

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

PSYCHO-  SPRECHSTUNDE

## Endlich entspannen s. 54 Mit Relax-Momenten und Stapel-Strategie

Lebensfreude pur!  
**Bei Gloria (80) tanzen alle**  
BILD der FRAU trifft Schwedens Mega-DJane s. 8

**Schnäppchen-Schwindel im Netz**  
Vorsicht bei diesen Shopping-Apps s. 6



z.B. Baiser-Torte

**Erdbeer-Kuchen vom Feinsten**  
s. 50

Cornelia (62)  
**„Ein Roboter half, mich zu heilen“** s. 56  
Hightech in der Frauenklinik

**Super-Trend Spaziergänge gegen Einsamkeit**  
Nur für Frauen s. 4

5 frische Kräuter ...  
**Jeden Tag 1 Pfund leichter** s. 42  
... wirken jetzt wie Fett-Magnete

*Genauso lecker, aber viel gesünder*

# Die NEUE Power-Pizza s. 46

Ohne Weizen, mit Vitamin C - und dem richtigen Käse



Raus aus dem Alltag!  
**44x Camping-Glück zu gewinnen**  
Im Luxus-Chalet, Tiny House ... s. 72

**Super-Tinkturen für volles Haar**  
Von Pflanzen-Expertin Anita Ficht s. 68

20 Jahre Cowboy-Rock  
**„The BossHoss“**  
„Nach der Show? Sind wir coole Daddys!“ s. 38



# Den eigenen Briefkasten überall dabei haben?



„Ist wirklich praktisch und mit POSTSCAN ganz einfach: Für 14,99 im Monat scannen die meine Briefe und ich kann sie online lesen – egal wo und wie lange ich unterwegs bin.“

## LÄUFT.

Selber checken auf [VogelCheckt.de](https://www.vogelcheckt.de)

Deutsche Post 



Sandra Immoor, Chefredakteurin

# Wie wär's mit einer Runde Handyfasten?

Vor ein paar Tagen durfte ich auf die Tochter einer Bekannten aufpassen – und wir haben im neuen Buch von Will Gmehling gelesen. Manchmal schärfen Kinderbücher wirklich den Blick aufs Leben.

In diesem, es heißt „Molly Blume“, lockt die gleichnamige Heldin ihre Eltern in den Keller und sperrt sie dort ein. Ohne Handy!!! Denn nach dem sind Mama und Papa süchtig. Nun sollen sie da unten so lange schmoren, bis sie sich wieder auf das echte Leben einlassen – und vor allem auf ihre schlaue, lustige elfjährige Tochter. „Ihr werdet jetzt entgiftet!“, ruft Molly den beiden noch hinterher.

Seit Molly fallen sie mir überall auf, die Erwachsenen, die hysterisch nach einer Steckdose suchen, weil der Akku fast leer ist. Die Mutter, die auf dem Spielplatz mit WhatsApp beschäftigt ist, statt ihrer mutig rutschenden Kleinen zuzujubeln. Der Vater, der im Burger-Laden nur in sein Display starrt, wo Sohnmann im Hochstuhl ihm doch unbedingt eine zermatschte Pommes abgeben will. Und ich selbst? Kein bisschen besser: Gestern habe ich beim Abendbrot SMS beantwortet. Und letzte Woche einen Ausflug abgesagt, weil die App mieses Wetter ankündigte. Früher hätten wir einfach

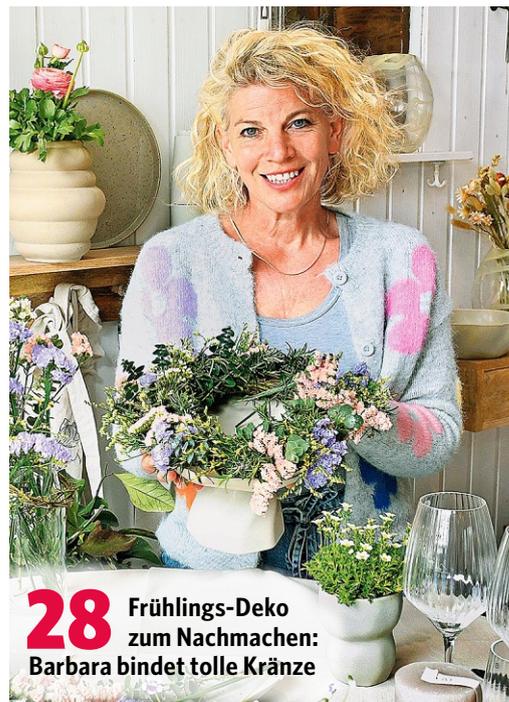
im Regen Spaß gehabt.

