

freundin

Lieblings- strick

Kuschelige Pullis,
Kleider & Co

FESTLICHE MENÜS

zum Kombinieren

DAS GELD IM GRIFF

Die besten Tipps
von Frauen aus der
Finanzbranche

DIE MACHT DES MAKE-UPS

So sehr kann es uns
verwandeln

MUSS ICH MEINE GESCHWISTER MÖGEN?

Eine Expertin
weiß Rat

Die Welt mit neuen Augen sehen

Warum das Leben wundervoll ist und wie wir unseren Blick
wieder dafür öffnen. Eine Anleitung in 7 Schritten

SIMPLY THE FEST.



Kugeln
Style-Mix, 12er-Set

€ **14.99**

DEPOT

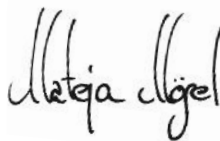
Deine Nr. 1 für Weihnachten.

Was versetzt Sie ins Staunen?

Ich bin vor Kurzem noch einmal Tante geworden. Und obwohl ich selbst zwei Kinder bekommen und in meinem Leben so einige Babys im Arm gehalten habe, gibt es wenig, was mich so fasziniert und sprachlos macht wie diese winzigen Bündel neuen Lebens. Die kleinen Ärmchen, die unkoordiniert durch die Luft zucken, die Äuglein, die meist vergeblich versuchen, etwas zu fixieren. Wer ein Neugeborenes beobachtet, kann eigentlich gar nicht anders als über dieses kleine große Wunder zu staunen – und damit auch über die Natur, das Leben, die Welt – ja, das ganz-ganz große Ganze. „Wann eigentlich ist man aus dem Staunen herausgewachsen?“, fragt sich unser Autor Peter Praschl in der Titelgeschichte dieser Ausgabe. Ab S. 48 entwickelt er ein kleines Trainingsprogramm, damit wir das Staunen wieder lernen. Warum das so wichtig ist? Weil es in diesen rauen Zeiten nötiger denn je ist, die Augen für das Positive und Schöne dieser Welt zu öffnen. Ich verspreche Ihnen, es braucht dafür nicht so ein kleines großes Wunder wie ein Neugeborenes, sondern es reichen ganz kleine Dinge. Etwa ein Kerzenlicht oder die einfache Frage „Warum?“



Anke Helle



Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

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



Im August war ich auf einem der zehn Adele-Konzerte in München. Weil wir naiverweise vom Regen völlig überrascht wurden, stand ich zwei Stunden lang patschnass neben meinem Sohn und kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Über das kolossale, nur für diese eine Person erschaffene Stadion, über diese grandiose Sängerin, der es mit ihrer herzlichen, nahbaren, britisch-humorvollen Art gelang, dass sich 80 000 Fans trotz der Dimensionen fühlten, als wären sie beim Wohnzimmerkonzert ihrer besten Freundin. Über das italienische Teenagermädchen neben mir, das mit seinem Vater so hingebungsvoll aus voller Kehle jede Zeile mitsang, dass wir am Ende den beiden genauso zujubelten wie dem Star auf der Bühne. Und darüber, dass Adele am Ende genauso begossen dastand wie wir alle. Wie gerne erinnere ich mich an diesen besonderen Abend zurück. In unserem Rückblick ab Seite 40 zeigen wir die großen, ermutigenden oder auch erschütternden Ereignisse in 2024 – und erzählen die absurden und oft noch unbekannt Details dahinter. Ich hoffe, das nächste Jahr hält vor allem positive Ereignisse bereit und wünsche Ihnen viele großartige Momente des Staunens in 2025!

