

JUDITH TJARDES

Frankfurt für Freundinnen

240 ORTE FÜR
UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE



JUDITH TJARDES

Frankfurt
für
Freundinnen

240 ORTE FÜR
UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE

societäts\verlag

Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.

Impressum

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag
© 2025 Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Hedderichstraße 49 · 60594 Frankfurt am Main
vertrieb@societaets-verlag.de

Der Verlag behält sich das Text- and Data-Mining
nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne
Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Gestaltung + Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag
Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag
Druck und Verarbeitung: Florjancic Tisk d.o.o
Printed in EU 2025
ISBN 978-3-95542-515-9

Besuchen Sie uns im Internet:
www.societaets-verlag.de



Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/17357-2401-1002



Inhalt

<i>EINLEITUNG</i> _____	7
<i>ESSEN, TRINKEN & TANZEN</i> _____	8
<i>FRÜHSTÜCK</i> _____	12
<i>CAFÉS</i> _____	21
<i>IMBISS</i> _____	29
<i>RESTAURANTS</i> _____	32
<i>BARS</i> _____	49
<i>CLUBS</i> _____	62
<i>DIE STADT ENTDECKEN</i> _____	70
<i>SHOPPING</i> _____	74
<i>MUSEEN</i> _____	90
<i>THEATER</i> _____	96
<i>KINO</i> _____	103
<i>IM GRÜNEN</i> _____	106
<i>AN- UND RUNTERGUCKEN</i> _____	114
<i>AUSPROBIEREN</i> _____	119
<i>MÄRKTE</i> _____	124
<i>ENTSPANNT, SPORTLICH & KREATIV</i> _____	128
<i>WELLNESS</i> _____	132
<i>KREATIV</i> _____	140
<i>SPORT</i> _____	148
<i>RAUS AUS DER STADT</i> _____	158
<i>ÜBERSICHTSKARTE</i> _____	172
<i>DIE AUTORIN</i> _____	174
<i>BILDNACHWEIS</i> _____	176



EINLEITUNG

Ein Drink in einer Rooftop-Bar, Yoga auf dem Main, Töpfern lernen oder in einem Club bis zum Morgengrauen tanzen. »Frankfurt für Freundinnen« ist euer persönlicher Guide für besondere Momente. Egal, ob ihr ein entspanntes Mädelswochenende plant, eine Geburtstagsüberraschung sucht oder einfach mal wieder Zeit zusammen verbringen wollt – dieser Reiseführer zeigt euch die besten Unternehmungen für Freundinnen.

Dieses Buch stellt euch 240 Gelegenheiten zum gemeinsamen Essen, Shoppen, kreativ und sportlich sein vor. Hier finden sich Tipps, wo es das leckerste Frühstück gibt, das beste Eis der Stadt, ausgefallene Gerichte und lauschige Weinbars. Wir nehmen euch mit zu den coolsten Klamottenläden, Vintage- oder Concept-Stores. Und haben spannende Workshops, Kurse und Sportangebote zusammengesucht, die Spaß machen, aber euch auch aus eurer Komfort-Zone locken sollen.

Lasst euch überraschen, wie facettenreich Frankfurt ist. Es gibt so viel mehr zu sehen, als die Zeil, das Bankenviertel oder den Römer. Entspannt in grünen Oasen, entdeckt tolle Spots am Fluss, bewegt euch aufs Wasser, in luftige Höhen oder taucht ein in die lebendigen Quartiere und lernt dabei ihre Bewohnerinnen und Bewohner kennen.

Das Gute ist, die Mainmetropole ist gar nicht so groß, wie sie uns glauben lässt. So erreicht man vieles bequem per Fuß oder leiht sich ein Fahrrad aus. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bewegt man sich ebenfalls schnell zwischen den unterschiedlichen Stadtvierteln.

