

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

AKTUELL So ist Ihr Zuhause sicher 17 Dinge, die Einbrecher hassen

Tipps direkt von der Kripo s. 6

2 NEUSTART-FRAUEN
„Wir wagen MEER“
z. B. mit Inselhotel auf Amrum s. 32

Exklusiv aus Cannes
Iris Berben:
Haltung geht auch
in Gala-Robe s. 80



SCHLANK- WISSENSCHAFT

Mit dem Kaffee-Trick schnell Fett verbrennen

Bis zu 5 Kilo!
Worauf es ankommt
S. 42

DAS Kleid der Saison
Kombiwunder für jede
Figur & jeden Anlass s. 14

**Erdbeer-Blätter
stoppen
Halsweh** s. 56
6 Heilrezepte aus
der Natur-Apotheke

**30 x
Geranien-
Glück
zu gewinnen**
Üppige Balkonkästen &
Blüh-Geheimnisse
S. 66

**Die schönsten
Nägel der Welt**
Anela (40) gewann die Maniküre-WM s. 31

Flirt-Psychologie
**Was seine Sprüche
sofort verraten** s. 54

**NEUE
Kartoffeln**
Lieblingsrezepte
vom TV-Koch s. 40

Mit zarten Rindersteakstreifen
und grünem Spargel



Tutti-frutti-
Schnitten S. 51



Extrafruchtig

**NEUE
Blech Kuchen**



Lesen Sie 1 Jahr BILD der FRAU + RITUALS Summer Box

TOP PRÄMIE



Die wundervolle RITUALS Geschenkbox enthält 13 Beautyprodukte für Ihre persönlichen Glücksmomente.

Rituals Sport Anti-Perspirant Spray (50 ml) / The Ritual of Namaste Velvet y Cleansing Foam (125 ml) / The Ritual of Jing Hand Mask (70 ml) / The Ritual of Mehr Parfum d'Interieur (50 ml) / Advent Mini Candle Private Collection / Savage Garden (25 g) / The Ritual of Jing Sleep Pillow & Body Mist (20 ml) / Gratitude Armband (2x) / Rituals Sport Foaming Shower Gel (50 ml) / The Ritual of Mehr Foaming Shower Gel (200 ml) / Soleil d'Or in Reisegröße (15 ml) / The Ritual of Mehr Body Cream (100 ml) / Rituals Sport Shampoo & Body Wash (70 ml) / The Ritual of Mehr Body Mousse to Oil (30 ml).



LIMITIERTES ANGEBOT – NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT



Barprämie oder Gutschein

BILD der FRAU Kundenservice, Brieffach 3760, 20445 Hamburg

Ja, ich bestelle BILD der FRAU für mindestens 1 Jahr zum günstigen Preis von zzt. 2,00€ pro Ausgabe inkl. Mwst und Versandkosten Erscheinungsweise: 52 Hefte/Jahr. Ich erhalte meine Rechnung einmalig für die gesamte Mindestlaufzeit. Die Zusendung der Prämie erfolgt ca. 4-6 Wochen nach Zahlungseingang. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit verlängert sich das Abonnement auf unbestimmte Zeit, und den Vertrag kann ich jederzeit mit einer Frist von einem Monat kündigen. Das E-Paper-Abonnement läuft nach der Mindestlaufzeit automatisch aus. Die Rechnungsstellung erfolgt 1/4-jährlich im Voraus mit Geld-zurück-Garantie für zu viel bezahlte Hefte. Ich und in meinem Haushalt lebende Personen hatten in den letzten 6 Monaten kein BILD der FRAU-Abonnement. Das Angebot gilt nur für neue BILD der FRAU-Leser*innen, nur solange der Vorrat reicht und nur in Deutschland. Der Verlag behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und z.B. aufgrund von Mehrfachbestellungen abzulehnen.

