

FÜR SIE

Zeit für mich

Take it easy

FRUCHTIG-LEICHTE SOMMERKUCHEN

Köstliche Rezepte mit Kirschen,
Nektarinen und Johannisbeeren

Lebe lieber unvernünftig

Warum uns kleine
Verrücktheiten so guttun

Strahle-Teint mit 40 plus

Was unsere Haut
jetzt wirklich braucht

Preise im
Gesamtwert
von

**33.000
Euro**

DAS GROSSE SOMMER GEWINNSPIEL

Traumreisen • Verwöhn-Wochenenden • Designermode

TRENDFARBE BLOND

Die besten Produkte
für Pflege,
Styling, Aufhellung

Wo sind die guten
Männer hin?

Eine Spurensuche nach

MR. WUNDERBAR



WELEDA

Seit 1921

Neu



MANDEL
Sensitiv
Pfl edgedusche

WELEDA
Seit 1921

MANDEL
Sensitiv
Handcreme

WELEDA
Seit 1921

MANDEL
Sensitiv
Pfl egelotion

 Ganzheitliche
Naturkosmetik

Für sensible Haut

Für sensible Haut

Ganzheitliche Naturkosmetik



100 %
Zertifizierte
NATUR-
KOSMETIK

Beschützend sanft zu sensibler Haut.



Mandel Sensitive Körperpflegeserie

- Beruhigt zu Irritationen neigende Haut
- Versorgt nachhaltig mit Feuchtigkeit
- Bringt die Haut zurück in ihr natürliches Gleichgewicht

Liebe Leserin, der Sommer kann kommen!



Wann waren Sie das letzte Mal so richtig ausgelassen und albern? Haben bis in den frühen Morgen gefeiert und getanzt? Oder sind spontan übers Wochenende nach Italien gefahren? Lange her? Dann wird es aber wieder Zeit! In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen eine kleine Anleitung für Verrücktheiten im Alltag geben (Seite 64). Denn es tut richtig gut, ab und zu unvernünftig zu sein und alle Erwachsenenregeln über Bord zu werfen.



Bei uns in der Redaktion ist der Sommer endgültig da. Nicht nur in der Mode, sondern auch im Glas – wir haben schon mal auf die schöne Jahreszeit angestoßen und die neuen Limonaden probiert. Unsere Favoriten

finden Sie im Genuss-Magazin (Seite 109). Damit auch Sie glücklich in den Sommer starten, gibt es in dieser FÜR SIE das große Gewinnspiel mit vielen tollen Preisen (Seite 58), die das Leben noch schöner machen. Ich wünsche Ihnen viel Glück beim Mitmachen und viel Spaß bei der Unvernunft im Alltag.

Ihre

Chefredakteurin
julia.brinckman@fuer-sie.de

Ihr Kontakt zur FÜR SIE



PER Telefon
0 40/27 17-35 74
Fax 0 40/27 17-20 59



PER POST
Redaktion FÜR SIE
Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg



PER E-MAIL
redaktion@fuer-sie.de



IM NETZ
FürSie.de



Vom Wind verweht

Knallblauer Himmel, aber was für ein Sturm! Beim Shooting im spanischen Cádiz trotzten Modevize Susann Faust (links) und Model Ruth den Böen mit weiblicher Raffinesse: Die Outfits wurden einfach mit Haar-klammern gefixt. Ab Seite 18



Kunst im Kopf

„Ich lass mich vom Irrwitz des Alltags inspirieren“, sagt Illustratorin Véronique Stohrer – und erschafft mit Fotos und Skizzen wunderbare Collagen. Was ihr zum Thema „Wo sind die guten Männer hin?“ einfiel: Seite 76



¡Hola, Daniel!

Bei leckeren Tapas traf FÜR SIE-Autorin Ulrike Schröder Schauspieler Daniel Brühl – und der machte nicht nur eine Liebeserklärung an Spaniens Küche. Seite 68



ZEIT FÜR ...

- 8 ... **DIE INSEL** Turks & Caicos
- 10 ... **NEUES** Jeans – das blaue Wunder.
Und Fashion-Trend Tennis: Spiel, Satz, Sieg
- 14 ... **DORAS WELT** Bitte recht freundlich!
Unsere Autorin Dora Heldt liebt höfliche Menschen
- 16 ... **DAS WESENTLICHE** Krimi-Autor Jörg Maurer
und Popstar Sasha beantworten Fragen ans Leben

MODE

- 18 **DAS SPIEL DER FARBEN** Raus in die Sonne
mit den frischen Sommerstyles!
- 26 **DRESS FOR LESS** Unsere Lieblingskleider
der Saison – alle unter 100 Euro
- 28 **WIR BEISSEN NICHT** Prints in Schlangen-Optik
- 32 **RUNDE SACHE** Stohhhüte – die neuen Modehelden
- 34 **MEIN KLEIDERSCHRANK!** Model-Scout Anja Tillack:
lässige Looks und skandinavisches Design
- 36 **LUST AUF HÄKELN** Trendige Strandtasche
- 37 **MAGAZIN** Betty bellt. Was ist eine Brikettsohle?

BEAUTY

- 40 **40 PLUS – WAS DIE HAUT JETZT BRAUCHT**
Pflege, Tricks, die besten Produkte
- 48 **DIESEN SOMMER BIN ICH BLOND!**
Alles zum neuen Beauty-Trend
- 50 **FÜR SIE GETESTET** Wie gut sind Pediküre-Geräte?
- 52 **BEAUTY-COACH** Neuer Look für Christine
- 56 **BEAUTY-BOX** Mascara – sicher abtauchen
- 57 **MAGAZIN** Flamboyance-Make-up.
Trendy Handyhüllen

SPECIAL

- 58 **SOMMER, SONNE, GEWINN!** Traumreise gefällig?
Oder lieber Designer-Mode? Wir verlosen
jetzt tolle Preise im Wert von 33 000 Euro

GLÜCKS-COACH

- 64 **LEBE LIEBER UNVERNÜNFTIG** Warum uns
kleine Verrücktheiten im Alltag so guttun



REPORT

- 68 **IM GESPRÄCH** ... mit Schauspieler Daniel Brühl
- 70 **SO SETZEN SIE DIE RICHTIGEN SIGNALE**
Körpersprache im Job
- 74 **FRAULEBEN** Meine fremden Kinder:
Eine SOS-Kinderdorf-Mutter erzählt

**Unsere Titelt Themen haben
wir farblich gekennzeichnet**



-18-
*Herrlich
sommerlich!*

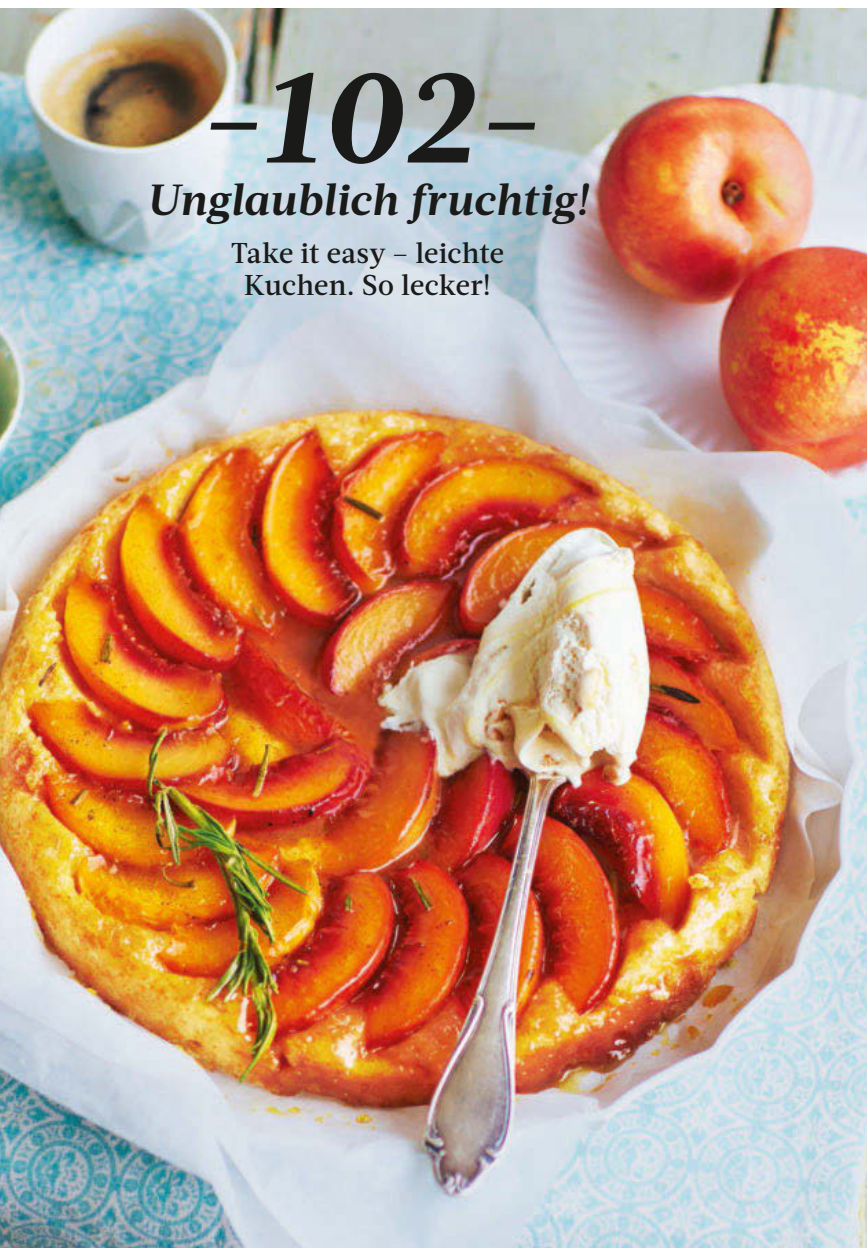
Von Koralle bis Türkis –
die neuen frischen Töne



-126-

Einfach idyllisch!

Mallorca, Capri, Hiddensee?
Unsere Lieblingsinseln



-102-

Unglaublich fruchtig!

Take it easy – leichte
Kuchen. So lecker!



-48-

Plötzlich blond!

Die Trendfarbe des
Sommers ist hell

76 WO SIND DIE GUTEN MÄNNER HIN?

Eine Spurensuche nach Mr. Wunderbar

80 FRAUEN, ÜBER DIE MAN SPRICHT ...

Menschenrechtsaktivistin Suzan Abulhawa

112 EXKLUSIV-INTERVIEW mit Popstar Sarah Connor

DAS TUT MIR GUT

83 WARUM WILL ICH DA JETZT REINBEISSEN?

Appetit ist vor allem Augensache

84 ENDLICH SCHLUSS MIT MIGRÄNE

Neue Therapien gegen Kopfwahl

88 FÜR SIE-VERTRAUENSARZT Ein Herz und eine Seele

90 DAS HILFT GEGEN SCHWINDEL

Wie sich der Taumel vermeiden lässt

92 MAGAZIN Hüpfen bei Arthrose. Arznei-Klassiker

DAS SCHMECKT MIR

94 FEIERN WIE IN BULLERBÜ Von Köttbullar bis

Krabben: Köstliches zum Mittsommerfest

102 TAKE IT EASY Fruchtig-leichte Sommerkuchen

108 MEIN REZEPT ... für Notfälle im Kühlschrank.

Krimistar Anneke Kim Sarnau liebt Reste-Essen

109 MAGAZIN Leckerer mit Zucchini-Blüten.

Sommer-Limonaden

ZEIT FÜR KULTUR

114 FILME, BÜCHER, MUSIK Neues von Kino-Darling

Reese Witherspoon. Open-Air-Hörspielsommer

ZUHAUSE

118 MEIN ZIMMER IM GRÜNEN Outdoor-Oasen

122 MEIN HERZ FÜR KREATIVES Christiane Hübner

haucht alten Atlanten neues Leben ein

123 MAGAZIN Pflegeleichter Phlox. Krähenfußleuchte

REISE

126 DAS IST MEINE INSEL Mallorca, Hiddensee,

Capri – die Favoriten der Redaktion

130 MAGAZIN Zurück vom Achensee.

Wie gut ist Googles Übersetzungs-App?

131 ZU FUSS ... durch Locarno

IN JEDEM HEFT

3	Editorial	124	Impressum/Service
6	FÜR SIE online	125	Rätsel
79	FÜR SIE-Guide	132	Vorschau
117	Horoskop	134	Cartoon

Klicken Sie auf [@](http://FürSie.de)

Wir haben viele Rezepte, Downloads für
Selbstermacher und tolle Gewinnspiele



WEBSITE

Einfach mal losbasteln!

DO IT YOURSELF ist unsere große Leidenschaft. Wenn Sie Basteln und Selberrnachen genauso lieben wie wir, finden Sie bei uns viele Anregungen. Neben Geschenkideen und DIY-Tipps für Balkon und Garten bieten wir Ihnen eine Fülle an Deko-Vorschlägen für ein gemütliches Zuhause. Leben Sie Ihre Kreativität aus und entdecken Sie Ihren individuellen Stil.

ALLES ZUM THEMA DO IT YOURSELF: JETZT UNTER FÜRSIE.DE/DIY



Besuchen Sie uns auf *www.FürSie.de*

Die weiblichsten Seiten im Netz: Klicken Sie auf die FÜR SIE-Website und folgen Sie uns auf allen sozialen Kanälen



PINTEREST

Ein Bild sagt mehr ...

... als tausend Worte. Deshalb bietet Ihnen unsere Pinterest-Seite den optischen Einstieg in die selbst gemachte Deko-Welt. Wenn Ihnen etwas gefällt, klicken Sie sich direkt weiter zur Anleitung.

WWW.PINTEREST.COM/FUERSIE



YOUTUBE

Tutorials im Video

Wie wäre es mit einem bunt bestrickten Lampenschirm? Auf unserem YouTube-Kanal sehen Sie diese und viele weitere DIY-Anleitungen im Video.

WWW.YOUTUBE.COM/FUERSIEVIDEOS

DEUTSCHLANDS HAAR-ÖL NR. 1.*
FÜR VERFÜHRERISCHEN GLANZ UND
SINNLICHE GESCHMEIDIGKEIT

FRUCTIS® WUNDER-ÖL

DEUTSCHLANDS HAAR-ÖL
NR. 1*



Wundervoll vielseitig – ohne zu beschweren!



Vor dem Waschen im trockenen oder feuchten Haar als nährnde Tiefenpflege.



Im gewaschenen, noch feuchten Haar für einfaches Stylen und verführerischen Glanz.



Oder jederzeit im trockenen Haar für sinnliche Geschmeidigkeit.

**I ♥ MY
HAIR**
WWW.ILOVEMYHAIR.DE

* Nielsen Marktanteil (Wert und Stück), YTD 2015, Segment Öle im Konsumentenmarkt.

GARNIER

ZEIT FÜR *die Insel*



An aerial photograph of a tropical beach. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a lighter, sandy hue near the shore. The sand is a bright, almost white color. The overall scene is peaceful and idyllic, representing a perfect beach destination.

Paradies mit Makel

Manche Leute waren schon überall. Man fragt: Wo liegt der schönste Strand der Welt? Und sie sagen: auf den Turks & Caicos, einer Inselgruppe zwischen Karibik und Atlantik. Das Meer leuchtet da in Farben, die anderswo nur Photoshop hinbekommt. Fast immer scheint die Sonne, und der Sand kitzelt an den Füßen, mehlfein

und weiß wie Kreide – eine Massage aus gemahlenem Korallenstaub. Nur die Palmen, sie wachsen dort schlecht. Deshalb kennt jeder die Malediven – und kaum einer die Turks & Caicos. Es fehlt etwas, sogar am schönsten Strand der Welt. Vielleicht, damit wir nie vergessen, dass dies nur die Erde ist – und noch nicht das Paradies.



Blaues Wunder

Ein Klassiker entwickelt Star-Allüren:
So feminin und extravagant hat sich der derbe Stoff
noch nie gezeigt. Wir sagen nur: Jeans on!

GIB STOFF! *Material Boy*

Es begann beim Ausmisten seines Kinderzimmers. Ian Berry, heute 31, wollte die ausrangierten Jeans, Erinnerungen an seine Jugend, kreativ erhalten und fertigte Denim-Collagen an. Besonders angetan war er von den unterschiedlichen Farbnuancen. Seitdem kreiert der Brit detailverliebte Kunstwerke aus Bergen von Jeans-Schnipseln. Ab 2400 Euro, denimu.com

DER DENIM-FAKTOR
Stilikone Alexa Chung hat für AG Jeans ihre erste Kollektion entworfen. Markenzeichen der Linie: der Chic der 60er und 70er. Ab 199 Euro, stylebop.com



1 EDEL-HIPPIE Designer-Espadrilles von Fendi verleihen jetzt Urlaubsflair. Mit rosa Paspelierung und Lackleder-kappe, 290 Euro, mytheresa.com. **2 KLASSIKER** Sonnenbrille „Denim Wayfarer“ von Ray-Ban, ca. 160 Euro, misterspex.de. **3 SCHLAFSESSEL** „Lewington“ von Roomscape in Denim-Optik, im Handumdrehen zum Bett verwandelt. 110x90x90 cm, 299 Euro, home24.de. **4 SCHULTERTASCHE** „Jeans“ mit Lederhenkel, schwarz-weißen Streifen und Sternen-Innenfutter. 38x38 cm, 58 Euro, HollyundHoney über dawanda.com

EUBOS SENSITIVE

Wellness für Ihr Gesicht

– Mit Thermalwasser –



Gratis-Proben in
teilnehmenden
Apotheken

AUFBAUCREME

Vitamin A + E Komplex regeneriert

FEUCHTIGKEITSCREME

Aktiver Zellschutz strafft die Haut

GESICHT VITAL-SCHAUM

Meeresmineralien – sanfte Reinigung

– Paraben-frei –

– PEG-frei –

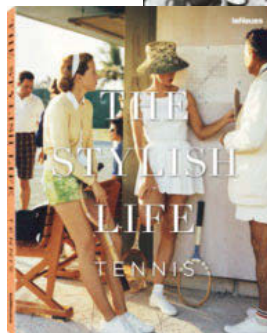


EUBOS®
MED
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

DERMATOLOGISCH GEPRÜFT | QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

SPIEL SATZ SIEG

Erfrischend schlicht und jetzt ganz oben auf der Weltrangliste: Lässiger Tennis-Club-Style ist aktueller Saison-Sieger!



GLOBAL PLAYER

Leidenschaft in Weiß

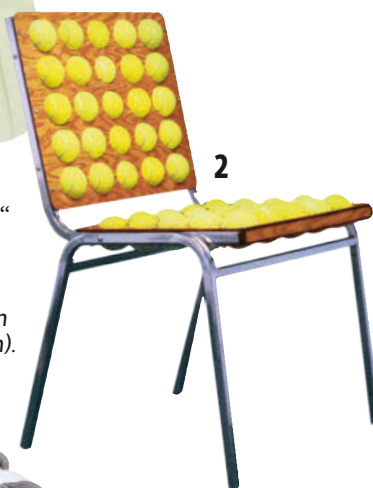
Legenden, Glamour, Popkultur: Dieses Buch ist eine Hommage an das sorglos elitäre Lebensgefühl und Meilensteine der Turniergegeschichte. Unvergessen die Duelle im Damentennis: Chris Evert gratuliert Martina Navrátilová zu ihrem ersten US-Open-Sieg 1983 (oben). „The Stylish Life – Tennis“, 39,95 Euro, teneues.com



1 ASS AM ARM Tasche „Matchpoint 07“ in Tennisrock-Optik, ca. 140 Euro, von Whitecapri über dawanda.com.

2 BALLWECHSEL Recycling-Stuhl von objectguerilla.com (Foto aus dem Buch „Guerilla Furniture Design“/Will Holman).

3 CHAMPIONS-STIL „Stan Smith by Nigo“, ca. 90 Euro, adidas.de



Punktspiel

Akkurate Linienführung: handgezeichnete Tapete von Turner Pocock in Rasen-Grün mit symmetrischen Schläger-Motiven im traditionellen Weiß und Gelb. Rolle ab 100 Euro, turnerpocockcazalet.co.uk

Klarer Vorteil

Sooo schön! Das Fashion-Label Akris schlägt in diesem Sommer mit viel Weiß und sportlichen Schnitten auf.



AKRIS, SOMMER 2015

www.neue-urlaubswelten.de



Durchatmen
an Deck von
AIDAprima



Lanaikabine
mit eigenem
Wintergarten



Entdecken Sie neue Urlaubswelten

Kreuzfahrten gehören zu den schönsten Urlauben, die man machen kann. Doch mit AIDAprima wird die Traumreise jetzt endgültig zum unvergesslichen Erlebnis. Wie das neueste Kussmundschiff Ihnen jeden Wunsch erfüllt, lesen Sie in diesem Beitrag.

Ab November 2015 verbringt AIDAprima eine sonnige Saison im märchenhaften Orient und verspricht Ihnen ein unvergessliches Urlaubserlebnis. Auf der neuen Kussmundschönheit sind unterschiedlichste Aktivitäten, kulinarische Erlebnisse und erstklassiger Service auf höchstem Niveau kombiniert. Ihrem Traumurlaub sind also keine Grenzen gesetzt.

Eine Oase der Erholung wurde für anspruchsvolle Wellness-Liebhaber mit dem exklusiven Organic Spa geschaffen: Spüren Sie die angenehme Wärme in der aromatischen Kelosauna mit Blick auf den Ozean, kühlen Sie Ihre Haut anschließend mit einer Brise frischer Meeresluft und lassen Sie Ihre Augen einen Moment auf der Unendlichkeit ruhen – eine Hommage an die Entspannung. Um das Wohlfühlpaket perfekt abzurunden, empfehlen sich Spa-Angebote aus aller Welt: Bei der rituellen hawaiianischen Lomi Lomi Massage oder der klassischen Ayurveda-Anwendung ist der Alltag sofort vergessen. Zu ausgedehnten

Spaziergängen lädt das weitläufige Lanaideck ein: Genießen Sie auf der Promenade ganz unbeschwert das Auslaufen von AIDAprima und lassen Sie den Abend stilvoll ausklingen bei einem Sundowner an der Lanai Bar am Heck des Schiffes. Was gibt es Beeindruckenderes, als der untergehenden Sonne so nah zu sein wie nie zuvor?

Lieblingsplätze und viel Freiraum finden Sie auf AIDAprima garantiert. Dafür sorgen 14 extraräumige Kabinenvarianten und großzügig gestaltete öffentliche Bereiche wie der Beach Club mit echtem Strandfeeling – dank seines UV-Licht-durchlässigen Foliendoms können Sie hier an 365 Tagen im Jahr das herrliche Gefühl von Sommer auskosten. Auf den Landausflügen der Orient-Route ab Dubai über Muscat, Abu Dhabi und Bahrain warten faszinierende Highlights auf Sie: von prunkvollen orientalischen Palästen bis hin zu beeindruckenden Wüstenlandschaften. Begeben Sie sich auf eine einzigartige Entdeckungsreise und erleben Sie Ihr eigenes Märchen aus 1001 Nacht – mit AIDAprima.



Orient ab Dubai

November 2015 bis März 2016

7 Tage ab **645€*** p. P.

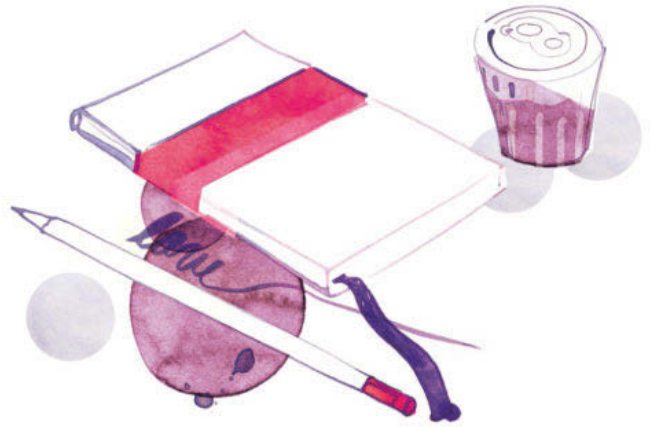
Buchen Sie jetzt:

- Reisebüro
- AIDA Kundencenter
+49 (0) 381/20 27 08 37
- www.neue-urlaubswelten.de

* AIDA PREMIUM Preis bei 2er-Belegung (Innenkabine IB), inkl. 150 Euro Frühbucher-Plus-Ermäßigung bei Buchung bis 30.06.2015, jeweils limitiertes Kontingent

AIDA Cruises • German Branch of Costa Crociere S. p. A. • Am Strande 3d • 18055 Rostock

Bitte recht freundlich



Wer mürrisch durch den Tag läuft, verbreitet schlechte Laune. Dora Heldt plädiert daher für mehr Höflichkeit und immer ein fröhliches „Guten Tag“

Meine Freundin Anna legt viel Wert darauf, dass ihre Kinder grüßen. Das klingt jetzt nicht besonders originell, aber ich finde das absolut großartig. Weil dann, wenn Lena und Jacob erwachsen sind, die Welt vielleicht ein bisschen freundlicher wird. Laut Knigge ist die Begrüßung nämlich der erste Beweis für die Fähigkeit, sich mit Leichtigkeit auf dem gesellschaftlichen Parkett zu bewegen. Das hört sich jetzt etwas übertrieben an, aber es ist was dran, dass eine Begrüßung verrät, wie Menschen sich

einschätzen. Wenn man einen Raum betritt und, wie Knigge vorschreibt, den Anwesenden freundlich und mit einem Lächeln kurz zunickt, dann wird die Atmosphäre doch gleich aufgeschlossener. Weil alle sich gesehen fühlen.

Die Amerikaner sind da vorbildlich. Manche USA-Reisende halten es vielleicht für übertrieben, wenn der Parkplatzwächter, die SupermarktkassiererIn oder der Taxifahrer sofort fragt, wie es einem geht, wo man herkommt und ob man einen schönen Tag hat. Im Gegensatz zu uns unterkühlten und auch manchmal mit schlechtem Benehmen versehenen Europäern. Ich weiß nicht, wie ein Bankangestellter hier

reagieren würde, falls man ihn lächelnd fragt, wie sein Tag so ist. Er würde vermutlich über unsere Schulter starren und einen geplanten Überfall befürchten. Aber es gibt ja auch etwas dazwischen. Es reicht doch schon, beim Betreten der Bäckerei, der kleinen Boutique oder einer Sauna ein fröhliches „Schönen guten Morgen“ zu sagen. Manchmal erntet man tatsächlich ungläubige Blicke, weil die Angesprochenen denken, man hat zu dieser Uhrzeit schon irgendwas Stimmungsaufhellendes eingenommen, aber ab und zu grüßt auch jemand zurück. Und lächelt.

Neulich im Bus stieg ein kleiner Junge vorn aus und sagte zum Busfahrer: „Vielen Dank fürs Fahren und viel Spaß noch.“ Die anderen Mitfahrer haben gelacht, bis auf eine Frau, die nur murmelte: „Bei den Fahrpreisen muss er sich nicht bedanken.“ Wenigstens bekam die Spaßbremse böse Blicke.

Auch der gut erzogene Sohn meiner Freundin Anna macht Leute fröhlich. Nach dem Besuch eines Lokals, den Jacob zum Teil am Tresen sitzend, mit Apfelsaftschorle vor sich und beim Beobachten des Barkeepers verbracht hatte, gab er dem Mann beim Gehen die Hand, zwei Euro Trinkgeld und sagte: „Vielen Dank für den schönen Abend.“ Der Barkeeper schmolz vor Freude. Sehen Sie, deshalb glaube ich, dass Kinder, die grüßen und sich bedanken sollen, das Leben freundlicher machen. Und wir sollten das auch tun. Es kostet doch nichts, beim Eintreten etwas Nettes zu sagen und einmal in die Runde zu lächeln. Und wenn tatsächlich ein Stinkstiefel nicht reagiert, hat man sich eben mal vergrüßt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderbaren Tag, mit den allerbesten Grüßen.

Ihre Dora Heldt



Dora Heldt

Sie stammt von der Nordseeinsel Sylt, lebt und schreibt heute in Hamburg. Dora Heldt schätzt Pünktlichkeit und ein freundliches Lächeln. Nicht nur weil es höflich ist, sondern weil es glücklich macht



Dora Heldts aktueller Bestseller: **WIND AUS WEST MIT STARKEN BÖEN**, dtv, 15,90 Euro



JUNAIO APP DOWNLOADEN,
STARTEN, AUF DEN SCAN-BUTTON
OBEN RECHTS KLIKEN
UND 360° ANIMATION ERLEBEN!



Wortmann Gruppe, Int. Schuhproduktionen, Detmold    tamaris.de



JÖRG MAURER

61 Jahre, schreibt Krimi-Bestseller und tourt mit seinen Lesungen durchs ganze Land. Er lebt mit seiner Frau in Garmisch



SASHA

43 Jahre, feiert großen Erfolg mit seinem Album „The One“ und ist aktuell auf Tour. Er lebt mit seiner Verlobten in Hamburg

**Drei Fragen
ans Leben**

*Hier geben uns immer
zwei Menschen Einblick
in das, was für sie
wirklich zählt. Diesmal:*

*Autor trifft
Sänger*

**Welchen Tag aus Ihrer Vergangenheit möchten
Sie gern noch einmal erleben?**

Meinen zehnten Geburtstag! Da würde ich die ganze fette Torte allein essen, aber, bevor mir schlecht wird, sofort wieder in die Gegenwart reisen.

Den meines ersten Auftritts bei Rock am Ring, das war aufregend und ein sehr eindrucksvolles Erlebnis, weil ich mir damit einen Jugendtraum erfüllen konnte!

Drei Begriffe – woran denken Sie dabei?

Zeit

Ich mag die Zeit, in der ich lebe. Sie vergeht in genau der richtigen Geschwindigkeit. Sollte ich die Zeit mal treffen, würde ich sagen: Hut ab.

Zeit

Ein unterschätztes Gut. Man sollte versuchen, sie sich vernünftig einzuteilen, weil sie leider viel zu schnell verstreicht.

Glück

Glück gehabt.

Glück

Habe und hatte ich sehr viel in meinem Leben und bin außerordentlich dankbar dafür – hoffe aber, dass ich mein Kontingent noch nicht ganz verbraucht habe!

Stille

Ich sitze gern in Cafés, wo die Leute wild durcheinanderreden – möglichst im Ausland, wo man die Sprache nicht versteht. Da finde ich die größte Stille.

Stille

Kann unfassbar schön sein, wenn man sie sich selbst sucht, einen aber auch beunruhigen, wenn man gerade nicht damit rechnet.

Wie würde der Titel Ihrer Biografie lauten?

„Mein Leben mit Jörg Maurer. Erinnerungen seines Schattens.“ Einen Titel hätte ich also schon. Jetzt fehlt mir nur noch das Buch dazu.

Ich denke, es hat noch Zeit, bis ich wirklich was zu erzählen habe. Eine Zwischenbilanz hätte heißen können: „40, ledig, kinderlos“ – doch zum Glück bin ich schon sehr bald nicht mehr ledig!

Fotos: Gaby Gerster, interTOPICS



Home Shopping Europe GmbH, Münchener Straße 101h, 85737 Ismaning

Der Shoppingsender HSE24 feiert Jubiläum! Seit 20 Jahren bringen wir als Trendschau-
fenster für modernen Lifestyle Farbe und Abwechslung ins Leben. Ausgezeichneter
Service, beste Qualität und innovative Produkte machen Shoppingträume wahr! Freuen
Sie sich jetzt auf viele spannende Angebote, die es so nie wieder gibt!



HSE24.de

MODE

Die Zeit ist reif.
Für satte Farben,
launigen Mustermix
und fließende
Schnitte. Also rein
in die frischen
Sommerstyles und
raus in die Sonne!

FOTOS JACQUES DUCHAMPS
PRODUKTION SUSANN FAUST

DAS SPIEL DER FARBEN





Entspannt in Koralle

Diese Seite: Schlupfbluse aus Seidenmix von Riani, ca. 250 Euro. **Ärmelloses Streifenshirt** aus Baumwolle von Gant, ca. 60 Euro. **Hose** aus Viskose, knöchellang geschnitten und mit Bügelfalte von Dorothee Schumacher, ca. 290 Euro. **Hut:** I am

Linke Seite: Woll-Cardigan mit Pailletten-Brosche von St. Emile, ca. 230 Euro.

Ärmelloses Blusentop aus Viskose von Riani, ca. 250 Euro. **Unterziehtop** aus Baumwolle von Zimmerli of Switzerland, ca. 110 Euro.

Bleistiftrock aus Baumwolle von Boden, ca. 130 Euro. **Sonnenbrille:** Moschino über Fielmann.

Clutch: Smitten. **Sandalen:** Konstantin Starke



Kaffeepause in Zitronengelb

Kurzjacke aus Baumwoll-
mix mit 3/4-Arm von
Hallhuber, ca. 100 Euro.

Spitzenkleid aus Baum-
wolle, kurzärmelig und
tailliert geschnitten von
Lands' End, ca. 130 Euro.

Kette: Coccinelle. **Schuhe:**
Espadrij. **Clutch:** Pinko

Wellengang in Türkis

Bikini, bestehend aus einem Oberteil mit Herzausschnitt und Neckholder, ca. 80 Euro, und Höschen, ca. 30 Euro, von Chantelle. **Hemd** aus Viskose mit Halbarm und lockerer Passform von Paul & Joe, ca. 230 Euro. **Tasche**: Elliot Mann

Flanieren in Apricot

Kaschmir-Cardigan von Boden, ca. 130 Euro. **Spaghettiträger-Top** mit feiner Fadenverzierung von Supertrash, ca. 75 Euro.

Rock in edler Seidenoptik mit ausgestelltem Saum von Tibi, ca. 390 Euro. **Tasche:** Furla.

Pumps: Boden





Träumen im Fliesen-Print

Ringelshirt aus Baumwolle von Boden, ca. 35 Euro.

Bleistiftrock aus Baumwoll-Stretch, knielang geschnitten, von Boden, ca. 130 Euro. **Hut:** Six.

Armband: Stella & Dot

Spazieren im Grünen

Oberteil aus Baumwollmix mit Trompetenärmeln in 7/8-Länge von Nadine H., ca. 110 Euro. **Hose** mit Bügelfalte von Pinko, ca. 245 Euro. **Tuch:** H&M. **Ohr-
ringe:** Bijou Brigitte. **Arm-
band:** Stella & Dot. **Tasche:** Furla. **Pumps:** Ursula Mascaró





I MY COTTON

#LOVEMYCOTTON

Purity. Quality. Responsibility.
There's a lot to love.
Find out more at cottonusa.de
cottonusa.org



COTTON USA™

Dress for less

Sommerzeit ist Kleiderzeit! Das FÜR SIE-Modeteam stellt seine **Lieblinge der Saison** vor



SUSANN FAUST,
stellv. Mode-Leitung
„Ausgestellter Rock, zarte
Töne, Blumen – das ist
für mich Sommer pur!“

1 Midikleid mit weitem
Rockteil und Unterkleid
von Glamorous über
Zalando, ca. 95 Euro

2 Tasche in Leder-Optik
von Accessorize, ca.
15 Euro, 17x12x5 cm

3 Wedges mit Absatz
in Bast-Optik
von Gioseppo über
Zalando, ca. 60 Euro,
8 cm Absatz



NIKOLA HELMREICH,
Mode-Journalistin
„Knallige Kontraste mit
hellen Farben wirken
frisch und unbekümmert“

1 Etuikleid aus Baum-
wolle in Satin-Optik von
Apart, ca. 90 Euro

2 Tasche in Lackleder-
Optik von River Island
über Nelly, ca. 60 Euro,
26x16x4 cm

3 Sandaletten mit
Fesselriemchen und
Blockabsatz von Next
über Otto, ca. 35 Euro,
9 cm Absatz



JASMIN HAUPENTHAL,
Mode-Praktikantin
„Schwarz-Weiß geht
immer – sehr klassisch,
aber nicht spießig“

1 Hängerehen aus
Viskosemix in leichter
A-Linie von Mango,
ca. 50 Euro

2 Clutch mit Druckknopf-
verschluss
von Heine, ca. 70 Euro,
24x15x1 cm

3 Lederpumps
mit T-Steg von
Topshop, ca.
70 Euro, 10 cm
Absatz



TATJANA RAPHAEL,
Mode-Assistentin
„Maxikleider sind super-
weiblich, nicht zu sexy
und herrlich luftig“

1 Maxikleid aus Viskose
im 70er-Style von H&M,
ca. 60 Euro

2 Beuteltasche mit
Fransen-Details
von C&A, ca. 15 Euro,
23x25x10 cm

3 Sandalen aus Leder
mit Zehentrenner von
Tamaris, ca. 50 Euro

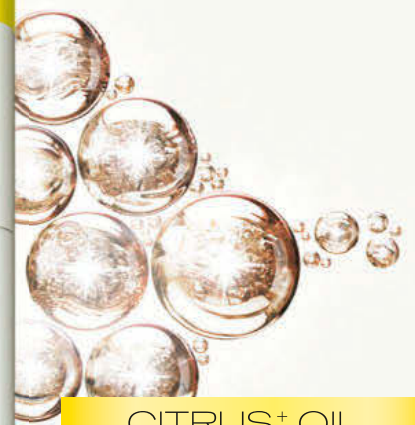




Schwarzkopf
Professional HairCare for you.

