

Bild der Frau

Rückenschmerzen wegatmen

4 Übungen helfen bei schlimmen Verspannungen S. 56

Hof-Besuch
„Jetzt bin ich Bio-Bäuerin“

Anna (40) & ihr Neustart
S. 8

Insiderinnen verraten:
8 Geheimtipps für Mallorca

Von Taschen-Shop bis Ruhe-Bucht
S. 74

Die Nr. 1-zuverlässig



Cremiger Cheesecake

Luftige Baiser-Schnitten

Pflückfrisch
Neue Erdbeer-Kuchen

Mit Skyr, Baiser ... s. 50

PLUS
Spargel-Hits mit Hack s. 40

Machen Sommerlaune
5 angesagte Kurzhaar-Frisuren
z. B. der „Dolce Vita Crop“ s. 20

Liebes-Extra
Die 9 besten Kennenlern-Tipps 40+
Paare erzählen: „So fanden wir uns!“ s. 54



Dürfen wir vorstellen? Flacher Bauch in Rekordzeit

S. 42



NEU Mega-Trend schmilzt Fett, stoppt Ess-Lust, baut Muskeln

AKTUELL

Endlich gefunden
Der beste BH für mich
S. 14

Einfach genial
Urlaub gegen Tierbetreuung
S. 28

Richtig cool
Die Kult-Eismaschine - getestet!
S. 31

TV-KUPPLERIN
Inka Bause
„Fühle mich wie 18“
S. 26



POPSTAR
Michael Patrick Kelly
„Meine Musik heilt“
S. 26



**Bild
der
Frau**

**40%
sparen**

Ihr exklusiver LESE-RABATT

Lesen Sie BILD der FRAU

52 Hefte für nur 59 € statt ~~98,80 €~~



Lesen Sie 1 Jahr **BILD der FRAU** mit einem **Rabatt von 40%**.
Information und Unterhaltung für Frauen, die ihr Leben selbst gestalten.
Mit exklusiven Interviews, Fotostrecken und Reportagen.

VORTEILE:

- ✓ 40 % Ersparnis
- ✓ GRATIS E-Paper
- ✓ Nach dem 1. Jahr jederzeit kündbar



Bequem & überall lesen:
Jetzt die **BILD der FRAU**
E-Paper App herunterladen!
www.bildderfrau.de/app



Bestellen sie direkt unter
www.bildderfrau.de/sparabo

**Ihr Rabatt-Code:
SPAREN40**

Gültig bis zum 10. Mai 2025

Rabatt-Code im Warenkorb in das vorgesehene Feld eingeben.

Sandra Immoor, Chefredakteurin

Her mit den Schmetterlingen

A Iso von den vielen verschiedenen Sorten der Altersdiskriminierung ärgert mich diese vielleicht am meisten: „Muss das denn noch sein?“, tuschelten Bekannte, als eine 69-jährige Witwe in meinem alten Heimatdorf heiratete. „In dem Alter ... das ist doch peinlich!“

Was für eine Frechheit. Nur weil die Jugend vorbei ist, geht ja nicht das Herz in Rente. Gerade wenn einen schon ein paar Krisen durchgerüttelt haben, weiß man, wie kostbar Nähe, gemeinsames Lachen und geteilte Frühstücksbrötchen sind. Wie gut es tut, wenn im Bauch die Schmetterlinge flattern.

Gabriele Pochhammer, in dieser Ausgabe unsere Experte fürs Thema, weiß das auch. Denn auch sie hat nach dem Tod ihrer großen Liebe vor acht Jahren und all der Trauer einen neuen Anfang gesucht. Mit einem neuen Gefährten. Als eine Partnervermittlungsgesellschaft sie dann wegen ihrer gerade mal 59 Jahre „schwer vermittelbar“ nennt, gründet sie kurzerhand ihre eigene: Mit „Hammer & Herz“ hat sie inzwischen schon vielen Älteren beim Verlieben geholfen. Auf Seite 54 verrät Gabi ihre Kennenlern- und Mutmach-Tipps.

