

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

DIESES Wandpilates hilft:

Starker Rücken in 8 Minuten

• Löst Verspannungen
• Sorgt für tolle Haltung

Mit Gute-Laune-Tricks
„Wetter-Chaos? Können wir!“
Ein Report quer durchs Land s. 30

Trend-Styling
Hier kommen die neuen Schuhe
Von Retro-Sneaker bis Schlangenprint



Die 5 wichtigsten Schlank-Hormone

Dürfen wir vorstellen?

Wer sie RICHTIG nutzt, sieht sofort Erfolge



So schön! Bauernsträuße
Wiesenpracht für Ihr Zuhause s. 58

Wimperntusche genial wie nie s. 21
Wow-Wirkstoffe & Bürstchen

NEU! Natur-Tagebuch stoppt Stress s. 50
Wirkt sofort • Macht glücklich

AKTUELL

Familien-Abenteuer
„Ich wanderte mit Oma den Jakobsweg“
s. 8

Renten-Plus
Das bringt mehr Geld - gerade jetzt
s. 6

Mega-Show
Gewinnen: Karten für Friedrichstadt-Palast s. 34



Peter Maffay
„Privatschule? Nicht für meine Tochter“
s. 70



Super-Lasagne
Mit Hack oder veggie s. 42



Die GOLDENE

**Bild
der
Frau**



CHRISTINA SCHREIBER für „Women For Women e.V.“

Wir helfen Frauen

aus der Not in die

Selbstständigkeit.

Erfahre wie:



WallDecaux
Premium Out of Home

Deutschlands großer Preis für soziales Engagement. Eine Auszeichnung der FUNKE Mediengruppe.

Rabenhorst

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



BONITA



glow²⁵
THE COLLAGEN COMPANY



Sandra Immoor, Chefredakteurin

Lasst uns übers Wetter reden!

Erst Regen, dann Hitze, dann Wind von der Seite – und das alles, bevor wir den ersten Kaffee hatten. Willkommen im Sommer 2025! Dem Sommer, der sich nicht entscheiden will. Mal tropisch, mal herbstlich, mal beides gleichzeitig. Frisuren? Chancenlos. Planung? Nutzlos.

Trotzdem bleibt das Wetter Lieblingsthema. Ist ja auch logisch, betrifft uns eben alle. Wetter ist das, was uns morgens aus dem Fenster gucken und abends den Tag zusammenfassen lässt: „War echt schwül heute, oder?“ Und zack – man ist im Gespräch!

Allerdings war die Wetterlage früher unkomplizierter. Landregen nachts, Freibad tagsüber, so erinnere ich das. Heute ploppen ständig aufgeregte Warn-Apps auf, und das Wetter wird zum Drama: UV-Alarm, Starkregen, Hitze mit Gesundheitsrisiko. Ist das noch Sommer – oder schon Klimakrise?

Auch unsere Reporterinnen haben sich für diese Ausgabe durchs Sommerwetter gearbeitet, waren zwischen Alpenrand und Waterkant unterwegs. Bei einer Familie am (da noch)

verregneten Nordseestrand. Bei Regenschirm-Verkäuferinnen, die sagen: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Ausrüstung.“ Bei einem Wetterbauern, der sich schon auf die Pilze freut. Bei Gassigehern, Bauarbeitern, Eisverkäufern. Sie haben beobachtet, gefragt, gelacht, Tipps (lesen Sie S. 30) – und noch diesen Rat mitgebracht: Vielleicht sollten wir das Chaos am Himmel als Chance nehmen, wieder wetterfester zu werden. Ganz pragmatisch. Oft hilft eine Regenjacke oder ein Sonnenschirm, immer ein Augenzwinkern. Vielleicht ist *das* sowieso das Beste am Zickzack-Sommer: dass er uns zeigt, wie wenig im Leben vorhersehbar ist. Und dass wir trotzdem klarkommen.

bleiben Sie trocken und heiter, liebe Leserinnen und Leser – wir sind weiter bei jedem Wetter für Sie da!



