

25/2024
Mi, 13. 11. 2024
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 6,50

freundin

**62
GESCHENK-
IDEEEN**

Liebevoll ausgewählt

**BEWEGLICH &
SCHMERZFREI**

Faszientraining
für zu Hause

**DIE BESTEN
BEAUTYTRICKS
VON PROFIS**

... ganz ohne Spritzen

**WIR ♥
KNÖDEL!**

**ICH
BLEIB
MIR
TREU!**

Wie wir uns von Erwartungen
frei machen: Erkenntnisse von
Bestsellerautorin Brianna Wiest,
die unser Leben verändern

depot-online.com

SIMPLY THE FEST.



Papierstern
Glitzer
€ 14.99

DEPOT

Deine Nr. 1 für Weihnachten.

© 2018 Depot GmbH, Berlin, www.depot-online.com

Welches Geschenk macht Sie glücklich?



So früh wie dieses Jahr ist bei uns noch nie Weihnachtsstimmung eingezogen. Mitte Oktober fragte

ich meine Kinder nach ihren Kostümwünschen für Halloween. Der 8-Jährige schwankte zwischen Vampir und Skelett, die Dreijährige sagte voller Überzeugung: „Ich werde Weihnachtsmann!“ Und blieb dabei. Egal, wie sehr wir für Spinnen-, Hexen- oder Kürbiskostüme warben, sie wollte Weihnachtsmann sein. „Der ist auch ganz schön unheimlich“, war das Argument, das mich am Ende verstummen ließ. Ist er tatsächlich – erst Recht, wenn man drei Jahre alt ist. Und ich muss zugeben, seit das Kostüm bei uns angekommen ist, ist auch der Rest der Familie Fan davon. Es macht uns nämlich allen extrem gute Laune. Uns Großen, weil die Tochter darin unheimlich niedlich aussieht. Dem Bruder, weil man der Schwester gut die Mütze vom Kopf ziehen kann. Und der Kleinen selbst, weil – na ja klar – sie der Weihnachtsmann ist. Kostüme haben eine magische Wirkung. Auf den, der sie sieht und auf den, der sie trägt. Das erlebte auch Autorin Celine Schäfer in der einzigen Clownschaule Deutschlands nur für Frauen. Ihr Artikel darüber ab S. 48 ist überhaupt nicht albern geworden, sondern sehr berührend.

Kennen Sie Dubai Schokolade? Mein 13-jähriger Sohn wollte letzte Woche unbedingt zum türkischen Feinkosthändler, um die Zutaten dafür – Engelshaar und Pistaziencreme – zu kaufen. Die Erkenntnis vor Ort: beides ist ausverkauft, weil so viele Leute, ja richtig, Dubai Schokolade machen. Die Kombination aus Pistaziencreme, Engelshaar und Schokolade löste auf TikTok einen riesigen Hype aus. Und kaum wurde die Süßspeise Mangelware, wurde sie noch beliebter, die Preise für Zutaten und fertige Tafeln explodierten. Die besten Geschenke sind die, die man nicht kriegen kann, so ist es meistens. Wie sehr würden wir uns nach Kartoffeln mit Butter sehnen, wenn wir beides jahrelang nicht hätten? Wie sehr würden wir uns wünschen, in ein kuscheliges Bett zu fallen, wenn wir es nicht eh jeden Abend täten? An Weihnachten mache ich mir daher einen Spaß daraus, den Kindern vorzugaukeln, dass ihr größter Wunsch nicht erfüllt wird – was die Freude, wenn er dann doch in Erfüllung geht, deutlich größer macht. Unsere Geschenketipps ab S. 106 sind nicht künstlich verknüpft, dafür aber sehr sorgsam und liebevoll zusammengestellt. Und damit mindestens genauso viel Wert.

Anke Helle

Anke Helle

Mateja Mögel

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

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

**UNSER COVER-BOOKLET
»UNSERE BESTEN PLÄTZCHEN«**

Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:
<https://beilage.freundin-epaper.de>



24

HAT KLASSE

Diese Looks für den Winter sind absolut zeitlos



106

WUNSCHKONZERT

Liebevoll ausgewählte Geschenkideen für alle

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 14 Wie macht ihr das?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 Kolumne: Völlig überbewertet ... Bowls**
Weil gutes Aussehen beim Essen nicht alles ist
- 18 Zeitgespräch: Wie stoppen wir Gewalt gegen Frauen?**
Das haben wir Zukunftsforscher Tristan Horx gefragt

MODE

- 24 Klassiker für den Winter**
Lässige Blazer und kuschelige Strickkleider
- 32 Genau mein Stil**
Leserin Alexandra beim großen freundin-Umstyling
- 36 Sind die echt?**
Das hat es mit Diamanten aus dem Labor auf sich
- 38 Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 40 Etwas zurückgeben**
Diese 18 Frauen inspirieren uns durch ihre ehrenamtliche Arbeit
- 48 Keine Lachnummer!**
Unsere Autorin besuchte eine Clownschule für Frauen
- 56 Ich bleib mir treu!**
Im Gespräch mit Bestsellerautorin Brianna Wiest



82

MEHR ENERGIE!