Dass ein Dasein ohne Smartphone möglich ist und sogar bereichernd – das sollten wir unseren Kindern vorleben. Dass man beim Sich-Begegnen die schönsten Alltagsabenteuer erlebt. Pfingsten steht vor der Tür, ideal für eine Handy-Auszeit, was meinen Sie? Wir wären weniger gestresst. Übrigens: Noch klügere Tipps zum Entspannen finden Sie in unserem Psychologie-Report auf S. 54.

Und Molly? Die hat ihre Eltern dann doch früher als geplant aus dem Keller gelassen. Das Kochen und Bedienen treppauf, treppab war ihr zu nervig ...  
Aber ihre Mission ist trotzdem geglückt: Bei Blumes wird fortan mehr gekuschelt und gesprochen, am Esstisch gibt's keine Handys mehr.  
Kann man nachmachen!



Sandra Immoor



**28** Frühlings-Deko zum Nachmachen: Barbara bindet tolle Kränze



**12** In Sicherheit, Kleines! Wie Drohnenpiloten jetzt helfen, Rehkitze zu retten

## INHALT

### AKTUELLES

- 4 Titel** Infos & Nachrichten  
Spaziergänge gegen Einsamkeit – nur für Frauen
- 6 Titel** Vorsicht vor diesen Schnäppchen-Apps
- 8 Titel** Bei DJane Gloria (80) tanzen alle
- 11** Moin, ihr Süßen! Am 2. Mai ist „Tag der Babys“
- 12** Mit Drohnen Rehkitze retten
- 28** Natur-DIY mit Einrichtungs-Profi  
Barbara von der Preuß
- 31** Rätsel-Trend: „Wir gehen in die Quiz-Kneipe“
- 32** Malermeister Sebastian Schmitz und seine tollen Ideen gegen den Azubi-Mangel
- 36** „Willkooommen auf meinem Yoga-Bauernhof“

### MODE

- 14** Bikinis und Einteiler für jede Figur
- 16** Secondhand-Mode online kaufen und verkaufen
- 24** Was ist eigentlich ein Fit-and-Flare-Kleid?

### BEAUTY

- 18** Beauty-Pflege fast wie im Hamam
- 20** Make-up soll jetzt schimmern
- 22** Ich wünsch' mir einen Pony

### PROMINENTE

- 26** Franziska Weisz: Ich radle wie für Olympia
- 26** Beatrice Egli: Über den Liebesquatsch lach' ich
- 38 Titel** 20 Jahre Cowboy-Rock – „The BossHoss“:  
Nach der Show? Sind wir coole Daddys
- 78** Promigeplüster

### GUT ESSEN

- 40** „Der schnelle Teller“ von Starkoch  
Christian Henze: Es geht um die Wurst
- 42 Titel** Mit Kräuter-Kraft zur Wunschfigur
- 44** Neu auf dem Markt: Smarte Helferlein
- 46 Titel** Sarahs Ernährungsecke: Die neue  
Power-Pizza
- 48** Das schmeckt mir heute!
- 50 Titel** Erdbeer-Kuchen vom Feinsten

### PSYCHOLOGIE

- 54 Titel** „Hilfe, ich kann nicht entspannen“

### GESUNDHEIT

- 56 Titel** Cornelia: Ein Roboter half, mich zu heilen
- 58** Jeder Vierte hat im Alter Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel
- 60** Beschwerden in der Intimzone?  
Bitte behandeln lassen

