

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut



Gyros-Mix
mit Zaziki

Wie im Urlaub

Griechenland auf dem Teller

Souflaki & Co. selbst gemacht S. 36

Außerdem
Sommer-
Gugel
mit Beeren
& Sekt
S. 46

8 TRENDS

Die Herbstmode ist da

Check: Welcher Look steht *mir*? S. 14

TUT SO GUT!

5 Schritte in neues Freizeit-Glück

Tschüs Handy, hallo Hobby S. 50

JETZT
STARTEN!

Mit Äpfeln zum Gesund-Gewicht

Wissenschaftler empfehlen die **Magischen 3** • In 2 Tagen das erste Kilo weg

AKTUELL

**Super-
Gewinn**
10 Reisen
nach Wien
S. 60

**Kein Friseur-
Termin?**
5 SOS-Tricks
retten das Haar
S. 21

Lärm-Streit
6 Urteile!
Z. B. Nacht-
Duschverbot
S. 6

„Aktenzeichen XY“-Moderator
Rudi Cerne:
Ich verliebte
mich in der Kneipe
S. 24

**JETZT
NEU**

**Bild
der
Frau**

Nr. 4 August/September 2025

Das
Wohlfühl-
Magazin

Schlank & fit

Gesundheit • Ernährung • Schönheit

Hat **JETZT** Saison

Die beste BAUCH-WEG- KOMBI

Wie Beeren und
Äpfel blitzschnell
Fett schmelzen S. 35

Sommerschnupfen?

Sofort wieder weg! S. 48

In 25 Minuten
auf dem Tisch:
Spitzkohl-Pfanne



19 Sommer-Rezepte

Hack macht den Geschmack

Als Feta-Pfanne,
Burger-Bowl, Gemüsefüllung ...



Wunsch-Figur!
**Diese Röcke
können
zaubern**

S. 28

AUßERDEM

+++ Leichte Schnitzel mit Panade +++

+++ Aqua-Spaß für straffe Oberschenkel +++

+++ Schöne Haare ganz ohne Gelbstich +++

+++ Gut schlafen auch bei Hitze +++



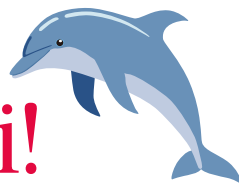
BEQUEM & ÜBERALL LESEN:

Jetzt die BILD der FRAU E-Paper App herunterladen!

www.bildderfrau.de/app

**Bild
der
Frau**

Wir sind das BILD der FRAU



Lasst sie frei!

Ein einziges Mal war ich als Kind in einem Delfinarium. Ich erinnere mich an die aufgeregte Vorfreude, die Plastiksitze und den Applaus, als der Delfin durch Reifen sprang und Saltos schlug. Auch ich habe geklatscht. Aber gleichzeitig dachte ich: *Warum ist der hier drin?* Die Frage hat mich nie ganz losgelassen. Viele Jahre später war ich öfter mit kleinen Tauchbooten unterwegs, irgendwo draußen auf dem Meer. Und plötzlich waren sie da: Delfinschulen, ganz nah, völlig frei. Sie begleiteten uns minutenlang, sprangen aus purer Freude meterhoch – als wollten sie einfach dabei sein. Kein Trainer, kein Betonbecken, kein Applaus. Nur sie, wir und: die *echte* Begegnung. Mit Respekt und Staunen, und mir wurde klar: So und nicht anders sollte es sein.

Umso mehr irritiert es mich, wenn Delfinarien sich heute noch feiern. Wie kürzlich das in Duisburg: 60-jähriges Jubiläum (lesen Sie bitte auch S. 27).

Natürlich wissen wir: Nicht jeder kann sich teure Reisen leisten, um Delfine in freier Wildbahn zu sehen. Es gibt einen Bildungsauftrag, das Wissen über

die Tiere ist auch dank Delfinarien gewachsen und die Haltung in vielen Einrichtungen deutlich professioneller geworden. Und doch reicht das nicht. Denn die beste Pflege ersetzt nicht, was Delfin-Glück ausmacht: Freiheit.

Ein Delfin ist hochintelligent, schwimmt bis zu 150 Kilometer am Tag, lebt in komplexen Sozialverbänden, spielt, „spricht“ – er gehört nicht eingesperrt.

BILD der FRAU engagiert sich seit Jahrzehnten für den Tier- und Artenschutz, das wissen Sie, liebe Leserinnen und Leser – und wir meinen: Es ist Zeit für einen *echten* Wandel. Die Welt braucht keine Zirkus-Delfine mehr, sondern Meeresschutzgebiete. Orte, an denen auch gerettete und befreite Tiere einfach das leben dürfen, was ihnen zusteht: *ihr* Leben.