Als Dankeschön wähle ich folgende Prämie:

<input type="checkbox"/> Die RITUALS Summer Box (13 Kosmetikartikel)..... (K-959)	<input type="checkbox"/> 40€ Rossmann-Geschenkkarte..... (ROS40)
<input type="checkbox"/> 40€ Barprämie (Scheck)..... (40)	<input type="checkbox"/> 40€ dm-Geschenkkarte..... (DM40)
<input type="checkbox"/> 40€ Penny-Geschenkkarte..... (GSPEN40)	<input type="checkbox"/> 40€ Amazon-Geschenkkarte..... (AMZ40)
<input type="checkbox"/> 40€ Kaufland-Geschenkkarte..... (GSKL40)	

Ich bin der neue Abonnent und bestelle BILD der FRAU

Name, Vorname _____
 Straße, Hausnr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 E-Mail _____

Ich erhalte bei fortlaufendem Jahresabo und bei Bankeinzug 4 Hefte GRATIS.

Ich ermächtige die FUNKE Life GmbH, SEPA-ID.: DE3974900001409162, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

BLZ _____ Kto-Nr. _____
 IBAN: DE _____
 Geldinstitut _____
 Ich verzichte auf meine 4 Gratis-Hefte und zahle per Rechnung

Ich bin damit einverstanden, dass mich die FUNKE Zeitschriften GmbH per Telefon und E-Mail über interessante Angebote zu Zeitschriften, digitalen Medien und Gewinnspielen informiert. Ich kann der Verarbeitung und Nutzung meiner Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.

Wir speichern und verwenden Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen der Vertragserfüllung. Darüber hinaus nutzen wir Ihre Adressdaten inklusive der E-Mail-Adresse, um Sie über interessante eigene ähnliche Angebote zu informieren. Sie können der Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.

BILD der FRAU erscheint in der FUNKE Life GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, Registergericht Hamburg HRB 134730.

WA_B2420S



Direkt bestellen:
bildderfrau.de/abosommer
 oder 040-231887 120
 Aktionscode: WA_B2420S



Bequem & überall lesen:
 Jetzt die BILD der FRAU
 E-Paper App herunterladen!
www.bildderfrau.de/app



IHRE VORTEILE

- ✓ Attraktive Prämie
- ✓ GRATIS E-Paper
- ✓ GRATIS Lieferung
- ✓ Keine Ausgabe verpassen



Wir sind das BILD der FRAU

Alexandra Kemna, Ressortleiterin Aktuelles

Tschüs, Muttertag, hallo, Elterntag

Mamasein ist das Schönste auf der Welt. Das Lächeln meiner Tochter, ihre ersten Schritte, all die gemütlichen Einkuschel-Vorleseabende, ihre glücklichen Augen auf der Abifeier – diese Momente lösen tiefe Dankbarkeit in mir aus und unbeschreibliche Vorfreude auf das, was noch kommt.

Auch die sechs Bald-Mamis, die wir Ihnen auf Seite 28 vorstellen, blicken trotz aller Herausforderungen zuversichtlich auf das strampelnde Glück, das in ihnen wächst. Ein Baby, genau jetzt, ja, gegen den „Trend“. Die Geburtenrate ist so niedrig wie seit 15 Jahren nicht mehr.

Klar, wir brauchen dringend mehr Kita-Plätze, bezahlbaren Wohnraum, flexiblere Arbeitszeiten, mehr Hilfe für Alleinerziehende und mehr Anerkennung für Erziehungsarbeit. Was wir dagegen streichen könnten, finde ich, ist der Muttertag – mit seinen

Blumen, Pralinen, Frühstück-ans-Bett-Bringen.

Benennen wir den Tag doch lieber in den Elterntag um, an dem wir alle gemeinsam diskutieren, was Familien wirklich dringend brauchen. Denn ich sehe längst auch Väter, die zupacken, Windeln wechseln, Tränen trocknen und nachts aufstehen, wenn das Kleine schlecht träumt. Auch jenseits der läppischen Vätermomente. Ich sehe und hoffe auf ein partnerschaftliches Miteinander, in dem sich die Sorgen um die Erziehung und das Wohl unserer Kinder gleichmäßig verteilen.

