

# freundin

## 50 BASICS BIS 100 EURO

Von Trenchcoat bis  
Midirock – mit diesen  
Teilen sind Sie  
immer gut angezogen

**GRATIS  
HEFT!**

### DAS GROSSE FASTEN-SPEZIAL

VON HANDY-AUSZEITEN  
BIS INTERVALLFASTEN:  
WIE WIR UNS VOM ZUWIEL  
BEFREIEN UND ZU NEUER  
LEICHTIGKEIT FINDEN



## AB JETZT BLOND!

Das große Frisuren-  
Vorher-Nachher

## JEDER KANN GUT SCHLAFEN

Ein Schlafcoach  
verrät, wie wir erholt  
aufwachen

## KENNEN SIE DAS CILENTO?

Eine traumhafte  
Reise in Italiens  
unentdeckten Süden

# ICH GLAUB AN MICH

Schluss mit den Zweifeln!  
Unsere Autorin will endlich selbstbewusster werden.  
Vier Methoden für innere Stärke im großen Test



**16**  
**EINFACH**  
**UNSCHLAGBAR**  
*Schöne und zeit-*  
*lose Styles*  
*für den Alltag*

*Jetzt in*  
**freundin**

**FAVORITEN**

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

**MODE**

- 16** **50 Basics bis 100 Euro**  
Von Trenchcoat bis Midirock – mit diesen Teilen sind Sie immer gut angezogen
- 26** **Fair & funkelnd**  
10 besondere nachhaltige Schmucklabels, die man sich merken sollte
- 32** **Alle meine Farben**  
17 bunte Accessoires, die die Stimmung heben
- 34** **News**

**LEBEN & LIEBEN**

- 12** **Wie macht ihr das?**  
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet
- 36** **Nichts wie raus**  
Über die Kraft der Natur und das tägliche Ziel, 10000 Schritte zu gehen
- 44** **Augen auf beim Autokauf**  
Ein neues Auto kaufen wir nicht alle Tage. Ein ADAC-Experte erzählt, was wir alles beachten müssen
- 48** **Ich glaub an mich**  
Schluss mit den Zweifeln! Unsere Autorin will endlich mehr Selbstbewusstsein
- 58** **Ich habe mehr verdient**  
Wie wir in Gehaltsverhandlungen souverän auf typische Ausreden reagieren

**BEAUTY**

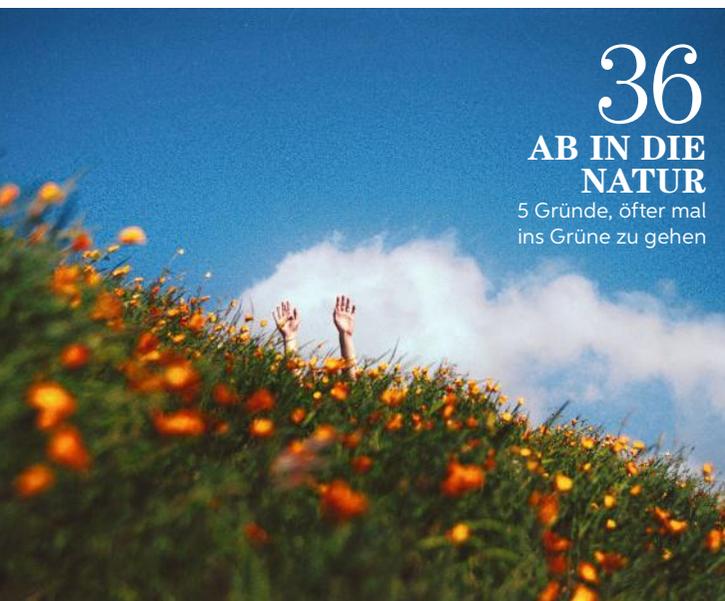
- 64** **Ab jetzt blond**  
Das große Frisuren-Vorher-Nachher
- 72** **Beauty-Stars aus dem Internet**  
Wir haben getestet, wie gut die Hype-Produkte aus dem Netz wirklich sind
- 76** **So schlecht wie ihr Ruf?**  
Von Silikonen bis Parabenen: Wir haben umstrittene Inhaltsstoffe genauer unter die Lupe genommen
- 78** **Greenwashing**  
Diese Handseifen machen nicht nur zu PR-Zwecken einen auf nachhaltig, sie sind es auch tatsächlich
- 80** **News**

