

Nr. 24 • 3. Juni 2015 • Deutschland 1,60 €

Österreich € 1,90 • Schweiz sfr 3,30

Belgien € 2,00 / Finnland € 3,00 / Frankreich € 2,25 / Griechenland € 2,50 / Italien € 2,30 / Kan.Inseln € 2,45 / Luxemburg € 2,00 /
Niederlande € 2,00 / Portugal (Cont.) € 2,30 / Spanien € 2,30 / Slowakei € 2,55 / Slowenien € 2,30 / Ungarn FT 695



FRAU

IM SPIEGEL



CHARLÈNE & ALBERT



Königin der Society

Warum die Reichen und Schönen zur Fürstin strömen



Pierre Casiraghi & Beatrice Borroméo



Andrea Casiraghi & Sohn Alexandre



Madeleine,
Leonore &
Chris O'Neill

**MADELEINE
VON SCHWEDEN**

Ihr Mann
zieht
nach
London!



**HELENE
FISCHER**

Hat sie
Angst
vor ihren
Fans?



Jutta Speidel
& Bruno
Maccallini

**LIEBES-
COMEBACK**

JUTTA SPEIDEL

Ihr Bruno
will sie
wieder
zurück!

★ *Der neue Hit für* ★ **Schlager-Freunde**

**Mehr aus der Welt der Schlager-Stars:
Ehrliche Interviews, spannende Geschichten & wichtige Infos**



**NEU
am Kiosk!**

★
**VIP-
Karten zu
gewinnen**
★

**ECHO
DER
FRAU**

**Das neue Schlager-
Sonderheft von**

★ Jetzt im Zeitschriftenhandel oder direkt
bestellen: www.echoderfrau.de/schlager



22

THOMAS GOTTSCHALK kassierte eine Millionen-Abfindung bei der ARD – das sorgt jetzt für Ärger



28

DANA SCHWEIGER spricht über ihren neuen Job, Männer und ihre Träume

Charlène – Fürstin der Eleganz & Lebensfreude



Claudia Cieslarczyk, Chefredakteurin

Es war ein schweres Erbe, das Fürst Albert vor zehn Jahren von seinem Vater Rainier antreten musste. Das einst so elegante Fürstentum fristete nach dem Tod von Fürstin Gracia ein stiefmütterliches Dasein an der Côte d'Azur. Die Grimaldis

erschütterten Finanzskandale, Scheidungen und nicht eheliche Kinder. Zum Erstaunen aller hat es Fürst Albert durch seine Hochzeit mit Charlène geschafft, dass der Glamour und auch die Lebensfreude wieder in Monaco Einzug hielten. Die Geburt des Zwillingspärchens, aber auch die Entwicklung von Charlène zur internationalen Figur der Gesellschaft in Adel, Mode und Sport hat viele positive Akzente für das Fürstentum nach sich gezogen. Nicht nur, dass das teuerste Apartment der Welt in Monaco entsteht, auch der Luxus-Konzern LVMH wird in Zukunft mehr Präsenz zeigen.

Herzlichst, Ihre

Claudia Cieslarczyk



LEUTE

- 4 **Moment mal** David Beckham
- 6 **Leute Deutschland** Hansi Hinterseer
- 8 **Leute aus aller Welt** Marilyn Monroe
- 10 **Leute Royal** Queen Elizabeth II.
- 12 **Fürstin Charlène** So bringt sie neuen Glanz in das Fürstentum Monaco
- 18 **Helene Fischer** Hat die Schlager-Queen Angst vor ihren Fans?
- 20 **Mats Hummels** Sagt er bald „Ja“ – oder ist er schon getrennt?
- 21 **Rafael van der Vaart** Hochzeitspläne mit Sabia Boulahrouz
- 22 **Thomas Gottschalk** Seine Millionen-Gage – auch nach dem Talk-Aus
- 24 **Jutta Speidel** Bruno Maccallini hofft auf ein Liebes-Comeback!
- 26 **Prinzessin Madeleine** Umzug nach London – sie verlässt Schweden wieder!
- 28 **Dana Schweiger** Die Ex von Til Schweiger verrät ihre Zukunftspläne
- 30 **Salma Hayek** lüftet das Erfolgsgeheimnis ihrer Traumehe
- 32 **Eva Padberg** Ihr Leben zwischen Laufsteg und Landlust
- 34 **Robert De Niro** muss ausziehen – sein Miet-Loft in New York wird verkauft!

LEUTE FERNSEHEN

- 36 **Inge Steiner** schwärmt von ihrem Mutterglück und Ehemann Matthias
- 37 **Barbara Schöne** Warum das Single-Dasein sie so happy macht
- 38 **Die Hingucker der Woche**

SCHÖNER LEBEN

- 39 **So schick wie ...** Karolina Kurkova
- 40 **Mode** Die spanischen Kultschuhe Espadrilles feiern ihr Comeback!



30

SALMA HAYEK und François-Henry Pinault führen eine Traumehe – ihr Glücksrezept

- 42 **Kosmetik** Selbstbräuner und Co. – der Strandlook aus der Tube
- 44 **Genuss** Konrad Geiger zaubert leichte Sommergerichte aus Gemüse
- 46 **Reise** Die Toskana: Traumziel für Kunstsinnige und Weinkenner
- 68 **Kultur** Julie Andrews zum 50. Jubiläum von „The Sound of Music“

GESUNDHEIT

- 49 Erdbeeren schützen das Herz
- 50 13 sanfte Heilmittel aus der Natur zum Selbermachen
- 54 So werden Sie Ihren Heuschnupfen los!

PARTY

- 70 **Otto Waalkes** sang Lobeshymnen beim Bayerischen Fernsehpreis
- 72 **Philipp Lahm & Co.** feierten zur Meisterschaft einen Party-Marathon

RUBRIKEN

- 66 Horoskop von Antonia Langsdorf
- 67 Impressum
- 74 Beste Freunde

RÄTSEL

- 56 Rätsel
- 65 Rätselaufösungen



David Beckham mit Schwiegervater Tony Adams (l.) und Sohn Brooklyn



Als früherer Profisportler nahm David Beckham das Ruder auch selbst in die Hand



Das schaukelnde Boot war Victoria Beckham (mit Tochter Harper) wohl nicht ganz geheuer



Bildung ahoi!

DAVID BECKHAM schipperte mit der ganzen Familie durch Cambridge – Physikstunde inbegriffen

David Beckham, 40, sorgte in Cambridge für Aufsehen: Zusammen mit Ehefrau **Victoria**, 41, deren Familie und ihren Kindern **Brooklyn**, 16, **Romeo**, 12, **Cruz**, 10, und **Harper**, 3, erkundete der ehemalige Fußballprofi Englands berühmte Universitätsstadt zu Wasser. Wie in Cambridge üblich, ließen sich die Beckhams von Studenten der Elite-Uni durch die Kanäle des Flusses Cam schippern und hatten so einen fabelhaften Blick auf die Stadt. Später traf sich die wissbegierige Familie mit dem berühmten Physiker **Stephen Hawking**, 73, und Brooklyn schwärmte auf Instagram: „Was für ein inspirierender Nachmittag!“



Alle an Bord! Im hinteren Boot (v.r.): Victoria Beckham mit Tochter Harper, ihren Nichten Liberty und Tallulah samt Freundin und Schwester Louise mit Tochter Quincy. Im vorderen Boot (v.r.): Victorias Eltern Jackie und Tony Adams, David Beckham mit Brooklyn, Romeo, Cruz und Neffe Finley

Das finale Finale

HEIDI KLUM, 41, und ihre Jury-Kollegen **Wolfgang Joop**, 70, und **Thomas Hayo**, 45, haben entschieden: **Vanessa Fuchs** ist „Germany's next Topmodel“! Die 19-jährige (Maße: 90-68-97) kommt wie Heidi aus Bergisch-Gladbach. Die Schülerin bekommt 100 000 Euro, ein Auto und einen Modelvertrag bei **Günther Klum**, 69. Die Show wurde im New Yorker Gotham Ballroom gedreht, nachdem das eigentliche Finale in Mannheim am 14. Mai wegen einer Bombendrohung abgebrochen werden musste.



Bergisch-Gladbacherinnen unter sich: Heidi Klum mit Siegerin Vanessa Fuchs



Vanessa setzte sich gegen Anu, 17, (r.) und Ajsa, 18, durch. Alle drei bekamen ein eigenes „Cosmopolitan“-Cover



Sexy in Hotpants: So überzeugte Vanessa die Jury



Nino de Angelo und Larissa im Strandkorb auf Sylt

Liebes-Trip nach Sylt

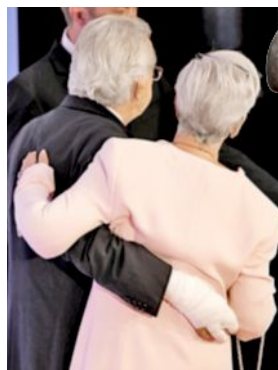
NINO DE ANGELO, 51, ist wieder glücklich. Nach dem Rosenkrieg mit Ehefrau **Larissa**, 32, (er verwüstete die Wohnung, beschmierte ihr Brautkleid und schrieb bitterböse Kommentare auf Facebook) hat sich das Paar versöhnt. Gemeinsam verbrachte es die Pfingsttage auf Sylt. Der Sänger hatte in den vergangenen Wochen um seine große Liebe gekämpft. In einem Strandkorb in Westerland küssten die beiden allen Ärger weg – für eine zweite Chance.

Seine starke „Linke“

DIETER THOMAS HECK, 77, reiste mit Ehefrau **Ragnhild**, 70, zum „Deutschen Musikautorenpreis“ nach Berlin. Auffällig: An seiner rechten Hand trug der einstige Moderator der „ZDF-Hitparade“ einen dicken Verband (u.). Doch auch der konnte das Vergnügen nicht trüben. Heck war zu Hause auf der Treppe ausgerutscht. Dumm gelaufen! Nun macht er alles mit links.



Heck mit Ehefrau Ragnhild, liebevoll „Hildchen“ genannt. Seine rechte Hand ist bandagiert (l.)





Servus vom
Sonnen-
deck! Hansi
Hinterseer
genießt das
Bordleben

Auf der Glücks-Welle

HANSI HINTERSEER lässt es sich auf einer gecharterten Luxus-Yacht vor der Côte d'Azur richtig gut gehen

Meer statt Berge! Türkisfarbenes Wasser statt grüner Wiesen! **Hansi Hinterseer**, 61, Kitzbüheler Urgestein, mag auch die See. So genießt er auf der „Lady Joy“ entspannte Sonnentage in Südfrankreich. Auch Ehefrau **Romana**, 61, und Tochter **Jessica**, 28, sind an Bord. Zwischendurch verließ der Volksmusik-Star sein schaukelndes Paradies für das Formel 1-Rennen in Monte Carlo. Das gemietete Boot (47 Meter lang, sechs Kabinen) ist kein Schnäppchen: Es kostet ca. 206 000 Euro – pro Woche!



Die „Lady Joy“ ist über 47 Meter lang. Bis zu elf Crew-Mitglieder verwöhnen die Gäste



An Deck gibt's jeden Komfort – sogar einen beheizten Jacuzzi



Mit Ehefrau Romana beim Formel 1-Rennen in Monaco

HOLLYWOOD-GEFLÜSTER

KEIRA KNIGHTLEY und Musiker **James Righton**, 31, (Foto) sind Eltern geworden. Die 30-jährige hat sich dazu noch nicht geäußert – weder das Geschlecht des Babys noch den Namen verraten. In einem früheren Interview

hatte sich die Schauspielerin aber mal verplappert und verraten, sie erwarte ein Mädchen.

OMAR SHARIF (83, „Doktor Schiwago“) ist an Alzheimer erkrankt. Sein Sohn **Tarek**, 58, bestätigte jetzt Gerüchte: „Er weiß nicht mehr, wer er ist. Es gibt Tage, an denen er sein Zimmer nicht verlassen will.“

HARRISON FORD ist nach seinem Flugzeugabsturz vor drei Monaten wieder fit. Der 72-jährige wurde jetzt zum ersten Mal nach dem Unglück in seinem Tesla-Sportwagen gesichtet. Er hatte sich bei dem Crash einige Knochenbrüche zugezogen.



Schick gestylt:
Joan Collins am
Londoner Flughafen
Heathrow



Die Koffer der Diva – es
sieht eher nach Umzug
als nach Reise aus

Zigeunerin mit Stil!

JOAN COLLINS ist keine Frau, die mit leichtem Gepäck reist. Als die Filmdiva am Flughafen in London ankam, brauchte sie für Dutzende Koffer einen Riesen-Gepäckwagen. Die 82-jährige pendelt zwischen ihren Wohnsitzen in London, New York, Kalifornien und Frankreich. „Ich bin eine Zigeunerin“, sagt sie über sich.



Die Clooneys
bei der
Filmpremiere

Verliebt in sein Golden Girl

GEORGE CLOONEY, 54, und Ehefrau **Amal** kamen Arm in Arm zur Premiere seines Films „A World Beyond“ in Tokio – fast wie frisch verliebt. Die 37-jährige zog in ihrer goldenen Robe alle Blicke auf sich. Clooney über seine Frau: „Sie inspiriert mich sehr, wir haben viel Spaß zusammen. Ich war nie glücklicher.“

Amal im Kleid
von Maison
Margiela,
entworfen
von John
Galliano



Hugh Grant
mit seiner Ex
Anna Eber-
stein bei den
French Open
in Paris

Gemischtes Doppel

HUGH GRANT, 54, war auf der Tribüne der French Open in Paris vom Tennis ziemlich abgelenkt: Das Kleid (French Connection), das seine Begleiterin **Anna Eberstein** trug, war noch kürzer als die Röckchen der Spielerinnen – sie musste es beim Sitzen am Saum festhalten. Aus seiner Affäre mit der schwedischen TV-Produzentin stammt sein drittes Kind. Kurz nach der Geburt des Jungen im September 2012 brachte seine damalige Freundin **Tinglan Hong** Sohn **Felix** zur Welt.

Marilyn tanzt in den Wellen – mit Fotograf George Barris war sie befreundet, sie lernten sich bei den Dreharbeiten zum Film „Das verfluchte 7. Jahr“ kennen

Die letzten Fotos

MARILYN MONROE drei Wochen vor ihrem Tod – jetzt werden die Aufnahmen versteigert

Sie tanzt am Strand, trägt einen Bikini oder ist nur in ein Handtuch gehüllt: So hatte Fotograf **George Barris**, 89, das Sexsymbol im Juli 1962 am Strand von Santa Monica aufgenommen. **Marilyn Monroe** wirkt lebensfroh und ausgelassen – drei Wochen später starb sie mit 36 Jahren in ihrem Haus in Brentwood, L. A. Die Umstände ihres Todes geben bis heute Rätsel auf. Am 4. Juni werden die Fotos, die wie private Schnappschüsse aussehen, bei Bloomsbury (www.dreweatts.com) in London versteigert.



Das Sexsymbol – nur in ein großes Badetuch gehüllt



MM flirtet mit der Kamera – die Fotos sind legendär



Marilyn im Juli 1962 – kaum geschminkt am Strand von Santa Monica



Im knappen Bademantel: Sie lacht, wirkt unbeschwert



Prinz Philip, die Queen mit Kronjuwelen und Hermelin sowie Prinz Charles und Camilla (v.r.) bei der Eröffnung

Der Glanz des Empires

QUEEN ELIZABETH II. eröffnete wie jedes Jahr das britische Parlament – in einer prunkvollen Zeremonie mit Fanfaren und großem Ornat

In mehr als 60 Jahren Regierungszeit hat **Elizabeth II.**, 89, zur Eröffnung des Parlaments nur zwei Mal gefehlt: Als sie 1959 mit **Prinz Andrew** und 1963 mit **Prinz Edward** schwanger war. Der Tradition entsprechend gibt es jedes Jahr die gleichen Zeremonien, allen voran die „Queen’s Speech“. Diese Regierungserklärung, diesmal achteinhalb Minuten lang und von Premierminister **David Cameron**, 48, verfasst, muss sie möglichst emotionslos vorlesen. Niemand soll erkennen, welche Meinung sie vertritt – etwa zur Ankündigung des Volksentscheids über den Verbleib in der EU bis Ende 2017. Doch kurz lockerte sich ihre Miene: Als sie erklärte, dass sie sich sehr auf den Staatsbesuch in Deutschland im Juni freue.



Die „Imperial State Crown“ trägt die Queen nur während der Zeremonie



Unter den Augen der königlichen Garde: In ihrer 3,5 Millionen teuren Kutsche fuhr die Queen mit Prinz Philip zum Parlament



Die Queen trug auf dem Weg zum Parlament das „George IV State“-Diadem, Camilla die „Boucheron Honeycomb“-Tiara, die einst Queen Mum gehörte



Soldatin für einen Tag

KRONPRINZESSIN VICTORIA sieht man stets elegant. Doch jetzt

schlüpfte die 37-jährige in einen Kampfanzug und nahm am „Military Weekend“ der Verteidigungsausbilder in Berga nahe Stockholm teil. Für Victoria gab es keine Extrawurst, auch sie musste Panzerfahren und Feuer löschen.

Victoria im Kampfanzug – auch Löschübungen gehören zum Tag beim Militär



Máxima beim Staatsbankett mit Pfauenschwanz-Diadem

FOTOS: BESTIMAGE, REFLEX MEDIA, DANAPRESS

Hochkarätiger Hingucker

KÖNIGIN MÁXIMA glänzte beim Staatsbankett in der Rideau Hall im kanadischen Ottawa. Dem Anlass entsprechend trug die 44-jährige an der Seite ihres Mannes **König Willem-Alexander der Niederlande**, 48, eine bodenlange One-Shoulder-Robe – und dazu das legendäre Pfauenschwanz-Diadem mit Rubinen und Diamanten. Es wurde 1897 für **Prinzessin Beatrix'** Großmutter **Wilhelmina** († 1962) angefertigt und war rund 30 Jahre lang auf keinem royalen Haupt mehr gesehen worden. Erst 2009 hatte Máxima wieder damit überrascht: Beim Staatsbesuch in Schweden funkelte es auf ihrem Kopf.





Ein glückliches Paar
beim Formel-1-Rennen:
Charlène legt den Kopf auf
Alberts Schulter, beide
strahlen in die Kamera

DIE KÖNIGIN DER

CHARLÈNE zeigt mit Ehemann **ALBERT** ihre Liebe so offen wie nie zuvor – zuletzt beim Grand Prix von Monte Carlo im Fürstentum ab. Seriöse Unternehmer investieren wieder im Zwergstaat, Prominenz aus aller Welt kommt gerne zu

Und noch ein Küsschen! Einen Tag zuvor zeigten sich Albert und Charlène schon schwer verliebt auf den Straßen von Monaco. Mit dabei: Hündchen Monte



DIE ZWILLINGS-ELTERN SCHWEBEN AUF WOLKE SIEBEN

Eng zusammen standen der Fürst und seine Frau (im weißen Akris-Kleid) auf der Tribüne – stets auf Körperkontakt bedacht



Das verliebteste Paar im royalen Zirkus weltweit? Das sind zurzeit **Fürstin Charlene**, 37, und **Fürst Albert von Monaco**, 57. Zuletzt konnte man das Glück der beiden beim Formel-1-Wochenende im Kleinstaat an der Côte d'Azur bestaunen. Sie legt den Kopf auf seine Schulter, er küsst sie immer wieder zärtlich und dazwischen strahlen sie sich an wie liebestrunzene Teenager. Schon bei der Taufe ihrer Zwillinge **Jacques** und **Gabriella**, sechs Monate, wirkten die beiden so innig, dass einem ganz warm ums Herz wurde. Vorbei die Zeiten, als sie bei Terminen mürrisch und uninteressiert nebeneinander standen, kein Wort und schon gar keine Zärtlichkeiten tauschten. Charlene ist offenbar nicht nur in ihrer Rolle als Landesmutter, sondern auch in ihrer Ehe angekommen. Eiszeiten in der Beziehung und der Druck, einen Erben liefern zu müssen, sind Geschichte. Jetzt genießt das Paar seine Liebe und ein unbeschwertes Familienleben. Obwohl Personal →

SOCIETY

Io. Und das Glück des Fürstenpaares strahlt auf das ganze Besuch. Monaco leuchtet wieder!



Vor dem Grand Prix drehen die ersten Boliden Proberunden auf der City-Rennstrecke



Auch ein schönes Paar: Pierre Casiraghi (l.) und seine Verlobte Beatrice Borromeo



Liebevoller Papa: Andrea Casiraghi trägt Söhnchen Alexandre (Spitzname: Sacha) auf dem Arm durch Monaco



STARS UND SPORTLER

→ reichlich vorhanden ist und für die Zwillinge zwei Nannys Tag und Nacht bereit stehen, kümmern sich Albert und Charlène meistens selbst um ihren Nachwuchs, stehen auch nachts zum Füttern und Wickeln auf. Die Babys seien entzückend und brav, so erzählte Albert kürzlich voller Vaterstolz und Vaterliebe.

Privat könnte es also bei der Fürstnfamilie nicht besser laufen – und offenbar strahlt das Glück auch auf den Staat ab. Stars und Royals kommen wieder

vermehrt zu Besuch und auch Unternehmen investieren gerne. Gerade wurde bekannt, dass **Bernard Arnault**, 66, mit seinem Luxusgüterkonzern LVMH neuer Aktionär der „Société des bains de mer de Monaco“ (SBM) wird. In der SBM, die mehrheitlich dem Staat und Fürst Albert gehört, sind die wichtigsten Einrichtungen Monacos zusammengefasst, unter anderem die Oper, die Spielbank, der glamouröse „Beach Club“ und Luxushotels wie das

„Hôtel de Paris“ und das „Hôtel Hermitage“. Arnault, zu dessen Imperium Dior und Louis Vuitton gehören, beteiligt sich durch sein Engagement auch an der Renovierung des Casinoplatzes (250 Millionen Euro) und des „Hôtel de Paris“ (400 Millionen Euro). Ein gute Nachricht für Fürst Albert, der mit Arnault gut befreundet ist. Den Einsatz des Unternehmers verdankt er durchaus auch dem Glamour seiner Frau. Denn die schöne Charlène ist für Arnaults Modelfirmen ein prächtiges Aushängeschild. Dass sie und ihre Zwillinge zur Taufe Dior trugen, ist für das Label unbezahlbare Werbung – die Fotos wurden weltweit gedruckt. Monaco leuchtet wieder – dank seiner Fürstin. ■

ULRIKE REISCH



Albert und Charlène (in Akris) mit Grand-Prix-Sieger Nîco Rosberg und dessen schwangerer Ehefrau Vivian



Die Royals feuern an: Der Fürst beobachtet mit Ehefrau Charlene sowie seinen Neffen Pierre (l.) und Andrea Casiraghi das Geschehen auf der Formel-1-Rennstrecke



CHARLÈNE BRINGT GLAMOUR NACH MONACO

Das Fürstenpaar mit LVMH-Chef Bernard Arnault (r.), ein enger Freund, der sich jetzt auch finanziell in Monaco engagiert



Die Taufe der Zwillinge Gabriella (l.) und Jacques am 10. Mai wurde zum Mega-Event im Fürstentum

LIEBEN MONACO

Heiße Schlitten von Ferrari und köstliches Essen: Grand-Prix-Empfang im Hof des Fürstenpalastes



Charlène (2.v.r.) besuchte mit Bernard Arnault (3.v.r.) und dessen Tochter Delphine (r.) die Louis-Vuitton-Show auf der Pariser Fashion Week 2014 (u.)





Eva Longoria ganz in Weiß bei der „Symphony in Blue“-Party



Mika Häkkinen mit Freundin Marketa Kromatova



Tamara Ecclestone brachte Tochter Sophia mit



Royale Renn-Fans: Carl Gustaf und Silvia von Schweden auf dem Weg in die Boxengasse

DER JETSET FEIERT WIEDER...

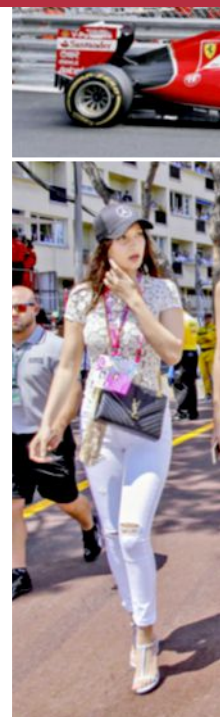


Cara Delevingne und Mark Ronson bei der Tag Heuer-Party



Carlos Slim jr. mit Ehefrau Maria Elena Torruco

Vier Tage lang zählen in Monte Carlo nur die drei P's: Party, PS und Promille. Während es tagsüber auf der Rennstrecke beim Grand Prix zur Sache geht, wird später gleich in mehreren Clubs und Hotels gefeiert. Auch die Besitzer der im Hafen dümpelnden Luxus-Yachten drehen ihre Musikanlagen auf und finden den Aus-Knopf meist erst nach Sonnenaufgang. Highlight des Gute-Laune-Marathons ist die „Amber Lounge Party“, zu der dieses Jahr u.a. auch **Justin Bieber**, Supermodel **Victoria Silvstedt** und **Nico Rosberg** kamen. Letzterer mit Ehefrau **Vivian**, die im siebten Monat schwanger ist. Das Kinderzimmer fürs Töchterchen ist Gott sei Dank schon eingerichtet, denn während des Renn-Events diente es dem zukünftigen Papa als Schlafstätte. Unterhalb des Elternschlafzimmers befindet sich in dieser Zeit nämlich eine Stranddisco. „Schlafen ist bei den Beats unmöglich“, so Rosberg. ■





Sebastian Vettel beim Fahrrad-Workout zwischendurch



Maria Höfl-Riesch mit Ehemann Marcus beim Grand Prix



Franziska van Almsick mit Jürgen B. Harder und Willi Beyer (r.)