Sandra Immoor

INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** 9 Tipps: Jetzt das Renten-Plus holen
- 8 **Titel** Laura (18): Ich wanderte mit Oma den Jakobsweg
- 11 Wir verschicken Herzenszeilen
- 12 Gutes Gemüse für alle
- 26 Gerettet – diese Welpen sollten sterben
- 29 Wie Schlaf-Expertinnen helfen
- 30 **Titel** Wetter-Chaos? Können wir!
- 34 **Titel** Gewinnen: Karten für die Show im Friedrichstadt-Palast

MODE

- 14 **Titel** Hier kommen die neuen Schuhe
- 16 Galonstreifen sind zurück
- 22 Spätsommer-Romantik-Look

BEAUTY

- 18 So einfach ist Haarefärben
- 21 **Titel** Wimperntusche genial wie nie

PROMINENTE

- 24 Judy Winter: Zu wenige Rollen für alte Damen
- 24 Andrea Sawatzki: Die Besuche im Pflegeheim waren hart
- 68 Promigeplüster
- 70 **Titel** Peter Maffay: Privatschule? Nicht für meine Tochter

GUT ESSEN

- 36 „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Wenn's um die Wurst geht ...
- 38 **Titel** Die 5 wichtigsten Schlank-Hormone
- 40 Rouladen neu gefüllt
- 42 **Titel** Sarahs Ernährungsecke: Super-Lasagne
- 44 Das schmeckt mir heute!
- 46 Saftige Traubenkuchen

PSYCHOLOGIE

- 50 **Titel** Natur-Tagebuch stoppt Stress

GESUNDHEIT

- 52 **Titel** Starker Rücken in 8 Minuten
- 54 Rebecca: Ein Neurostimulator hilft bei meiner Endometriose
- 56 Frauen nehmen anders zu

RATGEBER

- 58 **Titel** Wild & bunt: Wunderbare Bauernsträuße
- 60 Sie fragen – Experten antworten

REISE

- 64 Venetien – wo der Genuss zu Hause ist

RÄTSEL

- 28 Sachpreis-Gewinnspiel
- 32 Tierischer Rätselspaß
- 66 Sudoku

RUBRIKEN

- 32 Herstellernachweis
- 32 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 33 Horoskop
- 66 Kolumne: „Mal ehrlich ...“
- 67 Leserbrief
- 72 Mond-Horoskop für September
- 74 Vorschau & Gedicht

Titelfoto: jump Fotoagentur / A. Jensen

Nah dran

26 Helfen Sie uns, Hunde zu retten!
Ein BILD der FRAU-Team – hier Fotografin Andreea Câmpeanu – in Rumänien



18 Im BILD der FRAU-Studio: Hier kriegt Model Sandra Schwung ins Haar – und Sie viele Tipps zum Selberfärben und Stylen!



34 Eine Torte für den Kopf! Reporterin Eri (mit Hutmacher Paul) kam im Friedrichstadt-Palast gar nicht mehr aus dem Staunen raus



Bitte still halten

Leichter gesagt als getan, wenn man Flossen und Füße hat. Aber der Humboldt-Pinguin muss auf die Waage. Tierpflegerin Jessica notiert jedes Gramm. So will der Londoner Zoo die Gesundheit und Entwicklung seiner Tiere überwachen. Jede Messung kommt in eine Datenbank, auf die Tierpfleger und Naturschützer weltweit zugreifen können.

ZAHL DER WOCHE

58

Prozent der Deutschen fahren mindestens fünf Tage am Stück in den Urlaub. Und zwar am liebsten im eigenen Land (31 Prozent).

Quelle: ADAC



Im Laden neue Traumschuhe anprobieren - geht kaum noch

DREI FRAGEN AN

Dr. Claudia Schulz, Bundesverband der Schuh- und Lederwarenindustrie e.V.

Warum gibt's kaum noch Schuhläden?

Schon wieder musste mit Onygo eine Schuh-Kette schließen. Ein trauriger Trend

1 Wie kommt's?

Für viele Menschen ist der Kauf im Laden unattraktiv geworden. Zum einen wegen des bequemen Online-Handels, aber leider bieten auch viele Innenstädte zu wenige Anreize, shoppen zu gehen.

2 Was meinen Sie damit?

Es gibt viel Leerstand durch hohe Mieten. Inhabergeführte Läden, die ihre Waren meist nett präsentieren

und fachkundig beraten, machen zu, weil sie keinen Nachfolger finden. Früher hat man sich samstags zum Bummeln verabredet, heute bleiben viele lieber zu Hause bei der Familie.

3 Und der Weg aus der Krise?

Gut geschultes Personal einstellen und ein attraktives, vielfältigeres Sortiment anbieten. Wer braucht schon noch das vierte Paar weiße Sneaker?

