

freudlin

Das große
Vorher-Nachher

Neue Frisur,
neuer Look

**DIE KLEINE
REISE-APOTHEKE**

Fünf Heilpflanzen
gegen fast alles

**WIR LIEBEN
ROMANTIK-
MODE**

Mit Blüten,
Spitze und
transparenten
Stoffen

Die schönsten
Ecken in
**GRIECHEN-
LAND**

**HORMONE
BESSER
VERSTEHEN**

Was jede Frau
wissen sollte

Leichter
**DURCHS
LEBEN**

Wann das Grübeln
zu viel wird und wie wir
uns davon befreien



20

ZUM TRÄUMEN SCHÖN!

Leichte Stoffe, romantische Details und Transparenz für traumhafte Sommertage



70

ERSTE HILFE AUS DER NATUR

Von Sonnenbrand bis Insektenstich: Pflanzliches gegen typische Sommerbeschwerden



84

MMM, KOCH'S NOCH MAL

Einlegen, frittieren, backen: So wird aus „muss weg“ ein haltbarer Vorrat, knuspriger Snack oder ein neues Lieblingsgericht

FAVORITEN

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

IMMER IN FREUNDIN

- 6 Freundinnen wie wir**
Nicole und Ilka erzählen von ihrer Freundschaft
- 14 Wie macht ihr das?**
Knifflige Alltagsfragen, von Experten beantwortet
- 16 Zeitgespräch: Wie soll man sparen, wenn ständig alles teurer wird?**
Das haben wir Finanzexpertin Renate Fritz gefragt
- 134 Kolumne: Völlig unterbewertet... der Kiosk**
Weil er Menschen wieder zusammenbringt

MODE

- 20 Wir lieben Romantik-Mode!**
Mit Blüten, Spitze und transparenten Stoffen
- 30 Top im Team**
Hut und Strandtasche, Tuch und Mini-Bag: Diese Duos lieben wir
- 34 Fundstücke**

LEBEN & LIEBEN

- 36 Leichter durchs Leben**
Wann das Grübeln zu viel wird und wie wir uns davon befreien
- 42 Wir feiern den Fußball!**
Anpfiff für die WM 2026 und alles, was Sie wissen müssen
- 50 Läuft bei euch!**
Sechs Gründerinnen erzählen von ihrem Karriereweg
- 56 Job & Finanzen**
- 58 Finanzkolumne**
Steuererklärung in unter einer Stunde - so gehts



60

SCHNITT, FARBE, MUT

Vier Frauen tauschen ihre gewohnte Frisur gegen einen Traum-Look – und sehen umwerfend aus

WOHLFÜHLEN

- 60 Neue Frisur, neuer Look**
Das große Vorher-Nachher
- 70 Die kleine Reise-Apotheke**
Fünf Heilpflanzen gegen fast alles
- 76 Hormone besser verstehen**
Was jede Frau wissen sollte
- 80 Fundstücke**

GENIESSEN

- 84 Restlos lecker**
So zaubern Sie aus Resten neue Lieblingsgerichte
- 94 Fundstücke**
- 95 Ratzfatz-Gericht**
Rhabarbertarte mit Baiser

WOHNEN

- 96 Unser kleines Pausenhaus**
Wie eine Familie ihr Mini-Refugium im Grünen gebaut hat

102

SOMMERSEHNSUCHT

Unsere besten Tipps für unvergessliche Tage in Griechenland



REISE

102 Die schönsten Ecken in Griechenland

Das freundin-Team verrät ihre ganz persönlichen Lieblingsorte

110 Fundstücke

KULTUR

118 Achtung, es wird „smut“!

Das bedeutet schmutzig: Erleben wir einen neuen Boom der Erotik?

124 Sehen, hören, lesen

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

STANDARDS

- 3** Editorial
- 112** Gewinnspiel
- 113** Rätselaufklärung
- 113** Preisrätsel
- 114** Freundinwelt
- 130** Horoskop
- 131** Impressum
- 132** Vorschau



Unser Cover-Booklet »Grillen + Partyfood«

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

<https://beilage.freundin-epaper.de>



DAS COVER

Model: Schirin Frosch/ICEmodels
Foto: Laura Palm
Produktion und Styling: Nina Banneyer
Haare & Make-up: Michi Schietzel
Bluse: By-Bar
Shorts: Mother
Gürtel: Sézane

Läuft bei euch!