Sebastian Vettel in Aktion auf der Rennstrecke



Prinz Leopold von Bayern



Model-Quartett: Bella und Gigi Hadid, Kendall Jenner, Hailey Baldwin (v.l.). Gigi flirtete mit Lewis Hamilton (o.)



FOTOS: DDP IMAGES, AP/IM, TINNEFIELD, AAP IMAGES/PANCKOW, ACTION PRESS, ATP PHOTO AGENCY MUNICH, REFLEX MEDIA, AFP PHOTO, NEWS PICTURES/AJ, EROCKI, API/JTAP, GNONI - PRESS/AT, FACE TO FACE

Muskelkrampf?

Signal für Magnesiummangel.

Körperfreundliches EXPRESS^{*} Magnesium

Magnesium-Diasporal[®] 300 mg – bei Magnesiummangel, der zu Muskelbeschwerden (Muskelkrämpfe, Zittern) führen kann. Mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Gegen Krämpfe und Verspannungen durch Magnesiummangel
- Vitalisiert die Muskeln
- 1 x täglich – 24 h Langzeiteffekt

JETZT
IN PRAKTISCHEN
STICKS

diasporal.de



Magnesium-Diasporal[®]
Auch in anderen Darreichungsformen. Nur in der Apotheke.

* Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal[®] 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Enthält Sucrose (Zucker) und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning



Fischer kam mit Limousine durch die Lieferanteneinfahrt ins Theater – dort wurde sie auch wieder abgeholt



Klammheimlich: **Helene Fischer** kam durch den Hintereingang zum Bayerischen Fernsehpreis ins Münchner Prinzregententheater. Ihre abgedunkelte Limousine hatte Polizeischutz, die Schlager-Königin versteckte sich auf dem Rücksitz – niemand sollte sie offenbar vor Beginn der Gala sehen. Die 30-jährige holte sich aus den Händen von Komiker **Otto Waalkes**, 66, die Trophäe als „beste Moderatorin“ für ihre „Helene Fischer Show 2014“ ab – und war nach einer knappen Stunde, noch ehe die Preisverleihung zu Ende war, bereits wieder verschwunden. Otto scherzte: „Sie ist klasse, mir fast gefährlich, aber sie lässt mich ja nicht ran.“

Der Ostfrieser war nicht der Einzige, der an diesem Abend leer ausging und enttäuscht war. Auch die Fans der Sängerin am roten Teppich hatten lange Gesichter – für sie gab es weder ein Autogramm noch Selfies, nicht mal einen winzigen Blick konnten sie auf ihren Star werfen. Andere prominente Gäste wie **Heiner Lauterbach**, 62, oder **Andreas Gabalier**, 30, gaben sich da viel offener,

nahmen sich ausgiebig Zeit für die Zaungäste vorm Theater und posierten für Smartphones von Fans – obwohl auch Gabalier gerade auf Promo-Tour für sein neues Album „Mountain Man“ ist.

Der Grund für den schnellen Abgang der schönen Helene waren Proben für ihre „Farbenspiel Live – Die Stadion-Tournee 2015“ in Düsseldorf (noch bis Anfang Juli) – so hieß es jedenfalls. Kein Wunder, dass die Blondine

Helene und Florian Silbereisen sind seit 2008 ein Paar



HELENE FISCHER jettet von Termin zu Termin – und gibt sich immer unnahbarer. Nun meidet die Schlager-Queen sogar den roten Teppich ...

Flieht sie vor ihren Fans?



Müde Augen,
mattes Lächeln:
Helene Fischer
beim Bayerischen
Fernsehpreis

zwar professionell ihre Dankesrede hielt, aber irgendwie recht müde um die Augen wirkte. Wird ihr am Ende doch alles zuviel? Auch mit ihren Fans?

Im Frühjahr hatte **Heimo Eitel**, 63, aus Bad Sauerbrunn in Österreich der Sängerin Beleidigung vorgeworfen. Am Rande eines Konzerts im Juli 2014 in Mörbisch soll Helene Fischer Menschen mit Handicap diskriminiert haben – so lautet seine Anschuldigung. „Als sie die Behinderten sah, machte sie einen großen Bogen um sie“, schimpft der Burgenländer, der aufgrund der Nervenkrankheit ALS selbst am Stock geht. Eine persönliche Entschuldigung hätte ihm gereicht, doch da er diese nicht bekam, klagt er nun auf 11 600 Euro Schmerzensgeld. Fischers Anwalt sagt zu den Vorwürfen: „Frei erfunden!“

Die Fans der Schlager-Queen halten trotzdem treu zu ihrem Star, fahren hunderte Kilometer zu den Konzerten, stehen stundenlang für Karten und die besten Plätze an. „RP Online“ zitiert zwei junge Konzertbesucherinnen: „Für Helene ist uns kein Weg zu weit“, schwärmen sie und erinnern sich an die ersten Auftritte des Schlagerstars: „Da konnte man sich nach dem Konzert mit ihr unterhalten. Das geht heute natürlich nicht mehr.“ Jetzt kommt Helene durch die Hintertür ... ■ **SUS**



Der Österreicher
Heimo Eitel
bezieht den
Schlager-
star der
Beleidigung

FOTOS: DDP IMAGES, API/MICHAEL MALFER, STEPHAN SCHRAPS/FACE TO FACE

Microlax®

Die schnelle Lösung bei Verstopfung.



www.microlax.de



- Erleichtert in **5-20 Minuten** mit gutem Gewissen
- Sehr gut verträglich
- Keine Gefahr der Darmgewöhnung
- Einfache und sanfte Anwendung, auch für Babys und Schwangere geeignet

Microlax® Rektallösung Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung (Obstipation) sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung (Defäkation) erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Warnhinweis: Enthält Sorbinsäure. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 12/2014





Seit 2007 ein Paar: Cathy Fischer und der BVB-Kapitän Mats Hummels

Hochzeit oder Trennung?

CATHY FISCHER heizt im Internet die Gerüchte um eine Hochzeit mit Fußball-Star **MATS HUMMELS** an!

Sie haben sich lange nicht gemeinsam in der Öffentlichkeit gezeigt. **Cathy Fischer** wurde in letzter Zeit sogar wieder häufiger in ihrer Heimat München gesichtet – und sofort kam die Frage nach einer Liebeskrise mit Dortmund-Kicker **Mats Hummels**, 26, auf.

Nun postete die 27-Jährige auf Instagram ein Foto, das ein Armband mit der Aufschrift „The Bride“ (dt.: die Braut) zeigt! Ein Hinweis auf eine bevorstehende Hochzeit? Nach der heimlichen Verlobung während ihres Silvesterurlaubs in Dubai war in den Medien immer von einer Zeremonie im Sommer die Rede. Und kürzlich posierte das Model für ein Fotoshooting sogar in Brautmoden... Keiner der beiden wollte sich zu den Gerüchten äußern. „Ich will mit einer Freundin ein Restaurant eröffnen“, verriet Fischer stattdessen **FRAU IM SPIEGEL** ihre privaten Pläne. ■ **AKE**

Hochzeit in Sicht? Auf einem der Armbänder steht „The Bride“ – die Braut!



20 24/2015

FOTOS: SCHNEIDER-PRESS/RAPHAEL STÖTZEL

Anzeige

Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter

Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns die ganz alltäglichen körperlichen Anstrengungen wie zum Beispiel das Treppensteigen. Doch wer die tatsächliche Ursache dafür kennt, dem kann es schon bald besser gehen.

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.

Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442 (nur in Crataegutt®):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe

bzw. bei Bewegung angepasst werden.

- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Hochzeit in Spanien!

RAFAEL VAN DER VAART und Freundin **SABIA** wollen sich bald das Ja-Wort geben

Es ist das Happy End einer Liebe, die anfangs unter keinem guten Stern stand. Die Beziehung von **Rafael van der Vaart** und **Sabia Boulahrouz**, 37, war geprägt vom Zickenkrieg mit seiner Ex **Sylvie Meis**, 37, und einem schweren Schicksalschlag: Ende 2013 verlor das Paar im fünften Monat seine gemeinsame Tochter. Doch all das ist überstanden und nun wollen sie sich im Sommer im andalusischen Chiclana de la Frontera endlich das Ja-Wort geben. Der Ort hat für den

Rafael van der Vaart und Sabia Boulahrouz sind seit über zwei Jahren liiert



32-Jährigen eine besondere Bedeutung. In der Jesús-Nazareno-Kirche schworen sich bereits seine Eltern ewige Treue, außerdem leben Rafaels Großeltern in der Stadt an der Costa de la Luz. „Rafael möchte unbedingt, dass sie seinen großen Tag miterleben“, verriet ein Familienmitglied dem Magazin „Closer“. Ein Reise nach Deutschland oder in die Niederlande wäre für sie zu beschwerlich. Dabei sein werden auch Rafaels Sohn **Damian**, 9, (aus der Ehe mit Sylvie) sowie Sabias Kinder **Daamin**, 5, und **Amaya**, 6, (aus der Ehe mit **Khalid Boulahrouz**, 33). Wann genau die Hochzeit stattfinden soll, bleibt erstmal ein Geheimnis des Paares. Zum vollkommenen Glück fehlt jetzt nur noch ein gemeinsames Baby ... ■ **CAC**



Sylvie Meis mit ihrem neunjährigen Sohn Damian

24/2015 21

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 L/01/03/15/05



Millionen – fürs Nichtstun!

THOMAS GOTTSCHALK hatte für seine Vorabend-Talksendung „Gottschalk live“ vor drei Jahren ein üppiges Honorar ausgehandelt – und kassierte es auch, nachdem die Show schon abgesetzt war ...

Die Rente ist sicher! Zumindest für **Thomas Gottschalk**, 65. Er bekam für „Gottschalk live“ insgesamt wohl 4,6 Millionen Euro, wie ein WDR-internes Papier zeigt, das **Thomas Frickel**, 61, zugespielt wurde. Der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Dokumentarfilm (AG Dok) wollte das genauer wissen und schrieb an WDR-Intendant **Tom Buhrow**, 56 (der ARD-Sender produzierte die Show, damals war noch **Monika Piel**, 64, im Amt). Denn das sei „nun wahrlich kein Musterbeispiel für sparsame Wirtschaftsführung“. Weiteres Detail: Der öffentlich-rechtliche Sender war so erpicht,

Gottschalk: „Habe geliefert, was die ARD bestellt hat!“

Gottschalk zu gewinnen, dass er sich auf einen Risiko-Deal einließ. Der Moderator sollte die ganze Summe erhalten, selbst bei Absetzung der Show – genau das passierte wegen Zuschauer mangels im Juni 2012, nach nur 70 von geplanten 144 Folgen.

Medien-Experte **Jo Groebel**, 64, nimmt Gottschalk in Schutz: „Es ist sein Recht, gut zu verhandeln. Es ist auch normal, auf den Vertrag zu bestehen, wenn er vorzeitig beendet wird. Der Sender hat sich das aus gutem Grund was kosten lassen: Er wollte

mit Gottschalk den äußerst unattraktiven Sendeplatz vor der Tagesschau attraktiv machen.“ Thommy selbst ließ ausrichten: „Ich habe alles geliefert, was die ARD bestellt hat. Dafür hat die ARD bezahlt, was vorher vereinbart war.“ Ein „Gschmäcke“ hat es trotzdem – vor allem, wenn man an sein „Bild am Sonntag“-Interview vom Vortag der Show-Premiere denkt: Er dränge „nicht auf Erfüllung irgendwelcher Verträge“ sagte er, und: „Die ARD schmeißt mir keine Millionen hinterher und wegen der Kohle mach ich's sowieso nicht.“ Sieht jetzt irgendwie anders aus.

Der WDR versuchte in der Zwischenzeit die Wogen zu glätten: Das Honorar sei Gottschalks Bekanntheit und Marktwert angemessen gewesen. Gebührengelder seien für die komplett werbefinanzierte Show nicht eingesetzt worden. Das Ausfallhonorar, durch Sonderkündigungsrecht zu regeln, sei branchenüblich.



Thomas Frickel, Vorsitzender der AG Dok (r.) fordert Aufklärung über Gottschalks Honorar



Zudem habe der Moderator ohne zusätzliche Mehrkosten bis Ende 2012 für andere Shows bereitgestanden, es sei aber kein angemessenes Format umsetzbar gewesen.

Die Gagenhöhe aber wird nicht bestätigt – Geheimhaltungspflicht! Deshalb ist für Verbandschef Thomas Frickel sein Brief auch noch nicht beantwortet. Er wird also ein weiteres Schreiben aufsetzen: „Ich werde Tom Buhrow darin bitten, mal wirklich auf meine Fragen zu antworten“, sagt er zu FRAU IM SPIEGEL. Ihn wundert vor allem die Höhe des Honorars und die Geheimniskrämerei darum. „Solche Beträge sind völlig abgehoben, das ist nicht mehr gesund. Und auch wenn die Sendung werbefinanziert war, ist sie Teil des öffentlich-rechtlichen Programms. Deshalb sollte die Summe der Öffentlichkeit kundgetan werden.“

Absetzung der Thommy-Tom-und-Thomas-Show – nicht in Sicht. ■ **S. PAHLER**

GEFRACHTER WISSENSCHAFTLER

PROF. DR. JO GROEBEL begründete die moderne Medienpsychologie und leitet das Deutsche Digital Institut in Berlin



Lust statt Frust im Bett: So können Frauen ihre sexuelle Schwäche überwinden

Sexuelle Schwäche ist hierzulande ein häufiges Problem. Doch was viele nicht wissen: Nicht nur Männer sind betroffen. Auch bei Frauen ist sexuelle Schwäche alles andere als eine Seltenheit. Sie äußert sich häufig in sexueller Unlust. Sexuelle Beschwerden kommen bei ungefähr 40 Prozent der Frauen vor. Lange war es für Frauen schwierig, wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche zu finden – der Arzneimittelmarkt konzentrierte sich klar auf die Männer. Doch nun gibt es Hoffnung: Denn das meistverkaufte rezeptfreie Arzneimittel gegen sexuelle Schwäche kann auch bei Frauen effektive Hilfe leisten.



HÄUFIG: Sexuelle Schwäche ab der Menopause

Woher kommt sexuelle Schwäche bei Frauen – besonders während und nach der Menopause – eigentlich? Die mögliche Ursache hierfür klingt zunächst überraschend. Denn interessanterweise spielt das Hormon Testosteron – eigentlich eher als männliches Sexualhormon

bekannt – eine Rolle. Wenn in der Menopause die Hormonproduktion nachlässt, sinkt bei Frauen auch der Testosteron-Spiegel. Testosteron ist für die weibliche Sexualität jedoch von großer Bedeutung – es kann den Sexualtrieb steigern.

WIRKSAM: Arzneimittel kann Frauen bei sexueller Schwäche helfen

Hilfe für Frauen, die an sexueller Schwäche leiden, kann ein natürliches Arzneimittel leisten: Deseo (rezeptfrei in der Apotheke). Unsere Experten sehen den Grund für die Wirksamkeit von Deseo darin, dass die pflanzlichen Wirkstoffe in dem natürlichen Arzneimittel den Testosteron-Spiegel auf natürliche Weise aufrechterhalten können. Eine in vitro Studie zu diesen Wirkstoffen unterstützt diese These.¹ Daher kann Deseo mit seiner natürlichen Wirkkraft auch bei Frauen „wahre Wunder vollbringen“, wie einige Betroffene es ausdrücken. Auch unter Frauen erfreut sich das natürliche Arzneimittel deshalb immer größerer Beliebtheit.

VORTEILHAFT: Rezeptfrei und ohne bekannte Nebenwirkungen

Deseo hat keine bekannten Nebenwirkungen. Das natürliche Arzneimittel ist rezeptfrei erhältlich. Außerdem muss Deseo nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt eingenommen werden, sondern wirkt nachhaltig und dauerhaft – und das ganz ohne Hormone.

Schwindel ist behandelbar



Millionen Menschen ist täglich schwindelig. Dank moderner Forschung gibt es ein natürliches Präparat, das ohne bekannte Nebenwirkungen hilft.

Kennen Sie das? Alles dreht sich, die Erde wankt, Ihnen ist schon wieder schwindelig? Damit sind Sie nicht allein! Fachleuten zufolge leidet jeder Fünfte an Schwindelbeschwerden. Dabei zeigt sich Schwindel in den unterschiedlichsten Formen: Bei manchen Patienten dreht sich alles wie in einem Karussell. Andere Betroffene haben eine plötzliche Gangunsicherheit und verlieren den Boden unter den Füßen. Wieder Anderen wird schwindelig, wenn sie sich im Liegen umdrehen. Übelkeit, Kopfschmerzen und Benommenheit sind häufig Begleiterscheinungen.

Der Grund

Um Schwindelbeschwerden erfolgreich zu bekämpfen, muss man ihre Ursache verstehen: Das Nervensystem sendet ständig Gleichgewichtsinformationen zum Gehirn. Wenn jedoch Störungen im Nervensystem die Übertragung behindern, kommen Gleichgewichtsinformationen fehlerhaft im Gehirn an. Die Folge: Schwindelbeschwerden können entstehen. Mit zunehmendem Alter kommen solche Beschwerden häufiger vor. Langersehnte Hilfe kommt überraschenderweise aus der Natur, nicht aus den Chemielabors der Pharmariesen.

Einzigartige Hilfe

Wissenschaftler entdeckten einen speziellen Dual-Komplex zweier Arzneistoffe, der bei Schwindelbeschwerden hilft (Taumea, rezeptfrei in jeder Apotheke). Erfahrungsberichte bestätigen, dass kein anderes Arzneimittel vergleichbare Effekte

und ein ähnlich breites Wirkspektrum zeigt. Dieser Dual-Komplex besteht aus den beiden Arzneistoffen Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Gemäß dem Arzneimittelbild kann Anamirta cocculus das Schwindelgefühl lindern.¹ Gelsemium sempervirens ist bekannt dafür, Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Benommenheit und Angstgefühle abzumildern und beruhigend auf das Nervensystem zu wirken.² Das Ergebnis: Die Schwindelbeschwerden werden effektiv bekämpft.

Überzeugende Wirkung

Verwender berichten, dass erste positive Effekte von Taumea dabei schnell zu verzeichnen sind. Dank seiner Tropfenform werden die Wirkstoffe über die Schleimhäute direkt und schnell aufgenommen. Dabei überzeugt vor allem, dass Taumea 100 % natürlich und gut verträglich ist. Weder Neben- noch Wechselwirkungen sind bekannt. Das natürliche Arzneimittel Taumea ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

„Geheimtipp bei Erkältung“

Volle Wirkkraft vom ersten Tropfen – darauf kommt es bei einer Erkältung an. Denn wer sie schon bei den ersten Signalen bekämpft, kann die lästigen Symptome stark mildern und die Dauer verkürzen. Unsere Experten empfehlen deswegen: Signasol, das natürliche Arzneimittel (Apotheke) mit dem grünen Tropfen!



¹ Zhao et al., Anti-aromatase activity of the constituents from damiana (Turnera diffusa) Journal of Ethnopharmacology 120 (2008) 387–393. • ² in vitro Studie, Übertragbarkeit auf Menschen nicht gewährleistet • DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net. • ¹ www.homoeopathie-liste.de/mittel/cocculus.htm; Stand: 30.07.2014 • ² Boust D. et al. Neurotropic, immunological and gastric effects of low doses of Atropa belladonna L., Gelsemium sempervirens L. and Pouton histamine in stressed mice. J Ethnopharmacol 2001;74:205–15 • TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. • Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de. • SIGNASOL. Wirkstoffe: Echinacea Q, Eupatorium perfoliatum Q, Aconitum napellus Q, Atropa belladonna Q. • SIGNASOL wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: grippeähnliche fieberhafte Erkrankungen (Erkältungskrankheiten). www.signasol.net. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Dr. Fischer Gesundheitsprodukte GmbH, 82166 Gräfelfing.

GEMEINSAM STARK
Jutta Speidel und
Bruno Maccallini
waren privat
wie beruflich
ein tolles Paar



„Ich habe noch Hoffnung“

JUTTA SPEIDEL & BRUNO MACCALLINI sind seit ein paar Monaten getrennt. Doch der Italiener glaubt noch immer an ein Liebes-Comeback – kein Wunder, das Schauspieler-Paar war sehr erfolgreich ...

Wer weiß, vielleicht finden wir zueinander zurück und sind eines Tages doch wieder zusammen. Ich habe immer noch Hoffnung“, sagte **Bruno Maccallini** in einem Interview mit der „B.Z.“ Der Italiener und die Schauspielerin **Jutta Speidel**, 61, haben sich vergangenes Jahr getrennt, nach zwölf Jahren mit vielen Höhen und Tiefen. FRAU IM SPIEGEL erklärte der 55-Jährige im April: „Die Trennung ist traurig für uns beide, aber wir haben das Richtige für diesen Moment getan.“ Für diesen Moment – nicht für immer ...

Für den „Cappuccino“-Mann ist die Trennung beruflich schwierig, denn das witzige Power-Paar, das sich gekonnt die Bälle zuwarf, funktio-

nierte vor der Kamera außerordentlich gut – man drehte einige Filme, schrieb Bücher zusammen. Mit ihrem vorerst letzten Werk „Wir haben doch ein Auto“ (Ullstein) geht es im September zu zweit auf Lesetour. „Daraus wollen wir eventuell noch einen Film drehen“, verrät Maccallini. Und er fügte hinzu, er vermisse es, mit seiner ehemaligen Lebensgefährtin in Deutschland zu drehen. Verständlich – denn bei jedem gemeinsamen Projekt klingelte ordentlich die Kasse.

Pläne hatten die beiden jedenfalls noch

eine ganze Menge. Maccallini verrät: Er hatte mit seiner Jutta von einem Haus in Griechenland geträumt und von einem kleinen italienischen Lokal in München. Über die Trennungsgründe sagen beide nicht viel. Speidel wirft Maccallini Faulheit vor, er kritisiert, sie müsse immer das letzte Wort haben – kleine Meinungsverschiedenheit wie in ihren Filmen. Aber genau solche Reibereien gehörten irgendwie dazu, sie kamen beim Publikum gut an und machten die beiden TV-Stars populär.

Während der Italiener noch an seine „große Liebe“ denkt, die Hoffnung auf ein Zurück nicht aufgibt, sagte sie, auf ein Liebes-Comeback angesprochen: „Kein Kommentar.“ Es scheint für Jutta Speidel, die kürzlich mit **Gaby Dohm**, **Peter Sattmann** und **Saskia Vester** eine Komödie auf Kuba drehte, kein Thema zu sein. Allerdings weiß auch sie: In ihren Filmen mit Bruno gab es immer ein Happy End. Auch nach dem schlimmsten Streit. ■ **SUS**

FRISCH VERLIEBT
2003 lernten sie sich bei einem gemeinsamen Dreh kennen



Abnehmen bis zur Ziel-Linie

Tschüss Speckfalten und Bauchrollen. So werden Sie mit formoline L112 überflüssige Pfunde los:

Kein Mensch kommt übergewichtig auf die Welt. Falsche Ernährung mit hohen Fettanteilen sowie mangelnde Bewegung führen im Laufe eines Lebens zu unerwünschten Fettpölsterchen. Oft zieht sich diese Entwicklung über Jahre hinweg. Plötzlich der Blick auf die Waage und man erschrickt. Fünf, zehn oder gar 20 Kilo zu viel sind dabei keine Seltenheit.

Die gute Nachricht

Jeder Mensch trägt seine persönliche Wohlfühlfigur in sich und kann diese durch eigenes Engagement und wirksame Unterstützung wie z.B. durch das Schlankheitsprodukt formoline L112 erreichen. Starten Sie mit formoline L112 Ihr persönliches Abnehmprogramm.

Setzen Sie sich realistische Ziele

Ein länger praktiziertes Ernährungsverhalten kann man nicht von jetzt auf gleich umstellen. Die Lösung ist die schrittweise Entwicklung eines gesünderen Ernährungsverhaltens. Dies verbessert erheblich den Erfolg beim Abnehmen.

Dauerhaft schlank statt Jo-Jo-Effekt

Vermeiden Sie Radikaldiäten und verzichten Sie nicht auf alles, was schmeckt. Dies führt nur zu scheinbaren Erfolgen, denn der Körper verliert in der Regel hauptsächlich Wasser und Muskelmasse. Kehren Sie nach einer Diät zu den alten Essgewohnheiten zurück, führt dies oft zu einer erneuten Gewichtszunahme, dem Jo-Jo-Effekt.

Täglich clever Fett-Kalorien abfangen

Helfer beim Abnehmen sind erlaubt, vor allem wenn sie auch zusätzlich der Gesundheit nutzen. formoline L112 ist ein gutes Beispiel dafür, wie Sie es schaffen, mit maßvollem Genuss gesund abzunehmen. Das Wirkprinzip „Fett-Binder“ ist einfach: L112 zieht wie ein Magnet die Nahrungsfette im Magen und Darm an und verhindert deren Verwertung. Tag für Tag können Sie auf diese Weise Kalorien einsparen, abnehmen und Ihre



Abnehmen bringt Vorteile für Ihre Gesundheit.