NEU

JETZT
AUFHELLEN
DELUXE*!



CITRUS+ OIL
BLONDE DELUXE

- Schrittweise Blond-Intensivierung*
- Strahlendes Blond, spektakulärer Glanz

MIT
Citrus-Extrakt
UND ÖL

ENTWICKELT MIT
**CLAUDIA
SCHIFFER**

* SYSTEMANWENDUNG: SHAMPOO, SPÜLUNG & SPRAY

WWW.ESSENCE-ULTIME.DE

Frech & verspielt

Blazer in verkürzter Form mit 3/4-Arm von Hallhuber, ca. 100 Euro. **Ärmelloses Seidenshirt** mit Schmucksteinen am Ausschnitt von Hallhuber, ca. 80 Euro. **Faltenrock** von Blacky Dress, ca. 150 Euro. **Schuhe:** Tamaris. **Bambushocker:** Lambert



Wir beißen nicht!

Die neuen Prints in **Schlangen-Optik** sind wild und sexy. Mit einfarbigen Kombipartnern in Pudertönen wird das Trendmuster jetzt stilvoll gezähmt

FOTOS FLORIAN GEIGER PRODUKTION CHRISTIANE FREESE

Sommermantel aus Baumwollmix in leichter A-Linie von Orsay, ca. 55 Euro. **Schlupfbluse** mit Ausschnitt in Wickeloptik und langem Arm von Heine, ca. 60 Euro. **Shorts** mit seitlichen Eingriffstaschen von Malaika Raiss, ca. 250 Euro. **Kette:** Pandora. **Pumps:** Unisa



MODE

Shirtbluse aus Seide mit leicht längerem Rückteil von Nadine H., ca. 120 Euro. **Hose** aus Baumwoll-Stretch von Heine, ca. 70 Euro. **Kette:** Orsay. **Schuhe:** Geox



Henkeltasche in Lederoptik von Fritzi aus Preußen, ca. 80 Euro, 40x33x13 cm. **Clutch** von Hallhuber, ca. 40 Euro, 18x31x2 cm. **Lederpumps** mit hoher Lasche von Högl, ca. 180 Euro, 10 cm Absatz. **Flats** aus Leder von Kennel & Schmenger, ca. 170 Euro. **Keilsandalen** von Zara, ca. 50 Euro, 12,5 cm Absatz



& Elegant puristisch



Kaschmir-Pullover mit tiefem V-Ausschnitt von Iris & Ink über theoutnet.com, ca. 185 Euro.

Seidenbluse mit Brusttasche und langem Arm von Gina Tricot, ca. 40 Euro. **Rock** in Seidenoptik mit Gummiband in Rosé von Comma, ca. 80 Euro. **Ring:** Pandora. **Clutch:** Fritz aus Preußen



Runde Sache

Strohhüte sind die Helden des Sommers! Und mit den passenden Accessoires ein unschlagbares Team



1 Strohhut von Lands' End, ca. 50 Euro. **Sonnenbrille** im Cat-Eye-Stil von Silvan Heach, ca. 150 Euro. **Lacksandalen** mit Lochmuster am Zehenriemen von Mephisto, ca. 100 Euro

2 Strohhut von Wenz, ca. 30 Euro. **Sonnenbrille** von I am, ca. 10 Euro. **Loafer** aus bunt gewebter Frottee-Ware von Pretty Loafers, ca. 160 Euro

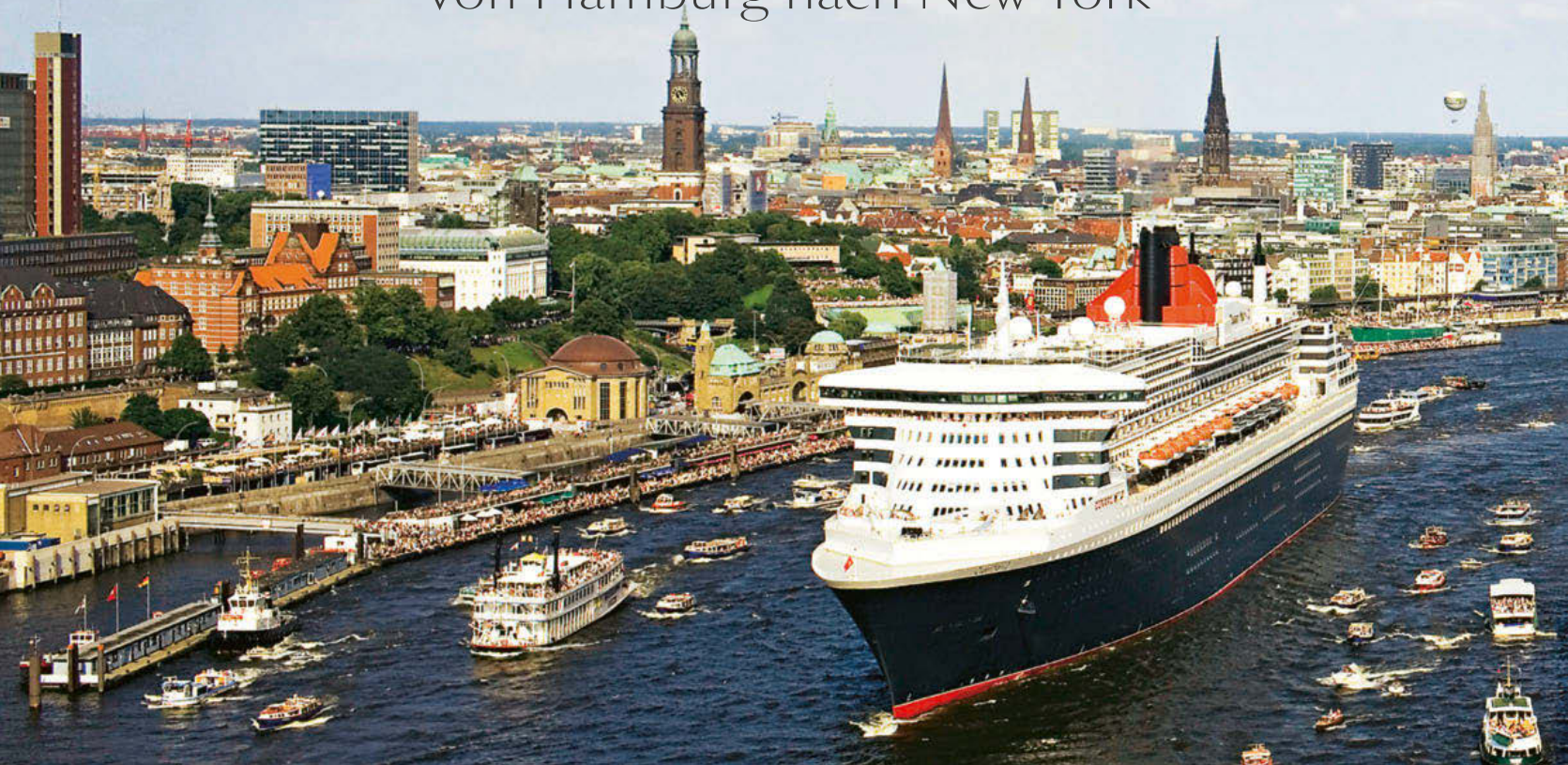
3 Strohhut von Seeberger, ca. 30 Euro. **Sonnenbrille** von Fielmann, ca. 55 Euro. **Holz-Schlappen** von Berkemann, ca. 60 Euro, 3,5 cm Absatz

4 Strohhut von Roeckl, ca. 40 Euro. **Sonnenbrille** im Sixties-Stil von Caroline Abram über Fielmann, ca. 160 Euro. **Keilsandalen** aus Leder von Unisa, ca. 90 Euro, 9 cm Absatz

Vom 20. bis 29. Oktober 2015

ANZEIGE

FÜR SIE LESERREISE Von Hamburg nach New York



Zeit für mich ... Zeit zum Genießen



Die Queen Mary 2 ist für mich der ideale Ort, um durchzuatmen und die Seele baumeln zu lassen. Ein „Zeit für

mich“-Moment, wie er schöner und perfekter nicht sein kann.

Ihre Julia Brinckman



- ★ das große Feuerwerk zum 50. Hamburg-Sailaway der Queen Mary 2
- ★ Julia Brinckman im Gespräch mit Deutschlands Soulstimme Stefan Gwildis und Musiklegende Bill Ramsey
- ★ das faszinierende Konzert im beeindruckenden Royal Court Theatre mit Stefan Gwildis & Band und Bill Ramsey
- ★ das *FÜR SIE*-Redaktionsgespräch mit Julia Brinckman
- ★ Claudia Kleinert, die Ihnen erzählt, wie das Wetter in Ihr Wohnzimmer kommt und wie es um den Klimawandel wirklich steht
- ★ das exklusive *FÜR SIE*-Erinnerungsfoto an Bord der Queen Mary 2 vor der Skyline von Manhattan
- ★ den gemeinsamen Shopping-Bummel über die Fifth Avenue
- ★ das *FÜR SIE*-Jubilee Bag mit ganz besonderen Erinnerungen an diese einmaligen Tage auf See

Weitere Informationen, Beratung und Buchung

Buchen Sie diese Leserreise heute zum Smart Preis ab **1.430 €** pro Person (limitiertes Kontingent) inklusive Transatlantikflug.

Weitere Informationen zur **Reise M525**, Beratung und Buchung:

QM2 HOTLINE 01805/79 44 79

Sie erreichen die QM2 Hotline Mo. bis Fr. von 9 bis 18 Uhr (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

WWW.QM2HOTLINE.DE

Freuen Sie sich als *FÜR SIE*-Leserin auf...

- ★ eine 10-tägige Atlantiküberquerung mit Rückflug von New York nach Deutschland
- ★ *FÜR SIE*-Chefredakteurin Julia Brinckman, die Sie mit einem Cocktail-Empfang an Bord begrüßt



CUNARD



A woman with blonde hair is smiling and standing in a white suit inside a closet. The closet is filled with various clothes, including a patterned dress and several shirts hanging on hangers. The woman is wearing a white blazer and white trousers, paired with tan high-heeled shoes. A circular graphic with an arrow points to the text 'Mein Style' in the bottom left corner.

Mein Style

GANZ IN WEISS Das Outfit ist vom Berliner Modemacher Michael Michalsky. „Für den Urlaub darf’s auch mal richtig bunt sein“, sagt sie – wie hier das Maxikleid von Supertrash

ANJA TILLACK (CHEFIN VON MCFIT MODELS, 39):

„Das ist mein Kleiderschrank!“

MEIN STIL ist sportlich, aber chic. Die angesagten Edel-Jogger zum Beispiel vereinen beide Richtungen ideal. Mit flachen Schuhen und Shirt sind sie schnell lässig gestylt, verlieren aber ihre elegante Note nicht – perfekt für mich und meinen Job. Als Geschäftsführerin einer Sportmodelagentur trage ich nämlich meist seriöse Outfits mit sportivem Touch. Je nach Laune greife ich dabei auch zu knalligen Farben oder bunten Mustern. Bei dem weißen Outfit auf dem Foto war es die Sehnsucht nach Sommer. Vorbei mit Grau und Schwarz, es musste etwas Helles, Strahlendes her. Aber neben der Laune bestimmt auch das Umfeld meinen Look. Das Kleid hinter mir auf dem Foto ist übrigens mein liebstes Urlaubskleid.

IM AUSMISTEN BIN ICH richtig gut. Da ich meinen Schrank neben Art und Farbe auch nach Sommer- und Wintergarderobe sortiere, wird zweimal im Jahr umgeräumt – und dabei auch immer rigoros aufgeräumt. Alles, was ich nicht mehr trage, verschenke ich an Freunde.

MEIN MODE-TICK: Jacken! Sie füllen bei mir zwei Schrankhälften aus. Da ist für jede Laune was dabei, egal ob Blazer oder Blouson, wild gemustert oder ganz schlicht. Meine Favoriten sind aber Lederjacken. Ich

Sie liebt die Lässigkeit von Berlin und das strenge Design der Skandinavier. Resultat? Ein spannender Style – und ein ungewöhnlicher Fashion-Tick

glaube, die habe ich in allen Farben und Formen. Sie passen einfach immer, egal ob im Büro oder zur Party. Da ich viel Fahrrad fahre, trage ich manchmal auch zwei oder drei Jacken übereinander. Lederjacke unterm Trenchcoat geht nämlich ganz wunderbar – und sieht toll aus!

MEINE INSPIRATION hole ich mir von den Menschen um mich herum und aus Magazinen. Seit 1998 lebe ich in Berlin und liebe die Lässigkeit der Designer dieser Stadt. Am liebsten kombiniere ich ihre Entwürfe mit dem strengen Style der skandinavischen Modemacher. Oft sehe ich auch in Magazinen Looks, die mir gefallen, reiße sie raus und sammle sie in einem Notizbuch, das ich mir irgendwann anlegen musste, da ich der Zettel nicht mehr Herr wurde. Meine aktuellen Favoriten kommen dann auf mein Moodboard (Foto rechts), das im Schlafzimmer hängt. Leder, Denim und die Edel-Jogger sind gerade meine Lieblinge, wie man sehen kann. Mal schauen, was als Nächstes kommt.



INSPIRATIONSQUELLE Auf dem Moodboard sammelt Anja Tillack ihre Lieblings-Looks aus Modemagazinen. Platz für die Schnappschüsse mit einer Freundin ist natürlich auch

„Laune und Umgebung bestimmen meinen Look“

Chic am Strand

Viel Platz und tolle Optik –
mit Häkeltäschchen
Richtung Sommer

Flip-Flops, Handtuch, Sonnencreme:
Mit den Maßen 27x42 cm ist diese
sandfarbene Tasche ein wahres
Stauraum-Genie. Fest mit doppel-
tem Faden und aus robust-edlem
Baumwoll-Seiden-Mix gehäkelt, ist
der stylische Begleiter auch noch
unempfindlich – ideal für lange
Strandtage also! Wörtlich abge-
rundet wird das Design mit den
hölzernen Tragehenkeln. Auch für
Anfänger ganz easy.



Die ausführliche Häkelanleitung
gibt es kostenlos unter FürSie.de/downloads.
Oder Sie senden uns einen Rückumschlag
mit Ihrer Adresse – und wir schicken
die Anleitung: FÜR SIE Mode, Stichwort:
„Chic am Strand“, 22301 Hamburg.





**SUSANN
FAUST**
Stellv.
Modechefin

HIER KAUFEN ICH GERN EIN

Laut einer Studie tragen sieben von zehn Frauen den falschen BH. Der Lingerie-Shop Rigby & Peller will das ändern. In der Hamburger Filiale (Kaisergalerie, Große Bleichen 23–27) helfen eine persönliche

Beratung und ein Bodyscanner im Spiegel der Umkleide bei der Suche. Anhand des erstellten 3-D-Modells sieht man ganz genau, wie der BH sitzt. Toller Service, super Technik! Infos und Shop: rigbyandpeller.de



Was ist eigentlich eine Brikett-Sohle?

Ein neuer Schuhtrend erobert jetzt die Straßen. Schlappen mit Brikett-Sohlen, also durchgängigen, rustikalen **Plateaus**. Ja, sie erinnern an Grillanzünder. Daher auch der Name. Ihr Vorteil: Sie haben ein Fußbett und sind daher so richtig bequem.



Sandalen mit Brikett-Sohle von Papilio, ca. 50 Euro



BETTY BELLT

Betty war ein Streuner auf Gran Canaria und lief uns bei einem Mode-Shooting zu. Jetzt erschnüffelt sie Trends in Hamburg

Wenn Bibi nach Sylt fährt

Also, gestern hat Frauchen den Koffer gepackt. Wir fahren mit dem Zug nach Sylt, unsereins fliegt ja nicht so gern. Urlaub an der Nordsee bedeutet Jeans und Friesennerz, aber Frauchen muss eben immer fashionable sein. „Betty, schau, mein neuer Rock“, sagt sie. „Ein echter Designer-Hit.“ Sieht für mich eher nach Bibi in Kampen aus. „Sesamstraße“ goes Holiday.



DSQUARED2

Palmolive

Magic Softness

Limette & Minze
Duftschaumseife

NEU



Jetzt testen
& sparen!

0,50€ Sofort-
Rabatt



Magic Softness

Palmolive

dm

Kaufland

globus

aktiv

trms

akzent

sky

sky

HERKULES

MARKANT

CITTI

Ihr Platz

E-center

REWE

tegut...

MARKANT

CITTI

Ihr Platz

E-center

REWE

tegut...

MARKANT

CITTI

Ihr Platz

E-center

REWE

tegut...

MARKANT

CITTI

Ihr Platz

E-center

REWE

tegut...

Beim Kauf einer Palmolive Magic Softness Duftschaumseife Himbeere, Mandarine oder Limette & Minze und Vorlage eines Originalcoupons erhalten Sie einen Sofortrabatt von 0,50 € an der Kasse. Barauszahlung nicht möglich. Nur ein Coupon pro Kaufakt einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. *nur in teilnehmenden Märkten. **nicht alle aufgezählten/abgebildeten Artikel sind jederzeit verfügbar. Dieser Coupon ist nur in Deutschland einlösbar vom 20.04. - 31.08.2015

A black and white photograph of a woman with long, wavy blonde hair, smiling and looking upwards. She is wearing a dark top with white polka dots. The background is a light-colored wall with a door frame.

me & you

Gemeinsam machen wir dein Blond BLOND.

Go Blonder von John Frieda®. Blondes Haar erstrahlt und wird um zwei volle Nuancen aufgehellt. Erfahre mehr auf johnfrieda.de

Me & John & Go Blonder. Together we can.

JOHN FRIEDA®

LONDON PARIS NEW YORK

john



40+ Was die **Haut** jetzt braucht

Im Laufe der Jahre verändert unsere Haut ihr Aussehen, ihre Struktur und Aktivität. Wie kann die Pflege mit der Zeit gehen, damit der Teint lange frisch und faltenfrei bleibt? Wir geben Antworten auf die wichtigsten Beauty-Fragen

1. Wie sieht das **ideale Reinigungsprogramm** aus?

Mild sollte es sein, aber gründlich, damit die Haut die Wirkstoffe der nachfolgenden Pflege optimal verwerten kann. Ideal für empfindliche Haut, die zu Rötungen neigt: Mizellen-Lotion. Das ist Make-up-Entferner und Gesichtswasser in einem. Ihr Geheimnis liegt in speziellen Molekülen, die den Schmutz aufsaugen und auf Wasser ganz verzichten können. Ein toller Partner für gesunde Haut sind elektrische Reinigungsbürsten, die mit Schaum, Gel, Milch oder Mizellen-Lösungen angewendet werden. Sie entfernen Hornschüppchen, sorgen für einen rosigen Teint – und erhöhen die Wirksamkeit von Seren um bis zu 30 Prozent.

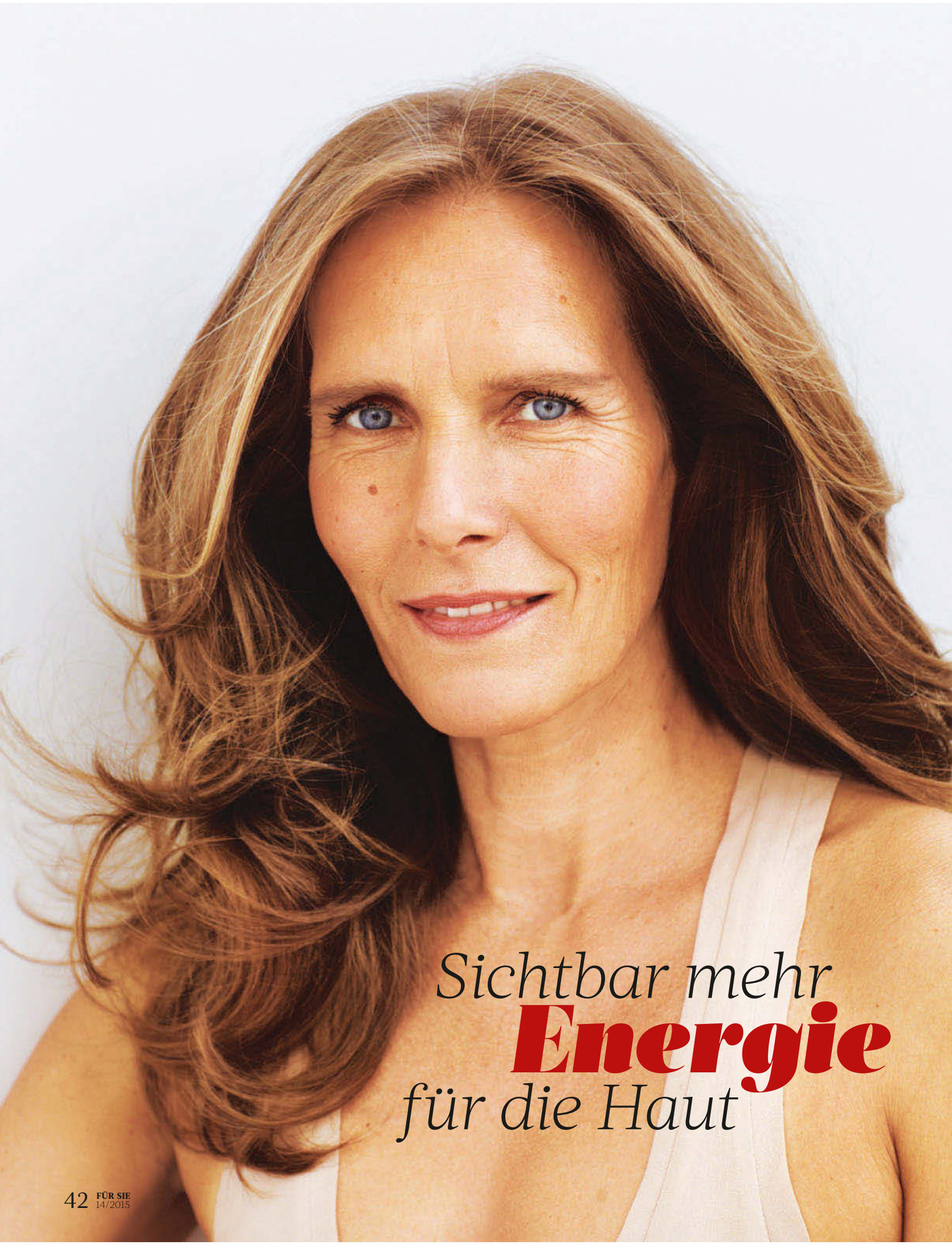
2. **Gesichtsöle** liegen im Trend. Ist das was für mich?

Ja! Die neuen Öle sind sehr verträglich und echte Allrounder. Ihre Fettsäuren ähneln den natürlichen Hautlipiden, ziehen schnell ein, liefern viel Feuchtigkeit, stärken den Schutzmechanismus der Haut und nehmen es mit jeder Tagescreme auf. Die Reihenfolge: erst reinigen, dann Öl, gefolgt von Creme. Das Serum einfach weglassen. Wer es leichter mag, kann einen Tropfen Öl vor dem Auftragen mit der Creme mischen.

3. Woran merke ich, dass es Zeit ist, die **Pflege zu wechseln**?

Spannt die Haut eine halbe Stunde nach dem Eincremen, benötigt sie eine reichhaltigere Pflege. Fühlt sie sich rau an oder neigt zu Juckreiz, gelingt es der Haut nicht, selbst genügend Lipide zu bilden. Einen wohltuenden Ausgleich liefern Cremes, die Vorstufen natürlicher Hautlipide enthalten und so die hauteigene Fettproduktion anregen. Sheabutter, Avocado-, Borretsch- oder Traubenkern-Öl ähneln den natürlichen Fetten und stellen die Fett- und Feuchtigkeits-Balance wieder her. Um richtig gut versorgt zu sein, braucht reife Haut allerdings noch talentierte Anti-Aging-Wirkstoffe. Denn der sinkende Östrogenspiegel schwächt die elastischen Fasern, und die Gesichtszüge verlieren an Spannung (siehe Wirkstoff-Lexikon).





Sichtbar mehr
Energie
für die Haut

4. Fördern **unterschiedliche Produkte** das Allergie-Risiko?

Je **weniger Inhaltsstoffe in einer Creme**, desto geringer ist die Gefahr einer Allergie. Wenn Sie empfindlich sind, vermeiden Sie lieber zu viele Wirkstoffe auf der Haut und kombinieren Sie keine Produkte unterschiedlicher Serien. Reagiert die Haut trotzdem, liegt es meist an den Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen. Deshalb kommt empfindliche Haut am besten mit allergiegetesteten Kosmetika (hypoallergen) zurecht, die keinen dieser Stoffe enthalten. Übrigens: Die Gleichung Naturkosmetik = weniger Allergien geht nicht unbedingt auf. Manche Haut reagiert höchst empfindlich auf natürliche ätherische Öle aus Pflanzen – und entwickelt Kontaktekzeme.

5. Was kann ich tun, damit meine Haut sich **nachts optimal regeneriert**?

Schlaf ist ein geniales Schönheitsrezept. Die erste Phase der Entspannung beginnt bereits um 17 Uhr. Um das Regenerationspotenzial der Haut optimal zu nutzen, ist es daher ideal, die Nachtpflege häufiger möglichst früh aufzutragen. Von 22 bis 24 Uhr läuft die Phase der verstärkten Zellteilung – die beste Zeit, ins Bett zu gehen, damit sich die körpereigenen Reparaturstoffe und die Wirkstoffe aus der Nachtcreme ungestört um Schäden kümmern können, die tagsüber durch Umweltbelastungen wie UV-Licht entstanden sind. Es folgt die Tiefschlafphase, in der viele Wachstumshormone ausgeschüttet werden. Kleiner Tipp für Bauch- und Seitenschläfer: Das „My Face“-Kissen (von Hefel) verhindert durch seine Form und den seidigen Bezug unerwünschte Knitterfalten und verbessert die Sauerstoff-Aufnahme durch eine erleichterte Nasenatmung.

6. Wieso kriege ich plötzlich **Pickel auf einer Wange**?

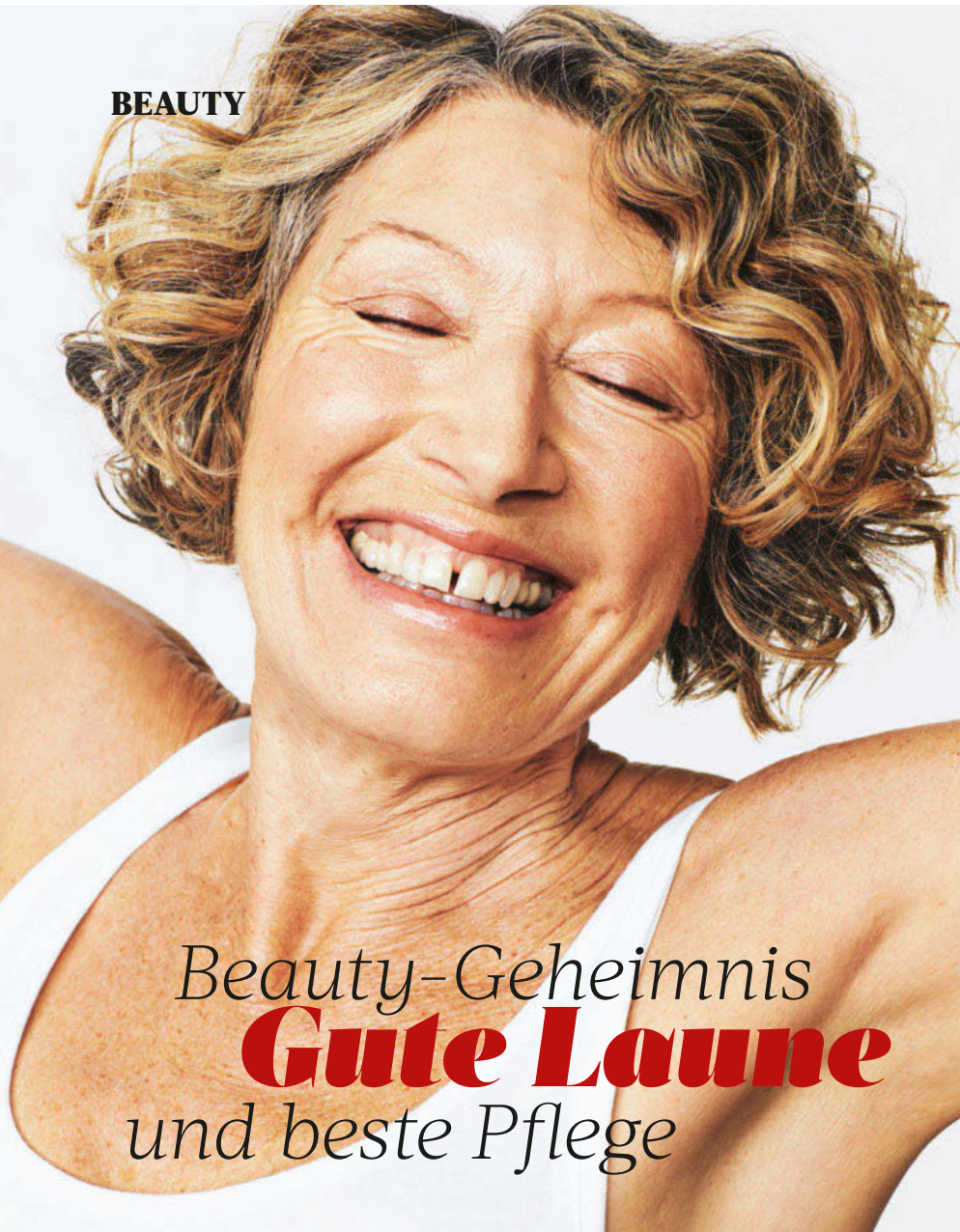
Das könnte am Telefonieren liegen. Mobiltelefone sind echte Bakterienschleudern, wenn sie nicht regelmäßig gereinigt werden. Die Folge sind gereizte Haut und Pusteln in der Zone zwischen Ohr und Mund. Helfen können Cremes, die das Bakterienwachstum reduzieren (z.B. „Diacnéal“ von Avène). Sie ersetzen natürlich nicht die tägliche antibakterielle Säuberung des Handys.

7. Was sollte ich meiner Haut ab sofort **unbedingt ersparen**?

Solariumbesuche und ungeschützte Aufenthalte im Freien. Die Sonne ist leider nicht der beste Freund eines jugendlichen Hautbilds, sondern lässt es bis zu 80 Prozent schneller altern. UV-Strahlen trocknen extrem aus und verstärken Pigmentablagerungen und Altersflecken. Von Nikotin, Alkohol und wenig Bewegung fangen wir jetzt mal gar nicht an ...

8. Stimmt es, dass **Hyaluronsäure-Filler** sich durch Sport schneller abbauen?

Das kann passieren! Hyaluronsäure, die meistverwendete Substanz bei Unterspritzungen, kommt auch natürlicherweise in der Haut vor. Sie wird von unserem System erkannt und langsam innerhalb von sechs bis zwölf Monaten abgebaut. Je stärker ein Hautareal durchblutet wird, desto schneller schwindet die Hyaluronsäure in diesem Bereich. Alles, was den Stoffwechsel stark aktiviert, beschleunigt deshalb den Abbauprozess, etwa Sport, Sauna und Sonnenbaden.



Beauty-Geheimnis **Gute Laune** und beste Pflege

9. Machen spezielle Cremes nach der **Menopause** Sinn?

Die **Hautfunktionen verlangsamen sich** mit den Jahren. Und damit ändern sich die Ansprüche. Reife Haut braucht Unterstützung, zum Beispiel von Poly- und Oligopeptiden. Sie erfüllen wichtige Aufgaben als Botenstoffe und sind im Cremetiegel erwünscht. Einige kurbeln den Kollagenaufbau an, andere reduzieren die Übertragung von Nervenimpulsen zum Muskel. Der entspannt sich, die Haut darüber glättet sich – zumindest für ein paar Stunden. Peptide mit hormonähnlicher Wirkung wie Cytokine aktivieren die Zellfunktionen, die den Zyklus von kollagenen und elastischen Fasern verlängern (z. B. von Olaz, GoodSkin Labs, Biodroga).

10. Was steckt hinter sogenannter **Frischekosmetik**?

Die **Zutaten**, meist Öle und Wirkstoffe auf Pflanzenbasis, werden schonend extrahiert und kommen sofort und unbehandelt in Tuben und Pumpspender. Vorteil: Die Inhaltsstoffe bleiben optimal erhalten. Nachteil: die geringe Haltbarkeit von wenigen Wochen.

11. Für **welches Pflegeprodukt** lohnt es sich ein bisschen mehr Geld auszugeben?

Für ein gutes **Serum** mit antioxidativer Wirkung. Die Inhaltsstoffe sind hochkonzentriert, darum ist es so effektiv und leider auch teurer. Sparen lohnt sich dafür eher bei Reinigungsprodukten, die auch im unteren Preissegment meist eine sehr gute Qualität haben.

12. Ist **Zucker** wirklich so schlecht für unsere Haut?

Leider ja. Der Körper verwendet nur wenig vom Zucker, um ihn in Energie zu verwandeln. Der Überschuss reagiert außerhalb der Körperzellen mit dem Proteinfasernetzwerk. Diese Struktur ist für die Elastizität der Haut verantwortlich – zu viel Zucker schwächt sie.

13. Welche Wirkstoffe können den **Alterungsprozess** verzögern?

Dazu gibt es fast so viele Meinungen wie Wirkstoffe. Fakt ist: Dermatologen schwören nach wie vor auf Vitamin A, das in Cremes oft in Form von Retinolpalmitat eingesetzt und erst in der Haut zu Retinol umgewandelt wird. Es ist eine der wenigen Substanzen, die eine belegte faltenreduzierende Wirkung hat. Ebenso wie Vitamin C, das die Kollagenbildung fördert. Aber zusammen bilden sie kein gutes Team, weil sie sich in ihrer Wirkung aufheben. Deshalb zum Beispiel kein Retinolserum mit einer Vitamin-C-Creme mischen.

Sich selbst vertrauen ... **ICH BIN SCHÖN**

Nadja (38) hat sich nur mit dezentem Make-Up ohne Chance auf Retusche vor unsere Kamera getraut. Trauen Sie sich das auch?



Soll ich oder soll ich nicht? Diese Frage hat sich Nadja (38) gestellt. Aber nicht vor unserem Fotoshooting, sondern bevor sie sich entschieden hat, ihrer natürlichen Schönheit mit einer Dermalfiller-Behandlung mehr Frische zu verleihen. Beim Fotografieren sitzt sie jetzt entspannt und lächelt in die Kamera. Obwohl abgemacht ist, dass diese Fotos nicht weiterbearbeitet werden. Kein „Star-Shaping“, wie man das aus Hollywood kennt, oder Fältchen reduzieren für ein jüngeres Abbild. Für Nadja kein Problem. „Ich finde mich hübsch und ich habe mich zu jung gefühlt für tiefere Falten. Mit dem Filler passt mein Gesicht wieder zu meinem Lebensgefühl.“ Lange überlegen musste Nadja nicht, denn sie ist ein spontaner Typ. Ein bisschen aufgeregt war sie vor ihrer ersten Behandlung dann aber schon, denn sie wollte keine krasse Veränderung. „Ich finde es schön,

wenn Gesichter sprechen, aber meine Falten sah man auch dann, wenn ich ganz entspannt war. Das hat mich gestört.“ Dass es auch dezent geht, hat sie beim Arzt ihres Vertrauens erfahren. „Ganz wichtig ist ein ausführliches Beratungsgespräch vor der Behandlung. Dabei geht es um die gewünschten Ergebnisse und wie wir mit einem Behandlungsplan Schritt für Schritt dorthin kommen können“, sagt Dr. Boris Sommer, Dermatologe aus Frankfurt. Nadja klärte genau das vorab. Das Ergebnis? Kann sich sehen lassen. „Die Falten, die mich zuvor gestört hatten, waren nach der Behandlung weg – aber mein Gesicht war noch dasselbe.“ Und auch wir finden: Hier ist wirklich keine Retusche nötig.