Sechs Gründerinnen erzählen ehrlich, was sie auf ihrem Karriereweg gelernt haben – es geht um Mut, Geld, Scheitern und auch darum, andere zu inspirieren

»Gründen muss keine One Woman Show sein«

Die Freundinnen **KATJA OHLY-NAUBER (51)** und **CONSTANCE STOCK (49)** unterstützen Frauen dabei, sich in der Lebensmitte neu auszurichten und gesünder zu leben

Wenn es nach Constanze und Katja geht, macht 1 plus 1 zusammen 11 – zwei Gründerinnen, unendlich viel Power! Vor 15 Jahren haben sich die beiden Frauen beruflich zusammengetan. Die Leidenschaft, Frauen zu stärken und Gesundheit ganzheitlich zu denken, verbindet sie seither. Katja war Marketingleiterin in einem Automobilkonzern und als Führungskraft für eine 50-köpfige Abteilung verantwortlich, Constanze arbeitete in der Finanzbranche, mit großer Leidenschaft für Personalentwicklung und dafür, Menschen wachsen zu sehen. Zwei Frauen, die ganz unterschiedlich sind – und genau deshalb so gut zusammenarbeiten. „Wir umarmen un-

DAS FEMVISIBLE - PROGRAMM

In Kooperation mit FemVisible unterstützt freundin frauengeführte Start-ups. Unter den vielen Bewerbungen für das Mentoringprogramm haben diese Gründerinnen die Jury mit ihren Ideen überzeugt.

sere Unterschiede“, sagt Katja. „Wir werfen uns die Bälle zu und sorgen dafür, dass keiner auf den Boden fällt.“ Oft hören sie ein „Oh, wie mutig“, wenn sie von ihrer Unternehmensgründung erzählen – vor allem von Frauen, die selbst davon träumen, etwas Neues zu wagen. Genau deshalb ist ihnen Sichtbarkeit so wichtig: „Wenn andere Frauen sehen, dass wir das machen – mit fünfzig, als Duo, als Mütter –, dann wissen sie: Das ist auch für mich möglich.“ Den perfekten Moment, um sich selbstständig zu machen, sagen sie, gibt es nicht. Aber der Sprung fällt leichter, wenn jemand mit einem springt. „Gründen muss keine One-Woman-Show sein!“, sagt Constanze.

Die Community ALL ABOUT MIDLIFE unterstützt Frauen ab 40, die (Peri-)Menopause gesund und selbstbestimmt zu gestalten – mit Ernährungs- und Bewegungsprogrammen, Mindset-Coaching und Zugang zu Ärzten, die ihre Symptome ernst nehmen. Denn Frauen verbringen tatsächlich 25 Prozent mehr Zeit in schlechter Gesundheit als Männer. Die Lebensmitte ist laut den Gründerinnen aber ein Fenster voller Möglichkeiten – wenn man es richtig nutzt.



»Flexibel zu sein, ist wichtiger, als den perfekten Plan zu haben«

THERESA SCHUHMANN (37) hat ein Faible für Vintage und gründete ein Start-up, das Dingen ein zweites Leben gibt

Als Theresa ihren Job bei einem großen Modekonzern kündigt, ist niemand wirklich überrascht. „Na endlich“, sagte etwa Theresas beste Freundin, die schon immer fand, dass sie eher der Typ für die Selbstständigkeit sei. Zehn Jahre lang hatte sie in ihrem alten Job bei einem Online-Modehändler gearbeitet. Dabei wuchs eine Idee: Wenn man Kreislaufwirtschaft richtig angeht, ist das nicht nur nachhaltig, man kann auch Geld damit verdienen – die Idee für eine App war geboren. Was die leidenschaftliche Kleinanzeigen-Stöberin am meisten überrascht hat: „Ich dachte, das Wichtigste beim Gründen sei, einen guten Plan zu haben und ihn

durchzuziehen. In Wahrheit musst du den Plan aber jeden Tag neu justieren – und bereit sein, auch Lieblingsideen loszulassen, wenn der Markt sie nicht will.“ Ob sie ihre Selbstständigkeit schon mal bereut hat? „Keinen einzigen Tag. Ich hatte noch nie eine so steile Lernkurve wie in den letzten zwei Jahren.“

Die ReCircleImpact-App bietet KI-basierte Lösungen, mit denen Kommunen, Abfallentsorger und Recycler Ungenutztes leichter in den Kreislauf zurückführen können. Man schießt dafür ein Foto des Gegenstands und bekommt konkrete Empfehlungen: verkaufen, spenden, reparieren oder recyceln.