Mediziner wissen, dass bei Übergewichtigen schon ab 5 % Gewichtsverlust signifikante gesundheitliche Verbesserungen messbar sind, z. B. bei:

- Bluthochdruck
- Blutfettwerten/Cholesterinspiegel
- Diabetes Typ II
- Antriebslosigkeit
- mechanischer Gelenkbelastung

Noch ein Grund zum Abnehmen mit formoline L112 aus Ihrer Apotheke

Ernährungsumstellung konsequent angehen. Nehmen Sie zweimal täglich zwei Tabletten zum Essen ein.

Tipp: Denken Sie daran, dass nicht nur Wurst und Fleisch, sondern auch Milchprodukte und Süßspeisen viel Fett enthalten.

Mit formoline L112 genießen und trotzdem abnehmen

Dank formoline L112 – dem „Turbo“ für Ihr Abnehmprojekt – ist Ihre Wohlfühlfigur greifbar nahe. **Jetzt in den Sommer starten, mit formoline L112 exklusiv aus Ihrer Apotheke.**

Jetzt starten und dranbleiben
**formoline
L112**



Abnehmen mit dem meistempfohlenen Schlankheitsmittel Deutschlands ...



- **Motiviert** durch beschleunigte Abnehmerfolge
- **Entspannt:** denn während der Abnehmphase können Sie sich ab und zu auch normale Mahlzeiten gönnen
- **Schützt:** nach dem Abnehmen hilft formoline L112 das Gewicht leichter zu halten und schützt so Ihre Wohlfühlfigur

Zum Abnehmen alles Gute. formoline



STOCKHOLM

Eigentlich wünscht sich eine Frau in den letzten Wochen ihrer Schwangerschaft Ruhe und Entspannung. Doch für **Madeleine von Schweden**, 32, sind die Tage kurz vor der Geburt ihres zweiten Kindes wohl eher turbulent – zumindest was die Schlagzeilen um ihren Ehemann **Chris O'Neill**, 40, betrifft. Denn wie jetzt Hofspreeherin **Margareta Thorgren** bestätigte, lebt O'Neill seit dem 22. April nicht mehr offiziell in Schweden. Er sei aus geschäftlichen Gründen nach nur wenigen Monaten in Stockholm wieder in seine Heimatstadt London zurückgekehrt.

Chris sucht ein Haus

Diese Entwicklung war fast zu erwarten, denn für Chris' Karriere als Geschäftsmann ist die britische Metropole ein zentrales Pflaster. London ist eine der wichtigsten Drehscheiben im Finanz- und Investmentsektor, lokale Präsenz beinahe elementar für ein erfolgreiches Business. Auf der anderen Seite ist Schweden für besonders hohe Steuersätze bekannt, und die Steuerbehörde sehr auf Transparenz bedacht. Vielleicht vermisst Chris aber auch privat das Leben in einer Weltmetropole.

Im Klinker-Komplex des Königlichen Hofstalls wohnten Madeleine, Chris und Leonore seit Anfang des Jahres



NEW YORK

In diesem Gebäude an der Lower East Side in Manhattan lebten Madeleine und Chris gut drei Jahre zusammen



PRINZESSIN MADELEINE könnte Schweden nach wenigen Monaten wieder den Rücken kehren. Ihr Ehemann **CHRIS O'NEILL** ist schon nach England übersiedelt!

Umzug nach London!



Gut drei Jahre lebte er gemeinsam mit Madeleine in New York, ihre Tochter **Leonore**, 1, kam dort zur Welt. Das Geschwisterchen soll zwar Mitte Juni noch in Schweden geboren werden, doch im Herbst packt auch Madeleine wieder die Umzugskisten in ihrem Fünf-Zimmer-Apartment. Chris O'Neill sei bereits in London, um „das kommende Zuhause der Familie vorzubereiten“, erklärt der Hof.

Als neues Familiennest soll laut der schwedischen Zeitung „Expresen“ ein frisch renoviertes, mehrstöckiges Haus im Nobel-Viertel Belgravia hoch im Kurs stehen. Eigentümerin soll Chris' Mutter **Eva O'Neill** sein. Darauf angesprochen wollte die 75-Jährige die Spekulationen zwar nicht kommentieren, allerdings dürfte sie sich sehr freuen, ihre Enkelkinder bald öfter um sich zu haben. Ob London dann das endgültige Ziel von Madeleine und Chris ist, bleibt abzuwarten. Zumindest für ihre Kinder bedarf es irgendwann einer Rückkehr nach Schweden. Denn nur wenn sie eine schwedische Schule besuchen, ist ihr Platz in der Thronfolge – und damit eine finanzielle Absicherung – gewährleistet. ■ **CAC**



Eva O'Neill ist
gebürtige
Österreicherin
und lebt in
London

FOTOS: ACTION PRESS, DPA/PICTURE-ALLIANCE, AFTONBLADETBILD/BESTIMAGE

Von Frau zu Frau



DIE KOLUMNE VON
Franziska
van Almsick

Muskel- und Wadenkrämpfe? Sorgen Sie für Ausgewogenheit

Jeder von uns kennt das, wenn man unliebsam von Muskel- oder Wadenkrämpfen überrascht wird. Oft kommen sie nachts, können minutenlang andauern und lassen uns nicht mehr schlafen.

Als Sportlerin weiß ich, wie wichtig es ist, die Muskulatur nicht zu überfordern und richtig zu dehnen, damit Muskelkrämpfe keine Chance haben. Aber moderat sportliches Training allein muss noch lange kein Garant dafür sein, von Muskel- und Wadenkrämpfen verschont zu bleiben. Neben einer Überbelastung der Muskulatur kann auch ein unausgewogener Flüssigkeits- und Mineralhaushalt schuld an den Verkrampfungen sein. Dann fehlen Ihnen vielleicht wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium.

Mein Tipp: Trinken Sie immer genügend Wasser, bewegen Sie sich ausreichend und sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung. Ich nehme zusätzlich Magnetrans direkt-granulat ein, denn Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Ihre

Meine Empfehlung



Magnetrans®
Das Qualitätsmagnesium

JETZT IN IHRER APOTHEKE
Infos auf www.magnetrans.de

Abflug in die Zukunft



Familie Schweiger (v.l.) auf einem Event in Berlin: Valentin, Mama Dana, Luna, Lilli, Emma und Papa Til

DANA SCHWEIGER ist nach der Trennung von Ehemann **TIL** selbst sehr erfolgreich. FRAU IM SPIEGEL verrät sie, warum es so schwer ist, sich wieder zu verlieben – und welchen Traum sie sich erfüllen will

Weißer Anzug, die brünetten Haare gestylt – **Dana Schweiger** steht für Werbeaufnahmen in einem Studio in München vor der Kamera. Die Vierfach-Mama ist Testimonial für eine neue Kosmetiklinie. Sie sieht um einiges jünger aus als 47, dennoch bleibt sie selbstkritisch. „Ich finde, ich habe Fred-Feuerstein-Füße.“ Würde sie operativ oder mit Spritzen nachhelfen, wenn sie die Falten stören? „Ich habe Angst davor. Das ist nicht wie beim Friseur – wenn man dort einen schlechten Schnitt bekommt, wächst das Haar nach. Aber wenn im Gesicht etwas schief geht, bleibt das. Zudem bewirken gute Cremes oft mehr als man denkt. Man muss nur früh genug anfangen die richtige Hautpflege zu verwenden.“ Dana ist mit dieser Einstellung das ideale Werbegesicht für die neue Kosmetik „Regulat Beauty“ (u.a. Tagescreme um die 44 Euro). „Es geht um die Regulierung der Haut mit pflegender Feuchtigkeit und einem besonders wirksamen neuen Wirkkomplex namens Regulat 3D Hyaluronkomplex“, erklärt sie und fügt hinzu: „Meine Haut ist damit endlich in einen gesunden und natürlich schönen Zustand gekommen.“ Auch die Töchter **Emma**, 12, **Lilli**, 16, und **Luna**, 18, benutzen bereits die Cremes von Mama.

„Ich mag Männer mit Humor“

Und ob ich zurückgehe, weiß ich noch nicht – die Kinder gehen jetzt fast alle ihre eigenen Wege, daher würde ich gerne Teilzeit nach Amerika zurückkehren. Ich vermisse meine Familie, meine Freunde und meine Heimat.“ Sohn **Valentin**, 19, will wie der Vater zum Film und hinter der Kamera arbeiten, Luna, liebt Springreiten. Lilli und Emma gehen noch zur Schule, die Kleinste aber dreht öfter mit Papa Til – zuletzt spielte sie im Kinofilm „Honig im Kopf“ neben **Dieter Hallervorden**, 79.

Haben Til und Dana trotz Trennung ein gutes Verhältnis? Immerhin sieht man sie oft mit der ganzen Familie auf Premieren oder Preisverleihungen. Dana schmunzelt: „Man versucht es zumindest, es ist aber

nicht leicht.“ Während sich der Ex immer wieder mal verliebt und mit neuen Freundinnen Partys besucht, hält sich Dana in diesem Punkt zurück. „Für mich ist eine Beziehung inzwischen, wenn ich eine habe, meine Privatsphäre.“ Derzeit ist sie Single. Man verliebt sich eben mit über 40 nicht mehr so schnell wie mit 20. „Weil wir Frauen jetzt wissen, was wir nicht mehr wollen und was uns wichtig ist. Leider gibt es von den Männern, die wir nicht mehr wollen, ganz viele.“ Sie lacht und erklärt: „Ich suche keinen Partner, wenn es passiert, dann passiert es. Ich habe gute Freundinnen, die mir sehr nahe stehen. Mit ihnen habe ich oft mehr Spaß als mit einem Date.“ Ihren Töchtern gibt sie den Rat: „Wenn ihr ausgeht und jemanden kennenlernt, lasst euch erobern. Ein Mann sollte um eine Frau werben. Das finde ich nicht altmodisch. Ich mag es, wenn Männer noch Gentlemen sind.“

Auf welchen Typ Mann steht Dana? Sie muss nicht lange überlegen, erklärt in Deutsch und Englisch: „Ich mag den Typ Weltenbummler, der Humor hat, lässig ist, aber auch gute Umgangsformen besitzt. Ein unkomplizierter Mann, mit dem man campen wie auch in die Oper gehen kann.“ Seit elf Jahren sind die Schweigers getrennt, seit 2014 geschieden – hat die 47-Jährige aus dem Liebes-Aus und der Zeit danach etwas gelernt? „Es ist wichtig, für eine Sache zu kämpfen.“ 2015 möchte sich Dana ihren großen Traum vom Fliegen erfüllen und „meinen Pilotenschein machen.“ Sie sagt: „Meine Mutter hat mir beigebracht, immer nach vorn zu gucken und nicht zurück.“ ■

SUSANNE SCHORMANN



Natürlich schön Dana Schweiger wirbt für die neue Kosmetiklinie „Regulat Beauty“ – biologische Produkte vom Reinigungsschaum bis zur Anti-Age-Nachtcreme



Dana Schweiger
– die attraktive
Vierfach-Mama
weiß, was sie will

FOTOS: PEOPLE PICTURE/N.KESTEN, GETTY IMAGES/L.TEUCHMANN, REGULAT BEAUTY



Sichtbar schlanker in nur 7 Tagen!¹

Jetzt im Turbo-Gang
zur Sommerfigur

Der Sommer ist endlich da – höchste Zeit, im Bikini oder Sommerkleid eine gute Figur zu machen. Mit einer einzigartigen 2-Wochen-Turbo-Diät aus der Apotheke sind erste Abnehmerfolge schon nach 7 Tagen sichtbar.¹

Mahlzeiten einfach durch spezielle Shakes ersetzen – so einfach geht das Abnehmen mit der 2-Wochen-Turbo-Diät (Yokebe aus der Apotheke). Das Besondere daran: Die Yokebe-Shakes enthalten alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, die der Körper braucht und das bei weniger als 300 Kilokalorien pro Shake!

Erfolgskriterium Nr. 1: Hochwertigste Proteine

Vor allem aber enthalten die Shakes Proteine mit besonders hoher biologischer Wertigkeit (148 bzw. 164)² – DAS Erfolgskriterium für effektives Abnehmen! Denn Proteine sind ideales Futter für die Muskulatur, in der besonders viel Fett verbrannt wird. Bekommen unsere Muskeln viele hochwertige Proteine, schmelzen die Fettpots nur so dahin – und das sogar im Schlaf!

Erfolgskriterium Nr. 2: Ausgewählte B-Vitamine

Doch damit nicht genug: Der besondere Vitamin-B-Komplex in den Yokebe-Shakes ist ein weiteres Erfolgskriterium fürs Abnehmen. Denn er fördert den Energie-, Protein- und Glykogen-Stoffwechsel gleichermaßen. Und nur, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert, klappt es auch mit der Fettverbrennung!

Und so funktioniert's

► 1. WOCHЕ



In der **1. Woche** werden alle Mahlzeiten einfach durch die speziellen Yokebe-Shakes ersetzt. Bereits nach 7 Tagen sind deutliche Abnehmerfolge sichtbar!

► 2. WOCHЕ



In der **2. Woche** werden täglich nur noch zwei Mahlzeiten durch die Shakes ersetzt. Das Abendessen kann man schon wieder nach Herzenslust genießen.

Das Ergebnis: Mit der 2-Wochen-Turbo-Diät von Yokebe geht es im Turbogang zur Sommerfigur. Dabei stellen sich erste Abnehmerfolge sogar schon nach 7 Tagen ein!

Unsere Empfehlung zusätzlich zu jeder Diät:

Für alle, die ihre Pfunde noch schneller verlieren möchten, gibt es einen Extra-Stoffwechsel-Turbo aus der Apotheke: **Yokebe^{Plus} Stoffwechsel aktiv** (PZN 10130695) kann mit ausgewählten Ananas-Enzymen und hochwertigen B-Vitaminen den Stoffwechsel während Ihrer Diät in den Turbogang schalten!



¹ Im Rahmen des Yokebe-Diätkonzepts mit ein wenig Sport und einer kalorienarmen Ernährung.
² Dabei entspricht der Basiswert von 100 der biologischen Wertigkeit des Proteins von Vollei.
³ Bildquelle Fotolia



IHRE KINDER

PATCHWORKFAMILIE
Hayek und Pinault mit
Tochter Valentina in
Venedig (r.); aus Pinaults
Affäre mit dem Topmodel
Linda Evangelista (o.l.)
stammt Sohn Augustin



Fühlen Sie sich ganz wie zu Hause!“ – so beginnt **Salma Hayek**, 48, das Gespräch. Dann wirft sie die High Heels von sich und flätzt sich in ihrer Designerrobe im „Marriott“-Hotel auf die Couch. Im Interview in Cannes plaudert die gebürtige Mexikanerin entwandend offen über das Glück mit ihrem Ehemann, dem französischen Milliardär **François-Henri Pinault**, 53, und Tochter **Valentina**, 7 – aber auch über die Schmerzen, die sie plagen...

In dem Film „Tale of Tales“ spielen Sie eine Königin. Auch privat scheint es so, als lebten Sie in einer Märchenwelt. Wie schaffen Sie es, auf dem Boden zu bleiben?

Auch in dieser Welt leben normale Menschen. Ich stamme aus einer wohlhabenden Familie, mein Vater war Ölmagnat, aber ich habe gelernt, jeden gleich

zu behandeln. Ich sehe Individuen vor mir, keine Klassen. Und mein Leben ist nicht wegen dieser äußeren Privilegien ein Märchen, sondern weil ich einen tollen Prinzen gefunden habe, der mich gerettet hat. Er ist unwiderstehlich, er liebt mich, wir haben ein Kind, und ich tue das, was ich liebe. Und Liebe kann man nicht kaufen!

Wie erklären Sie den Erfolg Ihrer Ehe?

Man muss den richtigen Partner finden, zueinander stehen und dem anderen seinen Freiraum lassen. Man darf nicht versuchen, das Leben des anderen zu übernehmen.

Wo ist Ihr Freiraum?

Auf meiner Ranch. Es ist für mich sehr wichtig, mich gelegentlich dorthin zurückzuziehen. Zusammen mit Valentina – sie liebt es, im Garten zu arbeiten, mit den Tieren zu spielen.

Sie halten Ihre Tochter nicht aus der



DIE RASSIGE SCHÖNHEIT
wirbt für den Schmuckhersteller Pomellato



SALMA HAYEK lebt ein Leben wie im Märchen – als Hollywood-Schönheit, Mutter einer bezaubernden Tochter und Ehefrau eines milliardenschweren Unternehmers. Im Interview verrät sie ihr Glücksgeheimnis – und mit welchen Problemen sie zu kämpfen hat

„MEIN PRINZ HAT MICH GERETTET“



SEXY BEAUTY Salma Hayek (in Gucci) mit Ehemann François-Henri Pinault bei den diesjährigen Filmfestspielen in Cannes

K E R I N G

ALEXANDER
MQUEEN



GUCCI

CHRISTIE'S

SEIN IMPERIUM

IN PAPAS FUSSTAPFEN Seit 2005 führt François-Henri Pinault das Firmenimperium seines Vaters François Pinault, das mittlerweile „Kering“ heißt. Zu den Luxusmarken des Konzerns mit zehn Milliarden Euro Jahresumsatz zählen u.a. Alexander McQueen, Gucci, Bottega Veneta, Puma und das Auktionshaus Christie's



Showbranche heraus, nehmen sie auch mit zu Dreharbeiten ...

Ich frage mich schon, wie sehr ich sie dem Ganzen aussetzen soll. Aber so ist nun mal mein Leben. Und ich bin stolz darauf. Das soll sie auch sein. Und wenn ich sie nicht daran teilhaben lasse, dann kann sie nicht bei mir sein. Das ist es doch besser, sie mitzunehmen. Sie ist auch ein sehr aufgeschlossenes und intelligentes Kind, das von diesen Eindrücken ständig dazu lernt.

Und was lernen Sie von Ihrem Kind?

Zum Beispiel, wie ich mich entspanne. Wenn ich gestresst bin, sagt sie: „Mama, ich weiß, das ist jetzt wichtig für dich, und das ist deine Arbeit, aber du musst dich jetzt ein bisschen beruhigen.“

Kennen Sie auch die Schattenseiten des Lebens?

Natürlich! Ich habe meine karitativen Aktivitäten, unter anderem für UNICEF. Ich besuche Flüchtlingscamps in Sierra Leone und im Libanon. Ich habe auch schon meinen Stiefsohn mitgenommen; Valentina ist noch zu jung dafür. Ich erlebe also das ganze Spektrum.

Gibt es denn etwas, das Ihr Leben wirklich trübt?

Ein doppelter Bandscheibenvorfall! In meinen Hüften habe ich chronische Schmerzen, weil ich einen Stunt mal unbedingt selbst machen wollte. Aber habe ich je gesagt, dass mein Leben absolut perfekt ist? Nein! ■

RÜDIGER STURM

TRAUMHAFTES DOMIZIL

2007 kaufte sich das Paar eine Villa (u.) für 18,3 Millionen Euro in Bel Air – mit sieben Schlafzimmern und sieben Bädern



IHRE FAMILIEN-BESITZTÜMER



WELTBERÜHMTES WEINGUT
Seit 1993 gehört den Pinaults das Château Latour in Pauillac



KUNSTJUWEL
In der Zollstation Punta della Dogana in Venedig (l.) stellt Pinault Senior seine Schätze aus



MUSEUMSREIF
Den Palazzo Grassi in Venedig ließ Pinault zu einem Museum umbauen

FOTOS: JAMES DEVANEY, BULLS / CIAO PIX, PRISMA/ALVARO LEIVA, INFOPHOTO/PHOTOSHOT, STEFAN KIEFER / VISUM, INTERTOPICS, DDP IMAGES

Ihr Leben neben dem Laufsteg

EVA PADBERG jettet als erfolgreiches Topmodel um die Welt. Doch privat liebt sie das Landleben in der Uckermark und kocht am liebsten selber Marmelade ein

Sie ist unkompliziert, freundlich, offen. Star-Allüren? Fehlanzeige bei Eva Padberg, 35! Beim „Wellness Shopping Day“ in Ingolstadt verrät das Model, wie es in ihrem Privatleben aussieht.

Haben Sie eine tägliche Beauty-Routine?

Mittlerweile mache ich natürlich mehr als vor fünf Jahren. Aber schon seit ich 20 bin achte ich darauf, mir immer auch den Hals einzucremen. Weil ich Damen gesehen habe, wo das wohl vergessen wurde...

Haben Sie Angst vorm Älterwerden?

Ich bin mir bewusst, dass ich Falten kriege und auch schon welche habe. Aber ich habe keine Angst davor. Ich habe immer das Gefühl, das kommt in Schüben. Ich gucke in den Spiegel und denke: Was? Vor drei Monaten sah mein Gesicht doch noch ganz anders aus! Ich glaube, man muss sich locker machen und gucken, was die Natur sich da überlegt hat.

Wer sind Ihre Beauty-Vorbilder?

Susan Sarandon ist ein Mega-Vorbild dafür, wie man cool und mit Würde altert. Man weiß ja inzwischen gar nicht mehr, wer was hat machen lassen und wer nicht. So gut sind die Ergebnisse manchmal. Aber immer, wenn ich darüber nachdenke, fallen mir zuerst die Negativbeispiele ein. Ich habe Angst, an den falschen Arzt zu geraten. Im Moment kommt es für mich überhaupt nicht in Frage.

Mit Designerin Katja Will machen Sie inzwischen selber Mode. Wie kam es dazu?

Es war für mich wichtig zu überlegen, was ich vielleicht in zehn Jahren beruflich mache. Ein bisschen Substanz zu haben, ist schön. Wir wollen auf jeden Fall weiter machen. Katja und ich setzen uns nicht unter Druck. Wir haben andere Standbeine und gehen in kleinen Schritten voran. Wir wollen uns nicht übernehmen. Dazu sind wir beide zu vernünftig.

Mit Til Schweiger haben Sie die Männerkollektion „Ce’ Til“ entworfen. Wie war’s?

Eva Padberg ist seit 2013 Markenbotschafterin des Ingolstadt Village – hier bei einem Termin vor Ort



Mit Til Schweiger
entwarf sie die
Kollektion „Ce' Til“.
Die gibt's bei eBay

**IHR DESIGN-
PARTNER**

Er hat genaue Vorstellungen. Wir sind mehrmals zu ihm nach Hamburg gefahren, haben ihm Zeichnungen, Stoffe, Muster und Farben gezeigt. Er ist sehr präzise, da war ich echt überrascht. Ich habe noch nie einen Mann kennengelernt, der so genau darauf guckt, wie ein T-Shirt geschnitten ist, wie es fällt oder wie es sich anfühlt. Wir sind Tils Kleider-schrank durchgegangen und haben uns auch an seinen Lieblingsteilen orientiert. Sachen, die er gerne trägt, hat er gleich zehn Mal.

Im Juli feiern Sie neunten Hochzeitstag – wie?

Wir nehmen uns nicht wirklich frei, aber wenn wir's schaffen, fahren wir in das Hotel im Spreewald, wo wir geheiratet haben. Das ist ganz toll.

Sie machen mit ihrem Mann Musik und träumten mal von einer Technofarm. Gibt's die nun?

Wir arbeiten dran. Es gibt mittlerweile ein Haus auf dem Land, das sich noch im Ausbau befindet, es ist also noch nicht bewohnbar. Es wird auf jeden Fall so sein, dass es auch da ein Studio gibt. Obwohl mein Mann sich so aufs Land freut, dass er wahrscheinlich auch ohne dahin gehen würde. Wir hoffen, dass uns auch ein paar Leute besuchen kommen, wenn wir in der Uckermark sitzen.

Wie sieht Ihr Leben auf dem Land aus?

Im vorletzten Sommer hatten wir wahnsinnig viele Pfirsiche auf dem Baum in unserem Garten. Ich wusste gar nicht mehr, was ich mit den ganzen Früchten machen soll. Ich habe mich zwei Tage hingestellt und Pfirsiche eingekocht. Die Marmelade verschenke ich oder esse sie selber. Es ist schön, sich morgens so ein Glas aufzumachen. ■

A. BUTTERBROD

**IHRE GROSSE
LIEBE**

Mit Ehemann
Niklas Worgt
macht das
Model unter
dem Namen
„Dapayk &
Padberg“
Musik



FOTOS: BRAUERPHOTOS © G.NITSCHKE, API (C) MICHAEL TINNEFELD, EBAY

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 **DHÜ**

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

DAS WOHNZIMMER schmückt einen Holzofen-Kamin und ein Selbstporträt von Andy Warhol



EIN HINGUCKER in Robert de Niro's ehemaliger Dachgeschosswohnung ist der Milchglas-Boden

EIN LUFTIG

ROBERT DE NIRO ist aus seinem Luxus-Apartment im New Yorker dort mit seine Familie zur Miete. Jetzt steht das Objekt zum Verkauf.



ROBERT DE NIRO lernte Grace Hightower 1987 kennen, zehn Jahre später heirateten sie

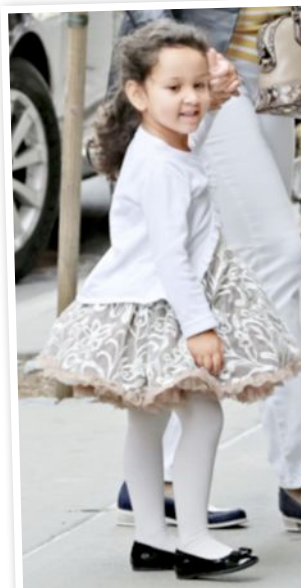
Dem Himmel New Yorks war **Robert de Niro**, 71, zwei Jahre lang ganz nah: Er wohnte im den obersten Stockwerken eines Penthouses im West Village, nachdem seine Wohnung am Central Park 2012 ausbrannte und jetzt renoviert wird. Zusammen mit seiner zweiten Ehefrau **Grace Hightower**, 60, und den beiden gemeinsamen Kindern **Elliot**, 16, und **Helen Grace**, 3, hatte er hier sicherlich großartige Zeiten: Der Wohntraum in der

Perry Street hat 1022 Quadratmeter und zwei XXL-Terrassen mit 360-Grad-Blick über die Stadt. Eines der fünf Schlafzimmer hat zwei begehbare Kleiderschränke mit Fenstern sowie eine angegliederte Nasszelle mit eigenem Dampfbad. Außerdem gibt es

eine Bibliothek, ein Esszimmer, zwei Küchen, einen Kamin und eine Garage – für sieben Autos. Jeden Monat zahlte de Niro rund 71 500 Euro Miete. Jetzt kann man die Wohnung für 36 Millionen Euro kaufen!