Sandra Immoor

Nah dran



8 Sie zaubert ihr Leben bunt: Daniela Möller (hier mit Redakteurin Sarah) bremst kein Rollstuhl



12 In der Kräuterschule! BILD der FRAU war dabei, als neun Kinder die Natur lieben lernten



34

Starkes Team! Fotograf Jörg Riethausen bei Laura (15) und ihrer krebserkrankten Mama Franziska

❖ INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** 6 Lärm-Urteile
- 8 Daniela (47): Die Neugier aufs Leben hat mich gerettet
- 11 Reservistinnen im Einsatz für die Demokratie
- 12 Das blühende Klassenzimmer
- 26 Delfinarium Duisburg: Wie glücklich können diese Tiere sein?
- 29 So hilft eine Ghosting-Ambulanz
- 30 **Titel** Eva & Sebastian bauen ein Wohnschiff
- 34 „Pink Kids“ hilft Jugendlichen, deren Eltern an Krebs erkrankt sind

MODE

- 14 **Titel** Die neue Herbstmode ist da!

BEAUTY

- 18 Die sanften Beauty-Stars aus Asien
- 20 Parfum-Layering: Weniger Duft ist mehr
- 21 **Titel** 5 SOS-Tricks bis zum Friseurtermin
- 22 Haar-Trends vom Laufsteg

PROMINENTE

- 24 **Titel** Rudi Cerne: Ich verliebte mich in der Kneipe
- 24 Franziska van Almsick: Heute bin ich wasserscheu
- 70 Promige Flüster
- 72 Sky du Mont: jeden Tag eine Happy Hour

GUT ESSEN

- 36 **Titel** „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Ab geht's nach Griechenland
- 38 **Titel** Mit Äpfeln zum Gesund-Gewicht
- 40 Tee kann alles
- 42 Sarahs Ernährungsecke: Geniale Grillsalate
- 44 Das schmeckt mir heute!
- 46 **Titel** Gugelhupfe top in Form

PSYCHOLOGIE

- 50 **Titel** 5 Schritte in neues Freizeit-Glück

GESUNDHEIT

- 52 **Titel** Barfuß-Training statt Hallux-valgus-OP: Ich gehe wieder ohne Schmerzen
- 54 Yoga bringt den Darm in Schwung
- 56 Migräne natürlich stoppen

RATGEBER

- 58 Schöner wohnen! Lasst Blumen blühen
- 60 Windlichter aus farbigem Glas
- Titel** Super-Gewinn: 10 Reisen nach Wien
- 62 Sie fragen – Experten antworten

REISE

- 66 Meeresglück an der Ostsee

RÄTSEL

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

RUBRIKEN

- 32 Herstellernachweis
- 32 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 33 Horoskop
- 68 Kolumne: „Mal ehrlich ...“
- 69 Leserbrief
- 74 Vorschau & Gedicht

DIE ZEUGNIS-FRAGE

Noten belohnen?

Die meisten Eltern belohnen ihren Nachwuchs für ein gutes Zeugnis.*

„Ja! Gutscheine motivieren“

Eine Sprecherin der „Thalia“-Buchhandlung:

Wer in Deutsch eine Eins hat oder sich zum Vorjahr um mindestens eine Note verbessert, bekommt von uns einen 5-Euro-Gutschein. Mit dieser Aktion möchten wir die Freude am Lesen fördern.

„Ja! Aber nur die ‚Schlechten‘“

Kapitän Gottfried Held aus Wasserburg am Inn: Ich finde es falsch, nur die

besten Schülerinnen und Schüler zu belohnen. Seit 26 Jahren nehme ich Kinder und Jugendliche mit 'ner Fünf oder Sechs kostenlos auf eine Schiffstour mit.



„Nein! Lieber gemeinsame Momente schaffen“

Psychologe Dr. Christian Lüdke: Gute Noten sollte man würdigen. Aber lieber mit gemeinsamer Zeit und Aufmerksamkeit statt durch Geld. Ein schöner Abend oder gemeinsamer Ausflug schaffen Verbundenheit und stärken das Selbstwertgefühl.“

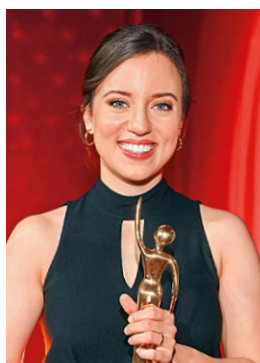
* Quelle: laut Forsa-Umfrage 60 Prozent



GOLDENE BILD DER FRAU-NEWS

Preisträgerin im Podcast

→ Super-Kombi: ein gutes Herz, gute Lebensmittel – und gute Fragen! **Carina Raddatz (33)**, Gründerin von **Obstkäppchen e.V.** und 2021 mit der GOLDENEN BILD der FRAU ausgezeichnet, ist Gast bei den „Sonntagsfragen“ von **Gisela Steinhauer** – am 17. August ab 8.05 Uhr im WDR2-Radio zu hören oder als Podcast in der ARD Audiothek. Carina erzählt, wie ihr Verein bedürftige Seniorinnen und Senioren mit Lebensmitteln versorgt – von den Herausforderungen, Hoffnungen und schönsten Momenten.