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



**32**  
**JETZT**  
**WIRD'S**  
**BUNT**

Diese Accessoires machen sofort gute Laune



**36**  
**AB IN DIE**  
**NATUR**  
 5 Gründe, öfter mal  
 ins Grüne zu gehen

# 94

## DREI MAL DREI

Drei Gemüsesorten, drei Zubereitungen



### GESUNDHEIT

- 82 Jeder kann gut schlafen**  
Unsere Autorin hat ein Schlafcoaching gemacht
- 90 Haben Sie Rücken?**  
Erste Hilfe gegen akute Kreuzschmerzen und Techniken zur Vorbeugung

### GENUSS

- 94 Drei Gemüse-Stars**  
Eine Zutat, drei Rezepte: neue Ideen mit Spitzkohl, Zucchini und Möhren
- 102 News**

### WOHNEN

- 106 Saubere Sache**  
Motivations- und Putztricks, damit das Säubern mehr Spaß macht

### REISE

- 116 Kennen Sie das Cilento?**  
Eine Traumreise in Italiens unentdeckten Süden
- 124 News**

### KOLUMNEN

- 14 Johanna schreibt...**  
Was Kosenamen über Beziehungen verraten
- 62 Gesichter unserer Zeit**  
Fotografin Lorraine Hellwig stellt in jeder Ausgabe inspirierende Frauen vor

### KULTUR

- 126 Sehen, hören, lesen**  
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme, Musik
- 132 „Fürs Leben gibt es kein Patentrezept“**  
Oscarpreisträgerin und Kunstfilm-Liebling Penélope Cruz über das Filmen und ihre Familie

### IMMER IN FREUNDIN

- 3** Editorial
- 112** Rätselauflösung
- 112** Preisrätsel
- 114** Gewinnspiel
- 136** Horoskop
- 138** Impressum
- 140** Vorschau
- 142** Eine Frage zum Schluss

**48**  
**ENDLICH SELBSTBEWUSST**  
Souverän auftreten, für die eigenen Bedürfnisse kämpfen, weniger an sich zweifeln: Kann man das lernen?



# 64

## AB JETZT BLOND

Vier Frauen ließen sich von unserer Haarexpertin beraten und umstylen

# 90

## RUNDER RÜCKEN?

Tipps und Tricks gegen Schmerzen im Alltag



### DAS COVER

**Model:** Svetlana/Spin  
**Foto:** Cathleen Wolf  
**Creative Director:** Nina Banneyer  
**Styling:** Ina Reuter **Haare & Make-up:** Conny Oberschelp/  
**Phoenix Pullover:** Samsøe  
**Samsøe Halskette:** Paul Hewitt

Ohrstecker mit Ziersteinen von **Hallhuber**, um 30 Euro



Bestickte Handtasche von **Hvisk**, um 100 Euro



Creolen mit Anhängern von **Madeleine Issing**, um 70 Euro



Mokassins mit Kettenbesatz von **Unisa**, um 130 Euro



„Kyoto“-Sandalen aus Veloursleder von **Birkenstock**, um 140 Euro



Vintage-inspirierte Sonnenbrille aus Acetat von **Viu**, um 85 Euro



Handgefertigter Ring aus Polymer von **Greta Pauer**, um 60 Euro

Leichtes Halstuch aus Baumwolle von **& Other Stories**, um 50 Euro



Haargummi von **Ganni**, um 20 Euro

# ALLE MEINE FARBEN



Haarklammer aus Acetat mit Strasssteinen von **Maanesten**, um 30 Euro

Wir finden ja: Schon das Angucken dieser leuchtenden Accessoires hebt die Stimmung. Nur das Ausführen ist noch besser ...