Ausgezogen ist der Filmstar mittlerweile bereits, übergangsweise in ein schickes Gebäude am westlichen Central Park. Wenn seine alte Wohnung sieben Straßen nördlich wieder instand gesetzt ist, soll es zurückgehen. Wer künftig das Luxus-Loft bewohnen wird? Vielleicht ist es der britische Fußballer **Frank Lampard**, 36, von Manchester City: Er verließ die Wohnung kürzlich freudestrahlend mit seiner Verlobten **Christine Bleakley**, 36, – und einem Grundriss in der Hand. ■

SUSANNE PAHLER



HELEN GRACE ist das sechste Kind von de Niro und wurde von einer Leihmutter auf die Welt gebracht

DER TRAUM EINES
JEDEN KOCHS ist der
große Herd mit
viel Arbeitsfläche

MIT IHREM FILMREIFEN BLICK auf
den Hudson war die begrünte
Terrasse ein Lieblingssort de Niros

ES LOFT

West Village ausgezogen. Der Schauspieler lebte
Einen solventen Interessenten gibt es schon ...



VIEL LICHT, VIEL GRÜN und wenig Schnickschnack: Wer
sich dieses Loft leisten kann, besitzt Geld und beweist Stil



PARADIES MITTEN
IN MANHATTAN
Die immergrüne
Rund-um-Veranda
von Robert de Niro

FOTOS: ACTION PRESS, PRIVAT



Vorsicht bei chemisch-synthetischen Schlafmitteln: Diese können zur Abhängigkeit und zum gefürchteten Hang-Over führen! Ganz anders wirkt der Extrakt der Baldrianwurzel: Dieser fördert den Schlaf ganz natürlich und erzwingt ihn nicht.



Schluss mit **schlechtem Schlaf** und innerer Unruhe

Was wirklich hilft!

Wer eine erholsame Nacht hinter sich hat, ist am nächsten Morgen buchstäblich ausgeschlafen: gut erholt, körperlich und geistig leistungsfähig, kann Stress einem kaum etwas anhaben. Anders ist es, wenn der Schlaf mal wieder zu kurz kommt. Millionen Menschen mit Schlafproblemen sind am Tag danach müde, unkonzentriert, wie gerädert. Innere Unruhe wird zum täglichen Begleiter. Was Ihnen dann wirklich hilft: Hochdosierter Baldrian.

Ganz natürlich in den Schlaf finden

Die schlaffördernde Wirkung des Arzneibaldrians beruht auf der Gesamtheit seiner Inhaltsstoffe. Er steht als wissenschaftlich erprobtes, sicheres Präparat zur Verfügung, mit dem die Übererregbarkeit der Nerven, Hauptursache von innerer Unruhe und Schlaflosigkeit, ganz natürlich reguliert werden kann: Der in Baldriparan® Stark für die Nacht enthaltene hochdosierte Extrakt aus der echten europäischen Baldrianwurzel sorgt für ausreichend Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) im Körper. GABA ist der natürli-

che „Müdemacher“. Er dämpft wahrgenommene Reize im zentralen Nervensystem. So finden Sie nachts rasch in den Schlaf und die Schlafqualität wird verbessert. Baldriparan® Stark für die Nacht ist wirksam und verträglich, eine Abhängigkeit ist nicht zu befürchten.

Ein Dragee genügt

Im Gegensatz zu vielen anderen Schlafhilfen reicht 1 Dragee aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Ein- und Durchschlafprobleme werden so natürlich gelöst, Körper und Geist können sich ungestört erholen und Sie starten ausgeschlafen, frisch und leistungsfähig in den neuen Tag. Zusätzlicher Pluspunkt: Die Dragees sind frei von Lactose und Gelatine. Baldriparan® Stark für die Nacht gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



Unser Tipp:
Hochdosierter
Baldrian.

Baldriparan® Stark für die Nacht. Wirkstoff: Baldrianwurzel-trockenextrakt. Bei nervös bedingten Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



FAMILIENGLÜCK
Inge und Matthias Steiner mit den Söhnen Max (l.) und Felix zu Hause in Heidelberg

Fünf Jahre kümmerte sie sich um die Familie, nun kehrt **Inge Steiner**, 45, mit „Welt der Wunder“ (Montag bis Freitag, 19.10 Uhr, N24) ins TV zurück. „Ich habe ja schon viele Jahre zuvor bei N24 gearbeitet. ‚Welt der Wunder‘ ist für mich, als wäre ich wieder heimgekommen“, erzählt die Moderatorin im Interview mit FRAU IM SPIEGEL. Das Wissensmagazin befasst sich mit den kleinen Phänomenen des Alltags und großen Wundern des Lebens. „Meine größten Wunder sind meine drei Jungs – mein Mann und meine zwei Söhne.“

Seit 2010 ist Inge, geb. Posmyk, mit **Matthias Steiner**, 32, verheiratet. Sie lernte den Gewichtheber und Olympiasieger von Peking 2008 bei einer Lesung kennen. „Er hat mich richtig umgehauen“, erinnert sie sich und schwärmt von Steiners Charme, seinen starken Händen und seinem großen Herz. „Bis dato hatte ich den Richtigen noch nicht gefunden. Dass ich mir den Traum von einer Familie noch erfüllen durfte, ist mein größtes Wunder.“ Das Paar zog nach Heidelberg und bekam zwei aufgeweckte Söhne – **Felix**, 5, und **Max**, 2. „Sobald meine



INGE STEINER steht nach der Babypause wieder vor der Kamera. Wie sich ihr Leben mit den Kindern verändert hat – und warum **MATTHIAS** ihr Traummann ist

„Mein größtes Wunder“

SEIT 2008 VERLIEBT

Matthias und Inge Steiner bei einer Gala 2014 in Dortmund

Kinder am Morgen die Augen aufmachen, sind sie hellwach und rennen wie die Wirbelwinde durch die Wohnung. Das bereichert mein Leben unheimlich“, so die stolze Mama. Arbeit und Familie bekommt Inge Steiner gut organisiert: Montag und Dienstag, wenn die Moderatorin „Welt der Wunder“ für die ganze Woche aufzeichnet, verpflegt Papa Matthias den Nachwuchs. „Er trainiert für ‚Let’s Dance‘ in Heidelberg und kann sich danach um die Jungs kümmern.“

Steiner, der zu Beginn der RTL-Show (Freitag, 20.15 Uhr) recht steif wirkte, tanzte sich mit viel Ehrgeiz unter die Top 3. „Bei unserem Hochzeitstanz hätte ich mir das nicht vorstellen können“, scherzt Inge Steiner. „Wir sind uns da nur auf den Füßen rumgetrampelt.“

Für den ehemaligen 150-Kilo-Kerl ist das anstrengende Tanztraining kein Problem. Nach seiner Sportkarriere verlor er 45 Kilogramm, „aber menschlich gesehen hat er sich überhaupt nicht verändert. Und das war es ja, was für mich schon immer wichtiger war“, stellt Inge Steiner klar. „Für mich ist und bleibt er mein Traummann.“ ■ **S. BERTHALER**



WELT DER WUNDER mit Inge Steiner: Ab 4. Juli auch am Wochenende auf N24

Keine Lust auf eine neue Liebe

BARBARA SCHÖNE wurde als Partnerin von Harald Juhnke bekannt. Die Berliner Schauspielerin lebt seit ihrer Scheidung vor fast 25 Jahren allein – und ist glücklich

Kurz vor ihrem Tod versetzt sie ihren Mann in einen Schockzustand. **Barbara Schöne**, 68, spielt in der Komödie „Eins ist nicht von dir“ (5. Juni, 20.15 Uhr, ARD) Heide, die Ehefrau von Luftikus Uli (**Michael Gwisdek**, 73). Kurz bevor die dreifache Mutter für immer die Augen schließt, verrät sie Uli: „Eins ist nicht von dir!“

Eines der Kinder ist ein „Kuckucksei“, es stammt von einem anderen Mann.

Barbara Schöne wurde Ende der 1970er-Jahre als Partnerin von **Harald Juhnke** (1929-2005) in der ZDF-Sendung „Musik ist Trumpf“ Millionen Zuschauern bekannt. Der Entertainer und die schlagfertige Blondine wurden zum TV-Traum-paar, zu Garanten für Top-TV-Quoten. Zudem standen

sie 750 Mal in dem Stück „Spiel mit dem Feuer“ im Theater am Kurfürstendamm auf der Bühne. Auch privat stimmte die Chemie zwischen ihnen:

„Harald war ein guter, liebenswerter Freund, ein genialer Schauspieler, aber auch ein sehr trauriger Mensch.“ Wenn er gut drauf war, wurde er seinem Ruf als Frauenheld gerecht: „Klar hat er mich angebaggert. Sonst wäre ich auch

schwer beleidigt gewesen. Dieses Flirten gehörte bei ihm zum guten Ton. Ich habe das nie ernst genommen, sondern als liebenswertes Kompliment.“

Barbara Schöne war zu dieser Zeit längst in festen Händen. Von 1983 bis 1991 war sie mit ihrem Kollegen **Jonny Buchardt** (1925-2001), dem Vater ihres Sohnes **Florian-John** (geb. 1984), verheiratet. Aber: „Leider ist es uns nicht gelungen, eine gute Ehe zu führen. Seit unserer Trennung und seinem Tod bin ich Single und es

gewohnt, selbstständig durch das Leben zu gehen.“

Barbara Schöne lebt in einer Doppelhaushälfte in Berlin-Kladow, liebt ihren Garten und ihre Freiheit. Sie ist allein – aber nicht einsam. Eine neue Beziehung kommt für sie heute nicht mehr in Frage: „Je länger man Single ist, desto schwerer wird das Arrangieren. Ein Zusammenleben ist ein Zustand aus Kompromissen, ein Geben und Nehmen. Das bedeutet auch, Rechenschaft abzugeben. Das möchte ich heute nicht mehr.“

Viel lieber konzentriert sich Barbara Schöne auf ihre Rollen: „Gerade habe ich den Kinofilm ‚Mängel-exemplar‘ als Mutter von **Katja Riemann** abgedreht.“ Und sozial engagiert ist sie auch – als Kuratoriumsmitglied der „Berliner Aids-Hilfe“. ■ **C. WILLRUTH**



Barbara Schöne aktuell im TV: „Eins ist nicht von dir“ (5. Juni im Ersten)

HERZENSSACHE
Barbara Schöne
auf einer
Veranstaltung
der „Berliner
Aids-Hilfe“



TV-TRAUMPAAR
Schöne mit
Harald Juhnke in
der Revue „Musik
ist Trumpf“ (I.)

IHR EX-MANN
Die Berliner
mit Jonny
Buchardt.
Er starb 2001



HINGUCKER DER WOCHE

Zurück ins Hotel Mama

KOMÖDIE Bärbel Sonntag (**Gisela Schneeberger**) will mit ihrem Mann Franz (**Friedrich von Thun**) nach Mallorca auswandern. Er hat sich gerade aus seinem Autohaus in den Ruhestand verabschiedet. Doch der Umzug ins Paradies rückt in weite Ferne. Denn die drei Kinder des Paares kehren nach und nach in ihr Elternhaus am bayerischen Ammersee zurück. Nesthäkchen Moni (**Anna Maria Sturm**), frisch diplomierte Betriebswirtin, bekommt trotz Bestnoten keine Anstellung. Ihrer Schwester Karo (**Christiane Paul**), einer Top-Managerin, wurde gekündigt. Und der älteste Spross Robert (**Sebastian Bezzel**) versucht sein Glück als Architekt – mit mäßigem Erfolg. Wieder daheim im „Hotel Mama“ schlagen die „Kinder“ ihre Zeit mit Fernsehen und Junkfood tot. Bald fliegen die Fetzen. Doch das Chaos bietet auch eine Chance zum Neubeginn.

Familie Sonntag auf Abwegen, Donnerstag, 4. Juni, 20.15 Uhr, ZDF



Franz Sonntag und seine Ehefrau Bärbel freuen sich auf ihren Neustart auf Mallorca

Papa ist der Beste! Franz macht mit seinen Töchtern Moni (l.) und Karo eine Bootstour



Mord oder Unglücksfall?

KRIMI Kommissarin Bibi Fellner (**Adele Neuhauser**) und ihr Kollege Moritz Eisner (**Harald Krassnitzer**) haben den Unfalltod einer schwangeren Frau in einer Chemiefabrik aufzuklären. Roswita Mader starb an den Folgen einer Vergiftung. Schuld daran ist ein schadhafter Schutzanzug. Da Roswita das Patenkind ihres Vorgesetzten war, ist der Fall extrem heikel. Die Recherchen führen in das familiäre Umfeld des Konzerns, dessen Geschäftsführer plötzlich erschossen wird.

Tatort: Gier, Sonntag, 7. Juni, 20.15 Uhr, ARD



Kommissarin Fellner (z.v.l.) mit Firmenchef Mitteregger (Gerald Votava) dessen Pressesprecherin (Julia Schranz) und der Journalistin (Doris Hindinger, r.)



Verena ist von Khalid fasziniert. Ist sie bereit, für ihn ihr Leben total umzukrempeln?

Zwischen Vernunft und Leidenschaft

LIEBEDRAMA Die Erfolgs-Journalistin Verena (**Alexandra Neldel**) führt mit Paul eine langweilige Beziehung. Auf einem Pressetermin in Wien verliebt sie sich in den charmanten Araber Khalid (**Mido Hamada**). Als sie erfährt, dass er bereits einer anderen Frau versprochen wurde, muss sie sich entscheiden: Will sie aus Liebe die heimliche Geliebte sein?

Die verbotene Frau, Dienstag, 9. Juni, 20.15 Uhr, SAT.1

SO SCHICK WIE ... Karolina Kurkova

Die Tschechin gehört zu den Top-Stars der Models. Bei öffentlichen Auftritten verzichtet sie auf Stylisten und sucht selbst alles aus. Ihre Lieblingsfarbe: Rot

KURVENSTAR

Figurbetontes
Cocktailkleid in
knalligem Rot,
Naf Naf, 85 Euro



GOLDADER

Schlichte Arm-
spange aus Metall,
Accessorize,
9 Euro



DAUERSCHLEIFE

Clutch aus Satin mit großer Schleife und
filigranem Kettengurt,
Deichmann, 10 Euro

GLANZSTÜCK

Highheel-Sandalette in
Lackoptik mit Knöchelriem-
chen und Pfennigabsatz,
Steve Madden, 80 Euro



**KAROLINA
KURKOVA** zeigt
Figur in einem
Traumkleid von
Roland Mouret,
dazu kombi-
niert sie sexy
Sandaletten

WE LOVE ... Western-Stil

... weil Cowboy-Stiefel und derbe
Taschen so was Kerniges haben
und der Traum vom Wilden
Westen so romantisch ist



SATTELTASCHE

Anderen Cowgirls ist man mit
dem lässigen Lederbeutel
stylish weit voraus (190 Euro).
www.impressionen.de



SILBERSEE

Dreiteiliges Metallarmband mit
silbernen Kugeln und türkis-
farbenen Halbedelsteinen (9 Euro).
www.i-am.com



WILDES LEDER

Die knöchelhohen Cowboy-Boots
aus Veloursleder (175 Euro)
peppen Jeans und Kleider auf.
www.ashitalia.it

Mega-Trend Espadrilles

Der mallorquinische Kultschuh der 80er-Jahre feiert ein **FULMINANTES COMEBACK**. In allen erdenklichen Farben und Mustern. Zugreifen!

Ahoi, Leichtmatrose!



ROTE LIEBE Espadrille mit edler Lederpaspel und Ziernähten, **Pesaro über Roland, 20 Euro**

THINK PINK Knalliges Modell in Rosa, mit Quaste aus Wildleder, **Lacos, 105 Euro**



AUF STREIFZUG Espadrille mit klassischen, blau-weißen Streifen, **Deichmann, 17 Euro**

ALLE ACHTUNG! Canvas-Schuh mit Bastsohle und verschiedenen Blockstreifen, **Ralph Lauren über Zalando, 90 Euro**



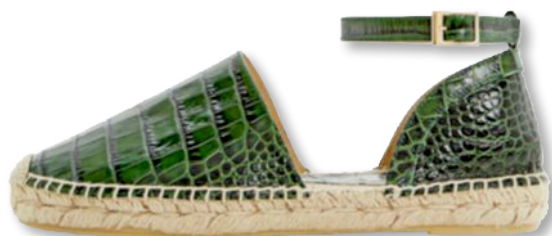
AUF DEN PUNKT GEBRACHT Hübsche Pünktchen zieren dieses schöne Modell, **Benetton, 40 Euro**

AUF (ZICK) ZACK Gewebte Espadrilles mit Zackenmuster und Kontrastfutter, **Accessorize, 34 Euro**



ALESSANDRA AMBROSIO
Das Topmodel liebt es bequem: Ihre naturfarbenen Espadrilles kombiniert die Brasilianerin zu ultralässigen Shorts

Auf wilden Pfoten



SEE YOU LATER, ALLIGATOR! Außer-gewöhnliches Modell in grüner Kroko-Optik, **Dune, 145 Euro**

HOCHEBENE Zebra-Espadrille mit Plateau-Sohle. **Replay über Zalando, 60 Euro**



SAFARI Leder-Espadrille im modernen Loafer-Stil mit Leopardmuster, **Dune, 95 Euro**

Glänzender Auftritt

BLAUE LAGUNE Wildleder-Schuh mit glitzernden Schmucksteinen verziert, **Dune, 90 Euro**



GOLDMARIE Espadrille aus goldfarbenem Leder mit Velourslederquaste, **Lacos, 115 Euro**

DISCO-TÄNZER Hinguckermodell in extra knalligem Metallic-Pink, **Superdry, 35 Euro**



Bezugsquellen: Accessorize, www.accessorize.com; Deichmann, Tel. 08 00/5 02 05 00, www.deichmann.de; Dune, Tel. 0 69/2 57 37 74 56, www.dunelondon.com; Lacos, Tel. 00 43/6 80/2 26 08 58, www.lacoscollection.com; Roland, Tel. 08 00/7 24 84 84, www.roland-schuhe.de; S.Oliver, Tel. 0 18 05/00 77 04, www.soliver.de; Superdry, Tel. 08 00/0 00 49 95, www.superdry.de; United Colors of Benetton, www.benetton.com; Zalando, Tel. 08 00/2 40 10 20, www.zalando.de;



KATIE HOLMES Auf dem Weg ins Studio trägt die amerikanische Schauspielerin zu Jeans und Blümchenbluse schwarze Leder-Espadrilles von Chanel

Strand-Look aus der Tube

Sie finden sich zu blass? Da helfen auf die Schnelle **SELBSTBRÄUNER, GETÖNTE LOTIONEN UND BRONZEPUDER**. Finden Sie heraus, welche Bräunungsmethode für Sie passend ist. Dazu gibt's Tipps vom Profi

Richtig vorbereiten

PFLEGEPROGRAMM FÜR GLATTE HAUT

Vor dem Auftragen von Selbstbräuner die Haut am ganzen Körper peelen oder mit einem Luffa-Handschuh (Drogerie) abreiben. Auf ölhaltige Produkte verzichten, da sie einen Film auf der Haut hinterlassen, der das Färben der obersten Hautschicht verhindert. Wer die Beine tönen möchte, sollte vorher alle Härchen gründlich beseitigen.

1



2

1 RUBBELKUR

Entfernt lose Hautschüppchen und verfeinert das Hautbild: „Tägliches, mildes Waschpeeling mit Wasserlilie“. **CD, 150 ml, 3 Euro**

2 NASSRASIERER

Der „Intuition Variety“ entfernt lästige Härchen und verwöhnt die Haut gleichzeitig mit Feuchtigkeit. **Wilkinson Sword, 8 Euro**



SOMMERLICH
Für Model
Miranda Kerr
ist gleichmäßig
gebräunte
Haut im Job
unverzichtbar

Perfekt gebräunte Haut

1 TUCH

Ideal für Anfänger, weil die Tücher perfekt dosiert sind und sich die Farbe streifenfrei auftragen lässt. „Gesichts-Selbstbräunungstuch mit Aprikosen-Extrakt“. **Garnier, 1 Tuch, 1 Euro**

2 SPRAY

Dank der feinen Mikropartikel ist der Auftrag besonders gleichmäßig. Sprays sind ideal, um den Rücken selbst zu tönen: Über die Schulter in die Luft sprühen und den Rücken in den Nebel halten. „Trockenes Selbstbräunungs-Spray für den Körper“. **L'Oréal, 150 ml, 13 Euro**

3 KÖRPER-LOTION

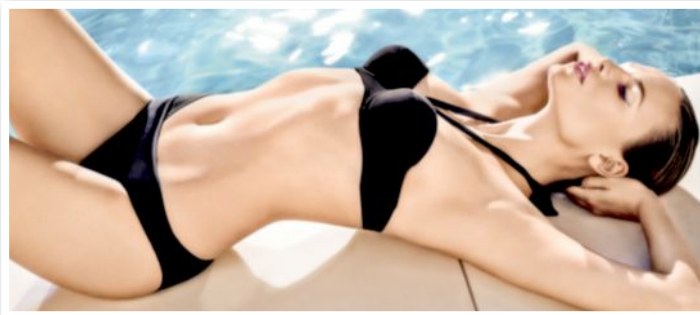
Da der Bräunungswirkstoff Dihydroxyaceton, kurz DHA, der Haut Feuchtigkeit entzieht, ist trockene Haut mit einer Bräunungslotion oder -milch bestens versorgt. „Sunshine zarter Schimmer“. **Dove, 250 ml, 5 Euro**

4 MOUSSE

Die leichte Textur zieht schnell in die Haut ein. Besonders gleichmäßig wird die Farbe, wenn man sie mit einem Applikator-Handschuh (Drogerie) aufträgt. „Magic Tan – straffende Selbstbräunungsmousse“. **Avon, (www.avon.de), 150 ml, 5 Euro**

TIPP: BRÄUNUNGSDUSCHE

Für unkomplizierte Bräune in Minutenschnelle gibt es Bräunungsduschen. Darin wird der Körper mit feinen Farbpartikeln gleichmäßig von allen Seiten besprüht. Gibt es in jeder größeren Stadt. Zum Beispiel: **Sunpoint (www.sunpoint.de), 20 Euro**



Extra-Tipp: Gesicht

STRAHLENDER TEINT

Verwenden Sie für das Gesicht spezielle Selbstbräuner. Eine Creme lässt sich wegen ihrer festeren Konsistenz präziser im Gesicht verteilen. Sparsam dosieren und lieber mehrfach auftragen, falls die Tönung zu schwach ist. Alternativ zu Selbstbräunern können Sie auch Bronzepuder verwenden, der mit einem großen Pinsel aufgetragen wird (Foto rechts).



1 SONNENPUDER

Der „Teint Idéal Bronze“ enthält feine Perlmutt-Pigmente, die den Teint erstrahlen lassen. **Vichy (Apotheke), 24 Euro**

2 BRÄUNUNGSMOUSSE

Der getönte Schaum lässt sich streifenlos auftragen: „Sun 365 Self-Tanning Foam“. **Paula's Choice (www.paulaschoice.de), 150 ml, 20 Euro**

3 GESICHTSMASKE

Die feuchtigkeitsspendende „Sleep Mask Tan“ tönt den Teint über Nacht. **James Read (über QVC), 50 ml, 21 Euro**

EXPERTEN-INTERVIEW



TIPPS VOM PROMI-BRÄUNER

Dem Selbstbräunungs-Profi James Read verdanken viele Hollywood-Stars ihre schöne Hautfarbe. Er sprüht ihnen die Farbe hauchfein direkt auf den Körper.

Wie bereiten sich die Stars auf den Selbstbräuner vor?

Für eine gleichmäßige Bräunung die Haut am Abend davor peelen, Beine rasieren und eine Feuchtigkeitlotion auftragen.

Welchen Trick wenden Sie an, um Pigmentflecke zu kaschieren?

Um Hautunregelmäßigkeiten auszugleichen, trage ich den Selbstbräuner in zwei bis drei Schichten nacheinander auf, bis der gewünschte Farbton erreicht ist. Am besten eignet sich ein Spray dafür, der sich wie ein feiner Nebel auf die Haut legt. Die Farbe hält etwa fünf bis sieben Tage.