### RATGEBER

- 64** Darauf fliegen Bienen, Hummeln, Schmetterlinge
- 66** Wandgestaltung: Gut aufgehängt
- 68 Titel** Sie fragen – Experten antworten  
Super-Tinkturen für volles Haar

### REISE

- 72 Titel** 44x Camping-Glück zu gewinnen

### 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
- 80** Das Mond-Horoskop für Mai
- 82** Vorschau & Gedicht

Hunderte junge Frauen treffen sich alle zwei Wochen zum „Hamburg Ladies Stroll“



**Katharina (25) & Carolin (23)**  
Hierherzukommen war genau richtig!



GOLDENE BILD der FRAU-NEWS

**125 000 Euro Einkaufs-Glück verteilt**

■ „Viele Rentnerinnen und Rentner verzichten aus Kostengründen auf Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte“, weiß **GOLDENE BILD der FRAU-Preisträgerin 2018 Lydia Staltner (64)**, Gründerin des Vereins „LichtBlick Seniorenhilfe“. Nun startete sie mit ihrem Team eine tolle Aktion: 1250 bedürftige Seniorinnen und Senioren bekamen jeweils

100 Euro für ihren Einkauf, damit sie selbstbestimmt einkaufen gehen können. „Das haben sich alte Menschen nach einem langen, arbeitsreichen Leben verdient“, so Staltner. „Auch künftig werden wir natürlich weiter helfen. Wer Unterstützung benötigt, kann sich immer an uns wenden.“ **Infos unter:** seniorenhilflichtblick.de



GUTE NACHRICHT

**Viele kleine „Seepferdchen“**

Deutlich mehr Kinder haben im vergangenen Jahr schwimmen gelernt: Laut DLRG wurden 94 784 Schwimmabzeichen verteilt – etwa 20 Prozent mehr als ein Jahr zuvor und das beste Ergebnis der vergangenen fünf Jahre.





**Finja (21) & Ella (21)**  
Wir wollen auch nach dem Spaziergang Kontakt halten!



# Aus Fremden werden Freundinnen Warum hier über 100 Frauen gemeinsam spazieren gehen

**A**ls Riesen-Gruppe laufen sie an der Alster entlang, unterhalten sich so angeregt, dass sie klingen wie ein fröhlicher Bienenschwarm: Die Teilnehmerinnen des „**Hamburg Ladies Stroll**“.

Zu dem etwa einstündigen Spaziergang sind alle Frauen eingeladen, die neu in der Stadt sind oder sich einsam fühlen. Die meisten sind heute zwischen 20 und 30 Jahre alt. Jede ist willkommen – ohne Anmeldung.

Die Idee dazu hatte **Organisatorin Ronja Schulz (26, l.)**. „Auch ich hatte nach meinem Umzug Schwierigkeiten, Anschluss zu finden. Einsamkeit in der anonymen Großstadt betrifft



viele“, erzählt uns die Studentin. „Dann sah ich einen Bericht über einen Frauenspaziergang in New York – das wollte ich auch.“

Über die sozialen Medien lädt sie ein, beim ersten Mal kamen 26 Leute, beim dritten und vierten waren es schon 200. Aber warum nur Frauen? „Das ist wichtig, damit Dating-Absichten gleich ausgeschlossen sind.“

### Geniale Idee gegen die Einsamkeit

Mittlerweile bekommt Ronja auch Anfragen aus anderen Städten. „Klar helfe ich ihnen gern, solche Spaziergänge zu veranstalten. Ist doch super, wenn es das bald an vielen anderen Orten gibt.“

Mit dabei ist heute zum Beispiel die Auszubildende **Finja Kuper (21)**: „Viele meiner Kollegen sind älter als ich.

Der Spaziergang ist eine tolle Chance, Kontakte in meinem Alter zu knüpfen.“ Sie ist die meiste Zeit neben **Ella Rueffert (21)** gelaufen, die nach ihrem Au-pair-Jahr in Hamburg eine Ausbildung begonnen hat. „Ich habe bisher kaum Freunde in der Stadt“, verrät sie.