Und sie hat so recht: Es ist nie zu spät für ein neues Kapitel, ein neues erstes Date, bei dem man nervös mit der Kaffeeuntertasse klappert und sich aufgeregt an den Haaren herumzupft. Natürlich hat unsereins älteres Semester mehr Gepäck dabei – alte Beziehungen, Enttäuschungen, vielleicht sogar erwachsene Kinder, die misstrauisch ihr Erbe beäugen. Aber klar ist auch: Wenn wir uns trauen, uns wieder Romantik ins Leben zu holen, uns noch mal ganz auf jemanden einzulassen – dann haben wir kein Augenrollen verdient. Sondern Applaus.

Liebe Leserinnen und Leser da draußen: Ganz egal, wo Sie sie schon gefunden haben oder wo Sie sie noch finden und mit wem – wir wünschen Ihnen Liebe im Übermaß! Und ganz sicher kennt die kein Alter.



Sandra Immoor

Nah dran



38 Reporterin Iris (l.) recherchierte nicht nur hinter den Kulissen des „Erzgebirgskrimis“ – sie übernahm auch eine Rolle



32

Die schönsten Erinnerungen kommen bei Kreativ-Designerin Janin (l.) hinter Glas – unser Fotograf Georg Lukas hat festgehalten, wie



8 Vom Kreißsaal ins Gemüsebeet! Warum Hebamme Anna (r.) heute Bio-Bäuerin ist, hat sie unserer Redakteurin Sarah erzählt

INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 Achtung vor Online-Kriminellen!
- 8 **Titel** Anne (39): Jetzt bin ich Bio-Bäuerin
- 11 „Psst, ich habe ein Geheimnis“
- 12 Eine bessere Zukunft für fleißige Bienen
- 28 **Titel** Genial! Gratis-Urlaub gegen Tiersitting
- 31 **Titel** Getestet: Die Kult-Eismaschine
- 32 Erinnerungen hinter Glas zum Selbermachen
- 36 Emilia kam mit Leukämie zur Welt

MODE

- 14 **Titel** Trend-Check: Der beste BH für mich
- 16 4 starke Signale, die selbstbewusster machen
- 24 Farbenfrohe Streifenmuster

BEAUTY

- 18 Sonnenschutz wird immer besser
- 20 **Titel** 5 angesagte Kurzhaar-Frisuren
- 22 Neue Nagellack-Farben

PROMINENTE

- 26 **Titel** Inka Bause: Fühle mich wie 18
- 26 **Titel** Michael Patrick Kelly: Meine Musik heilt
- 38 BILD der FRAU spielt beim „Erzgebirgskrimi“ mit
- 78 Promieflüster

GUT ESSEN

- 40 **Titel** „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Spargel raffiniert serviert
- 42 **Titel** Flacher Bauch in Rekordzeit
- 44 Stullen vom Feinsten
- 46 Sarahs Ernährungsecke: Bunte Gemüseküche
- 48 Das schmeckt mir heute!
- 50 **Titel** Neue Erdbeerkuchen

PSYCHOLOGIE

- 54 **Titel** Die 9 besten Kennenlern-Tipps 40+

GESUNDHEIT

- 56 **Titel** Rückenschmerzen wegatmen
- 58 Steffi (71): So kann ich den Tinnitus akzeptieren
- 60 Saft und Tee bei Heuschnupfen
- 62 Muskeln sind die beste Medizin
- 64 Intervall-Fasten – Turbo für den Stoffwechsel

RATGEBER

- 66 Prachtvolle Pfingstrosen
- 68 Tablett im Trend
- 70 Sie fragen – Experten antworten

REISE

- 74 **Titel** 8 Geheimtipps für Mallorca

RÄTSEL

- 30 Sachpreis-Gewinnspiel
- 34 Tierischer Rätselspaß
- 76 Sudoku

RUBRIKEN

- 34 Herstellernachweis
- 34 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 35 Horoskop
- 76 Kolumne: „Mal ehrlich ...“
- 77 Leserbrief
- 80 Das Mondhoroskop für Mai
- 82 Vorschau & Gedicht

Magie der Woche Ein Platz für kleine Zauberer

■ Harry Potter mitten in Berlin-Wilmersdorf. Auf dem neuen Hokuspokus-Spielplatz (Kosten: 1,1 Mio Euro) können sich Kinder in Hogwarts verstecken, Zauberzug fahren oder auf der Goldenen-Schnatz-Seilbahn durch die Luft sausen. Nur das berühmte Gleis 9 $\frac{3}{4}$ gibt es nicht, stattdessen Gleis 8 $\frac{3}{4}$. Wir sind trotzdem verzaubert!