Tasche aus Kunstleder von **Essentiel Antwerp**, um 145 Euro



Kitten-Heels mit Fesselriemen von **Deichmann**, um 30 Euro



Fischerhut mit breiter Krempe aus Baumwolle von **Barts**, um 35 Euro



Cap aus Bio-Baumwolle von **Armedangels**, um 40 Euro



Sonnenbrille aus Acetat von **Fielmann**, um 20 Euro



Kleine Clutch aus Leder von **Gestuz**, um 100 Euro



Pumps mit flexibler Funktionsschaumsohle von **Zara**, um 30 Euro

# »Wir müssen aus dem Negativ-Strudel raus«

Wie lernt man Selbstbewusstsein, was unterscheidet es vom Selbstwert und warum können vor allem Frauen so schlecht Nein sagen? Wir haben Coachin Elisabeth Henschel gefragt

**Interview:** Johanna Zimmermann

## **Frau Henschel, was bedeutet es, selbstbewusst zu sein?**

Den Begriff darf man wörtlich nehmen: Ich bin mir meiner selbst bewusst. Ich kenne meine Talente, Interessen, Wünsche, Schwächen. Jemand, der selbstbewusst ist, muss sich aber nicht zwangsläufig mögen. Da sind wir beim Selbstwert. Ein positiver Selbstwert entsteht, indem ich wohlwollend auf mich blicke.

## **Wie entsteht Selbstbewusstsein?**

Ein Teil ist vererbt, aber hauptsächlich entsteht es durch frühkindliche Prägung. Babys nehmen sich selbst zunächst nur darüber wahr, wie ihre Bezugspersonen auf sie reagieren. Auf dieser Basis entsteht die Vorstellung vom Selbst. Zudem beeinflussen uns Familienregeln. Hören Kinder etwa ständig „Eigenlob stinkt!“, werden sie sich später vermutlich schwerer tun, eigene Erfolge zu feiern.“

## **Studien legen nahe, dass nach wie vor eher Frauen unter mangelndem Selbstbewusstsein leiden. Warum?**

Rollen und Muster halten sich leider hartnäckig. Frauen werden nach wie vor dazu erzogen, Beziehungen zu pflegen und sich um andere zu sorgen. Wer ständig auf die Bedürfnisse anderer guckt, vergisst darüber seine eigenen. Auch die Anerkennung wird dann mehr im Außen gesucht. Frauen tendieren außerdem dazu, Erfolge als selbstverständlich zu betrachten und Schwächen zu hypen. Da entsteht eine Dysbalance.

## **Wie wichtig ist es, sich mit Schwächen auseinanderzusetzen?**

Das gehört dazu, die Frage ist nur wie. Anstatt sich runterzumachen, können Sie Schwächen in drei Kategorien einteilen: 1. „Ich kann das nicht. Kann es aber lernen.“ Die Schwäche ist ein ungenutztes Potenzial. 2. „Ich kann das nicht. Brauche es aber auch nicht.“ Die Schwäche ist bedeutungslos. 3. Eine Schwäche ist eine übertriebene Stärke. Sie tun sich schwer, vor anderen zu sprechen? Vielleicht haben Sie in der Kindheit gelernt, still zu sein, nicht aufzufallen. Sie verfügen über einen extrem starken Selbstschutz vor Kritik. Jetzt gilt es, diesen lediglich auf ein gesundes Maß runterzufahren.

## **Was kann mir noch helfen, selbstbewusster zu werden?**

Aus der Hirnforschung weiß man, dass wir ca. 80 000 Gedanken am Tag denken. 99 Prozent sind unbewusst, 98 Prozent sind nicht neu und nur 3 Prozent sind positiv. Bedenkt man, dass Gedanken unsere Wahrnehmung und unser Selbstbild prägen, ist das keine schöne Zahl. Wir müssen aus diesem Negativ-Strudel ausbrechen, etwa indem wir Situationen bewusst positiver interpretieren. 