Also: Fokus weg vom Frühstückstafel und hin zu mehr Anerkennung für die täglichen Heldentaten aller Eltern! Das Wohl von Familien gehört in den Mittelpunkt gesellschaftlicher Anstrengungen – nicht nur einmal im Jahr, sondern jeden Tag.

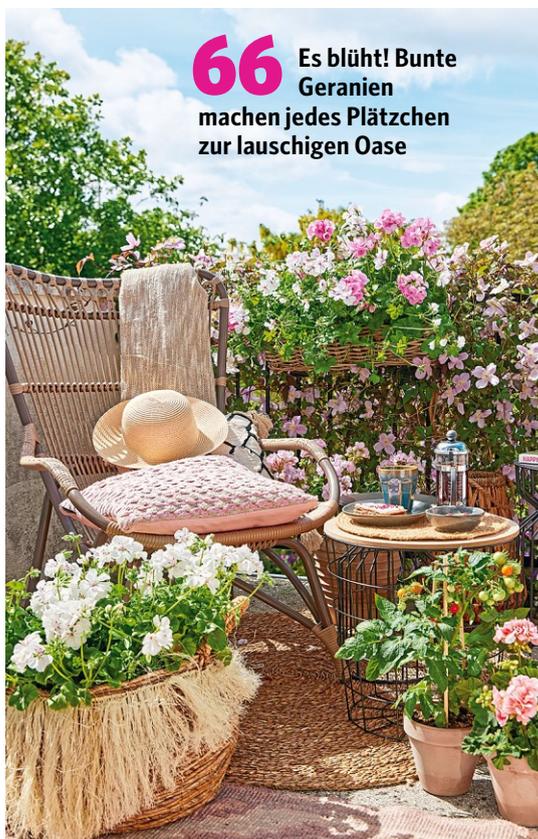


Alexandra
Kemna



36 Magisch: Melanie genießt Waldbaden mit Stute „Venus“

66 Es blüht! Bunte Geranien machen jedes Plätzchen zur lauschigen Oase



AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** So ist Ihr Zuhause sicher
- 8 Monika & Ursula: Gemeinsam ins Abenteuer
- 12 Vögel fliegen auf Berlin – besonders Nachtigallen
- 28 6 Schwangere über ihr Baby der Hoffnung
- 31 **Titel** Die schönsten Nägel der Welt
- 32 **Titel** 2 Neustart-Frauen: „Wir wagen MEER“
- 36 Magisch – Waldbaden mit Pferden
- 38 DIY-Sträuße aus Schnittblumen

MODE

- 14 **Titel** Das Kleid für alle Fälle
- 16 Bildschöner Schmuck – aus Flora & Fauna
- 24 Schwarz-Weiß! Von Frauen für Frauen

BEAUTY

- 18 Die 9 wichtigsten Sonnenschutz-Regeln
- 20 Ausgeh-Make-up
- 22 Enthaaren – ohne Rasurbrand und Pickelchen

PROMINENTE

- 26 Patrick Kalupa: Erste Hilfe kann ich
- 26 Ralf Moeller: Ein bisschen Hüfte ist erlaubt
- 78 Promigeplüster
- 80 **Titel** Iris Berben: Cannes ist Glamour, der Gutes tut

GUT ESSEN

- 40 **Titel** „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Endlich gibt's neue Kartoffeln
- 42 **Titel** Mit Kaffee-Trick schnell Fett verbrennen
- 44 Minutensteaks à la Mittelmeer
- 46 Sarahs Ernährungssecke: So macht Spargel munter
- 48 Das schmeckt mir heute
- 50 **Titel** Saftige Blechkuchen

