Nr. 16 • Freitag, 12. April 2024 • 1,80 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

A 2,00 €; CH 3,10 CHF; B 2,10 €; DK 24,95 DKK; F 2,40 €; E 2,40 €; I.C. 2,80 €; GR 3,00 €; I 2,40 €; L 2,10 €; NL 2,10 €; P (cont.) 2,60 €; SLO 2,40 €; H 1090 FT; KRO 2,40 €

UNKLARE BESCHWERDEN?

Die Bauch-Sprechstunde

Wie **Prof. Christian Sina** Symptome entschlüsselt – und heilt S. 56

Patricia (32):

So frei! Mein neues Leben als Schäferin

Weide statt Schreibtisch S. 8

BILD der FRAU hinter den Kulissen

50 Musical-Karten zu gewinnen

Für Disney-Knaller „Hercules“ S. 80

• Schneller Stoffwechsel • Null Heißhunger

Schlank für immer

S. 42 Das Zauber-Frühstück ändert alles

Die perfekte Jeansjacke

8 × neu gestylt S. 14

Brot-Liebe!

Martina (48) & ihr Back-Geheimnis S. 32

Ihr persönlicher Happy-Test S. 54

Mehr Leichtigkeit, weniger Stress

Duftende Deko mit Flieder S. 66

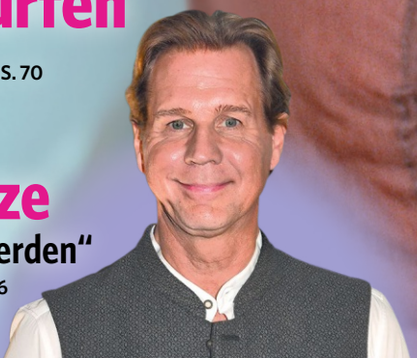
Was Sie vom Vermieter verlangen dürfen

Bad, Boden, Balkon … S. 70

Krimi-Liebling

Thomas Heinze

„Jetzt könnt’ ich Opa werden“ S. 26



NEU Gesund-Burger

Mit Hack, Gemüse & Fit-Soßen S. 46

4 190615 201803 16

Apothekenqualität zum fairen Preis

Für Knochen und Knorpel*

NEU

CHONDRO-KOMPLEX

* Mit Vitamin C zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Knorpels und der Knochen
- 5.000 mg Kollagenhydrolysat
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- Plus 23 weitere Inhaltsstoffe
- 3-fach Kombination aus Liquidstick, Kapsel und Tablette

PZN: 18839967

GLUCOSAMIN 1200 DUO

- 80 mg Vitamin C*
- 1.200 mg Glucosaminhydrochlorid
- 200 mg Chondroitinsulfat
- Kombiniert mit Hyaluronsäure, Bromelain und Papain

PZN: 17874140

KOLLAGEN 11.000 PLUS

- 60 mg Vitamin C*
- 11 g Kollagenhydrolysat
- 100 mg Chondroitinsulfat
- 30 Trinkfläschchen mit Waldfrucht-Geschmack

PZN: 07625039

doppelherz.de

KOMMENTAR

Sandra Immoor, Chefredakteurin

Und immer neue Formulare …

Eigentlich bin ich ordentlich. Nur bei Papierkram … Also wir haben zu Hause so einen Stapel an Rechnungen, Steuersachen, Arztrezepten, Rentenstands- und Beitragserhöhungsmitteilungen, Quittungen … Der ist inzwischen fester Bestandteil der Einrichtung. Lieber Fenster putzen als da ran. Denn wo anfangen, wie aufhören?

Vielleicht geht es den Leuten in der Verwaltung ähnlich, dachte ich, als ich jetzt vom „4. Entbürokratisierungsgesetz“ der Ampel las. Die drei davor sind von Vorgängerregierungen und haben auch nichts gebracht. Denn deutsche Bürokratie ist wie ein sich selbst fütterndes Monster – für jede abgeschaffte Regel kommen drei neue.

Bis bei uns ein Windrad steht, dauert es sieben Jahre. Bäcker, Bäuerin oder Hausärztin verbringen bis zu 40 % ihrer Arbeitszeit mit Auflagen-Erfüllen. Ein Milchkaffee kostet je nach enthaltener Milchmenge mal sieben, mal 19 Prozent Mehrwertsteuer. Eine neue Versicherungspflicht für Rasenmäher konnte kürzlich nur knapp verhindert werden … aber immerhin.

Wie erfolgreich dieses Land wohl wäre und wie viel weniger erschöpft seine Bürger, würde der Staat nur ein paar Dokumentations-, Melde- und Kennzeichnungspflichten streichen. Stellen Sie sich vor, Sie dürften einfach so Ihren Carport bauen!

