

# Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen | www.bildderfrau.de

## Der 4-Stufen-Plan für mehr Gelassenheit

+ Blitz-Test: Ist Ihr Leben in Balance? s. 46

NEU!

**Darm-Sprechstunde**  
Mit Spezialist  
Dr. Ulrich Eck s. 52

Anja (45): **Mein Mann führte ein Doppelleben** Jahrelang betrog er mich - mit einem Mann! s. 80

Jeden Tag ist **1 Kilo weg!**

# Die beste Super-Schlank-Suppe

Jetzt mit Hack s. 42



## Schuh-trend für den Frühling s. 14

## Heilwunder Sonnenblume

z. B. als Öl gegen Hautprobleme s. 60

## Piste, Party, Pulverschnee - für 49,90 Euro!

BILD der FRAU testete Schnäppchen-Tour s. 62

Wie vom Bäcker

## Franzbrötchen zum Selbermachen

... und andere süße Geheimrezepte s. 64



Damit wickeln Sie alle ein:

## Neue Rouladen

s. 70

Die 7 schönsten Ideen mit Tulpen s. 72



EXKLUSIV  
**George Clooney** s. 24  
Ich bin der eifersüchtigste Mann Hollywoods



B €1,50; DK 16,00; DKK 16,00; HRK 1,50; I €1,70; KRO 20,00; HRK 1,50; NL €1,70; A €1,35; PL 9,50; PLN; P (cont.) €2,30; CH 2,30; CHF; SLO €2,10; TR 10,75; TL; H 680 FT

Die gute Idee

# Gestern Fahrrad-Schlauch, heute ...

Platte Reifen haben auch ihre gute Seiten. Es lassen sich daraus so tolle Sachen wie diese hier machen

## ... schicker Blumentopf



- 1 Sie brauchen: Fahrradschlauch, Schere, schwarzes Klebeband, blühende Topfpflanze, z. B. Begonie
- 2 Schlauch längs durchschneiden, so lässt sich das zähe Gummi leichter verarbeiten. Ventil abtrennen
- 3 Schlauch mit Klebeband am Topfrand befestigen, bis unten herumwickeln. Das Ende in eine der Bahnen stecken



Leuchtend blühende Zimmerpflanzen kommen in den schwarz umwickelten Töpfen super zur Geltung

Fotos: A-ROSA (2), ART-Line über DaWanda.com; Pflanzenfreude.de/Blumenbüro Holland (4), Schlauchobjekte über DaWanda.com; Text: Babett-Ch. Thienemann

## ... coole Matte

Trendsetter stehen auf Schuhabstreifen aus gehäkelten Schläuchen. Ein handgemachtes Designerstück! 130 Euro (Schlauchobjekte über DaWanda.com)

## ... süßes Mäppchen

Stifte sind in der Recycling-Schlapperrolle flott unterwegs. 17,50 Euro (ART-Line über DaWanda.com)



## Schnell-Check

# Welche Kreuzfahrt ist ideal für mich?

**W**illkommen an Bord und Leinen los! Kreuzfahrten boomen wie nie zuvor und für jeden gibt's die passende Reise. **Kurztrip** Einfach mal eine Schiffsreise probieren? Oder mit dem Club fröhlich die Kasse „auf den Kopf hauen“? Zur Auszeit auf See laden

Mini-Kreuzfahrten ein, z.B. auf der Ostsee mit zwei Nächten an Bord und einem Landgang in Oslo. **Flusskreuzfahrt** Lust auf eine entspannte Städtereise per Schiff? Ein paar Tage Resturlaub übrig? Dann einchecken auf dem Flusskreuzfahrer und z.B. mit aRosa die schönsten Metropolen an Donau, Rhein oder Rhone erkunden. Wer mag, startet an Land mit einem der bordeigenen Tourenräder zur Stadtrundfahrt. Unterwegs heißt es die vor-

überziehende Landschaft genießen, gut essen und trinken, sich im Spa-Bereich z.B. mit Sauna und Massage verwöhnen lassen. **Fernreise** Die große weite Welt entdecken? Den Traum einer großen Kreuzfahrt Wirklichkeit werden lassen, z.B. zur Hochzeit? Ob Karibik, Indischer Ozean oder Mittelmeer – überall schippern Kreuzfahrer. Vor dem Buchen checken, z.B. bei Travelzoo, um welche Art Schiff es sich handelt und wann genau die beste Reisezeit ist.



Per Schiff zu tollen Städten reisen, sich an Bord verwöhnen lassen – das bieten Flusskreuzfahrten

## GUTES & NEUES

### Herzensbrecher, der Wärme spendet

Es duftet leicht nach Lavendel, schmiegt sich softig in den Arm. Niedlicher als solch ein Schäfchen kann kaum eine Wärmflasche sein. Das Plüschtier aus der Serie „My first Warmies“ wird für 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzt. Seine Lavendel-Hirse-Füllung lässt sich per Klettverschluss schnell herausnehmen, sodass das Schäfchen dann per Hand gewaschen werden kann (15 Euro, Warmies, in Apotheken).



### Kunstwerk für Kräuterliebhaber

Die dornige Silberdistel, das zarte Tausendgüldenkraut, das pralle Maiglöckchen – so zauberhaft wie geheimnisvoll ist die Welt der Kräuter. Seit ihrer Jugend im sächsischen Bautzen beschäftigt sich die Autorin damit. In ihrem Liebhärbuch ist altes Wissen mit wunderschönen Zeichnungen vereint. Christel Herrich „Mein Herbarium“, Quadriga Verlag, 39 Euro.



### Haushalts-Trick: Wandradierer für Fußboden nehmen

Kinderspaß mit unangenehmen Folgen: Die Kunststoffräder von Spielautos hinterlassen auf Fußböden häufig schwarze Striemen. Schrubben nützt kaum. Stattdessen einen Schmutzradierer nehmen. Damit gehen sie meistens weg. Bei dickeren Streifen am besten einen Dampfreiniger einsetzen.

### DER KLEINE ENGEL Botschaft für die Seele



### Orange macht glücklich

Petra Arndt

# Naturgelassenheit.

Wer auf die Natur und ihren Reichtum vertraut, geht entspannter durchs Leben. Vor allem mit den naturbelassenen reinen Direktsäften von Rabenhorst – ein ganz bewusster Genuss.



**Rabenhorst**  
WISSEN, WAS GUT TUT.