PSYCHOLOGIE

- 54 **Titel** Was seine Flirt-Sprüche sofort verraten

GESUNDHEIT

- 56 **Titel** Wie Beerenblätter heilen
- 58 Christine (63): Endlich kann ich wieder auf Zehenspitzen stehen
- 60 Fünf Tipps für fitte Venen
- 62 Frauen sind schneller gestresst als Männer
- 64 Die wichtigsten Fragen zur Organspende

RATGEBER

- 66 **Titel** 30 x Geranien-Glück zu gewinnen
- 68 Dauer-Trend buntes Glas
- 70 Sie fragen – Experten antworten

REISE

- 74 Urlaub in Deutschland, Teil 1: Die schönsten Strandziele

RÄTSEL

- 30 Sachpreis-Gewinnspiel
- 34 Tierischer Rätselspaß
- 76 Sudoku

RUBRIKEN

- 34 Herstellernachweis
- 34 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 35 Horoskop
- 76 Kolumne: „Mal ehrlich ...“
- 77 Leserbrief
- 82 Vorschau & Gedicht

DIE JA-UMFRAGE

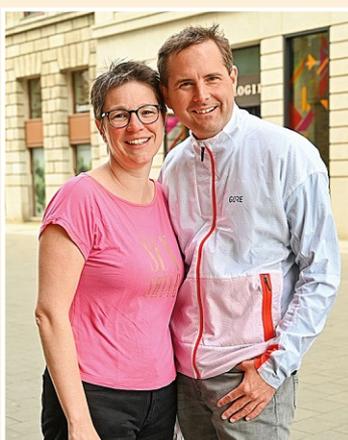
Und wie wurden Sie gefragt?



Hach, ist das romantisch: Landwirt Christian Straake überraschte seine Jana auf einem seiner Felder (Foto o.). Das Bild wurde zum Internet-Hit, und seine Liebste sagte natürlich JA! Auch diese vier erinnern sich gern an ihren Heiratsantrag:

Im italienischen Schuhgeschäft

Susanne (55) aus Metzingen: Frank hatte sich in Italien viel zu schicke Schuhe ausgesucht und sagte dann, die seien für unsere Hochzeit. Das war der – völlig überraschende – Antrag! Minutenlang lagen wir uns vor anderen Kunden in den Armen.



Auf der Kreuzfahrt
Pressesprecherin Alexandra (43) aus Hessen lächelt breit, wenn sie von der Kreuzfahrt 2013 erzählt: Lars überreichte mir einen kleinen Umschlag mit meiner E-Mail-Adresse mit neuem Nachnamen. Ungewöhnlich, aber kreativ!

Unter dem Tannenbaum
Einzelhandelsmitarbeiterin Steffi (47) aus Unterfranken: An Heiligabend vor 23 Jahren ging Stephan mit Rosen auf die Knie. Was für ein perfekter Tag!



In einem Restaurant
Rentner Harald (73, aus der Nähe von Frankfurt) fragte seine Monika (71) vor 52 Jahren: Ich organisierte ein Essen für die ganze Familie, und dann habe ich sie und ihre Eltern gefragt. Monika schwärmt: „Das war sooo romantisch!“



UMFRAGE: PAULINE REIBE



Da kuschelt Urvertrauen

Das Orang-Utan-Baby hat sich den gemütlichsten Kuschelplatz der Welt gesichert. Auf Mama „Chomels“ Rücken, im Zoo von Singapur, bekommt es alles, was es zum Großwerden braucht – Geborgenheit, Nähe, Schutz, Aufmerksamkeit. Noch hat das Affenkind keinen Namen. Zur Auswahl stehen „Ah Boy“, „Bino“, „Terang“ und „Xing Xing“.

Was soll das?



