

# freundin

## **EIN MOMENT GANZ FÜR MICH**

Kann man durch  
Spiritualität  
Zuversicht finden?

**LA-LA-LA**  
Wie wir den Spaß  
am Singen wieder-  
entdecken

*Köstliche  
Weihnachts-  
Menüs*

**HÖRST DU  
SCHLECHT?**  
Ab wann unsere Ohren  
Hilfe brauchen

## **GUTES BAUCHGEFÜHL**

Das beruhigt  
Magen und Darm

# **EIN FEST DER FREUDE**

- + Hübscher Christbaumschmuck
- + Festliche Mode und  
passendes Make-up
- + Die schönsten Orte im Advent



**CÉCILE COHEN**

... sucht für uns regelmäßig Neuigkeiten aus der Schweiz. In Thun aufgewachsen, pendelt sie heute mit Mann und Tochter zwischen Bern und Jerusalem.

# LIEBLINGE

*aus der Schweiz*

## *Drunter schön warm*

Wolle hält nicht nur warm, sondern ist auch deswegen als Unterwäsche beliebt, weil sie bis zu einem Drittel Feuchtigkeit aufnehmen kann und sich trotzdem noch trocken anfühlt. Der perfekte Begleiter also für unsere Winterabenteurer! Besonders hübsch sind die Baselayer aus reiner Merinowolle von Kari Traa, über [karitraa.ch](http://karitraa.ch), ab 77 Fr.



**Hocker, Stuhl und Steighilfe in einem** – und wer mag, kann den pfiffigen „Dreikäsehoch“ aus stabilem Karton auch noch bemalen. Perfekt als Weihnachtsgeschenk oder einfach so! Über [fideadesign.com](http://fideadesign.com), um 49 Fr.



### **„VIVA LA VULVINA!“**

... sagt farfalla und meint damit, dass wir unser Frausein zelebrieren sollen. Vulvina steht für Vagina und Vulva – und dieses wertvolle Öl aus Muskatellersalbei ist zur Pflege von beidem gedacht.

Aus der Serie „Frauenleben“, über [farfalla.ch](http://farfalla.ch), ab 14.90 Fr.