**VIELE WÜNSCHEN SICH, DIE ZEICHEN
DES ALTERNS SANFT ZU MILDERN.**

Juvéderm® Dermalfiller – Viele sind begeistert

Juvéderm® ist eine der führenden Produktreihen für die Dermalfiller-Behandlung beim Arzt und wurde bereits mehr als 16 Millionen Mal verwendet. Es ersetzt mit Hyaluronsäure eine natürliche Substanz, die die Haut während des Alterungsprozesses verliert.



Juvéderm®

Mehr Infos auf www.mein-ausdruck.de



1. SCHONPROGRAMM „Toleriane“ von La Roche-Posay, ca. 21 Euro. 2. INTENSIVPFLEGE „Retinol-in-Oil“ von Lancaster, ca. 63 Euro. 3. NATURWUNDER „Cell Active Face Serum“ von Oliveda, ca. 49 Euro. 4. PEPTID-POWER „Super Age-Defying Cream“ von Olaz, ca. 80 Euro. 5. TEINTSCHMEICHLER „BB Cream“ von Garnier, ca. 10 Euro. 6. UNTERSTÜTZER „Age Perfect Extra-Reichhaltig Serum“ von L'Oréal, ca. 15 Euro. 7. ZEITUMKEHRER „Reversible“ von Babor, ca. 100 Euro. 8. AUFPOLSTERER „Hyaluron-Filler“ von Eucerin, ca. 20 Euro. 9. FRISCHLING „Kur Konzentrat pro“ von Ringana, ca. 85 Euro

Die **Wirkstoff**-Fibel

Mit diesen Beauty-Stoffen haben Sie die besten Anti-Aging-Experten auf Ihrer Seite

Vitamine mag die Haut von innen und außen. Das empfindliche Vitamin A wird in der Haut zu Retinol umgewandelt und reduziert Falten (z. B. in „Complete Anti-Aging Retinol-in-Oil“ von Lancaster). Vitamin C aktiviert die kollagenbildenden Enzyme (z. B. in „BB Cream“ von Garnier). Vitamin E regt die hauteigenen Reparaturmechanismen an (z. B. in „Multivitamin Facial Mask“ von Tromborg). Niacinamid fördert die Produktion körpereigener Hautfette und stärkt die Haut gegen Feuchtigkeitsverlust (z. B. in „Toleriane Ultra“ von La Roche-Posay, „Olaz Regenerist Anti-Ageing Serum“). Coenzym Q10 aktiviert gestresste Haut (z. B. in „Q10 Plus Anti-Falten Energy Augen Roll-on“ von Nivea).

Antioxidantien wirken gegen das, was der Haut am meisten zu schaffen macht und sie schneller altern lässt: freie Radikale. Alle Pflanzenstoffe und Vitamine haben eine antioxidative Wirkung. Als wirkungsvoll gelten die aromatischen Verbindungen, die sogenannten Polyphenole (z. B. „Polyphenol C15 Anti-Wrinkle Defense“ von Caudalie, „C E Ferulic“ von SkinCeuticals).

Botanicals (Pflanzenextrakte): Von den geschätzten 250 000 Pflanzenarten auf der Erde sind bisher weniger als 10 000 chemisch vollständig entschlüsselt. Fast täglich entdecken Forscher neue Beauty-Talente. Pflanzliche Stammzellen aus der Kugelblume verhindern die Verzuckerung der Kollagenfasern und halten die Haut elastisch (z. B. „Reversible“ von Babor). Die Sommerschneeflocke verlangsamt die Zellaktivität und erhöht damit ihre Lebensdauer (z. B. „Age Miracle“ von Farfalla). Der Zellsaft aus dem Olivenblatt energetisiert die Haut und bringt sie zum Strahlen (z. B. „Anti Aging Gesichtsserum“ von Oliveda). Extrakte aus der Maca-Wurzel stärken die Hautstruktur (z. B. „Face Cream“ von A4). Spilanthol, das aus dem Extrakt der Parakresse gewonnen wird, reduziert die Muskelbewegungen und glättet so die Haut (z. B. „Supreme Skin Gel“ von Biotulin).

Feuchthaltefaktoren binden das Wasser in der Hornschicht und glätten die Haut. Zu den besten Wassermagneten gehört Hyaluronsäure – ein Gramm kann bis zu drei Liter Wasser festhalten (z. B. „Hyalu.Repair Serum“ von Apot.Care, „Hyaluron-Filler“ von Eucerin).

Peptide erfüllen wichtige Aufgaben als Botenstoffe: Einige kurbeln den Kollagenaufbau an (z. B. „Regenerist Daily 3 Zone Treatment Cream“ von Olaz), andere stimulieren den Aufbau von hautstraffenden Proteinen (z. B. „Kur Konzentrat pro“ von Ringana). Peptide mit hormonähnlicher Wirkung stärken und verdichten das Gewebe (z. B. „Peptide Relax-Lift Serum“ von Dr. Grandel).

Genau mein Magnesium!

Magnesium von Doppelherz system.
Gute Bioverfügbarkeit und hohe Qualität –
für eine gute Magnesiumversorgung.

- Zur Unterstützung der normalen **Muskelfunktion** und des normalen **Energiestoffwechsels**
- Zur Aufrechterhaltung des **Elektrolytgleichgewichts**



Trinkgranulat mit 400 mg Magnesium aus Citrat

- Zusätzlich: **Vitamin B6** und **Vitamin C**
- Gute **Bioverfügbarkeit**
- Leckerer **Orange-Granatapfel-Geschmack**

PZN: 03979800 (20 Beutel), PZN: 03979846 (40 Beutel)



Brausetablette mit 400 mg Magnesium aus Citrat

- Zusätzlich: **Vitamin B6** und **Vitamin C**
- Gute **Bioverfügbarkeit**
- Leckerer **Orange-Granatapfel-Geschmack**

PZN: 11047269 (24 Brausetabletten)



Depot-Magnesium mit 2-Phasen-Funktion

- Schnelle **Direktphase** mit 200 mg Magnesium
- **Depotphase** mit 200 mg Magnesium
- Mit **Vitamin B6**

PZN: 11034864 (30 Tabletten)



www.doppelherz.de



Gesundheit mit System

system

Jetzt kostenlos testen!

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in teilnehmenden Apotheken (Deutschland)
1 Probe Doppelherz system MAGNESIUM 400 CITRAT **gratis** (Solange der Vorrat reicht).

PZN/20 Beutel: 03979800 · PZN/40 Beutel: 03979846



BEAUTY

*Diesen Sommer
bin ich
blond!*

Aufhellen, pflegen, stylen – das geht jetzt
besonders schonend. Mit neuartigen
Produkten sieht Blond natürlich aus wie nie

RICHTIG colorieren

Je dunkler der Naturton, desto schwieriger ist es, blond zu werden. Wella-Experte Matthias Scharf: „Blond ist eine Farbe, die **vom Profi** behandelt werden sollte. Er trifft den richtigen Ton, setzt Reflexe.“ So wirkt das Blond natürlicher. Zu Hause färben ist nur ratsam, wenn die natürliche Haarfarbe im Blondbereich liegt.

1 DREIMAL HELLER „Diadem Blonde Sensation“, Schwarzkopf, ca. 8 Euro. **2 HIGHLIGHTER** „Blonde Idol Lift & Tone“, Redken, im Salon ca. 45 Euro. **3 AMMONIAKFREI** „Blond Studio Platinum“, L'Oréal Professionnel, im Salon ca. 45 Euro. **4 MIT PFLEGE** „Advance Technique“, Avon, ca. 11 Euro



DIE BESTEN Styling-Helfer

Sie sind echte Multitalente, machen das Haar griffig, formbar, reparieren und schützen die Farbe, ohne zu beschweren. Das Geheimnis: neuartige **Polymere**, arbeiten sozusagen mit einem Anziehungstrick. Sie docken wie Minimagnete an porösen, geschädigten Stellen im Haar an. So bleibt der Look schön natürlich.

1 FARBSCHUTZ „SP Color Finish“, Wella Professional, ca. 19 Euro. **2 BEACH-LOOK** „Ocean-Waves Meersalz-Spray“, John Frieda, ca. 10 Euro. **3 MULTITALENT** „Color 10 in 1 Expert Série“, L'Oréal Professionnel, ca. 20 Euro. **4 ULTRA-GLANZ** „Style Link Gloss Booster“, Matrix, ca. 16 Euro



SO GIBT'S KEINEN Gelbstich

Beim Blondieren werden stufenweise Farbpigmente aus dem Haar gezogen. Die Haare sehen erst orange und gelb aus, bevor sie blond werden. Wer die Coloration **zu früh ausspült**, bekommt einen unschönen Gelbton. SOS-Pflegespezialisten gleichen das Gelb optisch aus, weil sie komplementäre Farbpigmente enthalten.

1 SILBERGLANZ „Vital“-Shampoo, Guhl, ca. 6 Euro. **2 ANTI-GELBSTICH-MASKE** „Essence Ultime“, Schwarzkopf, ca. 6 Euro. **3 AUCH FÜR GRAUES HAAR** „Anti-Gelbstich-Schaum“, Keralock, ca. 4 Euro. **4 GLEICHT AUS** „Blondeme“, Schwarzkopf Professional, ca. 6 Euro



BRINGT DAS HAAR AUF Hochglanz

Nur so sieht die neue Farbe auch schön aus. Matthias Scharf rät: „Coloriertes Haar braucht besondere Pflege, damit die **Schuppenschicht** geschlossen bleibt und die Farbpigmente länger halten.“ Spezial-Shampoos, Masken und Seren helfen, Feuchtigkeit besser zu speichern, und beugen Spliss vor.

1 MIT FLÜSSIGEM KERATIN „Blond Pflegeshampoo“, Nivea, ca. 2 Euro. **2 ENTWIRRT** „Blond Glanzpflege“, Dove, ca. 3 Euro. **3 REPARIERT** „Fructis Auffüllende Creme-Kur“, Garnier, ca. 5 Euro. **4 SPENDET FEUCHTIGKEIT** „Hydra Intensify“, Pantene Pro-V Expert Collection, ca. 10 Euro



BEI SONNE UNBEDINGT UV-Schutz

Zu viel direkte Sonne nehmen vor allem helle Haare übel. Matthias Scharf: „UV-Strahlen bauen Haarkeratin und Farbpigmente ab, trocknen die Kopfhaut aus.“ Pflegelotionen und -sprays enthalten **Breitbandfilter**, die sie abblocken. Außerdem verhindern Pflanzenextrakte wie Aloe vera ein Austrocknen und spenden Glanz.

1 STRANDBEGLEITER „Sun Shield Conditioning Spray“, Paul Mitchell, ca. 24 Euro. **2 MIT ALOE VERA** „After Sun Haarkur“, Lavera, Sachet ca. 1 Euro. **3 MIT UV-SCHUTZ** „Vitalité Express Lotion“, La Biosthétique, ca. 20 Euro. **4 WASSER-FEST** „Solaire Sonnenhaar-Fluid“, René Furterer, ca. 17 Euro



OFT REICHT EINE Aufhellung

Für sanfte Sonnenreflexe und den angesagten Beach-Look sorgen Blond-Kuren oder -Sprays, die den Naturton nach und nach um **ein bis zwei Nuancen** aufhellen, ohne das Haar zu strapazieren. Sie enthalten pflegende Zusätze wie Argan-Öl oder Bienenwachs und können auch nachwachsende Ansätze kaschieren.

1 FÜR ALLE BLONDIES „Go Blonder Kur“, John Frieda, ca. 10 Euro. **2 SONNEN-LOOK** „Casting Sunkiss Gelée“, L'Oréal Paris, ca. 6 Euro. **3 KASCHIERT ANSÄTZE** „Lightening Oil“, L'Oréal Professionnel, im Salon ca. 45 Euro. **4 FRISCHT AUF** „Blonde Aufhellungsspray“, Schwarzkopf, ca. 6 Euro





Wie gut sind die neuen *Pediküre-Geräte?*

Hornhaut, ade – im eigenen Bad die Fußhaut schnell und einfach samtweich pflegen, das versprechen diese Apparate. Ob's stimmt, haben wir für Sie mal ausprobiert



Valerie Höhne,
Textchefin



Sanfter Druck – tolle Wirkung

Akku aufladen, einschalten – los geht's! Das Gerät ist selbsterklärend einfach und raspelt innerhalb weniger Minuten feine Hornhautschichten weg. Das Tolle: Wenn man zu stark drückt, stoppt automatisch der Antrieb. So vermeidet man Verletzungen. Und das Ergebnis? Kann sich sehen lassen!

Fazit: Vergessen Sie Bimsstein – so leicht gab's noch nie sommerzarte Füße. MPE 50 Hornhautentferner, von Elle by Beurer, ca. 52 Euro



Susanne Walsleben,
stellv. Chefredakteurin



Babyzarte Haut dank Ultraschall

Geniale Ingenieurskunst hat geholfen, dieses Fußpflegepaket zu entwickeln. Es funktioniert mit Hilfe von Ultraschall und entfernt Hornhaut an Ferse und Ballen in Nullkommanichts und ohne Aufwand. Zusätzlich gibt es einen Aufsatz, der die Füße peelt und die Nägel bürstet und reinigt.

Fazit: So glatte und schöne Haut hatte ich lange nicht. Und die mitgelieferten Pflegeprodukte helfen zusätzlich. Clarisonic Pedi, ca. 200 Euro



Barbara Quest,
Autorin



So schön easy in der Anwendung

Optisch sieht die „Extra Stark“-Rolle sehr grob aus, deshalb bin ich beim ersten Test vorsichtig. Eingeschaltet lässt mich das laute Geräusch kurz zusammenschrecken, aber dann leg ich los: An den trockenen Fersen löst sich die Hornhaut ruck, zuck. Danach noch eincremen – und schon kann ich in die Sandaletten schlüpfen.

Fazit: Trotz Lautstärke benutz ich es wieder! Velvet Smooth Express Pedi mit Diamantpartikeln von Scholl, ca. 40 Euro

NEU

WOW!

**PFLEGT INTENSIV,
FETTET NICHT.**

**DIE CREME-INNOVATION
FÜR GESICHT UND KÖRPER.**



*Basierend auf 6.310 Rückmeldungen im Rahmen eines Produkttests mit 7.500 Teilnehmern, Frühjahr 2015, www.NIVEA.de/care-botschafter

Christine beim FÜR SIE-Styling

Mein neuer Look

FOTOS EMMIE BESSE PRODUKTION DANIELA KIRCHHOFF



Hair & Make-up Artist Janina hat den Dreh raus: Sie föhnt mit einer Rundbürste Christines Haare in Form

Name

Christine (42),
1,70 m groß,
Kleidergröße 38

Beruf

Büro-Assistentin

Wunsch

„Ich mag junge Mode, würde mich aber gern schicker und farbenfroher kleiden. Außerdem wünsche ich mir mehr Glanz in meinen Haaren und Make-up-Tipps, um insgesamt strahlender zu wirken.“

TOP: Only, ca.
20 Euro. KETTE:
Only, ca. 13 Euro.
JEANS: Thomas
Rath, ca.
200 Euro. ARM-
BAND: Elisabetta
Franchi, ca.
210 Euro

NACHHER

Neuer Schwung mit Kurz-Bob

Frisur In puncto Haare mag es Christine unkompliziert, darum haben wir ihr einen Bob geschnitten und am Hinterkopf durchgestuft. Das gibt Volumen. Eine Glanz-Tönung frischt ihren warmen Braunton wieder auf. Für den Tages-Look: die Haare über eine große Rundbürste von hinten nach vorn föhnen – fertig! **Make-up** Da Christines Haut schön feinporig ist, haben wir nur mit einem Pinsel eine feuchtigkeitsspendende Fluid-Foundation aufgetragen. Und im Anschluss ihren Brauenbogen optimiert: braunen Puder vom Ansatz mit einem abgeschrägten Pinsel einbürsten. Die Idealform verläuft zu zwei Dritteln aufsteigend und zu einem Drittel abfallend. **Styling** Orange- und Rottöne passen perfekt zu Christines hellem Teint und ihrem dunklen Schopf. Sie hat ein schönes Dekolleté und kann ruhig etwas mehr Haut zeigen, daher raten wir ihr zu V-Ausschnitten.



KLEID: Zara, ca. 50 Euro.
OHRRINGE: Bijou Brigitte, ca. 8 Euro.
ARMREIFEN: TOV, ca. 100 Euro, Stella & Dot, ca. 50 Euro.
PUMPS: Peter Kaiser über Peter Hahn, ca. 190 Euro

Eleganz in Orange

Frisur Das Deckhaar nach hinten legen, antoupieren und die Strähnen am Hinterkopf mit Klemmen feststecken. Zum Schluss kleine Härchen mit etwas Spray anlegen. **Make-up** Brauen Schimmer-Lidschatten mit einem runden Pinsel über das gesamte Lid verteilen, Wimpernkranz mit schwarzem Kajal umranden und mit einem Applikator aussoften, das macht die Linien weich und natürlich und den Blick intensiv. Dann Wimpern schwarz tuschen. **Styling** Das Etuikleid betont Christines Kurven und wirkt durch die Rocklänge elegant.

Contouring & Highlights



1 MIT SCHATTEN und Glanz wird das Gesicht modelliert. Dafür zunächst etwas Concealer unter die Augen, auf Stirn, Kinn, Kiefer und entlang der Nase geben und mit einem Pinsel verblenden. Das kaschiert Fältchen.



2 BRONZER in Matt setzt Konturen an der Schläfe, Kinnlinie und unter den Wangenknochen. Um das Gesicht optisch etwas zu verkürzen, geben wir auch etwas auf Hals, Kinn und Stirn.



3 GLANZPUNKTE mit einem Puder-Highlighter heben Stellen hervor, wie etwa den Nasenrücken, Stirnmitte, Wangen und das Lippenherz. Gleichzeitig strahlt der Teint durch Lichtreflexe.

Schwungvolle Kombi

Frisur Auch Wellen lassen sich bei einem Bob schnell stylen: breite Strähnen in eine Lockenzange eindrehen, mit den Fingern in die Schwungrichtung zwirbeln und kurz auskühlen lassen. Dann leicht durchwuscheln und mit Spray fixieren. **Make-up** Ein Himbeerton auf den Lippen schmeichelt Christines hellem Teint. Etwas Nude-Gloss auf der Mitte lässt die Lippen voller wirken. Damit die Farbe nicht verläuft, den Mund mit einem Konturenstift in der Lippenfarbe umranden. **Styling** Die fließende Hose und die Wickelbluse kaschieren kleine Pölsterchen. Dazu ist ein Blazer vorteilhaft, weil er eine schöne Silhouette zaubert.

BLAZER: Selected, ca. 80 Euro. BLUSE: Saint Tropez, ca. 55 Euro.
HOSE: Zara, ca. 40 Euro. KETTE: Stella & Dot, ca. 70 Euro.
TASCHE: Radley London, ca. 260 Euro



Haben Sie auch Lust auf eine Veränderung?

Schreiben Sie an kosmetik.fuer-sie@fuer-sie.de oder an FÜR SIE, Beauty-Coach, Postfach 60 12 60, 22212 Hamburg (mit „Steckbrief“ und aktuellem Foto). Alle „Beauty-Coach“-Folgen finden Sie unter FürSie.de/typberatung



ENTDECKE DAS GEHEIMNIS VON GEBÄNDIGTEM HAAR VOLLER SCHWUNG.

BÄNDIGUNG & SCHWUNG MIT AWAPUHI, ÖL + KERATIN.
DIE INNOVATION VON GUHL FÜR EIGENWILLIGES HAAR.

- Bändigt das Haar vom Ansatz bis in die Spitzen
- Erhält den natürlichen Schwung des Haares
- Für vollendet geschmeidiges Haar voller Lebendigkeit



Sicher abtauchen

Mit diesen wasserfesten Mascaras geht Ihr Augen-Make-up garantiert nicht baden



MEIN TIPP Um den Wimpern über Nacht eine Pause zu gönnen, ist es wichtig, das Augen-Make-up vor dem Schlafengehen zu entfernen. Am besten gelingt dies, wenn das Wattepad leicht mit warmem Wasser angefeuchtet wird, bevor die Reinigungs lotion zum Einsatz kommt. Dann nicht wild in alle Richtungen reiben, sondern einfach ein paar Sekunden auf das Lid legen. Anschließend mit sanftem Druck nach unten ziehen. So werden die



HEIKE RHEKER
FÜR SIE-
Beauty-Chefin

: Wimpern nicht
: übermäßig
: strapaziert.
: Den Vorgang
: so oft wieder-
: holen, bis
: die Tusche
: entfernt ist.

1 INTENSIVES SCHWARZ „False Lash Superstar“-Mascara von L'Oréal, ca. 12 Euro. **2 MIT KIESELERDE** „All in One Mascara“ von Artdeco, ca. 14 Euro. **3 PERFEKT DEFINIERT** „100 % Black Bombastic“-Mascara von p2, ca. 4 Euro. **4 PUPPEN-AUGEN** „Hypnose Doll Eyes Waterproof“-Mascara von Lancôme, ca. 30 Euro. **5 EINFACH ZU ENTFERNEN** „Better than Waterproof“-Mascara von Catrice, ca. 5 Euro. **6 GLAMOURÖSE FÜLLE** „Volum' Express Lash Sensational“-Mascara von Maybelline New York, ca. 10 Euro. **7 MEHR DICHTER** „Mr. Black Volume Mascara“ von Douglas, ca. 10 Euro



DR. HOLGER FUCHS
Facharzt für
ästhetische
Chirurgie

NACHGEFRAGT

Können Schönheits-OPs abhängig machen? „In der Tat gibt es Patienten, die ein Suchtverhalten entwickeln. Dafür gibt's zwei Gründe: Die einen verlieren nach der ersten geglückten OP ihre Hemmschwelle und wünschen sich weitere Eingriffe. Die anderen leiden unter einem verzerrten Selbstbild – der Dysmorphophobie. Die Menschen nehmen sich entstellt wahr. Beratung ist deswegen unbedingt notwendig, und im Zweifelsfall muss der Arzt von weiteren Eingriffen abraten.“

WIR LIEBEN ...

... die neuesten Nagellack-Trends – und die passenden Handyhüllen dazu! Sehr stylisch. Dazu die Nägel Ton in Ton oder im Kontrast-Look lackieren. (von Iphoria, ca. 45 Euro)



MAKE-UP-TREND FLAMBOYANCE

So exotisch heißt der extravagante Sommer-Look aus Fernost, der an Paradies-Strände und Flamingos erinnert. Blaue Augen werden mit leuchtenden Farben wie Gelb, Blau und Türkis noch mehr zum Strahlen gebracht, braune Augen mit Pink, Grün und Orangetönen.



NEU!

Natur pur

Q10 Anti-Falten Pflege
aus der Natur



lavera Naturkosmetik, basis sensitiv, die **Q10 Anti-Falten Feuchtigkeitspflege**

www.lavera.de



lavera. wirkt natürlich schön.

Sommer, Sonne, Gewinn!

GEWINNE
IM WERT VON
33.000
EURO

Machen Sie mit! Wir erfüllen Ihre Wünsche und verlosen tolle Preise, von der Traumreise bis zum Starfriseur-Besuch. Viel Glück!

FOTOS VOLKER LAMMERS

1



1 Insel-Glück

Kreta ruft! Im „smartline Village Resort & Waterpark“ den **All-inclusive-Urlaub** genießen. 2 Erwachsene und 2 Kinder (bis 14 Jahre) im Familienzimmer, inkl. Flüge. Wert ca. **4000 Euro**. www.neckermann-reisen.de

2 Strand-Set

Der perfekte Hautschutz: Anthelios-**Sonnenpflege-Paket** für Gesicht und Körper plus **Batikshirt** von Seafolly. 10x im Wert von ca. **160 Euro**. www.larocheposay.de

2



3

3 Reise-Gepäck

Im Wellen-Design: leichter Tegra-Lite-**Hartschalen-Trolley** und passender **Rucksack** aus Nylon von Tumi im Wert von ca. **870 Euro**. www.tumi.de





4

6

5



4 Nordsee-Spaß

Zu zweit im Strandhotel in **Sankt Peter-Ording** relaxen: 2 Übernachtungen mit Frühstück, Spa-Besuch, 2 Dinner im Restaurant „Esszimmer“. Wert ca. **1000 Euro**. www.hotel-zweiteheimat.de

5 Flitze-Bike

Passt in jeden Kofferraum: Elektro-Klapprad für entspannte **Radel-Touren** auf Reisen. Mit 20-Zoll-Rädern, Shimano-Gangschaltung. Wert ca. **1200 Euro**. www.colarebell.de

6 Garten-Oase

Urlaubsstimmung im **Strandkorb** aus nordischem Fichtenholz und handgeflochtenem Kunststoff, aus der Bielefelder Manufaktur. Wert ca. **1000 Euro**. www.sonnenpartner.de



7 Lieblings-Platz

Clean-Chic: Den zierlichen **Schreibtisch** aus gekälkter Eiche mit **Dreh-Sitzhocker** und rundem **Spiegel** können Sie prima als Schmink- oder Arbeitsplatz nutzen. Gesamtwert ca. **2000 Euro**. www.lambert-home.de

8 Schnupper-Kurs

Für 5 Leserinnen plus Begleitung wird ein exklusives **Duft-Seminar** in Köln verlost. Vom 10. bis 11. Juli inkl. Übernachtung mit Frühstück im „Motel One Köln-Waidmarkt“, plus „4711 Acqua Colonia“-Duftpaket. Gesamtwert ca. **2500 Euro**. www.4711.com

9 Multimedia-Vergnügen

Unterwegs Fotos mit der **Kamera** „NX mini“ schießen und teilen oder über das **Smartphone** „Galaxy Note 4“ mit dem „S Pen“ signieren und verschicken. Regenwetter?

Auf dem **Tablet** „Galaxy Tab S“ die Lieblingsserie schauen oder Gute-Laune-Songs über die kabellosen **Kopfhörer** „Level Over“ hören. Komplett ca. **2000 Euro**. www.samsung.de



10 Trend-Paar

3x **Handtasche** von Love Moschino plus **Sandaletten** von Sarenza (bitte Schuhgröße angeben). Gesamtwert ca. **1000 Euro**. www.sarenza.de



11 Star-Schnitt

Einen Tag nach **London** fliegen und sich im Salon von **John Frieda** einen Trend-schnitt und Style verpassen lassen, dazu die „Go Blonder“-Range. Wert ca. **1200 Euro**. www.johnfrieda.de



12 Tücher-Traum

Ein echter Klassiker: 1 von 10 **Schaltüchern** in Grau mit „Liu Jo“-Allover-Druck. Gesamtwert ca. **500 Euro**. www.vente-privee.com



13 Tanz-Tag

Schwofen Sie mit: Licor 43 verlost einen Tanzkurs für zwei in Hamburg mit „Let's Dance“-Starcoach Melissa Ortiz-Gomez (4. Juli). Übernachtung inklusive. Wert ca. **2500 Euro**. www.licor43.de



14 Meer-Spa

Verbringen Sie mit 2 Freundinnen **den perfekten Tag** mit „Cellular Perfect Skin“ in Grömitz: Übernachtung im „a-ja-Resort“, Pflege-Kur im Nivea Haus, Dinner, Cocktails und Produktpaket. Wert ca. **1500 Euro**. www.nivea.de





15



16



15 Mountainbike

Toller **Tourbegleiter**: Das „Grand Canyon AL SLX 7.9“ mit leichtem Alu-Rahmen und 29-Zoll-Rädern ist bequem und einfach im Handling. Von Canyon, Wert ca. **1300 Euro**. www.canyon.com

16 Luxus-Alm

Auf geht's nach **Südtirol**: 3 Nächte inkl. Halbpension für 2 Personen im 5-Sterne-„Gardena Grödnerhof“ in St. Ulrich inkl. Zuganreise. Wert ca. **1500 Euro**. www.bahn.de und www.gardena.it

19 Barista-Workshop

3-mal zu gewinnen: Teilnahme am Tchibo-Workshop (inkl. Lunch und Bahnreise nach Hamburg, Termin nach Absprache) plus **Jahresvorrat** Barista-Kaffee und **Kaffee-Automat**. Wert ca. **2000 Euro**. www.tchibo.de



19



17 Schmuck-Duo

Was blinkt denn da so schön am Handgelenk? 2 wertvolle Pandora-**Armbänder** mit 13 süßen Charms aus Muranoglas, Emaille und Silber. Gesamtwert ca. **1600 Euro**. www.pandora.net

17



18 Lingerie-Show

Sitzen Sie zu zweit in der **ersten Reihe** bei der „Plattform Fashion“-Show mit Passionata in Düsseldorf (25./26. Juli). Inkl. Übernachtung und Passionata-**Wäsche-Set**. Wert ca. **600 Euro**. www.passionata.com

18

20 Blitzblank-Jahresabo

Endlich putzfrei! Gewinnen Sie ein Jahr lang eine **professionelle Reinigungskraft** von Helpling, die jede zweite Woche Ihr Zuhause 3 Stunden säubert. Wert ca. **1100 Euro**. www.helpling.de

20



21 Party-Trio

Jedes Modell 3x zu gewinnen:
Chiffonkleid („Fabienne“),
Retro-Mini-Dress („Emma“)
oder **Shirt-Kleid** („Lena“).
Wunschmodell und Größe
angeben. Gesamtwert ca.
1100 Euro. www.fourflavor.de

22 Garten-Party

Sommerlich prickelnd für
Ihre Feier: ein Partyvorrat mit
verschiedenen Sorten
Rotkäppchen **Fruchtsecco**.
Wert ca. **450 Euro.**
[www.rotkaeppchen.de/
fruchtsecco](http://www.rotkaeppchen.de/fruchtsecco)

23 Outdoor-Küche

Stylisch in Sonnengelb. Die
Stahlplatte des **Gasgrills** hat
zwei getrennt heizbare Zonen.
So lässt sich von Fisch bis
Crêpes alles easy zubereiten
oder warm halten. Wert ca.
600 Euro. www.verycook.de



So gewinnen Sie

Schicken Sie einfach die Nummer Ihres Wunschgewinns,
Ihre Adresse und, falls erforderlich, Kleidergröße
oder Schuhgröße an uns. Per Post: Redaktion FÜR SIE,
Kennwort: „Sommer-Gewinnspiel“, 20771 Hamburg.
Oder klicken Sie auf FürSie.de/gewinnspiele.
Einsendeschluss: 28. Juni 2015.

Sämtliche Gewinne werden unter allen Teilnehmern verlost. Mitarbeiter der GANSKE
VERLAGSGRUPPE und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



LEBE LIEBER UNVERNÜNFTIG



Einfach mal
aus dem Bau
ausbrechen –
das finden
auch Bunnys
gut!

Mal so richtig albern sein,
ausgelassen und verrückt –
das verkneifen wir
uns im Alltag nur zu
oft. Dabei bringt es
so viel Lebensfreude!

NEU LICH WAR IN EINER ZEITUNG ein Bild abgedruckt. Es zeigte Königin Elisabeth II. von England. Das ist an sich nichts Ungewöhnliches, denn Fotos von der Queen sind häufig zu sehen. Dieses aber war ein Paparazzi-Foto von der Queen, die mit Kopftuch und hellem Regenmantel auf einem großen schwarzen Pferd saß. Neben ihr ritt ihr Chefstallmeister. Elisabeth saß gerade und aufrecht im Sattel, das Pferd lief in einem leichten Trab. Das besondere daran: Die Königin ist 88 Jahre alt – und sie reitet. Ist das verrückt? Oder das pure Glück?

Ganz klar ziemlich irre, werden die meisten jetzt sagen. In dem Alter noch zu reiten. Wie gefährlich ist das denn? Soll sie doch lieber im Buckingham-Palast bleiben und Tee trinken. Alles andere ist die reine Unvernunft. Oder doch nicht? Zugegeben, die Queen ist vielleicht ein bisschen exzentrisch. Aber müssen wir immer und überall vernünftig sein? Sich unserem Alter entsprechend verhalten – was sind das für Regeln, und wer setzt sie überhaupt fest? Wann ist man zu alt, um Dinge zu tun, die Spaß machen? Mit 30 oder erst mit 40? Mit 50 oder wenn man in Rente geht?

Seien wir mal ehrlich: Wann waren wir das letzte Mal so richtig unvernünftig und unbeschwert? Sind zu lauter Musik

durch die Wohnung getanzt. Haben die ganze Nacht gefeiert. Haben uns ein knallrotes Kleid gekauft, obwohl wir doch sonst eher gedeckte Farben tragen. Sind spontan übers Wochenende an die See gefahren und barfuß durch den Sand gelaufen. Haben mit den Kindern Sackhüpfen gespielt. Sind im Schwimmbad vom Fünf-Meter-Brett gesprungen. Erinnern Sie sich? Oder ist das alles schon viel zu lange her?

Das Schlimme am Erwachsensein sind ja nicht die ganzen Pflichten, die man so im Alltag hat. Geld verdienen, den sozialen Status halten, jeden Tag zur Arbeit gehen, die Kinder erziehen, das Haus in Schuss halten, fürs Alter vorsorgen. Nein, das packen wir, das haben wir über die Jahre aus dem Effeß gelernt, auch wenn es ganz schön anstrengend ist. Das Schlimme ist, dass wir aus dem Korsett des Alltags gar nicht mehr rauskommen. Und das Allerschlimmste: Wir gestatten es uns auch gar nicht. Wir wollen es nicht einmal mehr. Und merken nicht, wie wir langsam, aber sicher immer unglücklicher werden.

Du bist doch kein Kind mehr, heißt es. Für diese Albernheiten bist du doch zu alt. Nun benimm dich mal wie ein Erwachsener. Solche Sätze hören wir schon als Heranwachsende in der Pubertät. Also funktionieren wir. Begeben uns ins Hamsterrad und bleiben auch brav drin. Haben immer ein furchtbar schlechtes Gewissen, wenn wir mal nicht perfekt sind. Dabei ist es doch genau diese Haltung, die uns die Lebensfreude nimmt. Die uns müde macht und ausbrennt. ►

Die uns immer nur auf Leistung trimmt und das Kind in uns verstummen lässt. Und das, sagen Psychologen, ist falsch. Denn unser inneres Kind ist immer noch da. Und will gesehen und verstanden werden.

„In 20 Jahren wirst du die Dinge, die du nicht getan hast, mehr bedauern als deine Taten. Also, mach die Leinen los, verlasse den sicheren Hafen. Fang den Wind in deinen Segeln, erforsche, träume, entdecke.“ Mark Twain, der uns das wunderbare Buch von Tom Sawyer und Huckleberry Finn geschenkt hat, war nicht nur als Schriftsteller ein weiser Mann. „Erforsche, träume, entdecke“, rät er uns, was nichts anderes heißt als: Komm raus aus dem selbst gewählten Hamsterrad, lebe lieber unbeschwert.

Auch der berühmte amerikanische Arzt und Clown Patch Adams (sein Leben wurde mit Robin Williams in der Titelrolle verfilmt) sagt: „Überlege, in der Öffentlichkeit albern zu sein. Singe laut heraus. Trage komi-

sche Sachen.“ Und warum das alles? Um Lebensfreude und Lebensglück ein Stückchen näher zu kommen. Wenn der Kopf mit der Stimme der Vernunft spricht, das Herz aber singen will, wer setzt sich dann durch? In den meisten Fällen siegt der Verstand, und die Seele schweigt. Schade. Denn erst wenn wir uns ein Stück Unvernunft gönnen, wird das Leben lebenswert. Und ob nun das knallrote Kleid angeblich zu auffällig ist oder nicht – wen interessiert das, wenn man sich selbst darin wohlfühlt.

Wer auch mal unvernünftig ist, katapultiert sich raus aus dem Hamsterrad und fühlt sich wie früher, als man noch nicht erwachsen war und ständig funktionieren musste. Als man noch nicht so viel Verantwortung und so viele Pflichten hatte. Vielleicht geht es auch Königin Elisabeth II. ein bisschen so auf ihrem pechschwarzen Pferd. Sie fühlt sich wie früher – nur viel besser.

TEXT **SUSANNE WALSLER**

„FERIEN MACHEN MIT KLEINEN ABENTEUERN“

Elke Krull erlebte die Türkei hautnah



ELKE KRULL, 59, Inhaberin eines Bekleidungs-geschäfts

Vor einigen Jahren war ich mit drei Freundinnen in Istanbul. Frauentour. Wir wollten unbedingt in einen alten, klassischen Hamam, eine Art türkische Badeanstalt. Es war für uns alle das erste Mal. In einem sehr abgelegenen Viertel standen wir dann vor einer niedrigen Tür. Eine alte Frau öffnete uns, hinter ihr ein langer, dunkler Tunnel. Unheimlich – wir bekamen echt Bammel. Aber dann habe ich all meinen Mut zusammen genommen und ging voran in einen riesigen Kuppelsaal, in dem nur eine Glühbirne von der Decke baumelte. Wir konnten uns auch nur mit Zeichensprache verständigen. Trotzdem: Es war ein ganz tolles Erlebnis, und unser Bad im Hamam gehört zu meinen schönsten Urlaubserinnerungen. Bis heute muss nur eine aus unserer Frauen-Clique „Istanbul“ sagen, schon lachen wir Tränen.