Rund um das „Zauberschloss“ gibt es auch Harry, Ron und Hermine (o.) als Holzfiguren zu sehen

ZWEI FRAGEN AN

Miriam Stein, Gründerin der Initiative „Wir sind 9 Millionen“

„Aufklärungsbrief an alle!“

Die Wechseljahre stehen erstmals im Koalitionsvertrag. Super Nachricht!

Wie BILD der FRAU mit der „Aktion Gesundheit“ engagieren auch Sie sich mit Ihrer Initiative seit Jahren dafür, dass die Wechseljahre aus der Tabu-Zone kommen, stimmt's?

Ja, denn sie betreffen die Hälfte der Menschheit. Deshalb sind wir schon 2023 mit vielen Frauen in

den Bundestag gezogen, um auf Missstände rund um die Wechseljahre aufmerksam zu machen.

Was fordern Sie?

Wir brauchen einen Aufklärungsbrief an alle Frauen ab 35. Außerdem müssen die Wechseljahre Thema im Medizinstudium werden, und es braucht in der Gebührenordnung der Krankenkassen eine Abrechnungsnummer für die Wechseljahrsberatung – damit es sich für die Ärzte auch finanziell lohnt, die Probleme ernst zu nehmen. M. KAUSSEN

INFO: BILD der FRAU arbeitet zudem gerade an einer bundesweiten Positiv-Ärzteliste für Sie, liebe Leserinnen: Darauf werden die Adressen der Medizinerinnen und Mediziner stehen, die sich schon heute gut mit den Wechseljahren auskennen.



Miriam Stein

Juhu, ich kann fliegen – äh, fast ...

Diese Entenküken purzeln aus einem Nistkasten am Lake Bavaria in Minnesota (USA), als wären sie Turmspringer. Dabei können die mutigen Mini-Artisten noch gar nicht fliegen – eigentlich fallen sie nur, durch die Schwerkraft. Doch keine Sorge. Mit ihrem Fliegengewicht landen die Küken unverletzt im Wasser – und dort wartet ja bereits die rufende Mama auf sie. Auch deshalb hat den Kleinen der Sprung ins Ungewisse wohl einen Riesenspaß gemacht.





Unglücklich: Maik Seitz möchte seine Heim-Oase behalten

Autos statt Garten-Idylle

Werden hier bald Parkplätze entstehen?
Bewohner Maik bangt um sein kleines Paradies

Fassungslos schüttelt der Angestellte aus Dietzenbach (Hessen) den Kopf. Ende 2008 hat Maik Seitz (59) eine Eigentumswohnung inklusive Nutzungsrecht für einen Garten gekauft. Er baute die 80 Quadratmeter große Fläche mit viel Liebe aus – samt Whirlpool, lauschiger Sitzecke und Elektrogrill. Knapp 35 000 Euro hat der Hobby-Heimwerker investiert. Dann flattert im vergangenen Jahr ein Schrei-

Baubehörde pocht auf Rückbau

ben der Unteren Bauaufsichtsbehörde des Landkreises Offenbach herein. Laut Bauordnung müsse der Garten abgerissen werden. Grund: Früher sei im Erdgeschoss eine Schlachterei gewesen und statt Grün gab es dort Parkplätze. Die Baubehörde pocht auf Rückbau. Eine Sprecherin: „Sechs Parkplätze sind eine Auflage aus der Baugenehmigung. Diese ist zu erfüllen.“ Die Kosten müsse der Eigentümer selbst tragen.

Maik Seitz ist verzweifelt. „Ich habe schlaflose Nächte. Als ich die Wohnung kaufte, stand weder im Kaufvertrag noch im Grundbucheintrag etwas von Parkplätzen. Sollte das durchgehen, stehe ich vor dem Ruin.“ Jetzt liegt sein Fall beim Regierungspräsidium in Darmstadt.

ERIKA KRÜGER



MINI-TREND

Dating wie ganz früher?

Zurück in die Zukunft: In Hamburg und München hängen sogenannte „Tinder Bücher“ an Bäumen. Singles können sich in das Notizheft eintragen. Gute Idee?



