

FÜR SIE

Die Trend-Farben des Sommers

Für Mode und Make-up

GELIEBTE & GEHASSTE NACHBARN

Spannende Fakten,
bewegende Geschichten

LEBEN MIT DEMENTZ

Die FÜR SIE-Expertin
beantwortet
die wichtigsten
Fragen

AUF NACH PALERMO!

Sizilianisches
Flair trifft auf
beeindruckende
Kultur

Die neue Ruckzuck- Küche

Diese Blitz-Rezepte
lieben alle

DIE LÄNGER- LEBEN-FORMEL

BYE-BYE, BAUCHFETT!

Wie wir die gefährlichen Pfunde loswerden und
unsere Gesundheit dauerhaft verbessern

BENELUX € 4,80 • DANEMARK DKK 46,95 • FRANKREICH € 5,30 • GRIECHENLAND € 6,00 • ITALIEN € 5,30
PORTUGAL (CONT.) € 5,30 • SLOWENIEN € 5,40 • SPANIEN € 5,30 • KANAREN € 5,70 • PRINTED IN GERMANY

Nr. 15 • Mi 2.7.2025
Deutschland 4,10 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,60 CHF



Mein kleines Geheimnis?



„Jeden Tag eine Dosis Glow25 Kollagen Intensiv“



Versorge deinen Körper mit Kollagen, das deutlich schneller ist. Probiere jetzt unsere innovative Tripeptid-Formel mit zusätzlichen Nährstoffen Vitamin C, Zink und Biotin – auf nur 2,5 Gramm.

**Jetzt QR Code scannen und
mit dem Code „intensiv“ 23% sparen.**



www.glow25.de

Schön, dass Sie da sind!



JULIA WÖLTJEN

Wir haben Glück. Denn unsere Nachbarn sind nett. Mit den einen plaudert man über den Gartenzaun hinweg, mit den anderen sitzt man hin und wieder bei einem Kaffee zusammen. Es gibt aber auch welche, zu denen man überhaupt keinen Kontakt hat. Streit haben wir zum Glück mit niemandem. Denn was gibt es Schlimmeres, als mit seinen Nachbarn im Clinch zu liegen? Schließlich soll das Zuhause doch ein Rückzugsort sein. Hier wollen wir entspannen, uns wohlfühlen. Vor längerer Zeit kam ich mit einer älteren Dame aus unserer Straße ins Gespräch. Sie beklagte sich, dass inzwischen alles so anonym sei und sie keinen Kontakt zu den Jüngeren in der Nachbarschaft habe. Vor drei Jahren starb sie, ihr Grundstück wurde versteigert, weil sie offenbar keine Nachkommen hatte. Erfahren habe ich das erst, als eine andere Nachbarin kürzlich darüber sprach. Wie viele interessante Menschen mit ihren unterschiedlichen Geschichten in unmittelbarer Nähe leben, weiß man häufig gar nicht. Dabei ist nachbarschaftlicher Zusammenhalt doch so wichtig. Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Familien weit voneinander entfernt wohnen. Deshalb habe ich mich sehr gefreut, als ich für unseren großen Nachbarschaftsreport eine lustige Gruppe aus dem Hamburger Norden interviewen durfte, die sich wöchentlich trifft. Diese und andere Geschichten „von nebenan“ erzählen wir ab Seite 32. Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihre



CIAO PALERMO!
Unserer Kollegin Hanne (re.) qualmten ganz schön die Füße, nachdem sie drei Tage lang Siziliens Hauptstadt erkundet und jede Menge Spannendes entdeckt hatte: bunte Märkte, charmante Palazzi, leckeres Gebäck. Ihre Tipps – ab Seite 116.



WIR SEHEN DOPPELT

Im Tropenhaus in Hannover, wo unser Mode-Shooting stattfand, waren die empfindlichen Pflanzen in großen Terrarien aus Glas untergebracht. Das Bild ist eine Spiegelung, unser Model Ellen hat also keine Zwillingsschwester, sie ist einzigartig! Ob es noch mehr optische Täuschungen gegeben hat, sehen Sie ab Seite 16.

Titel: Kristiane Vey/Twinkle Images;
Fotos: Dirk Messner für FÜR SIE, privat

Julia Wöltjen
Stv. Chefredakteurin



Alle 14 Tage neu!

16

GUTE-LAUNE-FARBEN
Diese sommerlichen
Styles lassen uns jetzt
richtig strahlen



116

SCHÖNES PALERMO
Diese Stadt hat einfach
alles zu bieten



32

NACHBARN ...
... können glücklich
machen, aber
auch nerven



28

HALLO SONNE!
Kleider in frischen
Gelbnuancen geben
jetzt den Ton an

Inhalt

Mit Liebe für Sie gemacht
FÜR SIE ♥

MAGAZIN

- 6 **MOMENT MAL** Jetzt ist die perfekte Zeit, um einen Sonnenaufgang zu genießen ...
- 8 **EINE FRAGE, VIELE ANTWORTEN**
Wann fühlen Sie sich mit der Welt verbunden?
- 10 **LEBEN & LIEBEN** Entspannungs-Tipps
- 14 **WHITEBOARD** Die Süße-Omi-Diskussion

