stress, Ängste
und Niedergeschlagenheit

Diane Kruger
for
skjur®

skjur®

anti-aging aus der natur

95 %

bestätigen ein glatteres
und strahlenderes Hautbild¹

- × Intensive und langanhaltende Befeuchtung für eine glatte und gepflegte Haut
- × Mildert Falten und verbessert die Haut
- × Funktioniert hervorragend unter Make-Up

VON DEN
HYLO®
AUGEN-
EXPERTEN



3€*

CASH BACK



Jetzt kaufen, Kassenbon auf
skjur.de/freundin hochladen
und 3€ Cashback sichern!

*Hinweis: Aktion nur gültig beim Kauf in deiner Vor-Ort-Apotheke und für skjur® intensive Tagespflege 30ml und skjur® intensive Tagespflege 50ml. Gültig bis 31.12.2024 oder solange der Vorrat reicht!

skjur.de

¹Selbstbeurteilung unter dermatologischer Kontrolle bei 22 Probanden (>30 Jahre) über 28 Tage

Wie helfen Sie sich selbst?

In den ersten Tagen danach hat mir eines am meisten geholfen: das Bild einer Kunstskulptur, über das ich während meiner rastlosen Suche nach Antworten auf diesen Schmerz irgendwo im Internet gestolpert war. Ein tief vornübergebeugter Mensch aus Drahtgeflecht, sein Inneres komplett gefüllt mit schweren, groben Steinen. „The Weight of Grief“ – „Das Gewicht der Trauer“ – heißt die Skulptur der Künstlerin Celeste Roberge. Sie war das Einzige, das irgendwie erfassen konnte, was ich fühlte, nachdem mein Vater gestorben war. Diese Leere und gleichzeitig diese Fülle. Diese Schwere im Körper – dieses unfassbare Gewicht. Und das Gefühl, vollkommen unvorbereitet zu sein, auf das, was mir da gerade passierte. Ähnlich überwältigt hatte ich mich nur nach der Geburt meines ersten Kindes gefühlt. „Emotional kann man sich nicht vorbereiten. Trauer ist individuell, jedes Mal anders und passiert unbewusst“, fasst es Christina Gippert im Interview ab S. 18 zusammen. Christina hat es sich zur Aufgabe gemacht, Trauer zu enttabuisieren. Sie berät Menschen und Unternehmen, wie man Leuten hilft, die einen Verlust erlitten haben – und das muss nicht durch Tod sein. Trauer muss in die Öffentlichkeit, weil alle davon profitieren, sagt Christina. Sie hat recht, finde ich.

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Heute Morgen ging es schon wieder los: Zum Start in eine ohnehin übervolle Woche bekomme ich drei Nachrichten, die alle – stark verkürzt – auf neue To-dos für mich hinauslaufen. Im Keller stolpere ich über Wäscheberge, im Kühlschrank begegnet mir traurige Leere und mein Terminkalender macht mir klar, dass ich an beidem in den nächsten Tagen nichts ändern werde. Kaum will ich ins Büro fahren, teilt mir mein smartes Auto mit, dass der Reifendruck vorne links zu niedrig ist. Platt sind wir beide. Dabei bin ich eigentlich ganz gut darin, Stress auszugleichen, indem ich gezielt priorisiere. Was ist jetzt wirklich eilig? Und was besonders wichtig? Aber leider erst, wenn trotzdem alles zu viel wird, komme ich zu Punkt 3: Was muss ich ernsthaft selber machen? Erst wenn richtig Stress im Spiel ist, bin ich soweit, Hilfe einzufordern. So wie heute Morgen: Wäsche an den jüngeren Sohn, Einkauf an den großen, Autoreifen an den Mann und das Abtippen des Interviews an die KI – schon sah der Tag ein wenig besser aus. Und wie helfen Sie sich selbst, wenn der Stress zu viel wird? Meine Kollegin Barbara Sonntag hat dafür und auch für andere Belastungen wie Nieder geschlagenheit oder Ängste ab S. 78 ein paar handfeste Tipps zur Selbsthilfe zusammengetragen. Vielleicht helfen Sie auch Ihnen.

WILLKOMMEN

**UNSER COVER-BOOKLET
»DIE NEUEN HERBSTFARBEN«**

Sie haben die Möglichkeit,
unser Extra-Heft online
herunterzuladen unter:
[https://beilage.
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an chefredaktion@freundin.de