Mysteriös bleiben
Antonia (24)
Studentin für Bauingenieurwesen aus Berlin: **JAI!** Ich würde etwas von

UMFRAGE: MICHELLE VICENTE
mir preisgeben, aber gleichzeitig privat bleiben – zum Beispiel, dass ich in meiner Freizeit Sport treibe. Kriterien an den Mann würde ich nicht reinschreiben, vielleicht fühlt sich sonst einer nicht angesprochen, obwohl ich ihn gut gefunden hätte. Der Kontakt läuft dann über Instagram oder Mail.



Handy ablegen
Conny (56)
Versicherungsangestellte aus Hamburg: **JEIN!** Ich

würde zwar nichts reinschreiben, aber alles, was hilft, dass die Menschen ihr Handy weglegen und draußen in Kontakt treten, ist toll! Ich habe meinen Mann bei einem Konzert kennengelernt – aber auch in Kneipen kann man sich wunderbar verabreden.

Starke Frauen

Starke Sprüche

Es ist besser, durchs Leben zu tanzen, als durchzumarschieren.



Yoko Ono

Verliebt! Auf S. 54 erzählen Paare von ihrem späten Glück

FALSCHES SMS • LOCK-WHATSAPP • RÜCKSENDE-WUCHER

Achtung vor Online-Gaunern!

Jeder Vierte* von uns ist schon mal auf Betrug im Netz reingefallen. Juristin Julia Rehberg von der Verbraucherzentrale Hamburg warnt vor drei aktuellen Abzock-Maschen

1 „Hallo Mama, ich habe eine neue Nummer ...“

Auch BILD der FRAU hat schon oft davor gewarnt, leider hält sich der Einzeltrick hartnäckig: Eine WhatsApp (oder SMS) einer unbekanntenen Nummer geht ein. Inhalt: „Hallo Mama, rate mal, wessen Handy in die Waschmaschine geraten ist. Habe jetzt eine neue Nummer 017... Die alte Nummer kannst Du löschen.“ Wer nun so Kontakt mit „seinem Kind“ aufnimmt, wird im weiteren Chatverlauf um eine Überweisung zum Beispiel für eine unerwartete Autoreparatur gebeten. Kommen Sie der Bitte nach, geht's munter weiter. **DAS SOLLTEN SIE TUN:** Tochter/Sohn unter der Ihnen bekannten alten Nummer anrufen – und so den Fake schnell klären. Chatverlauf sichern und Polizei informieren. Haben Sie bereits Geld überwiesen, sollten Sie auf jeden Fall Strafanzeige erstatten.

2 „Wir konnten Ihr Paket nicht zustellen ...“

Und weiter: „Bitte besuchen Sie ...“ oder „Ihr Paket hat Verspätung. Jetzt Lieferung bestätigen ...“ So oder ähnlich lauten die Texte der SMS, denen ein Link folgt. Nach dem Klick darauf



Per Handy versuchen Betrüger an Geld zu kommen

werden SMS im Sekundenkontakt verschickt; haben Sie keine Flatrate, entstehen schnell ein paar Hundert Euro Mobilfunkkosten. Zudem besteht Gefahr, dass eine Schadsoftware persönliche Daten, beispielsweise aus Ihrem Mail- oder Bankaccount, abgreift.

DAS SOLLTEN SIE TUN: Sind Sie in die Falle getappt, Flugmodus aktivieren und Smartphone auf Werkseinstellungen zurücksetzen. Informieren Sie außerdem die Polizei und die Bundesnetzagentur. Erhalten Sie aufgrund dieses Angriffs eine hohe Rechnung Ihres Mobilfunkanbieters: nicht vorschnell zahlen! Lassen Sie sich von der Verbraucherzentrale beraten.