Der gute Wille ist ja da: Das Wort „unbürokratisch“ kommt in Variationen gut 60 Mal im Koalitionsvertrag vor, alle sind dafür. Dass wir trotzdem weiter in elend langen Büroverfahren ersticken, kann nicht nur an fehlender Digitalisierung liegen. Vielleicht mangelt es in einigen Amtsstuben auch an Vertrauen in uns? Höchste Zeit, mehr Bürgerverantwortung zu wagen! Schnelle Vorschläge für ein paar fixe Quick-Wins haben wir auf Seite 31 gesammelt.

Und sollte es doch die Angst vor dem unüberwindbaren Berg sein: Ich gehe am Wochenende mal mit gutem Beispiel voran (wenn's regnet) und sortiere meinen Stapel. Dann ist auf der Fensterbank auch wieder Platz für ein bisschen Dekoration …

Sandra Immoor

8 Lämmchen-Glück: Patricia zog aufs Land – und wurde Schäferin

74 Urlaub! Cesme ist eines von vielen Traumzielen in der Türkei

Titelfoto: seasons.agency/Jalag/Knut Johannson

INHALT

AKTUELLES
4 Infos & Nachrichten
6 4 Gründer und ihre Tipps: Mit wenig Geld selbstständig gemacht
8 Titel Patricia: Mein neues Leben als Schäferin
11 Organisation „MITmacher“: Wir vermitteln Geflüchtete in ein Ehrenamt
12 Gorilla-Mädchen „Jameela“ braucht eine Mama
28 Schausteller-Familie Fackler: Bei uns ist immer Rummel
31 Auflagen-Irrsinn: Bitte diese Regeln streichen
32 Titel Brot-Liebe! Martina & ihr Back-Geheimnis
36 Gemeinsam trauern gegen den Verlust-Schmerz

MODE
14 Titel Die perfekte Jeansjacke
16 Grandiose Grafik-Prints
24 Neue Wäsche-Kollektion von Guido Maria Kretschmer

BEAUTY
18 Pflegeplan für reifere Haut
20 Test: Lohnt sich der neue Dyson?
22 Schneller schminken mit Sticks

PROMINENTE
26 Katharina Wackernagel: Beim Nachbarn wackelt schon mal der Kronleuchter
26 Titel Thomas Heinze: Enkel sind jederzeit willkommen
78 Promigeflüster
80 Titel 50 Musical-Karten zu gewinnen – für den Disney-Knaller „Hercules“

GUT ESSEN
40 „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Super, diese Salate
42 Titel So einfach! Schlank für immer
44 Heute gibt's Putenschnitzel
46 Titel Sarahs Ernährungsecke: Gesund-Burger
48 Das schmeckt mir heute!
50 Feines mit Blätterteig

PSYCHOLOGIE
54 Titel IHR persönlicher Happy-Test

GESUNDHEIT
56 Titel Die Bauch-Sprechstunde
59 Die Tücken beim E-Rezept
62 Vergesslichkeit muss kein Grund zur Sorge sein
64 Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick

RATGEBER
66 Titel Duftende Deko mit Flieder
68 Tischlüfter statt Dunstabzugshauben
70 Titel Sie fragen – Experten antworten: Was Sie vom Vermieter verlangen dürfen

REISE
74 Traumziele in der Türkei

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 Leserbriefe
82 Vorschau & Gedicht

Gemeinsam mal einen trinken gehen

Zum Wohl! Mitten in der kargen Weite der Zentralen Kalahari in Botswana findet diese durstige Löwenschar ein Wasserloch. Ein außergewöhnlicher Moment, aufgenommen von Fotograf Keith Bannerman. Fasziniert schwärmte er: „Ich wollte meinen Augen kaum trauen. Es wirkte fast inszeniert! Ein magischer Anblick, diese Tiere so synchron und friedlich beisammen zu sehen."

GOLDENE BILD der FRAU-NEWS

Mit Evi Sachenbacher auf die Piste

■ Versprechen eingelöst: Bei der GOLDENEN BILD der FRAU-Gala 2023 hatten sich Langlauf-Legende Evi Sachenbacher-Stehle (r.) und Preisträgerin Karin Lange kennengelernt. Evi, selbst zweifache Mama, war beeindruckt von Karins Verein „einsmehr e.V.", der sich um Kinder mit Trisomie 21 kümmert. „Evi hat uns spontan zu einem Skikurs eingeladen", erzählt Karin. Sieben ihrer Vereins-Schützlinge waren dabei. „Sie haben es geliebt! Großen Dank an Evi, ihrer Skischule Grasgehren + Fischen – und natürlich auch der GOLDENEN BILD der FRAU!"

Die kleinen Skifahrer hatten großen Spaß im Schnee (o.)