WILLKOMMEN

**UNSER BEILEGER
»DAS GROSSE
JAHRESHOROSKOP«**
Sie haben die Möglichkeit,
unser Extra-Heft online
herunterzuladen unter:
[https://beilage.
freundin-epaper.de](https://beilage.freundin-epaper.de)



22

WOHLIG WARM

Die schönsten Pullis und Cardigans der Saison

MODE

- 22 Lieblingsstrick**
Kuschelige Pullis, Kleider & Co mit den passenden Accessoires
- 34 Ab nach draußen**
Von Wäsche bis Ski-Kombis: Outdoor Teile für drunter und drüber
- 38 Bringt Glück**
Talisman-Schmuck

LEBEN & LIEBEN

- 40 Was war das für ein Jahr!?**
Spannende Anekdoten rund um die großen Ereignisse des Jahres 2024
- 48 Die Welt mit neuen Augen sehen**
Warum das Leben wunderbar ist und wie wir unseren Blick wieder dafür öffnen
- 56 Das Geld im Griff**
Die besten Tipps von Frauen aus der Finanzbranche



FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 14 Was sagt die Freundin?**
Unsere Expertin beantwortet knifflige Alltagsfragen
- 16 Kolumne: Völlig unterbewertet... Zugverspätungen**
Weil sie uns etwas Wichtiges über das Leben lehren
- 18 Zeitgespräch: Muss ich meine Geschwister mögen?**
Das haben wir eine Geschwisterforscherin gefragt
- 64 Die ehrliche Freundschaftsanzeige**
Anna Maria und Stefanie suchen Kontakte

38

FÜRS NEUE JAHR

Talisman-Schmuck schützt seine Trägerin und sieht bezaubernd aus



48

EIN NEUER BLICK

Wie wir das Staunen wieder lernen

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Alexandra Maria Lara

95%
BESTÄTIGEN
EINE
STRAFFERE
HAUT*



ABSOLUTE ANTI-AGING POWER.
SYSTEM ABSOLUTE - Kollagenaktivierende Alge und tiefenhydratisierende 3D-Matrix mindern sichtbar Falten.

boerlind.com



MADE IN
THE BLACK FOREST

EST. 1959

*Selbstwertschätzung, 20 Frauen, Anwendung 2x täglich über 28 Tage

104

CHEERS!

Stilvolle Blickfänger für die Hausbar



90

DAS WIRD EIN FEST!

Rezepte für das Weihnachts- und Silvestermenü



106

ABGEFAHREN!

Unsere Autorin wagt eine Skitour



GEMEINSAM GESUND

Freunde umarmen, Mitmenschen anlächeln, mit dem Partner kuscheln. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern ist auch gut für die Gesundheit.

80

WOHLFÜHLEN

- 66 Die Macht des Make-ups**
Wie unterschiedlich uns Make-up wirken lassen kann
- 74 Gut verdaut**
Schnelle Hilfe bei Völlegefühl, Sodbrennen und Co
- 80 Lasst uns kuscheln**
Warum uns soziale Kontakte gesund halten
- 86 Fundstücke**

GENIESSEN

- 90 Festliche Menüs**
Raffinierte Rezepte zum Kombinieren
- 102 Ratzfatz-Gericht**
Rote-Linsen-Kartoffel-Brokkoli-Pfanne

WOHNEN

- 104 Die Bar ist eröffnet**
Das darf in keiner guten Hausbar fehlen

REISE

- 106 Hoch-Gefühl**
Ein Abenteuer auf Tourenski in einer Traumkulisse
- 116 Fundstücke**

KULTUR

- 124 Sehen, hören, lesen**
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik
- 130 Das Koch-Duell**
Schauspielerin Franka Potente und Sternekoch Andreas Caminada über Genuss

STANDARDS

- 3** Editorial
- 120** Freundinwelt
- 122** Gewinnspiel
- 123** Rätselauflösung
- 123** Preisrätsel
- 136** Horoskop
- 138** Impressum
- 140** Vorschau
- 142** Eine Frage zum Schluss