„PLÖTZLICH HATTE ICH KURZE HAARE“

Ulrike Niemeier gab ihrer Tochter die Schere



ULRIKE NIEMEIER, 48, Meteorologin

Seit Studentenzeiten habe ich lange Haare. Waschen, föhnen, Zopfband – fertig. Die Spitzen habe ich immer selbst geschnitten. Neulich stehe ich vor dem Spiegel und denke, ein Stückchen könnte mal ab. Ich bitte meine 13-jährige Tochter, mir die Spitzen zu schneiden. Das sollte eigentlich nur ein Tauschhandel werden, damit ich ihre Haare etwas kürzen darf. Bei uns in der Familie gehen nämlich nur die Männer zum Friseur. Ich gebe Mimi die Schere, fünf Zentimeter soll sie abschneiden. Plötzlich sehe ich lange Strähnen fallen, erschrecke, aber ich habe sie machen lassen. Meine Haare sind jetzt nur noch halb so lang, und ich fühle mich total wohl damit. Zum Friseur wäre ich nie gegangen, vielleicht hat Mimi das intuitiv geahnt.

„ICH LIEBE ES ZU SPIELEN“

Sylvia Hulß ist Laiendarstellerin im TV



SYLVIA HULSS, 47, Kaufmännische Angestellte

Schauspielerin werden, modeln, auf der Bühne stehen? Ich doch nicht. Dafür fand ich mich nie schön oder talentiert genug. Doch vor einigen Jahren suchte ich einen neuen Job, las deshalb Stellenanzeigen – und eine Agentur castete Laiendarsteller. Das wollte ich probieren! Ich überwand meine Scheu, fuhr dorthin, und es lief so toll: Die Leute mochten meine Wuschelfrisur, mein loses Mundwerk. Schon zwei Wochen später bekam ich die erste Rolle. Seitdem habe ich viermal vor der Kamera gestanden für Sendungen wie „Auf Streife“ oder „Die Trovatos“. Früher habe ich mich versteckt, wenn ich fotografiert werden sollte. Heute bin ich mutig. Die Jobs machen viel Freude, und vor allem haben sie mir zu mehr Selbstbewusstsein verholfen.

DANKE, COMPUTERHILFE!

SCHON AB
5,95 €
PRO MONAT*

OB TABLET, PC, SMARTPHONE ODER HEIMNETZWERK –
WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN

Schön, wenn man immer jemanden hat, der sich mit Computern auskennt. Jemanden, den man anrufen kann, damit alles schnell wieder läuft. Die Computerhilfe für alle – jetzt buchen!

Weitere Infos erhalten Sie unter **0800 330 1472** oder hier: www.telekom.de/computerhilfe



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

* Monatliche Kosten: Computerhilfe S 5,95 €, M 9,95 €, L 14,95 €. Monatliche Inanspruchnahme der Hotline bei S und M bis zu 30 Minuten, bei L bis zu 45 Minuten, danach jeweils 1,79 €/Minute. Nicht genutzte Minuten verfallen am Monatsende. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate.

Tapas essen mit ... Daniel Brühl

Im eigenen Restaurant bringt der Schauspieler die Klassiker seiner Kindheit auf den Tisch und erzählt von Katalanen, schönen Kleinigkeiten und Klischees

Vor uns steht eine köstliche Auswahl spanischer Tapas: kleine Pimientos de Padrón

(gebratene Paprika), Patatas bravas (Kartoffeln in pikanter Soße), Tortilla. „Die könnte ich immer essen!“, sagt Daniel Brühl. Allerdings kommt er gerade kaum dazu, weil er genauso gern redet über seine Leidenschaft für die spanische Küche. Daniel César Martín Brühl González Domingo wurde vor 36 Jahren in Barcelona geboren und hat sich ein Stück Heimat nach Berlin geholt: 2011 eröffnete seine Tapas-Bar „Raval“, benannt nach einem Viertel in Barcelona. **Mit welcher Kleinigkeit kann man Ihnen eine Riesenfreude machen?** Mit einem guten Witz, den ich dann weitererzählen kann (lacht). Aber mit kulinarischen

Kleinigkeiten kann man mich auch sehr glücklich machen. Essen ist mir wirklich wichtig, ich bin immer auf der Suche nach Neuem. Deshalb mag ich das Tapas-Prinzip so. Dass man verschiedene Kleinigkeiten teilt und probieren kann, finde ich schön. So verbindlich.

In Deutschland gibt's ja eher das klassische Tellergericht: Kartoffeln, Fleisch, Soße.

Stimmt. Und eigentlich bin ich sehr darauf bedacht, meinen Teller zu verteidigen. Das ist wahrscheinlich noch Futterneid: Wir waren zu Hause drei Kinder, und mein älterer Bruder bekam immer die größte Portion. Da habe ich heute noch einen Komplex: Wenn wir beide im Restaurant dasselbe bestellen würden, wäre ich absolut sicher, dass Sie mehr bekommen als ich. Und falls Sie ein anderes Gericht haben, dann schmeckt es garantiert besser als mein Essen (lacht).

Sie haben eine Zweitwohnung in Barcelona. Gibt es eine Kleinigkeit, die immer mitmuss?

Früher habe ich immer viel aus Spanien mitgebracht, aber jetzt gibt es ja die Bar. Und manches funktioniert tatsächlich nur dort, wo es hingehört. Das kennen Sie bestimmt auch aus dem

Urlaub: Die Musik klingt anders, der Wein schmeckt zu Hause nicht mehr ganz so gut. Aber ich habe meine kleinen Rituale, die für mich zu jedem Barcelona-Besuch dazugehören. Sonst war ich nicht da.

Zum Beispiel?

Ich schlendere immer über den Markt in Gràcia. Da gibt's ein kleines Eckcafé, wo eine grummelige Oma Wahnsinnskaffee macht. Dort setze ich mich auf einen Hocker, beobachte die Leute und trinke einen Café con leche oder Cacaolat. Das ist ein viel zu süßer Kakao, den ich aber liebe – im Sommer eiskalt. Dann geht's mir sofort gut.

Von Sangria halten Sie nichts?

Doch, wenn sie gut gemacht ist. Sangria ist ein gefährliches Zeug: geht runter wie Fruchtsaft, aber dann ... Ich mag auch Tinto de verano, obwohl das ein echtes Trash-Getränk ist: Sprite mit billigem Rotwein und Eiswürfeln. Das verbinde ich total mit Spanien und Kindheit. Also, als Kind habe ich natürlich keinen Wein getrunken, aber die Erwachsenen.

Was sollte man in Barcelona auf gar keinen Fall machen?

Bitte keine Paella auf den Ramblas essen! Die kommt im Zweifelsfall aus der Tiefkühltruhe. Ich



BON PROFIT! Das heißt auf Katalanisch „Guten Appetit“. Patrón Daniel Brühl und FÜR SIE-Autorin Ulrike Schröder beim höchst profitablen Tischgespräch



EIN STÜCK SPANIEN
in Kreuzberg: Mit
seiner Tapas-Bar hat
sich Daniel Brühl
einen Traum erfüllt

würde behaupten, dass 90 Prozent der Restaurants dort Touri-Fallen sind, wo man teuer und schlecht isst und von der

Ich bin ja nicht mal dunkelhaarig. In meiner spanischen Familie gibt es Männer mit roten Bärten, da ist gar kein typischer

„Wir waren zu Hause drei Kinder: Ich leide bis heute an Futterneid“

Sangria Kopfschmerzen kriegt.
Haben Sie noch Erinnerungsstücke aus Ihrer Kindheit?

Ich habe oft Detektiv gespielt und wollte ein kleiner Lord sein. Mit elf habe ich mir dann eine Taschenuhr gewünscht, weil ich irgendwo eine gesehen habe – bei meinem Großonkel, glaube ich. Die habe ich aufbewahrt.

Was ist an Ihnen typisch deutsch und was typisch spanisch?

Das kann ich gar nicht so sagen.

Klischee-Spanier dabei. In zwei Kulturen groß zu werden und beide Sprachen zu sprechen habe ich immer als Bereicherung empfunden. Bin ich längere Zeit in der einen Heimat, vermisste ich die andere.

Gibt es denn Klischees, die tatsächlich zutreffen?

Die Spanier sind generell sicher entspannter, aber eben auch unzuverlässiger. Die Deutschen sind ja so organisiert, dass es

spießig werden kann. Das nervt mich manchmal, da kommt wohl der Spanier in mir durch. Andererseits weiß ich es durchaus zu schätzen, wenn Dinge funktionieren und schnell gehen. Spanier stehen gern Schlange, ich dagegen hasse das. Ich werde schnell ungeduldig. Und wenn du dann endlich an der Reihe wärst, wird vor dir noch endlos gequatscht (*lacht*).

Und wie steht es mit Ihrem Temperament: nordisch oder südländisch?

Die Katalanen sind etwas knurrig und eher verschlossen. In Deutschland sagt man ja auch, die Hanseaten im Norden seien reservierter als die Bayern. Ich kenne Stimmungsschwankungen und kann sehr muffelig sein. Dann ziehe ich mich lieber zurück, bevor ich die Leute vergräule. Aber ich sag mal: Grundsätzlich bin ich eher eine Frohnatur und gehe offen durchs Leben.

Was machen Sie, wenn Sie mal freihaben?

Dann laufe ich ziellos durch die Gegend, ohne Plan und ohne Google Maps, am liebsten in fremden Städten. So findet man die schönsten Orte. Stundenlang gehen, ohne zu wissen, wohin einen der Weg führt – das ist für mich die beste Entspannung.

INTERVIEW **ULRIKE SCHRÖDER**



Zum Weiterlesen und Probieren: Daniel Brühls sehr persönlicher Stadtführer „Ein Tag in Barcelona“ und sein Rezeptbuch „Tapas!“. Im Kino ist er aktuell in dem spannenden Tatsachendrama „Die Frau in Gold“ neben Helen Mirren (Foto) zu sehen: Die Exil-Jüdin Maria streitet vor Gericht um das weltberühmte Klimt-Gemälde „Die goldene Adele“. Es zeigt ihre Tante und wurde einst von den Nazis beschlagnahmt. **Trailer:** FürSie.de/bruehl-trailer

Körpersprache im Job

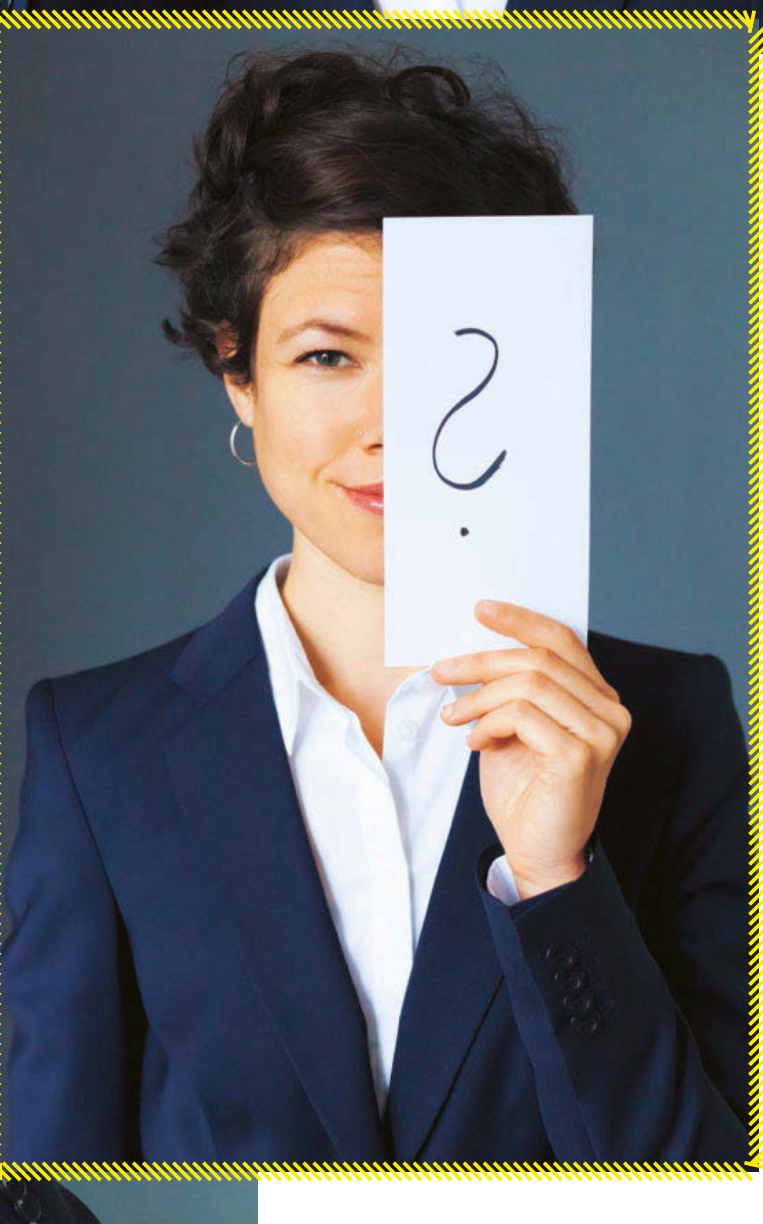
So setzen Sie die richtigen Signale

Mehr Respekt oder Geld? Nicht mehr unterbrochen werden? Wer darum nur bittet, wird oft enttäuscht: Im Job führen aber nicht nur Worte, sondern vor allem die richtige Haltung, Mimik, Gestik zum Erfolg. Simon van Grieken, Coach für Körpersprache, verrät die wichtigsten Tricks

OHNE GROSSE WORTE

Mimik, Gestik und Haltung sprechen ihre eigene Sprache und entscheiden am Ende darüber mit, ob's mehr Gehalt gibt oder nicht





1 Punktlandung in den ersten Sekunden

Vertrauenswürdig? Kompetent? Auf diese beiden Eigenschaften werden wir bei jeder ersten Begegnung gecheckt – ob vom potenziellen Chef im Vorstellungsgespräch oder vom neuen Kunden. Innerhalb von maximal fünf Sekunden hat unser Gegenüber unbewusst sein Urteil gefällt, oft noch vor dem ersten Wortwechsel. Ein topgepflegtes, dem Anlass angemessenes Äußeres ist darum ebenso selbstverständlich wie Pünktlichkeit. Entscheidend ist jedoch vor allem das Hereinkommen: Viele drehen der Person, die sie erwartet, gleich wieder den Rücken zu, um die Tür zu schließen. Das aber wird unbewusst als unhöflich empfunden, weil es signalisiert: „Ich will wieder raus!“ Besser schließen Sie die Tür hinter sich, ohne sich dafür umzudrehen, und halten so von der ersten Sekunde an Blickkontakt. Dazu ein strahlendes Lächeln und ein deutliches, freundliches „Guten Tag“ – schon haben Sie einen souveränen Start hingelegt. Achten Sie anschließend auf einen mittelkräftigen Händedruck zur Begrüßung, eine feste Stimme und ruhige Gestik. Wenn dann noch die Inhalte stimmen, kann kaum mehr etwas schiefgehen.

2 Sich Respekt verschaffen

Ein Mitarbeiter missachtet die Fristen, die Sie setzen, der Auftraggeber handelt das Honorar herunter. Frustrierend! Frauen klagen häufiger als Männer darüber, mit ihren Forderungen nicht ernst genommen zu werden. Grund ist häufig eine am Ziel vorbeiführende Körpersprache und Mimik. Frauen ist es tendenziell wichtiger als Männern, ein gutes Beziehungsklima zu schaffen, es anderen recht zu machen. Dieses Gefallenwollen drückt sich in nonverbalen Signalen aus. Lächelnd und mit gesenktem Kopf seine Preisvorstellung für eine Dienstleistung zu nennen, lädt geradezu zum Nachverhandeln ein. Dabei können Sie Ihr Ziel erreichen, ohne unhöflich zu wirken: mit geradem Haupt, festem Blick und neutralem bis ernstem „Pokerface“. Freundlich, aber unnachgiebig: Wenn Sie etwas Unbequemes durchsetzen wollen, ist das das Erfolgssignal. Verhandlungsprofis profitieren von folgendem Trick: Durch minimales, nur angedeutetes Kopfschütteln zeigen Sie dem Gesprächspartner, dass Ihr Angebot nicht verhandelbar ist – bevor dieser überhaupt versucht hat, den Preis zu drücken. ►

Die Bühne
seit Stunden
belegt.

Die Stimme
noch immer
geschmeidig.



GeloRevoice®
Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung

www.gelorevoice.de

POHL BOSKAMP 



3 Deutlich NEIN signalisieren

Im Job fällt es oft schwer, Grenzen zu setzen, obwohl der Schreibtisch bereits überquillt. Mit Haltung und Mimik allein ist es hier leider nicht getan. Die Körpersprache kann nur das verbale „Nein“ unterstreichen. Achten Sie dabei auf aufrechte Haltung, geraden Kopf, festen Blick. Lächeln Sie

nicht, es schwächt das Nein ab! Vermeiden Sie auch, sich zu entschuldigen. Untermauern Sie lieber Ihr Nein mit guten Argumenten: „Wenn ich auch dies noch übernehme, kann ich nicht mehr für die Qualität garantieren.“ Nennen Sie Ihrem Vorgesetzten die wichtigsten Aufgaben, die Sie bereits unter Hochdruck abarbeiten, und bitten Sie ihn, selbst ein oder zwei Punkte auf dieser Agenda zu streichen. Sie überlassen – hierarchiegetreu – die Entscheidung ihm, wahren trotzdem Ihr Gesicht. Und behalten Sie stets die Qualität im Blick.

4 Nicht unterbrechen lassen

Meist ist es nicht persönlich gemeint, es wird aber leicht als Angriff empfunden, wenn einem jemand (wiederholt) ins Wort fällt. Notorische Unterbrecher haben es allerdings schwer, wenn Sie folgende Tricks verinnerlicht haben: Sprechen Sie laut genug und artikulieren Sie deutlich. Vermeiden Sie Pausen zwischen Sätzen oder Themenabschnitten. Halten Sie intensiven Augenkontakt zu Ihrem Gesprächspartner oder dem Team. Und senden Sie keines der folgenden Signale, die als Einladung für eine Unterbrechung missverstanden werden können: gesenkter Kopf, hochgezogene Augenbrauen, zu langsames Sprechtempo. Sollte es dennoch passieren, dürfen Sie zu härteren Maßnahmen greifen – Sie starren den Störenfried an und sagen: „Ich möchte diesen Satz zu Ende bringen!“ Schweigen Sie ein paar Sekunden, bevor Sie fortfahren – ab jetzt garantiert ungestört.

5 Die Nervosität kaschieren

Je wichtiger es ist, Top-Leistung zu bringen, desto stärkeres Lampenfieber droht. Verräterisch sind unsere Hände (zittrig, hektisch gestikulierend), unsere Haltung (gekreuzte Beine, eingeknickte Hüfte), die Augen (flackernder Blick) und die Stimme (brüchig, hoch). Die beste Waffe dagegen ist perfekte Vorbereitung – 150 Prozent, um an einem schlechten Tag aus der Reserve schöpfen zu können. Wählen Sie ein Outfit, in dem Sie sich attraktiv finden, das stärkt das Selbstbewusstsein. Setzen Sie bewusst körpersprachliche Signale ein, um Souveränität auszustrahlen: Stehen Sie aufrecht, setzen Sie langsame Gestik ein, zügeln Sie Ihr Sprechtempo. Vor Aufregung halten wir oft die Luft an, was die Stimme gepresst klingen lässt. Daher regelmäßig tief und langsam durchatmen, das sorgt für gutes Stimmvolumen. Und bloß nicht die Nervosität gegenüber den Zuhörern erwähnen – das würde die Aufmerksamkeit erst auf Ihre Unsicherheit lenken.

Durchsetzen im Job – mit Mimik und Gestik

Der Weg zum Erfolg führt über die Körpersprache



DER EXPERTE

Simon van Grieken weiß, wie Frauen mit Körpersprache punkten

müssen? Der Kommunikationstrainer Simon van Grieken ist Spezialist in Sachen Körpersprache. Beim

Nicht allein die Kompetenz entscheidet darüber, wer im Job weiterkommt – gesehen wird oft, wer sich besser verkauft. Gerade Frauen tun sich mit ihrer Körpersprache im Job schwer: Wie weiblich darf ich auftreten, wenn ich trotzdem noch als fähig wahrgenommen werden will? Welche männlichen Verhaltensweisen gilt es sich abzuschaun, ohne sich dabei verstellen zu

Exklusiv-Coaching erfahren Sie, welche Signale Sie senden, wie Sie wirken und vor allem, wie Sie Ihre Wirkung steuern können. Durch Wahrnehmungsübungen und Rollenspiele lernen Sie die Erfolgsfaktoren einer effizienten weiblichen Körpersprache kennen – denn Auftritt, Erscheinungsbild und beruflicher Erfolg sind untrennbar miteinander verknüpft.

Simon van Grieken bietet zusammen mit FÜR SIE zwei Tagesseminare exklusiv für Frauen an (maximal 14 Teilnehmerinnen), am 12. und 19. September in Hamburg. Die Seminare dauern von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr und kosten 169 Euro pro Person inklusive Seminar-Unterlagen, Snacks und Getränken. Verbindliche Anmeldung über vangriekenconsulting@bluewin.ch

Innere Ruhe wiederfinden, die eigene Kraft spüren.

KLOSTERFRAU Seda-Plantina

- pflanzliches Arzneimittel
- mit 24-Std.-Wirkkonzept: Entspannung am Tag Ruhe für die Nacht

TESTEN UND IN ALLER RUHE SPAREN



1€
SOFORT
RABATT



9 823200 371005

Einlösbar bis zum 30.09.2015 beim Kauf einer Packung Klosterfrau Seda-Plantina. Nur im Aktionszeitraum einlösbar. Nur ein Coupon je Einkauf. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Nur einlösbar in Deutschland.



* nur in teilnehmenden Märkten

Meine *fremden* Kinder

Marianne Liebscher arbeitete
16 Jahre in einer Bank, dann fand
sie ihre wahre Berufung –
und wurde SOS-Kinderdorfmutter

Was bringt eine Frau dazu, ihr Leben, das in ruhigen Bahnen läuft, völlig umzukrempeln und noch einmal von vorn anzufangen? Den Beruf, den Wohnort zu wechseln und stattdessen Mutter zu werden? Nein, Marianne Liebscher (49) war nicht der großen Liebe begegnet. Es ging ihr nicht um einen Mann, sondern um etwas ganz anderes. Sie wollte sich um Kinder kümmern. Ihnen Halt geben, ein Stück heile Welt schenken.

„Ich bin selbst in einer wohlbehüteten Familie aufgewachsen“, erzählt sie. Nach der Schule begann sie eine Ausbildung bei der Sparkasse. Ihr Lebensweg schien vorgezeichnet. In der Sparkasse arbeiten, irgendwann heiraten, eine Familie gründen. „Mir hat mein Beruf Spaß gemacht“, sagt Marianne Liebscher, „aber nach 16 Jahren

bin ich immer mehr ins Grübeln gekommen. Das Leben meinte es gut mit mir, und doch war da immer wieder dieser Gedanke, dass das nicht alles sein konnte.“

Marianne Liebscher ist Mitte 30, als sie eine Anzeige von SOS-Kinderdorf liest. Gesucht werden Frauen, die Lust haben, als Kinderdorfmütter zu arbeiten. Das ist es, denkt sie. Die Anzeige bringt in ihr eine Saite zum Klingen, von der sie bislang gar nicht wusste, dass sie existiert. Aber intuitiv ahnt sie, dass ihr dieser Beruf mehr Erfüllung bringen wird. Dass sie ihre Berufung gefunden hat.

Marianne Liebscher bewirbt sich und wird als Praktikantin ins SOS-Kinderdorf Saar vermittelt. Sie kündigt ihren Job bei der Sparkasse, zieht von Heidelberg ins Saarland. Ein Jahr hat sie Zeit, ihren Entschluss zu überprüfen. Ist diese neue Aufgabe wirklich die richtige für sie? „Ich wusste gleich, dass ich die Entscheidung meines Lebens getroffen hatte.“ Nach dem Praktikum beginnt sie eine dreijährige Ausbildung in Tübingen zur Jugend- und

Heimerzieherin. „Es war schon ein seltsames Gefühl, mit Mitte 30 noch mal eine Ausbildung zu machen. Aber ich hatte mich schon im Praktikum intensiv mit dieser Aufgabe auseinandergesetzt. Für mich kam nichts anderes mehr infrage.“ Im Dezember 2004 legt sie ihre Prüfung ab, im Januar nimmt sie bereits als SOS-Kinderdorfmutter die ersten Kinder auf.

Die Idee von SOS-Kinderdorf stammt vom Österreicher Hermann Gmeiner, der das erste Dorf Mitte der 50er-Jahre gegründet hat. Vor allem Kriegswaisen sollten dort eine Heimat finden. Heute gibt es weltweit 555 Kinderdörfer, über 60000 Kinder und Jugendliche werden dort betreut. Waisen leben in der Regel nicht mehr in den Dörfern (jedenfalls nicht in den deutschen), heute sind es Pflegekinder. Vermittelt werden sie vom Jugendamt, weil die leiblichen Eltern sich nicht um die Kinder kümmern können, Probleme bei der Erziehung haben oder Gefahr für das Kind besteht, weil es in einem Klima von Gewalt aufwächst und einen Hort der Sicherheit braucht.



GROSSE NÄHE
Marianne Liebscher hat
für jedes „ihrer“ Kinder
Zeit und Zuneigung

Fünf Kinder zwischen fünf und 15 Jahren leben bei Marianne Liebscher, vier Jungs, ein Mädchen. Wenn sie erwachsen sind, die Schule beendet und eine Ausbildung haben, ziehen sie aus dem SOS-Kinderdorf aus, werden im besten Fall selbstständig, gründen eigene Familien.

Aber so glatt, wie es sich anhört, läuft es im wirklichen Leben meistens nicht. Jedes

ist es, den Kindern nicht nur Liebe und Geborgenheit zu geben, sondern sie vorzubereiten auf ein selbstständiges Leben. „Das ist die große Herausforderung“, berichtet sie. „Auch für Dreijährige kann es schon zu anstrengend sein, sich morgens anzuziehen. Kindergarten, Schule – alles das ist Stress pur für die Kinder.“

Natürlich wissen auch schon die kleinen Kinder, dass Mari-

„Ich bin Single, habe aber eine Familie. Das fühlt sich gut an“

Pflegekind bringt eine Bürde von Problemen mit – egal, wie alt es ist. Eins der Symptome von Vernachlässigung, Gewalt und Verwahrlosung ist die sogenannte Anstrengungsverweigerung. Der ganze Alltag fällt den Kindern schwer, die Ansprüche der bürgerlichen Gesellschaft, der Druck der Schule, später der Ausbildung, Marianne Liebschers Aufgabe

anne Liebscher nicht ihre leibliche Mutter ist. „Ich erkläre ihnen immer, dass sie zwei Mütter haben. Eine, die sie auf die Welt gebracht hat und zu der sie ja auch Kontakt haben. Und eine, die sich im Alltag um sie kümmert.“ Die Kinder sprechen sie mit Vornamen an, manchmal sagen sie aber auch Mama. Vier Wochen am Stück ist sie jeweils rund um die Uhr

für die Kinder da, dann hat sie ein paar Tage frei. Außerdem hilft ihr eine Haushaltskraft. „Einkaufen, waschen, Essen kochen, den ganzen Haushalt erledigen: Das würde ich allein nicht schaffen. Die Häuser sind ziemlich groß, jedes Kind hat ein Zimmer. Und dann schreibe ich auch noch die Berichte fürs Jugendamt, organisiere Arztbesuche, diskutiere mit den Schulen. Und es gehört auch zu meinen Aufgaben, den Kindern Kontakt mit ihren leiblichen Eltern zu ermöglichen.“

Marianne Liebscher sagt, sie hat ihren Platz im Leben gefunden. Sie ist Single, aber sie hat eine Familie. „Es fühlt sich gut an, wie es ist.“ Glück findet sie oft in den kleinen Dingen. „Neulich hat einer von den Jungen Fahrrad fahren gelernt. Darüber habe ich mich wahnsinnig gefreut. Es sind viele Mini-Schritte, die mir sagen: Ich bin auf dem richtigen Weg.“ Wie kommt sie damit zurecht, dass es nicht ihre, sondern fremde Kinder sind? Kinder, die ihre Eltern haben und manchmal auch zu ihnen zurückgehen? „Es sind nicht meine Kinder, ich kann das ganz klar trennen. Aber sie sind mir trotzdem sehr nah. Jedes Kind ist einzigartig. Was man braucht, ist ein ganz, ganz langer Atem. Aber es kommt so viel von den Kindern zurück. Und das macht mich glücklich.“

TEXT **SUSANNE
WALSLEBEN**

Für jeden ein Zuhause

60 JAHRE SOS-KINDERDORF: Noch bis 18. Juli finden deutschlandweit Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr statt. Zum Beispiel: 13. Juni Hannover, 24. Juni Bremen, 4. Juli Stuttgart, 8. Juli Mannheim, 18. Juli Karlsruhe.



Wo sind die guten MÄNNER hin?

Das weibliche Umfeld von FÜR SIE-Autor Jochen Metzger klagt, es gebe keine tollen Kerle auf dem Single-Markt. Er hält das für ein Missverständnis

ILLUSTRATION VÉRONIQUE STOHRER

Maria war die erste in unserem Freundeskreis. Trennung und Trauer lagen hinter ihr, jetzt sehnte sie sich nach einer neuen Liebe. Das würde schnell gehen, dachten wir, bei ihr war es bisher immer schnell gegangen. Doch nichts geschah. „Ich find’s unglaublich, wie kaputt die Typen heutzutage sind“, murrte sie an ihrem Geburtstag. Auf der kleinen Torte vor ihr leuchtete eine 37 aus Marzipan. An jenem Abend dachte ich noch, es läge an Maria. Vielleicht machte sie irgendwas falsch. Zum Beispiel die Sache mit den Schuhen: Maria hat schon Dates platzen lassen, nur weil der Mann dort mit ungeputzten Schlappen aufkreuzte. Aber dann

wiederholte sich die Geschichte: bei Suse, bei Annette und eigentlich bei allen. Heute summen die Single-Frauen in meinem Freundeskreis dieselbe Frage wie Rockröhre Bonnie Tyler („I Need A Hero“) und Serien-Darling Carrie Bradshaw („Sex and the City“): „Where have all the good men gone?“ Glaubt man ihren Worten, dann besteht die Männer-Seite des freien Markts nur noch aus Ramschware.

Ich gebe zu, dass mir diese Deutung nicht gefällt. Schließlich bin ich selbst ein Mann. „Vielleicht sind eure Ansprüche zu hoch?“, frage ich bei einem unserer Treffen. Die Antwort ist ein verächtliches Schnauben. Dann erzählen die Frauen ihre Anekdoten, und ich komme ins Grü-



beln. Maria zum Beispiel findet, dass die meisten Männer in unserem Alter nicht gut auf ihr Äußeres achten. „Die haben sich irgendwann gehen lassen. Das mag ich nicht. Und wenn einer kultiviert und gepflegt daherkommt, dann ist er schwul.“ Annette hat ein anderes Problem. Sie arbeitet als Biologin und verdient nicht schlecht. Gleichzeitig wünscht sie sich aber einen Partner, der mehr Geld nach Hause bringt als sie. Mit einem angesehenen Job und Status. Sie erzählt das nur im Vertrauen, weil sie es politisch nicht korrekt findet. Aber so ganz allein kann sie mit dieser Haltung nicht sein: Studien zeigen, dass Männer ohne Hochschulabschluss Single bleiben mit einer um knapp 80 Prozent erhöhten Wahr-

scheinlichkeit gegenüber den Akademikern. Suse hingegen sagt, dass zu viele Männer „nicht mit Messer und Gabel essen können“. Eine Übertreibung, das gesteht sie selbst. Dennoch besteht sie darauf, dass viele ihrer Dates mehr von Computern und PS verstehen als von Umgangsformen. „Und von Frauen haben sie noch viel weniger Ahnung.“

Und so stehen sie da, all die wunderbaren Frauen, vereint im lustigen Männer-Bashing. Noch gestern gelang es ihnen nur mit Not, sich der Verehrer zu erwehren – und weiß Gott, da waren prächtige Exemplare dabei! Und jetzt? Die guten Männer sind verschwunden wie einst die nächtlichen Gespenster aus dem Kinderzimmer, wenn jemand das Licht anknipste. Das mit den Geistern war eine Erlösung. Das mit den Kerlen ist ein echter Schock.

*7,4 Millionen
Single-Männer
leben hier in
Deutschland*

So sieht die Sache aus. Die einzige Frage lautet: Stimmt das alles überhaupt? Die besten Zahlen dazu kommen vom Statistischen Bundesamt. Dort heißt es: In Deutschland leben heute mehr als 7,4 Millionen Single-Männer. Und selbst wenn tatsächlich 70 oder gar 80 Prozent davon hässlich sind, müffeln, gebrochen, bescheuert oder einfach zu alt – was soll's? Es blieben immer noch mehr Frösche, als man küssen kann. Ach Quatsch: viel, viel mehr Frösche! Der Single-Markt in der Mitte des Lebens – rein statistisch gesehen kennt er keinen Mangel, keine Unterversorgung, sondern nichts als paradiesische Fülle. Vermutlich hilft es, sich das immer mal wieder vor Augen zu halten. Wir erleben die Welt eben so, wie wir sie interpretieren. Wer glaubt, dass da draußen keine guten Männer sind, der wird auch keinen begegnen.

Aber so ist es häufig: Statistik und Alltagserfahrung passen nicht recht zueinander. Kann die Wissenschaft diesen Widerspruch auflösen? Psychologen und Soziologen haben in den vergangenen Jahren jedenfalls eine Menge über die Welt der Alleinstehenden gelernt. Das liegt unter anderem am vielen Online-Dating. Wer im Internet flirtet, hinterlässt Spuren, die man sehr einfach speichern, auswerten und analysieren kann. Forscher haben dabei ein paar interessante ►



Sind sie wirklich ALLE weg?

Muster entdeckt. Und damit können sie tatsächlich erklären, warum Maria, Suse und Annette alles genau richtig beobachten – und sich dennoch irren. Schuld daran ist etwas, das man den „Tanzschulen-Effekt“ nennen könnte. Früher lief es nämlich so: Die Mädchen saßen auf ihren Stühlen und warteten, bis die Jungs sie schließlich aufforderten. Das klingt altmodisch, aber die Partnersuche in der Lebensmitte funktioniert noch immer so. Studien zeigen: In acht von zehn Fällen ist es der Mann, der die Initiative ergreift. Männer jedoch neigen dazu, den eigenen Marktwert zu überschätzen. Deshalb werden Maria, Suse und Annette fast ausschließlich von Männern angesprochen, die definitiv nicht in ihrer

Liga spielen. Männer, die nicht genug auf ihr Äußeres achten, die zu wenig verdienen, Männer mit schlampigen Umgangsformen. „Dies kann bei Frauen den Eindruck erwecken, dass es tatsächlich keine guten Männer mehr gibt“, schreibt der Soziologe Derek Kreager von der Pennsylvania State University.

Und was machen Maria, Suse und Annette mit diesem Wissen? Dr. Kreager und seine Kollegen haben die Antwort gefunden – zumindest im Online-Dating. Kreagers Zahlen zeigen nämlich: Wer nicht abwartet, sondern selbst aktiv wird und die erste E-Mail schreibt, lernt im Durchschnitt wesentlich attraktivere Partner kennen. Zurückhaltung ist also keine gute Strategie, wenn man sich neu verlieben will.

Maria hat ihre Zurückhaltung inzwischen aufgegeben. Sie will jetzt Regie führen. Wie eine Detektivin recherchiert sie seit einigen Wochen bei jenen Paaren, die ihr glücklich erscheinen: „Wie habt ihr zwei euch eigentlich kennengelernt?“, lautet ihre neue Standardfrage. Neulich hat sie mir ihre wichtigste Erkenntnis aus all den Geschichten verraten: Liebe, so sagt sie, ist praktisch immer Zufall. Ja, sogar noch mehr: Im Rückblick scheint jede Beziehung zu entstehen aus einer Kette absurdesten Unwahrscheinlichkeiten.