Sommerliche Gemüseküche



KONRAD GEIGER: Für den Koch aus Bad Aibling kommt nur bestes Bio-Gemüse – zum perfekten Reife-Zeitpunkt geerntet – in den Topf. Ob das Gemüse wirklich reif ist, bestimmt er mit einem Refraktometer. Das High-Tech-Gerät misst den Zuckergehalt der Früchte



Soja-Spareribs mit BBQ-Soße

Zutaten für 4 Portionen

Salat: ■ 500 g Kohlrabi ■ 2 EL Sonnenblumenöl ■ 2 EL gehackte Mandeln ■ 50 g Shiitake-Pilze ■ 1 EL scharfer Senf ■ 1 TL Feigen Senf ■ 3 EL Walnussöl ■ Saft von 1 Zitrone ■ Steinsalz ■ weißer Pfeffer ■ 100 g Himbeeren ■ 1 Schale Gartenkresse ■ 4 Soja Big Steaks (à 500 g) ■ 1 l Gemüsebrühe ■ 1 EL Rauchsalz (Bioladen) ■ 2 EL Tomatenmark ■ 2 EL Sojasoße ■ 1 EL Steakgewürz ■ 2 EL Sonnenblumenöl ■ 500 g BBQ-Soße

1. Kohlrabi schälen, grob würfeln und in eine große Schüssel geben.

2. Sonnenblumenöl erhitzen, Mandeln zuge-

ben, goldgelb rösten. Die Pilze in schmale Scheiben schneiden, zufügen, dann alles kurz anbraten und zum Kohlrabi geben.

3. Die Senfsorten mit dem Walnussöl verrühren, Zitronensaft einrühren, salzen, pfeffern. Das Dressing mit dem Kohlrabi-Salat mischen. Den Salat mit Himbeeren und Gartenkresse garnieren. Beiseitestellen.

4. Die Sojasteaks mit kochend heißem Wasser überbrühen, 20 Min. ziehen lassen.

5. Den Grill auf 220 Grad vorheizen. Steaks abgießen, kräftig ausdrücken, wiederholt mit kochend heißem Wasser übergießen (so wird der Soja-Geschmack gemildert). In ein Sieb legen, mit heißem Wasser abspülen. Wieder ausdrücken.

6. Die Gemüsebrühe mit Rauchsalz, Tomatenmark und Sojasoße aufkochen. Steaks zugeben, 10 Min. mitkochen. Dann rausnehmen und die Feuchtigkeit ausdrücken. Die Steaks wie Rippchen einschneiden, mit Steakgewürz würzen und mit dem Sonnenblumenöl einpinseln.

7. Dann auf beiden Seiten goldgelb grillen. Mit BBQ-Soße einpinseln und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. grillen. Mit der restl. BBQ-Soße und dem Kohlrabi-Salat servieren. Dazu schmeckt noch knuspriges Weißbrot

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 Min.

Pro Portion 320 kcal, 1350 kJ, 6 g E, 17 g F, 36 g KH, 3 BE

Möhrensalat mit Kartoffel-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

■ 1 kg kleinere Frühlöhren mit Grün ■ 1 EL Blütenhonig
 ■ 10 g Ingwer ■ Saft von 1/2 Zitrone ■ 250 ml mediterrane Gemüsebrühe (s. Extra-Tipp)
Für das Dressing: ■ 2 große festkochende Kartoffeln (evtl. vom Vortag) ■ 2 EL mittelscharfer Senf
 ■ 50 ml Sonnenblumenöl
 ■ 3 EL Weißweinessig ■ Steinsalz
 ■ schwarzer Pfeffer ■ 1 EL Schnittlauch ■ 1 Bund junger Löwenzahn

1. Die Möhren gut reinigen und das Grün so abschneiden, dass 6 cm an der Möhre bleiben.
2. Honig, Ingwer und Zitronensaft mit der Gemüsebrühe verrühren und zusammen mit den Möhren auf zwei gut verschließbare Kunststoffbeutel (oder extra Sous-vide-Beutel) verteilen. Dann die Luft mit den Händen ausstreichen. Beutel gut schließen.
3. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Einen breiten Topf mit ausrei-

chend Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und 5 Min. stehen lassen. Die Beutel in das heiße Wasser legen und den Topf für 90 Min. in den Backofen geben. Anschließend die Beutel aus dem Topf nehmen und in kaltes Wasser legen.

4. Dressing: Kartoffeln schälen, 20 Min. kochen, abkühlen, würfeln. Den Senf in einer Schüssel langsam mit dem Öl verrühren. Essig und so viel vom Karottensud aus den Beuteln (ca. 100 ml) dazurühren, bis das Dressing schön geschmeidig ist. Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gehackten Schnittlauch in das Dressing rühren.

5. Vier Teller mit dem Löwenzahn auslegen, die Karotten darauf verteilen, mit dem Dressing beträufeln.
Tip: Durch das Garen im Beutel werden die Möhren wunderbar bissfest und nehmen den Geschmack der Brühe (s. Extra-Tipp) sehr gut an.

ZUBEREITUNGSZEIT: 150 Min.

Pro Portion 150 kcal, 638 kJ, 1 g E, 13 g F, 7 g KH, 0,5 BE



EXTRA-TIPP

Mediterrane Gemüsebrühe

Zutaten: ■ 2 Fenchelknollen
 ■ 300 g reife Tomaten
 ■ 1 Knollensellerie ■ 6 Karotten
 ■ 1 Stange Lauch ■ je 2 EL gerebelter Rosmarin und Thymian
 ■ 10 g Knoblauch ■ 2 Lorbeerblätter ■ 2 Pimentkörner
 ■ 1 TL Fenchelsamen ■ 1 TL grob

geschroteter, schwarzer Pfeffer

■ 1 EL Steinsalz ■ 6 l Wasser
 ■ 1/2 l Weißwein

Alle Gemüsesorten gut waschen, dann schälen und grob zerkleinern. Dann alle Zutaten – auch die Gemüseschalen – zusammen aufkochen und eine Stunde köcheln. Durch ein Sieb abgießen.

Tomaten mit Couscous

Zutaten für 4 Portionen

■ 200 g Mais-Couscous
 ■ 300 g mediterrane Gemüsebrühe (s. Extra-Tipp) ■ 1/2 Zucchini ■ 6 große Basilikumblätter
 ■ Steinsalz ■ schwarzer Pfeffer
 ■ 1 EL bestes Olivenöl ■ 12 mittel-

große Strauchtomaten an der Rispe ■ 2 EL Olivenöl ■ 2 Thymianzweige ■ 2 Rosmarinzweige
 ■ 1 EL Pinienkerne

Außerdem: ■ 200 g Rucola
 ■ 4 EL Balsamico-Creme
 ■ Saft 1 Zitrone ■ 3 EL Olivenöl



1. Gemüse und Salat waschen. Tomaten nicht von der Rispe lösen.
2. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen, zugeben und durchrühren. Die Schüssel abdecken, 20 Min. quellen lassen. Basilikum und Zucchini zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl würzen.

3. Die Tomaten oben so abschneiden, dass die Tomatendeckel an der Rispe bleiben. Tomaten auslöffeln und das Innere aufbewahren. Die Innenseiten der Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Couscous-Mischung bis über den Rand in die Tomaten füllen und die jeweiligen Deckel aufsetzen.

4. Backofen auf 170 Grad vorheizen. In einer hohen Bratpfanne 2 EL Olivenöl und die Kräuter erhitzen. Die Pinienkerne zugeben.

5. Tomaten in die Pfanne stellen, im Ofen schieben ca. 15 Min. garen. Zwischendurch mit Olivenöl übergießen.

6. Vier Teller mit Rucola auslegen und mit der Balsamico-Creme beträufeln. Die Tomaten vorsichtig aus der Pfanne heben und auf den Rucola setzen, die Pinienkerne ebenfalls

aufteilen. Das aufbewahrte Tomatenfruchtfleisch in die Pfanne geben und etwas einkochen lassen. Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Marinade über den Rucola geben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 Min.

Pro Portion 230 kcal, 931 kJ, 8 g E, 3 g F, 42 g KH, 3,5 BE

BUCH-TIPP

FRISCH, BUNT & REGIONAL

Gemüse als Hauptgericht, für Konrad Geiger ist das ganz normal. Sehen Sie selbst, was er daraus zaubert.

Bassermann
 Verl., 139 Seiten, 17,99 Euro
 Mehr Infos zum Koch: www.bio-kontor7.com



FARBENFROH Als hätte ein Künstler für dieses toskanische Idyll nur die kräftigsten Farben seines Malkastens benutzt

Vino, VIPs u

UNVERZICHTBAR
Die Weinlese und der Besuch von San Gimignano gehören zum Toskana-Urlaub wie der Brunello di Montalcino zu einem opulenten Abendessen. Die so berühmte wie beliebte „Stadt der Türme“ liegt in der Region Siena und gehört zum Unesco-Weltkulturerbe





TRAUMHAFT: Den Wunsch vom eigenen Haus in der Toskana erfüllte sich Nina Ruge in den Bergen bei Lucca



nd Dolce Vita

DIE TOSKANA ist das Traumziel der Kunstsinnigen und der Weinkenner, Rückzugsgebiet für Pop-Künstler und Hollywood-Größen, Sehnsuchtsort der „Toskana-Fraktion“ um Joschka Fischer, Otto Schily und Gerhard Schröder

Hand aufs Herz: Wer hat davon noch nicht geträumt? Eine Villa aus dem 16. Jahrhundert, irgendwo in diesem Traumland zwischen Florenz und Siena, sechs Schlafzimmer, kerzengerade Zypressen-Allee, herrlicher Garten samt Olivenbäumen, traumhafter Blick über die Weinberge, Swimmingpool, Weinkeller mit antiken Fässern, ein gigantisches Schachspiel auf der Terrasse, und falls mal Besuch kommt, noch ein paar weitere Villen gleich nebenan. **Sting,**

der Ex-Sänger der Gruppe Police, hat sich diesen Traum erfüllt. In Figline Valdarno, mitten in der Region Chianti, macht der Musiker seit vielen Jahren mit der Familie regelmäßig Sommerurlaub und baut auf seinem Gut Il Palagio Wein an. Und mittlerweile lässt er auch andere an diesem wunderschönen Anwesen teilhaben: Er vermietet es für Hochzeiten und private Festlichkeiten. Insgesamt finden bis zu 200 Gäste Platz. Kostenpunkt: 4000 bis 7000 Euro pro Woche. Ein Konzert des Hausherrn ist allerdings nicht im Preis inbegriffen. ➔



IDYLLISCH

In Porto Santo Stefano lebt auch die Schwester des Fiat-Patriarchen Giovanni Agnelli



LUKULLISCH

Freunde der reichhaltigen toskanischen Küche kommen hier voll auf ihre Kosten



MALERISCH Wein und Oliven wachsen und gedeihen auf den sanften Hügeln der Region

MITTELALTERLICH

Der Antiquitätenmarkt auf der Piazza Grande im Zentrum der perfekt erhaltenen Altstadt von Arezzo



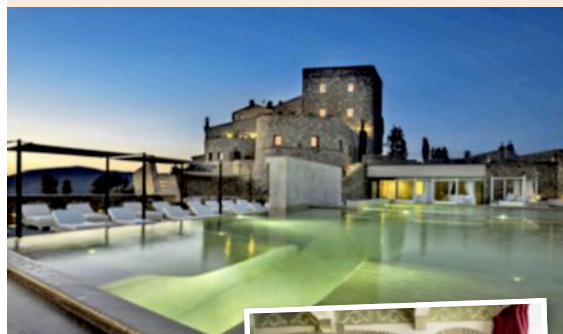
→ Sting ist nicht der einzige Welt-Star, der sich in die Toskana verliebt hat. Hollywood-Schauspieler **Anthony Hopkins** zieht es im Urlaub nach Cortona, ein paar Kilometer weiter südlich, und Star-Designer **Paul Smith** fühlt sich im wunderschönen Lucca wohl. Im idyllischen Örtchen Tavarnelle Val di Pesa bei San Gimignano verbrachte die holländische Königsfamilie unlängst den Sommer und strahlte beim offiziellen Foto-Termin um die Wette, so gut schien es **Maxima, Willem-Alexander** und ihren drei Töchtern dort zu gefallen. Nicht weit von hier, in Casole, hatte sich der legendäre Filmregisseur **Luchino Visconti** ein malerisches Herrenhaus aus dem 10. Jahrhundert samt Weinbergen, Amphitheater und 17 Quadratkilometern Grund geleistet. Heute steht dort ein Hotel mit 41 Suiten und Luxus-Ferienhäusern (www.castellodicasole.com).

Auch die deutsche Prominenz hat die Region längst für sich entdeckt, sozusagen als Nachfahren der sogenannten Toskana-Fraktion um **Joschka Fischer**, **Otto Schily**, **Oskar Lafontaine** und Ex-Kanzler **Gerhard Schröder**, die den Begriff in den 90er-Jahren prägten. Heute baut Schauspieler **Ulrich Tukur** Wein im Norden der Toskana an und Moderatorin **Nina Ruge** hat sich mit ihrem Mann **Wolfgang Reitzle** vor ein paar Jahren den Traum vom eigenen Heim auf den Hügeln über Lucca erfüllt. Und wer sich das nicht leisten kann, der darf noch weiterträumen – vom rauschenden Fest in der Villa von Sting.

■ **THOMAS BECKER**

HOTEL DER WOCHE

Castello di Velona Spa Resort & Winery, Montalcino



Zwischen Mittelalter und Moderne: der elegante Pool und die historischen Zimmer



LUXUS AUF DEM BERG: Über den Weinbergen Sienas und dem zum Weltkulturerbe gehörenden Val d'Orcia liegt in einem restaurierten Schloss aus dem 10. Jahrhundert das Castello Di Velona, eine Luxus-Herberge der besonderen Art. Die geräumigen, klimatisierten Zimmer sind mit antiken Möbeln und bestickten Stoffen eingerichtet, samt offenem Kamin und Marmorbad. Zum luxuriösen Wellnesscenter gehören eine Sauna, ein türkisches Bad sowie Innen- und Außenpools. DZ ab 530 Euro.

Castello di Velona, 53024 Montalcino, www.castellodivelona.it

Mit ihrem hohen Gehalt an Kalzium stärken die herzgesunden Früchtchen die Knochen und beugen Osteoporose vor

ERDBEEREN schützen das Herz

Schätze
der
Natur

Hallo Erdbeeren, hallo Sommer! Endlich wieder saftigen Erdbeerkuchen essen, eigene Marmelade kochen und natürlich die frischen Früchte genießen – und gleichzeitig was fürs Herz tun. So lecker kann Medizin schmecken!

Was drinsteckt: Anthocyane, Kalium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C und Eisen. Die Inhaltsstoffe senken das ungesunde LDL-Cholesterin, beugen Adernverkalkung vor und regulieren den Blutzucker. So schützen Erdbeeren das Herz-Kreislauf-System vor Erkrankungen wie Thrombose oder Herzinfarkt.

Gesund-Rezept: Für einen erfrischenden Sommer-Drink 500 Gramm Früchte putzen und pürieren. Dann zwei Bio-Limetten dazupressen (vorher von einer die Schale abreiben). Alles mit zwei bis drei Esslöffeln braunem Zucker mischen. Das Erdbeermus in sechs große Gläser füllen und mit sprudelndem Mineralwasser auffüllen.



FRÜHSTÜCK MAL ANDERS Solange es die frischen Erdbeeren gibt, ein paar davon mit Frischkäse einfach aufs Brot legen. Sie enthalten übrigens ein natürliches Schmerzmittel, das z. B. Kopfweg lindert

TIPPS & NEWS

TANZEN GEGEN SCHWINDEL

Wöchentliche Tanzstunden verbessern die Balancefähigkeit, zeigt eine Studie. Akute und chronische Schwindelanfälle lassen sich außerdem mit durchblutungsfördernden, natürlichen Arzneimitteln (z. B. Vertigoheel, Apotheke) lindern.

SONNENBRILLENKAUF: DAS IST WICHTIG

Damit die Augen geschützt sind, darauf achten, dass die Brille mit „CE“ gekennzeichnet ist. Damit entspricht sie den Sicherheitsanforderungen. „UV 400“ filtert die UV-Strahlung perfekt. Von den möglichen Kategorien 1–4 eignet sich 3 ideal für den Strand.





Knoblauch und Ingwer

ANGELINA JOLIE

Gesund und schlank bleiben

Der Hollywood-Star hilft in Sachen Schönheit und Gesundheit ein bisschen nach. Jolies Geheim-Tipp: Ingwer-Knoblauch-Tee! **Der Mix kurbelt Stoffwechsel und Fettverbrennung an.** Damit nahm die 39-jährige vor einiger Zeit mehrere Kilo ab – nötig hätte die Film-Diva das sicher nicht. Der durchblutungs-fördernde Ingwer aktiviert aber auch ihre Abwehr, und Knoblauch ist ein prima Herz-Kreislauf-Stärker.



Olivenöl und Grünkohl

JULIA ROBERTS

Perfekte Fingernägel

Die vielbeschäftigte Schönheit hat einen ganz schnellen Heiltrick: Einmal die Woche taucht sie ihre Hände in Olivenöl. **Das stärkt Haut und Nägel.** Zudem liebt die 47-jährige vitaminreichen Grünkohl. Der schützt Augen, Haut und alle Zellen.

13 sanfte Heilm

BESSER NICHT GLEICH ZUR TABLETTE GREIFEN. Bei kleinen Wehwehen hilft oft die Natur. Ob selbst gesammelt oder vom Kräuterhändler – mischen Sie sich aus Pflanzen Ihre eigene Medizin

1 ROSENWASSER...

... bei Kopfschmerzen

Der Duft der Liebesbotschafterin wirkt beruhigend. Innerlich und äußerlich angewendet lassen ihre Inhaltsstoffe Kopfschmerzen abklingen.

Rezept: 1 TL getrocknete Blütenblätter mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und heiß oder kalt trinken – das lindert auch Zahnschmerzen. Oder bei Kopfweh ein in Rosenwasser getränktes Tuch auf die Stirn legen.

Extra-Tipp: Blüten kurz vor dem völligen Aufblühen sammeln. Dann entfalten sie ihre Wirkstoffe am besten.



2

MALVEN-SUD...

... bei Zahnfleisch-Entzündungen

In den Blättern und Blüten der hübschen Pflanze stecken Schleimstoffe. Sie wirken desinfizierend und bilden eine Schutzschicht auf der Schleimhaut. Kleine Entzündungen im Mund lassen sich so sanft lindern. Auch kleine Wunden auf der Haut heilen schneller.

Rezept: 1 TL frische oder 1 TL getrocknete Blüten und Blätter mit 200 ml kaltem Wasser übergießen, mindestens zwei Stunden oder über Nacht ziehen lassen (aber nicht länger als 24 Stunden). Ab und zu umrühren. Dann mehrmals täglich den Mund ausspülen.

Extra-Tipp: Auf einen Insektenstich gelegt, wirken gequetschte Malvenblätter Wunder!



3

HOLUNDERBLÜTEN-TEE...

... bei Erkältungen Sie schmecken nicht nur als Sirup im „Hugo“-Drink, sondern stoppen auch den grippalen Infekt. Holunderblüten wirken nämlich schweißtreibend, schleimlösend und entzündungshemmend. Sie helfen also auch bei Fieber!

Rezept: 2 EL frische oder 2 TL getrocknete Holunderblüten mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Mehrmals täglich eine Tasse trinken.

Extra-Tipp: Wirkt als Kur auch vorbeugend – über drei bis sechs Wochen täglich eine Tasse trinken.



4

GOLDRUTEN-TINKTUR...

... bei Blaseninfektion

Goldrute spült bei Entzündung die Blase ordentlich durch.

Rezept: 20 g Goldrutenkraut mit 200 ml Alkohol (40 %) in ein Schraubglas geben. Drei Wochen stehen lassen. Abfiltern. Drei Wochen dreimal täglich 20 Tropfen in einem großen Glas Wasser trinken.

Extra-Tipp: Reinigt auch das Blut.



mittel zum Selbstmachen

5

HEUBLUMEN-SÄCKCHEN...



... bei Rheuma Die ätherischen Öle und Gerbstoffe der Wiesenumblumen fördern die Durchblutung, hemmen Entzündungen und lockern die Muskulatur. Wirkt bei Verspannungen und rheumatischen Beschwerden.

Rezept: Leinen-Säckchen (8 x 8 cm) nähen. Mit getrockneten Heublumen füllen, zunähen. Mit heißem Wasser übergießen und vorsichtig auswringen, in zwei Tücher wickeln. 30 Minuten auf die Schmerzstelle legen.

Extra-Tipp: Auch ein Vollbad hilft: 500 g Blüten in 4 l Wasser ansetzen.

6

RINGELBLUMEN-SALBE...

... bei Wunden In den Blüten der alten Heilpflanze stecken Bitterstoffe, ätherisches Öl und verschiedene Pflanzenstoffe. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. Daher hat sich das Auftragen von Ringelblume bei kleinen offenen Wunden bewährt.

Rezept: Hier ist ein bisschen Geduld gefragt: Zuerst einen Öl-Auszug herstellen. Ein Glas mit Ringelblumenblüten füllen und mit Olivenöl bedecken. Das verschlossene Glas etwa drei Wochen an einen son-

nigen Platz stellen. Dann das Öl abseihen. 50 ml davon mit 5 g Bienenwachs im Wasserbad erhitzen, bis das Wachs schmilzt. Verrühren, abkühlen lassen (zur Probe erst einen EL abkühlen. Stimmt die Konsistenz nicht, Öl oder Wachs zugeben).

Extra-Tipp: Nicht bei einer Allergie gegen Korbblütler anwenden.



7

BALDRIAN-TINKTUR...



... bei Nervosität Wenn Stress und Ängste die Nerven strapazieren, bringt Baldrian die nötige innere Ruhe zurück.

Rezept: 100 g getrocknete Baldrianwurzeln fein zerkleinern. Mit 500 ml 70-prozentigem Alkohol in ein Schraubglas geben. Zwei Wochen lang an einen dunklen, warmen Ort stellen. Täglich schütteln. Abfiltrieren und bei Bedarf 20–30 Tropfen mit Wasser einnehmen.

Extra-Tipp: Der Duft von Baldrianblüten hilft, sich besser zu konzentrieren.

8

HEIDELBEER-SUD...

... bei Verdauungsproblemen

Gerbstoffe in den Früchten besänftigen den Darm und schützen vor Erregern. Keine Besserung trotz Therapie? Ab zum Arzt!

Rezept: 2 TL getrocknete, zerstoßene Heidelbeeren mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten bedeckt ziehen lassen und dann abseihen. Drei Tassen täglich trinken.

Extra-Tipp: Pur genossen stärken und schützen Heidelbeeren die Augen!



9

SALBEI-BAD...

... bei Schwitzen Ob im Sommer heiße Füße oder allgemein übermäßiges Schwitzen – die Pflanzen-, Gerb- und Bitterstoffe der Salbeiblätter stoppen die Schweißausbrüche.

Rezept: Für ein Fußbad 5 EL getrocknete Blätter mit 2 l heißem Wasser übergießen. Füße zweimal täglich 10 Minuten darin baden. Als Tee zubereitet wirkt er auch innerlich gegen das Schwitzen: 3 TL Blätter pro Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, dreimal täglich.

Extra-Tipp: Bei Verdauungsproblemen eine Tasse vor den Mahlzeiten trinken. Hier aber nur 2 TL nehmen.



10

LAVENDEL-KISSEN...



... bei Schlafstörungen Schon seit hundert Jahren hilft der Duft des Lavendels, abends zur Ruhe zu kommen.

Rezept: Ein kleines Kissen (10 x 10 cm) aus Leinen oder Baumwolle nähen, an einer Seite offen lassen. Mit getrockneten Lavendelblüten füllen, zunähen und auf den Nachttisch legen.

Extra-Tipp: Lavendel kurz vor der kompletten Blütenöffnung in Bündeln zum Trocknen aufhängen. Dann die Blüten vom Stängel lösen.

11

EIBISCH-SIRUP...

... bei Husten Die Wurzel liefert Schleimstoffe, sie lindern Hustenreiz.

Rezept: 20 g grobe Wurzel mit 10 ml Weingeist und 450 ml Wasser 1 Std. stehen lassen. Ab und zu umrühren. Flüssigkeit mit 600 g Zucker aufkochen. Bei Husten viermal täglich 1 TL langsam lutschen.

Extra-Tipp: Rasch aufbrauchen.



Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Alternative!



► Lindert Juckreiz ► Hemmt Entzündungen ► Stillt kleinere Blutungen

12 KÜMMEL-TEEMISCHUNG ...

... bei Magenkrämpfen

Gegen Schmerzen und Blähungen helfen die Bitterstoffe im Kümmel. Fenchel und Anis verbessern den Geschmack.

Rezept: Kümmel-, Fenchel- und Anissamen zu gleichen Teilen leicht zerstoßen. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Extra-Tipp: Kümmel kauen hilft ebenfalls – und lindert Mundgeruch.



13 BRENNESSEL-TEE ...

... bei Prostata-Beschwerden

Tee aus den Blättern wirkt harntreibend. Von den Wurzeln profitiert vor allem der Mann – bei gutartiger Prostatavergrößerung.

Rezept: 1 TL Wurzel mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Bis zu drei Tassen täglich trinken.

Extra-Tipp: Die gut abgestimmte Wirkstoffkombination aus Brennnesselwurzel und Sägepalmenfrüchten (z. B. Prostagutt, Apotheke) wirkt Studien zufolge noch besser.



Buch-Tipp

VIELE WEITERE HEILPFLANZEN finden Sie im Buch „Meine Hausapotheke aus Wildpflanzen. Heilkräuter finden und verarbeiten im Jahreslauf“ (Ulmer, 19,90 Euro).

Pflanzenexpertin Karin Greiner gibt Sammel-Tipps, erklärt die Wirkungsweise und nennt verschiedene Rezepte.