CLAUDIA KIRSCHNER



FRAU DER WOCHE

„Schwarzwald Marie“ verdrehen allen den Kopf



■ Bollenhut, Tracht und in der Hand eine Schwarzwälder Kirschtorte: Die neue Playmobil-Figur „Schwarzwald Marie“ sorgt für Begeisterung. In Tourist-Infos ist sie teils ausverkauft, der Online-Shop brach unter dem Ansturm zusammen. Ob als Spielzeug, Sammlerliebling oder charmante Staubfängerin im Regal – Marie trifft mitten ins Herz. Ein Stück Heimat zum Mitnehmen.

◆ Debatte der Woche



Riesenprobleme gibt's mit der Pünktlichkeit. Und 69 Prozent* finden, die Bahn wird immer schlechter

* Insa-Umfrage

Baustelle Bahn

Die Bundesregierung zog die Notbremse: Bahn-Chef Richard Lutz muss gehen. Wer nachfolgt? Unklar. Klar ist nur, übergeben werden haufenweise Probleme. Diese sechs sagen, was sich ändern muss

Günstige Deutschlandtickets



Julia Verlinden, Grünen-Vizefraktionschefin: Neben massiven Investitionen ins Schienennetz muss es wieder

günstige Familienreservierungen geben. Und auch das Deutschlandticket langfristig günstig abgesichert sein. Außerdem sollte bei der Suche nach einer neuen DB-Spitze nach geeigneten Frauen Ausschau gehalten werden.

Konkurrenz muss her



Richard Haas (29), Fahrgast aus Mainz: Die Bahn macht, was sie will, und schludert, weil sie keine vernünftigen Mitbewerber hat.

Bahnfahrerin an die Spitze



Karl-Peter Naumann, Ehrenvorsitzender des Fahrgastverbands Pro Bahn:

Ein klares Konzept für den Erhalt, Aus- und Neubau müssen her. Es kann nicht sein, dass mehr als 30 Jahre nur geredet wird. Und an die Bahnspitze muss jemand, der weiß, wie Eisenbahn funktioniert, und sie auch selbst im Alltag nutzt. Es gibt viele kompetente Frauen, die die DB nach vorn bringen können.

Mehr Pünktlichkeit



Marianne Harbeck (55), Autofahrerin aus Singen:

Wenn die Bahn pünktlich wird, lasse ich meinen geliebten Opel stehen.

Sollte sauberer sein



Sandra Vogel (54), Bahnkundin aus Singen:

Es ist hygienisch nicht mehr vertretbar, wie die Toiletten und Abteile aussehen. Das muss sich ändern.

Züge sinnvoller einsetzen



Lara Prokein (20), Bahnkundin aus Lübeck:

Auf gut besuchten Strecken sollten mehr Züge, in kürzeren Abständen eingesetzt werden. Dann stapeln sich die Leute nicht so.

UMFRAGE: IRIS KOCH, ALEXANDRA KEMNA

Noch unpünktlicher? Geht auch!

■ Im Juli waren die Fernzüge so unpünktlich wie im gesamten Jahr nicht. Nur gut jeder Zweite kam pünktlich an. Übrigens: Komplett Ausgefallene Züge werden rausgerechnet und gelten statistisch als pünktlich.

Fotos: Allianz pro Schiene/Bildschön GmbH, Deutsche Bahn AG/Volker Emerleben, Imago (2), Rainer Christian Kuzder, Picture Alliance/Zoomar, Markus Tollhopt (4)

9 Tipps Jetzt das Renten-Plus holen

Rund 1100 Euro monatlich gibt es im Durchschnitt im Ruhestand. Das ist nicht viel! Wie man zu mehr kommt



Lächelnd rechnen: mit der richtigen Strategie im Alter auf mehr Geld zurückgreifen

Rentenlücke ausrechnen

Als Rentenlücke wird die Differenz zwischen dem letzten Nettogehalt vor Eintritt in den Ruhestand und der Rente bezeichnet.