Jetzt schon Heidekraut?

Keine Sorge: Wir wollen den Sommer da draußen nicht aufschrecken – aber mit diesem Bild schon mal leise „Spätsommer“ flüstern. Die Lüneburger Heide in warmem Licht, eine Birke, die sich langsam in Schale wirft, und eine Bank, die einlädt: zum Sitzen, Seufzen und Stillsein. Noch ist August. Noch sind wir barfuß. Aber wer hier Platz nimmt, hört vielleicht schon das leise Rascheln der Vorfreude auf einen magischen Herbst.

www.lueburger-heide.de

Fotos: Lüneburger Heide GmbH/Markus Tiemann, Henning Scheffern, Adobe Stock, BILD/Olaf Selchow, Depositphotos, Fotostudio Bildnis, wasserburg24.de/Heike Duzek

♦ Alarm der Woche



Läden schließen Bohnen weg

Kaffee wird immer teurer – und immer öfter gestohlen. Das hat Konsequenzen

Kaffee in Glasvitrinen oder Boxen gesichert wie Schmuck?

Erste Supermärkte machen es, weil die beliebten Bohnen verstärkt geklaut werden. Grund: Die Ware wird zum Luxusgut, ist 12 Prozent teurer als noch im Vorjahr.* Laut Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels e.V. (BVLH) liegt das an Ernteaussfällen durch Extremwetter, steigenden Kosten in den Lieferketten und höheren Zöllen.

**Ladendiebstahl:
Drei Milliarden
Euro Schaden**

Die Supermarktkette Kaufland (deutschlandweit 770 Filialen) schreibt auf BILD der FRAU-Anfrage: „Bei einem geringen Teil unserer Standorte setzen wir bei Bohnenkaffee auf Sicherungsboxen.“



* Quelle: Statistisches Bundesamt

Auch BVLH-Geschäftsführer Philipp Hennerkes klagt: „Der Diebstahl im Lebensmittelhandel nimmt insgesamt massiv zu. Drei

Milliarden Euro Schaden entsteht jährlich. Tendenz steigend.“

So bleibe den Läden auch bei Kaffee als schnelle Maßnahme meist nur das Verschließen hinter Glas und die Ausgabe auf Wunsch. Er fordert: „Wir brauchen konsequentere und in vielen Fällen auch härtere Strafen.“

ZWEI FRAGEN AN Ilse Sievers
(70, Landwirtin) aus Breiholz in Schleswig-Holstein

So war's in Wacken!

85 000 Besucherinnen und Besucher rockten beim Heavy-Metal-Festival. Zum ersten Mal auch Seniorin Ilse

1 Sind Sie Metal-Fan?

(Lacht.) Nein, aber ich wollte dabei sein, als ich mitbekam, dass unser DRK-Ortsverein eine Ausfahrt für 38 Personen dahin organisiert. Ich hatte schon so viel Tolles gehört. Mein Sohn war da, und meine Tochter spielt bei den „Wacken Firefighters e.V.“ Trompete. Das wollte ich mir angucken.

2 Hat sich gelohnt?

Ja, war toll! Gummistiefel an und rein in den Matsch. Erst hatte ich Angst, es würde zu laut sein, aber das war es nicht. Die Musik fand ich gut, auch wenn ich sonst eher Schlager höre. Die Leute waren so fröhlich – schön! Drei von uns fehlten am Ende sogar im Bus, die sind dageblieben. SARAH BRESAN



Grüßen mit Metal-Handzeichen (v. l.): Helga Pstrong (68), Ilse Sievers (70), Silke (72) und Ina Peters (70)

6 Lärm-Urteile

Eine Nähmaschine darf rattern

Jeder Zweite fühlt sich durch einen zu hohen Geräuschpegel belästigt. Aber was ist es zu viel? Wann muss man weghören? So haben Richter entschieden*

1 Klopfen als Nähmaschinen-Protest nicht erlaubt

Eine Mieterin in einem Mehrparteienhaus in München hat die Nase gestrichen voll: In der Wohnung drüber rattert eine Industrienähmaschine. Weil sie sich davon gestört fühlt, klopft sie über mehrere Monate hinweg mit einem Gegenstand gegen die Decke. Das nervt nun wiederum die Nähmaschinen-Besitzer, sie ziehen vor Gericht, verlangen Schmerzensgeld. Das Amtsgericht München gibt ihnen Recht. Die Klopferin muss 300 Euro Schmerzensgeld zahlen (Az. 173 C 11834/23).

