Exklusiv: Gewinne, die man nicht kaufen kann

JULI 2025 5,20 € DEUTSCHLAND 5,70€ ÖSTERREICH SFR 8,80 SCHWEIZ

## Iss doch, was du willst!

Genuss statt Diät – das bringt intuitive Ernährung

> Das Glück ist eine Insel Pantelleria: Das unbekannte Italien

#### PHÄNOMEN

Warum immer mehr Paare kinderlos bleiben

Sommer?
Kann ich!
Erlebnisse und
Events, die sich auch
allein lohnen

2 myself Jahre

INTERVIEW

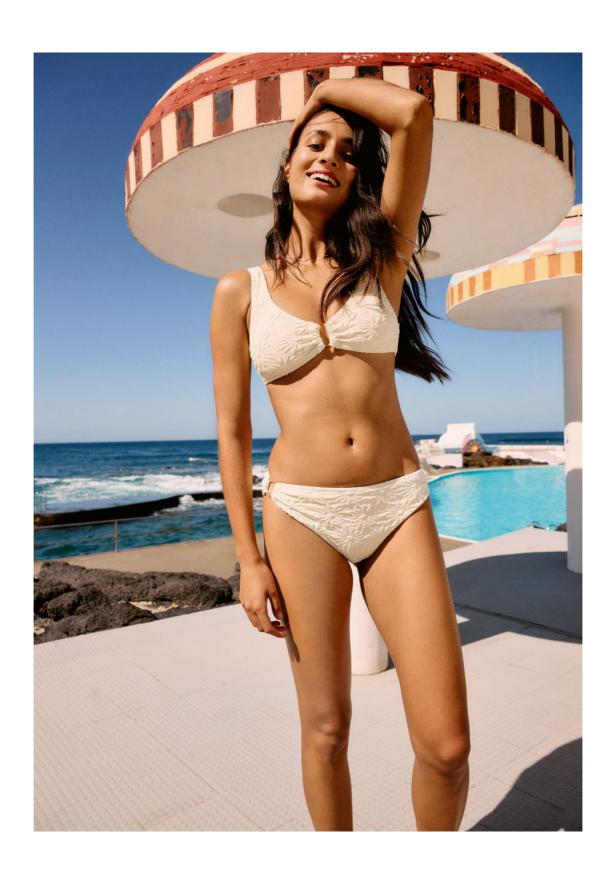
Martin Suter über die Liebe (und andere Gefühle)

Trend-Teile Sommer Mit Stil

Plus Haarspecial: Warum Frauen jetzt Shortcuts mögen







## C&A



## Inhalt Titel-themen sind rot markiert

### LEBEN:

#### 21 Aufnahme läuft!

#### 22 Sommer? Kann ich!

Fünf Ideen für unvergessliche Alleingänge

#### 28 Martin Suter über Liebe

Was der Schriftsteller über Gefühle und Beziehungen weiß

#### 32 Multitasking ist doch deine Stärke!

20 Sätze, die wir im Job nicht mehr hören können

#### 34 Frauen brauchen Frauen! Mentorinnen und ihre Schützlinge

über gegenseitige Unterstützung

#### 38 Gel(i)ebte Lüge

Zwei Therapeutinnen erzählen, was sie über Affären gelernt haben

#### 42 Wie ein Schlaganfall mein Leben auf den Kopf stellte

Magdalenas Alltag geht weiter – anders und entspannter

#### 45 Frag Frieda!

Lisa Frieda Cossham berät in Lebens- und Liebesfragen

#### 46 Was macht eigentlich ein ...? Lerncoach

#### 48 Jung, gesund, unfruchtbar

Warum immer mehr Menschen ungewollt kinderlos bleiben

#### 52 Familienbande

Medizinerin Yael Adler und ihr Mann Elio

56 Kultur-News



Von minimalistisch bis verspielt: Lieblingsteile für den Sommer.

## STIL:

#### 61 Sommer, Sonne, Stil

Die schönsten Urlaubslooks im großen Ferien-Spezial

#### 74 Mein Stilleben

Floral Artistin Valentina de Pasquale

78 Stil-Talk





Zum Dahinschmelzen: Nagellacke in Eiscreme-Tönen.



Auf diesem bayerischen Landgut treffen traditionelle Elemente auf tropische Farben.

Klipp(e) und klar: Sandstrände gibt es auf Pantelleria nicht - aber strahlend blaues Wasser.



### **BEAUTY:**

#### 81 Wellness-Patches

#### 82 Short Stories

Drei Frauen und die Geschichte hinter ihren extrem kurzen Haaren

#### 87 Mail an Yvi

Beauty-Chefin Yvonne Beeg beantwortet Ihre Fragen

#### 88 Bitte probieren!

Fruchtige Farben für Wangen, Nägel und Lippen

#### 92 Die 10 besten Augenpads

Die Favoriten der myself-Redaktion

#### 94 Sleeping Beauty

So schläft man auch bei Hitze gut

#### 97 Braut euch!

Augenbrauen für Fortgeschrittene

#### 98 Was ist denn da drin?

Neue Kosmetik-Wirkstoffe unter der Lupe

#### 102 Die Anti-Diät

Mit intuitiver Ernährung zurück zum Genuss

#### 106 Beauty-Talk

#### 107 Frisch dank Fisch

Verhilft Lachs-DNA zu schöner Haut?

