

freundin

WAS ZWITSCHERT DENN DA?

Warum Vögel
beobachten
entspannender
ist als Yoga

DIE BESTEN MODE-BASICS

fürs Frühjahr

ENDLICH IST PLATZ!

Gute Ideen
für mehr Ordnung

NEUES VON DER STANGE

Leckere
Gerichte mit
Spargel

SO ENTSTEHT FRIEDEN

Ein Gespräch,
das Hoffnung
macht

ZURÜCK ZUM GLÜCK

Fühlen Sie sich gerade
auch so erschöpft? Wie wir
Reize reduzieren und das
Leben wieder richtig genießen

Wo finden Sie Ihr Glück?

Neulich las ich mit meiner Tochter „Oh, wie schön ist Panama“. Ich liebe Janosch, seine Figuren und seine Art zu schreiben, die große und kleine Menschen begeistert. Der kleine Bär und der kleine Tiger finden also eine Kiste aus Panama, die nach Bananen riecht, und beschließen, dass Panama das Land ihrer Träume sein muss. „Was ist denn das Land deiner Träume?“, fragte ich meine Tochter, wie Mütter so fragen. Sie runzelte kurz die Stirn und sagte voller Überzeugung: „Südtirol“. Ich lachte. Ausgerechnet Südtirol, die Region im Norden Italiens, die von München aus so nah ist, dass wir mindestens einmal im Jahr dort sind? Aber dann dachte ich: Natürlich Südtirol! So nah, so vertraut, so schön. Und: Habe ich selbst nicht auch sofort mindestens fünf Orte im Kopf, an denen dort mein Herz vor Glück immer ein bisschen schneller schlägt? Die kleine Kirche hoch oben auf dem Berg Vigiljoch zum Beispiel. Ab S. 100 habe ich meine liebsten Orte rund um Meran zusammengetragen. Übrigens stellen auch Tiger und Bär am Ende fest, dass das Land der Träume eigentlich ganz nah ist.

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Ich habe viele Gründe, glücklich zu sein. Und ich weiß das. Aber natürlich bin ich nicht immer glücklich, niemand ist das. Glück ist ein Momentgefühl, wir können es nicht erzwingen. Aber wir können unser Leben so gestalten, dass es wahrscheinlicher wird. Ich bin fest überzeugt, dass wir unser eigenes Glück finden durch einen Fokus auf das, was gut ist. Ein Ort, aus dem ich immer glücklicher hinauskomme als ich hineingehe, ist der Wald. Ich gehe fast täglich, also auch in unterschiedlichster Stimmung in den Wald. Manchmal, wenn alles gerade richtig ist, singe ich dabei vor mich hin. Ich habe sogar schon (und das wollen Sie nicht sehen) beim Gehen vor mich hingetanz! Und manchmal, so wie heute, gehe ich sehr gehetzt hinein. Wenn die Tage zu voll sind, wenn es im Kopf zu laut, alles ein bisschen „too much“ ist. Dann werde ich im Wald Schritt für Schritt langsamer, irgendwann bleibe ich stehen. Atme tief durch. Beobachte die Natur, höre den Specht. Ein Reset fürs Gehirn – so steht es in unserem Artikel über Birdwatching ab S. 52. Der Wald lenkt meinen Blick auf das, was da ist. Und das ist gut. Mehr als gut!

WILLKOMMEN

ABO-AKTION:

12 x FREUNDIN ZUM SONDERPREIS

Sie möchten die nächsten Ausgaben der freundin nicht verpassen? **Sichern Sie sich 12 Ausgaben und bezahlen Sie nur 9!** Sie zahlen **38,70 € statt 51,60 €**.

Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

freundin-abo.de/editorial
oder QR-Code scannen
Ihre Vorteilsnummer:
FR1PR02L*



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



LÄSSIG IM JOB

Mode, die gut aussieht, sich gut anfühlt und den ganzen Tag bequem bleibt – vom Meeting bis zum Feierabend

MODE

- 22 Die besten Mode-Basics**
Blazer, Bluse, Bermuda & Co. mit neuem Twist – perfekt für den Job
- 30 Ich packe meine Tasche ...**
Was für ein Freundinnen-Wochenende oder Ausflug mit Hund nicht fehlen darf
- 36 Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 38 Zurück zum Glück**
Zuviel um die Ohren? Klare Prioritäten, kleine Pausen und Struktur im Alltag helfen
- 46 Wunder der Sprache**
Erstaunliche Fakten über die Sprache und wie sie uns beeinflusst
- 52 Was zwitschert denn da?**
Vögelbeobachten ist entspannender als Yoga
- 60 Job & Finanzen**