3 „Retoure bitte nach China senden ...“

Professionell gestaltete Onlineshops, deren Internetadresse einen Unternehmenssitz in Deutschland suggeriert (zum Beispiel heidi-mode.de), bieten Bekleidung zu günstigen Preisen an. Regelmäßig merken Verbraucherinnen und Verbraucher erst nach Erhalt der Ware, dass die Qualität nicht den schönen Bildern entspricht. Die Rücksendung soll dann auf eigene Kosten nach China erfolgen. Vorsicht: Die Kosten dafür übersteigen oft sogar den Kaufpreis. **DAS SOLLTEN SIE TUN:** Achten Sie vor der Bestellung darauf, wer Ihr Vertragspart-

ner wird – ins Impressum gucken. Gibt es keines oder enthält es nur unzureichende Angaben, nicht bestellen. Lesen Sie zudem die Widerrufsbelehrung: Wie sind die Kosten der Rücksendung geregelt, wohin soll diese erfolgen? Gibt es keine Informationen, sondern zum Beispiel nur eine Mailadresse – gar nicht erst bestellen!

Jetzt zum Gratis-Kurs anmelden

So sind Sie sicher im Netz unterwegs



Verbraucherschützerin **Julia Rehberg** erklärt, wie Sie digitale Gefahren (zum

Beispiel falsche Online-Nachsendeanträge, Telefonbetrug, überflüssige Handyverträge) sofort erkennen, nicht auf Betrüger reinfallen.

Außerdem zeigt unsere Digital-Expertin und GOLDENE BILD der FRAU-Preisträgerin



Dagmar Hirche, wie Sie Ihre Lieblingszeit-schrift- oder -zeitung jeder-

zeit bequem als E-Paper durchstöbern können.

Wann?

Donnerstag, 8. Mai 2025, 15 bis 17 Uhr

Wo?

Großer Burstah 18-23, 20457 Hamburg

Jetzt anmelden bei unserer Kollegin Andrea Wist vom Leserservice-Team.

Telefonisch: **Freitag, Montag oder Dienstag von 14 bis 16 Uhr, 040/55 44-726 40.**

Oder per Mail: **service@bildderfrau.de**



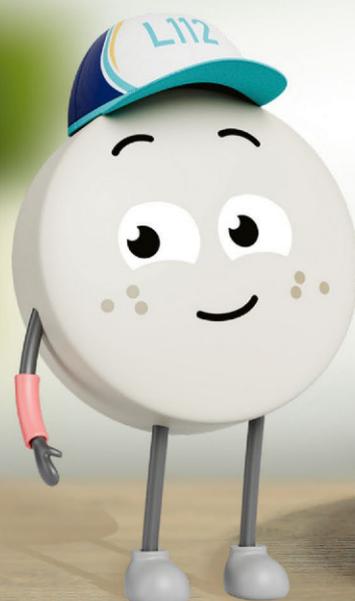
verbraucherzentrale Hamburg

Hamburger Abendblatt

*Quelle: Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI)

Ein starkes Team zum Abnehmen

formoline L112 wirkt,
die Begleit-App motiviert



JETZT NEU:
My-formoline App
gratis in den App Stores



formoline L112 wirkt: 3-mal schneller abnehmen

Eine aktuelle klinische Studie¹ zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3-mal mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diät Empfehlung alleine.

Abnehmen mit Genuss: so geht's leichter zur Wohlfühlfigur

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen, ohne strengen Verzicht. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

My-formoline motiviert: der digitale Begleiter beim Abnehmen

Die neue App My-formoline ist Ihr digitaler Begleiter und Motivator bei der Anwendung von formoline L112. My-formoline steht Ihnen zur Seite auf Ihrem Weg zu einem gesunden Wohlfühlgewicht. Die App begleitet Sie mit zahlreichen Funktionen, wie z. B. der Einnahmeerinnerung, dem praktischen Gewichtstracking, unterhaltsamen Quizfragen, kurzen Wissensartikeln, leckeren Rezepten und Videoanleitungen für Sportübungen. Die App unterstützt Sie Schritt für Schritt dabei, Ihr Abnehmziel zu erreichen und dauerhaft zu halten.

▶ Leichter Abnehmen

3-mal schneller abnehmen als mit einer Diät alleine, klinisch belegt¹

▶ Sehr gute Verträglichkeit

Wirk-Ballaststoff Tablette auf natürlicher Basis frei von Konservierungs- und Farbstoffen

▶ Starker Kalorienmagnet

formoline L112 zieht bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich²

▶ Dranbleiben mit My-formoline

Der zuverlässige Partner auf dem Weg zu einer schlankeren und gesünderen Wohlfühlfigur