Maria will diese Zufälle nicht mehr dem Zufall überlassen. Sie besucht jetzt viele Ausstellungseröffnungen, eine pro Woche, wenn es sich einrichten lässt. Sie schaut sich gern schöne Dinge an. Sie liebt die Kunst. Die Bilder sind gut für ihre Seele. Und ganz nebenbei lernt sie dabei eine Menge Leute kennen, denen es ähnlich geht. Man kommt ins Gespräch. Ein paar Wochen später begegnet man sich wieder, ganz ungeplant und zufällig. Mit einem dieser Männer hat Maria jetzt eine Verabredung. Glaubt man ihren Worten, dann scheint er ganz okay zu sein: einfühlsam, körperlich einigermaßen in Form, er hat saubere Fingernägel und eine Vorliebe für späte Impressionisten. „Und weißt du, was echt verrückt ist?“, erzählt Maria strahlend. „Dass er seine Schuhe nicht immer gut putzt – ich glaube, das stört mich schon gar nicht mehr.“ ●

*Wer die erste
E-Mail schreibt,
hat gewonnen*

Gesundheit & Wellness

WEBGUIDE

Ostseurlaub + WeightWatchers+ Bewegungsprogramm = www.AbnehmenundMeer.de, 04643/18 92 31

WEBGUIDE

Leben neu erleben www.ayurvedakurlaub.de

WEBGUIDE

HAARAUSFALL?
Tel. (0049) 821-5 674 500
www.kaya-veda.com

Reise

Viel erleben: tolle Landschaft, Wellness, Beauty, Health und Fitness: www.hotel-heinz.de
0 26 24 / 94 30 - 0

Billig-fliegen.de, sicher reisen

Mallorca-Reise.de, schöne Ferien

www.wellnessurlaub.de,
0 26 24 - 94 30 355

www.lauterbad-wellnesshotel.de
72250 Freudenstadt-Lauterbad Tel.
07441-860170 / F. 07441-86017-10

Fasten & Wandern

500 Fastenwanderungen überall.
Tel/Fax 0631-47472,
www.fasten-wander-zentrale.de

Beauty

www.eubecos.de, Nagelkosmetik
Katalog, (09403) 96760-0

WEBGUIDE

www.prettynailshop24.de
Versandhandel für künstliche
Fingernägel Tel. 04109/18 45

Kosmetische Kliniken

Tschechien, Schönheitschirurgie,
Fettabsaugung, Brustvergrößerung,
preisgünstig, Tel. 07165 / 929 928,
www.fett-ade.de

Diäthotels

Fitnessferien – Schrothkur
1000 kcal.-Schlemmerdiät-
Trennkost nach Montignac-
Tägl. Sportprogramm, Rückenschule,
Entspannungstraining – Nordic
Walking - Kosmetisch – Massagen
Hallenbad – Sauna
Interest Aparthotel GmbH ****
87534 Oberstaufen. 08386-9100
www.interest-oberstaufen.de

Shopping

WEBGUIDE

www.Olivers-Versand.com
Exklusive Hundartikel,
Geschenkartikel

Bis zu 50% Preisvorteil bei
Feinem Schmuck aus zweiter
Hand - Jetzt gleich online
bestellen: www.juwelier-sandkuehler.de

Job & Berufsausbildung

Berufsausbildung
Mode-, Grafikdesign
www.blindow-gruppe.de

www.fusspflegeausbildung.info
Neckarsulmer Fusspflegezentrum
Tel. 07132-920777

Fernunterricht

WEBGUIDE

RECHTSWIRT/IN, BETRIEBSWIRT/IN
www.e-FSH.de, 0681/3905263

Verschiedenes

Living

Möbel als aller Welt
für drinnen und draußen
www.octopusversand.com

Eisenbetten & Eisensofas
www.eisenbetten.de,
www.ironbed.de

ZEIG UNS DEINE #WOHLFÜHLOASE.

Gewinne jetzt ein Wellness-Wochenende an Zeelands Küste in Holland. Verwöhne deine Haut mit Creme 21 und

genieße ein entspanntes Bad in einem komfortablen Landal-Ferienhaus. Mehr Infos auf creme21.com/wohlfuehloase

Poste jetzt deine persönliche Oase unter #WOHLFÜHLOASE und gewinne!



Zukunftsdeutung

Seriöse Zukunftsvorhersage,
Energiearbeit - Höchste
Erfolgsquote. Tel.: 040-20 00 42 14

Zigeunerin sieht mehr!
D 0900 33 55 77 33 30 (€ 1,86/Min)
CH 0901 500 538 (CHF 2,50/Min)
ab Festnetz

Kartenlegen, Lebensberatung und
Coaching am Telefon: 0211/5509898

Lebens- und Geschäftsberatung
durch erfahrene Kartenlegerin
0900/3766822(€1,49Min. ab Festn.)

35 EUR Kartenlegen zum Festpreis,
treffsicher seriös.
Tel. 02064 / 8282911

Lebensberatung I-Ging
Tarot Tel. **030-63968442**

KARTENLEGEN, LEBENSHILFE.
Tel. 0211 710 3217

****GRATIS-Telefonberatung****
Astrologen, Kartenleger und
Hellseher beantworten einfühlsam
alle Ihre Fragen! Tel.: 0800-
5050202 (gebührenfrei)

100% b.z. Ehe bindende Partner-
magie, Fremdgehen sofort unter-
bunden. Tel. 02502/ 90 11 939

Pia - Kartenlegen, Energiearbeit -
Lösungen für alle Themen; Tel. **0900/
5106181** (1,99€/M. a.dt.Festn.)

15 Minuten Gratisgespräch mit
geprüften Kartenlegern und
Astrologen! Tel. 0800 0 22 50 40,
www.tedigo.de

Zukunftsfragen? Sofortige tele-
fonische Hilfe. Lebensberatung,
Kartenlegen und Astrologie, treff-
sicher, seriös und kompetent
Tel. 0241 / 55968236

**Astrologie und astrologische
Beratung**, Ausbildung in 9
Monaten, Fernlehrgang mit
Praxisseminaren,
www.Impulse-Schule.de

Emula & Lisa - Kartenlegen,
Pendeln, Magie 09005/102093
(1,99 €/Min. a.dt. Festnetz,
Mobilfunk abweichend)

Kartenlegen sofort am Telefon,
Tel.: 02261/978782

Die Für Sie-Redaktion ist nicht verantwortlich für den Inhalt dieser Anzeigen.

● Weitere Infos im
WebGuide auf
www.fuersie.de

Möchten Sie eine Anzeige schalten?

Buchen Sie bis zum 23.06.2015 die nächsten FÜR SIE Ausgabe 18/15, die am 03.08.2015 erscheinen wird.
Oder für die Ausgabe 19/15 vom 17.08.2015 bis zum 07.07.2015.

Gern senden wir Ihnen unsere Mediadaten mit allen Formaten und Konditionen auf einen Blick:

e-Mail: anzeigen@harmsandmore.de Internet: www.anzeigen.harmsandmore.de Tel: (040) 54 80 37 92



SUSAN ABULHAWA ist Erfolgsautorin, Powerfrau und Single-Mum

EIN LEBEN wie ein Roman

Vom Heimkind zur Top-Autorin: Susan Abulhawa hat ihre schwere Vergangenheit hinter sich gelassen – und jetzt eine ganz besondere Mission

Das Elend ist eingezäunt. Hütte auf Hütte. Eine Quadratmeile Trostlosigkeit mit 45 000 Menschen – vier Flüchtlingsgenerationen, die auf Hilfe der Vereinten Nationen angewiesen sind, zusammengepfercht, heimat- und mittellos. Viele davon krank. Das Flüchtlingslager Dschenin im Westjordanland, 2002. Erstmals seit 19 Jahren ist Susan Abulhawa wieder in ihrer Heimat. Und ist geschockt von den Lebensbedingungen der Palästinenser. Ein Besuch, der sich wie eine Wunde auf ihre Seele

legt, der sie aber auch zum Schreiben bringt. Denn ihre Erlebnisse verarbeitet sie zu einem Roman: „Während die Welt schlief“ avanciert 2012 zum internationalen Bestseller, der in 26 Sprachen übersetzt wird – und Susan Abulhawa, die eigentlich Medizin studiert hat und als Forscherin arbeitete, über Nacht berühmt macht.

„Ich habe damals entschieden, mich durch Literatur zu wehren“, sagt sie heute und klingt dabei sehr entschlossen. „Literatur ist ungemein machtvoll, sie kann viel bewirken. Und ich habe jetzt das Privileg,

eine Stimme zu haben, die gehört wird. Ich halte es für meine Pflicht, dieses Privileg zu nutzen, um Ungerechtigkeiten aufzuzeigen.“ Soeben ist ihr zweites Buch erschienen, das erneut von Leid und Kultur der Palästinenser handelt – und viel aus Susans Leben erzählt. Einem bewegten Leben.

Ihre Eltern sind Palästinenser. Kurz nach Susans Geburt trennen sie sich und verschicken das Mädchen zu einem Onkel in die USA. Mit fünf Jahren kommt sie zu Verwandten nach Kuwait und Jordanien. Im Alter von zehn Jahren schlägt sie sich

schließlich allein nach Jerusalem durch, um zur Schule gehen zu können. Susan kommt in einem Waisenhaus unter. Sie ist bettelarm, aber sie findet Freunde, wird gefördert. Zum ersten Mal im Leben scheint sie gut aufgehoben – und fühlt sich dem Ort bis heute eng verbunden: „Ich bin durch die ganze Welt gereist, aber mein Herz hat Jerusalem nie verlassen“, sagt sie.

Inzwischen lebt Susan Abulhawa seit mehr als 30 Jahren in Amerika: Als begabte Schülerin wurde sie in die USA geschickt. Dort wurde sie erneut durch viele Hände gereicht, wuchs in Pflegefamilien auf, erfuhr Missbrauch, Lieblosigkeit, Gewalt. Aber ihr Wille hielt sie aufrecht. „Ich habe gelernt zu überleben.“ Wenn Susan Abulhawa von ihrer Vergangenheit erzählt, wird ihre sanfte Stimme noch leiser. Ja, sie hat überlebt. Und sie hat so viel erreicht, wie sie es sich niemals erträumt hätte. Darum ist es ihr wichtig, dass man sie nicht als Opfer betrachtet. „Natürlich würde ich meiner Tochter nicht das Leben wünschen, das ich führen musste. Doch es war in vielerlei

Hinsicht auch ein reiches Leben. Ich war unterschiedlichsten Kulturen ausgesetzt und habe dabei Erfahrungen gemacht, die sehr wertvoll sind.“

Als Menschenrechtsaktivistin meldet sie sich regelmäßig in den Medien zu Wort, zudem hat sie die Hilfsorganisation Playgrounds for Palestine (www.playgroundsforpalestine.org) gegründet, die Spielplätze in den Palästinensergebieten aufbaut. Ihr war aufgefallen, dass es für die Kinder dort keine Orte zum Spielen gab. „Kinder brauchen mehr als Nahrung und ein Dach über dem Kopf. Sie verdienen einen Ort, an dem sie Kind sein dürfen.“ Zurück in den USA wurde sie sofort aktiv. „Ich musste Geld auftreiben und einen Crashkurs machen, wie man eine Website erstellt. Es war eine Menge Arbeit, aber zum Glück hatte ich Unterstützung.“ Inzwischen wurden 22 Spielplätze installiert, fünf weitere werden demnächst verschifft. Für die Kinder im Gazastreifen plant sie zudem ein Spieltherapie-Programm. „Fast alle dort sind traumatisiert. Wir wollen ihnen ermöglichen, ihre

Erfahrungen zu verarbeiten – zusammen mit Psychologen, Künstlern.“ Susan Abulhawa fühlt sich verantwortlich für die Menschen in der Region, zu denen sie noch immer eine starke Verbindung spürt. „Trotz der Umstände sind gerade die jungen Leute dort sehr engagiert, sie inspirieren mich weiterzumachen.“ **TEXT ULRIKE SCHÄFER**

Steckbrief

AUSBILDUNG Susan Abulhawa studierte Medizin und Biologie.

BERUFUNG Später wandte sie sich dem Schreiben zu. Ihr Roman-Erstling „Während die Welt schlief“ wurde allein in Deutschland 300 000-mal verkauft.

HALTUNG Als politische Aktivistin setzt sie sich für die Sache der Palästinenser ein.

WOHNORT Abulhawa lebt mit ihrer 17-jährigen Tochter Natalie in Pennsylvania/USA.



IHR NEUES BUCH erzählt von Liebe, Krieg und Frieden. „Als die Sonne im Meer verschwand“ (Diana Verlag, 19,99 Euro)

Foto: Richard Alexander

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder müde noch abhängig



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe L01/03/15/08

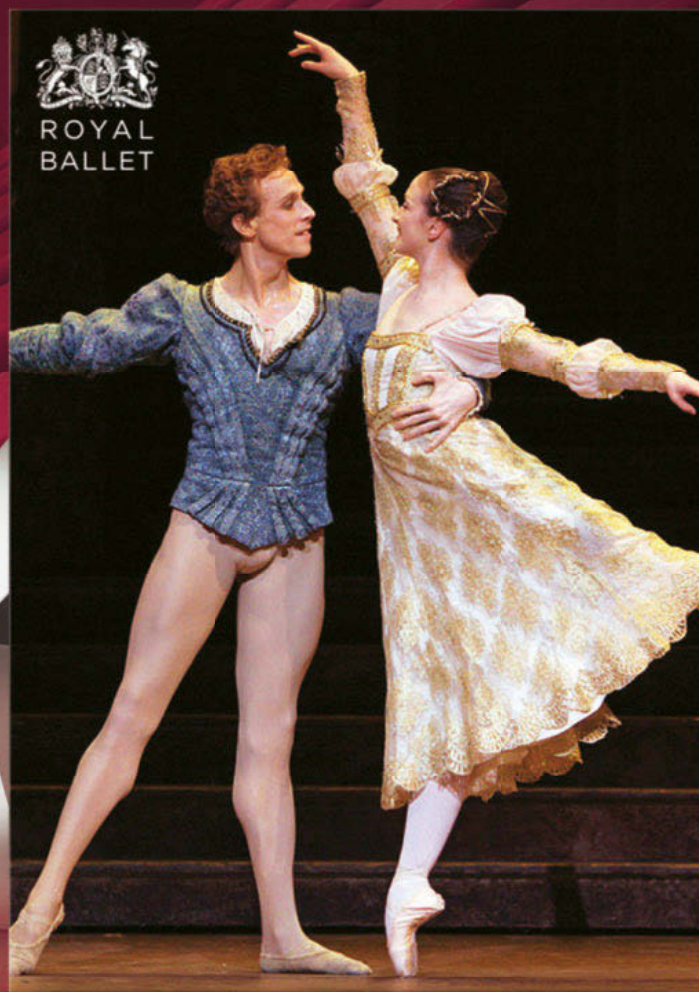


CINEMAXX

Events

„ROMEO AND JULIET“

Am Dienstag, 22. September, Abendvorstellung



Tickets
und weitere
Highlights
online!

DAS TUT MIR GUT

Gesundheit • Ernährung • Fitness • Entspannung

Warum will ich da jetzt reinbeißen?



Mmmh ... Wetten, dass wir Ihnen mit diesem Bild Lust auf Eis machen? Vorausgesetzt, dass Sie solche knackig-schokoladigen Süßigkeiten mögen. Appetit ist nämlich Augensache, sagen Forscher des Münchner Max-Planck-Instituts. Egal, wie satt man ist, der An-

blick einer Leckerei scheint den Magen flugs ein bisschen zu weiten. Schuld ist das Hormon Ghrelin, unser Appetitmacher Nummer eins. Eigentlich wird es nach einer Mahlzeit von seinem Gegenspieler Leptin in Schach gehalten. Erblicken wir aber eine verführerische Köstlichkeit, treibt das den Ghrelin-

spiegel derart nach oben, dass wir kaum widerstehen können. Was also tun, wenn nach dem Abendessen mal wieder die Schoko-Reklame im Fernsehen lockt? Stellen Sie sich einfach vor, dass die Leckerlis nach verdorbenen Eiern schmecken – Ekel bremsst nämlich zuverlässig jede Esslust.



Endlich Schluss mit

MIGRÄNE

Neueste Studien zeigen: Sanfte
Methoden wie Biofeedback,
Magnesium und Entspannung
helfen gegen extremes Kopfweh



Schmerzblockade durch Injektionen

Botox

Eine Parkbank und eine halbe Stunde, um nichts weiter zu tun, als den Vögeln zu lauschen: Mehr braucht Eva Schmidt nicht, um ihrer Migräne vorzubeugen. „Seit ich das täglich mache, habe ich nur noch ganz selten Kopfweh“, sagt die 46-jährige Verkäuferin aus Berlin. „Nichtstun beruhigt das Migräne-Gehirn, das anlagebedingt sehr aktiv ist und deshalb schnell überreizt“, bestätigt Professor Hartmut Göbel, Chefarzt der Kieler Schmerzklinik. „Studien belegen, dass solche Auszeiten Zahl und Intensität der Attacken verringern können.“

Neue Erkenntnisse über die Mechanismen, die zu den Kopfschmerzanfällen führen, können jetzt vielen der zehn Millionen an Migräne Leidenden in Deutschland den Gang zur Apotheke ersparen. „Weil es so aktiv ist, verbraucht das Migräne-Gehirn zum Beispiel auch viel Energie“, so Professor Göbel weiter. „Sind die Kohlenhydrat-Speicher leer, kommt es zu einer Nervenfehlsteuerung mit Überkonzentration bestimmter Botenstoffe, die an den Nervenzellen Entzündungen auslösen – und damit die Schmerzen.“ Ein weiterer Baustein der modernen Migräne-Behandlung sind daher regelmäßige Mahlzeiten. Und das Stressimpfungstraining: Dabei setzen sich die Patienten immer wieder bewusst mit ihren Stressfaktoren auseinander. „Wer immer alles perfekt machen will, ist anfälliger

KIM BOOCK, Speditionskauffrau aus Klein Kühren bei Kiel:

Ich reite, seit ich zwei Jahre alt bin – der Reitstall ist mein zweites Zuhause. Doch mit zwölf bekam ich Migräne, manchmal begannen die Attacken auch während des Reitens: Mir wurde schwindelig, ich hatte keine Kraft mehr und das Pferd nicht mehr im Griff. Mit den Jahren kamen die Attacken immer häufiger – an bis zu 20 Tagen im Monat. Reiten konnte ich deshalb kaum noch. Als mir vor eineinhalb Jahren eine Kollegin meiner Mutter von der Botox-Therapie berichtete, war ich sofort bereit, sie auszuprobieren. Anfang 2014 hatte ich die erste Behandlung. Mir war mulmig

zumute: Ich sollte 37 Injektionen bekommen, in Stirn, Kopfhaut, Nacken, Schultern. Und es war tatsächlich schmerzhaft, dafür aber nach fünf Minuten schon vorbei. Danach fühlte es sich einen Tag lang an, als hätte ich heftigen Muskelkater im Oberkörper, an den Armen und am Kopf: Jede Berührung schmerzte. Während der folgenden zwei Wochen merkte ich, wie das Botox zu wirken begann: Es ließ die Migräne zwar nicht ganz verschwinden, aber die Attacken wurden seltener und milder. Mit der Zeit nimmt die Botox-Wirkung ab. Nach drei Monaten musste ich die Behandlung wiederholen lassen. Jetzt gehe ich alle Vierteljahre in die Klinik, um meine Injektionen zu bekommen. Das lohnt sich: Ich habe heute höchstens fünfmal monatlich eher schwache Migräne.

SO WIRKT BOTOX: Bei chronischer Migräne ist der Kopfbereich extrem sensibel. Sind die Muskeln dort oft angespannt, erhöht sich die Schmerzempfindlichkeit noch weiter. Botulinumtoxin (Botox) stoppt den Kreislauf, blockiert die Freisetzung von Botenstoffen. Bei Migräne mit mehr als 15 Schmerztagen pro Monat zahlen die Kassen. Infos: www.schmerzlinik.de

für Migräne“, sagt der Schmerzexperte. „Es hilft sogar schon, wenn man lernt, die Arbeit auch mal liegen zu lassen.“

Unterstützend setzen die Ärzte Biofeedback ein: Dabei werden Körpersignale auf Bildschirmen grafisch dargestellt. So lernen Patienten, wie sie ihren Körper gezielt entspannen können (siehe Seite 86). Auch möglich: Prophylaxe mit Nahrungsergänzung. „Studien zeigen: Zweimal täglich je 200 Milligramm Vitamin B₂ und 300 Milligramm Magnesium können vorbeugen“, berichtet Professor Göbel. „Es lohnt sich, das auszu-

probieren.“ (siehe Seite 87) Nur in schweren Fällen raten Mediziner zur Botox-Therapie (siehe oben). Die Muskelentspannung mit dem Nervengift muss jedoch alle drei Monate wiederholt werden. Deshalb forschen Professor Göbel und seine Kollegen an einer noch effektiveren Methode: eine „Impfung“ gegen Migräne. „Antikörper machen die entzündungsauslösenden Botenstoffe unschädlich“, sagt der Experte. „Erste Untersuchungen an Hunderten Patienten deuten darauf hin, dass wir in ein paar Jahren auch sehr schwere Migräne stoppen können.“ ▶

DAS TUT MIR GUT

Entspannung lernen **Biofeedback**

ANNETTE BYLSMA,
Beamtin aus Hildesheim:

Wenn ich im Auto an der roten Ampel stehe, rege ich mich nicht mehr so auf wie früher, sondern nutze den Stillstand für Entspannungsübungen: Ich lege den Kopf nach links, dann nach rechts und kreise danach mit den Schultern. Wie sehr solche 30-Sekunden-Lockerungen gegen meine Migräne helfen, habe ich durch zehn Biofeedback-Sitzungen in der Klinik in Kiel gelernt. Man sitzt dabei in einem Ledersessel und bekommt Sensoren auf die Haut geklebt. Über sie wird die Muskelspannung gemessen, die Daten an einen Computer weitergeleitet. Auf dem Bildschirm sah ich die Werte in Form einer Kurve. Ich bekam eine Rechenaufgabe. Und konnte beobachten, wie sich durch mein Konzentrieren die Kurve nach oben bewegte – ein Zeichen für Anspannung. Ließ ich den Kopf anschließend locker runterfallen,

bewegte sich auch die Linie nach unten. So habe ich mit jeder Sitzung deutlicher erkannt, wann welche Muskeln im Nacken, im Gesicht und in den Schultern angespannt sind und wie sie auf Entspannung reagieren. Gemeinsam mit der Therapeutin habe ich verschiedene Relax-Techniken ausprobiert und die gefunden, die meine Muskeln lockern. Jetzt nutze ich jede Gelegenheit für mein Mini-Programm: Auf dem Weg zum Drucker lasse ich die Schultern bewusst fallen, vor dem PC lege ich die Arme immer wieder auf die Stuhllehne. Dadurch sind meine Migräne-Attacken zwar nicht verschwunden – ich bekomme noch immer etwa zehn pro Monat –, aber sie fallen schwächer aus, und ich kriege sie mit rezeptfreien Schmerzmitteln schnell in den Griff.

SO WIRKT BIOFEEDBACK: Biofeedback ist ein Verfahren, das unbewusst ablaufende Reaktionen des Körpers sichtbar macht. Während der Sitzungen werden Körperfunktionen wie Puls, Blutdruck und Atemfrequenz gemessen – bei Migräne-Patienten oft auch nur die Muskelspannung. Diese wird auf einem Bildschirm dargestellt, zum Beispiel als Blume: Ist man verspannt, bleibt die Blüte geschlossen. Entspannt man sich, etwa durch eine Kurz-Meditation, öffnet sie sich. Der Patient kann dadurch lernen, seine Körperfunktionen willentlich zu beeinflussen. Bei einem stationären Aufenthalt in einer Klinik übernehmen die Kassen die Kosten.



Welches Schmerzmittel ist das richtige?

Rezeptfreie Präparate – wie sie wirken und wie man sie am besten einnimmt

Wirkstoff-Gruppe	ASS Acetylsalicylsäure	PARACETAMOL
Wirkweise	Hemmt bestimmte Moleküle, die an der Produktion von Schmerzbotenstoffen beteiligt sind. Dadurch verringert sich die Schmerzwahrnehmung	Mindert im zentralen Nervensystem die Weiterleitung von Schmerzsignalen. Wie ASS hilft auch Paracetamol laut Studien statistisch jedem zweiten Migräne-Patienten
Maximal-Dosis/Tag	6 Tabletten à 500 mg	8 Tabletten à 500 mg
Tipp	Nach der Mahlzeit einnehmen, um Magenproblemen vorzubeugen. Oder zehn Tropfen „Iberogast“ (rezeptfrei, Apotheke) dazu nehmen	Nicht mehr als zwei Tabletten auf einmal schlucken. Der Wirkeintritt dauert bis zu einer Stunde. Keinen Alkohol dazu trinken – es besteht sonst die Gefahr von Leberschäden

Wenn die Haut im Sommer streikt

- bei Rötungen, Juckreiz und Ekzemen
- beruhigt und fördert die Heilung



Mit EBENOL® kommt die Haut zur Ruhe!

EB_PK5.0

www.ebenol.de

EBENOL® 0,5 % Creme. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wirkstoff: Hydrocortison. Anwendungsgebiet: Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. Zur kurzzeitigen (max. 2 Wochen andauernden) äußerlichen Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensjahr. Warnhinweis: enthält Cetylstearylalkohol und Kaliumsorbat. Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 01.2014 **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



Mineralienspeicher füllen **Magnesium**

CORNELIA LANGER,
Bürokauffrau aus München:

Egal, wo ich hingehe, ich habe immer mein Magnesium dabei. Es ist mein persönliches Wundermittel gegen Migräne. Die Kopfschmerzen haben mich früher ungefähr dreimal pro Woche überfallen. Ich glaube, ich habe mehrere Kilo Schmerzmittel in meinem Leben geschluckt. Anfang des Jahres habe ich in einer Zeitschrift gelesen, dass Magnesium gegen Migräne helfen kann und es einfach ausprobiert. Zwar hat es zwölf Wochen gedauert, ehe die Wirkung eintrat. Seither aber hilft es zuverlässig: Ich nehme täglich morgens und abends 300 Milligramm Magnesium in Form eines Trinkgranulats. Migräne bekomme ich jetzt höchstens dreimal im Monat.

SO WIRKT MAGNESIUM: Viele Migräne-Patienten leiden unter Magnesiummangel, ohne es zu wissen. Das kann zu Verspannungen führen und Migräne-Anfälle begünstigen. Studien belegen: Je 300 Milligramm Magnesiumcitrat morgens und abends können Zahl und Intensität von Migräne-Attacken verringern. Diese Form von Magnesium (z. B. „Magnesium Diasporal 300 mg“, rezeptfrei, Apotheke) wird vom Körper besonders gut aufgenommen.

KOMBIPRÄPARATE: ASS plus Paracetamol plus Koffein	IBUPROFEN	DICLOFENAC	TRIPTANE
Bei Migräne wirken Kombimittel mit Koffein laut Studien etwas schneller. Alternative: einen Espresso mit Zitrone zu einem Monopräparat trinken	Wirkt an den Blutgefäßen: Hemmt dort, ähnlich wie ASS, Enzyme, die an der Entstehung von Schmerzbotenstoffen beteiligt sind	Wie Ibuprofen und ASS greift Diclofenac in den Stoffwechsel der Schmerzbotenstoffe ein: Schmerzsignale werden nicht mehr weitergeleitet	Wirken nicht im ganzen Körper, sondern direkt im Gehirn: Sie führen dazu, dass sich entzündete Gefäße wieder stabilisieren, und normalisieren die erhöhte Nervenaktivität im Gehirn
6 Tabletten	6 Tabletten à 400 mg	6 Tabletten à 12,5 mg	2 Tabletten
Gut geeignet, wenn man von anderen Schmerzmitteln müde wird. Nimmt man sie zu häufig (mehr als zehn Tage im Monat), steigt aber das Risiko, dass die Kopfschmerzen zunehmen	Nach dem Essen einnehmen. Keinen Grapefruit-saft dazu trinken: Er kann die Wirkung um bis zu 30 Prozent verstärken	Möglichst nach dem Essen einnehmen, um Magenreizungen vorzubeugen	Die erste Tablette möglichst früh beim ersten Migräne-Zeichen nehmen. Kommen die Beschwerden zurück, eine zweite nehmen – frühestens aber zwei Stunden nach der ersten

Natürlich schüßler ich. Aber preisbewusst!

Mit Schüßler-Salzen von Pflüger.
Qualität zum fairen Preis.

Das Salz der Nerven
und Muskeln.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum



27%
Preisvorteil*



naturlich-schuessler-ich.de

* Durchschnittlicher Preisvorteil im Apothekenverkauf (alle Apotheken inklusive Versandapotheken) Biochemie Pflüger® Schüßler-Salz-Tabletten Nr. 7, 100 Tabl. gegenüber DHU Schüßler-Salz-Tabletten Nr. 7, 80 Tabl. (Quelle: Insight Health, Durchschnittlicher realer Apothekenabverkaufspreis (rAVP) 1-2/2015)

Biochemisches Funktionsmittel, Tabletten: Biochemie Pflüger® Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6. Tabletten enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Alle Schüßler-Salze und Ergänzungsmittel von Pflüger sind auch als Tropfen erhältlich. Tropfen enthalten Alkohol. Die Nummern 1-12 sind auch als Pulver erhältlich. Pulver enthalten Lactose. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de · www.pflueger.de

PFLÜGER
SCHÜßLER-SALZE

Wechseljahre?

Da gehe ich gelassen durch.



4 Wirkstoffe

0 Hormone

Klimaktoplant® N

Die **Nr. 1** bei homöopathischer Behandlung von klimakterischen Beschwerden.¹

- Hilft wissenschaftlich² erwiesen bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- Ohne Hormone
- Sehr gut verträglich, deshalb auch für längere Einnahme geeignet

klimaktoplant.de

Ein Naturtalent der 

¹ Quelle: IMS 12/2014

² Gerhard, J / Ventkovsky, B.: Klimakterische Beschwerden: Wirksamkeit eines Kombinations-homöopathikums. Der Kassenarzt 15 Sonderbeilage: 1-4 (2006).

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

mh_0215_1_EV



PROF. JÜRGEN SCHÄFER

Kardiologe und Internist, akademischer Direktor der Uni-Klinik Marburg. Er sagt: „Medizin muss heute fachübergreifende Teamarbeit sein“

Ein Herz und eine Seele

„Mein Mann war immer schon cholerisch. Oft bekam er sogar bei Kleinigkeiten regelrechte Tobsuchtsanfälle. Hat er deshalb einen Herzinfarkt bekommen?“, fragte mich vor Kurzem die Frau eines Patienten. Er hatte seinen Infarkt zum Glück überlebt, weil sie richtig reagiert und sofort den Notarzt gerufen hatte.

Sicher, Aufregung und Stress belasten das Herz. Und Wutausbrüche können bei einer entsprechenden Anfälligkeit tatsächlich einen Herzinfarkt auslösen, belegten kürzlich Studien aus Australien und den USA. „Merkwürdigerweise hatte sich mein Mann vor dem Zusammenbruch aber gar nicht aufgeregt“, erzählte die Ehefrau weiter. „Im Gegenteil. Er war seit einem halben Jahr sogar ungewöhnlich ruhig, fast teilnahmslos. Nachts lag er Stunden wach. Oder er lief ziellos herum, ging dann zum Fenster und starrte hinaus.“

Diese Vorgeschichte ist nicht ungewöhnlich. Wenn es dem Herzen schlecht geht, kann auch die Seele leiden. Wie schon der Volksmund sagt: „Es wird einem schwer ums Herz.“ Nicht umsonst ist das Herz in vielen Kulturen das

DAS TUT MIR GUT

Symbol für die Seele. Melancholie und Antriebslosigkeit, aber auch Ängstlichkeit können Vorboten eines Infarkts sein – und zwar schon lange zuvor. Es gibt neuerdings sogar eine Forschungsrichtung, die sich auf die Wechselwirkung zwischen Seelenzustand und Herzgesundheit spezialisiert hat: die Psychokardiologie.

Wenn Sie also beobachten sollten, dass im Freundes- oder

Optimismus senkt das Infarktrisiko

Familienkreis jemand die bekannten Infarktrisikofaktoren wie Rauchen, hohe Blutfettwerte, Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck hat und ungewohnt deprimiert oder antriebslos wirkt – bewegen Sie ihn bitte dazu, das Herz untersuchen zu lassen. Lieber einmal umsonst als zu spät.

Übrigens: Umgekehrt kann auch die Psyche das Herz beeinflussen. Menschen, die zum Beispiel viel unternehmen, gute Freunde haben und generell optimistisch sind, haben statistisch ein geringeres Infarktrisiko.

UNSER TEAM FÜR IHRE GESUNDHEIT



PROF. INGO FROBÖSE

Leiter des Zentrums für Gesundheit der DSHS Köln: „Wer keine Zeit für Bewegung hat, hat irgendwann viel Zeit für Krankheiten“



PROF. RAINALD KNECHT

Direktor der Hals-Nasen-Ohren-Klinik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf: „Letztlich gilt: Wer heilt, hat recht“



DR. WELF PRAGER

Hautarzt und Allergologe mit Praxis in Hamburg, Spezialist für Venen und Ästhetik: „Ich möchte, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen“



PROF. MARION KIECHLE

Direktorin der Frauenklinik der Technischen Universität München: „Früherkennung ist unsere stärkste Waffe gegen Krebs“



DR. MARTIN ADLER

Facharzt unter anderem für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren in Siegen: „Die Natur ist einer der besten Ärzte“

Fotos: Emma Carlsson, Astrid Obert (1)/beide für FÜR SIE; Text: Dagmar Metzger

Colgate®

WHITENING



STYLE YOUR
SMILE

Colgate®
WHITENING



Für ein natürlich weißes Lächeln

WWW.COLGATE-WHITENING.DE

Das hilft gegen Schwindel

Hoppla, alles dreht sich? Keine Panik, die meisten Auslöser sind harmlos. Hier sind die Antworten, wie sich der Taumel vermeiden lässt



Neuerdings dreht sich bei mir alles nach chinesischem Essen. Sind die Gewürze schuld?

Eine **Unverträglichkeit für Nahrungsmittel** kann den Kreislauf schwächen, ebenso übrigens wie manche Medikamente (etwa Blutdrucksenker) oder zu rasches Aufstehen am Morgen. Dann wird das Gehirn vorübergehend schlecht durchblutet, man fühlt sich schwindelig. Ob es sich um eine solche Intoleranz handelt, sollte ein Arzt untersuchen.

Warum verlieren Balletttänzer nach Pirouetten nicht das Gleichgewicht?

Die Antwort fanden Forscher, als sie Ballerinas auf einem Drehstuhl in Schwung brachten und die Gehirne scannten: Die Region, die Signale des Gleichgewichtssinns zu **Drehschwindel** verarbeitet, ist bei Profitänzern kleiner. Sie schrumpft durch jahrelanges Training. Ballettschüler lernen, einen Punkt im Raum zu fixieren, den Kopf erst im letzten Moment zu drehen und so das Gleichgewichtsorgan zu beruhigen.

DAS TUT MIR GUT

Ich will mit meiner Nichte auf den Rummelplatz. Wie verhindere ich, dass mir im Karussell schwindelig wird?

Machen Sie es wie die Tänzer: Fixieren Sie einen festen Punkt, zum Beispiel den Sitz vor Ihnen, und versuchen Sie, sich den Schwingungen der Gondel anzupassen. Das Taumelgefühl wird nämlich durch **widersprüchliche Sinneseindrücke** erzeugt: Das Gleichgewichtsorgan im Ohr, die Augen sowie Muskeln und Gelenke melden drei unterschiedliche Bewegungen an das Gehirn: Wir fahren im Kreis, sitzen wackelig und sehen den Rummelplatz an uns vorbeiziehen. Wenn zumindest eine dieser Bewegungsinformationen wegfällt, ist die Schwindelgefahr geringer. Übrigens: Je älter man wird, desto eher wird einem beim Karussellfahren schwindelig. Deshalb macht es in der Regel Kindern mehr Spaß als Erwachsenen.

Wirkt Homöopathie gegen Schwindel?

Auf jeden Fall sollte bei häufigen Schwindelattacken ein Arzt untersuchen, was dahintersteckt. Sind relativ harmlose **Durchblutungsstörungen im Innenohr** die Ursache, können homöopathische Mittel (z. B. „Vertigoheel“, rezeptfrei, Apotheke) die Zahl der Attacken innerhalb von wenigen Wochen verringern oder sie sogar stoppen. Homöopathie wird von Naturmedizinern gern empfohlen, weil sie keine Nebenwirkungen hat und auch über längere Zeit eingenommen werden kann.

Seit ich ein Zahnimplantat habe, wird mir öfter schwindelig. Ist das eine Allergie?