Anwohner Alfred Fassbender schützt seine Ohren mit Kopfhörern

Hier bimmeln Glocken ohne Kirche

In Brühl (NRW) ertönen sie, obwohl das Hauptgebäude längst abgerissen wurde. Anwohner fühlen sich gestört

Tagtäglich läuten die Glocken des Kirchturms der Johanneskirche im Rodderweg: Um 7, 12 und um 19 Uhr. Und das, obwohl das Kirchenschiff schon vor drei Jahren abgerissen wurde, weil es einfach zu wenige Gemeindeglieder gab. Anwohner Alfred Fassbender und etliche Nachbarn können das nicht verstehen: „Es ist viel lauter als die erlaubten 55 Dezibel. Bei geöffnetem Fenster versteht man sein eigenes Wort nicht mehr.“ Warum unternimmt die Gemeinde nichts? Bürgermeister Dieter Freytag: „Im Urteil des Verwaltungsgerichtes Köln aus dem Jahr 2022 wurde unter anderem bezüglich der Lautstärke des Läutens festgestellt, dass es

sich hierbei um Geräuschspitzen handelt, die – selbst wenn sie im Einzelfall einen Wert von 80 dB erreichen sollten – zumutbar sind.“

Pfarrerin Renate Gerhard der Evangelischen Kirchengemeinde Brühl betont, dass es

Eigenes Wort nicht zu verstehen

auch andere Stimmen gibt: „Viele Gemeindeglieder äußern immer wieder nachdrücklich,

wie viel ihnen der Klang der Glocken bedeutet und wie dankbar sie für dieses Zeichen der Verbundenheit mit der Gesamtgemeinde sind“, so die Pfarrerin. „Gerade nachdem das Kirchengebäude aufgegeben werden musste.“ Nun wird ein neues Gutachten erstellt, Ergebnisse stehen noch aus. Der Streit hallt also erst mal weiter ...

CÉCILE HOEBORN



MENSCH DER WOCHE

Pauline (10) ist Kung-Fu-Star

Das Mädchen aus Deutschland macht gerade in China „Karriere“: Pauline Kramm spricht nicht nur Mandarin, sie beherrscht auch die traditionelle chinesische Kampfkunst „Wushu“. In der Talentshow „Chinese Bridge“ setzte die Tübingerin sich unter 58 Kindern durch – und gewann. „Egal ob mit Säbel, Schwert, Stock, Faust oder Fuß – ich liebe Kung-Fu“, so Pauline, die mit ihren Eltern zwei Jahre in Hongkong gelebt hat. Bis zu sechsmal trainiert sie die Woche, ist seit zwei Monaten in der Nationalmannschaft. Ihr nächstes Ziel: die Weltmeisterschaft. Echt stark!

» Was Einbrecher hassen

So ist Ihr Zuhause sicher

Die jüngste Kriminalstatistik beunruhigt Millionen: Es gab im letzten Jahr deutlich mehr Einbrüche! Aber: Es gibt auch immer bessere Möglichkeiten, Haus und Wohnung effizient zu schützen. Unser Experte erklärt, wie

DER EXPERTE: Polizeidirektor **Joachim Schneider** ist Geschäftsführer der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes



Wie kann ich mich vor Einbrechern schützen?

Indem Sie alle Fenster und Türen mechanisch sichern: Bei Neu- und Umbauten bauen Sie am besten **einbruchhemmende Türen und Fenster** ein, die nach DIN EN 1627ff geprüft und zertifiziert sind. Ab der Widerstandsklasse RC 2 leisten die einen guten Einbruchschutz. Zusätzli-

che Sicherheit bietet zum Beispiel eine **Einbruch- und Überfall-Meldeanlage**. Wichtig: auf fachgerechte Montage achten!

Worauf sollte man im Mehrfamilienhaus achten?

Halten Sie den Hauseingang auch tagsüber geschlossen. Prüfen Sie, wer ins Haus will, bevor Sie öffnen. Sorgen Sie dafür, dass die Keller-

und Dachbodentüren stets verschlossen sind.

Schreckt Licht Kriminelle ab?

Ja! Deshalb sollten einbruchgefährdete Bereiche beleuchtet sein, zum Beispiel durch **Bewegungsmelder**. Auch Zugangswege sollten beleuchtet werden. Und alle Außensteckdosen abschaltbar sein.