DAS COVER

Model: Julie Fjeldsted/
Le Management
Foto: Iona Dutz
Produktion und Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Stefanie Willmann
Pullover: Axel Arigato
Ohringe: Tela Wave



RICHTIG SPAREN

ZUM FEST



**EINFACH
ALLES
FÜR EIN RICHTIG
FROHES FEST!**



Weitere Informationen unter
[kaufland.de/weihnachten](https://www.kaufland.de/weihnachten)

Hier bin ich richtig

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



Pilotin

NICOLA WINTER

„Wir alle sind viel zu oft in der Hektik des Alltags gefangen. Hier ein Telefonat, da noch schnell etwas besprechen. Sobald ich in einem Flugzeug oder im Jet sitze und die Cockpithaube schließe, bin ich gleich viel ruhiger. Hier drin ist alles still – auch ich. Ich habe bei der Bundeswehr fliegen gelernt, weil ich für die Ausbildung bei der Lufthansa zu klein war. Fliegen war immer mein großer Traum. Egal womit, ich wollte in die Luft. Denn über den Wolken ist alles besser. Bis heute macht mich dieser Moment, in dem ich weiß, ich darf gleich losfliegen, unbeschreiblich glücklich. Ich merke, wie das Adrenalin in meine Adern rauscht. Wenn ich den Schubhebel nach vorne drücke und die wahnsinnige Wucht spüre, die Kraft im Antrieb, dann weiß ich, jetzt geht es los. In der Luft bin ich in meinem Element.“

→ Nicola Winter flog bereits in den schnellsten Jets. Sie war eine von drei Frauen in der deutschen Luftwaffe, die den Eurofighter flogen, und ist außerdem Reserve-Astronautin bei der ESA. Was sie bei der Kampffliegerausbildung der Bundeswehr fürs Leben gelernt hat, beschreibt sie in ihrem ersten Buch: „The Sky is No Limit“ (Ariston Verlag).



Goldschatz

Verführung in Vanille:
Vom neuen samtig-sinnlichen Unisex-Duft der Berliner Parfum-Manufaktur Birkholz lassen wir uns nur zu gerne umhüllen.
„Satin Vanilla“ von birkholz-perfumes.com, 50 ml Eau de Parfum, um 128 Euro



FARBEN-FROH

Malen jeden Morgen bunt an:
die Becher von &Klevering
für den gut gelaunten Cappuccino,
Tee oder Kakao in der Früh.
„Mug hue large“ von klevering.com,
4er-Set, um 53 Euro

WELT DER WORTE

Wie spannend, wie inspirierend, wie aufregend anders im allgemeinen Sprachgeprassel unseres Alltags! Das Magazin „Dreizehn + 13 Gedichte“ lässt in jeder Ausgabe 13 klassische Gedichte und 13 Texte der Gegenwart aufeinandertreffen. Alle Bände haben ein bestimmtes Thema, das aktuelle lautet: Meer. Aufschlagen, hinein-vertiefen, sich weg-tragen lassen ... Von dreizehnplus13.de, 10 Euro





BILDSCHÖN

Die Entspannung kann kommen: „After Hour“ heißt das Werk der Künstlerin Mühi, das es bisher nur auf Leinwand gab – jetzt kann man sich damit sogar zudecken. Limitierte Decken-Edition von klekks.com, um 119 Euro



MIT OHNE, BITTE!

Wer das neue Jahr mit klarem Kopf begrüßen will, stößt dieses Silvester einfach mit „The Zero Blanc“ an: einem alkoholfreien Schaumwein, dessen perlender Blubber es mit jedem Sekt aufnehmen kann. Von thezero.at, um 16 Euro

ZÜNDENDE IDEE

Ausrangierte Feuerlöscher kommen bei Designerin Lena Peter auf ihre alten Tage noch groß raus: als schicke Leuchten. Recycling-Lampe „Firelight“ von werkvoll-designshop.de, verschiedene Ausführungen, ab ca. 119 Euro