46

GEHEIMNISSE UNSERER SPRACHE

Warum Selbstgespräche sportlicher machen, Füllwörter höflich sind und man über Aktienkäufe in einer Fremdsprache entscheiden sollte

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 8 Freundinnen wie wir**
Lisa und Florentina erzählen von ihrer Freundschaft
- 16 Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 18 Zeitgespräch: So entsteht Frieden**
Das Interview mit Katrin Eigendorf, Reporterin des ZDF, macht Hoffnung
- 134 Kolumne: Völlig unterbewertet... Übernachtungspartys**
Weil sie uns unseren Freundinnen so viel näherbringen



52

MACH MAL PIEP!

Unsere Autorin sucht nach Vögeln und innerer Ruhe



100

LIEBLINGSORTE IN SÜDTIROL

Die schönste Wanderroute, der tollste Biergarten, die besten Hotels

92

ALLES IN ORDNUNG

Hübsche Helfer für Flur, Küche, Bad und Schlafzimmer



REISE

- 100 **Südtirol amore mio**
Die schönsten Orte im Passeiertal um Meran
- 108 **Fundstücke**

KULTUR

- 116 **„Ich will gar nicht so richtig ankommen“**
Sänger Johannes Oerding erzählt von seiner Reise um die Welt
- 122 **Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

STANDARDS

- 3 Editorial
- 112 Gewinnspiel
- 113 Rätselauflösung
- 113 Preisrätsel
- 114 Freundinwelt
- 130 Horoskop
- 131 Impressum
- 132 Vorschau



82

HURRA, ES GIBT SPARGEL!

Neuen Ideen mit unserem Lieblingsgemüse

WOHLFÜHLEN

- 62 **Longevity-Liebliche**
Die besten Produkte, die Haut und Haar langfristig stärken
- 68 **Wenn Eisen fehlt**
Acht überraschenden Fakten über das wichtige Spurenelement
- 72 **Hier lauert Gefahr**
Was hilft gegen Zecken und wie gefährlich ist Borreliose?
- 78 **Fundstücke**

GENIESSEN

- 82 **Neues von der Stange**
Leckere Gerichte mit Spargel, die alle überraschen
- 90 **Ratzfatz-Gericht**
Pfannen-Gnocchi mit Hackfleisch

WOHNEN

- 92 **Endlich ist Platz!**
Lieblingsprodukte und gute Ideen für mehr Ordnung in unserem Zuhause



Unser Cover-Booklet »Wir lieben diese Kuchen«

Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:

<https://beilage.freundin-epaper.de>



DAS COVER

Model: Ella Goddard/
ICE Foto: Laura Palm
Produktion & Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Michi Schietzel
Top & Cardigan: American Vintage
Ohrhinge: Anni Lu über glambou.com

GENAU DAS RICHTIGE

Fotos: Markus Burke Produktion & Styling: Alex Angermaier Abdirabo



DIE BERMUDA

Perfekt für alle, die auch im Büro nicht auf sommerliche Leichtigkeit verzichten wollen. Und da sie jetzt mit extra weitem Bein getragen wird, ist sie besonders luftig. Unkompliziert kombiniert wird die Bermuda in neutralen Tönen wie Sand, Taupe oder Soft-Grau – etwa zu leichten Blusen oder Kurzarm-Shirts.