STIL

- 16 **DIE TREND-FARBEN DES SOMMERS**
Coole Colour-Codes für die Hochsaison
- 24 **LEICHT UND LUFTIG**
Looks mit Lochstickerei sind im Trend
- 26 **SNEAKER-PARADE**
Diese Schuhe machen jetzt das Rennen
- 28 **HELLO SUNSHINE**
Kleider-Kombis in leuchtenden Sonnentönen
- 30 **FASHION-STAR** Hosenanzug im Blush-Ton
- 31 **MODE-NEWS**

MEIN LEBEN UND ICH

- 32 **GELIEBTE & GEHASSTE NACHBARN**
Spannende Fakten, bewegende Geschichten
- 40 **EXPERTENRAT:** „Mein Sohn liegt uns immer noch auf der Tasche“
- 42 **AUF DEN PUNKT**
So mixt man den leckeren Bellini
- 83 **WAS ICH WIRKLICH DENKE**
Die Tinder-Anfängerin
- 84 **LEBEN MIT DEMENZ**
Die wichtigsten Fragen

HALLO SCHÖNHEIT

- 44 **DIE TREND-FARBEN DES SOMMERS**
für Gesicht und Nägel
- 48 **WIR BRINGEN UNS IN TOPFORM**
Tolle Beautyrituale für Haut und Body
- 52 **DIE NEUEN UNISEX-PARFUMS**
Weiße Blüten mögen Frauen und Männer
- 56 **BEAUTY-STAR** Express-Haarkur
- 57 **BEAUTY-NEWS**

CHECK-UP

- 59 **DIE LÄNGER-LEBEN-FORMEL**
Wie wir ungesundes Bauchfett loswerden
- 66 **LONGEVITY-TIPPS**
So steigern wir unser Energielevel
- 70 **MEDIZIN-NEWS**

MEIN ZUHAUSE

- 74 **SALUT PROVENCE!**
Charmante Deko-Ideen wie in Südfrankreich
- 80 **WOHN-NEWS**
- 81 **FREDERIKES LANDLEBEN**
Yin & Yang

GUTES ESSEN

- 90 **DIE NEUE RUCKZUCK-KÜCHE**
Diese Blitz-Rezepte lieben alle
- 96 **ZUM DAHINSCHMELZEN**
Leckere Eistorten
- 102 **JETZT IN ALLER MUNDE** Italienisches Essen
- 103 **GENUSS-NEWS**

KULTUR & INTERVIEW

- 106 **LAURA KARASEK**
... über Frauen-Power und Gleichberechtigung
- 108 **INSPIRATION** Neue Bücher, Filme & Serien
- 112 **JANE-AUSTEN-SPECIAL**
Eine Hommage an die berühmte Schriftstellerin

REISE

- 116 **AUF NACH PALERMO!**
Sizilianisches Flair trifft auf beeindruckende Kultur

KOLUMNE

- 122 **UNSERE AUTORIN JULIA KARNICK**
über das Abendbrot

IN JEDER AUSGABE

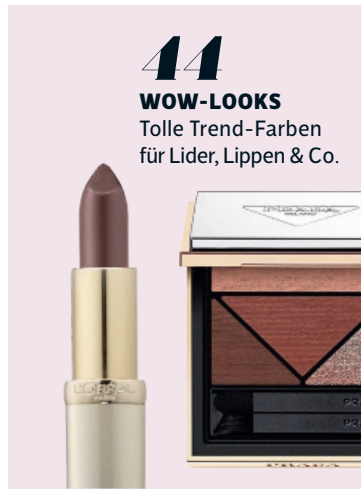
- 82 Horoskop
- 88 Impressum/Kontakt
- 89 Rätsel
- 121 Vorschau

FUER-SIE.DE

Ganz viele Rezepte und Downloads für Selbstermächtigerinnen.
Plus: geniale Gewinnspiele



Unsere Titelthemen haben wir farblich gekennzeichnet



44

WOW-LOOKS

Tolle Trend-Farben für Lider, Lippen & Co.



106

LAURA KARASEK

FÜR-SIE-Talk über Frauen-Power



74

FRENCH-FLAIR

Der Provence-Look für Zuhause. Très bon!



90

AUF DIE SCHNELLE

Tolle Rezepte für jeden Tag

MOMENT MAL

Jetzt

ist die perfekte Zeit, um ...





... einen Sonnenaufgang zu genießen

Unter dem weit gespannten Himmel, in der Stille der Wüste, bereitet sich ein Fotograf vor, das erste Licht des Tages einzufangen. Dieses Bild erinnert uns daran, dass es sich manchmal lohnt, früh aufzustehen und den Sonnenaufgang zu bewundern. Den Tag so zu begrüßen, hat etwas Magisches. Der frühmorgendliche Moment, wenn die Sonne den Horizont küsst, ist ein tägliches Wunder, das Hoffnung und Erneuerung symbolisiert. Es ist eine Zeit, in der die Welt noch schläft und die Stille nur durch das sanfte Erwachen der Natur unterbrochen wird. Sich einen Sonnenaufgang anzusehen, bedeutet, Zeuge der reinen Schönheit und der unendlichen Möglichkeiten eines neuen Tages zu sein. Es erinnert uns daran, wie kostbar jeder Moment ist, und gibt uns die Chance, mit Dankbarkeit und Ehrfurcht in den Tag zu starten.