ZAHL DER WOCHE

295 Euro geben die Deutschen pro Jahr für Kaffee aus, 76 Euro mehr als z. B. die Italiener.

GUTE NACHRICHT

Hallo, Hase

Auf unseren Wiesen wird endlich wieder mehr gehüpft und gehoppelt: Die gefährdeten Feldhasen haben sich deutlich vermehrt. 19 Exemplare wurden im Schnitt pro Quadratkilometer auf deutschen Feldern gezählt. Ein Allzeithoch der letzten 20 Jahre!

Wir trauern um einen ganz besonderen Mann: Notker Wolf wurde 83 Jahre alt

Unser Kolumnist Notker Wolf ist gestorben

DANKE an einen Seelsorger

Am Karfreitag kam die letzte Mail von ihm. Notker Wolf bedankte sich darin dafür, dass wir seine Oster-Kolumne so prominent im Magazin platziert hatten: „Ich habe mich ehrlich gefreut“, schrieb er, „Ihnen ein frohes und gesegnetes Osterfest!“ Keine fünf Tage später die Nachricht: Notker Wolf ist tot. Unfassbar. Wir sind trauriger, als es Worte ausdrücken können.

Zwölf Jahre hat Notker Wolf jede Woche die Kolumne „Zwischen Himmel und Erde“ für BILD der FRAU geschrieben, danach meldete er sich unregelmäßiger zu Wort, aber zu allen großen Christenfesten – und berührte bis zuletzt das Herz von Millionen BILD der FRAU-Leserinnen. Keiner konnte das wie er.

Notker Wolf war Abtprimas der Benediktiner und damit Chef über 1000 Klöster und 25 000 Nonnen und Mönche, er war Rockmusiker mit E-Gitarre, er war Gelehrter, Gesellschaftskritiker, Buchautor … Aber vor alledem war er ein Seelsorger. Herzenswarm, anständig, humorvoll, nahbar. „Nimm dich selbst nicht so wichtig – und du bist frei“ – eine der Leitplanken in seinem Leben. Wir von BILD der FRAU sind dankbar, dass wir ihn näher kennenlernen durften. Wir haben ihn in Rom im Kloster Sant’Anselmo besucht, ihn bei der GOLDENEN BILD der FRAU-Gala begrüßt, uns über jede Zeile von ihm gefreut – über all die Jahre wurde dieser unkonventionelle Christ für viele von uns zum moralischen Kompass. Einer, den man braucht in diesen Zeiten. „Den Himmel im Herzen, die Beine auf dem Boden, was für eine Persönlichkeit!“ – so habe ich Notker Wolf in einem früheren Artikel beschrieben. Er wird uns hier unten fehlen.

Sandra Immoor
und das gesamte Team von BILD der FRAU

Fotos: hgm-press, dpa, Karin Costanzo, Karin Lange, Shutterstock; Illustration: Shutterstock

4 Gründer und ihre Tipps

Mit wenig Geld selbstständig gemacht

Vom 17.–27. April organisiert Laura einen neuen BRIDE CYCLE Pop-up in Wertheim Village

Ihr größtes Investment: Herzblut und Hingabe! So klappte es mit der eigenen Firma

Laura (32) macht Bräute glücklich

Als sie ein Jahr lang in Tokio arbeitet, kommt Laura Böntert plötzlich auf eine tolle Geschäftsidee: Sie möchte einen Online-Marktplatz einrichten, wo Frauen ihre Brautkleider verkaufen oder aber Termine mit Brautmodengeschäfte vereinbaren können. Zurück in Deutschland kündigt Laura ihren Job als Marketing-Expertin und wagt sich an ihr Start-up. „Ich habe keinen Kredit aufgenommen, wollte es nur mit meinen Ersparnissen schaffen." Sie klappert zig Brautmodengeschäfte und Designer ab, erklärt ihr Business. Und bietet zudem in Kooperation mit Warenhäusern regelmäßig BRIDE CYCLE Pop-up-Stores an. **IHR TIPP:** ***„Ich habe viel Geld in falsche Berater versenkt. Kann nur jedem raten, mehr auf seinen eigenen Bauch zu hören. Ohne Leidenschaft geht es nicht."***

Infos: www.bridecycle.com,
Instagram: @bride.cycle

Das hat Laura investiert:

9000 Euro

- **4000** Euro für ihre Homepage „Bride Cycle".
- **2000** Euro für die Markenanmeldung, Anwalts- und Steuerberaterhonorar.
- **3000** Euro für die Gründung einer UG, der Miniform einer GmbH.