+++ Fast 77 800 Einbrüche wurden 2023 polizeilich erfasst. Höchststand seit 2019. +++

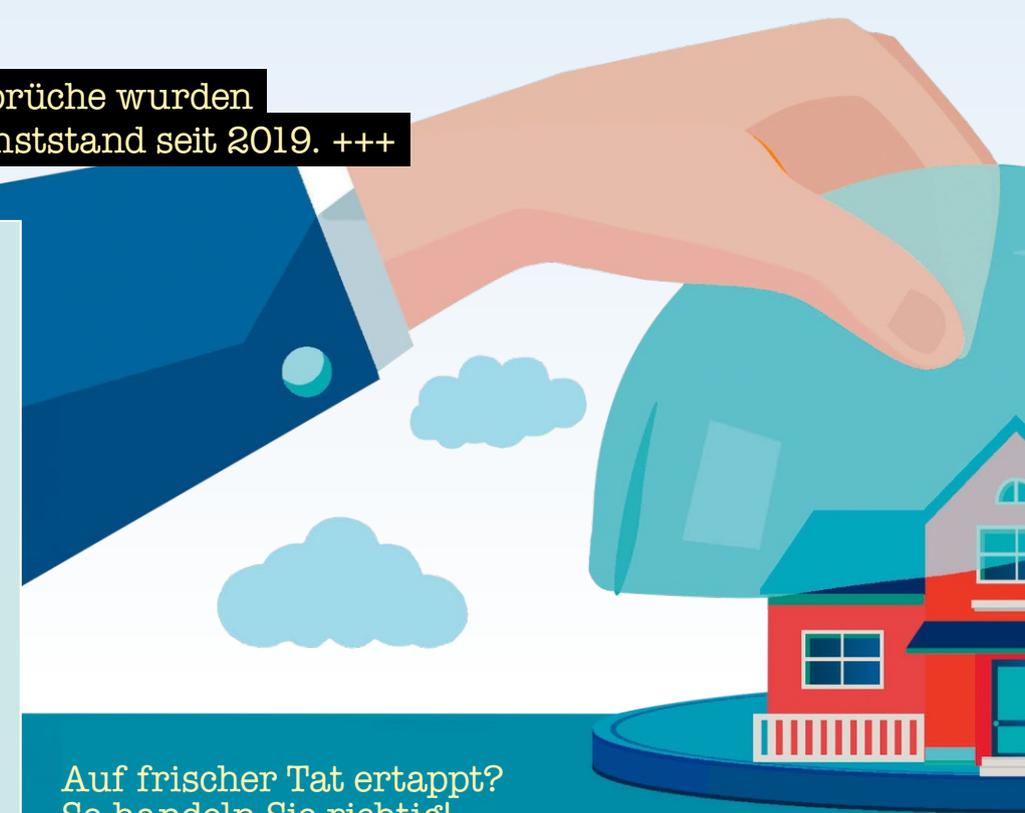
Quelle: Bundeskriminalamt

Von der Polizei: 8 Regeln, die schützen

- 1 Wenn Sie Ihr Haus verlassen - auch nur für kurze Zeit -, schließen Sie unbedingt und immer Ihre Haustür ab! Schlüssel zweimal umdrehen.
- 2 Verschließen Sie Fenster, Balkon- und Terrassentüren. Denken Sie daran: Für Einbrecher sind gekippte Fenster offene Fenster!
- 3 Verstecken Sie Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck.
- 4 Schlüssel verloren? Wechseln Sie den Schließzylinder aus.
- 5 Achtung: Mülltonnen und Leitern können Dieben als „Einstieghilfen“ dienen. Wegschließen!
- 6 Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück.
- 7 Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei.
- 8 Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit.

Auf frischer Tat ertappt? So handeln Sie richtig!

- ➔ Vorsicht! Vermeiden Sie jede Konfrontation.
- ➔ Polizei rufen!
- ➔ Ist es gefahrlos möglich, machen Sie aus sicherer Entfernung Fotos. Aber nur für die Polizei - nicht für Social Media!
- ➔ Prägen Sie sich Merkmale der Täter ein.