Kamille und Löwenzahn

JENNIFER LAWRENCE

Fit für große Auftritte

Der 24-jährige *Tribute-von-Panem*-Star bereitet sich mit Kräutertees auf wichtige Events vor: Bei Stress entspannt sich Jennifer Lawrence mit Kamillentee. Um überflüssiges Wasser und Giftstoffe auszuspülen, trinkt sie Löwenzahntee. **Er soll verhindern, dass sie in einem engen Abendkleid aufgebläht wirkt.** Außerdem gibt er Energie und ist vielleicht der Grund für ihre immer gute Laune.

Jetzt klug handeln,
um klug zu bleiben

Die Nahrung für das Gehirn

Patenterte Vitalstoffe. Nur eine Kapsel am Tag.
Von Ernährungsberatern empfohlen. In allen Apotheken.



- ▶ Mit seiner patentierten Mischung wertvoller B-Vitamine ist Synervit stoffwechselaktiv und baut auf natürliche Art zellschädigende Stoffe ab (z. B. das Zellgift Homocystein).
- ▶ Als bioaktiver Zell-Stimulator ist Synervit Nerven- und Gehirnnahrung der allerfeinsten Art.



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

■ GESUNDHEIT

Heuschnupfen einfach wegspülen

Eine Nasenspülung bringt **LINDERUNG NICHT NUR BEI ERKÄLTUNG**. Es ist auch gar nicht schwierig, dabei alles richtig zu machen. Unsere Tipps helfen Ihnen, chemische Medikamente zu vermeiden



EMPFEHLUNG
Experten raten: bis zu fünfmal am Tag die Nase spülen

Eine Nasenspülung bringt bei Erkältung und Allergie die nötige Linderung – ganz ohne Nebenwirkungen.

► Sanfte Methode

Mit einer speziellen Nasendusche (Apotheke) tut das Spü-

len nicht weh. Vorausgesetzt, man verwendet die richtige Salzlösung. Falsch wäre Haushaltskochsalz. Das hat nämlich eine andere Mineralstoffkonzentration als unser Blut. Läuft dieses Salzwasser in die Nase, versucht der Körper das Missverhältnis auszugleichen und schießt Wasser in die Schleimhäute. Das schmerzt wie ein Schwung Wasser aus dem Mittelmeer! Außerdem schadet Kochsalz auf Dauer der Schleimhaut. Spezielle Spüllösungen aus der Apotheke dagegen sind auf die Verwendung genau abgestimmt.

► Stark gegen Pollen

Die Dusche spült Pollen aus der Nase. Außerdem hält sie die Schleimhäute feucht, sodass Pollen (oder Viren) es schwer haben, einzudringen. Die Schleimhäute schwellen ab, was das Atmen erleichtert. Symptome wie Jucken, Niesen und Fließen lassen nach.

► Leicht durchzuführen

Den Behälter nach Anleitung mit Wasser und Nasenspülsalz füllen. Das Ansatzstück an ein Nasenloch halten, sich nach vorn beugen, gleichzeitig den Kopf zur Seite neigen und durch den geöffneten Mund ruhig weiteratmen. Nach Betätigen eines Ventils läuft die Lösung durch das eine Nasenloch hinein, durch das andere hinaus – ohne Schmerzen zu verursachen. ■

MIT DER KRAFT

Der Körper reagiert auf harmlose Pollen wie auf böse Krankheitserreger. Er versucht sie schon beim Eindringen zu bekämpfen. Typische Reaktionen sind Niesen, Nasejucken, Fließschnupfen und gerötete Augen.

► **Asthma kann sich entwickeln**, wenn Heuschnupfen nicht behandelt wird. Bei etwa



KÜHLUNG
Ein kalter Waschlappen oder Kühlpack lindert Kopfwahl und verhindert, dass sich eine Beule bildet

Jetzt ist S

BEI GEHIRN-ERSCHÜTTERUNG:

Richtig handeln, um Schäden zu vermeiden

Ein Sturz oder Schlag auf den Kopf kann gefährliche Auswirkungen auf das Gehirn haben – wenn es an die Schädelwand stößt und anschwillt. Bei einer Gehirnerschütterung entsteht Druck, der den grauen Zellen schaden kann.

► Symptome deuten

Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen,

FOTOS: THINKSTOCK (3), EMSER, ISTOCK

IRRTUM
Pollen werden
bei Allergikern
vom Immun-
system fälsch-
licherweise als
bedrohlich
eingestuft



DER NATUR DEN KÖRPER SCHÜTZEN

30 Prozent der Betroffenen endet er mit einer chronischen Erkrankung der Atemwege.

► **Mit Medikamenten** lassen sich alle Symptome stoppen. Eine aktuelle Studie zeigt: die pflanzlichen Wirkstoffe des Indischen Lungenkrauts (Prüfpräparat Klosterfrau Allergin, Apotheke) lindern nicht nur

akute Beschwerden, sondern aktivieren auch die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Das stärkt den für Infekte anfälligen Allergiker-Körper.

► **Gut verträglich** zeigte sich das Lungenkraut ebenfalls. Sogar bei Kindern ab sechs Jahren. Es kann auch vorbeugend eingenommen werden.

Schonung wichtig

aber auch Lichtempfindlichkeit zeigen, dass der Stoß Folgen für das Gehirn hatte.

► **Richtig reagieren**

Lagern Sie sich oder den Betroffenen mit aufrechtem Oberkörper (etwa 30 Grad Neigung). So kann das Blut vom Kopf wegströmen und es wird verhindert, dass der Druck ansteigt. Mehrere Tage strikte körperliche Schonung sind angesagt, damit Beschwerden vollkommen abklingen. Wichtig ist, dass man von äußeren Reizen abgeschirmt wird. Also auch auf den Fernseher verzichten.

► **Im Notfall Arzt holen**

Bei Bewusstlosigkeit muss der Notarzt (112) gerufen werden. Es könnte sein, dass eine Hirnswellung oder -blutung eingetreten ist. Ausschließen oder behandeln kann das nur der Arzt.

► **Nicht ignorieren**

Auf keinen Fall sollten Sie die Beschwerden ignorieren. Auch wenn Tage nach einem Sturz Schmerzen auftreten, gehen Sie zum Hausarzt. Unbehandelt kann eine Gehirnerschütterung jahrelang Folgebeschwerden wie Schwindel oder Kopfwahl bringen. ■



Clever sparen mit Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

- ✓ Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- ✓ Mit dem bewährten Wirkstoff Diclofenac
- ✓ Stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzündung
- ✓ Wirkt kühlend, ohne die Haut auszutrocknen



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel

Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. **Anwendungsgebiete:** zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehnencheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). **Warnhinweis:** Gel enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl. Apothekenpflichtig. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 05/14. ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm.de

RÄTSELHAFTER FILM

Entwicklungsab-schnitt	↘	Romanheld bei Walter Scott	Geheimgericht	Ränke-spiel	eine Zahl	↘	Fluss durch Florenz	↘	Gebirgsmulde	Absicht, Vorhaben	↘	Abschiedsgruß	↘	jedoch, hingegen	Hauptstadt von Tibet	poetisch: Atem	↘	Muse der Liebesdichtung							
Abkürzung für High Fidelity	→				Fabrik	→				schwan-kend, unsicher	→					Protestkund-gebung (Kzw.)	→								
Prachtstraße	→						griechische Quellnymph	→						vollkommene innerl. Abhängigkeit	→										
weiches Gewebe	→				Vorname Strawinskys	→				römi-scher Kaiser	→					Mutter (Kose-name)	→								
→					„Die Augen des Engels“  Der ehrgeizige Regisseur Thomas Lang möchte einen Film über einen aufsehenerregenden Mordfall in der italienischen Stadt Siena drehen. Hierfür arbeitet er vor Ort mit der Journalistin Simone Ford (Kate Beckinsale) zusammen, die den Prozess begleitet hat. Die Rolle des Thomas spielt Daniel ...									Zupf-instrument		afrika-nischer Strom	Kanton der Schweiz	→							
der dort	↘	Werbeschlagwort		veraltet: zu keiner Zeit											→										
englisch: Lied	→														Beruf in der Viehwirtschaft	mit-einander Vermählte		ächzen, krachen (Tür, Diele)	Vorgesetzter						
→															→		6								
Getreidekornschalen		ital. Geigenbauerfamilie		altertümlich											auch, desgleichen		ugs. für nein		später Nachkomme						
portugiesischer Seefahrer (Vasco da)	→														→										
Gebetschlusswort	→														durch, mit (lateinisch)	→			Hauptsitz der griech. Götter						
→				2											Teil eines Kleidungsstücks	→									
schlechte Ange-wohnheit	Schub-fach		Übervorteilung im Preis												Karteikartenkenn-zeichen		nicht außen		kleines Schub-, Zug-fahrzeug						
→					↘	Schluss	Stelle eines Verbrechens	starker Nähfaden	↘	ein Erdteil	schott. Stammesverband	↘	Flüssigkeit zu sich nehmen	→											
Türdrücker		Weltreligion		äußerste Armut	→			Abstimmung, Stimmabgabe	→				Genießer der Sinnenfreuden		Laubbaum		pädagogisch tätig sein								
Soße zum Eintunken	→			Großvater		Anzeige, Ankündigung (Wirtsch.)	→				Angehöriger eines Balkanvolkes	→													
→								lange, schmale Vertiefung	→					männliche Anrede	→										
Hohn, Schadenfreude	Taufzeugin		unentschieden (Schach)		Spechtvogel, Pfefferfresser	ausgenommen, frei von	→				Nutzboden, Feld	Kupferlegierung	→												
bereit, gebrauchsfertig	→					mild, sanft		Gewürz, Heilpflanze	Fluss zum Rhein	→				zünftig, kernig; originell		kurzes Ballettröckchen	kreisförmig								
→				politischer Fanatiker	3					↘	Europ. Weltraumorganisation (Abk.)		wach, frisch	→											
gebildete, kultivierte Frau		Halbaffe Madagaskars, Lemur	→					Ansage auf Kontra (Skat)	Göttertrank; Blüten-saft	→					großer Nachtvogel	→									
→				Fahrt zum Ferienziel	→							Eier legen und ausbrüten	→												
Laufvogel Neuseelands		ärztliches Instrument	→					Rock der Malaien	→						Binde-wort	→									

RÄTSELHAFTER FILM

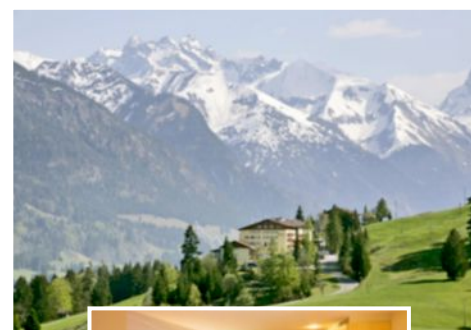
Schau- spieler	↙	folge- richtig	Mitar- beiterin	Schling- Urwald- pflanze	↙	Musical von A. Lloyd Webber	Bundes- staat der USA	Offiziers- rang	Winde, Hebe- gerät	↙	unter- zeich- nen (Buch)	↙	Firmen- zeichen	Revolver	↙	unver- fälscht	↙	Schwer- metall
↙		aus- drucks- los, starr (Blick)	↙	↙			↙	↙	Verban- nung; Verban- nungsort	↙		↙	↙	Schalt- stufe des Kiz- Getriebes	↙			
			4			Vorsilbe: Zehntel einer Einheit	↙				niederl. Maler (Vincent van)	↙				Stern im Sternbild Walfisch		Kobold, Zwerg
		arabi- scher Männer- name	↙						allzu ausführ- lich, weit- schweifig	↙								
				einen Heil- urlaub machen		Körper- organ	↙				elektr. gelade- nes Teilchen	↙			Loch- vor- stecher, Pfriem		chemi- sches Element	
Roman- figur De- foes (Ro- binson)		Manu- skript- prüfer	↙						Kurort an der franz. Riviera	↙	Ent- gegen- nahme, Empfang		schwe- discher Filmstar (Greta)	↙				
↙				Kapitän einer Segel- jacht		Meeres- vogel	↙	Grün- fläche im Dorf	↙				ein Planet	tiefer Gram, Kummer	↙			
	kugeln, rotieren	Vorder- asiat	↙							Norm, Richt- schnur	↙					Zaren- name		gespal- tene Haar- spitzen
↙							der Aris- tokratie ange- hörend	Kau- werk- zeug	↙		5		Stadt in der Cham- pagne	↙				
		ägypti- sche Baum- wolle	Dynastie im alten Peru	↙				Abend- kleid		Fracht- schiff		Palast des Sultans		Dunst über Groß- städten		Finger- schmuck		Staat in Nahost, Persien
↙				Wind am Garda- see		rundlich, üppig	↙					Ver- kehrs- mittel	↙					
		griech.- römi- scher Gott	↙						Grund- stoff- teilchen	↙				Kreuzes- inschrift	↙			
Buchen- frucht	↙					Schreit- vogel, Sichler	↙				Zier-, Nutz- pflanze	↙				Halbton unter a	↙	
		Apfel- sine	↙						Meeres- algen- pflanze	↙					Wasser- vogel, Nutztier	↙		



Gift- schlange		salopp: unwohl; dürftig		höchste Spiel- karte
↙		↙	1	↙
Gebäude	↙			
Hart- schalen- frucht	↙			

1

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



4 Nächte im Allgäu zu gewinnen

Im **AllgäuHotel Tanneck** zieht sich das Thema Milch wie ein „weißer Faden“ durch das 4-Sterne-Haus: Im Wellness-Bereich erleben Gäste einzigartige Wohlfühlanwendungen mit Produkten aus regionaler Bergbauern-Milch. Für die urgemütlichen Zimmer wurden Materialien wie Altholz, Naturstein und kuschelige Stoffe verwendet – witziges Detail: eine Kuhglocke als Duschbrause. Die besondere Panoramalage des Hauses lässt sich wunderbar vom Sole-Whirlpool auf der Dach-Lounge genießen. Gewinnen Sie vier Übernachtungen für zwei Personen inklusive Verwöhnepension und je einer „Sanften Hautverjüngung“.

Infos unter www.hotel-tanneck.de oder Tel. 0 83 26/99 90. **Zum Gewinnen Coupon/Telefonnummer auf Seite 65 nutzen. Gesamtwert: 700 Euro.**

ÜBER ELF BRÜCKEN MUSST DU GEHN

Erweitern Sie die linken und die rechten Wörter jeweils durch ein gemeinsames Wort im Mittelblock. Auf der farbig unterlegten Mittelachse ergibt sich ein Begriff für ein sehr persönliches Schriftstück.

1	START					RUF
2	LICHT					FELD
3	ZUCKER					KIRSCH
4	TIER					HAFT
5	FUND					HAUS
6	STAUB					STIEL
7	HOCH					BANK
8	HAAR					DOSE
9	SAMT					KAESE
10	ABEND					BILD
11	FEUER					SUCHT

MOSAIKRÄTSEL

Richtig zusammengesetzt ergeben die folgenden Mosaiksteinchen einen Lösungsspruch. Als Hilfe haben wir den Anfangsbuchstaben großgeschrieben.



SUDOKU DER GEGENSÄTZE

„Su“ heißt im Japanischen Nummer, „doku“ heißt einzeln.

Sie müssen nicht rechnen, sondern nur logisch kombinieren: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte sowie in jedem der Unterquadrate, die aus 3 mal 3 Kästchen bestehen, alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

Es gibt nur eine richtige Lösung. Das Sudoku **leicht** ist für die Gemütlichkeit, die **knifflige** Variante werden Sie jedoch mit etwas Geduld und Willensstärke auch knacken.

Unser Tipp: Mit Bleistift ausfüllen und Radiergummi bereithalten! Viel Spaß beim Knobeln!

Leicht

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

Knifflig

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



2

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

FRAU IM SPIEGEL und **Gurktaler Alpenkräuter** verlosen einen Aufenthalt im wunderschönen Kärnten. Sein außergewöhnlich milder Geschmack macht den Kräuterlikör zum perfekten Mitbringsel eines jeden Urlaubs. Gewinnen Sie eine Flasche Gurktaler Alpenkräuter sowie fünf Nächte im Alpenhotel Plattner inmitten der Sonnenalpe Nassfeld auf 1600 m Seehöhe inklusive Halbpension für zwei Personen. Highlights sind das 4-gängige Abendmenü, die sonnige Panoramaterrasse und die integrierte „+ Card“, bei der der Eintritt zu vielen Freizeitmöglichkeiten inkludiert ist. Mehr Infos finden Sie auf www.plattner.at und www.gurktaler.at. **Zum Gewinnen Coupon/Telefonnummer auf Seite 65 nutzen. Gesamtwert: 850 Euro.**

FOTO: BR/ORF/BADZIC

ZAHLN KREUZWORTRÄTSEL

2		5		6	7	8	9	10		11	9	12	7	13		11
4	3	14	1	8	14		3	2	15	9		10		2	11	9
16		13		15	2	4	11	3		8	13	12	7	3		2
17	8	13	3	15	4		9	7	8	1	3	4		7	14	6
	7	3	9	11	2	4	8		15		9		1	3	9	9
18	3	7	11		3		13	8	15	3	7	3	2		12	
	4		16	14	7	2	3		3		12		3	11	19	3
13	8	3	17	4	3		4	8	2	18		8	4	9	2	
12		9		5	4	3	9	3	4		19	15	3	14	3	15
19	6	8	17	15		2		11	2	16	17	9		7		2
11		19		8	14	11	10	14	20		15	3	9	10	9	3
	12	19	3	7		9		4		17	3	7	12	11		1
3	6	3	14		4	3	2	20	3		20		7	3	21	3
	6		9	3	14	3	7		21	12	13	19	9	3	14	7
7	3	1	3		7		2	4	21	7	8		2		13	
3	4	12	7	13		8	11	2	8	9		8	15	9	8	7
2		22		12	7	1		22		15	12	15	15	2		3
11	9	3	2	6		3	15	3	18	3		19	8	15	13	8
3		4		8	14	15	8		3	7	1	3		11		20

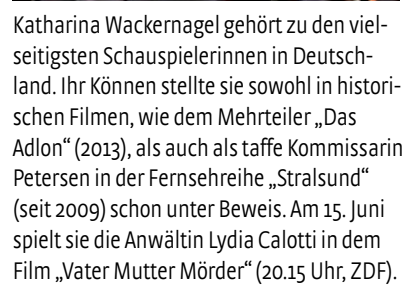
[illegible]

Wandeln Sie die restlichen Zahlen in Buchstaben um.
Gleiche Zahlen bedeuten gleiche Buchstaben.

14	17	7		8	4	20	2	4	8
	3	15	8	4		3	9	12	4
8	20	8		8	21	15	3	7	
	3	20	8	15		1	7	8	18

KATHARINA WACKERNAGEL?

Ihr Bruder ist Drehbuchautor und ...		Hafenstadt an der Ostsee		Fluss in Osteuropa (Westl. Dwina)		das Ich (lateinisch)		Sumpfgelände		US-Bürger (ugs.)	englisch: eins	dt. Bundespräsident (Johannes)
	→							eine Zahl	↘	↘		
Ihr Geburtsort		Sorte, Gattung		mexikanischer Indianer		Göttervater der altnord. Sage	→				große Kirche, Dom	
ritterlich, betont höflich	→				↻6		↓	anhänglich, loyal		australischer Laufvogel	→	
	→		rahmenartige Einfassung	→						Sie spielte Dieter Pfaffs Tochter in ...		zu keiner Zeit
Abkürzung für Direktor	↘				Durchbruch mit der Serie " ... "		Stacheltier	→				
beständig, gleichbleibend		Signalfarbe	Hülle, Futteral	→				norwegischer Dichter (Henrik)		chem. Zeichen für Nickel	→	
Heidekraut; Frauenname	→					spöttischer Zeitungsartikel	→					↻3
	→		volkstümlich für leise singen	→				plumpe Lüge, Vorwand		Amerikanischer Nerz		nach Abzug der Kosten
Gesangspaar	↘			Platzmangel, Raumnot		Missgunst	→					
TV-, Radiosender (Abk.)	vordringlich	radioaktives Schwermetall	→				hinken (Pferd)		ein Europäer	→		
	→			spanisch: Hurra! Los!, Auf!	Bad an der Lahn	→		↻4	See-manns-ruf		Flachland	
Tiermund		mittelgroßer Papagei	→				Flugkörper	→				
	→		↻5		Trick, Kniff	→				Film 2005: „Die ...“	→	
Rassehund		Fremdwortteil: neu (griech.)	→			in der Nähe von	Behälter mit Deckel	→				Handelsbrauch



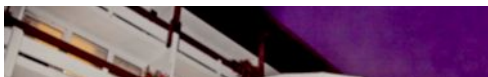
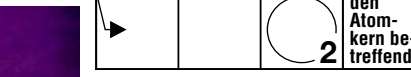
				den Atomkern betreffend					
	ein Balte				Kfz-Zeichen Celle				

FOTO: ZDF/STEFAN ERHARD

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6 Nächte in Bad Füssing

Das **4-Sterne-Hotel Bayerischer Hof** befindet sich im Herzen von Bad Füssing, direkt am Kurpark, zentral und ruhig gelegen. Genießen Sie ruhige Momente in harmonischem Ambiente. Behagliche Ausstattung und freundlicher Service lassen Ihren Urlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Die Küche des Hauses verwöhnt Sie mit regionalen und internationalen Spezialitäten aus frischen Zutaten der Region. Mehr auf www.hotel-bayerischer-hof.de. Wir verlosen sechs Übernachtungen im Doppelzimmer inklusive Frühstück. Der Gutschein ist nicht übertragbar, nicht bar auszahlbar! An- und Abreisekosten gehen zulasten des Gewinners. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Zum Gewinnen Coupon/Telefonnummer auf Seite 65 nutzen. Gesamtwert: ca. 700 Euro.**

AMERIKANISCHES RÄTSEL

Die Positionen der Trennfelder zwischen den Lösungswörtern müssen Sie selbst herausfinden. Wie viele Trennfelder in einer Reihe vorkommen, haben wir in Klammern hinter den Fragen angegeben. Das eingetragene Wort soll Ihnen den Start erleichtern.

Waagrecht

- 1 Körperhülle – längster Strom Europas, in Russland (1)
- 2 menschliche Ausstrahlung – Verlobte, zukünftige Ehefrau (1)
- 3 anstelle von – Wasservogel (1)
- 4 römischer Sonnengott – dichter Baumbestand (3)
- 5 Pferdegangart – Fragewort (4)
- 6 Einheitenzeichen für Kilogramm – arktisches Raubtier . . (1)
- 7 sprechen, sich äußern – anfänglich (1)
- 8 regsam und wendig – Fördermaschine für Flüssigkeiten (1)
- 9 Reizklima (Meer) – französisch: in (1)
- 10 chemisches Zeichen für Zinn – zugunsten einer Person . . (4)
- 11 mittelasiatischer Fürstentitel – Ausruf der Bestürzung . . (3)
- 12 Frau Abrahams im Alten Testament –
germanischer Donnergott (1)
- 13 islamisches Hauptheiligtum –
kostbar; menschlich vornehm (1)
- 14 rechter Nebenfluss der Donau –
lodernde Flamme; Gerbrinde (1)

Senkrecht

- A starke Abneigung – besonders extrem – Wintersportgerät (2)
- B Kraftfahrzeug, Wagen – kontra, anti –
langer, dünner Speisefisch (2)
- C hochbetagt – bestimmter Artikel –
Runddorf afrikanischer Stämme (2)
- D Handlung, Aktion – echt; ehrlich – Besitz, Vermögen . . . (2)
- E amerikanischer Schriftsteller (Mark) –
baschkirische Hauptstadt – Flächenmaß (4)
- F Kfz-Zeichen Wittenberg –
Abkürzung für Antiblockiersystem – Gewichtseinheit . . . (4)
- G russische Stadt an der Oka – Diebesgut; Jagdergebnis –
flüssiges Fett (2)
- H feste Erdoberfläche – mittellos; bedauernswert –
Musikstück (italienisch) (2)
- J günstig, vorteilhaft – Insekt mit Stachel –
plötzlich, unerwartet (2)
- K griechische Göttin – die Position ermitteln, bestimmen –
Laubbaum (2)

	A	B	C	D	E	F	G	H	J	K
1							O			
2							R			
3							E			
4							L			
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

FRAU
IM SPIEGEL

im Mini-Abo: 13 Ausgaben für nur 14,30 €!
Sie sparen 30% + 1 Geschenk gratis!

- ☒ Sie testen ohne Risiko, denn Sie können eine Weiterbelieferung nach dem Test ausschließen!
- ☒ Wenn Sie weiterlesen möchten, zahlen Sie 1/4-jährl. zzt. nur 20,80 €. Das Porto übernimmt im 1. Jahr der Verlag für Sie. (Nach dem 1. Bezugsjahr zzgl. 0,25 € Versandkosten pro Heft).



Art.-Nr.:
650261

4-tlg.

Schüssel-Set »Indian Summer«

Lebensmittelechtes Edelstahl-Schüssel-Set mit milchigem Plastikdeckel. Unterer Bereich metallisch lackiert, oberer Rand aus Edelstahl. Lackierung und Maße: 1x Rot (ca. 8,5 cm hoch, 18,3 cm ø), 2x Kupfer (ca. 7 cm hoch, 12,3 cm ø / ca. 8 cm hoch, 16,4 cm ø), 1x Aubergine (ca. 7,5 cm hoch, 14,4 cm ø). Schüsseln sind ineinander stapelbar.