Das hilft wirklich gegen Herbst- und Winterblues

Morgens, mittags, abends Plätzchen

Fröhliche Vorweihnachten

dmBio
Dinkelmehl
Type 630, 1.000 g
1,25 €*



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



64

EINFACH SCHÖN

Die besten Tipps von Dermatologinnen, Friseuren und Make-up-Artists



132

FRISCHER WIND

Diese Newcomer mischen die klassische Musikszene auf



92

FÜR DIE SEELE

Die besten Knödelrezepte – lecker!

DAS COVER

Model: Marjolein Kuipers / A Management **Foto:** Kathrin Makowski **Produktion & Styling:** Nina Banneyer **Haare & Make-up:** Jane Jakobi **Poncho:** Hessianatur **Mütze:** Le Bonnet **Pullover:** S. Oliver



DER FASZIEN-FAKTOR

Die wichtigsten Fragen rund um Faszien, plus: effektive Übungen für mehr Beweglichkeit und gegen Schmerzen

48

WOHLFÜHLEN

64 Die besten Beautytricks von Profis

Von Brennnesseln für tolles Haar bis hin zu Fußmassagen gegen Nackenschmerzen

74 Beweglich und schmerzfrei

Alles über Faszien – mit Übungen für zuhause

82 Wie bringt man Licht ins Dunkel?

Das hilft wirklich gegen den Herbstblues

88 Fundstücke

GENIESSEN

92 Wir lieben Knödel!

Süß, salzig oder gefüllt – echte All-„Rounder“

102 Ratzfatz-Gericht

Hähnchen in Sesamkruste an winterlichem Salat

104 Fundstücke

WOHNEN

106 62 Geschenkideen

Alles, was das Weihnachtsherz begehrt

118 Fundstücke

KULTUR

126 Sehen, hören, lesen

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

132 Die neue Klassik

Diese Stars bringen frischen Wind in die klassische Musikszene

STANDARDS

- 3 Editorial
- 22 Impressum
- 122 Gewinnspiel
- 124 Rätselauf Lösung
- 124 Preisrätsel
- 138 Horoskop
- 140 Vorschau
- 142 Eine Frage zum Schluss



