

# freundin

*Luftig-leichte*  
**SCHUHE!**

Die neuen  
Sandalen, Mules,  
Clogs ...

**ESS-  
STÖRUNGEN**

Warum immer  
mehr Frauen sie in  
den Wechsel-  
jahren entwickeln

»Ganz  
schön heiß,  
oder?«

Smalltalk kann  
man lernen

**HÜHNCHEN  
TRIFFT  
ERDBEERE**

Fruchtig-pikante  
Gerichte

**THERAPEUTIN  
PHILIPPA PERRY**

Das Interview,  
von dem du dir  
wünschst, du hättest  
es früher gelesen

# 44 *Ideen für den Sommer*

Mit schönem Draußen-Geschirr, tollen Spielen  
und richtig guten Büchern. Plus: unsere Lieblingsseen

## Worüber freuen Sie sich im Sommer?

In „freundin – der Podcast“ sprachen Mateja und ich vor Kurzem über das Thema Gelassenheit. Wie schaffen wir es, uns besser von Stress, der Unruhe Anderer und der Welt da draußen abzugrenzen, und was brauchen wir dafür? Mateja erzählte, wie wichtig für sie Spaziergänge im Wald sind. „Und was ist es bei dir?“, fragte sie mich. „Wasser“, sagte ich. Wasser schenkt mir Ruhe und gibt mir gleichzeitig neue Energie. Ich kann auf viel verzichten, aber meine Dusche am Morgen ist mir heilig. Ich bin überzeugt, ein Tag ohne sie kann gar nicht richtig gut werden. Auch deshalb mag ich den Sommer so sehr: Weil wir mehr mit Wasser in Berührung kommen. Meine Kinder hüpfen jauchzend durch den Gartensprenger, das eiskalte Wasser nur mit einem Schuss Zitrone ist die perfekte Erfrischung und das Allerbeste sind lange Tage am See – und das Gefühl auf der Haut, wenn man danach im Bett liegt. Glückliche und gelassen. Die liebsten Seen unserer Redaktion finden Sie ab S. 104 und auf S. 41 habe ich mich in eine gestreifte Luftmatratze verliebt. Wasser, ich komme!

Anke Helle

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen



Neulich stieg ich nachts nach einer Veranstaltung mit vielen anspruchsvollen Gesprächen erschöpft ins Taxi, erleichtert, jetzt abzuschalten. „Einen wunderschönen guten Abend!“, mit diesen Worten begrüßte mich Vesna – eine energische, kräftige Taxifahrerin mit buntem Kopftuch. Ich begrub meine Relax-Pläne, lobte ihr schönes Tuch ... und tauchte ein in eine andere Welt. Vesna erzählte mir, dass sie Altenpflegerin war und wie sie es liebte. Wie sie den Kollegen in der Küche klarmachte, wie man „gefüllte Paprika“ so macht, dass sie nach was schmecken. Empörte sich, dass es an Weihnachten Fertig-Plätzchen geben sollte. „Das geht doch nicht! Da muss doch das ganze Haus duften!“ Das Gespräch war bewegender als das mit sämtlichen Professoren und Wissenschaftlern zuvor an dem Abend. Und es begann mit dem Kompliment zu ihrem Tuch. Das ist die Magie von Smalltalk: Es geht nicht um den Inhalt, sondern darum, einen Kontakt herzustellen – von Mensch zu Mensch. Warum Smalltalk viel besser ist als sein Ruf, beschreibt unsere Autorin Anna ab S. 34. Mit ihren Tipps fallen Gesprächs-Einstiege viel leichter. Probieren Sie es aus – jetzt im Sommer ist die beste Zeit dafür.

# 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:  
**FR1P02L\***



Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an [chefredaktion@freundin.de](mailto:chefredaktion@freundin.de)



## 40

### AB NACH DRAUSSEN

Tolle & praktische Ideen für unvergessliche Outdoor-Erlebnisse



## 20

### HURRA, FERIE!

Zauberhafte Mode für heiße Tage am Strand oder in der Stadt

### FAVORITEN

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

### IMMER IN FREUNDIN

- 6 **Freundinnen wie wir**  
Gaby und Iris erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 **Wie macht ihr das?**  
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 **Zeitgespräch: Wie macht Dating wieder Spaß?**  
Das haben wir Bestseller-Autor Michael Nast gefragt
- 134 **Kolumne: Völlig unterbewertet... Pizza Hawaii**  
Weil sie schmeckt – und Genuss keine Scham kennt