„Nicht verrückt machen lassen!“

Diplom-Psychologin Svenja Lüthge aus Kiel:

Machen Sie sich immer klar: Dass die Einbruchszahlen gestiegen sind, heißt nicht, dass jetzt auch bei Ihnen direkt eingebrochen wird! Die Wahrscheinlichkeit ist weiter sehr klein. Falls Sie das mulmige Gefühl im Bauch trotzdem nicht loswerden: Sprechen Sie darüber, etwa mit Ihrem Partner. Es beruhigt, andere mit ins Boot zu holen, wenn man sich sorgt. Und gemeinsam sind wir auch wachsamer.

Wo steigen die Einbrecher am häufigsten ein?

Bei Einfamilienhäusern meistens über die Fenstertüren und Fenster, weniger häufig über Haustüren und Keller. Bei Mehrfamilienhäusern gehen Einbrecher eher über die Wohnungseingangstüren, aber auch über leicht erreichbare Fenster und Fenstertüren. Die deshalb sichern!

Alarmanlagen gibt es auch als Attrappe. Ist so was sinnvoll?

Nein, viele Täter erkennen diese Täuschung sehr schnell. Dasselbe gilt für Hundegebell vom Band oder „Hier wacht ein Hund“-Aufkleber – wenn gar kein Hund da ist.

Helfen Nachbarschaftswachen?

Ja. **Wache Nachbarn** können dazu beitragen, Einbrüche zu verhindern. Sprechen Sie mit Nachbarn über das Thema „Sicherheit“. Tauschen Sie untereinander Rufnummern aus. Sind Sie oder Ihre Nachbarn im Urlaub, können Sie vorab die Übernahme bestimmter Aufgaben vereinbaren, wie Briefkästen leeren und Kontrollgänge.

Ich bin eine Weile weg. Welche Maßnahmen sind nötig?

Ob Sie nur übers Wochenende oder für mehrere Wochen das Haus verlassen: Hinterlassen Sie einen bewohnten Eindruck. Programmieren Sie **elektrische Rollläden** oder lassen Sie sie von Nachbarn oder Freunden öffnen und schließen. Nutzen Sie **Zeitschaltuhren** mit Beleuchtung, um Anwesenheit vorzutäuschen.

Was kann ich noch tun?

Machen Sie keine Anrufbeantworter-Ansage, die verrät, dass Sie verreist sind. Das gilt auch für automatische Antwortfunktionen in E-Mails. Und keine Urlaubsposts in den sozialen Netzwerken! Einbrecher stöbern nach Beiträgen, um Leerstand ausfindig zu machen.

CÉCILE HOEBORN, HELLA HOOFDMANN

Lassen Sie sich beraten!

Das tun Experten der (Kriminal-)Polizeilichen Beratungsstellen kostenlos und neutral: www.k-einbruch.de/beratungsstellensuche

Eine Schutzhaube? Die gibt's noch nicht - aber andere wirksame Vorkehrungen

Auch das stoppt Diebe

» Zusatzschloss

Um Haus- oder Wohnungstür schnell ohne größere Umbaumaßnahmen zu sichern, eignet sich ein ergänzendes Schloss, das den Eingang mit zusätzlichem Riegel absperrt.

Z. B. von Abus, Modell 7010, ab ca. 50 Euro



» Smarte Lichter

Lampen, die sich über das Smartphone an- und ausschalten lassen, täuschen vor, dass Bewohner zu Hause sind.

Z. B. von Philips, Modell Hue E27 LED-Lampe, ab ca. 60 Euro



» Sicherheitsfolie

Um Blitz-Einbrüche zu verhindern und den Einstieg durch Fenster zu erschweren, kann Fensterglas mit spezieller Folie verstärkt werden. Wird innen montiert.

Z. B. von atFoliX, Modell FX Safety, ab ca. 60 Euro/Meter