22

DAS „GEFELT!“

Jacken aus Fake Fur halten wunderbar warm und lassen uns gut aussehen



30

WARM UMS HERZ

Noch mehr Mäntel und Jacken zum Hineinkuscheln

FAVORITEN

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

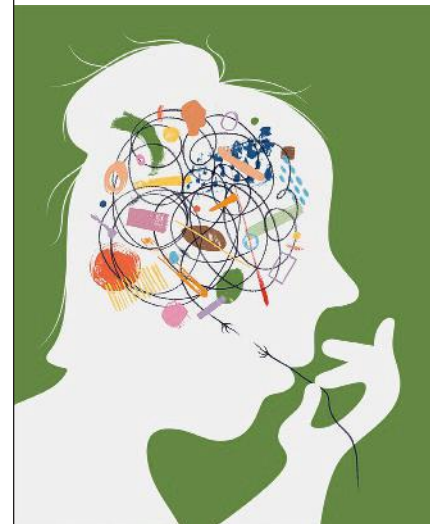
IMMER IN FREUNDIN

- 14 **Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Kolumne: Völlig unterbewertet ... Die Werbepause**
Weil sie den Zeitgeist abbildet
- 18 **Zeitgespräch: Haben wir verlernt zu trauern?**
Der richtige Umgang mit Trauer und Trauernden
- 66 **Die ehrliche Freundschaftsanzeige**
Ingrid und Lucia suchen Kontakte

MODE

- 22 **Für alle Felle**
Kuschelige Jacken und Mäntel aus Kunstfell
- 30 **Jacken & Mäntel**
Unsere Lieblinge für jede Gelegenheit und jedes Wetter
- 36 **Endlich Ordnung**
... im Kleiderschrank: Tipps von Aufräum- und Stylingprofis
- 42 **Wie wir Freunde bleiben**
... auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind
- 50 **Wir können auch anders**
Zeitgemäßes Arbeiten in Handwerk und Gastronomie
- 58 **Da haben wir den Salat!**
Warum Multitasking nicht funktioniert und wir alles der Reihe nach machen sollten

LEBEN & LIEBEN



58

ZU VIEL IM KOPF?

Wie wir alles wieder gelassener auf die Reihe bekommen können



Gabor



SCHÖNES, DAS BLEIBT.

Biker Boot | Art.Nr. 51.761.14 | gabor.com

110

EIN TRAUM VON AFRIKA

Im historischen Sonderzug „African Explorer“ gemütlich durch Namibia und Südafrika zuckeln. Klingt fantastisch? Ist es auch!



68

SIEHT GUT AUS

Schminktechniken und Produkte für reifere Haut



92

ZUM REIN-LEGEN

Diese Saucen sind das i-Tüpfelchen für jedes Gericht

DAS COVER

Model: Aneta Mestanova/Mega
Foto: Olga Rubio Dalmau **Produktion & Styling:** Nina Banneyer
Haare & Make-up: Ana Jaksic **Mantel:** Ba&sh
Shirt: Armedangels
Jeans: H&M



106

BLICK-FANG

Prints und Deko-Objekte für die Wand

WOHNEN

106 **Schöne Wände**

Bilder und Prints, die jeden Raum schmücken

REISE

110 **Mit dem Zug durch Afrika**

Eine Traumreise im historischen Zug durch Namibia und Südafrika

120 **Fundstücke**

KULTUR

128 **Sehen, hören, lesen**

Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

134 **Tanz auf der Spitze**

Ein Tag im Leben einer Primaballerina des Bayerischen Staatsballetts

STANDARDS

- 3 Editorial
- 90 Impressum
- 124 Freundinwelt
- 126 Gewinnspiel
- 127 Rätselauflösung
- 127 Preisrätsel
- 133 Horoskop
- 140 Vorschau
- 142 Eine Frage zum Schluss

WOHLFÜHLEN

68 **Die besten Schminktipp für Frauen über 40**

Vier tolle Looks und wie sie gelingen

76 **In Balance**

Gestörter pH-Wert: Was die Haut wieder ins Gleichgewicht bringt

78 **Ich helfe mir selbst**

Techniken aus der Psychotherapie gegen Stress, Niedergeschlagenheit und Ängste

86 **Fundstücke**

GENIESSEN

92 **Bestes mit Saucen**

Ob klassisch oder exotisch, würzig oder zartsüß

102 **Ratzfatz-Gericht**

Risotto mit Hokkaidokürbis und Kabeljau

104 **Fundstücke**

Miele

Der Tag, an dem Sie Lachs
braten und Ihr Zuhause **nicht**
nach Lachs **riecht.**

Einmal Miele, **immer Miele.**



Die Miele Induktionskochfelder mit integriertem Dunstabzug

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



Schauspielerin

CHRYSSANTHI KAVAZI

„Ob Bohren, Schrauben oder Schweißen – ich baue sehr gerne etwas zusammen, aber noch lieber streiche ich Wände. Wenn ich mich auf die Bewegung des Streichens konzentriere, vergesse ich alles um mich herum. Und das Ergebnis macht mich jedes Mal so glücklich, dass ich glatt wieder von vorne anfangen könnte. Wir haben eine Wand im Eingangsbereich, die ich grün gestrichen habe. Mein Mann fand die Idee erst gar nicht gut. Zum Glück habe ich die Farbe trotzdem gekauft. Jedes Mal, wenn ich vor dieser Wand stehe, erinnere ich mich an den herrlichen Tag, als ich Bruno Mars gehört und einfach drauflos gestrichen habe. Jetzt muss ich mich mit dem Streichen etwas zurückhalten, denn wir bauen ein Haus. Aber dafür gibt es bald genug Wände, an denen ich mich austoben kann.“