Art.-Nr.:
650321

Projektionsuhr

Digitale LCD-Uhr mit Weckfunktion. Projektion der Uhrzeit senkrecht auf ebenen Flächen. Integriertes Licht mit Farbwechsel, Batteriebetrieben. Maße: ca. 9,7 x 6,3 x 9,7 cm.



Art.-Nr.:
650319

Easysshopping Bag »rot«

Der clevere Einkaufshelfer, einfach zusammen-gerollt in den Einkaufswagen hängen und los geht der Einkauf. **Extra:** Chip für den Einkaufswagen.



Art.-Nr.:
650186

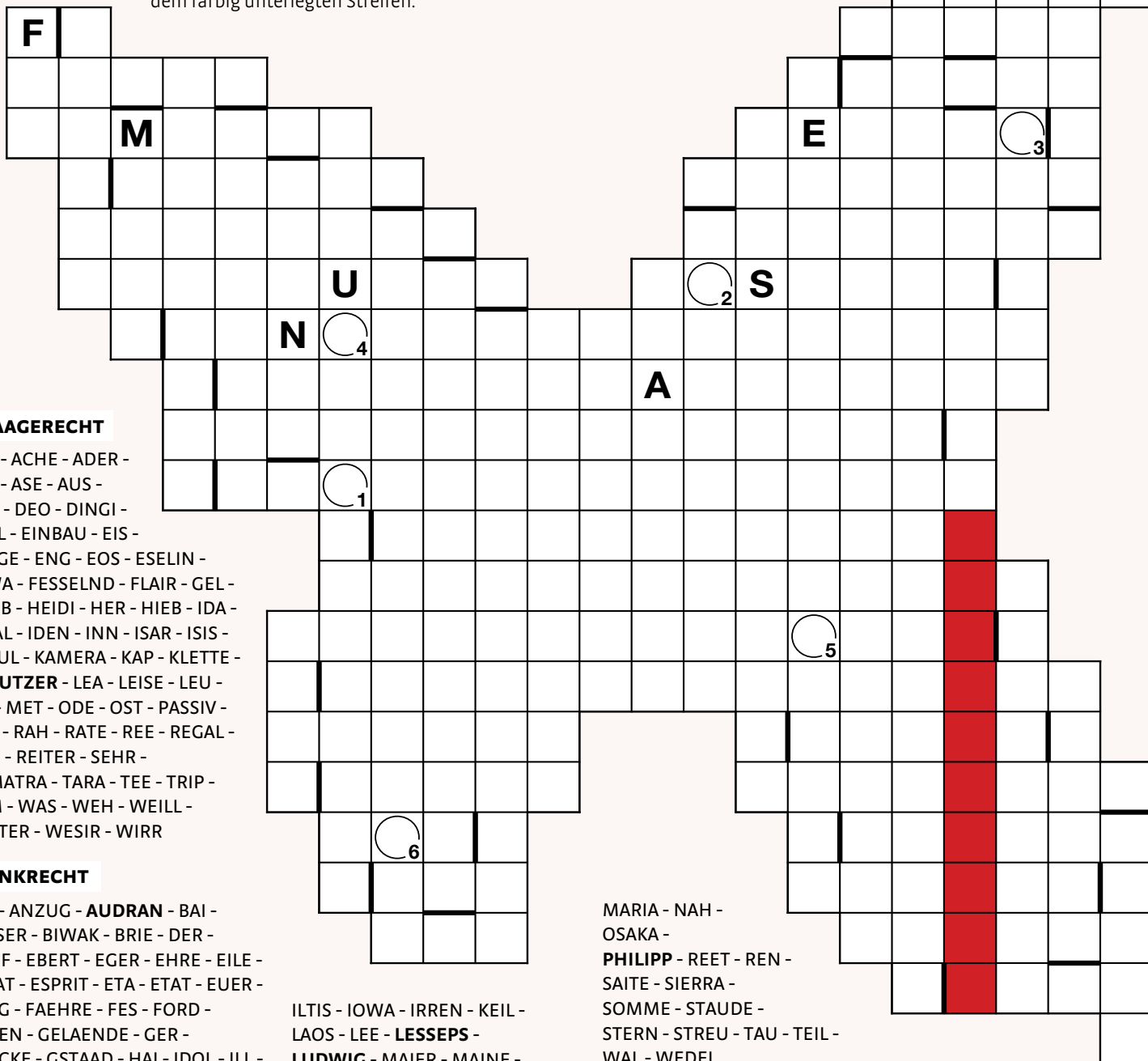
Damen-Armbanduhr

Metallgehäuse, 36 mm ø, poliert. Zifferblatt: weiß. Beides mit Steinbesatz. PU-Lederarmband: weiß, Kroko-Optik.

Gleich bestellen: Telefon 01807- 56 62 01 04*, Internet www.frau-im-spiegel.de
(Bitte Codierung **WA_S15F002** angeben) *30 Sekunden kostenfrei; danach 14 Cent/Min. (Festnetz) bzw. max. 42 Cent/Min. (Mobilfunk)

WO STAND IHRE WIEGE?

Sie sind mit ihren Nachnamen oder Vornamen unter „Waagerecht“ und „Senkrecht“ aufgeführt: der Geigenvirtuose Rodolphe, die Schauspielerin Stéphanie, der „Kanalarbeiter“ Ferdinand (de ...), ein Urenkel des „Sonnenkönigs“ und ein König von Spanien. Ihr Geburtsort ergibt sich aus dem farbig unterlegten Streifen.



WAAGERECHT

AAR - ACHE - ADER -
 ARA - ASE - AUS -
 BUB - DEO - DINGI -
 EGEL - EINBAU - EIS -
 ELOGE - ENG - EOS - ESELIN -
 ETWA - FESSELND - FLAIR - GEL -
 GROB - HEIDI - HER - HIEB - IDA -
 IDEAL - IDEN - INN - ISAR - ISIS -
 KABUL - KAMERA - KAP - KLETTE -
KREUTZER - LEA - LEISE - LEU -
 LID - MET - ODE - OST - PASSIV -
 RAD - RAH - RATE - REE - REGAL -
 REIS - REITER - SEHR -
 SUMATRA - TARA - TEE - TRIP -
 ULM - WAS - WEH - WEILL -
 WEITER - WESIR - WIRR

SENKRECHT

ALB - ANZUG - **AUDRAN** - BAI -
 BESSER - BIWAK - BRIE - DER -
 DORF - EBERT - EGER - EHRE - EILE -
 EKLAT - ESPRIT - ETA - ETAT - EUER -
 EWIG - FAEHRE - FES - FORD -
 GAREN - GELAENDE - GER -
 GLUCKE - GSTAAD - HAI - IDOL - ILL -

ILTIS - IOWA - IRREN - KEIL -
 LAOS - LEE - **LESSEPS** -
LUDWIG - MAIER - MAINE -

MARIA - NAH -
 OSAKA -
PHILIPP - REET - REN -
 SAITE - SIERRA -
 SOMME - STAUDE -
 STERN - STREU - TAU - TEIL -
 WAL - WEDEL

4

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16x ein Paar Schuhe zu gewinnen

Der Super-Komfort ist bei der Naturkorksohle das Versprechen von Vita Unica, ohne jeden modischen Abstrich. Dezent Farbkombinationen sorgen für modische Aktualität. Erhältlich in den Größen 36–40. Wir verlosen jeweils acht Paar in zwei verschiedenen Farbkombinationen. **Zum Gewinnen Coupon/Telefonnummer auf Seite 65 nutzen. (Bitte das Modell und die Schuhgröße mit angeben!) Gesamtwert: 1200 Euro.**



SO STEHEN IHRE STERNE

IN DER WOCHE VOM 3. BIS 9. JUNI



WIDDER

21.3. - 20.4.

Bei den Finanzen sind Sie ein Ass!

Liebe und Freundschaft

Akzeptieren Sie, dass Freunde manchmal andere Ansichten vertreten. Das bedeutet aber auch, dass man Sie als toleranten Menschen schätzt und liebt. ♥♥♥♥

Karriere und Finanzen

Sie sind präzise und schnell, wenn es um finanzielle Entscheidungen geht. Andererseits können Sie bei diffizilen Fragen auf auch Geduld setzen – und das ist gut so! ♦♦

Wellness und Gesundheit

Sie sind manchmal wütend? Lassen Sie es heraus! Das heißt nicht, dass Sie laut werden müssen, aber schlucken Sie nichts hinunter. Üben Sie Kritik, wenn Sie es für notwendig erachten. Das beeindruckt andere und stärkt Ihre Autorität. ♦♦♦♦



WAAGE

23.9. - 22.10.

Etwas Egoismus kann nicht schaden!

Liebe und Freundschaft

Obwohl Sie gute Umgangsformen schätzen, interessieren Sie auch Menschen, die weniger Rücksicht auf andere nehmen. Etwas Egoismus dürfen Sie sich von solchen Leuten durchaus abgucken. ♥♥

Karriere und Finanzen

Ihr gutes Ansehen ist Ihnen wichtig. Das führt dazu, dass Sie auch bei Ihrer Arbeit sehr genau auf die Ansichten anderer Menschen hören. Bitte achten Sie darauf, sich davon nicht abhängig zu machen. Denn letztlich ist es Ihr Leben! ♦♦

Wellness und Gesundheit

Eine Leber-Kur zur Entgiftung wäre jetzt gut. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, wie Sie am besten vorgehen. ♦



STIER

21.4. - 20.5.

Verwöhnen Sie mal Ihre Familie!

Liebe und Freundschaft

Ab dem kommenden Wochenende stehen Familienthemen ganz oben auf Ihrer Prioritätsliste. Nehmen Sie sich also Zeit, die Familienangehörigen mal richtig zu verwöhnen. ♥♥

Karriere und Finanzen

Vor Hauruck-Aktionen warnt der Kosmos! Vor allem finanziell größere Vorhaben sollten Sie mit Bedacht planen. Holen Sie sich auch Rat von Dritten. Denn es kann vorkommen, dass Sie manchmal einen wichtigen Punkt übersehen. ♦♦

Wellness und Gesundheit

Faulenzen? Kommt nicht in Frage! Sobald Sie die Füße hochlegen, meldet sich Ihr schlechtes Gewissen. Erst wenn alles erledigt ist, können Sie sich wirklich ausruhen! ♦



ZWILLINGE

21.5. - 21.6.

Ihre Vitalität ist im Moment vorzüglich!

Liebe und Freundschaft

Wer Sie jetzt anflirtet, muss mit einem Korb rechnen. Der griesgrämige Saturn im Partnerhaus der Zwillinge verdirbt Ihnen die romantische Stimmung. Sie brauchen jetzt Zeit für sich. ♥

Karriere und Finanzen

Sie beweisen Macher-Qualitäten! Ohne lange nachzudenken, legen Sie los. Doch darin besteht manchmal auch ein Risiko. Deshalb der Tipp: Ein gesundes Maß an Planung kann nie schaden. ♦♦

Wellness und Gesundheit

Ihre Abwehrkräfte sind stabil, und ihre Vitalität ist ebenfalls auf hohem Niveau. Spüren Sie den Kräftezuwachs? Er wird täglich mehr! Im Moment haben Sie ein Hoch! ♦♦♦♦



SKORPION

23.10. - 22.11.

In Ruhe planen – und Ihr Konto füllt sich!

Liebe und Freundschaft

Ihre Sterne stehen gut für einen erfolgreichen Flirt. Warten Sie nicht zu lange, packen Sie die nächste Gelegenheit beim Schopf! ♥♥

Karriere und Finanzen

Damit gute Pläne in Ihnen heranreifen können, ist es sinnvoll, die Ruhe zu suchen und ohne Ablenkung nachzudenken. Denn dann werden Sie einige gute Ideen produzieren, die sich positiv auf Ihren Kontostand auswirken werden. ♦♦

Wellness und Gesundheit

Ihre Haut reagiert momentan mit einigen Reizsymptomen. Der Grund dafür ist, dass sie Probleme in sich reinfressen, statt sie offen anzusprechen. Nehmen Sie sich die Freiheit, neue Wege zu beschreiten! ♦



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Keine Angst vor einem Streit – cool bleiben!

Liebe und Freundschaft

Nicht alles, was Ihr Partner sagt, meint er auch so. Das sollten Sie vor allem dann im Hinterkopf haben, wenn es zu Streitigkeiten kommen sollte. Bleiben Sie ganz cool! ♥♥

Karriere und Finanzen

Eigentlich geht es darum, Ihre finanzielle Situation grundlegend zu verbessern – und nicht nur in Akutfällen hier und da eine Reparatur vorzunehmen. Doch das braucht Zeit und langen Atem. Trauen Sie sich! ♦

Wellness und Gesundheit

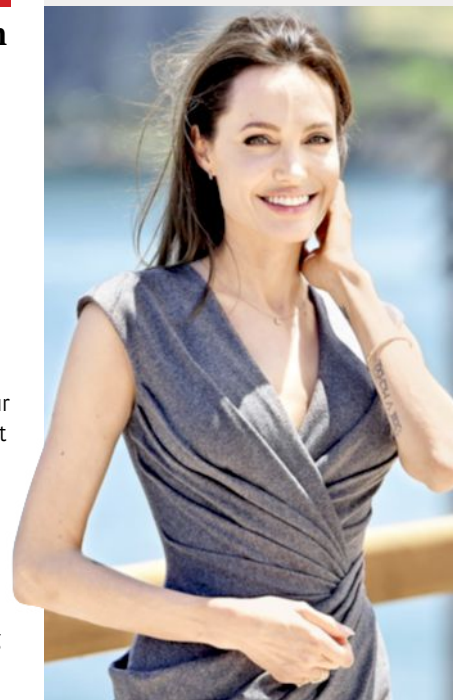
Zu viel Lärm bringt zu viel Stress. Reduzieren Sie Lärmquellen wie Radio oder Telefon. Suchen Sie ganz bewusst ruhige Orte auf, zum Beispiel auf einem Spaziergang im Wald. Erholen Sie sich dort! ♦

GEBURTSTAGSKIND DER WOCHE

Angelina Jolie

4. 6. 1975, LOS ANGELES/USA

Zwei Monate vor ihrem 40. Geburtstag sorgte Hollywood-Star Angelina Jolie für Schlagzeilen, weil sie erneut eine vorsorgliche Krebsoperation durchführen ließ. Die Sterne zeigen bei der im Sternzeichen Zwillinge Geborenen die Neigung, Probleme ziemlich radikal und durchgreifend zu lösen. Der Kampfplanet Mars dominiert ihr Horoskop. Trotz ihrer umwerfend weiblichen Ausstrahlung besitzt sie die innere Härte und Entschlossenheit einer Kriegerin, wenn es darauf ankommt. In ihr steckt durchaus etwas von der Actionfilm-Heldin Lara Croft, die sie so erfolgreich verkörperte! Ein Blick in ihre Zukunft zeigt allerdings: Die Zeit der radikalen Einschnitte geht jetzt für Angelina Jolie zu Ende!





ANTONIA LANGSDORF

Antonia Langsdorf ist seit 15 Jahren als Journalistin, Buchautorin und Astrologin (Ausbildung beim Deutschen Astrologen-Verband) in den Medien und in ihrer Beratungspraxis tätig. Darüber hinaus ist sie Repräsentantin des internationalen Astrologie-Verbands ISAR. Für uns schaut Antonia Langsdorf (Steinbock, Aszendent Krebs) jede Woche in die Sterne. Sie hat ihre Beratungspraxis in Köln. www.antonialangsdorf.de



KREBS

22.6. - 22.7.

Bares ist Wahres – nutzen Sie die Chance!

Liebe und Freundschaft

Es gelingt Ihnen, sich an schönen Dingen zu erfreuen und Unangenehmes zu verdrängen. Dies ist für Sie eine hervorragende Strategie. Vor allem, weil Sie an den Umständen aktuell wenig ändern können. ♥♥

Karriere und Finanzen

Sie müssen sich gar nicht groß bemühen: Das Geld kommt fast von alleine! Tatsächlich werden sich in nächster Zeit Möglichkeiten ergeben, neue Einnahmen zu generieren – ohne viel Aufwand! ♦♦♦

Wellness und Gesundheit

Obwohl Sie sich nicht überlasten, sind Sie oft müder, als Sie es sonst gewohnt sind. Legen Sie öfter eine Pause ein und gönnen Sie sich am Wochenende einen Mittagsschlaf. ✨



STEINBOCK

22.12. - 19.1.

Holen Sie sich jetzt Ihre Fitness!

Liebe und Freundschaft

Nur weil Ihr Partner Ihnen nicht jeden Tag rote Rosen schenkt, heißt das nicht, dass seine Liebe erkalte ist. Achten Sie auf die kleinen Zeichen – und Sie werden sehen: Davon gibt es jede Menge! ♥♥

Karriere und Finanzen

Gehen Sie nicht gleich in die Luft, nur weil mal das Telefon ausfällt, der Kopierer einen Papierstau hat oder das Internet hakt. Halten Sie kurz inne und Sie werden sehen: In der Ruhe liegt die Kraft. ♦

Wellness und Gesundheit

Wenn Sie in diesen Wochen etwas für Ihre Fitness tun, werden Sie richtig belohnt! Kondition und Kraft, die Sie sich jetzt erarbeiten, bleiben besonders lange stabil! ✨✨



LÖWE

23.7. - 22.8.

Herzklopfen? Ein gutes Zeichen für Sie!

Liebe und Freundschaft

Liebesgöttin Venus besucht die Löwen. Und das ist sehr gut für Ihre Partnerschaft! Und Singles? Sie werden nicht lange alleine bleiben. Der Wunsch nach Nähe ist so stark, dass sich Abenteuer lohnen. ♥♥

Karriere und Finanzen

Einerseits sind Sie eine großzügige Frau, die andere Menschen gerne beschenkt. Andererseits denken Sie beim Geldausgeben auch an sich. Sie haben ein gutes Händchen! ♦♦

Wellness und Gesundheit

Ein bisschen Herzklopfen ist durchaus normal. Nur wehtun sollte die Pumpe nicht. Aber keine Angst: Wenn das Herz jetzt mal schneller schlägt als sonst, ist es nur ein Ausdruck von Lebensfreude! ✨✨



JUNGFRAU

23.8. - 22.9.

Halten Sie ruhig mal etwas Abstand!

Liebe und Freundschaft

Statt von einer unglücklichen Affäre in die nächste zu stürzen, ist es für Jungfrauen besser, ein bisschen auf Distanz zu gehen. Das bedeutet nicht Rückzug und Askese – aber für den Moment tut Ihnen Abstand besser. ♥♥

Karriere und Finanzen

Sie sind von Ihren Ideen begeistert, andere noch nicht. Vielleicht sind Ihre Einfälle noch nicht ausgereift genug – oder Sie müssen Ihre Gedanken besser formulieren. ♦

Wellness und Gesundheit

Ihr Körper braucht viel Bewegung! Sport ist gut für Sie. Aber wenn Sie nicht im Fitnessstudio schwitzen wollen, gehen Sie täglich eine Runde spazieren. Ihre Mobilität zahlt sich mit Sicherheit aus! ✨✨



FISCHE

20.2. - 20.3.

Ihre Arbeit wird von der Last zur Lust!

Liebe und Freundschaft

In schwierigen Momenten beweisen Sie Fingerspitzengefühl. Ihre Intuition sagt Ihnen genau, wie weit Sie gehen dürfen und wann Zurückhaltung angebracht ist. ♥♥

Karriere und Finanzen

Wenn Arbeit gar nicht mehr als Last erscheint, sondern regelrecht Spaß macht, dann läuft alles hervorragend. Beobachten Sie sich: Vieles von dem, was zu Ihren Aufgaben gehört, bereitet Ihnen tatsächlich Vergnügen! Aber: Nicht übertreiben! ♦♦

Wellness und Gesundheit

Heuschnupfen oder Hautreizungen bringen einen manchmal fast zur Verzweiflung. Bleiben Sie ruhig und besprechen Sie sich mit einem Dermatologen oder Heilpraktiker. ✨



Erscheint mittwochs in der
FUNKE Women Group GmbH
Münchener Straße 101/09,
85737 Ismaning
Postadresse: Postfach 1362, 85731 Ismaning
Rätseladresse: Postfach 1363, 85731 Ismaning
Telefon: 089 / 272 70-0
Telefax: 089 / 272 70-8993
Printed in Germany

E-Mail: redaktion@frau-im-spiegel.de
FRAU IM SPIEGEL online: www.frau-im-spiegel.de

Chefredakteurin: Claudia Cieslarczyk

Stv. Chefredakteur: Andreas C. Englert

Art Director: Harry Hartwig

Chef vom Dienst: Timm Kremer

Leute/Kultur: Caroline Cornfine, Sylvia Petersen,
Susanne Schormann, Claudia Willruth

Bildredaktion: Andreas Blumenthal (LtG.)

Grafik: Lüder Schmidt

Zentrale Service Redaktion: Barbara Braam-Marx (LtG.),
Christiane Helling (Medizin), Renate Schlehuber (Reise)

Geschäftsführer: Sonja Oster, Michael Geringer
FUNKE Women Group GmbH
Münchener Straße 101/09, 85737 Ismaning
Telefon: 089 / 272 70-0
Telefax: 089 / 272 70-8990

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Claudia Cieslarczyk

Gesamtanzeigenleitung Frauenmedien:
Claudia Blumenberg (V.i.S.d.P.)
Axel Springer Media Impact GmbH & Co. KG
Axel-Springer-Platz 1
20350 Hamburg

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 54 vom 01.01.2015

Vertrieb: MVZ GmbH & Co. KG,
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim,
Postfach 12 32, 85702 Unterschleißheim
E-Mail: MZV@mzv.de

Vertriebsleitung: Petra Richert

FRAU IM SPIEGEL Abonnenten-Service:
Postfach 10 41 39, 40032 Düsseldorf
Telefon: 01807/566201-04*
Fax: 01807/566201-93*, E-Mail: fis@mzv-direkt.de
Persönlich erreichbar:
Mo – Do 8.00 bis 18.00 Uhr, Fr. 8.00 bis 15.30 Uhr
*Festnetz: 30 sek. kostenfrei, dann 14 ct./min;
*Mobilfunk: 30 sek. kostenfrei, dann max. 42 ct./min

Jahresabopreis: € 83,20 zzgl. ortsüblicher
Zustellgebühr

Auslandsabonnement- und Luftpost-Preise
auf Anfrage.
Zahlung bitte nach Erhalt der Rechnung.
Der Export von FRAU IM SPIEGEL und
der Vertrieb im Ausland sind nur mit
Genehmigung des Verlages zulässig.
Leserzirkel dürfen FRAU IM SPIEGEL nur
mit Zustimmung des Verlages führen.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte
und Fotos keine Gewähr. Rücksendung
nur, wenn Rückporto beiliegt.
Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste
und Internet und Vervielfältigung auf
Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc.
nur nach vorheriger schriftlicher
Zustimmung des Verlages.
Preis des Einzelheftes € 1,60.

Frau im Spiegel (USPS no 0731650) is published weekly
by Funke Women Group GmbH.
Subscription price for USA is \$180 per annum.
K.O.P.: German Language Pub.,
153 S Dean St, Englewood NJ 07631.
Periodicals Postage is paid at Paramus NJ 07652.
Postmaster:
Send Address changes to: Frau im Spiegel,
GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.

ISSN 0046-497X

Druck: Prinovis Ltd. & Co. KG, Betrieb Dresden



♥ Es läuft nicht ganz reibungslos ♥♥ Harmonie macht sich breit ♥♥♥ Die Liebessterne stehen gut! ♦ Erledigen Sie alltägliche Dinge
♦♦ Es läuft ♦♦♦ Das ist Ihre Woche! ✨ Gönnen Sie sich Ruhe! ✨✨ Kümmern Sie sich um sich! ✨✨✨ Ihnen geht es richtig gut.



BELIEBTER FAMILIENCHOR
1964 wurde „The Sound of Music“ mit Julie Andrews (M.) gedreht. Vorlage war die Geschichte der echten Maria von Trapp

Der Sound ihres Lebens

JULIE ANDREWS feierte als Baronin Trapp einen Welterfolg. In Deutschland spielte Ruth Leuwerik diese Rolle. Zum 50. Filmjubiläum von „The Sound of Music“ blickt Julie Andrews zurück – und spricht auch über ihren schwersten Verlust

Längst ist sie eine Legende – genauso wie „Meine Lieder – meine Berge“, weltweit bekannter als „The Sound of Music“. Der Musicalfilm ist einer der erfolgreichsten aller Zeiten und feiert jetzt sein 50. Jubiläum. Seit ihrer Rolle als Novizin Maria, die zur sangesfreudigen Familie Trapp kommt und Frau Baronin wird, erlebte **Julie Andrews** viele Höhen und Tiefen, beruflich wie privat. Die Energie und der Optimismus der 79-jährigen, „Dame“ (sie bekam 2000 den britischen Verdienstorden) sind dennoch ungebrochen – was sie souverän und gut gelaunt beim Interview beweist.

Was ist Ihre schönste Erinnerung an „The Sound of Music“?

Ich war vor vielen Jahren in den Alpen unterwegs. Da niemand in der Nähe war, fing ich an zu singen. Mir fiel außer der Titelmelodie des Musicals

nichts ein. Da wanderten plötzlich japanische Touristen über den Hügel – und starrten mich absolut sprachlos an. Die fragten sich bestimmt: „Was macht die denn hier?“

Durch „The Sound of Music“ und „Mary Poppins“ waren Sie auf die Rolle der Gouvernante gebucht. Störte Sie das nie?