**LIEBE
OHNE
GEWALT**

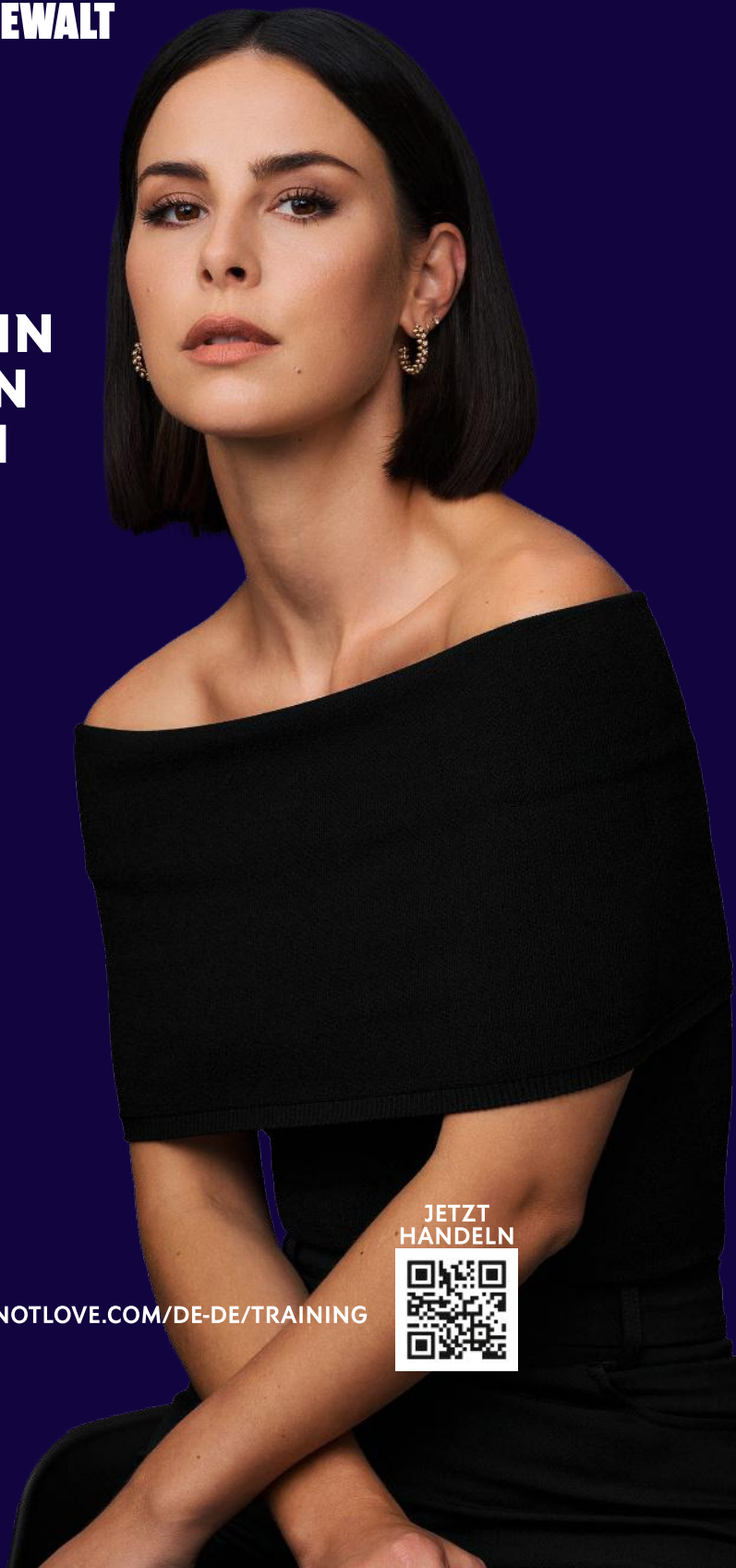
GEWALT IN EINER PARTNERSCHAFT KANN AN **9** WARNZEICHEN ERKANNT WERDEN

- 
- N°1 IGNORANZ
 - N°2 ERPRESSUNG
 - N°3 DEMÜTIGUNG
 - N°4 MANIPULATION
 - N°5 EIFERSUCHT
 - N°6 KONTROLLE
 - N°7 EINGRIFF IN DEIN LEBEN
 - N°8 ISOLATION
 - N°9 EINSCHÜCHTERUNG

LENA MEYER-LANDRUT
SÄNGERIN & BOTSCHAFTERIN

WWW.ABUSEISNOTLOVE.COM/DE-DE/TRAINING

JETZT
HANDELN



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



Schauspielerin

LUNA WEDLER

„Ich bin viel unterwegs, deshalb genieße ich jede Minute, die ich zu Hause bei meiner Familie bin. Meistens machen wir nichts Aufregendes, sondern essen einfach zusammen. Mein Lieblingsessen ist seit meiner Kindheit Spaghetti mit Tomatensauce. Das geht einfach immer! Wenn ich die fruchtige Sauce schmecke, fühle ich mich wieder wie mit fünf Jahren. Damals haben meine Schwester und ich manchmal sogar die Hände hinter dem Rücken verschränkt und sind mit dem Kopf voran in den Teller getaucht. Danach war alles voller Tomatensauce. Heute geht es bei uns am Tisch natürlich gesitteter zu, aber eigentlich müssten wir das mal wieder machen.“

→ In der Bestsellerverfilmung „Marianengraben“ ist Luna Wedler wieder auf der Leinwand zu sehen. Ab dem 7. November im Kino.



Kuschelkurs

Ob man nun drauf oder drunter sitzt: Die „Campo-Decke“ bringt uns ganz viel über die Kunst des Ausruhens bei. Von tartagelatina.com, um 115 Euro



DIE WÜRZE DES LEBENS



Wenn sich Steinsalz mit getrockneten Chilischoten, einem Hauch von Ingwerwurzel und Orangenschalen zusammengt, heißt das für unsere Geschmacksnerven: Party! „Chili Steinsalz (Bio)“ in einer plastikfreien Kartondose von nn-rockyourfood.de, um 9,90 Euro

FOTOS: VINCENT FORSTENLECHNER (1)

SUPER PLAN

Weil auch 2025 jeder Tag ein bisschen Glitzer verdient hat: Agenda mit Jahres-, Monats- und Wochenübersicht sowie Notizeiten, Geburtstagskalender, einer kleinen Tasche für Unterlagen und zwei Stickerbögen. „Paper Poetry Agenda 2024-2025“ von Rico Design, über idee-shop.com, DIN A5, 140 Seiten, um 30 Euro





GLÜCKLICHES HÄNDCHEN

Das „Good Luck Armband Rose“ verspricht: Was man sich beim Umbinden wünscht, wird in Erfüllung gehen, wenn es irgendwann abfällt. Von jukserei.com, handgefertigt aus Seide und vergoldetem 925er Sterling Silber, in drei Farben, um 20 Euro

UND AB DIE POST!



Bestimmt rechtzeitig da: Dieser Elch überbringt Weihnachtsgrüße in stilvollem Galopp. Karte „Waldmeister“ mit transparentem Kuvert von bethge.store, handgedruckt, um 6,90 Euro

Rosa-Rot

Wenn es Farben gibt, die von innen UND außen wärmen können, dann gehören die beiden hier auf jeden Fall dazu. Schal „Givre fraise“ und Mütze „Igloo fraise“ von kativasanchez.com, 70% Super-Kid Mohair und 30% Seide, um 120 und 50 Euro



FOTOS: LINA EIDENBERG ADAMO (1)