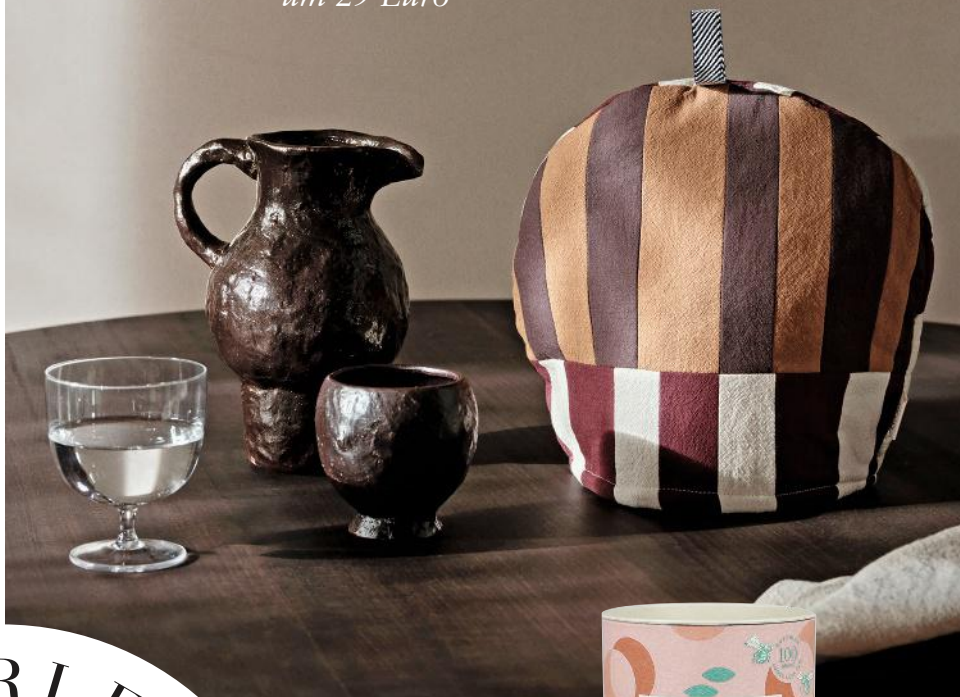
→ Aus Liebe zum Handwerk hat Chryssanthi Kavazi nach der Schule eine Ausbildung zur Industriemechanikerin bei Volkswagen gemacht. Jetzt ist die Schauspielerin die neue VW-Markenbotschafterin.

GZSZ-Star Chryssanthi Kavazi und Mann Tom Beck haben kürzlich eine Tochter bekommen. Ihr Zimmer will Chryssanthi Altrosa streichen



Was ein Hottie

Ein Wintermantel für die
Teekanne: „Section Tea
Cosy“ von fermliving.de,
um 29 Euro



SCHLÜSSELERLEBNIS



Da ist er ja: Der „Strap Keyring“
erspart langes Kramen in der
Tasche. Von notanotherbill.com,
um 15 Euro



ALLES AUF ANFANG

Einen perfekten Tag kann auch
dieser Tee nicht versprechen.
Mit einer Tasse Bio-Grün- und
Weißtee, Pfirsich, Holunder-
blüten und Apfel beginnt er aber
schon mal super. „Perfect Day
No. 719“ von paperandtea.de,
ab ca. 15 Euro

Wenn wir bei einer Lauf-
runde richtig abschalten
wollen, stellen wir uns schön
laut unsere Lieblingsmusik
an. Die „aPop“-Kopfhörer sind
wasserabweisend (trainieren
also problemlos mit), klingen
klasse und sehen auch so
aus. Von kreafunk.de, in fünf
Farben, um 80 Euro

DER RENNER



1

2

3

ZAHNBÜRSTEN

DAS GIBT'S AUCH IN SCHÖN

1. „One Good Brush“ von Keeko. über niche-beauty.com. um 7 Euro

2. „Nano Bambus-Zahnbürste“ von nanozahnbuerste.de. um 20 Euro (2er-Set)

3. „Tann Toothbrush“ von Hay, über hejhay.de, um 5 Euro

keeko.



Das Rouge, das wir gerade
jeder Freundin empfehlen.
Weil es die Gratwanderung
zwischen nicht zu viel und
nicht zu wenig drauf hat. Weil
es uns morgens um sechs
wunderbar frisch aussehen
lässt. Und problemlos in
die Tasche passt. „Color Fuse
Longwear Glassy Lip +
Cheek Balm Blush Stick“ von
Haus Labs by Lady Gaga,
über sephora.de, um 34 Euro