Ein paar Meter weiter vorn plaudern Goldschmiedin-Azubi **Carolin Kalkmann (23)** und Ärztin **Katharina Theodoropoulos (25)**. „Wir haben schon Handynummern ausgetauscht.“

**Lea, Ann-Kathrin, Lisa, Franka und Jana (alle 20–33)** gehen sogar gleich im Anschluss noch zusammen Kaffee trinken. „Wir hatten richtig Spaß heute!“

➔ Frauenspaziergänge gibt es z. B. auch in München, mehr Infos: „**Munich Girls Talking & Walking**“.

### ZAHL DER WOCHE

# 38

Wochen im Jahr leben Schafe im Schnitt auf der Weide. Sie sind sehr gute „Landschaftspfleger“. Denn durch ihr geringes Gewicht verletzen sie die Grasnarbe nicht.



### WAS IST ... Wolken-Impfen?

■ Mit dieser Methode soll das Wetter beeinflusst werden. Dabei werden Stoffe wie Silberjodid, Trockeneis oder Salz per Flugzeug in Wolken versprüht, um in regenarmen Gebieten Niederschlag zu produzieren. Vor allem Salz zieht feinste Wasserpartikel in der Luft an, so werden die Salzkörner

schwerer – es entstehen Regentropfen. **Kann das die Unwetter in Dubai verursacht haben?** Diese Theorie gab es nach dem Extrem-Regen von letzter Woche. Denn die Vereinigten Arabischen Emirate experimentieren – wie u. a. China – mit dem Wetter. Die meisten

Experten gehen allerdings davon aus, dass das Impfen solche Unwetter nicht verursachen kann. Sondern andere Faktoren wie die Erwärmung der Meeresoberfläche – mit der die Regenwahrscheinlichkeit steigt.



Fotos: Karin Costanzo (4), Andreas Friese, Shutterstock (3)

Miese Qualität,  
lange Lieferzeit,  
schlechter Service

# Vorsicht vor diesen Schnäppchen-Apps

Billig-Shopping-Plattformen wie Temu, Wish oder Pandabuy werben mit supergünstigen Preisen, doch Online-shopper sollten genau hinschauen



UNSERE EXPERTIN:  
**Annalena Marx** von der Verbraucherzentrale Brandenburg e. V. Die Verbraucherschützer haben Temu gerade abgemahnt\*

## Das Prinzip:

Die Temu-App zum Beispiel lockt mit einer bunten Anmutung, einem riesigen Angebot sowie Gewinnspielen, Rabatten oder Countdown-Zählern, die Nutzerinnen und Nutzer unbewusst zum Kaufen verleiten. Vor allem Kinder und Jugendliche sind leicht zu verführen. Auch die Zahlung ist einfach: Von Paypal über Apple Pay bis hin zum Kauf auf Rechnung über Klarna ist alles dabei.

## Darauf kommt es vorm Online-Kauf an

### Seriöse Shops erkennen

Nur weil ein Shop im Internet professionell aussieht, muss er nicht seriös sein. Auf dem Fakeshop-Finder der Verbraucherzentralen können Sie (vor dem Kauf!) die URL des Shops eingeben und erhalten eine entsprechende Einschätzung. [www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder](http://www.verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder)

### Günstige Preise hinterfragen

Im schlimmsten Fall handelt es sich um Fake Shops. Das heißt: Man bezahlt für Ware, die man nie erhält. Ebenfalls ärgerlich

sind lange Lieferzeiten, minderwertige Qualität, hohe Rücksendekosten und ein nicht erreichbarer Kundenservice. Oft geben Kundenbewertungen Hinweise darauf.

### Umtauschrecht prüfen

Theoretisch gelten vergleichbare Regeln wie bei Ware aus der EU. In der Praxis kann es jedoch sehr schwer und teuer sein, einen Vertragspartner zu belangen, der im außereuropäischen Ausland sitzt.

## Verkäufer checken

Angaben zur Identität von Produkthanbietern sind verpflichtend. Der Verbraucherzentrale Bundesverband hat entsprechende Informationen bei Temu allerdings als unzureichend beurteilt.