Balkon-Telefonate

Auch auf dem Balkon gelten die gleichen Ruhezeiten wie in einer Wohnung: **ab 22 Uhr Zimmerlautstärke!** Wer dort telefoniert, muss also auch leise sprechen. Oder am besten gar nicht. So fühlt sich kein Nachbar gestört!

2 Tischtennis-Spaß kann weitergehen

Vor das Amtsgericht Trier zieht eine Frau, deren Grundstück neben einem Kinderspielplatz liegt. Seit 2023 gibt es dort auch eine Tischtennisplatte. Das gefällt der Frau gar nicht,

sie sagt, werde dort gespielt, sei das sehr laut. Die Platte solle, das strebt sie mit der Klage an, entfernt werden oder die Spielzeit massiv eingeschränkt werden. Die Richter weisen das ab: Geräusche, die von einem Spielplatz ausgehen, sind keine Störung (Az. 9 K 1721/23.TR).

3 Die Kirche war zuerst da

Zu jeder Viertelstunde zwischen 6 Uhr morgens und 22 Uhr abends läuten die Glocken einer Pfarrkirche im Landkreis Kelheim. Zu oft und zu laut, findet ein Anwohner. Ein Gutachter hört hin, keine Lärmüberschreitung. Deshalb weist das Oberlandesgericht Nürnberg die Klage ab. Zudem habe der Anwohner bei Einzug von der Kirche gewusst, die seit 125 Jahren dort steht. (Az. 4 U 2356/23).

4 Kein Kikeriki zulässig

Mitten in einem Wohngebiet hält ein Hausbesitzer einen Hahn. Nicht zulässig,

sagen die Behörden und weisen an, dass der Hahn aus- und auch keine anderen einziehen. Begründung: Lärmschutz. Das Verwaltungsgericht Düsseldorf sieht das genauso: In einem Gebiet mit relativ kleinen Grundstückszuschnitten sei ein Hahn ein Störpotenzial (Az. 4 L 2878/23).

5 Schiffe dürfen anlegen

Gegen die Genehmigung von zwei Moselanlegestellen für Fahrgastschiffe in ihrer Nachbarschaft klagt eine Weingutbesitzerin. Sie befürchtet, dass von der Anlage in Bernkastel-Kues erheblicher Lärm ausgehen würde. Die Richter am Verwaltungsgericht Trier weisen die Klage zurück: Da es sich nicht um ein Wohngebiet handelt, sondern um ein sogenanntes Mischgebiet, muss die Klägerin die Geräuschkulisse hinnehmen (Az. 9 K 3716/24.TR).

* Quelle: Studie des Umweltbundesamts

67 % der Bevölkerung fühlen sich durch Straßenverkehrslärm gestört, 58 % durch Nachbarn, 38 % durch Fluglärm und 23 % durch Schienenverkehr

6 Nachts ist Duschverbot

Mehrfach wurde eine Mieterin in Hamburg aufgefordert, nicht mehr während der späten Abendzeiten und nachts zu duschen und zu baden. Sie tat das regelmäßig, bis zu drei Stunden am Stück. Außerdem staubsaugte sie nachts, verrückte sogar Möbel. Zu viel Lärm! Nachdem sie der Bitte wiederholt nicht nachkam, flattert die Kündigung ins Haus. Zu Recht, sagen die Richter am Amtsgericht in Hamburg. Das Verhalten sei Störung der nächtlichen Ruhezeiten und des Hausfriedens (Az. 21 C 344/24).



Illustrationen: Shutterstock

Wer hat die größte E-Flotte der Branche?



„Post und DHL – mit Abstand: Mit über 50.000 Elektrotransportern, E-Trikes und E-Bikes ist über die Hälfte der deutschen Zustellflotte frei von Treibhausgasen. Und mit der Nutzung von GoGreen Plus Produkten für unsere Sendungen können wir Kunden uns jetzt zusätzlich an der Reduktion von Emissionen in Deutschland beteiligen: Denn dadurch können Post und DHL noch mehr in Alternativen wie Biogas, Ökostrom oder in Wärmepumpen für deren Gebäude investieren.“

LÄUFT.

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

Deutsche Post 