»Der richtige Weg ist nicht immer der vernünftigste«

DR. LENA ESCHENBACH (39)

gab ihren Job als Herzchirurgin auf, um Arztpraxen auf dem Land zu eröffnen

Was für eine Karriere: Eine junge Ärztin arbeitet jahrelang auf den Facharzt für Herzchirurgie hin, besteht, steht täglich im OP eines Münchner Krankenhauses und rettet Leben. Beeindruckend. Alle sind zufrieden – bis auf Lena. Denn sie merkt: Sie will nicht nur einzelne Patienten versorgen, sondern strukturell etwas verändern. Sie erlebt täglich, wie stark das Gesundheitssystem unter Druck steht, und weiß, dass bis 2030 in Deutschland rund 11.000 Hausärzte fehlen werden. Also kündigt sie 2023 in der Klinik und eröffnet ohne Investoren zwei Hausarztpraxen auf dem Land, stellt zehn Mitarbeiter ein und baut neue Versorgungsstrukturen auf. Ein Schritt, den nicht alle in ihrem Umfeld verstehen. „Man muss nicht bei einer Sache bleiben, nur weil man sie gelernt hat und es das Vernünftigste wäre“, sagt Lena. Und was, wenn es nicht geklappt hätte? „Dann hätte ich die nächste Idee umgesetzt. Man landet immer irgendwie auf den Füßen.“

BetterClinics will den Hausarztmangel auf dem Land bekämpfen. Das geht so: Ärzte sind teils vor Ort, teils per Video ins Sprechzimmer zugeschaltet – in der Praxis unterstützt von Arztassistenten. So bleibt die Praxis im Dorf und Ärzte bekommen flexible, familienfreundliche Arbeitszeiten oder können sogar remote arbeiten.



»Netzwerke und Vertrauen aufbauen – von Anfang an«

NELLY MATHIAS (28) hatte nie vor zu gründen – bis ein Haushaltsproblem sie nicht mehr losließ und sie schließlich ein Pfandsystem entwickelte

Das Start-up entstand in der Küche ihrer Eltern. Dort gibt es eine Schublade, die geht fast nicht mehr zu. Wegen der dutzenden leeren Bäckertüten aus Papier, die ihre Eltern dort sammeln. Nelly Mathias steht eines Tages davor, gerade von ihrem Job bei einer Unternehmensberatung nach Hause gekommen, und denkt sich: Das muss doch nachhaltiger gehen. Eine zirkuläre Verpackungslösung, ein Pfandsystem für Bäckereien – das wär's. Dann legt sie einfach los. Was sie dabei am meisten unterschätzt hat: wie entscheidend Netzwerken ist. „Du kennst jemanden vom Padeln, vom Cross-

Fit? Sprich mit ihm. Sag: „Hey, ich habe diese Idee, was hältst du davon?““, rät Nelly. „Und wenn die Person Kontakte in dem Bereich hat, dann warte nicht. Sag: „Schick mir den Kontakt, lass es uns gleich machen.““ Ihr Start-up ist durch private Investoren finanziert, die ihr vertrauen. „Vertrauen ist keine Sache, die man einfordert, wenn man Geld braucht, sondern etwas, das man aufbaut, lange bevor es so weit ist.“ Deshalb verschickt sie einen Investoren-Newsletter und teilt Erfolge des Unternehmens. „Damit kann man nicht früh genug starten“, sagt sie.



WECARRY setzt auf Mehrweg statt Wegwerftüte und bietet ein Pfandsystem für Bäckereien an: Man leiht sich einen Bio-Baumwollbeutel für 2 Euro und bringt ihn in einer Partnerfiliale zurück. Ziel ist, die rund 4,6 Milliarden Papiertüten zu ersetzen, die Bäckereien jedes Jahr ausgeben.



Kreisende Gedanken? Innere Unruhe?

**Lasea® hilft
natürlich abzuschalten**

Beruhigt und verbessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



* IQVIA (+DatamedIQ), 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate Umsatz, MAT 07/2025

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe www.lasea.de



L/01/08/25/08

»Finanzielle Rücklagen sind wichtig«

JULIA KATRIN ROHDE (47) hat schon öfter gegründet – zuletzt ein Business mit Regenwürmern – und eine Firmeninsolvenz hinter sich

