24
26

# FÜR SIE

fuersie.de

## Der Mode-Trend für den Herbst

Traumhafte Looks in Naturfarben

**SCHLUSS MIT STRESS UND STREIT**

So kommen Sie entspannt durch die Feiertage

**WAS SOLL ICH NUR SCHENKEN?**

Die besten Ideen

**DER BUTLER DER SUPERREICHEN**

Intime Einblicke in eine skurrile Welt

# Das große Weihnachts-Heft

**Festliche Mode, wunderschöne Frisuren, tolle Deko-Tipps und das perfekte Menü!**

Das große Weihnachts-Heft

BENELUX € 5,20; DÄNEMARK DKK 49,95; FRANKREICH € 6,00; GRIECHENLAND € 6,50; ITALIEN € 6,00; KROATIEN € 6,00; PORTUGAL (CONT.) € 6,00; SLOWENIEN € 6,00; SPANIEN € 6,00/KANAREN € 6,20

PRINTED IN GERMANY

Nr. 24 • Mi 18.11.2026
Deutschland 4,30 €
Österreich 4,50 €
Schweiz 8,00 CHF

4 190308 104305 24

# DIE GESCHENKIDEE ZU WEIHNACHTEN

## Große Konzerterlebnisse in Deiner Stadt

























**Tickets: eventim.de**

ALEGRÍA
THE JOY OF MUSIC



**14**
**NATURFARBEN**
Beige, Braun & Co. sind jetzt total im Trend

# Inhalt

*Mit Liebe für Sie gemacht*

FÜR SIE

*Alle 14 Tage neu!*




**46**
**GENAU MEIN DUFT!**
Das richtige Parfum verschenken – so klappt es

## MAGAZIN


6 **JETZT IST DIE PERFEKTE ZEIT** ... für spannende Hörbücher und dufte Alltagsbegleiter
12 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN** Wem möchten Sie in diesem Jahr noch Danke sagen?
13 **STANDPUNKT** Spätes Mutterglück mit 52 – sieht so die Zukunft aus?


## STIL


14 **DER MODE-TREND FÜR DEN HERBST** Naturfarben
22 **GLAM-OUTFITS** Mit jeder Menge Glanz und Glitzer geht's in die Party-Saison
30 **FASHION-STAR** Rollkragenpulli in Moosgrün
31 **MODE-NEWS**


## MEIN LEBEN UND ICH


34 **SCHLUSS MIT STRESS UND STREIT** So kommen Sie entspannt durch die Feiertage
40 **EXPERTENRAT** „Meine Freundin kann sich einfach nicht entschuldigen"
42 **AUF DEN PUNKT** Schluss mit Bullshit-Sätzen. Plus: So heizen Sie clever!
45 **FRAGEBOGEN** Was im Leben wirklich zählt
76 **WAS SOLL ICH NUR SCHENKEN?** Da ist garantiert für jeden etwas dabei
110 **DER BUTLER DER SUPERREICHEN** Intime Einblicke in eine skurrile Welt


## HALLO SCHÖNHEIT


46 **DÜFTE MIT BESTNOTEN** So haben Sie bei der Geschenkauswahl den richtigen Riecher
50 **DIESE FRISUREN FEIERN WIR** Festliche Looks für jede Haarlänge
54 **NEUES KÖRPERGEFÜHL** Diese Bodyseren vereinen leichte Texturen mit intensiver Wirkstoffpflege
56 **SCHMUCKKÄSTCHEN** Hier verbergen sich tolle Farben für festliche Lider
57 **BEAUTY-STAR** Toner-Pads
58 **BEAUTY-NEWS**


## CHECK-UP


61 **REIZDARMSYNDROM** Mit diesen Tipps kommen Sie mit gutem Bauchgefühl durch die Festtage
68 **HYBRID-FITNESS** Was hinter dem Trend steckt und wie der Einstieg gelingt
72 **MEHR ALS EINE FRAGE DER FIGUR** Wie Körpergewicht und Zahngesundheit zusammenhängen
75 **MEDIZIN-NEWS**