Und auch außerhalb der City lässt sich eine tolle Zeit miteinander verbringen, denn manchmal muss man einfach raus und sei es nur für ein paar Stunden. Fahrt in den Rheingau und probiert den Riesling vor Ort, macht Wellness an einem See oder einen Spaziergang im Taunus.

Das Buch ist keinesfalls nur für Freundinnen, die noch nie hier waren. Auch Frankfurterinnen können ihre Stadt neu entdecken, In-Locations testen und Inspirationen für das nächste Treffen mit den Mädels finden. Und natürlich spricht nichts dagegen, auch männliche Freunde mitzunehmen.

Und jetzt ganz viel Spaß!



Essen, Trinken & Tanzen

DIE SONNE VERSINKT HINTER DEN HOCHHÄUSERN, DER KÜHLE DRINK IN DER HAND SCHMECKT ERFRISCHEND, LEISE MUSIK DRINGT AUS DEN LAUTSPRECHERN UND IHR GRINST EUCH AN. DU UND DEINE FREUNDINNEN SEID VOLLER VORFREUDE AUF DEN BEVORSTEHENDEN ABEND IN EINEM COOLEN RESTAURANT, IHR SEID AUFGEREGT, WAS DIE NACHT NOCH BRINGEN WIRD. VIELLEICHT ENDET SIE VOR MITTERNACHT IN EINER GEMÜTLICHEN BAR, VIELLEICHT ERST IM MORGENGRAUEN VOR EINEM CLUB. UND SCHON JETZT FREUT IHR EUCH AUF EIN KÖSTLICHES FRÜHSTÜCK – ABER ERSTMAL AB INS BETT.

Gemeinsam brunchen gehen, bei Kaffee und Kuchen gemütlich quatschen, Neueröffnungen testen. Natürlich lässt sich auch alles verbinden. Das Angebot an Cafés, Restaurants und Bars in Frankfurt ist riesig, dazu kommen noch viele Möglichkeiten, sich einen Snack zu besorgen. Umso schwerer fiel es, eine begrenzte Anzahl für das Buch auszuwählen: Zusammengekommen ist dennoch eine gute Mischung aus beliebten Klassikern, neuen Locations und Adressen, die nicht ganz so viele kennen. Von günstig bis hochpreisig ist alles dabei.

Es gibt tolle Frühstückslokale mit leckeren Pfannkuchen, gesunden Bowls und Eierspeisen, manche sind so beliebt, dass sich Schlangen vor der Tür bilden. Cafés bereiten Specialty Coffee zu, trendige Spots bieten die neuesten Getränke-Kreationen an, klassischere Kaffeehäuser servieren leckeren Kuchen, raffiniertes Gebäck oder kleine Törtchen.

Rustikale Apfelweinlokale sind bekannt für ihre Frankfurter Küche wie Handkäs, Grüne Soße und Schnitzel. Aber es gibt auch ein großes Angebot an internationalen Restaurants, schließlich leben in Frankfurt Menschen aus 178 Nationen. Probiert euch durch, von mexikanisch über polnisch bis israelisch. Vegetarier werden ebenfalls fündig, manche Restaurants verzichten ganz auf tierische Produkte, die meisten bieten pflanzliche Optionen. Falafel, Fischdöner oder Sushi bekommt man direkt auf die Hand. Man sitzt in gemütlichen Stuben, designten Räumen oder auf lauschigen Terrassen.

Lernt hippe Locations kennen, die die neuesten Cocktails mixen, Rooftop-Bars, die einen atemberaubenden Blick über die Stadt bieten, mit Live-Musik oder DJs. Manchmal steht man auch auf dem Bürgersteig und lernt neue Leute kennen. Aber auch gemütliche Weinlokale, versteckt in einem Hinterhof, und skurrile Kneipen lassen sich entdecken.

Und wer dann noch nicht müde ist, kann die Nacht in einem der zahlreichen Clubs durchtanzen, in großen Räumen oder kleinen Musikkneipen. Egal, ob schick oder alternativ, zu House, Techno, Hip Hop oder Metal, hier werden alle fündig.