## **ELISABETH HENSCHEL**

hat 20 Jahre als Beraterin in der Wirtschaft gearbeitet. Die studierte Betriebswirtin und Psychologin arbeitet seit 2010 als systemischlösungsorientierte Coachin mit Fokus auf weiblichen Fach- und Führungskräften. Infos: henschel-coaching.de

## **BOOSTER FÜR DAS SELBST- BEWUSSTSEIN**

### Lob-Tagebuch

Schreiben Sie jeden Abend auf, was an diesem Tag gut gelaufen ist und was Ihr Anteil daran war.

Werden Sie dabei so konkret wie möglich. So lernen Sie, Ihren Fokus bewusst auf Ihre Stärken (und das können Kleinigkeiten sein) zu richten.

### Kraftquelle

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich richtig gut gefühlt haben. Spüren Sie sie mit allen Sinnen nach. Welche Körperhaltung verbinden Sie mit der Situation? Nehmen Sie diese Pose mehrmals täglich ein – sie kann Ihnen in schwierigen Momenten Kraft geben.

### Kleines Wunder

Stellen Sie sich vor: Eine Fee hat Sie über Nacht selbstbewusst gezaubert. Überlegen Sie: Was ist anders? Wie fühlen Sie sich? Wie reagieren andere auf Sie? Verhalten Sie sich am nächsten Tag entsprechend.

### Rosarote Brille

Interpretieren Sie Situationen bewusst positiver und unterstellen Ihren Mitmenschen gute Absichten. Auch ein „Nein“, das Sie ausprechen, muss nichts Negatives sein. Sie lehnen z. B. im Job eine Aufgabe ab? Ihr „Nein“ hilft Ihrer Chefin bei Organisation und Personalplanung.

A close-up portrait of a woman's face, showing her eyes, nose, and lips. She has dark hair pulled back and is wearing a gold stud earring. The background is a solid light pink color. The text is overlaid on the right side of the image.

WIRKSTOFFE:

# So schlecht wie ihr Ruf?

Ob Silikone oder Parabene – einige Inhaltsstoffe in Beauty-Produkten sind umstritten. Aber sind sie wirklich so schädlich? Wir haben vier Stoffe genauer unter die Lupe genommen...

## GLYZERIN

### Wie wird es verwendet?

Ein absoluter Liebling der Beauty-Industrie, denn die klare, geruchlose Flüssigkeit (ein Zuckeralkohol) hilft, Feuchtigkeit in die Haut zu transportieren und sie dort optimal zu binden. Glycerin mindert so den hauteigenen Wasserverlust, der zu Trockenheit und Schuppenbildung führen kann. Das macht die Haut schön prall und elastisch. Zudem bewahrt es auch Duschgele, Zahnpasten oder Pflegecremes vor dem Austrocknen, sorgt also für eine geschmeidige Textur.

### Warum ist es umstritten?

Glycerin zieht Wasser magisch an. Das hat nicht nur Vorteile: Bei sehr niedriger Luftfeuchtigkeit (z. B. im Winter) bindet der Stoff nicht die Feuchtigkeit aus der Luft, sondern entzieht sie dem tiefer gelegenen Bindegewebe und kann so die Haut austrocknen.

**ABER:** Studien belegen, dass Glycerin erst ab einer Konzentration von 30 Prozent austrocknend wirkt. Deshalb stecken meist nur sieben bis zehn Prozent des Inhaltsstoffs in Beauty-Produkten. Bei reichlich Wasserzufuhr und in Kombination mit pflegenden pflanzlichen Ölen spricht nichts gegen Produkte mit Glycerin.