Wahrscheinlich handelt es sich eher um einen **Lagerungsschwindel**. Da der Kopf bei der Zahnbehandlung nach hinten gestreckt ist, können sich durch die feinen Vibrationen beim Einsetzen des Implantats winzige Kalziumkristalle aus dem Gehörgang lösen. Gelangen diese auf die Sinneshäärchen des Gleichgewichtsorgans im Ohr, löst das Schwindelgefühle aus. Bestimmte rasche Drehungen des Kopfes befördern die Kristalle wieder zurück. Diese einfachen Übungen kann Ihnen der Hals-Nasen-Ohren-Arzt zeigen.

Kann ich mir Taumelattacken beim Bergwandern wieder abgewöhnen?

Wem es auf Pässen und Gipfeln taumelig wird, erlebt eine Nebenwirkung der **Höhenangst**. Diese verstärkt sich in der Regel mit jedem Schwindelanfall, weil das Unterbewusstsein nach einigen Anfällen gelernt hat: Bergtour = Schwindelattacke. Man kann sich diese automatische Reaktion mit einer Konfrontationstherapie aber wieder abtrainieren: Gehen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens regelmäßig wandern. Setzen Sie sich jedes Mal ein etwas höheres Ziel. Wird Ihnen schwindelig, hinsetzen, Wasser trinken, ruhig atmen. Ist die Attacke vorbei, langsam weitergehen. Gelingt es dennoch nicht, den Höhen-schwindel loszuwerden, lohnt es sich, die Konfrontationstherapie in Begleitung eines professionellen Verhaltenstherapeuten durchzuführen. Adressen gibt es unter www.psychotherapiesuche.de.

Foto: Corbis; Text: Dagmar Metzger

Colgate®
WHITENING



STYLE YOUR
SMILE

Colgate®
WHITENING



Für ein glamouröses weißes Lächeln

WWW.COLGATE-WHITENING.DE

GUT FÜRS KNIE

Hüpfen bei Arthrose

Kleine Sprünge tun den Kniegelenken gut, zeigt eine finnische Studie. Hüpfen lässt nämlich neuen Knorpel wachsen. Und das selbst bei Patienten mit beginnendem Gelenkverschleiß (Arthrose). Unterstützen kann man diese Regeneration zudem mit Teufelskralle (z.B. „Jucurba“, rezeptfrei, Apotheke).



DER GESUNDE TICKER

+++ **Muttermilch macht schlau:** 30-Jährige, die früher mindestens ein Jahr gestillt wurden, sind laut brasilianischer Studie intelligenter als ehemalige Fläschchen-Babys +++ **Knochen brauchen nicht nur Magnesium,** sondern auch Kalium, zeigt britische Studie. Wer wenig Obst und Gemüse isst, sollte gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel nehmen (z.B. „Doppelherz System Magnesium + Kalium Citrat“, rezeptfrei, Apotheke) +++ **Infos zu seltenen Krankheiten** im Netz: www.se-atlas.de +++ **Auf Sonnenschutz von Vichy** gibt's im Juni Rabatt: 50 % für Produkte mit Lichtschutzfaktor 50, 30 % für solche mit Faktor 30. Teilnehmende Apotheken auf www.vichy.de unter „Beratung“ +++ **US-Studie:** Vegetarier, die mindestens einmal im Monat Fisch essen, haben geringeres Darmkrebsrisiko +++ **Gratis-Hilfe** beim Antrag auf Kassenzuschuss für Krankenpflegemittel: www.pflegebox.de +++

WARTNER®

macht mit Warzen kurzen Prozess



Warze nur 1x vereist...

Ciao Warze!

- Vereist Warzen mit nur einer Anwendung
- Hygienischer Einweg-Applikator
- Sichere Anwendung durch einzigartigen Sprühkopf



WARTNER® –
schnell, einfach, effektiv



MEIN ZEIT-FÜR-MICH-MOMENT

Meine große Liebe ist Istanbul! Wenn mich mal wieder die Sehnsucht nach der schönsten Stadt der Welt überkommt, mache ich mir eine Yogurt çorbası, eine kalte Joghurt-suppe: 150 g Bulgur (Weizenschrot) mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen, 15 Minuten quellen lassen. Rest Wasser abschütten. 800 g Joghurt und ¼ l Wasser mischen. Dann mit etwas Salz, 1 EL zerriebener getrockneter Minze, 2 gequetschten Knoblauchzehen, 250 g zerdrückten Kichererbsen aus der Dose und dem abgekühlten Bulgur verrühren. Darauf Radieschen und etwas Dill geben. Wenn ich diese Suppe schmecke und dabei die Augen schließe, fühle ich mich so glücklich und entspannt, als würde ich am Bosphorus-Ufer sitzen.

Isabel Lezmi ist Food-Bloggerin. Zusammen mit Lisa Rienermann hat sie das Kochbuch „Yemek – Rezepte aus Istanbul“ geschrieben (Edel Books, 17,95 Euro).

Fotos: Corbis (l), privat (2), PR; Text: Dagmar Metzger



Sie standen bei unseren Müttern im Medizinschrank und sind immer noch Bestseller. Diesmal: „Pascofemin SL“



„Jugendfrische“ versprach das rezeptfreie „Hocura femin“ Anfang des 20. Jahrhunderts den Damen. Kein Wunder, dass das homöopathische Verjüngungselixier tausendfach verkauft wurde. Heute kann man die Wirkung genauer beschreiben. Das Nachfolgeprodukt „Pascofemin SL“ hilft bei Zyklusstörungen und Nervosität vor den Tagen (PMS).

Probleme mit Haut, Haar und Nägeln? – An Zinkmangel denken!

Wer träumt nicht davon? Straffe Haut, starke Nägel und kräftiges Haar. Wer schön und gesund in den Sommer starten möchte, sollte einen Zinkmangel gezielt behandeln.

Brüchige Nägel, trockene Haut oder glanzloses Haar sind nach dem langen Winter keine Seltenheit. Gerade dann sollte man an das lebenswichtige Spurenelement Zink denken. Neben einem geschwächten Immunsystem sind die Folgen eines Zinkmangels auch an der Haut erkennbar, denn das Spurenelement Zink ist ein besonders wichtiger Nährstoff für Haut, Haare und Nägel. Zink ist u. a. für die Zellerneuerung und das Zellwachstum notwendig und sorgt für die Struktur und Elastizität der Haut.



Zinkmangel behandeln

Ein Zinkmangel lässt sich nicht allein über die Nahrung ausgleichen. Hochwertige Produkte aus der Apotheke sind nötig, um den Mangel zu beheben. Ob als Tablette zum Schlucken (Zink Verla® 10 mg, Zink Verla® OTC 20 mg) oder als Brausetablette (Zinkbrause Verla® 25 mg) – für jeden Bedarf gibt es die geeignete Darreichungsform.

Zink Verla® 10 mg, Zink Verla® OTC 20 mg, Zinkbrause Verla® 25 mg, Wirkstoff: Zink Verla® 10 mg / Zink Verla® OTC 20 mg: Zink-D-gluconat. Zinkbrause Verla® 25 mg: Zinksulfat. Anwendungsgebiete: Zink Verla® 10 mg / Zink Verla® OTC 20 mg: nachgewiesener Zinkmangel, Therapie mit Penicillamin und anderen Komplexbildnern. Zinkbrause Verla® 25 mg: Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie ernährungsmäßig nicht behoben werden können. Hinweis: Zinkbrause Verla® 25 mg enthält Sorbitol (im Aroma) und Natriumverbindungen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: April 2015
Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

ANZEIGE

Fotos: Milan Zeremski und Verla-Pharm

MITTSOMMER



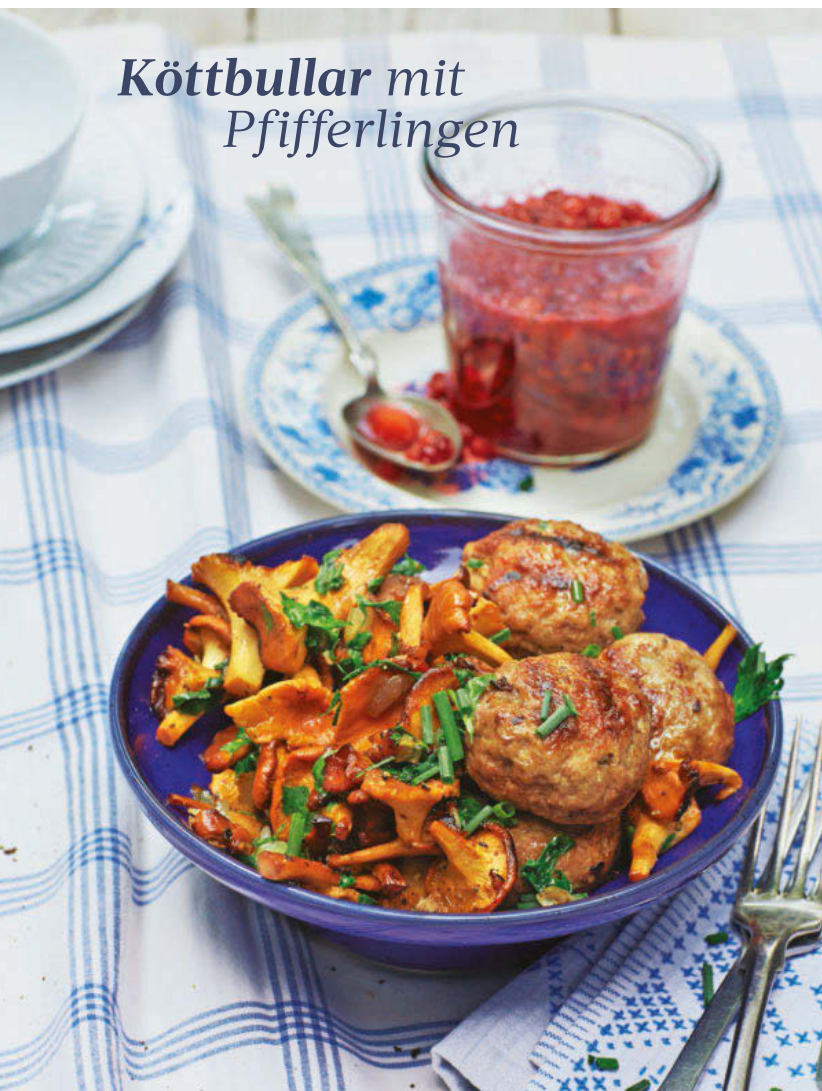
GREIFT DOCH ZU!
Am weiß-blau gedeckten
Tisch, geschmückt mit
Wiesenblumen, schmeckt
es allen doppelt gut

Feiern wie in Bullerbü



Immer am Samstag nach dem 19. Juni zelebrieren die Schweden ihr Mittsommerfest. Da heißt es Freunde einladen, tafeln, trinken und das Leben genießen. Wir sagen: Skål!

**Köttbullar mit
Pfifferlingen**



**Kalte Rote-Bete-Suppe
mit Meerrettich**





WAS FÜR EIN ABEND
In der Dämmerung werden
die Kerzen angezündet. Bald
ist es Zeit für ein paar Lieder



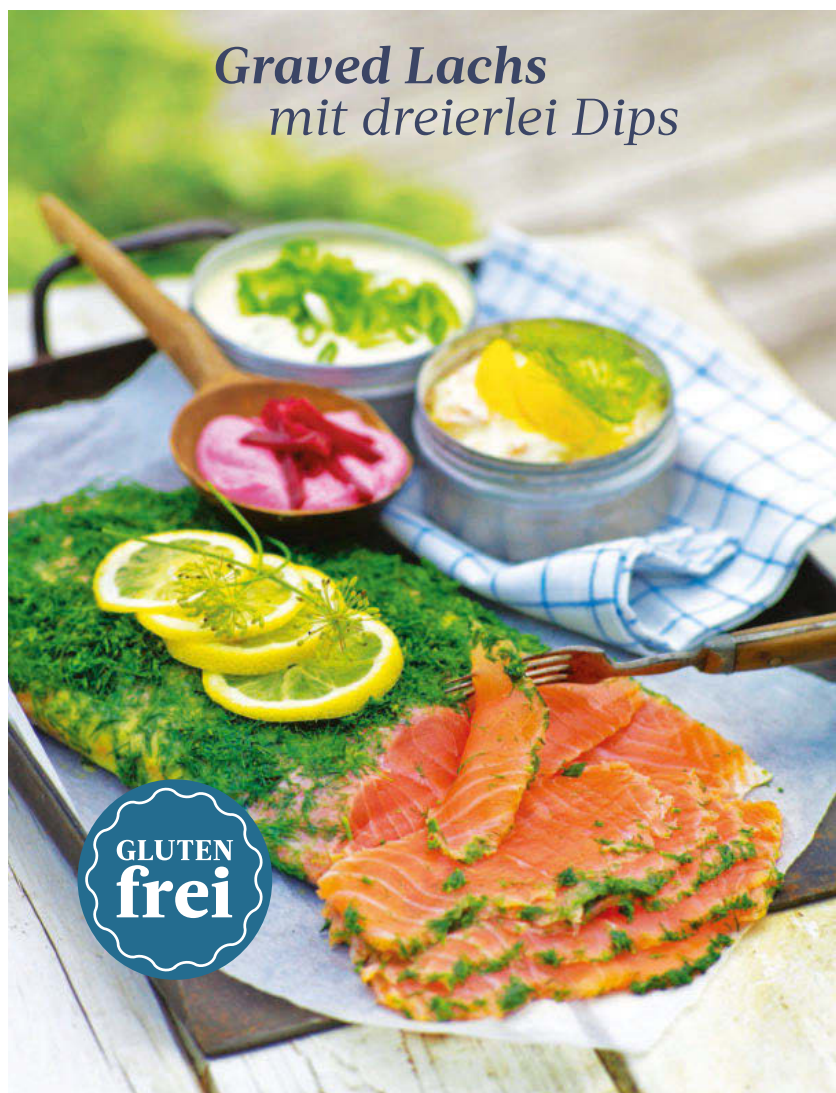
**Johannisbeer-Becher
mit Keksbröseln**



**Frucht-Schorlen
mit Holunder
und Rhabarber**



**Kartoffel-Gurken-Salat
mit Forellenkaviar**



**Graved Lachs
mit dreierlei Dips**

**GLUTEN
frei**

schnell

Krabben-Ei-Brote mit Dill-Mayonnaise



Köttbullar mit Pfifferlingen und Preiselbeeren

FÜR 8 PORTIONEN

300 g Kartoffeln	5 EL Semmelbrösel
3 Zwiebeln (fein gewürfelt)	8 EL Sahne
2 EL Butter	Salz
1 Bund Petersilie (fein gehackt)	Pfeffer (Mühle)
750 g gemischtes Hackfleisch	4 EL Öl
1 Ei, 1 Eigelb	400 g Pfifferlinge
	1/2 Bund Schnittlauch
	250 g Wildpreiselbeeren (Glas)

1. Kartoffeln schälen, waschen, mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdämpfen und abkühlen lassen. Zwei Drittel der Zwiebeln in heißer Butter glasig dünsten. Zwei Drittel der Petersilie zugeben, kurz mitdünsten, abkühlen lassen.
2. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Hack, Ei, Eigelb, Brösel, Sahne, Salz, Pfeffer und Zwiebelmischung zugeben, alles verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen. In einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl portionsweise ca. 10 Minuten goldbraun braten.
3. Pfifferlinge putzen, eventuell waschen und dann gut trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne im restlichen Öl bei starker Hitze 3–5 Minuten braten. Restliche Zwiebeln und Petersilie kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfifferlinge mit den Fleischbällchen (Köttbullar) anrichten. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen. Wildpreiselbeeren dazu essen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde



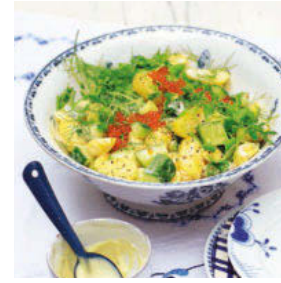
Kalte Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

FÜR 8 PORTIONEN

2 EL Butter	oder -brühe
1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)	3 EL Rotweinessig (Glas)
800 g Rote Bete (vorgegart, vakuumverpackt)	Salz
1 EL brauner Zucker	Pfeffer (Mühle)
1 Lorbeerblatt	250 g Crème fraîche
1,2 l Gemüsefond	3–4 TL Meerrettich
	2–3 EL Milch
	1 Beet Kresse

1. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin ca. 10 Minuten weich dünsten. Rote Bete grob würfeln, zugeben und kurz mitdünsten. Zucker darüberstreuen, unter Rühren karamellisieren lassen. Lorbeerblatt zugeben, Fond oder Brühe zugießen. Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Lorbeer entfernen. 2 EL Essig zufügen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren (Vorsicht vor Spritzern!). Suppe mit Salz, Pfeffer und Rest Essig abschmecken. Abkühlen lassen, zugedeckt im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
3. Suppe nochmals abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Crème fraîche, Meerrettich und Milch glatt rühren, jeweils etwas davon auf die Suppe geben. Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen. Rote-Bete-Suppe nach Wunsch mit frisch gehobeltem Meerrettich garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten



Kartoffel-Gurken-Salat mit Forellenkaviar

FÜR 8 PORTIONEN

1 kg kleine neue Kartoffeln	gewürfelt)
Salz	1/8 l Gemüsebrühe
je 1 großes Bund Schnittlauch, Dill und Brunnenkresse	250 g Mayonnaise
2 Bio-Salatgurken	Pfeffer (Mühle)
2 Zwiebeln (fein	2–3 EL Weißweinessig
	50 g Forellenkaviar

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in gut gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken schütteln. Schnittlauch grob schneiden. Dillspitzen bzw. Kresseblättchen abzupfen, grob hacken. Gurken waschen, grob würfeln, mit den Kräutern mischen.
2. Kartoffeln abgießen, nochmals kurz auf die heiße Herdplatte stellen und kurz ausdämpfen lassen. Pellen und längs vierteln. In eine große Schüssel geben. Zwiebeln mit der Gemüsebrühe aufkochen und über die Kartoffeln gießen. Gut mischen und abkühlen lassen.
3. Gurken-Kräuter-Mischung und Mayonnaise unter die Kartoffeln mengen, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Salat mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur (an heißen Tagen im Kühlschrank) zugedeckt durchziehen lassen. Kartoffel-Gurken-Salat nochmals abschmecken, kurz vor dem Servieren den Forellenkaviar darauf verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten
KÜHLZEIT ca. 30 Minuten

EDUSCHO

Gala

Meine Tasse Auszeit.

Nazan Eckes

A woman with long brown hair, wearing a red dress, is sitting on a wicker sofa with white cushions. She is holding a white cup of coffee with the 'Gala' logo on it. The background shows a scenic view of a body of water and greenery under a blue sky. In the foreground, two boxes of Eduscho Gala coffee are displayed. The box on the left is yellow and labeled 'DER SANFTE' (The Gentle), featuring a white cup of coffee. The box on the right is red and labeled 'DER KLASSIKER' (The Classic), featuring a red cup of coffee. Both boxes are labeled 'EDUSCHO Gala Nr.1'. A pair of white high-heeled shoes is placed on the wooden deck next to the sofa.



glutenfrei

Graved Lachs mit Zitrone und Dill

FÜR 8 PORTIONEN

900 g Lachsfilet (mit Haut)	2 Bund Dill (fein gehackt)
1 TL weiße Pfeffer- körner	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 TL Senfkörner	(fein gehackt)
1/2 TL Koriander- körner	1 EL Weißweinessig
75 g Salz	3 EL Olivenöl
40 g Zucker	1 Bio-Zitrone

1. Lachsfilet waschen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Lachs mit der Haut nach unten in eine flache Schale legen. Pfeffer-, Senf- und Korianderkörner im Mörser grob zerstoßen. Mit Salz, Zucker und Kräutern mischen. Essig und Öl unterrühren.
2. Gewürz-Kräuter-Mischung auf dem Lachs verstreichen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden, darauf verteilen. Lachs mit Frischhaltefolie abdecken, mit einem Brett und Konservendosen beschweren und 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Folie abnehmen, Zitronenscheiben entfernen. Gewürzmischung vorsichtig abstreifen und eventuell kurz abwaschen. Trocken tupfen und noch etwas frisch gehackten Dill daraufstreuen. Graved Lachs mit einem großen Messer mit schmaler Klinge schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit Dips (Rezepte rechts) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten

MARINIERZEIT ca. 2 Tage



Dreierlei Dips zum Lachs

FÜR JE 8 PORTIONEN

Rote-Bete-Dip

250 g Rote Bete (vorgegart, vakuum- verpackt)	2–3 TL Meerrettich (Glas)
400 g Sahnejoghurt	Salz Pfeffer (Mühle)

Rote Bete grob würfeln, fein pürieren. Mit Joghurt und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip nach Wunsch mit Rote-Bete-Streifen garnieren.

Lauchzwiebel-Dip

1 Bund Lauch- zwiebeln	400 g saure Sahne
300 g Kräuter- frischkäse	Salz Pfeffer (Mühle)

Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden. Frischkäse und saure Sahne verrühren, Lauchzwiebeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 Stunde ziehen lassen.

Pfirsich-Fenchel-Dip

150 g Fenchel (fein gewürfelt)	250 g Pfirsiche (Dose, fein gewürfelt)
1 Zwiebel (gehackt)	400 g Schmand
1 TL Fenchelsamen (zerdrückt)	Salz Pfeffer (Mühle)
2 EL Olivenöl	1–2 EL Limettensaft

Fenchel, Zwiebel und Fenchelsamen im heißen Öl ca. 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Mit Pfirsichen und Schmand verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Nach Wunsch mit Pfirsichspalten und Fenchelgrün garnieren.



schnell

Krabben-Ei-Brote mit Dill-Mayonnaise

FÜR 8 STÜCK

9 Eier	Pfeffer (Mühle)
1 TL Senf	1 Bund Dill
Saft von 1 Zitrone	8 Scheiben Sauer- teigbrot
Salz	300 g Nordsee- krabbenfleisch
1/4 l neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)	

1. 8 Eier in ca. 9 Minuten hart kochen. Abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
2. 1 Ei, Senf, 1 TL Zitronensaft und etwas Salz in einen hohen Rührbecher geben. Öl zugeben. Pürierstab in den Rührbecher stellen, einschalten. Den Stab langsam hochziehen und weiterschlagen, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, gut trocken schütteln. Die Spitzen (bis auf einige zum Garnieren) fein hacken, unter die Mayonnaise rühren. Zugedeckt kalt stellen.
3. Brotscheiben im heißen Backofen (200 Grad, Mitte) 3–5 Minuten rösten. Eier pellen, in Scheiben schneiden. Brotscheiben nach Belieben ganz lassen oder in Schnittchen schneiden. Brote mit Mayonnaise bestreichen, mit Eierscheiben belegen. Krabben mit einigen Spritzern Zitronensaft mischen, auf den Broten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit übrigen Dillspitzen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Minuten



Johannisbeer-Becher mit Keksbröseln

FÜR 8 PORTIONEN

600 g Sahnejoghurt	125 g Zucker
4 EL Holunderblüten- sirup	400 g Sahne
2 Päckchen Vanillezucker	500 g Rote Johannis- beeren
	8 Haferkekse

1. Joghurt, Sirup, Vanillezucker und Zucker mit einem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Sahne steif schlagen und in zwei Portionen unter den Joghurt heben.

2. Johannisbeeren in stehendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen. Beeren vorsichtig von den Rispen streifen. Zwei Drittel der Beeren unter den Joghurt heben.
3. Joghurt auf 8 Gläser verteilen. Restliche Johannisbeeren darauf verteilen. Kekse grob zerbröseln, darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Minuten



Erfrischende Frucht-Drinks

1 1-2 EL Sirup (Rhabarber, Holunderblüte) pro Glas mit gekühltem Mineralwasser aufgießen. Mit Zitronensaft abschmecken.

2 Zum Servieren nach Wunsch in kleine Flaschen füllen.

3 Trinkhalme mit Namensschildchen versehen – so ist die Verwechslungsgefahr gebannt.

WENN SCHON

Ketchup

DANN ABER MIT

TÜCHTIG TOMATEN!

So wird Genuss zur puren Hingabe:
Der neue fruchtig-herbe THOMY Ketchup.
Mit satten 80 % Tomate!



Saftige
Burger-
Rezepte
jetzt auf
thomy.de



SEIT 1954

THOMY

HIER KOMMT DER
Genuss

Take it easy

Von diesen traumhaft fruchtigen Kuchen naschen wir einfach mal ein Stückchen mehr. Sind ja sooo schön leicht!

FOTOS JULIA HOERSCH PRODUKTION KERSTIN GÖRN



Johannisbeer-
Pistazien-Kuchen

Rezept auf Seite 106

Tarte Tatin

mit Nektarinen und Rosmarin

Rezept auf Seite 107



Käsekuchen mit Heidelbeeren

FÜR 12 STÜCKE

FÜR DEN TEIG

1 kg Magerquark
6 Eier
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 g Schmand
abgeriebene Schale von je
1 Bio-Zitrone und -Orange
40 g Maisgrieß (Polenta)
375 g Heidelbeeren
100 ml Cranberrysaft
1 gestrichener TL Maisstärke

1. Quark auf einem Sieb abtropfen lassen. Eier, Salz, Zucker und Vanillezucker ca. 3 Minuten schaumig schlagen (am besten in der Küchenmaschine, sonst Handrührgerät). Quark, Schmand, Zitruschalen und Grieß zufügen, unterschlagen. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen. 125 g der Beeren locker unter den Teig heben.
2. Masse in eine mit Backpapier belegte Springform (26 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen (160 Grad, zweite Schiene von unten) ca. 1 1/4 Stunden backen,

nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken.

3. Kuchen im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen, dabei die Ofentür einen Spalt öffnen. Dann aus der Form lösen.
4. Restliche 250 g Beeren mit Saft kurz aufkochen, mit in 2 EL Wasser angerührter Stärke binden, abkühlen lassen. Etwas davon auf dem Kuchen verteilen, Rest dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 35 Minuten

BACKZEIT ca. 1 1/4 Stunden

KALORIEN pro Stück ca. 210 kcal

GLUTEN
frei



Kirsch-Joghurt-Kuchen

FÜR 18 STÜCKE

FÜR DEN TEIG

- 150 g weiche Butter
- 220 g Zucker
- 1/4 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 150 g Vollmilchjoghurt
- abgeriebene Schale von
- 1/2 Bio-Zitrone
- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1/4 TL gemahlener Ingwer
- 150 g Süßkirschen (entsteint)

AUSSERDEM

- 2 EL Puderzucker
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Süßkirschen (entsteint)

1. Butter, Zucker, Vanillezucker, Eier, Joghurt und Zitronenschale ca. 3 Minuten cremig schlagen. Mehl, Backpulver und Ingwer mischen, kurz unterrühren. Kirschen vorsichtig mit dem Teigschaber unterheben.
2. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 30 cm lang) füllen, glatt streichen. Im heißen Ofen (160 Grad, zweite Schiene von unten) ca. 1 Stunde 10 Minuten backen. Herausnehmen, Kuchen in der Form ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen, auskühlen lassen.
3. Kuchen mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Joghurt, Rest Puderzucker und Kirschen mischen. Kuchen in Scheiben schneiden und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Minuten
BACKZEIT ca. 1 Stunde 10 Minuten
KALORIEN pro Stück ca. 190 kcal



Baisertörtchen mit Vanille-creme und Brombeeren

FÜR 10 STÜCK

FÜR DIE BAISERMASSE	300 ml fettarme Milch
4 Eiweiß (M)	2 EL Zucker
225 g feinsten Zucker	100 g Schlagcreme („Cremefine zum Schlagen“, Rama)
1 TL Speisestärke	1 EL Puderzucker
1 TL Weißweinessig	AUSSERDEM
FÜR DIE CREME	250 g Brombeeren
1 Päckchen Bourbon-Vanillepuddingpulver	

1. Eiweiße in einer großen Schüssel steif schlagen. Unter Weiterschlagen den Zucker einrieseln lassen, weitere 3 Minuten schlagen. Stärke darüber sieben. Essig zugeben, beides kurz unterschlagen.
2. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Aus der Baisermasse mit Hilfe von zwei Esslöffeln je 5 Eischneehäufchen mit großem Abstand daraufsetzen. In die Mitte mit einem Löffel jeweils eine Vertiefung drücken.

3. Baisers im heißen Ofen (110 Grad Umluft, untere und mittlere Schiene) 1½–2 Stunden trocknen lassen. Bleche nach halber Backzeit tauschen. Aus dem Ofen nehmen, Törtchen mit dem Papier vom Blech ziehen. Auskühlen lassen, mit einer Palette vorsichtig ablösen.
4. Aus Puddingpulver, Milch und Zucker nach Packungsanweisung einen Vanillepudding kochen. In eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie bedecken. Auskühlen lassen. Schlagcreme mit Puderzucker steif schlagen, unter den glatt gerührten Pudding mischen. Creme in die Vertiefungen der Törtchen füllen. Brombeeren waschen, trocken tupfen, darüberstreuen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten
BACKZEIT 1½–2 Stunden
KALORIEN pro Stück ca. 160 kcal



Johannisbeer-Pistazien-Kuchen

FÜR 16 STÜCKE

FÜR DEN TEIG	200 g Mehl
125 g weiche Butter	50 g Speisestärke
250 g feinsten Zucker	2 TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker	AUSSERDEM
4 Eier	300 g Rote Johannisbeeren
1 Bio-Limette	300 g Vollmilchjoghurt
150 g Buttermilch	2 EL Puderzucker
50 g Pistazienkerne (frisch gemahlen)	

1. Butter, Zucker und Vanillezucker ca. 3 Minuten cremig schlagen (am besten in der Küchenmaschine, sonst mit dem Handrührgerät). Eier trennen. Eigelbe nacheinander unterschlagen. Schale und Saft von ½ Limette und die Buttermilch unterschlagen.
2. Pistazien, Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, unterrühren. Eiweiße steif schlagen, unterheben.
3. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte quadratische Form (ca. 23x23 cm, am besten mit herausnehmbarem Boden, z.B. von Cynthia Barcomi) füllen. Johannisbeeren waschen, trocken tupfen. Hälfte der Beeren von den Rispen streifen, auf den Teig streuen. Im heißen Ofen (160 Grad, zweite Schiene von unten) ca. 1 Stunde backen.
4. Form aus dem Ofen nehmen, Kuchen darin auskühlen lassen. Aus der Form lösen. Joghurt, Puderzucker und Rest Limettenschale glatt rühren. Auf dem Kuchen verteilen. Rest Beeren von den Rispen streifen, daraufgeben.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten
BACKZEIT ca. 1 Stunde
KALORIEN pro Stück ca. 230 kcal



Tarte Tatin mit Nektarinen und Rosmarin

FÜR 12 STÜCKE

FÜR DEN TEIG

100 g weiche Butter
50 g Zucker
1 Ei gelb
200 g Mehl
etwas gemahlene
Vanille (Mühle)
1 Prise Salz
1-2 EL kaltes Wasser

AUSSERDEM

ca. 750 g Nektarinen
80 g Zucker
40 g Butter
2 EL Zitronensaft
einige frische
Rosmarinnadeln
Mark von 1 Vanilleschote

1. Teigzutaten verkneten, zur Kugel formen und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
3. Zucker in eine Tarte-Tatin-Form (25 cm Ø, z.B. von Le Creuset) oder ofenfeste Pfanne streuen, schmelzen und goldbraun karamellisieren lassen. Erst rühren, wenn der Zucker geschmolzen ist, sonst klumpt er. Butter in Stückchen, Zitronensaft, Rosmarin und Vanillemark unter Rühren zugeben, Form von der Kochstelle ziehen.
4. Nektarinspalten kreisförmig auf das Karamell in der Form legen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Teig lose um das

Rollholz wickeln, auf die Früchte legen, wieder auseinanderrollen. Teigrand etwas zwischen Form und Früchte drücken. Teig mehrmals einstechen.

5. Tarte im heißen Ofen (200 Grad, zweite Schiene von unten) ca. 25 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter 5 Minuten abkühlen lassen. Eine Kuchenplatte darauflegen, Nektarinen-Tarte stürzen. Nach Wunsch lauwarm mit einer Kugel Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Minuten

KÜHLZEIT ca. 1 Stunde

BACKZEIT ca. 25 Minuten

KALORIEN pro Stück ca. 230 kcal

FürSie.de/kitchen-girls Welche Tricks gibt es noch, um Kuchen so richtig sommerleicht zu machen? Auf dem FÜR SIE-Food-Blog verraten unsere Küchenfee ihre kleinen Back-Geheimnisse



Der Marktführer mit über 80 Produkten jetzt im neuen Design

Meine Freiheit, alles zu genießen. Meine Laktose-Freiheit.

Trotz Laktoseintoleranz unbeschwert genießen mit der großen laktosefreien Produktvielfalt von MinusL.



www.minusL.de





Anneke Kim Sarnau

Nach ihrer Schauspielausbildung arbeitete die Berlinerin zunächst beim Theater. Für ihre Rolle im Drama „Ende der Saison“ bekam sie den Grimme-Preis. Seit 2010 spielt Anneke Kim Sarnau die Ermittlerin Katrin König in der ARD-Krimireihe „Polizeiruf 110“. Zuletzt war die zweifache Mutter im bewegenden Kinohit „Honig im Kopf“ zu sehen



Mein Rezept für Notfälle im Kühlschrank

Ein Reste-Essen aus Kindertagen gibt Schauspielerin Anneke Kim Sarnau (40) noch heute ein Rätsel auf – woher stammt denn nur der Name?

„**OCH NEE**, nich’ Torero-Schnitte“, riefen meine ältere Schwester Katrin und ich, wenn wir von der Schule nach Hause kamen und Mama am Herd schon Spiegeleier brutzelte. Das Röstbrot mit Eierhaube war unser Notessen, wenn (fast) nichts mehr im Haus war. Wir wohnten damals „opp’m Dörbn“ (auf dem Dorf), der nächste Supermarkt war ziemlich weit weg. Also wurde meine Mutter kreativ und bastelte aus dem, was noch übrig war, immer wieder neue Gerichte. Die Torero-Schnitte mochte sie besonders

gern, deshalb wurde sie bei uns zum Klassiker. Und auch wenn ich „Och nee“ rief, gab es einen Moment, in dem ich immer zu „Lecker!“ umschwenkte. Nämlich wenn ich das Brot anschnitt und sich das warme, flüssige Eigelb auf und um das Brot verteilte. Mmmh ...

Woher der Name Torero-Schnitte kam, wüsste ich heute auch gern. Es kann sich keiner von uns erinnern! Aber sobald ich irgendwo auf einem Teller ein zerfließendes Eigelb sehe, denke ich an unsere fröhlichen Essen am Küchentisch.



„Torero-Schnitte“ FÜR 2 PORTIONEN

2 Scheiben Brot (am besten schmeckt altbackenes Graubrot), 3–4 EL feine Leberwurst (bio!), 1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Öl, 1 EL Butter, 2–4 Eier (je nach Größe der Eier), Salz, Pfeffer (Mühle), 1 EL Schnittlauchröllchen

1. Die Brotscheiben mit der Leberwurst bestreichen. Tomate waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Brote zuerst mit Tomatenscheiben und dann mit Zwiebelringen belegen.
2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotscheiben hineinsetzen, von unten darin rösten.

3. Inzwischen 1 EL Öl und die Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, hineingleiten lassen und zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Spiegeleier auf die warmen Brote setzen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Guten Appetit!



Blüte-Zeit

Sie sind das Juni-Highlight auf dem Markt: **sonnengelbe Zucchini Blüten**. Perfekt für eine ganz besondere **Vorspeise!** Dafür Blütenblätter aufdrücken, Stempel im Inneren mit einer Schere entfernen. Im stehenden Wasser waschen, auf Küchenpapier abtropfen. Mit **Ricotta-Mix** füllen (für 8 Stück: 250 g Ricotta, 2 EL geriebener Parmesan, 1 Eigelb, Kräuter). Blütenspitzen zusammendrehen, Zucchini zweimal längs einschneiden. In Öl ca. 5 Minuten braten.