Wenn sie in einem Raum voller Männer sitzt, steht sie manchmal nicht zur Begrüßung auf. Nicht weil sie unhöflich ist, sondern weil Julia mit 1,80 m und High Heels einige von ihnen überragen würde – und sich andere, das hat sie über die Jahre gelernt, leichter auf sie einlassen, wenn sie in Gesprächen

nicht zu ihr aufschauen müssen. Was Julia noch gelernt hat: Unsicherheit und Mut, das schließt sich nicht aus. Julia hat schon sechs Mal gegründet, Exits und eine Insolvenz hinter sich. Über die spricht sie ganz offen. „Scheitern ist nur, wenn man liegen bleibt. Aber nur aus dem Risiko entstehen Innovationen. Habt keine Angst! Ein Prozent aller Start-ups hat Erfolg. Über die anderen neunundneunzig redet niemand. Das finde ich schade.“ In Deutschland bekomme man dafür ein Stigma, in den USA oder Australien, wo sie auch schon gelebt hat, werde man gefeiert – dafür, dass man es wenigstens gewagt hat. Ihr Learning aus den Gründungen: frühzeitig finanzielle Rücklagen bilden. „Frauen haben zu selten eine gute finanzielle Vorsorge. Sie sollten vor der Gründung abklären: Wie lange reicht mein Geld, wenn erst mal kein Gehalt kommt?“ Und wenn das geklärt ist? „Einfach machen.“

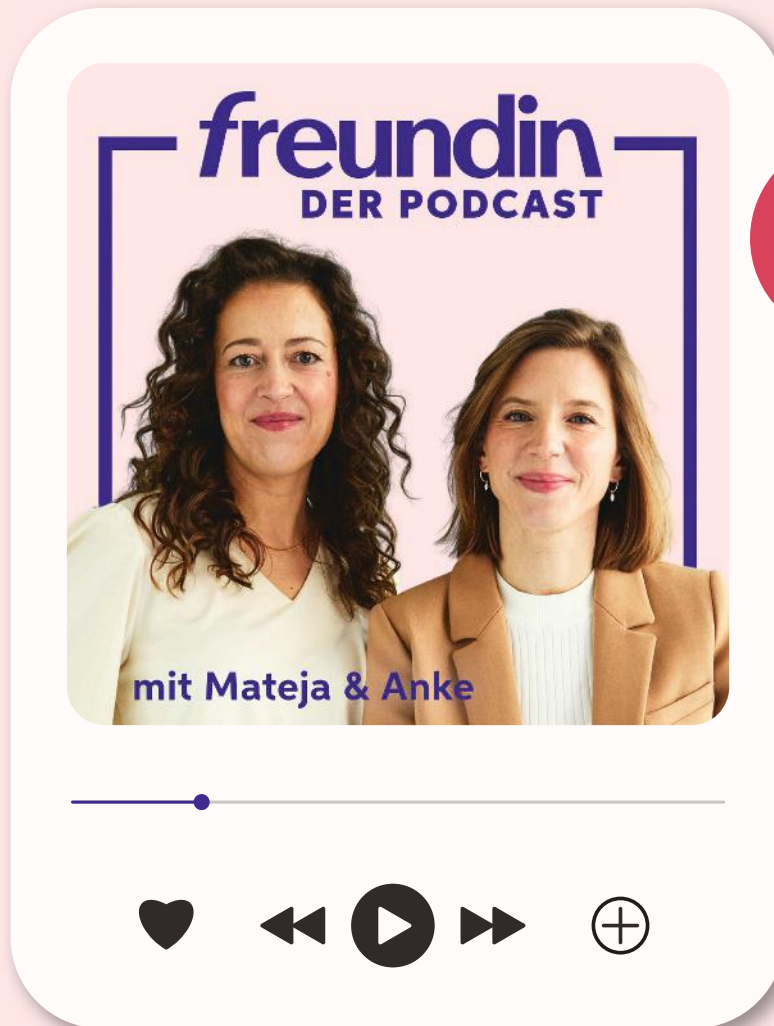


ZEIT, AUFZUHOLEN!

Frauen gründen seltener als Männer (nur jedes fünfte Start-up ist von einer Frau) und überdurchschnittlich oft im Dienstleistungs- und Sozialbereich. Die meisten Investoren-Gelder liegen allerdings woanders, z. B. in der Tech-Industrie. Belastung durch Care-Arbeit und fehlende finanzielle Unabhängigkeit bremsen zusätzlich aus. Doch die Beispiele hier zeigen: Gründen lohnt sich! Mehr Infos über Zuschüsse für Frauen-Start-ups bietet u. a. die Plattform eu-fundingportal.eu

Über AgriBiome verkauft Julia Produkte, die auf Regenwürmern basieren. Die enthalten gute Mikrobiome, die nicht nur für Böden gesund sind, sondern auch für Nutztiere. Einmalige Gaben im Futter stärken das Immunsystem der Tiere, sodass Medikamentengaben überflüssig werden können.

Ehrliche Gespräche über alles, was gerade zählt.



NEU

Folge #4:
Monica Ivancan
über Freude an
gesunder Ernährung
und Bewegung



Jetzt Reinhören. Jeden Mittwoch.
Überall, wo es Podcasts gibt.

@freundinmagazin

Sponsored by

BARMER