## ALKOHOL

### Wie wird er verwendet?

In der Kosmetik werden unterschiedliche Alkohole eingesetzt, z. B. Fettalkohole wie „Cetearyl Alcohol“, Ethylalkohol, Isopropylalkohol. Sie verbinden wässrige und ölige Stoffe. „Alcohol denat.“ wiederum wirkt als Konservierungsmittel.

### Warum ist er umstritten?

Tatsächlich kann Alkohol die Schutzbarriere der Haut schädigen und sie so austrocknen. Gerade bei trockener oder empfindlicher Haut sollte man eher darauf verzichten.

**ABER:** Unreine, fettige Haut kann von dem „hochprozentigen“ Inhaltsstoff profitieren. Zum einen tötet er Akne verursachende Bakterien auf der Haut ab und minimiert so Pickel oder Entzündungen. Zum anderen kann Alkohol den Fettgehalt der Haut reduzieren. Und wie beim Genuss im Glas gilt: Die Dosis macht das Gift! Bei einer Konzentration von bis zu 10 Prozent sollte es zu keinen Irritationen kommen. Höherprozentiges sollte sehr gezielt und nicht täglich, also nur bei akutem Bedarf, angewendet werden.

## SILIKONE

### Wie werden sie verwendet?

Die Kunststoffe gelten als kosmetische Allzweckwaffe: Im Make-up verleihen sie der Foundation eine starke Deckkraft und mattieren den Teint. Cremes mit Silikonen füllen Fältchen optisch auf. Und Shampoos oder Kuren mit dem Kunststoff glätten die aufgeraute Oberfläche der Haare und umschließen sie mit einer Schutzschicht.

### Warum sind sie umstritten?

Silikone können sich an den Haaren anlagern und sie beschweren. Zudem lässt eine mit Silikon versiegelte Oberfläche keine anderen Wirkstoffe mehr ins Haar. Das Gleiche gilt bei der Haut: Der Silikonfilm kann die Poren verstopfen. Auch haben Silikone keine pflegenden Eigenschaften wie z. B. pflanzliche Öle. Ihr Effekt hält nur bis zur nächsten Gesichtswäsche an, sie haben also keinen langfristigen positiven Einfluss auf die Haut. Weil Silikone nur schwer abbaubar sind, können beispielsweise nicht alle Partikel in Kläranlagen herausgefiltert werden.

**ABER:** Silikone sind sehr gut verträglich und reizen in der Regel kaum die Haut. Zugunsten der Nachhaltigkeit verzichten trotzdem immer mehr

Hersteller auf den Stoff – auch wenn nicht abschließend geklärt ist, wie stark Umwelt und Gesundheit durch Silikone gefährdet werden. Wer sichergehen und sich nachhaltig pflegen möchte, achtet am besten auf silikonfreie Formulierungen.

## PARABENE

### Wie werden sie verwendet?

Die Konservierungsstoffe hemmen das Wachstum von Bakterien, Keimen und Pilzen und machen so Kosmetikprodukte länger haltbar. Vor allem dann, wenn man immer mit den bloßen Fingern in die Tiegel stippt.

### Warum sind sie umstritten?

Eine 2004 erschienene Studie legte einen Zusammenhang zwischen Parabenen und der Entstehung von Brustkrebs nahe, da die Konservierungsstoffe in Brusttumoren gefunden wurden. Viele Beauty-Firmen verzichteten deshalb bis heute auf Parabene.

**ABER:** Die Studie konnte nicht nachweisen, ob Parabene tatsächlich die Ursache für die Tumoren waren. Es wurde nicht untersucht, ob sich der Stoff gleichermaßen auch in gesundem Gewebe wiederfand – und somit kein Zusammenhang zwischen Parabenen und der Entstehung von Tumoren besteht. Deshalb bewertete das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) die Studie als nicht plausibel. Zahlreiche Wissenschaftler halten Parabene in Kosmetikprodukten für unbedenklich und sogar für besser als Alternativen wie Alkohol oder ätherische Stoffe, welche die Haut im Zweifel mehr reizen können.