FRÜHSTÜCK

1 Picknick Café

Wenn man das Picknick Café in Bornheim betritt, fallen gleich die vielen Korblampen an der Decke auf, die den großen Raum viel gemütlicher machen. Besonders kuschelig sind auch die Plätze zwischen Kissen auf den Bänken. Unweit der Berger Straße lässt sich aus einer großen Karte aus orientalischemarokkanischen Gerichten auswählen. Zum Frühstück, das man bis 16 Uhr bekommt, gibt es marokkani-

sche Pfannkuchen, viele Eierspeisen, wahlweise mit Hummus, Labneh-Frischkäse, Shakshuka, diverse Stullen mit Avocado, dazu frisch gepresste Säfte, Nana-Minztee und natürlich Kaffee. Für wärmere Tage gibt es einen großen Außenbereich.

Spessartstraße 2

60385 Frankfurt

Tel.: 069-26941618

www.picknickcafe.de

Öffnungszeiten: Montag bis

Samstag 10 bis 22 Uhr,

Sonntag 10 bis 18 Uhr



PICKNICK CAFÉ

2 mehlwassersalz

Ein Besuch im mehlwassersalz ist eigentlich ein Muss, wenn man in der Stadt ist. Das vegetarische Café mit Bäckerei im Museum für Moderne Kunst (MMK) ist allerdings so beliebt,



dass sich vor allem am Wochenende Schlangen davor bilden. Reservieren kann man leider nicht. Wer dann einen Tisch ergattert, sollte unbedingt die Sauerteig-Pancakes mit wechselnden Soßen und Früchten probieren oder das Avocado-Brot mit Schnittlauch, auch das gegrillte Brioche ist köstlich. Die Betreiber arbeiten mit regionalen und saisonalen Produkten. Gebacken wird in der eigenen Backstube vor allem mit Sauerteig, dessen drei Zutaten Mehl, Wasser und Salz dem Café seinen Namen gegeben haben. Auch die Croissants, Brioches, Pains au Chocolat oder Zimtschnecken schmecken richtig gut.

Domstraße 10

60311 Frankfurt

Tel.: 069-13389913

www.mehlwassersalz.club

*Öffnungszeiten: Dienstag bis
Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag und
Sonntag 09 bis 17 Uhr*

»ES HEIßT FREUNDSCHAFT,
WEIL MAN MIT FREUNDEN
ALLES SCHAFFT.«

LUCILLE



3 Lucille

Eigentlich war in den Räumen des Cafés mal eine Metzgerei untergebracht, davon zeugen aber heute nur noch die schön gemusterten Fliesen an den Wänden und dem Boden. Nun lässt sich hier mitten im Nordend schon seit einiger Zeit lecker speisen. Wer einen Platz am Fenster bekommt, kann auf den stets fließenden Verkehr auf der Friedberger Landstraße gucken und hat es drinnen gemütlich. Wer zum Frühstück kommt, findet eine kleine, feine Auswahl, wie etwa frisch geröstetes Holzofenbrot mit Avocado, Hummus und geröstetem Gemüse, Grilled Cheese Sandwich oder die leckeren Pfannkuchen mit Frischkäse und Obst.

*Friedberger Landstraße 100
60316 Frankfurt*

Tel.: 069-21009826

www.lucille-frankfurt.de

Öffnungszeiten: Mittwoch 10 bis 17 Uhr, Donnerstag, Freitag und Samstag 10 bis 01 Uhr, Sonntag 10 bis 17 Uhr

4 Momi

Das Momi könnte auch in einem Szeneviertel in Berlin zu Hause sein. Vintage-Holz Möbel, nackte Betonwände, hohe Decken und Pflanzen in den hellen Räumen. Das Café im Gutleutviertel ist zwar nicht gerade in

der Innenstadt, aber der Weg dorthin lohnt sich auf jeden Fall. Das Frühstücksangebot ist superlecker. Fluffige Pancakes, French Toast, gegrilltes Bananenbrot oder selbst gemachtes Granola, eine große Auswahl an belegten Broten, das Grilled Cheese Sandwich mit Kimchi ist sehr zu empfehlen. Am besten nimmt man sich anschließend noch ein Stück Kuchen oder Gebäck für später mit, die sind nämlich auch ausgezeichnet.

