

25/2020  
Mi, 25. 11. 2020  
Deutschland € 3,30  
Österreich € 3,50  
Schweiz SFR 5,30

# freundin



**60**  
**GESCHENK-  
IDEEN**  
unter 100 Euro

**ANTI-AGING-  
MAKE-UP**  
Mit diesen  
Kniffen schminken  
Sie sich jung

GRATIS  
EXTRA-HEFT:  
*Besser  
schlafen*

**KEINE PANIK!**  
So kriegen wir  
Angst in den Griff

**NUR 10 MINUTEN  
JEDEN TAG**  
Diese sieben Übungen  
machen fit und stark

**KAROS, PUNKTE,  
STREIFEN**  
Wie wir Muster  
schön kombinieren

## UNSERE SEHNSUCHT NACH NÄHE

WEISS  
GIEBTE  
STOPPEN

Berührungen machen uns belastbarer, zufriedener und sogar gesund.  
Ein Plädoyer fürs Kuschneln – auch in diesen Zeiten

## GESUNDHEIT

- 90 **Keine Panik!**  
Angst vor Spinnen, Fahrstühlen oder Höhe?  
Wie wir Phobien in den Griff bekommen
- 96 **Nur 10 Minuten jeden Tag**  
Diese Übungen machen fit und stark
- 104 **News**

## GENUSS

- 106 **Löffelglück**  
Feine Suppen, die nicht nur satt, sondern  
auch zufrieden machen
- 114 **News**

## REISE

- 116 **Wir träumen uns weg...**  
Die Sehnsuchtsorte der Freundin-Redaktion:  
vom russischen Café in Paris bis zur  
stillen Bank über den Dächern Jerusalems

## SPEZIAL

- 129 **60 Geschenkkideen**  
Originelle und schöne Dinge unter 100 Euro

## KOLUMNEN

- 14 **Eigentlich... freue ich mich, wenn man mir mit gutem Rat zur Seite steht**  
Doch zu viele Ratschläge machen Freundin-Autorin Constanze Kleis eher nervös
- 66 **Ein Liebe, viele Fragen**  
In unserer Paar-Kolumne beantwortet Peter die Frage: „Siehst du meine Cellulite wirklich nicht?“

## KULTUR

- 140 **Samu Haber**  
Der Frontmann von Sunrise Avenue und Coach bei „The Voice“ verrät im Interview, warum ihn das Leben als Rockstar fast zerstört hätte
- 144 **Hören, lesen, sehen**  
Neue Musik, Bücher und Streaming-Tipps

## IMMER IN FREUNDIN

- 3 Editorial
- 124 Preisrätsel
- 126 Gewinnspiel
- 148 Horoskop
- 150 Impressum
- 152 Vorschau
- 154 Eine Frage zum Schluss



## 62 OPFER TRIFFT TÄTER

Wie schafft man es als Frau, seinem Peiniger im Zeugenstand ins Gesicht zu schauen? Zwei Prozessbegleiterinnen geben Opfern und Zeugen Kraft



## DAS COVER

Model: Anaïs/Promod  
Foto: Kathrin Makowski  
Styling: Ina Reuter,  
Verena Englbrecht  
Creative Director: Nina Banneyer  
Haare & Make-up: Nadja Kaiser  
Pullover: Maska

# Wir schminken uns jung

Wer keine Lust auf Botox und Filler hat, legt stattdessen lieber den Make-up-Pinsel an. Denn schon mit einfachen Tricks kann man sich jünger schummeln. Make-up Artist Luis Huber erklärt anhand vier prominenter Frauen, wie es ganz einfach geht


Text: Sara Hopp

**1** Wimperntusche „Deep Color Mascara“ in „Grau“ von **Arabesque**, um 17 Euro. **2** Highlighter „Wanderlust Glow Highlighter“ von **Buxom**, um 21 Euro. **3** Foundation „Nude Moisturizing Fluid Foundation“ von **Annayake**, über [doug las.de](http://doug-las.de), um 50 Euro



AUSDRUCKSSTARKE  
AUGEN WIRKEN WACH

**SO GEHT'S:** Um die Augen optisch zu vergrößern, wird der obere Wimpernkranz betont. Dafür mit einem Kajal die obere Wasserlinie (dicht unten am Wimpernkranz) entlangfahren und die Wimperntuschen. Neben einer feuchtigkeitsspendenden Foundation, die kleine Fältchen auffüllt, bekommt der Teint durch Highlighter einen Frischekick. Wichtig: Tragen Sie den Highlighter über dem Rouge auf und verblenden ihn in Richtung Schläfen. Tupfen Sie davon auch ein wenig in die Augenwinkel – dann strahlen Ihre Augen noch mehr.