Nicht wirklich. Das Problem war höchstens, dass ein paar Menschen in Hollywood glaubten, ich könne nur solche Figuren spielen und mich nicht für andere Rollen in Betracht zogen. Denen habe ich inzwischen das Gegenteil bewiesen, denke ich. Ich habe „The Sound of Music“ auch nie bereut. Ich wäre dumm gewesen, diese Rolle abzulehnen. Außerdem hat mir und unzähligen Menschen der Film im Lauf der Jahre so viel Freude gemacht. Ich bin heute so stolz darauf

IHR GRÖSSTER ERFOLG

Als Mary Poppins im gleichnamigen Disney-Musical (1964) bekam Andrews einen Oscar



VIELSEITIG Julie Andrews wurde mit Familienfilmen bekannt – spielte aber auch eine Spionin („Darling Lili“, 1970) oder eine Dragqueen („Victor/Victoria“, 1982)



wie damals. Ich fand es auch sehr bewegend, als **Lady Gaga** das Titellied bei der Oscar-Verleihung sang.

Nach „The Sound of Music“ ging es aber nicht weiter bergauf. Warum?

Der Geschmack bei Filmen hatte sich geändert. Solche großen Produktionen wurden ab Ende der Sechzigerjahre nicht mehr gedreht. Außerdem verlangte meine Familie meine ganze Aufmerksamkeit: 1969 heiratete ich **Blake Edwards**, brachte eine Tochter mit in die Ehe, er einen Sohn und eine Tochter. Zusammen hatten wir zwei weitere Kinder. Ich musste meine Karriere zwangsläufig zurückstellen.

Sie waren 41 Jahre lang mit dem Regisseur verheiratet. Wie haben Sie das in Hollywood geschafft?

Als wir heirateten, beschlossen wir: Wir gehen immer nur einen Tag nach dem anderen an. Das haben wir durchgezogen. Es war nicht immer einfach, manchmal auch sehr harte Arbeit, aber unser Grundsatz hat sich auf jeden Fall ausgezahlt.

Ihr Mann starb vor mehr als vier Jahren. Kann man über so etwas hinwegkommen?

Nein, und das sollte man auch nicht. Solche Einschnitte gehören zum Leben. Ich vermisse ihn auch manchmal noch sehr, gerade seine Energie. Er hatte jede Woche zehn neue Ideen für Projekte und ließ sich nie stoppen, selbst wenn er krank war.

Sie ließen sich auch nicht stoppen als Sie 1997 durch eine missglückte OP Ihre Singstimme verloren ...

Aber es war ein heftiger Schlag. Ich wollte lange nicht wahrhaben, dass ich



IN SALZBURG lebte die Familie von Trapp bis 1938. Heute ist die „Villa Trapp“ (o.) ein Hotel (ca. 75 Euro)

nie mehr singen kann, die Vorstellung war einfach zu schmerzvoll. Ich war lange in Behandlung, kann aber trotzdem nicht mehr auf der Bühne vor Publikum singen. Meine Stimme ist zu schwach. Andererseits hat mir das Leben gezeigt, dass es auch neue Wege gibt. Ich habe eine weitere

Meine Stimme ist zu schwach für die Bühne

Karriere als Kinderbuchautorin begonnen, das macht mir sehr viel Spaß. Ich bleibe also weiterhin aktiv

und habe viel um die Ohren.

Das ändert sich auch in Ihrem 80. Lebensjahr nicht?

Oh nein, das ist das beste Rezept, um jung zu bleiben!

Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Sie bedauern?

Nur, dass ich keine richtige Schulausbildung bekommen habe. Ich stand ja schon mit 13 Jahren regelmäßig auf der Bühne. Aber das war eben das Karma meines Lebens. Und ich habe absolut keinen Grund mich zu beklagen. Im Gegenteil! ■

RÜDIGER STURM



MARIA VON TRAPP († 2014) mit Familie bei einem Auftritt in Liverpool (o.) und mit Ruth Leuwerik (r.), die die Baronin 1956 in „Die Trapp-Familie“ spielte

FOTOS: REX FEATURES, FACE TO FACE, DPA PICTURE-ALLIANCE, INTERTOPICS, REUTERS

DIE PARTYS DER WOCHE



Oliver Berben und seine Frau Katrin – unterm schwarzen Kleid versteckt sich ihr Babybauch



Ungewöhnlicher Look: Sunnyi Melles in pinkfarbener Hose



Thekla Carola Wied mit Ehemann Hannes Rieckhoff vorm Theater



Otto Waalkes singt eine Lobeshymne auf Helene Fischer – als beste Moderatorin geehrt



Felicitas Woll (in Talbot Runhof) bekam den Blauen Panther für ihre Rolle im Film „Die Ungehorsame“



ZDF-Moderatorin Barbara Hahlweg (Kleid: Maria Lucas)

BAYERISCHER FERNSEHPREIS

Dem Panther auf der Spur

München Einige benutzten den Hintereingang (siehe Seite 18), die meisten Gäste ließen sich den Gang über den roten Teppich aber nicht entgehen. **Felicitas Woll** erklärte vor der Gala: „Allein nominiert zu sein, ist schon eine Ehre.“ Später wurde sie tatsächlich als „beste Schauspielerin“ ausgezeichnet. „Den Preis stelle ich neben meinen ersten Panther, damit er nicht so allein ist.“ **Matthias Brandt** kam in letzter Minute an – „blöd, wenn man nominiert ist“, gestand er später auf der Bühne, als er bereits die Trophäe als „bester Schauspieler“ für „Männertreu“ in der Hand hielt. Sein erster Dank galt dem Taxifahrer, der ihn mit „viel fahrerischem Geschick“ doch noch halbwegs pünktlich abgeliefert hatte.

Heiner Lauterbach schwärmte von der herrlichen Kulisse des Prinzregententheaters. „Hier würde ich gerne mal Theater spielen.“ Später durfte er zumindest kurz auf der Bühne stehen – er verlieh den Sonderpreis an die Produzenten der Familiensaga „Tannbach – Schicksal eines Dorfes“: **Gabriela Sperl**, **Quirin Berg** und **Max Wiedemann**. Letzterer freut sich derzeit vor allem über seine neue Rolle – der Kinoproduzent („Das Leben der Anderen“) wird im August Papa. „Es wird ein Mädchen“, verriet die werdende Mama, Radio-

moderatorin **Tina Kaiser**.

Nachwuchsschauspielerin **Mala Emde** (18, „Meine Tochter Anne Frank“) bedankte sich für den Preis (mit 10 000 Euro dotiert): „Jetzt

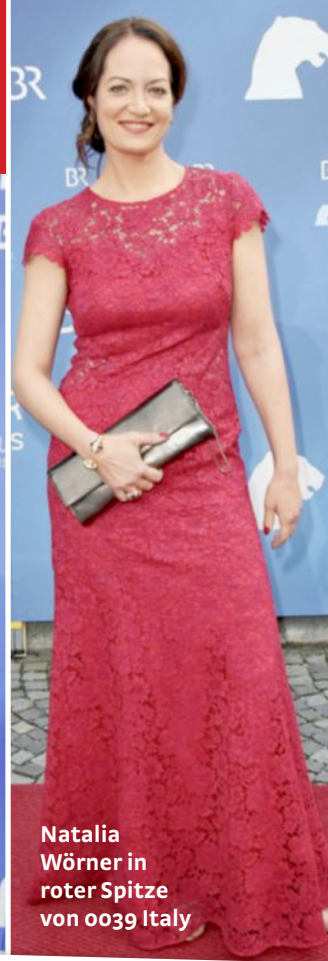
trage ich hier so 'ne ulkige Figur in der Hand“ – sie meinte den Blauen Panther aus der Porzellanmanufaktur Nymphenburg.



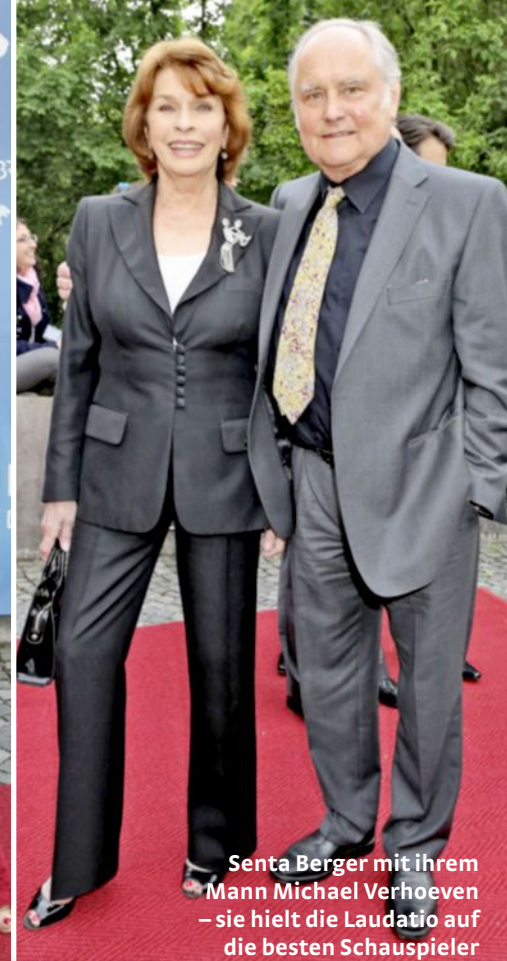
Esther Schweins (Kleid: Riani) als Laudatorin bei der Preisgala, sie ehrte den Nachwuchs



Viktoria und Heiner Lauterbach auf dem roten Teppich. Sie trug eine Robe von Talbot Runhof



Natalia Wörner in roter Spitze von 0039 Italy



Senta Berger mit ihrem Mann Michael Verhoeven – sie hielt die Laudatio auf die besten Schauspieler



Wurden in der Sparte „Doku“ geehrt: Claus Kleber und Angela Andersen



Nachtblauer Samt: Gesine Cukrowski (in Anna von Griesheim)



Andreas Gaballier sang „Verliebt, verliebt“ von seinem neuen Album



Ausgezeichnet: Autor Ferdinand von Schirach



Freuen sich auf ihr erstes Kind: Max Wiedemann und Freundin Tina Kaiser

DIE PARTYS DER WOCHE



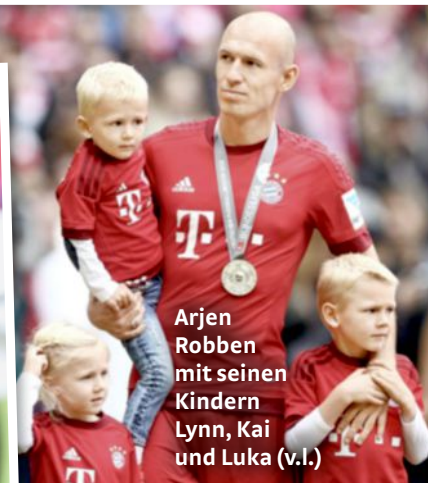
DFB-Präsident Wolfgang Niersbach mit Charlotte Knobloch (l.), Lebensgefährtin Marion Popp und Fürstin Gloria (r.)



Franz Beckenbauer (r.), Ehrenpräsident des FC Bayern, mit DFL-Ligapäsident Reinhard Rauball



Abwehr-Star Jérôme Boateng winkt mit seinen Zwillingstöchter Soley (l.) und Lamia den Fans zu



Arjen Robben mit seinen Kindern Lynn, Kai und Luka (v.l.)



Franck Ribéry mit der „Salatschüssel“ und seinen Kindern Seïf, Hiziya und Shahinez (v.l.)



Michael Ballack, Ex-Kapitän der Nationalelf, mit seiner neuen Liebe Natascha

25. MEISTERSCHAFT

Die Bayern beim Feiern!

München Mit großen Augen bestaunte der kleine **Julian** die glänzende Meisterschale. Für seinen Papa **Philipp Lahm** war es bereits das sechste Mal, dass er die begehrte Trophäe in Empfang nehmen durfte. Während der FC-Bayern-Kapitän nach der Übergabe in der Allianz Arena mit seinen Vereinskollegen mit Weißbier um die Wette „duschte“, spielten die Kinder der Kicker im rot-weißen Konfettiregen Fußball. Abends ging die Feier der 25. Deutschen Meisterschaft im Postpalast weiter. **Michael Ballack** war auch unter den Ehrengästen und zeigte sich erstmals mit seiner neuen Flamme **Natascha**. **Thomas Müller** kuschelte mit Ehefrau **Lisa**. **Robert Lewandowski** tobte sich bis in die frühen Morgenstunden auf der Tanzfläche aus. Am nächsten Tag ging die Party auf dem Rathausbalkon weiter. Hier präsentierten die Spieler ihre „Salatschüssel“ nochmals den 15 000 Fans. **Bastian Schweinsteiger** „flüchtete“ als einer der Ersten im Polizeiwagen in die Sommerpause – Ziel Paris. Dort war er als Fan: Auf der Tribüne bei den French Open feuerte er seine Freundin **Ana Ivanovic** an!



Nina W. (l.), Freundin von Manuel Neuer, und Ann-Kathrin Brömmel, Freundin von Mario Götze



Bastian Schweinsteiger im Polizei-Mini-Cooper auf dem Marienplatz



Stolz präsentierte
Kapitän Philipp Lahm
seinem Sohn Julian die
elf Kilogramm schwere
Meisterschale



Thomas Müller
beim Dinner mit
Ehefrau Lisa



Fesch:
FC-Bayern-
Trainer Pep
Guardiola in
Tracht vor
dem Rathaus



Karl-Heinz Rummenigge (r.)
mit VW-Chef Martin Winterkorn
und dessen Frau Anita



Im Stadion küsste
Robert Lewandowski
Gattin Anna – und
tanzte später im
Michael-Jackson-Stil



Mittelfeld-Star Xabi
Alonso mit Tochter
Ane und Sohn Jontxu



Ex-Vereinsarzt
Dr. Hans-Wilhelm
Müller-Wohl-
fahrt (l.) mit
Torwart-Legende
Jean-Marie Pfaff

FOTOS: IMAGO/DEFODI, IMAGO/CEPA, IMAGO/NPH, BABIRADPICTURE/POOL, ACTION PRESS, GETTY IMAGES, IMAGO/ACTION PICTURES, DDP IMAGES, BABIRADPICTURE/ANTONJOKEN/C34, API/MICHAEL MALFER

Kommt zu Papa!

KELLAN LUTZ kuschelte in Mexico City mit geretteten Tiger- und Löwenbabys

An „Twilight“-Star **Kellan Lutz** haben die Tiger- und Löwenbabys einen Narren gefressen – im wahrsten Sinne des Wortes: Immer wieder knabberten sich die Raubkätzchen an seinen Armen und Schultern fest, als der 30-Jährige sie in Mexico City besuchte, um für die „Black Jaguar-White Tiger Foundation“ zu werben. Die Stiftung rettet Großkatzen, die unter unwürdigen Bedingungen in Zuchtbetrieben, Zoos oder Zirkussen gehalten werden. Über 30 Tiere befinden sich bereits in der Obhut von Stiftungsgründer **Eduardo Serio** – sie freuten sich sichtlich über ihren berühmten Spielkameraden, der sich seit Jahren aktiv für den Tierschutz engagiert. ■



Kellan Lutz lässt die Raubtierbabys furchtlos an sich knabbern



Lutz nimmt einen kleinen Tiger auf seine Schultern



Ein Nasenkuss für einen wenige Monate alten Königstiger



GWEN STEFANI

UND NÄCHSTE WOCHE LESEN SIE



ENTSPANNTE FERIE Ringelshirt, Schlapphut und schicker Shopper – mit diesem coolen Look à la Gwen Stefani können Sie im Urlaub jede Stadt erobern



SÜSSER NORDEN Die Küche Schwedens ist nicht nur etwas für Fisch-Fans, sondern begeistert dank Köstlichkeiten wie Blaubeer-Bullar auch Naschkatzen

Die neue FRAU IM SPIEGEL erscheint am Mittwoch, den **10. Juni 2015**

Sie möchten FRAU IM SPIEGEL abonnieren oder verschenken? www.frauimspiegel.de



JET-Tankgutschein 50,- €

Bei allen teilnehmenden JET-Stationen einlösbar



Verrechnungsscheck 45,- €

Bei jedem Geldinstitut einzulösen



KARSTADT-Geschenk-Karte 50,- €

Im praktischen Scheckkarten-Format

Neue **FRAU IM SPIEGEL** Leserin werben und eine Prämie sichern!



KitchenAid

KitchenAid Classic, weiß

Mit Kneithaken, Flachrührer, Schneebesen und 4,28 Liter-Edelstahl-Schüssel • Geschmeidiges, rundes Design • Einfach zu reinigen • Mit Direktantrieb, leise • Zuverlässig, robust, stabil und langlebig • Original Planetenrührwerk • Zuzahlung: 199,- € (Zahlung per Nachnahme)

Bestellwege: ☎ 01807-56 62 01 04* ✉ 01807-56 62 01 93* @ fis@mzv-direkt.de
(Bitte Bestell-Nr. angeben: WA_S150024) *30 Sekunden kostenfrei; danach 14 Cent/Min. (Festnetz) bzw. max. 42 Cent/Min. (Mobifunk)

Ihre Vorteile als Abonnentin

- ☒ Jede Woche bestens informiert!
- ☒ Keine Ausgabe mehr verpassen!
- ☒ Lieferung bequem nach Hause!
- ☒ 4 Ausgaben gratis bei Bankeinzug

Jetzt sparen!
☒ **1 Jahr portofrei**

Ihre Vorteile als Vermittler

- ☒ Sie erhalten eine Prämie Ihrer Wahl!
- ☒ Sie müssen selbst nicht Abonnent sein!

Weitere Angebote unter www.frau-im-spiegel.de

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen, diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen hat bzw. haben. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die FUNKE Women Group GmbH, Münchener Str. 101, 85737 Ismaning, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. per Post, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

✉ Bestell-Coupon bitte senden an: **Abo-Service FRAU IM SPIEGEL, Postfach 10 41 39, 40032 Düsseldorf**

☒ **JA, ich abonniere FRAU IM SPIEGEL** wöchentlich zum Vierteljahrespreis von zzt. nur 20,80** € inkl. MwSt./Versand (nach dem 1. Bezugsjahr zzgl. 0,25** € Versandkosten pro Heft). Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn ich nicht 6 Wochen vor Bezugsende schriftlich künde. Ich und in meinem Haushalt lebende Personen waren in den letzten 6 Monaten nicht Abonnent von FRAU IM SPIEGEL.

Ich bin die neue Abonnentin:

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon Geburtsdatum

Zahlung bequem und bargeldlos per Bankeinzug plus 4 Hefte gratis!

(im 1. Jahr vierteljährlich zzt. 20,80** € inkl. MwSt./Versand)
Ich ermächtige die FUNKE Women Group GmbH, SEPA ID: DE36ZZZ0000591215, die Abogebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. 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.

IBAN DE (Bankleitzahl) (Kontonummer)

Geldinstitut

☐ Ich bin damit einverstanden, dass mich die FUNKE Women Group GmbH per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote zu Zeitschriften informiert. Ich kann der Verarbeitung und Nutzung meiner Daten zu Werbezwecken jederzeit beim Verlag widersprechen.

Datum Unterschrift der neuen Leserin

Ich werbe die neue Abonnentin:

Bitte senden Sie die angekreuzte Prämie

- | | |
|--|--------|
| ☐ KitchenAid Classic, weiß
(Zuzahlung: 199,- € per Nachnahme) | 650392 |
| ☐ JET-Tankgutschein 50,- € | 650015 |
| ☐ Verrechnungsscheck 45,- € | 650005 |
| ☐ KARSTADT-Geschenk-Karte 50,- € | 650250 |

an folgende Adresse:

Name, Vorname

Straße, Hausnr. (kein Postfach)

PLZ, Ort

Telefon

WA_S150024

Aus rechtlichen Gründen dürfen Abonnentin und Prämienempfänger nicht identisch sein. Dieses Angebot gilt nicht für Geschenkabonnements. Die Zusendung der Prämie erfolgt nach Abbuchung bzw. Zahlungseingang. Lieferung erfolgt nach ca. 4 Wochen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht.

**Inlandspreis, Auslandspreise auf Anfrage

Das besondere Vorzugsangebot nur für Sie als Leser!

Inselparadies Kreta

Traumhafter Urlaub direkt am Strand

GREECE



8 Tage / 7 Nächte

schon ab € 549,-
p.P. im Doppelzimmer (11.10.15 ab/bis München)

Viel Urlaub zum günstigen Vorzugspreis!

Kreta zählt zu den schönsten Inseln Griechenlands und besticht mit einer einmaligen und vielfältigen Natur. Grenzenlose Buchten, kristallklares Wasser und atemberaubende Landschaften, die in Kombination mit der traditionellen kretischen Mentalität der gastfreundlichen Bewohner stehen. Entspannen Sie eine Woche in Ihrem ausgesuchten Hotel, direkt am Strand von Chersonissos und erkunden Sie bei Ihrem inkludierten Ausflug das Bergdorf Anogia.

Ihr Hotel: Palmera Beach & Spa

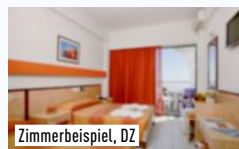
84% Weiterempfehlung bei HolidayCheck



Genießen Sie Ihre Halbpension im Restaurant mit Meerblick

Ihr ausgewähltes 3-Sterne Hotel liegt direkt am Strand von Chersonissos und bietet Ihnen ein warmes und freundliches Ambiente – perfekt für einen erholsamen Urlaub. Einkaufsmöglichkeiten, die Busstation sowie ein Aquapark sind nur wenige Schritte entfernt. **Ausstattung:** Ihr Hotel besteht aus 2 Hauptgebäuden mit 3 Stockwerken und zählt mit nur insgesamt 87 Zimmern zu den kleineren Hotels. 2 Restaurants (ein Buffetrestaurant und ein a-la-carte Restaurant im Tavernenstil am Strand) und eine Hotelbar sorgen für Ihr leibliches Wohl. Entspannen Sie am Süßwasser-Pool mit Lie-

gen und Sonnenschirmen. Ihre Unterkunft verfügt ebenfalls über eine 24-Stunden Rezeption, WLAN (inklusive) in den öffentlichen Bereichen, TV-Bereich, Minimarkt, Roomservice (gg. Gebühr) und Wäsche-/Bügelservice. Das Palm Spa- & Wellnesscenter ist mit Hamam, Sauna, Massageraum sowie einem Fitnesscenter ausgestattet (gg. Gebühr). Ihre **komfortablen Zimmer** sind mit Bad oder Dusche/WC, Musikkanal, Telefon, Kühlschrank, Sat-TV, Flachbildschirm, Safe (gg. Gebühr) Balkon oder Terrasse ausgestattet.



Zimmerbeispiel, DZ



Restaurant

Ihre Vorzugspreise (p.P. in €)

*** Limitiertes Angebot - nur hier buchbar ***

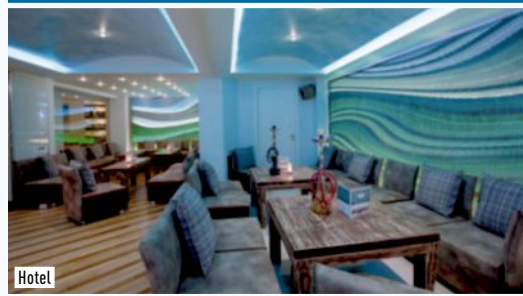
Abreise-Termin	Flughafen	Preis im DZ
20.09.15	München/Nürnberg	689,-
	Düsseldorf/Frankfurt/Hannover	719,-
	Berlin Tegel	749,-
11.10.15	München	549,-
	Düsseldorf/Frankfurt/Berlin Tegel	629,-
	Nürnberg	639,-
	Stuttgart/Berlin Schönefeld/Hannover/Hamburg	759,-
18.10.15	München/Nürnberg	629,-
	Frankfurt	669,-
	Düsseldorf	689,-

EZ-Zuschlag: € 99,- p.P. / Meerblickzuschlag: € 49,- p.P.

Ausflüge: Thrapsano, Peza & Archanes: € 59,- p.P. / Spinalonga & Agios Nikolaos: € 79,- p.P. / weitere Ausflüge vor Ort buchbar
REISEDOKUMENTE: Deutsche Staatsbürger benötigen einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. // Mindestteilnehmer pro Termin & für alle Ausflüge: 20 Personen

Inkl. Ganztages-Ausflug zum Dorf „Anogia“

Sie fahren bequem ab Ihrem Hotel in die Berge Kretas zum Nida Platea und zur Ideon Höhle in der laut der griechischen Mythologie Zeus aufgewachsen sein soll. Anogia ist mit ca. 2500 Einwohner das größte Bergdorf und mit 710 – 790 m auch eines der höchstgelegenen der Insel. Die Bewohner leben heute noch überwiegend von der Ziegen- oder Schafzucht. Sehen Sie während Ihrem Ausflug wie Joghurt und Käse hergestellt werden und lauschen Sie der traditionellen kretischen Musik.



Hotel



Knossos

Urlaub am Meer

Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH sowie unsere Datenschutzhinweise (abrufbar unter www.riw-touristik.de; auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsabschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

JETZT ANRUFEN & Vorzugsangebot sichern oder kostenlosen Sonderprospekt anfordern!

Persönliche Beratung & Buchung: ☎ 06128 / 740 810

Bitte geben Sie Ihren Vorteilscode an: **Ihr Vorteilscode: FIS-KRETA**

Gerne können Sie uns auch per E-Mail kontaktieren: team@riw-touristik.de

Mehr zur Reise und Buchung auch im Internet: www.riw-direkt.de/fis-kreta

RIW TOURISTIK
SEIT 30 JAHREN

Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH
Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein