

FÜRSTIE

Die neuen Farben & Muster

Wie man Naturtöne und Animal-Prints jetzt stylt

MEIN MANN HAT EINE AFFÄRE – UND NUN?

Das raten Experten

Frühlings-Highlights

- Neue Bücher
- Rhabarber-Kuchen
- Greek-Living

LEBENSLANG GUT HÖREN

Worauf Frauen besonders achten sollten

MIT DEM SCHIFF NACH NEW YORK

Die spektakulärste Reise der Welt

Die Formel für ein langes Leben

Healthy Aging: Simple Tipps für einen gesunden Körper, ein fittes Gehirn und mehr Lebensfreude

Nr. 8 • Mi 8.4.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF



Die Formel für ein langes Leben · Frühlings-Highlights · Lebenslang gut hören

BENELUX & SJO: DANKMÄRK 49,95; FRANKREICH & SJO: GRIECHENLAND & SJO: ITALIEN & SJO: PORTUGAL (COM) 1 € 6,20; SLOWENIEN & SJO: SPANIEN & SJO: KANAREN & SJO: PENN ED IN GERMAN

Lesen statt Frühjahrsputz!

Wie wir werden,
wer wir sind

Betörend
schön



Ab
16. April



Auch
Männer
kommen in
die Jahre

Freunde.
Helden.
Drachen-
retter.



Ab
16. April



Ab
16. April

Hoch-
spannung
aus
Schweden

Voller Selbstliebe

dtv

Noch mehr Ideen unter: www.dtv.de

Schön, dass Sie da sind!



TIM AFFELD



TOLLES TRIO

Was könnte schöner sein, als tolle Mode vor der malerischen Kulisse Perugias, im Herzen Italiens, zu fotografieren? Genau, nichts! Das sehen auch Hotelmanagerin Angela Lollini (li.), Model Natalia (Mitte) und Moderedakteurin Nadja so. Besonders, wenn einem das charmante Hotel „La Rosetta“ als perfekte Kulisse dient. Infos: hilton.com. Ab Seite 14

Es gibt Momente, in denen einem bewusst wird, dass es Zeit für eine Veränderung ist. Für mich war dieser Moment gekommen, als ich spürte, wie meine Energie schwand und mein Wohlbefinden litt. Zu viele schnelle Snacks zwischendurch, zu viel ungesundes Essen aus Bequemlichkeit – wer kennt das nicht? Berufliche Verpflichtungen und der damit verbundene Stress ließen mir scheinbar keine andere Wahl. Die Arbeit im Büro zog sich oft bis spät in den Abend, und die Müdigkeit besiegte regelmäßig meinen Willen, frisch und nährstoffreich zu kochen. Dabei war mir eigentlich stets bewusst, dass eine ausgewogene Ernährung mehr ist als nur eine Mahlzeit – sie ist eine Investition in meine Gesundheit und Zukunft. Statt weniger zu essen, habe ich mich dazu entschieden, klüger zu essen. Denn es geht nicht darum, den Genuss zu minimieren, sondern die Qualität dessen, was wir zu uns nehmen, zu maximieren. Klingt alles ganz logisch, oder? Trotzdem fällt so eine Umstellung wahnsinnig schwer. Viele Menschen möchten ihre Ernährung verbessern, schaffen es aber oft nicht, aus alten Mustern auszubrechen. Geht es Ihnen vielleicht auch so? Dann sehen Sie diese Ausgabe als Ihren Starthelfer. Wir haben ab Seite 90 einfache, aber gesunde Rezepte zusammengestellt. Sie sind schnell zubereitet, köstlich und bringen uns auf den Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Außerdem verraten wir Ihnen, warum die sanfte Pflege unserer Ohren so wichtig ist (ab Seite 57) und warum die meisten von uns ihre Zähne falsch putzen und damit sogar ihrem Herzen schaden (ab Seite 68). Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der neuen FÜR SIE!

Tim Affeld

Chefredakteur



AUF HOHER SEE

Für unsere Kollegin Inken Bartels ist ein Traum wahr geworden: einmal mit der „Queen Mary 2“ auf der legendären Route von Southampton nach New York den Atlantik überqueren. Fürs Foto posiert sie unter der Kuppel im Hauptrestaurant „Britannia“. Was sie auf der 7-tägigen Reise erlebt hat, lesen Sie ab Seite 114.



Alle 14 Tage neu!