Christian (32) und Mathias (34) zaubern besondere Schokoriegel

Ihre WG verwandelten die Wirtschaftsingenieurs-Studenten vor acht Jahren in eine kleine Versuchsküche, tüftelten dort an einem nachhaltigen und gesunden Schokoriegel. Denn die beiden Naschkatzen hatten Müsliriegel und andere Snacks satt, wollten eine Süßigkeit naschen, die weniger Zucker und keine Milch enthält, zudem fair produziert wird. Die abgekühlten Riegel nahmen sie in Tupperdosen mit in die Bibliothek. Doch ohne Hilfe ging es ab sofort nicht mehr.
Mit einem Lebensmittelchemiker entwickelten sie verschiedene Rezepte weiter, bringen nach einem Jahr den ersten Riegel (1,99 Euro) auf den Markt. Die Firma „Nucao" (bedeutet: nutritious cacao) war geboren – und wird mittlerweile von vielen Kundinnen und Kunden in Drogeriemärkten und im Einzelhandel gekauft. Ihr Tipp: „Kapital über Crowdfunding einsammeln. Das hat uns sehr geholfen, weil uns dort Freunde und Familie unterstützt haben.

Infos: www.nucao.de,
Instagram: @nucao_de

Das haben Christian und Mathias im Gründungsjahr investiert:

0 Euro Eigenkapital

- **25 000** Euro Crowdfunding.
- **30 000** Euro Investitionszuschuss vom Bundeswirtschaftsministerium – ihr Businessplan überzeugte.

Mama Stephanie mit ihren Töchtern: Frieda „Friedi“ (3) und Nele (9)

Stephanie (42) kümmert sich um frischgebackene Mamas

Strahlend drückt Stephanie Höfer ihre kleine Friedi an sich. Das heute dreijährige Mädchen war der Grund, warum die Braunschweigerin vor drei Jahren MOX gründete. „Ich fühlte mich nach beiden Geburten im Wochenbett total allein gelassen, es gab kaum Informationen für diese besondere Zeit im Ausnahmezustand“, so die Wirtschaftswissenschaftlerin. Gemeinsam mit ihrer Mitgründerin Karo Gaßmann und Hebamme Maike Campen überlegte sie, was Mamas in der ersten Zeit nach der Geburt wirklich hilft. So wie ihr, sollte es anderen Müttern nicht gehen. Daraus entstand die MOX Wochenbett-Box (60 Euro, Foto u.) mit einem Guide voller Hebammen-Wissen sowie wichtigen Produkten zum Heilen und Fitwerden. „Das perfekte Geschenk für eine werdende Mutter“, sagt Stephanie.

IHR TIPP: *Sich vor der Gründung gut informieren. Niemand würde einen Marathon ohne Vorbereitung laufen. Und es sollte kein „Ich will reich werden“-Antrieb dahinterstecken, vielmehr eine Aufgabe sein, die einen erfüllt.*

Infos: www.mymoxbox.de

Das hat Stephanie investiert:

12 500 Euro aus Ersparnissen

In der Wohlfühlbox sind auch Wolle-Seide-Stilleinlagen, leckerer Tee und Saft

Die Schoko-Gründer Christian Fenner und Mathias Tholey (v. l.)

Sie haben eine Geschäftsidee?

Experte **Thomas Klußmann,** Geschäftsführer von gründer.de, erklärt die nächsten Schritte

Welche Fragen sollte ich mir vorab stellen?
Gibt es Zielkunden, die bereit sind, dafür Geld zu bezahlen? Wie erreicht man diese Kunden?

Und dann?
Die nötigen bürokratischen Aufgaben erledigen (Geschäftsform, Gewerbeanmeldung etc.) und sich anschließend voll auf potenzielle Kunden und das Angebot konzentrieren. Weiterempfehlungen oder „Mundpropaganda“ werden an dieser Stelle leider oft überschätzt.

Ich habe kein Startkapital. Ein Hindernis?
Nein. Es gibt Geschäftsmodelle, die wenig Eigenkapital erfordern, vor allem im Internet.

Muss ich mich beim Finanzamt melden?
Ja. Und auch wenn das für viele als „nervig“ erscheint – es ist leider notwendig und darf nicht ignoriert werden. Aber davon nicht aufhalten lassen.

Texte: Erika Krüger, Cécile Hoeborn, Alexandra Kemna; Fotos: PR (4), privat

Stark für Knochen und Muskeln!*

Cefavit® D3 K2 Mg

hochdosiert
+ in 3 Stärken Vitamin D3
2.000 I.E.
4.000 I.E.
7.000 I.E.
+ Vitamin K2
+ Magnesium 300 mg

Die Nr. 1**

Stix & Kapseln

Erhältlich in Apotheken! cefak.com

Entwickelt und hergestellt in Deutschland

Cefak seit 1948

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen.
**Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT 01/24 Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate. Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com