Beispiel: 35 Jahre lang Durchschnittseinkommen verdient, das sind aktuell 50 493 Euro brutto im Jahr. Das entspricht bei Steuerklasse IV einem Nettoeinkommen von rund 2700 Euro monatlich. Bei Renteneintritt zum 1.9.2025 gibt es eine gesetzliche Altersrente von rund 1427 Euro brutto monatlich. Nach Abzug von Kranken- und Pflegeversicherung (bei zwei Kindern) bleiben netto etwa 1255 Euro monatlich. Das macht 1445 Euro weniger als während des Berufslebens. Eine individuelle, bedarfsgerechte unabhängige Beratung bieten Ihnen Rentenberater in Ihrer Nähe: www.rentenberater.de



UNSERE EXPERTIN: Afrodite Hartorian,

Betriebswirtin für betriebliche Altersversorgung (FH), gerichtlich zugelassene Rentenberaterin, Vorstandsmitglied im Bundesverband der Rentenberater e. V. Berlin

1 Versicherungsverlauf checken

Fordern Sie bei der Deutschen Rentenversicherung Ihren Versicherungsverlauf an und prüfen Sie, ob alle Zeiten korrekt und vollständig erfasst wurden. Das können Sie jederzeit wiederholen, die Übersicht beliebig oft anfordern. Je eher, desto besser! Denn wenn Sie das z. B. bereits mit 30 machen, kommen Sie möglicherweise noch eher an fehlende Zeugnisse oder Nachweise als erst mit 60.

2 Von Schul- und Ausbildungszeiten profitieren

Vor allem Zeiten nach Ihrem 17. Lebensjahr können relevant für die Rente sein. Diese

können Sie anrechnen lassen, für maximal acht Jahre. Wichtig, um die 35 Jahre an Wartezeit zu erfüllen, die für die Altersrente für langjährig Versicherte notwendig sind. Und: Bis zum vollendeten 45. Lebensjahr können Sie freiwillig Beiträge für Schul- und Studienzeiten zahlen, sofern dieser Zeitraum nicht bereits mit Beiträgen belegt ist, um Zusatz-Rentenpunkte zu erhalten. In diesem Jahr beträgt der Mindestbeitrag 103,42 Euro monatlich, der Höchstbeitrag 1497,30 Euro. Ein Entgeltpunkt kostet aktuell 9392 Euro.

3 Kindererziehungszeiten anerkennen lassen

Mit dem Formular VO800 können Kindererziehungszeiten geltend gemacht werden. Für vor 1992 geborene Kinder bringt das maximal 2,5 Entgeltpunkte, für nach 1992 geborene Kinder maximal 3 Entgeltpunkte. Ein Entgeltpunkt bedeutet aktuell 40,79 Euro mehr Rente im Monat.

5 Sonderzahlungen leisten

Ab dem 50. Lebensjahr können Sie Rentenabschläge bei vorzeitigem Ruhestand ausgleichen oder mindern, indem Sie freiwillig zuzahlen. Der Maximalbeitrag muss allerdings für jeden Einzelnen individuell berechnet werden.

6 Pflege geltend machen

Ein oft unterschätzter Vorteil: Übernehmen Sie die häusliche Pflege von Ihren Angehörigen, wird das mit Rentenpunkten belohnt. Die Voraussetzungen sind unter anderem: Mindestens zehn Stunden Pflege pro Woche, die zu pflegende Person muss mindestens Pflegegrad 2 haben, und Sie als Pfleger dürfen nicht mehr als 30 Stunden die Woche erwerbstätig sein. Was das bringt? Bei Pflegegrad 2 und 30 Stunden Pflege in der Woche rund 0,55 Entgeltpunkte extra, bei Pflegegrad 5 rund 1,5 Entgeltpunkte.

7 Im Minijob einzahlen

Sie können als Minijobber darauf verzichten, dass Sie von Rentenbeiträgen befreit sind, und stattdessen einzahlen. Zahlt sich langfristig in der Rente aus.

8 Frühzeitige Beratung

Eine Rentenberatung beim unabhängigen Rentenberater ist in verschiedenen Lebensphasen hilfreich und finanziell lohnend. 40 ist ein gutes Alter, um sich zum ersten Mal beraten zu lassen. Eher ist aber auch sinnvoll!

9 Früh vorsorgen

Je früher Sie mit der Altersvorsorge beginnen, desto mehr Zeit arbeitet für Sie. Wer erst spät startet, muss oft deutlich mehr einzahlen und erhält am Ende weniger heraus. Zusätzliche Altersvorsorge können Sie z. B. über Ihren Arbeitgeber mit einer betrieblichen Altersvorsorge oder über eine private Rentenversicherung aufbauen.

WERDE EINE:R VON UNS.

Bewirb dich als Zusteller:in, Lkw-Fahrer:in oder für's Lager.
Einfach QR-Code scannen oder auf [werde-einer-von-uns.de](https://www.werde-einer-von-uns.de)

Jetzt bewerben!
Auch als Aushilfe
oder Quereinstieg

Julia

Niklas



Deutsche Post