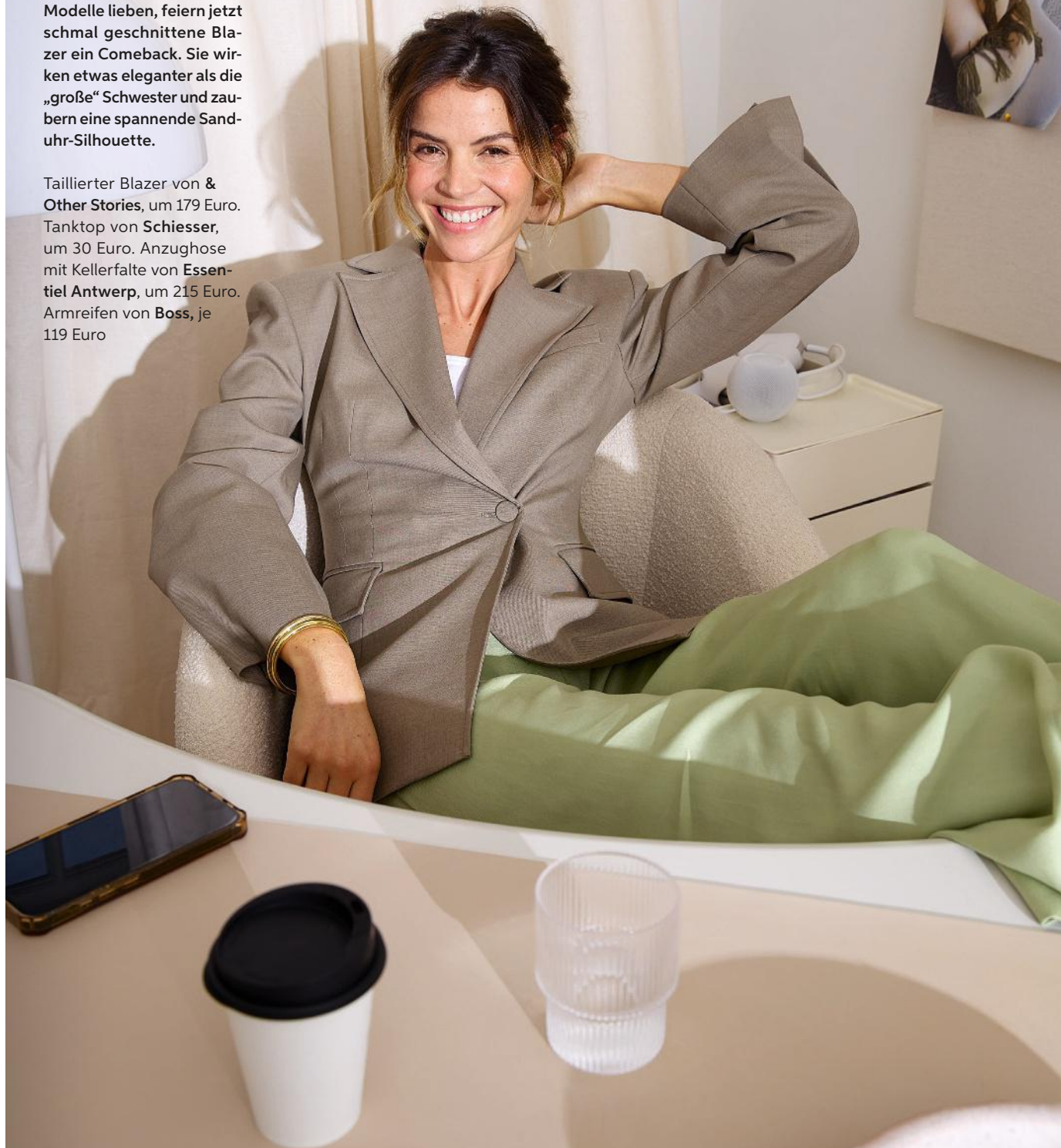
Hemd aus Baumwolle von **& Other Stories**, um 79 Euro. Bermuda „Devin“ aus Leinwand von **Rossi**, um 249 Euro. Cardigan von **Bazaar Noir**, um 89 Euro. Kette von **Smilla Brav**, um 85 Euro

Ob Blazer, Bluse oder Bermuda – diese Basics (mit neuem Twist) machen ihre Arbeit richtig toll und lassen uns im Job gut aussehen

DER BLAZER

Mit ihm ist man immer gut angezogen und er verleiht selbst Jeans und T-Shirt mehr Seriosität. Obwohl wir nach wie vor Oversize-Modelle lieben, feiern jetzt schmal geschnittene Blazer ein Comeback. Sie wirken etwas eleganter als die „große“ Schwester und zaubern eine spannende Sanduhr-Silhouette.