Gutleutstraße 150

60327 Frankfurt

@momifrankfurt

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08 bis 18 Uhr,

Samstag und Sonntag 10 bis 18 Uhr



5 Café Butter

Wie der Name schon verrät, gibt es hier zum Beispiel aufgeschlagene Butter mit köstlichem selbst gebackenem Sauerteigbrot oder Croissants, dazu Marmelade oder Käse. Das gemütliche, aber minimalistisch eingerichtete Café in Bockenheim, in einer ruhigen Seitenstraße von der Leipziger, ist zwar recht neu in der Stadt, aber schon ziemlich beliebt. Durch die großen Fenster scheint die Sonne auf die blaue Theke und die Holztische. Auch selbst gebackener Kuchen und die kleinen französischen Küchlein Canelés sind hier Spezialität. Quiche, Focaccia und wechselnde Tagesgerichte stehen ebenfalls auf der Karte.

*Konrad-Broßwitz-Straße 1
60487 Frankfurt
@butter.ffm*

*Öffnungszeiten: Mittwoch bis
Freitag 09 bis 18 Uhr, Samstag und
Sonntag 10 bis 18 Uhr*

6 Sunny Side Up

Das Sunny Side Up im Westend in der Nähe der Alten Oper ist so beliebt, dass es eigentlich immer voll ist, Reservieren ist leider nicht möglich. Hier gibt es jeden Tag moderne internationale Frühstücksspeisen wie American Pancakes, French Toast und Açai Bowls bis hin zu Shakshuka oder Breakfast Tacos. Dazu Specialty



Coffee und Superfood-Lattes, frisch gepresste Säfte und hausgemachte Kuchen. Das Sunny Side Up ist rein vegetarisch mit vielen veganen Optionen, frei von raffiniertem Zucker, bietet glutenfreie Optionen an und versucht, so nachhaltig wie möglich zu handeln. Durch die coole Einrichtung mit hellen, frischen Farben und vielen Pflanzen fühlt man sich, als sei man im Urlaub. Einen Ableger gibt es auch im Nordend.

*Bockenheimer Landstraße 9
60325 Frankfurt
Tel.: 069-60660022
www.sunnysideup-ffm.de
Öffnungszeiten: Montag bis
Freitag 08 bis 17 Uhr, Samstag und
Sonntag 09 bis 17 Uhr*

SUNNY SIDE UP

California
Dreamin'



»Freundinnen sind die Familie,
die wir uns selbst aussuchen.«



Gemeinsam Frankfurt und Umgebung entdecken – das macht mit Freundinnen ganz besonders viel Spaß. Ein Drink in einer Rooftop-Bar, Yoga auf dem Main, Töpfern lernen oder in einem der Clubs bis zum Morgengrauen tanzen. Egal, ob für einen Abend, ein Wochenende oder um neue Spots kennenzulernen.

Hip, aufregend oder gediegen: Dieses Buch zeigt 240 Gelegenheiten zum gemeinsamen Essen, Shoppen, Kreativsein oder Sporteln. Hier finden sich Tipps, wo es die besten Pancakes gibt, die coolsten Klamotten oder den schönsten Blick auf die Stadt. Und auch außerhalb der City lässt sich eine tolle Zeit miteinander verbringen, etwa bei einer Weinprobe im Rheingau, Wellness an einem See oder einem Spaziergang im Taunus.