Natürlich geht 's mir gut!



## SO INDIVIDUELL WIE DU SELBST

Die Natur hat einiges zu bieten, um unseren Körper und Geist zu unterstützen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, in sich hineinzuhören und auf sich zu achten. Hierbei liegen natürliche Ansätze für mehr Lebensqualität voll im Trend und sind attraktive und effektive Alternativen zu Schmerzmitteln und Pharmazeutika. So individuell wie Du selbst sollte auch Deine natürliche Arznei sein. Nutze die Kraft aus über 100 Heilpflanzen und erstelle Dir auf ZIMPLY NATURAL

Deine ganz persönliche Heilpflanzenmischung. Egal ob Stress, Kopfschmerzen, Akne, Heuschnupfen oder Wechseljahre – über 60.000 individuelle Rezepturen für 10 Anwendungsgebiete stehen für Dich parat. In nur 3 Minuten zu Deiner eigenen Heilpflanzenmischung und mehr gesunder Normalität statt andauernder Selbstoptimierung!

60.000 Rezepturen so individuell wie Du selbst.  
Entdecke die Anwendungsgebiete von ZIMPLY NATURAL



### Jetzt ausprobieren!

- Individuelle Heilpflanzenmischung
- Herstellung innerhalb von 24h
- Pharmazeutisch kontrolliert
- Therapeutisch bewährt
- Kostenloser Versand
- Kostenlose Beratung

**20%**  
SPAREN MIT  
CODE:  
"FREUNDIN"

Select-Preis:

**23,99€\***

Statt 29,99€



JETZT MIT CODE "FREUNDIN"  
EXKLUSIVES ANGEBOT SICHERN:  
[www.zimplynatural.de/freundin](http://www.zimplynatural.de/freundin)  
oder Tel. 089/21 52 76 17

**Anbieter:** ZIMPLY NATURAL GmbH, Landsberger Str. 527, 81241 München. \*Alle Preise sind inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer von 19%, pro 30ml (79,97€/100 ml). Versand nur nach Deutschland & Österreich. Versand kostenlos. Es gelten die AGB unter [www.zimplynatural.de/agb](http://www.zimplynatural.de/agb). Du hast das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angaben von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Du oder ein von Dir benannter Dritter, der nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen hast bzw. hat. Das Widerrufsrecht besteht nicht bei der Bestellung eines individuell hergestellten Rezepturarzneimittels, da das Arzneimittel nicht vorgefertigt ist und es speziell auf Deine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten wird (vgl. § 312g Abs. 2 Nr. 1 BGB). \*\* Die angegebene Bewertung basiert auf 150 Bewertungen (Stand: 26.01.2022). Weitere Infos unter [www.trustedshops.de/bewertung/info\\_XBE7E097579748F9F559462E7D0DF5217.html](http://www.trustedshops.de/bewertung/info_XBE7E097579748F9F559462E7D0DF5217.html)

# IN DER NÄCHSTEN **freundin**

Die neue Freundin erscheint am Mittwoch, den 23. März

## DIE NEUEN TRENDS

Knallige Farbkombis und noch viel mehr. So wird der Modesommer!



GRATIS  
EXTRA-  
HEFT

## ERNTENGLÜCK

... für Anfänger.  
So einfach geht  
Gemüseanbau  
auf kleinem Raum



## „MEIN LEHRER, DER KRAKE“ ...

und weitere tolle Dokus, die Sie gesehen haben sollten

## GLÜCK DER LEICHTIGKEIT

Wann fühlt sich das Leben ganz schwerelos an? Wir haben im Kolleginnenkreis nach Momenten, Begegnungen und Dingen gefragt, die immer wieder Freude machen. Und überraschende Antworten bekommen.



## DIE NEUEN FRÜHLINGS-SALATE

Frisch und lecker, mit Hack, mit Hülsenfrüchten oder mit Käse