Taillierter Blazer von **& Other Stories**, um 179 Euro.
Tanktop von **Schiesser**, um 30 Euro.
Anzughose mit Kellerfalte von **Essentiel Antwerp**, um 215 Euro.
Armreifen von **Boss**, je 119 Euro





Nicht von der Stange

Spargel mal anders: Kreative Ideen, die selbst Fans
des Klassikers überraschen werden

Frikadellen mit gegrilltem Spargel

Für 4 Portionen

- 1 Brötchen vom Vortag
- 80 g Schalotten
- 3 EL Petersilie
- 100 g Bergkäse
- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz, Pfeffer
- 1,5 kg weißer Spargel
- 200 g Sahne
- 100 g Geflügelbrühe
- 1/2 Bd. Schnittlauch (in Röllchen)
- 3 EL Rapsöl
- Rosa Pfefferbeeren, Kräuterblättchen, Olivenöl zum Garnieren

1. Brötchen klein würfeln. Schalotten schälen, wie Petersilienblätter fein hacken. Käse grob reiben. Vorbereitete Zutaten mit Hack und Ei gründlich mischen, salzen sowie pfeffern. Aus der Masse 8 Frikadellen formen, ca. 1 Stunde kühl stellen.
2. Inzwischen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. 200 g Spargel grob hacken. Sahne mit Brühe aufkochen, gehackten Spargel darin zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Hälfte Schnittlauch zugeben, fein pürieren. Sauce passieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten je Seite garen. Inzwischen übrigen Spargel in einer Grillpfanne in ca. 8 Minuten bissfest weich braten. Spargel in Stücke schneiden, mit der Sauce und Frikadellen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit rosa Pfefferbeeren und Kräuterblättchen garniert und evtl. mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten
plus 1 Stunde Ruhezeit



Spargel-taschen mit Kerbel-Pesto

Für 4 Portionen

- 2 Packungen Blätterteig (z.B. von „Tante Fanny“)
- 700 g weißer Spargel
- 250 g Kochschinken
- 250 g Scamorza (italien. Käsespezialität)
- 150 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Eigelb
- 1 Bund Kerbel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- 30 g ger. Parmesan
- ca. 60 ml Olivenöl

Dazu passt ein gemischter Blattsalat mit Kirschtomaten

1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 2 Stangen mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Schinken und Scamorza fein würfeln, mit Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Blätterteigplatten ausbreiten und quer halbieren. Creme mittig auf die Teigstücke streichen, dabei rundum etwas Rand frei lassen. Spargelstücke auf der Creme verteilen. Ränder mit etwas verquirltem Eigelb einstreichen. Teig über der Füllung einrollen, Enden einklappen. Päckchen mit den Spargelscheiben belegen (gut andrücken) und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Mit übrigem Eigelb einstreichen und im Ofen ca. 25 Minuten backen.
3. Kerbel (bis auf etwas zum Garnieren) hacken. Knoblauch abziehen, zerteilen und mit Kerbel, Pinienkernen und Parmesan fein pürieren. Olivenöl unterrühren. Pesto mit Salz, Pfeffer würzen. Spargeltaschen mit Kerbel garnieren und mit Pesto anrichten.

Zubereitung: ca. 60 Minuten

IN

Manchmal braucht es nur die richtige Lösung am richtigen Platz. Diese Produkte für Flur, Küche, Bad und Schlafzimmer helfen dabei, im Alltag den Überblick zu bewahren

Man kommt rein, hängt Jacke und Tasche auf – und plötzlich ist der Flur nicht mehr nur Durchgang, sondern auch Ankommen. „Wand-Garderobe Nash aus Metall“ von [westwing.de](https://www.westwing.de), um 399 Euro

BESTER

Redaktion: Okka Rohd

ORDNUNG



Immer da, wo man ihn gerade braucht: „Lykke Korb“ aus 3er-Set mit Griff von brostecopenhagen.com, um 199 Euro

FLUR



Das Wandhaken-Set „Tulip“ (4-teilig) bringt Schirme, Hundeleinen oder Ketten unter. Von remember.de, um 30 Euro

Klappe auf, Schuhe rein, Klappe zu. So schnell kann Aufräumen gehen. „Schuhkipper Caruso 3-er Rosa“ von kare.de, um 149 Euro



Im Sommer sind Cap und Tuch verstaut, im Winter Mütze und Handschuhe. „Zylindrischer See-graskorb“ von zarahome.com, 20 x 30 x 30 cm, um 20 Euro



Vorne Spiegel, hinten Stauraum: Hier finden Kinderjacken und Turnbeutel Platz, ohne den Raum zu überladen. Standspiegel „Knapper“ mit Kleiderstange und Haken von ikea.de, um 70 Euro

Das Schlüsselboard „Erla“ legt bereit, was mit muss: Schlüssel, Portemonnaie oder Sonnenbrille. Von mywire.at, um 89 Euro