Sommerdrinks

Kurze Umfrage unter den Kollegen: Wie schmeckt der perfekte Sommerdrink? „Frisch, nicht so süß, gern etwas ungewöhnlich“, kam als Antwort. Okay! Das Food-Ressort besorgte passende Erfrischungen, alle probierten. Hier unsere Top 3:



1 VEGAN Rooibos-Eistee „Chari-Tea red“ mit Passionsfrucht. Nur 50 kcal pro 0,33 l, ca. 1,50 Euro.
2 RETRO „Stachelbeer-Schorle Margret & Karl“ von Voelkel. 0,33 l ca. 1,50 Euro (Bioladen).
3 ALKOHOLFREI Spritzige Hopfenlimo „Hopster“. 0,25 l ca. 1 Euro. Über www.hopster.me



„Mein Küchen-Held“

Unsere Food-Chefin Brigitte Kesenheimer nutzt ihren Wasserkocher zwar auch für

Tee, die Wärmflasche oder um Nudelwasser schnell zum Brodeln zu bringen. Bei ihr hat er aber auch noch andere Einsatzgebiete:



Er „kocht“ Couscous: Bevor ich Steaks oder Gemüse brate, gieße ich heißes Wasser auf den Couscous (er sollte gerade bedeckt sein). Zugedeckt quellen lassen, würzen, fertig!



Er taut TK-Erbsen auf: Extra den Topf für ein paar Erbsen im Salat aufsetzen? Nee! Ich übergieße sie mit kochendem Wasser, lasse sie kurz stehen (am besten im Sieb, dann kann ich sie gleich abtropfen).



Er entschärft Zwiebeln: Rohe Zwiebeln im Kartoffelsalat sind mir zu intensiv. So wird's milder: Ringe oder Würfel in einem Sieb mit sprudelndem Wasser übergießen. Gut abtropfen.

Fotos: istockphoto.com (3), intophoto.de (1), jalag/seasons, agency/Klaus-Maria Einwanger für GU (1), PR

Original Wagner
Rustipani
 HELLES OFENBROT
 HÄHNCHENBRUST
 auf Frischkäse-Creme

NEU
 Tiefkühl-Snacks

Das
Feng-Shui
 unter den
Wohlfühl-Snacks

Einmal Wagner – immer Wagner.
[Facebook.com/Rustipani](https://www.facebook.com/Rustipani)

FÜR JEDE NEUE ABONNENTIN ERHALTEN SIE EINE PRÄMIE NACH WAHL.

PHILIPS Wake-up Light
Die durch den Sonnenaufgang in der Natur inspirierte, einmalige Kombination aus Licht und Ton des PHILIPS Wake-up Lights weckt Sie auf natürliche Weise. Sie wachen erholter auf, und Ihnen fällt das Aufstehen leichter.
Für ein 1-Jahres-Abo



Power Maxx Fitness-Trampolin
Profitieren Sie jetzt von der großartigen Trainingsmöglichkeit mit dem Power Maxx Fitness-Trampolin. Durch seine spezielle, stabile Konstruktion mit Haltestange und Gummiseil-Federungssystem eignet es sich ideal für Ihr ganz persönliches Fitness-Training zu Hause. Rutschfestes Sprungtuch. Griff höhenverstellbar von 70 bis 106 cm.
Maße Trampolin: Durchmesser ca. 108 cm, Durchmesser Sprungfläche ca. 85 cm. Max. Benutzergewicht: 120 kg.
Für ein 1-Jahres-Abo + 39 Euro Zuzahlung

DOUGLAS
Geschenkkarte im Wert von 60 Euro

Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mal wieder!
Für ein 1-Jahres-Abo





60 Euro Barprämie
Erfüllen Sie sich einen Wunsch mit dieser Prämie in Höhe von 60 Euro, die wir Ihnen als Verrechnungsscheck ins Haus schicken.
Für ein 1-Jahres-Abo



Gartenliege „Ipanema“

Der mediterrane Stil dieser Gartenliege aus Eukalyptusholz lädt zu genussvollen Stunden im Freien ein. Inklusive zweifarbigem, ca. 4,5 cm starker Wendeauflege und Wendekissen – eine Seite ist rot, die andere beige. Zusammenklappbar und arretierbar mit Transportgriff. Witterungsfest. Material: Liege aus geöltem Eukalyptusholz aus FSC-zertifiziertem Handel; Wendekissen aus 100 % Polyester. Füllung: 100 % Schaumstoff aus Polyurethan. Maße: ca. 54 x 64 x 183 cm. Gewicht: ca. 9,5 kg.
Für ein 1-Jahres-Abo + 29 Euro Zuzahlung

Zeit für mich



... gleich ausschneiden und abschicken

IHRE VORTEILE

- ✓ Sie erhalten eine Prämie Ihrer Wahl!
- ✓ Sie müssen nicht Abonnentin sein, jeder kann empfehlen!
- ✓ Sie können im selben Haus wohnen wie die neue Leserin!

VORTEILE DER NEUEN LESERIN

- ✓ Kein Risiko! Nach 1 Jahr jederzeit kündbar.
- ✓ Bequem! FÜR SIE kommt kostenlos nach Hause.
- ✓ Sicher! Garantiert kein Heft mehr verpassen.
- ✓ Extra! Wenn Sie sich für Bankeinzug entscheiden, erhalten Sie ein Heft zusätzlich.
- ✓ Schnell! Als Abonnentin können Sie FÜR SIE ein paar Tage früher lesen als alle anderen!

Gleich Coupon ausfüllen und absenden an:
FÜR SIE-Kundenservice,
20080 Hamburg.

Schneller geht's per

FürSie.de/praemie
040 / 21 03 13 71
leserservice-jalag@dpv.de

JA, ich möchte FÜR SIE lesen für zzt. 2,70 € pro Heft inkl. Zustellung und MwSt.

Das Angebot gilt zunächst für ein Jahr (26 Hefte für 70,20 €). Danach kann ich jederzeit kündigen.
Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und nur, solange der Vorrat reicht.

Anschrift der neuen Leserin:

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße/Nr.			
PLZ	Wohnort		
Telefon/E-Mail-Adresse			

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich schriftlich und telefonisch oder ggf. per E-Mail über interessante Waren-, Dienstleistungsangebote und Aktionen des JAHRESZEITEN VERLAGS und der zur Verlagsgruppe (www.ganske.de) gehörenden Unternehmen informieren.

☐ Ich zahle per Bankeinzug. ☐ Ich zahle gegen Rechnung.

IBAN	
BIC	Kreditinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Düsternstr. 1–3, 20355 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Anschrift der Werberin:

Name, Vorname		Geburtsdatum	
Straße/Nr.			
PLZ	Wohnort		

Für meine Empfehlung wünsche ich mir folgende Prämie:

- ☐ 60 Euro Barprämie
- ☐ Gartenliege „Ipanema“ + 29 Euro Zuzahlung
- ☐ PHILIPS Wake-up Light
- ☐ DOUGLAS Geschenkkarte im Wert von 60 Euro
- ☐ Power Maxx Fitness-Trampolin + 39 Euro Zuzahlung

Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang.
Prämien mit Zuzahlung werden per Nachnahme geliefert.

Widerrufsgarantie: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufsmuster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, FÜR SIE-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040 / 21 03 13 71, Telefax: 040 / 21 03 13 72, E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de. Weitere Informationen, insbesondere zur Widerrufsbelehrung, finden Sie auch unter shop.jalag.de/AGB

Datum  Unterschrift der neuen Leserin
Best.-Nr. 1341667



EINE MENGE TATTOOS
zieren den Körper der
Sängerin. Sie nennt sie
ihre „Rüstung“

„Zeit für mich? Die brauche ich *gar nicht!*“

Ihr neues Album ist persönlich und engagiert. Auch im Interview spricht Sarah Connor ungewohnt offen über ihre Kinder oder die Selbstzweifel, die manchmal an ihr nagen

„Ich wollte meinem Sohn mit dem Lied sagen, wie schön er ist“

Sie sitzt entspannt im Garten der Zehndorfer „Fischerhütte“, vor sich einen schwarzen Kaffee. Nach fünf Jahren Plattenpause ist Sarah Connor (34) wieder da – und ganz anders: Zum ersten Mal hat sie ihre Songs selbst geschrieben und singt auf Deutsch. Ich verrate ihr meine Lieblingszeile auf ihrem Album: „So wie du bist, bist du gemeint.“ Muss sie das auch sich selbst sagen? „Jeden Tag!“, sagt sie und lacht. „Wenn ich ins Grübeln komme, zweifle ich jeden Tag an mir. Vor allem aber ist das ein Satz, den meine beste Freundin Pille mir oft sagt. Sie war immer für mich da, während meiner Trennung vor sieben Jahren und als meine Tochter 2006 mit einem Herzfehler geboren wurde. Anzunehmen, was ist, und daraus das Beste zu machen – das ist die Botschaft, die darin steckt.“

Gestern Abend postete ein Fan: „Du könntest mir den Beipackzettel meiner Aspirin vorsingen – und ich würde es geil finden.“ Wie fühlt sich so was an?

Das ist eigentlich ein ganz gutes Sinnbild. Ich habe früher zwar keine Beipackzettel gesungen, aber Songs mit Leben gefüllt, die ich nicht geschrieben hatte. Lieder wie „From Sarah With Love“ bedeuten mir viel, sie haben mein Leben verändert – aber nie meine eigene Haltung widergespiegelt. Das ist jetzt anders.

Haben Sie Angst, dass es nach fünf Jahren Pause nicht mehr klappen könnte mit dem Erfolg?

Nein. Ich habe lange gebraucht, um meinen Weg zu finden, mich an meine eigenen Klänge, Melodien und Texte heranzutasten. Es gab Stimmen, die sagten: „Ein Lied über Flüchtlinge – ob das die breite Masse erreicht?“ Aber ich wollte bestimmte Dinge unbedingt sagen, auf eine Art, die ich ehrlich fand – da war es am Ende nicht mehr wichtig, ob es die Massen erreicht. Und wer kann voraussagen, ob es nicht doch Menschen gibt, die sich angesprochen fühlen?

Für Flüchtlinge engagieren Sie sich seit Jahren.

Ja, obwohl andere mehr tun. Ich finde es wichtig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, in welcher Not Menschen zu uns kommen. Ich betreue Flüchtlingsheime, versuche, Familien zu vermitteln. Und rede mit meinen Kindern, damit sie in dem Wissen aufwachsen: Wir müssen helfen.

Neben ernstern Botschaften gibt es auf dem Album auch Liebeserklärungen.

Die Menschen, die man liebt, sind die größte Inspiration. „Wie schön du bist“ ist ein Song für meinen elfjährigen Sohn. Er ist ein sehr feinfüh-

liger kleiner Mensch und hatte eine Phase, in der es ihm nicht so gut ging, er vom Großwerden übermannt wurde. Da dachte ich: Ich muss ihm einmal sagen, wie schön er ist.

Mit „Sarah & Marc in Love“ haben Sie 2005 ganz Deutschland in Ihr Wohnzimmer gelassen. Warum haben Sie sich danach zurückgezogen?

Weil ich damals gemerkt habe, was das mit dir selbst macht, wenn du dich ständig zur Schau stellst. Ich bereue nichts, aber ich bin froh, dass es heute anders ist.

Sie singen: „Komm, wir machen noch ein Foto, stellen's irgendwo rein“ – Kritik an den sozialen Medien?

Es geht eher um Beständigkeit. Ich bedaure, dass ein Wort nichts mehr gilt, weil nach der nächsten SMS alles anders ist. In „Halt mich“ geht es darum, dass dich mal jemand bremst, dir sagt: Alles ist gerade schön so, wie es ist. Wir müssen jetzt nicht irgendwohin, irgendetwas machen.

Schreiben Sie denn keine SMS?

Doch. Aber vor allem schreibe ich lange E-Mails, auch Briefe: an meine beste Freundin und meinen Mann. Und für meine Kinder notiere ich schöne, lustige Momente, Sorgen und Gedanken in einem Buch. Sie sollen es zum 18. Geburtstag bekommen.

Haben Sie bei drei Kindern eigentlich genug Zeit für sich?

Die brauche ich gar nicht! Ich war es als eines von acht Kindern nie gewöhnt, und es macht mich nervös. Ich kann nur schwer allein sein. Eine Stunde zum Spaziergehen oder Laufen – das reicht dann aber auch. Ich kann am besten mit mir allein sein, wenn ich weiß: Mein Mann ist nebenan, oder die Kinder spielen im Garten.

Um Ihre große Familie gibt es reichlich Schlagzeilen. Wie gehen Sie damit um?

Ich habe gelernt, dass ich nicht Herr aller Dinge bin. Es gibt viele starke Persönlichkeiten in unserer Familie, das hat überwiegend schöne Seiten und eben ein paar anstrengende. Wenn du weißt, wo du hingehörst und zu Hause bist, dann ist das alles nicht so schlimm.

INTERVIEW JESSICA KOHLMEIER



ERFOLGSGESCHICHTE

Sarah Connor (34) hatte ihren Durchbruch 2001 mit „Let's Get Back To Bed – Boy!“, verkaufte bis heute über 7 Mio. Platten. Ihr 9. Studioalbum „Muttersprache“ ist jetzt im Handel, außerdem gibt's Tickets für die Tournee (ab 14. 9., ticcats.de).

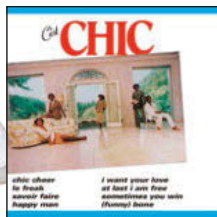


Gestatten, Mister Super-Hit

Dieser Mann groovt! Nile Rodgers schreibt Welterfolge in Serie – nun erscheint das neue Album seiner legendären Band Chic

Er ist der Mann, dem die Stars vertrauen – Pop-Ikonen wie Michael Jackson oder **Grace Jones**. Und wenn sein Gitarrenriff am Anfang des Megahits „Get Lucky“ erklingt, stürmen auch in diesem Sommer alle auf die Tanzfläche – obwohl der Song schon seit zwei Jahren in Dauerschleife aus dem Radio schallt. Aber Nile Rodgers hat sich mit diesem Song einfach noch mal neu erfunden und kann sich mit 62 Jahren vor Angeboten nicht retten. Aktuelle Stars wie DJ Avicii oder **Pharrell Williams** schwärmen von seinem Gespür für Melodien. Und auf seinem neuen Album „It's About Time“

mit der legendären Funkband Chic zeigt der Altmeister, dass er nichts von seinem Feuer verloren hat. Absolut heißer Groove! Mit Chic und dem Smash-Hit „Freak Out“ wurde der New Yorker in der Disco-Ära berühmt. In den Folgejahren schrieb und produzierte er Meilensteine der Rock- und Popgeschichte. **David Bowie** verdankt ihm „Let's Dance“. Für das Album „Notorious“ erfand er den Sound der 80er-Band Duran Duran neu. Und mit „Like A Virgin“ etablierte er **Madonna** als Superstar. Ein Ausnahmestyp, nicht zuletzt, weil er als fair und freundlich gilt. Reinhören – abtanzen!



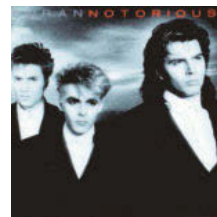
1978



1983



1984



1986



2013



BÜCHER

Für Sie kurz reingelesen VON CHRISTA THELEN FÜR SIE-Kultur-Expertin

SOPHIE BONNET: „PROVENZALISCHE GEHEIMNISSE“ Die deutsche Schriftstellerin verewigt in ihren wunderbaren Frankreich-Krimis ihre Liebe zur Provence. Diesmal ermittelt Ex-Kommissar Durand auf einer Hochzeit – der Bruder der Braut wurde erschossen. Atmosphärische Spannung vor traumhafter Kulisse. *Blanvalet, 14,99 Euro*

SIGGE EKLUND: „DAS LABYRINTH“ Die elfjährige Magda wird vermisst. Was wissen die Eltern? Und was Toms Kollege und die Kinderkrankenschwester, die früher mal Verletzungen an Magdas Körper entdeckt hatte? Der Psychothriller spinnt ein kunstvolles Netz aus Schuld und Verdächtigungen. Elegant und überraschend. *Dumont, 14,99 Euro*

MARIAN KEYES: „MITTELGROSSES SUPERGLÜCK“ Ein Unfall, Ehestreit und eine mysteriöse Krankheit: Kosmetikerin Stella will ihr Leben umkrempeln – und einen neuen Mann finden ... Witziger, rasanter Schmöker voll schlauer Sprüche wie: „Wenn es mit Liebe gemacht ist, wird das Unvollkommene vollkommen.“ *Heyne, 14,99 Euro*



NEU IM KINO

SOMMER-(ALB-)TRÄUME

Sonne, Strand und gute Laune. In den 60ern gelangen den Beach Boys Welt-Hits wie „Good Vibrations“. Doch Chef-Boy Brian Wilson, Erfinder des Surfer-Sounds, litt unter Panikattacken und war tablettensüchtig. Der berührende Film „**Love & Mercy**“ erzählt von Erfolg und Absturz des Musikers – und von der Kraft der Liebe. Sehenswert. „Love & Mercy“, ab 11. 6. im Kino



„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“

Pearl S. Buck

Mehr inspirierende Zitate und tolle Fotos gibt's in dem wunderschönen Bildband „Kluge Gedanken für umwerfende Frauen“, Elisabeth Sandmann Verlag, 12,95 Euro

TV-TIPP Der Preis ist heiß!

Spannender geht's nicht: Wenn Moderator **Jan Josef Liefers** bei der Verleihung des **Deutschen Filmpreises** verrät, welche Kinohits 2015 ausgezeichnet werden, halten selbst Stars die Luft an. Garantiert ein Event voller Glanz und Glamour! 19. 6., ZDF, 20.15 Uhr



DRAUSSEN GENIEßEN
Einfach mal Reinhören beim Open-Air-Hörspiel-sommer: Der Eintritt ist frei

OPEN AIR

Ein Fest für die Ohren!

Zehn Tage dreht sich im Juli alles ums Lauschen: Zum **Leipziger Hörspielsommer** treffen sich große und kleine Fans, um über 100 verschiedenen Produktionen von Kinderabenteuern bis Lautgedichten zuzuhören. Den Picknickkorb nicht vergessen: Das Festival findet draußen statt. Mittelpunkt ist der Richard-Wagner-Hain in Leipzig – klasse! 17. bis 26. Juli, Infos unter hoerspielsommer.de



NEU AUF DVD

Liebeskrank

Die freche Komödie war in Frankreichs Kinos der Hit und gibt's bei uns nur auf DVD zu sehen. In „**Er liebt mich, er liebt mich nicht**“ verkörpert Schauspiel-Star Patrick Bruel einen Eheberater, der früher unter Sexsucht gelitten hat. Alles geht gut – bis er Assistentin Judith alias Sophie Marceau einstellt, die ihn unbedingt verführen will. Ca. 10 Euro



FOTOGRAFIE-FESTIVAL MACH DIR EIN BILD ...

Ob historische Aufnahmen oder Handy-Schnappschüsse: Auf der Hamburger **Triennale der Photographie** zeigen Branchen-Stars und Nachwuchskünstler, wie sich der fotografische Blick auf Alltag, Natur und Menschen verändert hat. Eine ungewöhnliche Schau mit vielen tollen Ausstellungen! 18. bis 28. Juni, Infos unter phototriennale.de



MUSIK

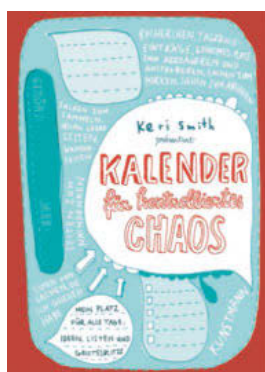
Für Sie kurz reingehört

VON AILEEN SCHLIFFKE
FÜR SIE-Musik-Expertin

LENA: „CRYSTAL SKY“ Englische Produzenten, anspruchsvolle Beats: Mit ihrer neuen CD zieht Lena endgültig einen Schlusstrich unter ihren Gute-Laune-Pop und zeigt sich als Sängerin von internationalem Format. Ca. 16 Euro

KWABS: „LOVE + WAR“ Der Londoner mit der Gänsehautstimme hatte schon mit der Single „Walk“ viel Erfolg. Nun kommt das Debütalbum: kraftvoller Soul-Pop, so mühelos, als sei er ihm unter der Dusche eingefallen. Ca. 15 Euro

OONAGH: „AERIA“ Ist das Schlager-Folklore? Mystik-Pop? Senta-Sofia Delliponti alias Oonagh hat mit ihren deutschsprachigen Liedern einen eigenen Sound voller Herz und Sehnsucht geschaffen. Ca. 10 Euro



NOTIZBUCH

Kritz-Ordnung

Sie hat das Mitmachbuch erfunden! Die Amerikanerin Keri Smith kreiert Bücher, in denen man rummalen oder sogar Seiten rausreißen darf. In ihrem neuen „Kalender für kontrolliertes Chaos“ ist Platz für wichtige Ereignisse, spontane Gedanken, schlaue Listen und vieles mehr. Bringt Ordnung ins Leben und jede Menge Spaß! Kunstmann, 9,95 Euro



Fünf Gründe, warum Reese Witherspoon ein Star ist

1 Sie ist zäh: zwei Ehen, drei Kinder, über 35 Filme! Welche 39-Jährige kann das schon von sich sagen? **2** Sie hat Familiensinn: Ihre Nichte spielt im neuen Film „Miss Bodyguard“ (Start: 11. 6.) ihre Rolle als Kind. **3** Sie ist erfolgreich: Mit 82 Millionen Dollar gehört sie 2015 zu Hollywoods Topverdienern. **4** Sie ist cool: Als sie im Mai per Twitter für tot erklärt wurde, hat sie einfach gelacht. **5** Sie hat Mut: Weil Produzenten Reese immer als braves Mädchen sehen wollen, flogen aus den Filmen die Bettszenen raus. Jetzt produziert sie viele Filme selbst – die Sexszenen bleiben drin.



Brav oder kess: Reese Witherspoon macht immer eine gute Figur

Meine Sterne

vom 8. bis 21. Juni



KREBS

22. 6. BIS 22. 7.

Geduld zahlt sich jetzt aus. Abwägen, abwarten, überlegt handeln – auf diese Weise kommen Sie beruflich voran. In der Liebe erwarten Sie sinnliche Momente zu zweit. Wie wär's mit einem Candle-Light-Dinner? Ob im Restaurant oder zu Hause – bei kulinarischen Köstlichkeiten schmelzen Sie dahin.

Motto: Liebe geht durch den Magen



LÖWE

23. 7. BIS 23. 8.

Am Arbeitsplatz sollten Sie sich keine Chance entgehen lassen. Die Sterne stehen ideal – nehmen Sie Ihr Ziel ins Visier. Auch in der Liebe wollen Sie jagen, erobern, gewinnen. Als Single erleben Sie prickelnde Flirts, mit Ihrem langjährigen Partner neue Leidenschaft – in jedem Fall wird es wild, ganz so, wie es einer heißblütigen Löwin gebührt.

Motto: Herzklopfen!



JUNGFRAU

24. 8. BIS 23. 9.

Liebe und Job lassen sich momentan nur schwer trennen. Mischt sich Ihr Partner ein, oder sorgt ein Kollege für Herzklopfen? Zu sehr sollten Sie sich nicht ablenken lassen, denn Mars, Sonne und Merkur verhelfen Ihnen zu großartigen beruflichen Möglichkeiten. Jetzt gilt es, die Dinge nicht unnötig zu verkomplizieren. Wenn Ihr Bauchgefühl ja sagt, dann greifen Sie zu.

Motto: Ich glaube an mich



WAAGE

24. 9. BIS 23. 10.

Ihnen geht es richtig gut, wenn Sie in den nächsten Wochen verreisen, Neues ausprobieren, Exotisches kennenlernen. Ein Städtetrip mit Ihrem Liebsten? Herrlich! Ein außergewöhnliches Hobby, von dem die meisten noch nie gehört haben? Ein Riesenspaß. Im Beruf gilt es jetzt, keine Wurzeln zu schlagen: Sie können ganz große Schritte machen.

Motto: Hallo, Abenteuer!



SKORPION

24. 10. BIS 22. 11.

Feuer und Flamme: Sie brennen vor Leidenschaft. Was Skorpione jetzt angehen, das tun sie mit ganzem Herzen und vollem Einsatz. Da hat der innere Schweinehund keine Chance. Beruflich geben Sie alles, Sie sprühen vor Selbstbewusstsein – und der Erfolg gibt Ihnen recht.

Motto: Jetzt komme ich!



SCHÜTZE

23. 11. BIS 21. 12.

Sie sind richtig gut drauf! Und stecken mit Ihrer Li-La-Laune-Stimmung Ihr ganzes Umfeld an. Sie sprühen vor Charme, Witz und Ideen und freuen sich über jeden Anlass, zu lachen, zu feiern, mal ganz entspannt zu sein. Stehen lästige Pflichten an, dann erledigen Sie die am besten gemeinsam mit Freunden oder Kollegen. So fällt vieles leichter.

Motto: Sorgen einfach weglachen



STEINBOCK

22. 12. BIS 20. 1.

Sie sehnen sich nach Neuem, nach frischem Wind – und möchten nicht nur Ihren Schreibtisch, sondern gleich Ihr ganzes Leben entrümpeln. Manche Dinge haben ausgedient, andere können Sie neu gestalten. Überlegen Sie nicht lange, fangen Sie langsam und klein an und genießen Sie den Fortschritt. Denn der Lohn ist ein ganz neues, sehr befreiendes Lebensgefühl.

Motto: Weniger ist mehr



WASSERMANN

21. 1. BIS 19. 2.

Schmetterlinge im Bauch? Kein Wunder. Venus und Merkur bringen Schwung ins Liebesleben und beflügeln Ihre Gefühle. Auch langjährige Paare betrachten sich aus einer anderen Perspektive – und können einiges entdecken! Am Arbeitsplatz fliegen Ihnen die tollen Ideen nur so zu. Sprechen Sie mit kreativen Kollegen und machen Sie sich an die Umsetzung.

Motto: Auf Entdeckungstour



ZWILLINGE

21. 5. BIS 21. 6.

Mars bringt Kraft und Energie, da fühlen Sie sich ohne Bewegung gar nicht wohl. Trainingsroutine bringt aber keinen Spaß: Abwechslung ist angesagt! Probieren Sie sich aus, experimentieren Sie mit neuen Sportarten – und wundern Sie sich nicht, wenn man Sie mit bewundernden Blicken verfolgt. Mit all Ihrer Begeisterung wirken Sie unheimlich sexy.

Motto: Aus dem Vollen schöpfen



FISCHE

20. 2. BIS 20. 3.

Sie schäumen fast über vor Energie! Ihren unbändigen Bewegungsdrang sollten Sie nicht unterdrücken, sonst droht schlechte Laune. Besonders viel Spaß macht es Ihnen, an der frischen Luft zu sein und Sonne zu tanken. In der Liebe brauchen Sie keine großen Gesten – Sie genießen jeden zärtlichen Moment.

Motto: Lust auf Leben



WIDDER

21. 3. BIS 20. 4.

Auf das Tief nun das Hoch: Widder sind die astralen Glückskinder. Sie fühlen sich pudelwohl, sind bestens gelaunt und schweben noch dazu auf Wolke sieben. Venus und Merkur verheißen eine aufregende Zeit, Sie erhalten viele Komplimente. Beruflich stehen auch alle Zeichen auf Erfolg: Ihre kontinuierliche Arbeit und Disziplin tragen endlich Früchte.

Motto: Alles im Fluss



STIER

21. 4. BIS 20. 5.

Die Liebe ist für Sie eine ernste Angelegenheit. Das nimmt zwar die Lockerheit, bringt Sie aber voran: Ihre Beziehung kann eine neue Ebene erreichen. Im Job macht Sie Uranus rastlos. Stiere möchten nicht mehr auf der Stelle treten. Ihr Instinkt verrät, was zu tun ist. Gehen Sie es entschlossen an, auch wenn Ihre Kollegen skeptisch sind.

Motto: Den eigenen Weg gehen



ANDREA PANHANS-SCHNEIDER
Die FÜR SIE-Astro-Expertin (Sternzeichen: Stier) blickt für Sie in die Zukunft (mehr Infos: astro.viversum.de)



HEITER BIS WÖNNIG
Auf dem Gartensofa
könnte man lässig
den ganzen Sommer
verbringen – ist nur
grad schon besetzt ...

Mein Zimmer im Grünen

Garten, Terrasse oder Balkon: Der Sommer spendiert
uns ein Extra-Plätzchen. Mit schönen Möbeln und Accessoires
machen wir daraus unser lauschiges Freizeit-Domizil

Trauminsel in Pastell

Jetzt wird's romantisch: mit zarten Farben, Blumendekor und hell lackiertem Holz



MA VIE EN ROSE

Nostalgie trifft Natur: Baumwollkissen mit Rosen und Rüschen. „Rose“, 30 cm Ø, ca. 20 Euro, „Camélia“, 60x60 cm, ca. 26 Euro, *Maisons du Monde*. Mitte: „Geranium“, 45x45 cm, ca. 50 Euro, *Laura Ashley*



POLSTER-PARADE
Stapelweise Kissen kuren jede Holzbank zur Kuschelzone



BEGLEITER für kühle Abende: Je nach Stimmung zeigt Quilt „Maria“ Blockstreifen oder Blütenzauber. 220x140 cm, ca. 110 Euro, *GreenGate*



DREIBEIN

Sitzhocker oder Ablageplatz? Beides! Lackiertes Holz, 53 cm hoch, ca. 75 Euro, *Hübsch Interior über car-moebel.de*



UNTER DER HAUBE Im mediterranen Eisen-Pavillon kann man ein Baldachin-Sonnensegel einhängen. 310 cm hoch, ca. 1590 Euro, über *albena-shop.de*



LIEBLINGSPLATZ

Sitzbank „Skagen“ im Schweden-Stil, Sapelliholz, lackiert, 150x58 cm, ca. 700 Euro, *ikarus.de*



SIGNALWIRKUNG Mit Textilien lässt sich der Stil von Räumen im Nu verändern. Drei Kissen aus Baumwolle: grün, 60x60 cm, ca. 30 Euro, car-moebel.de. Motivdruck, ca. 8 Euro, Jacquard, ca. 10 Euro, beide 50x50 cm, H&M



LICHT UND SCHATTEN

Die Laterne aus schwarzem Bambus sorgt für sanftes Streulicht. 25x26 cm, ca. 25 Euro, Depot



LEUCHTKRAFT

Das Grün der Vase „Rocca“ strahlt dank satiniertem Glas noch intensiver. 24 cm Ø, ca. 150 Euro, lam-bert-home.de



EDLES REFUGIUM
Schwarz kombiniert mit Grün wirkt kraftvoll und elegant



CHINA-FEELING

Edel wirkt der Keramikhocker mit der hellen Krakelee-Glasur. 40 cm hoch, ca. 220 Euro, kokon.com

Grüße aus der Ferne

Afrika trifft Asien: Kräftige Farben und grafische Formen entfalten exotisches Flair



SKULPTUR Hocker oder Beistelltisch aus Bambus und Stahl, 46x52 cm, ca. 200 Euro, House Doctor über car-moebel.de

LUFTIKUS „Colada“
trotzt Regen und
UV-Strahlung.
340x140 cm, ca.
100 Euro, octopus-
versand.de

Landsitz für Lässige

Korbsessel, Hängematte, eine Prise
Hippie-Chic: So geht Bohème im Freien



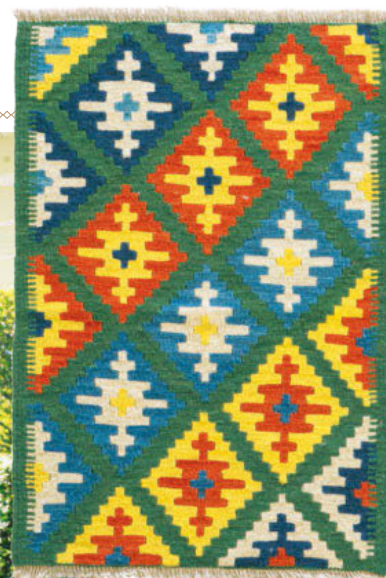
NESTWÄRME
Hier fühlt man sich
geborgt: Sessel
aus Kunst-Rattan,
85x70x65 cm,
ca. 250 Euro,
Impressionen



WALDBEWohner
Kissen „Fox“,
Schurwolle,
40x40 cm, ca.
100 Euro, Donna
Wilson über
toendel.com



PRIVAT-LOUNGE
Willkommen im
2. Wohnzimmer – mit
überdachter Terrasse,
wetterfesten Möbeln
und Grün drum herum!



FUSSNOTEN
auf orientalische
Art: „Shiraz Kelim“,
Schurwolle, hand-
gewebt, 62x92 cm,
ca. 50 Euro, Kibek



SCHENK EIN
Keramikkrug
„Mynte“, 21 cm
hoch, ca. 22 Euro,
Ib Laursen über
nostalgieim
kinderzimmer.de



TIEFSTAPLER Couchtisch „Sologne“ steht gern
im Mittelpunkt. Recyclingholz, gewachst,
43x160x80 cm, ca. 400 Euro, Maisons du Monde

NICHT VON PAPPE
Der Sitzpuff „Lanester“
aus kräftiger Baum-
wolle macht alles mit.
35x35 cm, ca. 60 Euro,
Maisons du Monde





„Auf den Landkarten reise ich um die Welt“

In ihrem Atelier in Wiesbaden haucht **Christiane Hübner** alten Karten, Atlanten und Büchern neues Leben ein

„**ICH KOMME AUS EINER SEGLER-FAMILIE**, daher gab es bei uns zu Hause lauter Seekarten“, sagt Christiane Hübner. Neben der Faszination für Atlanten aller Art wurde ihr auch die Kreativität in die Wiege gelegt: die Mama Bildhauerin, der Papa Ingenieur. „Das reicht sogar noch weiter zurück“, erzählt die 45-Jährige, „mein Opa war Buchhändler, daher kommt vielleicht meine Affinität zu altem Papier und Buchstaben.“

So arbeitet die Künstlerin heute mit alten Büchern, mit Karten und Atlanten der 50er- und 60er-Jahre, bedruckt sie mit Vintage-Stempeln oder selbst entworfenen Buchstaben. Ein ganzes Regal voll historischer Landkarten hortet sie: „Meist schaue ich eine Karte immer wieder an. Lege sie weg, hole sie wieder hervor – bis sich eine Idee entwickelt.“ Etais, Notizbücher und Geschenkütten gehören unter anderem zum Sortiment. Was das alte Papier so besonders macht? „Es sind Seiten, die sonst niemand mehr anfasst. Ich gebe ihnen eine neue Bedeutung“, sagt sie. Viele der Bücher stammen noch aus der Bibliothek ihres Großvaters. Manchmal kommt aber auch ein Paket von Kunden mit alten Atlanten und der Bitte: Machen Sie doch was Schönes daraus. Und das tut sie, mit Vergnügen. **TEXT NIKOLA HELMREICH**



JEDES TEIL EIN UNIKAT
Mit Stempeln und alten Briefmarken werden die Designs für Etais und Karten verziert. Infos und Shop: www.renna-deluxe.de

Neue Wege

- 1 REISE-ETUIS** aus Atlanten der 50er- und 60er-Jahre, mit Folie bezogen und Klett-knopf-Verschluss, 14,50 Euro pro Stück, 24x15,5 cm
- 2 GESCHENKTÜTEN** aus Papier, im 3er-Set, 5 Euro, 26x16 cm
- 3 KLAPPKARTE** aus einer Seekarte mit Möwen-Stempel und Jugendstil-Schriftzug, inklusive Umschlag 3,50 Euro, 14,5x10,5 cm
- 4 BILD** aus Vintage-Stoff, im Stickrahmen und mit gestickter Reiseroute, 19 Euro, 15 cm Ø

Möchten auch Sie Ihr Kreativ-Talent in der FÜR SIE zeigen? Oder kennen Sie eine tolle Do-it-yourself-Homepage? Schicken Sie uns eine E-Mail an:

redaktion@fuer-sie.de @

Zu gewinnen



REISEZEIT
Wir verlosen zehnmal eine Reisepasshülle, gefertigt aus historischen Atlanten und mit klarer Folie bezogen. Klicken Sie bis zum 29. Juni auf FuerSie.de/gewinnspiele oder schicken Sie eine Postkarte mit dem Kennwort „Reisezeit“ an FÜR SIE, 20816 Hamburg



PETER GIBT PROFITIPPS ...

... zu pflegeleichten Phlox-Sorten

PETER JANKE
Gartendesigner
und FÜR SIE-
Pflanzenflüsterer

Flammenblumen (Phlox) gehören zu den beliebtesten Stauden, weil die Farben so herrlich leuchten. Allerdings sind sie auch empfindlich. Doch es gibt pflegeleichte Sorten wie „David“ (reinweiß), „Redivivus“ (lachsrosa) oder „Hesperis“ (violett), die zudem fantastisch duften. Bei so viel Blütenrausch darf auch für die Vase geerntet werden: Morgens schneiden, dann hält der Strauß länger. Ich kombiniere Phlox gern mit Gräsern wie Rutenhirse oder Pfeifengras.



WIR LIEBEN ...

... den tragbaren Plattenspieler „Cruiser“. Schnell raus zum Picknick – mit allen Disco-Hits aus unserer Teeniezeit auf Vinyl!