Am Haken der Billig-Anbieter: Mit miesen Tricks werden Kundinnen gelockt

## Zollgebühren und Steuern einkalkulieren

Zollgebühren fallen ab einem Warenwert von 150 Euro an. Aufgrund der günstigen Preise bleiben viele Bestellungen unter diesem Wert. Ist ein Unternehmen nicht in der EU registriert, könnten darüber hinaus noch verschiedene weitere Steuern anfallen.

## Persönliche Daten schützen

Den Umgang mit persönlichen Daten handhaben Anbieter unterschiedlich. Temu nutzt die personenbezogenen Daten für kommerzielle Zwecke. Um das (zumindest teilweise) zu verhindern, sollte das Standort-Tracking in den Einstellungen des Smartphones deaktiviert sein.

## Werbestrategien durchschauen

Nicht durch angeblich zeitlich begrenzte Angebote etc. zu unnötigen Käufen animieren lassen.

MONIKA KAUSSEN



## Sicherheitsrisiken beachten

Das Zeichen CE ist beispielsweise für Spielwaren oder Haushaltsgeräte in der EU verpflichtend. Fehlt die Kennzeichnung, ist die Sicherheit gemäß europäischer Richtlinien nicht garantiert. Außerdem beachten: Nicht nur elektronische Geräte bergen Risiken, auch in Textilien könnten Schadstoffe stecken.

\* Der Verbraucherzentrale Bundesverband wirft Temu mehrere Verstöße gegen geltendes Recht in Europa vor, z. B. werden Verbraucherinnen und Verbraucher mit willkürlich erscheinenden Rabatten, fragwürdigen Bewertungen und manipulativen Designs gelockt. Um das zu stoppen, gab es die Abmahnung.

# Alle 12 GB verliebt sich ein Single in Simon



Jetzt mit +100 GB-Geschenk für die ersten 12 Monate.\*

- ✓ Monatlich kündbar
- ✓ Top D-Netz-Qualität inkl. 5G

- ✓ Allnet-Flat
- ✓ Keine Einmalkosten

- [simonmobile.de](https://simonmobile.de)
- ☎ 0800 5054444

\*Dauerhafter mtl. Rabatt von 3€ (mtl. rabattierter Basispreis 11,99€) bei Abschluss ohne Rufnummernmitnahme. Dauerhafter mtl. Rabatt von 6€ (mtl. rabattierter Basispreis 8,99€) bei Portierung zu SIMON mobile. Bei Portierung von den Anbietern/Marken: Mobilcom-Debitel, otelo, Telekom, Vodafone mtl. Basispreis 14,99€. Keine Portierung mgl. von BILDmobil, Pure Mobile. Monatlich kündbar. Surfen bis 12 GB/Mon sowie optional hinzubuchbar 5 GB/Mon für 3€ mtl. oder 15 GB/Mon für 8€ mtl. (nur einmal zusätzlich buchbar) m. geschätzte max./beworb. Bandbreite bis zu 50 Mbit/s im Download und 25 Mbit/s im Upload, abhängig von deinem Gerät und Anzahl der Nutzer. Danach surfst du mit bis zu 32 kbit/s. Bytegenaue Taktung. Du surfst im 5G-Netz mit einem 5G-fähigen Gerät in Gebieten mit 5G-Verfügbarkeit, ansonsten mit 4G/LTE bei geeignetem 4G/LTE-fähigem Gerät. Inkl. Sprach-/ SMS-Flat in alle dt. Netze (keine Sonderrn.). Inkl.-Leistung auch innerhalb des EU-Auslands inkl. nach D nutzbar. Gilt nur für vorübergehende Reisen im EU-Ausland. Aktion vom 16.04.2024 bis 02.06.2024: Bei Abschluss eines SIMON mobile-Vertrages im angegebenen Aktionszeitraum erhalten Neukunden einmalig 100 GB Zusatz-Daten-volumen zur Nutzung innerhalb der ersten 12 Monaten. Die Nutzung erfolgt nach Verbrauch des monatlichen Inklusivdatenvolumens. Keine Nutzung des Datenvolumens in der Vertragspause. Die Dauer einer Vertragspause verlängert den Nutzungszeitraum des Zusatz-Daten-volumens nicht.