## MEIN ZUHAUSE


84 **O DU FRÖHLICHE** Zauberhafte Deko-Ideen und ein herrliches Festtagsessen


## GUTES ESSEN


94 **VEGANES WEIHNACHTEN** Ein Drei-Gänge-Menü, das auch Fleischliebhaber überzeugen wird
98 **HIMMLISCHE NASCHEREIEN** Rezepte, die uns die Wartezeit bis Heiligabend versüßen


## KULTUR & INTERVIEW


106 **INTERVIEW** Daniel Donskoy und Marlene Tanczik über die neue Disney+-Serie „Vienna Game"
113 **INSPIRATION** Neue Bücher


## REISE


114 **ZAUBERHAFT** Die schönsten Weihnachtsmärkte von Husum bis Salzburg


## IN JEDER AUSGABE


4 FÜR SIE hautnah: Neues aus dem Leben der Redaktion
105 Rätsel
121 Impressum/Horoskop
122 Vorschau


**FUERSIE.DE**
Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbermacherinnen. Plus: geniale Gewinnspiele


Titel: Jan Rickers/Klambt Verlag/Seasons agency; Foto: Nadine Fischer für FÜR SIE; Still: PR

FÜR SIE

# Hautnah

AUS DEM LEBEN DER REDAKTION



Warum es so schön ist, Teil der FÜR SIE-Community zu sein? Wo soll ich da nur anfangen … Ein Grund ist zweifelsohne die Weihnachtszeit. Denn die beginnt für uns nicht, wenn es die ersten Dominosteine zu kaufen gibt, sondern dann, wenn wir unser Weihnachtsheft planen. Beim Anblick der Highlights, die unser Team in diesem Jahr zusammengestellt hat, hat bei uns allen das vorfreudige Kribbeln begonnen. Die Festtags-Looks (ab Seite 22), die Geschenkideen (ab Seite 76), die Deko und das festliche Menü (ab Seite 84) … Ich hoffe, Sie spüren beim Durchblättern ganz viel von der Wärme, die uns beim Erstellen dieser Ausgabe erfüllt hat. Denn was gibt es Schöneres, als zweimal Weihnachten zu feiern? Beim Lesen der FÜR SIE – und dann noch einmal an Heiligabend. Eine besinnliche Zeit wünscht Ihnen

Julia Wölfjen

*Stv. Chefredakteurin*






It's Schuh-Time! Katharina Martin (2. v. li.) und Christopher Zurheiden (re.) von Deichmann mit Mode-Chef Joerg Bluhm und Schauspielerin Janin Ullmann

### SCHUHE WURDEN ZU SCHMUCKSTÜCKEN

Das Schuhlabel Deichmann lud uns zu einem exklusiven Presse-Event in die Hamburger HafenCity ein – und überraschte mit einem besonderen Programm: Jeder Gast durfte sich ein Lieblingspaar aussuchen und es direkt vor Ort mit Strassketten, Glitzersteinen und Perlen individuell veredeln. Auch prominente Gäste wie Jeanette Biedermann und Lilli Hollunder ließen ihrer Kreativität freien Lauf. Unser Mode-Chef Joerg Bluhm war begeistert: „Toll – so wird jeder Schuh ganz schnell zum Eyecatcher. Perfekt für die kommenden Festtage!" Wir sagen Danke an Katharina Martin, Teamlead-Product-Communications, und Christopher Zurheiden, Head of Corporate-Communications, für diese glanzvolle Schuh-Show!

Fotos: Pat Domingo, Fabian Frühling (2), Dennis Kayser, Christine Raczka/Evangelisches Rundfunkreferat, Anett Bauchspieß, PR, privat

FÜR SIE Select Unser Liebling

**DIESER BUTTON** ist unser neues Gütesiegel. Damit heben wir ausgewählte Inhalte und Produkte hervor – als persönliche Empfehlung der Redaktion.