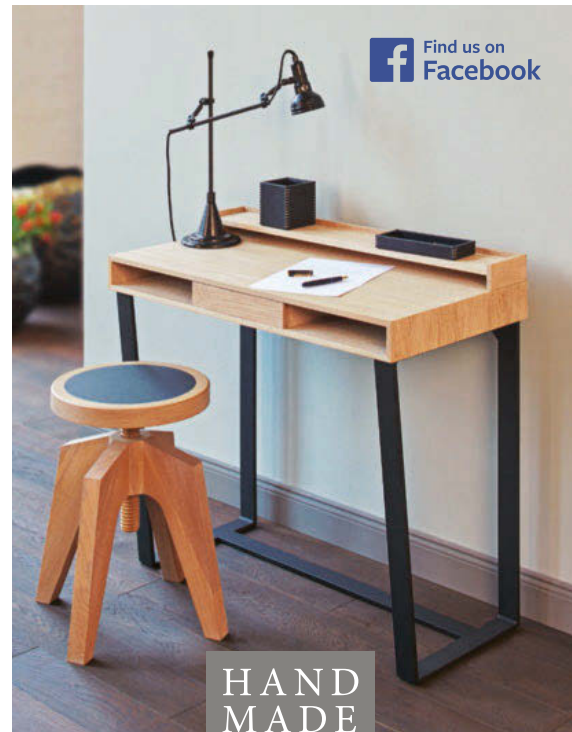
(Modell „Rosebud“, 35x28x13 cm, ca. 120 Euro, von Crosley über urbanoutfitters.com)



Was ist eigentlich eine ...

KRÄHENFUSSLEUCHE?

Die (Nacht-)Tischlampe mit Standfuß in Form einer Vogelkralle entwarf der niederländische Designer Louis Kalff um 1950. Noch vorhandene Originale sind heute bei Retro-Fans heiß begehrt (z.B. über bliss-shop.ch, eBay u.a.).



HAND
MADE
SINCE
1967



LAMBERT

MÖBEL – TEXTIL – LICHT – ACCESSOIRES

Die Lambert Fachhändler, die Lambert Flagship Stores und den Lambert Online Shop, finden Sie im Internet:

WWW.LAMBERT-HOME.DE



FOLGEN SIE DEM CODE ZUM GRATIS
LAMBERT WOHNBUCH INDIVIDUALS

SUDOKU

7		3				9	2	
	1							
	9	6	8		4		7	3
	6	9			7		3	
1				8				6
	3		9			2	1	
9	7		6		2	5	4	
							8	
	5	1			7			2

leicht

3					8	6		
	2						7	
			2		9		8	
			6		2			9
1				3				4
	4			8		3		
	7		8		1			
	8						2	
		1	6					5

schwer

AUFLÖSUNGEN

Sudoku Heft 13/2015

5	2	9	4	3	7	8	1	6
8	6	3	1	2	5	4	9	7
4	1	7	8	9	6	3	5	2
2	9	5	6	7	4	1	3	8
3	7	1	2	5	8	6	4	9
6	8	4	3	1	9	2	7	5
7	4	2	5	8	1	9	6	3
1	5	8	9	6	3	7	2	4
9	3	6	7	4	2	5	8	1

leicht

schwer

Kreuzworträtsel Heft 7/2015:

„Geld allein macht nicht glücklich“

Einen Kaffeevollautomaten „Prima-Donna Exclusive“ von De'Longhi (Wert: ca. 2000 Euro) hat gewonnen: Ulrike Hemken, Bad Zwischenahn.

FÜR SIE-Rätsel & Gewinnspiele:

Sämtliche Gewinne werden unter allen Teilnehmern verlost. Mitarbeiter der GANSKE VERLAGSGRUPPE und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



Rätseln auf **FürSie.de**

Lust auf weitere Sudokus, „Doppeldecker“ oder „Drei in Reihe“? Kostenlos auf **FÜRSIE.DE/SPIELE**

IMPRESSUM UND LESERSERVICE

FÜR SIE-Redaktion, Postfach 6012 60, 22212 Hamburg · Hausanschrift: Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg · Tel. 0 40/27 17-0, Fax 0 40/27 17-20 59 (Redaktion), 27 17-20 56 (Verlag) · Internet: FürSie.de

Chefredakteurin: Julia Brinckman (v.i.S.d.P.).
Assistenz: Sabine Kaiser, Tel. 0 40/27 17 35 74, sabine.kaiser@fuer-sie.de
Stellv. Chefredakteurin: Susanne Walsleben
Artredaktion: Kolja Kahle, Linda Walden (stellv.) (Agentur acht sechs elf)
Textchefin: Valerie Höhne
Redaktionsmanagement: Jochen Vieluf
Fashion, Living & Lifestyle: Joerg Bluhm (Ltg.), Susann Faust (stellv. Mode), Tatjana Raphael (Mode-Ass.). Requisite: Peter Krüger (Ltg.), Christian Münstermann
Beauty: Heike Rheker (Ltg.)
Report: Sabine Vincenz (stellv.), Heidi Fröhmer (Ass.), Viktoria Lohrer (Vol.)

Gesundheit: Dagmar Metzger
Kochen: Brigitte Kesenheimer (Ltg.), Kerstin Görn (stellv.)
Bildredaktion: Sophie Linz (Ltg.), Nicole Wurst (stellv.), Aileen Schliffke
Layout: Agentur acht sechs elf (Unke Cron, Christina Föllmer, Anna Primavera, Stefanie Raschke, Wibke Schaub)
Freie Mitarbeit: Alexandra Fröhlich, Angela Oelckers (Textchefin), Nicole Kleinfeld (Zeit für Neues), Nikola Helmreich (Mode), Judith Gerstbrein, Astrid Jürgens, Cora Remmert (Beauty), Jessica Kohlmeier, Ulrike Schäfer (Report), Marianne Zünner (Kochen), Kathrin Halfwassen (Das tut mir gut), Frauke Dörning (Wohnen), Christa Thelen (Zeit für Kultur), Bettina Laude (Reise)
Schlussredaktion: Lektorat

Geschäftsführung: Christine Hillmer, Dr. Ingo Kohlschein, Peter Rensmann
Gesamtverlagsleitung: Malte von Bülow
Verlagsleiter Corporate Business
Development: Oliver Voß
Objektleitung: Olaf Howeyhe
Marketingleitung: Marc Buße
Gesamtvertriebsleitung: Jörg-Michael Westerkamp
Abo-Vertriebsleitung: Christa Balcke

FÜR SIE erscheint alle 14 Tage montags im Jahreszeiten Verlag GmbH, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg. Postscheck: Hamburg 285 71-209. Preis des Einzelheftes: 2,70 Euro.

FÜR SIE im Abonnement bitte bestellen bei: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, FÜR SIE Kundenservice, 20080 Hamburg, Tel. 0 40/21 03 13 71, Fax 0 40/21 03 13 72, E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de, http://shop.jalag.de/fur-sie. Der Jahresabonnements-Preis für 26 Ausgaben beträgt innerhalb Deutschlands einschließlich Zustellgebühr 70,20 Euro (Auslandspreise auf Anfrage). Bei Nichtlieferung ohne

Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.
Eine Ausgabe verpasst? Einzelheftbestellungen gerne per E-Mail an sonderversand@jalag.de, telefonisch bei unserem Info-Service unter +49 (0) 40/27 17 11 10, Fax: +49 (0) 40/27 17 11 20 oder per Post an: Jahreszeiten Verlag, Sonderversand, 22288 Hamburg. Bitte Heftnummer und Erscheinungsjahr angeben. Preis pro Heft: 2,70 Euro (inkl. MwSt.). Versand D/A/CH: 2,00 Euro pro Sendung. Versand in andere Länder: Posttarif (www.dhl.de). Zahlbar erst nach Rechnungserhalt. Im Lesezirkel darf FÜR SIE nur mit Verlagsgenehmigung geführt werden. Der Export von FÜR SIE sowie der Vertrieb im Ausland sind ebenfalls nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Vertrieb: Axel Springer Vertriebservice GmbH, Süderstraße 77, 20097 Hamburg, www.as-vertriebservice.de

Vermarktung: BM Brand Media GmbH, www.bm-brandmedia.de. Sprecherin der Geschäftsführung: Helma Spieker. Geschäftsleitung Sales: Alexander Kratz. Director Brand Management Frauen Premium (verantwortlich für Anzeigen): Hilleken Zeineddine, Marit Böhmer. Anzeigenstruktur: Heike Schmiedeke



Anzeigen-Auslandsvertretungen:
Frankreich: Adnative sarl, 26, Avenue Victor Hugo, 75116 Paris, Tel. +33 (0) 53 64 88 90/91, Fax +33 (0) 1 45 00 25 81, E-Mail: paris@adnative.net

Benelux: Mediawire International, Plein 1945 nr. 27, 1251 MA Laren, Tel. +31 (0) 6 51 48 01 08, Fax +31 (0) 3 55 33 59 85, E-Mail: rodwell@mediawire.nl

Großbritannien & Irland: IGP Ltd., Talbert House, 52a Borough High Street, London SE11 1XN, Tel. +44 (0) 20 74 03 45 89, Fax +44 (0) 20 74 03 45 90, E-Mail: info@igpmedia.com

Italien (Mode/Beauty/Accessoires): Ediconsult Internazionale S.r.l., Via Savona 97, 20144 Mailand, Tel. +39 (0) 2 47 71 00 36, Fax +39 (0) 2 47 71 13 60, E-Mail: milano@ediconsult.com

Italien (außer Mode/Beauty/Accessoires): Media & Services Internationale Srl, Via Giotto 32, 20145 Mailand, Tel. +39 (0) 2 48 00 61 93, Fax +39 (0) 2 48 19 32 74, E-Mail: info@it-mediaservice.com

Österreich: Publicitas GmbH, Nordbahnstr. 36 / 0.3, 1020 Wien, Tel. +43 (0) 12 11 53 42, Fax +43 (0) 12 12 16 03, E-Mail: andrea.kuelstein@publicitas.com

Schweiz: Affinity-PrimeMEDIA Ltd, Case postale 20, Route de Mollie-Margot 1, 1073 Savigny, Tel. +41 (0) 21 81 08 50,

Fax +41 (0) 21 81 08 51, E-Mail: e.favre@affinity-primemedia.ch
Skandinavien: International Media Sales, P.O. Box 44 Fantoft, 5899 Bergen, Tel. +47 (0) 5 92 51 92, Fax +47 (0) 55 92 51 90, E-Mail: fgisdahl@mediasales.com

Spanien & Portugal: K. Media, Marques del Riscal, 11.4, 28010 Madrid, Tel. +34 (0) 91 7 02 34 84, Fax +34 (0) 91 7 02 34 85, E-Mail: david.castello@kmedianet.es

Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste: Nr. 6

Buchung der Wortanzeigen: HARMS and MORE, Tel. 0 40/54 80 37 92, E-Mail: anzeigen@harmsandmore.de, www.anzeigen.harmsandmore.de

Syndication: c/o Stockfood GmbH, München, Tel. 0 89/74 72 02-90, E-Mail: willkommen@jalag-syndication.de, www.gourmetpictureguide.de

FÜR SIE (USPS no 0000399) is published Bi-Weekly by Jahreszeiten Verlag GmbH. Subscription price for USA is \$ 130 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 South Dean Street, Englewood, NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood, NJ 07631, and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: FÜR SIE, GLP, PO Box 9868, Englewood, NJ 07631

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Entwürfe und Pläne sowie die Darstellung der Ideen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlages strafbar.

Printed in Germany. Prinovis Ltd. & Co. KG, Betrieb Nürnberg.

Repro: Becker Medien GmbH

ISSN 0016-2450

Einem Teil der Auflage liegt die Beilage S. Fischer Verlag GmbH (Frankfurt/Main) bei.

FrauenMagazine im JAHRESZEITEN VERLAG
FÜR SIE **petra** **VITAL**



Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

WEITERE TITEL IM JAHRESZEITEN VERLAG: A & W Architektur und Wohnen, COUNTRY, DER FEINSCHMECKER, MERIAN, PRINZ, ZUHAUSE WOHNEN

Ihr direkter Kontakt zur FÜR SIE



HABEN SIE FRAGEN ZUM HEFT?

Wenn Sie etwas zu unseren Rezepten oder zu Herstellern wissen möchten oder Anmerkungen zu einer unserer Geschichten haben, erreichen Sie **Sabine Kaiser** telefonisch von **Montag bis Freitag** jeweils zwischen **11 und 12.30 Uhr**.
Tel.: 0 40/27 17-35 74 **Fax**: 0 40/27 17-20 59 **E-Mail**: redaktion@fuer-sie.de
Postanschrift: FÜR SIE-Leserservice, Poßmoorweg 2, 22301 Hamburg



SIE SUCHEN UNS ONLINE?

Bei Fragen und Anmerkungen zu unserer Homepage hilft unser Online-Redakteur **Oliver Wasse**. **E-Mail**: FürSie.de/kontakt Oder posten Sie Ihre Kommentare auf **Facebook**: www.facebook.com/fuersie



HABEN SIE FRAGEN ZUM ABO?

Sie möchten ein Abonnement bestellen oder eine Adress-Änderung durchgeben? Dann wenden Sie sich an **Nina Wellenberg**.
Tel.: 0 40/21 03 13 71 **E-Mail**: leserservice-jalag@dpv.de

Zu gewinnen



The image shows three boxes of 'Gourmet de Petit' cereal. The boxes are orange and white, featuring a bowl of cereal. Below the boxes is a red and orange cooking pot with a lid and two handles.

Ihre Samtpfote ist ein Genießer – genau wie Sie? Dann rätseln Sie jetzt mit! Zusammen mit GOURMET verlosen wir diesmal zehn hochwertige Bräter der französischen Edelmarke Le Creuset (emailliertes Gusseisen, 26 cm) und ein Set der neuen 50-Gramm-Katzenmenüs von GOURMET „Mon Petit“ (mehr Infos unter www.purina-gourmet.de). Wert pro Paket: ca. 250 Euro.

**Nur aus Deutschland; legion, 50 ct/Anruf aus dem Festnetz, ggf. abweichende Mobilfunkpreise*



Das ist meine INSEL

Haben Sie auch eine Heimat in der Ferne? Eine Lieblingsinsel, zu der man immer wieder zurückkehrt? Für unsere Autoren liegt sie in der Ostsee und im Mittelmeer

CAPRI

Dolce vita nur für mich!

Es war Liebe auf den ersten Blick. Eigentlich wollte ich nur ein paar Stunden bleiben, ein Tagesausflug von der Insel Ischia führte mich nach Capri. Wir fuhren mit dem Cabrio von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit, bummelten am romantischen Hafen, ließen uns durch den quirligen italienischen Nachmittag auf der Piazzetta Umberto treiben. Zum Schluss aß ich auf der Terrasse des „Hotel Luna“ ein

Stück Torta caprese, eine fluffige Schoko-Mandel-Torte. Was soll ich sagen? Sie war perfekt. Viele Jahre lang habe ich das FÜR SIE-Kochstudio geleitet, kochen und backen war immer ein Herzensthema für mich. Ich wusste sofort: Diese Mittelmeerschönheit lässt mich nicht mehr los. Seit gut 20 Jahren heißt meine Trauminsel für den Frühsommer deshalb Capri. Ich finde dort alles! Ruhe, wunderbare Spaziergänge durch herrliche Natur, Sonnenuntergänge, wie sie einst Rudi Schuricke in den „Capri-Fischern“ besungen hat – und

tolle Küche. Mein Lieblingsrestaurant ist das „Torre Saracena“ etwas oberhalb der Marina Piccola. Yachten und Fischerboote schaukeln auf dem Wasser in der kleinen Bucht, zum Re-

„Diese Natur, was für ein Genuss!“

staurant gehört ein Badesteg. Meinen Nachtisch esse ich aber immer noch am liebsten auf der Terrasse des „Hotel Luna“ mit Blick auf die berühmten Faraglioni-Felsen.



TORTE MIT AUSBLICK

Christine Golli, einst FÜR SIE-Kochfee, an einem ihrer Lieblingsplätze auf Capri – auf der Terrasse des „Hotel Luna“

HEIMAT DER CAPRI-FISCHER
Romantik pur in der Marina Piccola

HINKOMMEN Die Insel Capri besitzt keinen eigenen Flughafen, man muss einen Flug nach Neapel buchen, etwa bei Lufthansa, Germanwings, Alitalia, Easyjet. Dann weiter mit der Fähre.

ÜBERNACHTEN Das „Hotel Luna“ liegt in einem schönen Garten mit Blick aufs Meer, eine Oase der Ruhe. In Spazier-Entfernung liegen die Augustus-Gärten, die Marina Piccola und die Piazzetta Umberto. DZ ab 210 Euro, www.lunahotel.com

ESSEN Beim Patrone Domenico im „Torre Saracena“ an der Marina Piccola Fisch und Meerestiere genießen. Zum Lokal gehört eine kleine Badeanstalt. Ideal, um einen Tag am Meer zu verbummeln, www.torresaracenacapri.com

EINDRUCKSVOLLE FELSEN Die Bucht von Napoli bei Capri-Stadt





STILLES IDYLL Dümpelnde Boote am Vitter Bodden



MEERUMSCHLUNGEN Den Leuchtturm gibt's seit 1888



WIE GEMALT Ein Dünenpfad durch lila leuchtende Heide

**DAGMAR
METZGER**
FÜR SIE-Ge-
sundheits-Chefin



HIDDENSEE

Rückzugsort für Kreative

Meine Liebe zur „kleinen Schwester von Rügen“ begann im Berliner Kulturkaufhaus Dussmann. Beim Bücher-Stöbern entdeckte ich den Bildband „Hiddensee – Insel im Farbenmeer“. Und mich überkam Sehnsucht nach dem, was der Maler Harald Hoffmann de Vere darin mit seinem Pinselstrich fühlbar macht: das Wechselspiel von Sonne, Natur und Meer. Die Sinfonie von lila Heide, rotem Mohn und gelbem Ginster auf ockerfarbenem Sand. Die leicht salzige Luft. Ich machte mich auf den Weg dorthin und fand alles wieder, was die Bilder mir erzählt hatten: Die Insel ist eines der letzten Paradiese. Man erreicht sie nur mit der Fähre. Es gibt keine Brücke, keine Autos. Nur Pferdekarrn und Fahrräder. Man

„Verträumtes Paradies im Farbenmeer“

hört Wellenschlag, Möwen und manchmal das Pfeifen des Windes. Sonst nichts. Das einzigartige Licht lockte schon immer Künstler hierher: Schauspielerin Asta Nielsen, Tänzerin Gret Palucca, Dichter Joachim Ringelnatz und Schriftsteller Gerhart Hauptmann zum Beispiel verbrachten im 20. Jahrhundert viele Sommer hier. Und heute Harald Hoffmann de Vere, der eigentlich in Berlin wohnt. Ab 22. Juli – und bis 8. August – wird er seine Werke wieder in der „Galerie am Torbogen“ in Kloster ausstellen. Ich werde hinfahren, um ihm Danke zu sagen und eines seiner Hiddensee-Bilder zu kaufen.

HINKOMMEN Von Stralsund und Rügen gibt es täglich mehrere Fähren zur autofreien Insel (Hin- und Rückfahrt ab 15,50 Euro, Infos über www.reederei-hiddensee.de).

ÜBERNACHTEN Ein 100 Jahre altes Haus, hafennah, mit Sauna und schönem Garten: „Godewind“ in Vitte, DZ/F ab 79 Euro, www.hotelgodewind.de

ESSEN Der Weg an den Ortsrand von Kloster lohnt sich: Im „Zum kleinen Inselblick“ (Birkenweg 2, Tel. 038300 68001) kocht Wirt Franz genial gut: zum Beispiel Lachs mit Safrannudeln, aber auch Gulasch mit grünem Curry.

MUSEUMSTIPP Das original erhaltene Sommerhaus des Dichters Gerhart Hauptmann (Kloster, Kirchweg 13).

BETTINA LAUDE
Die FÜR SIE-Reise-
autorin am Pool des
„Jumeirah Hotels“



MALLORCA

Im Tal, wo die Orangen blühen

Insel auf der Insel nennen die Einheimischen das Tal von Sóller. Weil es von Tramuntana-Gebirge und Mittelmeer umschlossen ist und lange vom übrigen Mallorca abgeschieden war. Und weil es eine zauberhafte, kleine Welt für sich ist. Ich war schon oft auf der Baleareninsel, aber diese Gegend im Nordwesten hat es mir besonders angetan. Ich mag den Mix aus Innovation und Tradition, Kreativen und Bauern, Strandtrubel und Stille, Hafenstädchen und Orangengärten. Der Wanderweg von Sóller zum Dorf Fornalutx zum Beispiel. Ich laufe an Feldsteinmauern, glucksenden Bächen und unendlich vielen Zitrusbäumen vorbei. Eine duftende Landschaft in Gelb und Orange, in der die Früchte mit der Hand geerntet werden. Auf dem Rückweg bummle ich über den Markt, stöbere bei „Mademoiselle“, wo es tolle, tragbare Sommerkleider ab 30 Euro gibt und erfrische mich erst im Meer, dann mit Orangeneis vom Bioladen „Fet a Sóller“ (gilt als das leckerste hier). Orangen passen auch sehr gut zu Spargel, wegen der Balance aus süß und herb, erklärt mir

*„Eine duftende Welt
in Gelb und Orange“*

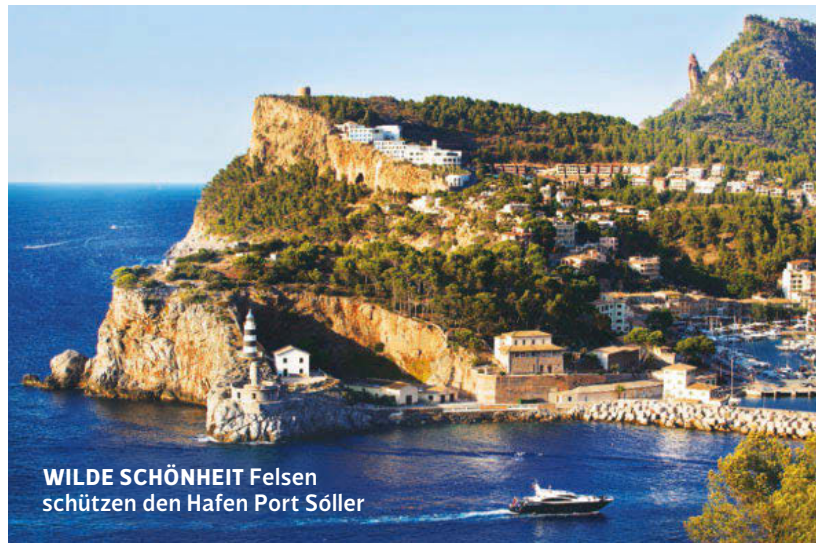
Jenö Friedl, Chefkoch im „Jumeirah Hotel“ in Port Sóller – das einzige Hotel auf Mallorca, das auf einer Klippe am Meer steht. Kein Klotz, sondern ein Natursteinbau, der sich elegant der Linie der Felsen anpasst. Übrigens der perfekte Platz für einen Sundowner – Gin, natürlich mit Orangen.

HINKOMMEN Airberlin fliegt täglich mehrmals nach Palma de Mallorca, ab 174 Euro, www.airberlin.com

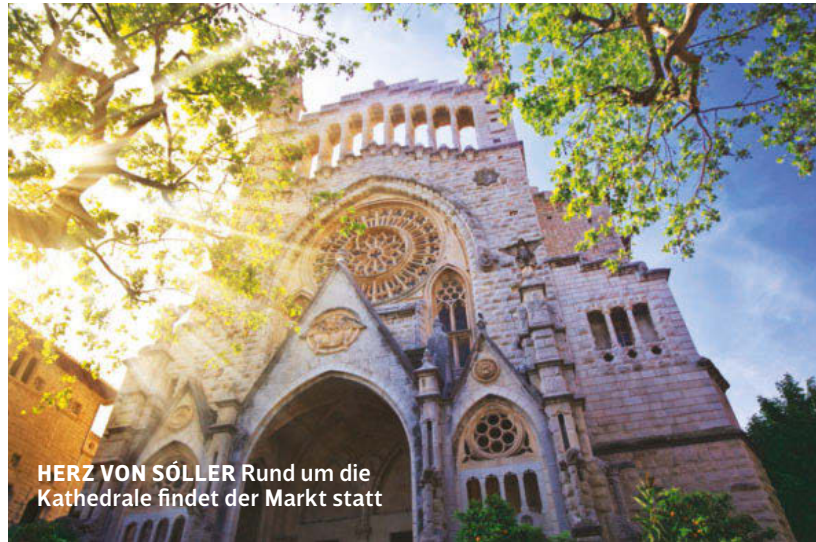
ÜBERNACHTEN Fantastische Lage, fast alles aus Naturmaterialien und die köstlichste Orangenmarmelade Mallorcas: das „Jumeirah Port Sóller“ ist ein innovatives Haus, DZ/F ab 370 Euro, www.jumeirah.com

ESSEN Lecker und günstig im „Es Turo“ in Fornalutx, unbedingt das knusprige Schwein und die Zitronentarte probieren, www.restaurante-esturo-fornalutx.com. Frische Orangenprodukte bei „Fet a Sóller“, Marktplatz von Sóller und an der Promenade von Port Sóller.

SHOPPEN Coole, zauberhafte, vor allem tragbare Kleider bei „Mademoiselle“, C/. de sa Lluna 18, Sóller.



WILDE SCHÖNHEIT Felsen schützen den Hafen Port Sóller



HERZ VON SÓLLER Rund um die Kathedrale findet der Markt statt



ALTES HANDWERK Die Bauern ernten ihre Orangen mit der Hand

Biofax® classic

die pflanzliche Entwässerungskur



Spannungsgefühl?

Schwellungen?

Schwere Beine?

Biofax® classic kann überflüssige Wasserpfunde ausspülen – schnell und sanft.

- Einzigartige Pflanzenextrakt-Formel
- Entwässerung auf sanfte Weise
- Ohne Verlust von Elektrolyten



Biofax® classic. Hartkapseln. Wirkstoffe: Trockenextrakte aus Birkenblättern, Hauhechelwurzel und Gartenbohnenhülsen. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Niere, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Warnhinweis: enthält Traubenzucker (Glucose). Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 03.2014.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. BC_Pk6.0

MAGAZIN

Reise



ZURÜCK VOM ...



STARKES TEAM Autor Markus Dietsch und Tochter auf Tour

Achensee

Österreich, Land der Berge? Auch der Seen! Mein perfekter Tag am Tiroler Achensee sieht so aus: Nach dem Frühstück im Sporthotel gehen wir rüber zum Anleger und machen eine **Dampferfahrt** von Achenkirch zur „Gaisalm“. Von dort wandern wir am Ufer entlang bis Pertisau. Auch mit Baby im Tragerucksack kein Problem. Mmh, jetzt eine Brotzeit im Biergarten, dann mit der Seilbahn auf die Berge. Den Kaiserschmarrn bei Traumblick haben wir uns nach der Wanderung auf die „Dalfaz Alm“ aber auch verdient! sporthotel-achensee.com



MIT DEM HAUSBOOT DURCHS ... Havelland

Wie schwimmende Beach Houses sehen sie aus, die neuen Design-Hausboote von Novasol. Holz, Stahl, bodentiefe Fenster, moderne Wohntechnik, dazu Sonnendeck und Dachterrasse. Die Ferienhäuser auf dem Wasser liegen in Berlin-Köpenick und am Havelsee und sind ab 670 Euro pro Woche buchbar. Auch gut: Man braucht keinen Führerschein. Also, Leinen los! novasol.de



ÜBERSETZUNGS-APP von Google

Smartphone-Kamera auf die Speisekarte oder das Straßenschild halten – und schon kann man entziffern, was dort steht. Der **Google Übersetzer** beherrscht über 90 Sprachen und funktioniert auch offline. Kostenlos für Android und iOS.



ZUM SHOPPING-FESTIVAL NACH ...

Istanbul

Jetzt auch in der Trendstadt am Bosphorus: Zum Shopping-Festival vom 6. bis 28. Juni öffnen Boutiquen, Manufakturen und Einkaufszentren bis in die Nacht und locken mit Extra-Rabatten. Plus Programm mit Konzerten, Partys. istshopfest.com



**FANTASTISCHE
AUSSICHT** Von der
Kirche Madonna
del Sasso auf den
Lago Maggiore



Zu Fuß durch ... LOCARNO

Architektin Saskia Mrazek ist verzaubert von der Stadt am Lago Maggiore

DIE MEDITERRANE ARCHITEKTUR macht das schweizerische Locarno so charmant. Ich liebe die geschäftige Atmosphäre und die alten Gebäude mit den bunten Fassaden auf der **1 Piazza Grande**. Dort beginne ich meinen Stadtbummel, denn hier findet man unter den Arkaden viele schöne Boutiquen und kann nach Herzenslust shoppen. Weiter geht es durch die engen Gassen der Altstadt. Die alten Steinhäuser dort sind typisch fürs Tessin. Hier empfehle ich das Restaurant **2 Locanda Locarnese** (Via Bossi 1), in dem Wirt Persyo Cadlolo superleckere Menüs kocht, zum Beispiel Ravioli mit Ochsenschwanz, Kalbsfilet mit Tessiner Kastanienhonig und warme Schokotörtchen mit Maracuja. Nach der Stärkung geht es zum **3 Castello Visconteo** am Rand der Altstadt. Die Burganlage aus Granit beherbergt heute das Schlossmuseum mit seiner archäologischen Sammlung und das Stadtmuseum von Locarno. Dann gönne ich es mir, durch die Gassen bis zur Uferpromenade des Lago Maggio-

re zu spazieren und auf ihr Richtung Mündung des Flusses **4 Maggia** entlangzuschlendern. Hier kann ich in aller Ruhe entspannen und die Sonne genießen. Auf dem Rückweg mache ich noch einen Abstecher bei meinem Lieblingsfriseur **5 Be One** (Piazza Muraccio 3), der für seine trendigen und etwas verrückten Haarkreationen bekannt ist. Frisch gestylt geht's in die Galerie **6 Rivellino** (Via al Castello 1) in der von Leonardo da Vinci geplanten historischen Festung, wo ich mir eine Vernissage für moderne Kunst ansehe. Im Sommer öffnet dort auch eine Bar, und die Partys im Innenhof sind ein echter Insidertipp. Zum Abschluss freue ich mich auf einen der guten Drinks in der **7 Monobar** (Via Antonio Ciseri 19). Ich bestelle meinen Favoriten, einen Mombasa, und lausche einem der häufigen Livekonzerte. Ein schöner Tag!



**SASKIA
MRAZEK (36)**
Das Architekturbüro der gebürtigen Stuttgarterin mit Schweizer Wurzeln liegt unweit der Piazza Grande.
saskiamrazek.ch

VORSCHAU



• NÄCHSTES MAL FÜR SIE

Am Montag, den 22. Juni 2015

> SCHÖN IM SCHLAF

Strahlender Teint, weniger Fältchen – und das alles über Nacht. Die besten Produkte

> ENDLICH: EIN DICKES FELL

Resilienz heißt das Zauberwort der Psychologen. Gemeint ist die Fähigkeit, Stress und Krisen zu überstehen. Und gelassener zu werden

> DAS NEUE FÜR SIE-GEWÜRZ

Exklusiv von uns für Sie entwickelt: ein Gewürz zum Grillen, für Salate und vieles mehr



Wir feiern den Sommer

Traumhafte Mode für laue Abende und heiße Partys

Süße Früchtchen

Mmh ... Himbeeren.
Die besten Rezepte für Kuchen
und Desserts



Easy Style

Zauberhafte Frisuren für einen
lässigen Sommer-Look.
Und jünger machen sie auch!

Lass uns campen!

Mit dem Zelt, dem
Wohnmobil oder
dem VW-Bus: Wir
leben draußen



DVD im Heft

Gut gelaunt zur
Strandfigur? Das
klappt mit
brasilianischen
Rhythmen und
tollen Übungen

Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Jetzt ein Abo bestellen über Tel. 0 40/21 03 13 71,
E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de oder online: shop.jalag.de

35 %
SPAREN

JETZT 6 x FÜR SIE TESTEN
FÜR NUR 10,80 € STATT 16,20 € PLUS
GESCHENK NACH WAHL **GRATIS.**



„Simple Detox“, GU
Simple Detox zeigt, wie Sie in nur 7 Tagen den Körper entgiften und damit wacher, energiegeladener, fröhlicher werden. Klare Anleitungen, leichte Detox-Rezepte und Tipps machen Ihre Detox-Woche komplett. 128 Seiten.



„Der kleine Alltags-Yogi“, GU
Der einfache und fundierte Einstieg in die Welt des Yoga – im praktischen Handtaschen-Format. Kurze Übungen, die jeder in seinen Alltag einbauen kann, führen auf dem schnellsten Weg zu eigenen Erfahrungen. 144 Seiten.



„Abnehmen mit Smoothies“, GU
Schlank werden mit Smoothies aus Obst und Gemüse ist super-einfach. Mit den 7- bzw. 14-tägigen Programmen, bei denen Frühstück und Abendessen durch Smoothies ersetzt werden, purzeln die Pfunde, und der Körper wird entgiftet. 128 Seiten.

Zeit für mich



... gleich ausschneiden und abschicken

MEINE VORTEILE

- ✓ **Gratis!** Ich erhalte ein Geschenk meiner Wahl!
- ✓ **Kein Risiko!** Ich kann jederzeit kündigen!
- ✓ **Günstig!** Ich spare 35 % gegenüber dem Einzelkauf!

GLEICH COUPON AUSFÜLLEN UND ABSENDEN AN:

FÜR SIE-Kundenservice,
20080 Hamburg.

Schneller geht's per
Telefon: 040 / 21 03 13 71,
Fax: 040 / 21 03 13 72 oder
E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de

JA, ich möchte FÜR SIE 6 x testen für 10,80 € inkl. Zustellung und MwSt. statt 16,20 € am Kiosk.

Zusätzlich erhalte ich ein Geschenk meiner Wahl:

☐ „Simple Detox“, GU, ☐ „Der kleine Alltags-Yogi“, GU, oder ☐ „Abnehmen mit Smoothies“, GU

Wenn ich mich nicht nach Erhalt der vierten Ausgabe melde, erhalte ich FÜR SIE 14-tägig zum gültigen Heftpreis von 2,70 €. Die Belieferung kann ich jederzeit beenden. Das Geld für bezahlte, aber noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich dann umgehend zurück. Mein Geschenk erhalte ich nach Zahlungseingang. Ich darf es auch bei Widerruf behalten. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands und nur, solange der Vorrat reicht.

Meine persönlichen Angaben:

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße/Nr.	PLZ	Wohnort
Telefon	E-Mail-Adresse	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich schriftlich und telefonisch oder ggf. per E-Mail über interessante Waren-, Dienstleistungsangebote und Aktionen des JAHRESZEITEN VERLAGS und der zur Verlagsgruppe (www.ganske.de) gehörenden Unternehmen informieren.

☐ Ich zahle gegen Rechnung.

☐ Ich zahle per Bankeinzug.

Widerrufgarantie: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufsmuster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: JAHRESZEITEN VERLAG GmbH, FÜR SIE-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040 / 21 03 13 71, Telefax: 040 / 21 03 13 72, E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de. Weitere Informationen, insbesondere zur Widerrufsbelehrung, finden Sie auch unter shop.jalag.de/AGB

IBAN

Kreditinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Düsterstr. 1–3, 20355 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum



Unterschrift

Best.-Nr. 1341666

Schluss mit lustig



Ach, Sabine, das Auto muss zum TÜV! Kannst du das übernehmen? Frauen lassen sie doch mit den grössten Schrottmühlen durch...



...und der DVD-Player muss zur Reparatur - lass deine weiblichen Reize mal tüchtig spielen, dann geht's vielleicht noch auf Garantie...



...nur eins noch, Schatz, der Hausmeister... du kannst doch viel besser mit ihm...



...find' ich super, dass du dich um alles kümmerst, ich bring' auch was Feines vom Chinesen mit...



Da bist du ja, Hase! Alles hat prima geklappt und jetzt haben wir einen Riesenappetit!



mutterwitz



KOCHEN

Toskana-Küche

Brigitte

Die neue Ausgabe.
Jetzt im Handel.



MODE

Muster-Mix

DOSSIER

Mein Körper, mein Feind!

Autoimmunkrankheiten nehmen zu –
vor allem unter jüngeren Frauen.
Was Sie darüber wissen sollten

REISE

Stadt oder Strand?



WOHNEN

Trend-Show: Die neuen Möbel-Looks



Auch für Ihr iPad. Jetzt im App Store.



Bonne Maman®
Genuss-Momente,
die man nie vergisst.