### LIVING:

109 Leuchtgebiete

#### 110 Open House

Auf Anna von Schilchers Landsitz findet alles seinen Platz

116 Living-Talk

### **GENIESSEN:**

#### 119 Clever packen!

120 Das Glück ist eine Insel Pantelleria ist Italien für Individualisten

126 Genießen-Talk



Alicia Chenard (Kult South Africa) wurde von Nadia von Scotti fotografiert. Sie trägt ein Kleid von & Other Stories x Roksanda und Schmuck von IsabelleFa. Styling: Daniella

Gurtner. Haare & Make-up: Michi Schietzel.

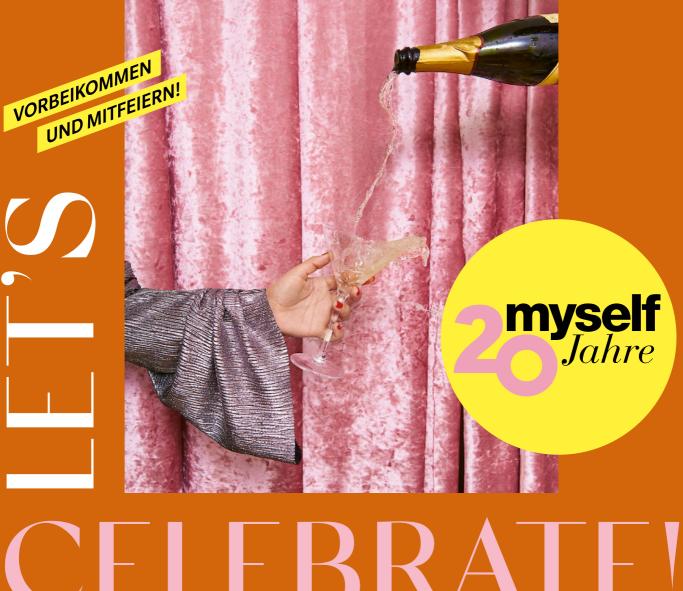
Casting: Caroline Caesar.

#### STANDARDS -

- 7 Backstage
- 8 Horoskop
- 9 myself.de
- 10 Impressum
- 11 Best of Juli
- 18 Bild des Monats
- 128 Leserbriefe
- 129 Vorschau

#### 130 100 Zeilen Liebe

York Pijahn verpasst seinem Leben einen frischen Anstrich



## FBRAIF

## Der große myself-Jubiläumsevent

Erlebnisse über den Dächern von München: Am Freitag, dem 12.9.2025, feiern wir am und im Riesenrad Umadum im Werksviertel

Mitte – und Sie sind herzlich eingeladen!



Jede Gondel eine Überraschung: Beauty, Mode, Food - mit myself genießen Sie nicht nur die Aussicht!





Verbringen Sie einen abwechslungsreichen Tag mit uns und tollen Partnern:

STEFFEN **SCHRAUT** 



# Willkommen!



Managing Editor **Sylvie Wallecan** ist seit 17 Jahren bei myself

Glückwunsch, fast volljährig! Warum *myself?* 

Ich hatte mit unserer Chefredakteurin bereits zusammengearbeitet, als sie mir die Frage stellte: Willst du mit mir bei einem neuen Frauenmagazin anfangen? Ich habe sie etwas warten lassen – und dann Ja gesagt. Das habe ich nie bereut. Wer so lange zusammenarbeitet, streitet sich auch mal, oder? Wenn der Satz "Gut, dass ich oben im Impressum stehe" fällt, weiß ich: Jetzt wird nicht weiter diskutiert.

Meet myself

#### Wird gefeiert?

Natürlich! Für die Jubiläumsparty verschiebe ich sogar meine alljährliche Korea-Reise.

#### Jedes Jahr Korea?

Immer im September, ich bin ein Fan.
Dort entdecke ich neue Trends
und finde ja, wir sollten eine *myself*K(orea)-Edition produzieren.
Ein Highlight der letzten Jahre?
Als Matthias Schweighöfer unangekündigt in meinem Büro stand.
Zu mir wollte er zwar nicht, war
trotzdem toll.

Noch mehr Einblicke in die Redaktion auf Instagram unter @myselfgermany



Chefredakteurin Sabine Hofmann

Meteorologen prognostizieren einen "Monstersommer" – viel Hitze, wenig Regen. Ob das stimmt? Frauen mit raspelkurzen Haaren wären dann eindeutig im Vorteil. Ab Seite 82 erzählen drei von ihnen die Geschichte hinter ihren extravaganten Buzzcuts und räumen mit ein paar Vorurteilen auf. Von wegen, man müsse nicht oft zum Friseur, alles so unkompliziert ... Ansonsten läuft auf den nächsten 130 Seiten das *myself*-Sommerprogramm: wie man trotz hoher Temperaturen gut schläft, wo man sich auch allein vergnügen kann und welche Insel im Mittelmeer einen staunen lässt. Also: cool bleiben und die Tage genießen, Ihre

filme liaferra

PS: Den Gewinn unserer Jubiläumsaktion finden Sie in diesem Heft auf Seite 21.