**STILLE NACHT? VON WEGEN**
Als Pastorin kennt Ina Jäckel Weihnachtstrubel nur zu gut. Sie hat vier Kinder, und ihr Mann ist ebenfalls Pastor, damit ist Heiligabend für sie der schönste und zugleich komplizierteste Tag im ganzen Jahr. Ina pendelt zwischen Kirche und Küche. Wie sie dabei für Entspannung sorgt und was sie anderen Stressgeplagten rät, lesen Sie ab Seite 34.



**EIN LEBENSWEG, DER BERÜHRT**
Im Rahmen des Novo-Nordisk-Events „Die Last von 17 Millionen: Adipositas erleben. Begreifen. Gemeinsam handeln“ in Hamburg traf Gesundheitsredakteurin Anett Bauchspieß die Bloggerin und Autorin Tanja Marfo zum Gespräch, um mehr über ihren Weg aus der Esssucht zu erfahren. Wie es ihr gelang, ihr Gewicht zu halbieren, erfahren Sie auf Seite 74.

*Die richtige Hilfe kann alles verändern*



## Mallorca

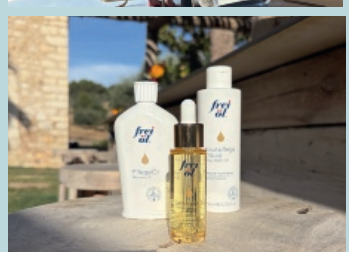
### ZEIT FÜRS WESENTLICHE

Sonne, mediterrane Leichtigkeit und endlich einmal Zeit zum Durchatmen: Beauty-Chefin Christiane Härtel tauchte auf dem mallorquinischen Anwesen Son Fuster in eine Welt ein, in der sich alles um die schönen Dinge des Lebens drehte – und um die Frage, was uns wirklich guttut. Im kleinen Kreis ging es bei der Beauty-Auszeit der Marken Frei Öl und Dr. Bouhon um moderne Hautpflege, innovative Produktideen, Longevity und bewusste Selfcare. Doch ebenso wichtig waren die intensiven Gespräche, der inspirierende Austausch mit Experten und die neuen Impulse.



Frauen-Power! Erste Reihe (v. li.): Jasmin Hillenbrand (Produktmanagement Frei Öl), Anne-Marie van Geloven (Vice-President-Brand-Management Dr. Bouhon), Christiane Härtel (FÜR SIE) und Anke Bauer (Leitung Produktmanagement Frei Öl). Dahinter (v. li.): Christine Heizig (Leitung Kommunikation und PR Frei Öl & Dr. Bouhon) und Martina Ungar (Leitung Marketing Frei Öl)







**VIENNA CALLING**
Diese zauberhafte Begegnung wird unsere Kollegin Kathrin Mechkat so schnell nicht vergessen! Für ein Interview zur neuen Disney+-Serie „Vienna Game“ reiste sie nach Wien und verbrachte mit den Schauspielern Marlene Tanczik und Daniel Donskoy einen glanzvollen Abend im edlen Palais Schönborn. Unter Kronleuchtern und mit Walzer-Klängen im Ohr war das Gespräch für das Trio besonders stimmungsvoll. Mehr dazu ab Seite 106.

# JETZT
## ist die perfekte Zeit …



**… den Blick zum Himmel zu richten**

In langen Novembernächten scheint die Welt oft stillzustehen. Doch im hohen Norden tanzen grüne Polarlichter über den Himmel, wie hier in Nuuk, der Hauptstadt Grönlands. Sie zeigen, dass die Nacht nicht nur verbirgt, sondern auch Raum für Unerwartetes schafft. Denn manchmal braucht es Schatten, damit das Schöne sichtbar wird – vorausgesetzt, wir halten inne und schauen genau hin. Mit etwas Glück lässt sich das atemberaubende Naturschauspiel übrigens auch in unseren Breiten beobachten. Über die aktuellen Chancen können Sie sich auf *polarlicht-vorhersage.de* informieren.

