

Glücklicher leben

freundin



MAL EHRlich

Wie viele
Frauen kommen
regelmäßig
zum
Orgasmus?

46 erstaunliche Fakten
über das aufregendste
Gefühl der Welt

**EINFACH,
SCHNELL,
LECKER!**

So zaubern Sie aus
Fertigprodukten
gesunde Gerichte
für Genießer

ENDlich RUHE

Drei Anti-Stress-
Strategien
im freundin-Test

Traumreise:
die wilde Natur
KANADAS

Die große
Leser-Reportage:
Zu Besuch auf
einem
Bio-Bauernhof

Alles, was den
SOMMER
noch schöner macht

• Beauty-Trends für heiße Tage • Mode, die gute Laune bringt (von schulterfreien Kleidern bis Basttaschen) • Die Magie des Flussbadens



Für Sie unterwegs

Und diesmal sogar mit Ihnen. Freundin-Leserin Desiree Schulz war mit Autorin Barbara Woinke für unsere Reportage (S. 66) am Tegernsee bei Josef und Maria Berghammer. Sie wollten wissen, wie es Tieren auf einem Bio-Bauernhof wirklich geht. Menschen treffen, Orte entdecken, Dinge ausprobieren, neugierig bleiben, authentisch sein: Darum geht es uns. Weil wir überzeugt sind, dass die Geschichten in der Freundin dadurch besser werden – und manchmal noch schöner. So wie bei unserer sommerlichen Modestrecke ab Seite 20. Fotografiert wurde sie bereits im Frühling, da war in Deutschland keine Sonne in Sicht. Also sind wir ihr mit vollgepackten Koffern bis nach Palm Springs in Kalifornien hinterhergereist. Unsere geschäftsführende Redakteurin Christine Grosse haben wir nach Kanada geschickt. Seit ihrer Rückkehr schwärmt sie von kristallklaren Bergseen, unendlichen Wäldern und putzigen Bibern. Ihren spannenden Reisebericht lesen Sie ab Seite 124. Viel Freude mit der neuen Freundin wünscht

Coco Pelger

Coco Pelger, stellvertretende Chefredakteurin



Tegernsee: Desiree Schulz und Barbara Woinke vor dem Bio-Hof.
Palm Springs: Nach einem langen Shooting strecken Jana Gutsche und Fotograf Sam Bisso die Füße in den Pool.
Ottawa: Christine Grosse mit Tourguide Nora



1 Das Café „Moulin de Provence“ hat schon der amerikanische Ex-Präsident Barack Obama besucht. Ein Obama-Cookie erinnert an seinen Abstecher auf den ByWard Market in Ottawa. 2 In diesem Jahr wird in Kanada groß gefeiert: Zum 150-jährigen Bestehen des Staates lockt die Hauptstadt mit Konzerten, Sportereignissen und kulturellen Events (Info: destinationcanada.com)

Im Winter kann es im Park mit minus 30 Grad knackig kalt werden, im Sommer bewegen sich die Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad. Und wann ist es am schönsten? „Am liebsten mag ich den Sommer, auch wenn die Baumfrösche die ganze Nacht Lärm machen“, sagt Torin. „Aber am schönsten ist es vermutlich im Indian Summer Ende September, wenn sich das Laub der Bäume bunt verfärbt und leuchtet.“

Yogaübungen vor dem Parlament

Nach ein paar Tagen in der Wildnis heißt es für mich Abschied nehmen – es geht zurück nach Ottawa. Ich fahre den Highway am Nationalpark entlang, an dem gelbe Schilder immer wieder vor kreuzenden Elchen und Hirschen warnen. Auch jenseits der Parkgrenze ist die Schönheit der Natur überwältigend, nur dass die dichten Wälder nun immer öfter von kleinen Dörfern, Tankstellen oder Cafés unterbrochen werden. Plötzlich bremst mein Vordermann abrupt ab und ich komme gerade noch rechtzeitig zum Stehen. Mitten auf der Straße steht ein großer Weißwedelhirsch. Ohne Eile wechselt er auf die linke Straßenseite und verschwindet zwischen den Bäumen. Nach diesem Schreck freue ich mich doch auf ein wenig Zivilisation, auf Sightseeing und Shoppen in Ottawa. In der kanadischen Großstadt mit ihren 900 000 Einwohnern prägen moderne Architektur, weite öffent-

liche Räume und Parks das Stadtbild. Und alles, so habe ich den Eindruck, scheint hier etwas entspannter abzulaufen als in vielen anderen Metropolen. Kurz nach meiner Ankunft sehe ich viele junge Leute mit Yogamatten unter dem Arm zur großen

Hello, bonjour: ZWEISPRACHIGKEIT ist in Ottawa selbstverständlich

Wiese vor dem Parlament streben. Im Sommer findet dort um 12 Uhr eine kostenlose Yogastunde statt. Der Bob-Marley-Song „Is This Love“ schallt über die Wiese, während mehrere Hundert Menschen in bunter Sportkleidung den Sonnengruß üben. Man muss nicht in der Wildnis sein, um einfach mal abzuschalten.

Ich möchte mehr von Ottawa sehen und begeben mich mit Stadtführerin Nora auf eine Entdeckungstour mit dem Fahrrad: Zwischen Joggern und anderen Bikern schlängeln wir uns am Rideau Canal entlang, ein beliebtes Naherholungsziel. Im Sommer sind zahlreiche Boote auf dem Wasser unterwegs, im Winter tummeln sich Schlittschuhläufer auf der Eisfläche. Wir radeln durch ruhige Wohnstraßen mit prächtigen Häusern, die über 100 Jahre alt sind und „nach kanadischen Maßstäben damit sehr, sehr alt“, lacht Nora. 2017 feiert die

Nation ihr 150-jähriges Jubiläum (geplant sind dafür über 200 Events) und die Kanadier sind mächtig stolz auf ihr Land: auf ihren weltoffenen Premierminister Justin Trudeau, das liberale Klima, ihre Gastfreundschaft und die multikulturelle Vielfalt. Rund 20 Prozent der Kanadier haben ausländische Wurzeln und ebenso wie die über 700 000 indianischen Ureinwohner, die noch hier leben, prägen sie die Kultur und das Erscheinungsbild Kanadas.

Weil Zweisprachigkeit in Ottawa, das an der Grenze zwischen dem französischsprachigen Quebec und der englischsprachigen Provinz Ontario liegt, selbstverständlich ist, werde ich auf dem ByWard Market mit einem „Hello, bonjour“ begrüßt. An einer roten Marktbude beiße ich in den traditionellen Beavertail: Der Biber-schwanz hat nichts mit Fleisch zu tun, sondern ist ein köstliches Schmalzgebäck, das gerne mit Zimt und Zucker gegessen wird. Abends entscheide ich mich in einem kleinen Restaurant an der Bank Street, dem „Clover Food and Drink“, für einen Burger. Bei ihm handelt es sich nicht um Fast Food: Er ist belegt mit zartem Fleisch vom Weiderind, frischen Pilzen, Zwiebeln und Speck. „Köstlich, oder?“, fragt mein Tischnachbar. Auch wenn man sich nicht kennt, kommt man hier schnell ins Gespräch. Und beschließt den Abend noch mit einem kühlen Craft Beer. Auch so geht Erholung auf Kanadisch. 