14

NATURSCHÖNHEIT
Warme Naturtöne kommen jetzt im neuen Look

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht

FÜR SIE

- 52 **BEAUTY-TALK** Maria Furtwängler im exklusiven Gespräch zum Thema Longevity
- 54 **BEAUTY-STAR** Smartes Serum-Creme-Duo
- 55 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 57 **LEBENSLANG GUT HÖREN**
Worauf Frauen besonders achten sollten
- 64 **NONNE UND VISIONÄRIN** Die Geschichte der Klosterfrau-Gründerin Maria Clementine Martin
- 68 **BESSER ZÄHNEPUTZEN - DEM HERZEN ZULIEBE**
Warum die richtige Pflege so wichtig ist
- 72 **POWERKNOLLE INGWER** So unterstützt die Arzneipflanze des Jahres 2026 unsere Gesundheit
- 73 **GEMEINSAM GEGEN ADIPOSITAS** Eine interaktive Erlebniswelt macht Vorurteile sichtbar
- 74 **MEDIZIN-NEWS**
- 76 **FÜR SIE-LEXIKON** Warum Melatonin so wichtig ist

MEIN ZUHAUSE

- 78 **GREEK-LIVING** Deko-Ideen fürs Urlaubs-Feeling
- 84 **WOHN-NEWS**
- 85 **FREDERIKES LANDEBEN** Die Magnolie

GUTES ESSEN

- 90 **DIE FORMEL FÜR EIN LANGES LEBEN**
Healthy Aging: Simple Tipps und Rezepte für eine gesunde Ernährung
- 98 **DIE BESTEN RHABARBER-REZEPTE**
Süß-saure-Ideen für Kuchen und Dessert

KULTUR & INTERVIEW

- 104 **INTERVIEW** US-Autorin Siri Hustvedt
- 108 **INSPIRATION** Bücher, Filme & Serien

REISE

- 114 **MIT DEM SCHIFF NACH NEW YORK**
Die spektakulärste Reise der Welt

IN JEDER AUSGABE

- 107 Impressum/Kontakt
- 113 Rätsel
- 121 Horoskop
- 122 Vorschau

MAGAZIN

- 6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... um mal wieder in die Oper zu gehen
- 12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Was würden Sie vermissen?

STIL

- 14 **DIE NEUEN FARBEN & MUSTER**
Elegante Kombis im Nature-Style
- 24 **TRENDIGE HANDTASCHEN**
Coole It-Bags, die zu allem passen
- 26 **DAS ROCKT!** Perfekte Styles für Midiröcke
- 30 **FASHION-STAR** Pulli im Häkel-Look
- 31 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 32 **DIESE FRAUEN FEIERN WIR**
Von der Krebsforscherin bis hin zur KI-Expertin: inspirierende Persönlichkeiten
- 38 **EXPERTENRAT** „Meine Freundin setzt mich emotional unter Druck“
- 40 **AUF DEN PUNKT** So kontern wir schlagfertig, ohne zickig zu wirken
- 86 **MEIN MANN HAT EINE AFFÄRE**
Das raten Experten
- 110 **DAS ANDERE LEBEN** Barbara Pachel-Eberhart verlor bei einem Unfall ihre gesamte Familie

HALLO SCHÖNHEIT

- 44 **BODY LOVE**
Anti-Aging für den Körper
- 48 **DIE GROSSE PINSELKUNDE** Das sind die wichtigsten Tools für das perfekte Make-up



48

HAARGENAU
Perfektes Make-up beginnt beim richtigen Pinsel



FUERSIE.DE

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

Double Denim trägt man nicht.

Break the expected



Brax

[Brax.com](https://www.brax.com)



JETZT

ist die perfekte Zeit ...

... für ganz viel Lebensfreude

Um uns herum geschehen gerade lauter kleine Wunder: Vögel zwitschern ein Morgenkonzert, Knospen öffnen sich, Bäume hüllen sich in ein frisches Grün. Und unser Herz hüpfert bei langen Spaziergängen im Sonnenlicht ohne Schal und dicke Jacke. Wir spüren Leichtigkeit, Euphorie und das Glück des Augenblicks. Auch Insekten machen sich bereit für ihren großen Auftritt – obwohl ihre Hochsaison erst später im Jahr beginnt. Die Gottesanbeterinnen scheinen vor Vorfreude schon zu tanzen. Tipp: Mit insektenfreundlichen Blumen auf dem Balkon locken Sie die Natur ganz nah zu sich nach Hause.

Foto: „Danlock“ von Hasan Baglar für den CEWE Photo Award 2025/Gewinner in der Kategorie Close-up & Makrofotografie