## 72

### SCHLANK GENUG?

Esstörungen treffen längst nicht nur junge Frauen – gerade viele 45+ kämpfen heimlich mit der Waage



### MODE

- 20 **Sommer im Gepäck**  
Die schönsten Urlaubslooks für jeden Reisetyp
- 28 **Luftig-leichte Schuhe**  
Die neuen Sandalen, Mules und Clogs ...
- 32 **Eine für immer**  
Wie wir die perfekte Sonnenbrille finden

### LEBEN & LIEBEN

- 34 **„Ganz schön heiß, oder?“**  
Smalltalk ist besser als sein Ruf. Und man kann ihn lernen!
- 40 **44 Ideen für dem Sommer**  
Von hübschen Draußen-Geschirr bis richtig gute Bücher
- 50 **Völlig ausgebrems**  
Wie lebt es sich mit der Krankheit ME/CFS? Eine junge Frau erzählt
- 58 **Job & Finanzen**



😊  
Das Interview mit  
Miriam Jacks ist  
in voller Länge im  
Freundin-Podcast  
zu hören!

60

**INNERE  
BALANCE**

Make-up-Profi  
Miriam Jacks über  
wahre Schönheit

104

**ZUM VERLIEBEN**

Diese Seen verzaubern mit  
Atmosphäre und Ausblick



96

**AUFGEHÜBSCHT**

Schon wenige Veränderungen  
geben der Küche neuen Charme

**WOHLFÜHLEN**

**60 Was ist Schönheit,  
Miriam Jacks?**

Wir sprachen mit der Make-up  
Artistin über Selbstzweifel

**68 Makel los**

Wenn Narben stören,  
gibt es gute Behandlungs-  
möglichkeiten

**72 Essstörungen**

Warum immer mehr Frauen  
sie in den Wechseljahren  
entwickeln

**80 Fundstücke**

**GENIESSEN**

**84 Hühnchen trifft Erdbeere**

Fruchtig-pikante und  
andere köstliche Kombis

**94 Ratzfatz-Gericht**

Erbсен-Minze-Suppe mit  
knusprigem Parmaschinken

**WOHNEN**

**96 Was eine Küche  
besonders macht**

Die besten Tipps, alle leicht  
umsetzbar und bezahlbar

**REISE**

**104 Unsere Lieblingsseen**

Die Favoriten der  
freundin-Redaktion

**112 Fundstücke**

**KULTUR**

**118 Therapeutin Philippa Perry**

Das Interview, das Sie  
gelesen haben sollten

**124 Sehen, hören, lesen**

Alles, was uns gerade unter-  
hält: Bücher, Filme und Musik

**STANDARDS**

**3 Editorial**

**114 Gewinnspiel**

**115 Rätselauf Lösung**

**115 Preisrätsel**

**116 Freundinwelt**

**130 Horoskop**

**131 Impressum**

**132 Vorschau**



**Unsere Beilage »Urlaub«**

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

[https://beilage.  
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)



**DAS COVER**

**Model:** Lene Voigt/ICE  
Models **Foto:** Stephanie  
Braun **Produktion &  
Styling:** Nina Banneyer  
**Haare & Make-up:** Julia  
Bachmayer/Fame  
**Bluse:** Marc O'Polo  
**Ohrringe:** Lillian Tiny  
über Glambou.com

Picknick-  
Schnecken backen,  
dem Tag zuhören,  
Aquarelle als Souvenir  
mitbringen: 44 Ideen  
und Lieblingsdinge, mit  
denen der Sommer  
richtig gut wird

# DRAUSSEN .. IST'S AM SCHÖNSTEN

Redaktion:  
Sophia Feldmer und Okka Rohd

# 1

*„Unbedingt machen: abends auf der Wiese im Park so lange Federball spielen, bis die ersten Fledermäuse flattern. Unsere Familie liebt dieses Sommer-pur-Gefühl einfach.“*

Barbara Sonntag



# 4

Natürlich könnte man auch schwimmen. Oder man legt sich hin, setzt sich die Sonnenbrille auf und lässt sich einfach mal bloß treiben. „Pool-Liege Luxe“ von Sunnylife, über westwing.de, um 70 Euro



# 5

*„Lust auf Wanderungen mit Hund? Die besten Empfehlungen finde ich auf: [hurra-draussen.de/wandern-mit-hund-muenchen/](http://hurra-draussen.de/wandern-mit-hund-muenchen/). Viele Routen findet man auch auf [4pfotentouren.de/Wanderungen](http://4pfotentouren.de/Wanderungen) und [trail-pfoten.de/wandertouren/](http://trail-pfoten.de/wandertouren/).“*