A portrait of actress Claudia Michelsen. She is seated, wearing a white t-shirt and dark pants. Her hair is dark and styled in a shoulder-length cut. The background consists of a wall with large, light blue and white square tiles. The lighting is soft and even.

*Schauspielerin Claudia  
Michelsen (51) mag einen  
cleanen, modernen Stil*





*Wir lieben Model  
Georgina Grenville (45) für  
ihre natürlichen Looks*

**MARKANTE AUGENBRAUEN  
STEHEN FÜR  
JUGENDLICHKEIT**

**SO GEHT'S:** Die Augenbrauen mit einem Brauenstift oder Mascara betonen und dabei eine eher gerade Form achten (zu großer Schwung kann sehr künstlich wirken und das wieder macht alt). Bronzer auf die untere Kieferpartie, unterhalb der Wangen auf den Nasenrücken und den äußeren Stirnbereich auftragen. Mit Concealer die Partie unter den Augen und um die Nase aufhellen – das bringt die Augen zum Leuchten. Die Lippen werden in einem warmen Mokka-Tönen geschminkt.



- 1 Bronzer „Facefinity Bronzer“ in „Light Bronze“ von **Max Factor**, um 12 Euro. 2 Brauen-Mascara „Wonder'full Brow Mascara“ in „Medit Brown“ von **Manhattan**, um 6 Euro. 3 Lippenstift „Super Stay 24H Lip Color“ in „Chai Coffee“ von **Maybelline**, um 10 Euro.

*Schauspielerin  
Christiane Paul  
(46) bezaubert  
immer mit ihrem  
Lächeln*

PINKFARBENE LIPPEN LASSEN  
DEN MUND VOLLER WIRKEN

**SO GEHT'S:** Lippen in einem kühlen Pinkton schminken, Lipliner (in der gleichen Farbe oder farblos) sorgt dafür, dass der Lippenstift sich nicht in kleinen Fältchen absetzt. Besonders frisch wirkt der Look, wenn man ein Rouge in der Lippenstift-Farbe wählt und der Rest des Make-ups dezent ist. Damit sich der Lidschatten nicht in Fältchen absetzt, die Augenlider am besten zuerst mit einem Lidschatten-Primer behandeln und erst danach Creme-Eyeshadow in Bronze sparsam (!) auftragen. Die Brauen mit einem durchsichtigen Brauengel fülliger bürsten – fertig!



1 Lippenstift „Beautiful Lips Colour Intense“ in „Watermelon Pink“ von **Lavera**, um 6 Euro.  
2 Rouge „Puderrouge“ in „Rose Delight“ von **Annemarie Börlind**, um 17 Euro. 3 Lidschatten-Primer „Expert Eye Primer“ von **Trend It Up**, um 3 Euro





*Charlize Theron (45)  
verkörpert sogar (fast)  
ungeschminkt  
Hollywood-Glamour*

**EIN PURER LOOK  
SIEHT FRISCH AUS**

**SO GEHT'S:** Für den stark reduzierten Look die Haut mit einem Primer vorbereiten und eine leichte, nicht zu deckende Foundation auftragen und nur punktuell einen Concealer (z. B. um die Augen) auf tupfen. Rouge in Babyrosa kreisförmig auf den Wangenknochen einarbeiten. Wimpern oben kräftig, unten dezent tuschen und Cremelidschatten in einer hellen Nuance auf das gesamte Lid auftragen. Lippen mit durchsichtigem Lipliner umranden und das Lipgloss transparent oder in einem Rosé-Ton wählen.



**1** Rouge „So Fresh Mineral Rouge Powder“ von **Lavera**, um 7 Euro. **2** Augenpflege-Concealer „Perfect Match“ von **L'Oréal Paris**, um 12 Euro. **3** Lipgloss von **Baïms Organic Cosmetics**, um 22 Euro