Nina Banneyer

# 3

„Eigentlich höre ich unterwegs immer Musik. Im Sommer lasse ich die Kopfhörer manchmal bewusst zu Hause und höre dem Tag zu. Dem Klappern von Geschirr aus einem offenen Fenster, einem Hund, der vor einer Eisdiele bellt, weil er auch eine Waffel will, Flip-Flops, die flip-floppen, lachenden Freundinnen.“

Okka Rohd



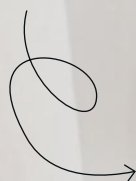
# 6



Bei 30 Grad im Schatten sitzen und sich mit Sonnenblumen Luft zufächeln. Mindert es die Hitze? Ein wenig. Fühlt es sich großartig an? Aber so was von. „Sunflower Handfan“ von [coucousuzette.com](http://coucousuzette.com), um 15 Euro

## MIRIAM JACKS

ist Gründerin, Unternehmerin, Make-up-Artistin und Podcasterin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist ihre Kosmetikmarke „Jacks beauty line“ mit veganen Produkten, die für einen natürlichen, cleanen Look stehen



# WAS IST SCHÖNHHEIT, *Miriam Jacks?*

Interview: Mateja Mögel

Im Interview spricht die Beauty-Expertin über Selbstzweifel, das Aufräumen mit alten Glaubenssätzen und warum Persönlichkeitsentwicklung das beste Beauty-Produkt ist

*Als Make-up-Artistin hat sie Jahre lang die schönsten Frauen geschminkt und reiste für eine der größten Beautybrands der Welt an Filmsets und zu Modenschauen – bis sie 2017 schließlich alles an den Nagel hängt, um sich voll und ganz ihrer eigenen Beautymarke „Jacks beauty line“ zu widmen. Das tut die Wahlberlinerin und Mutter zweier Kinder bis heute sehr erfolgreich und inspiriert ganz nebenher auf ihren Social Media Kanälen andere Frauen dazu, es ihr gleichzutun und sich ungeniert so zu zeigen, wie sie wirklich sind.*

**Miriam, Du arbeitest seit über 20 Jahren in der Beauty-Branche und hast hautnah mit den schönsten Frauen der Welt zusammengearbeitet. Was hast du in dieser Zeit über Schönheit gelernt?**

Dass wir alle das gleiche Problem haben, selbst Models und Schauspielerinnen, und das ist im Kern die Angst, nicht genug zu sein, nicht liebenswert zu sein. In meinem Make-up-Stuhl saßen Frauen, bei denen ich nur denken konnte - mein Gott ist die schön, und selbst die haben gehadert: „Meine Wangen sind nicht markant genug, mein Gesicht ist zu rund, die



# TAGE

# AM

# SEE

Karibik, Südsee, Mittelmeer? Vor der Haustür ist es auch wunderschön. Das freundin-Team stellt seine Lieblingsseen in Deutschland vor

Redaktion: Saskia Aaro

## Der Weg ist das Ziel

Anna Kirchhofer lässt beim Weg zum Liepnitzsee die Großstadt hinter sich – Schritt für Schritt

Wenn die Sonne auf den Beton knallt und Berlin unter der Hitze ächzt, packe ich meine sieben Sachen und fahre zum Liepnitzsee, acht Kilometer hinter der nördlichen Stadtgrenze.

Vom Parkplatz aus läuft man dreißig Minuten durch einen angenehm kühlen Wald. Und genau diese dreißig Minuten machen für mich den Unterschied. Schon nach den ersten Metern schlucken die Bäume alles: den Straßenlärm, die Hitze, das Gedankenkarussell. Die Luft riecht nach Harz und feuchtem

Moos, und irgendwann merke ich, dass ich langsamer gehe, ohne es zu wollen. Kein Grund mehr, schnell irgendwo anzukommen.

Und dann blitzt zwischen den Stämmen das Wasser auf – an wolkenlosen Tagen fast so strahlend wie an der Côte d'Azur. Fünf Euro Eintritt kostet das Strandbad Wandlitz, Geld, das sich lohnt: Tor auf – und der Rest des Tages gehört dem Wasser, dem kleinen Strand und dem Gefühl, sich diesen Ort mehr als verdient zu haben.

### HUNGRIG GEWORDEN?

*Im Strandbad-Wandlitz holt man sich klassisch Pommes und Currywurst am Kiosk. Wer das nicht mag: lieber ein Picknick einpacken.*