Nr. 17 • Freitag, 19. April 2024 • 1,80 €

A 2,00 €; CH 3,10 CHF; B 2,10 €; DK 24,95 DKK; F 2,40 €; E 2,40 €; I. C. 2,80 €; GR 3,00 €; I 2,40 €; L 2,10 €; NL 2,10 €; P (cont.) 2,60 €; SLO 2,40 €; H 1090 FT; KRO 2,40 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

→ Geheimnis Crafta-Therapie

„Endlich sind meine Kopfschmerzen weg“

Katharina (41) hilft ein 2-Minuten-Training S. 56

Super-Frikadellen vom Starkoch
Schnell, würzig, mal ganz anders S. 40

Petra & Edgar:
Der Hund hat uns verkuppelt
Erst Gassi-Flirt, dann Ehe S. 31

1 Teig – 4 neue Lieblings-Kuchen
Mit frischen Früchten S. 50

z. B. Brombeer-Schmand-Torte

Streit mit Nachbarn? Das gilt JETZT S. 6
Von Solaranlage bis Balkon-Grillen

Ferien für die Seele!
Der Stille-Spaziergang
• Ballast abwerfen • Kraft tanken S. 54

Ohne Verzicht! Auf in die Schlank-Spur!

Frühlings-Intervall-Fasten S. 42

→ Bester Zeitplan → Frische Satt-Essen

3 Frauen im Vorher-nachher-Studio
PLÖTZLICH 10 JAHRE JÜNGER
Mit Trendteilen, Pony-Trick ... S. 14

EXTRA AKTUELL
So wird's ein Traumurlaub
Die 14 Top-Tipps der BILD der FRAU-Experten S. 70

SÄNGER
Tim Bendzko S. 26
„Mein Sohn gibt den Takt an“

POP-SUPERSTAR
Taylor Swift
Was sie so stark macht S. 80

17
4 190615 201803

rieker

COMFORT & Style

V7972-00

150 YEARS made by rieker

www.rieker.com

KOMMENTAR

Sandra Immoor, Chefredakteurin

Plunder? Nein, Schatz-Stücke!

Manchmal überfällt mich im Frühjahr diese Klarschiff-Lust, kennen Sie die? Also der fast körperliche Drang, aufzuräumen, auszusortieren, fort mit dem alten Kram und den nie getragenen Klamotten, Platz für Licht, Luft, Weite. Neulich hatte ich wieder so einen Anfall, drei große In-die-Tonne-damit-Säcke waren schon gefüllt – als ich weit unterm Bett auf meine zwei Kindheitskisten stieß.

Prallvollgestopft mit Krimskrams. Zugeschichtet mit Erinnerungen. Und mal ehrlich: Wozu brauche ich denn die Siegerurkunde von den Bundesjugendspielen 1976 noch, den Schnuffelhasen mit seinen Blümchenohren, die uralten Jux-Bilder mit Jugendfreundin Maike aus der Fotobox, das fleddriggelesene Lieblingsbuch aus Mädchentagen, das vergilbte Album vom ersten Barfuß-Segeltrip, das fast schon antike Adressbüchlein mit vierstelligen Telefonnummern drin …? Warum schleppe ich das nun seit Jahrzehnten mit mir rum, von Wohnung zu Wohnung, das kann doch weg?!

Sie ahnen die Antwort, oder? Drei wehmütige Stunden habe ich mit meinen Kindheitskisten verbracht und mich schließlich von rein gar nichts getrennt. Weil das bin ja ich in diesen Kisten. All diese Sachen sind kein Plunder, sondern ein Schatz: Jedes Teil steht für magische Momente, in denen ich stolz war, albern, glücklich, im Aufbruch oder auch mal traurig. Jedes Teil ist ein winziges wichtiges Stück von dem Puzzle, das mein Leben ist, und darum wert, geschätzt zu werden.

Bestimmt haben Sie auch so eine Sammelschublade, Kindheitskiste oder Erinnerungsecke, liebe Leserinnen und Leser. Wenn Sie mögen, dann schreiben Sie mir doch, wovon Sie sich niemals trennen würden. Ich finde, wir sollten viel öfter im Schatz des eigenen Lebens stöbern, der macht uns reich – und sende Ihnen, zugegeben, ein bisschen neugierige Grüße.

Ihre

Sandra Immoor

sandra@bildderfrau.de

12 Wer da guckt? Eines der „gemieteten" Zwerghühner von Familie Schulz

66 Willkommen! 6 Deko-Tricks, die Licht ins Zuhause bringen

Titelfoto: jump/Optische Werke

INHALT

AKTUELLES

4 Infos & Nachrichten
6 Titel 11 neue Nachbarschafts-Urteile
8 Ines (50) erklimmt Eisberge
11 Welcher Song macht Ihnen gute Laune?
12 Familie Schulz: Unsere Hühner sind gemietet
28 Sagen sogar ärztliche Kollegen: Viele Schönheits-Chirurgen gehen zu weit
31 Titel „Der Hund hat uns verkuppelt"
32 Ex-Polizistin wird Gemüse-Künstlerin
36 Krebs! 2 Frauen über ihre Diagnose
38 Gute-Laune-Gespräch mit Witze-Queen Seraphina Kalze

MODE

14 Titel 3 Leserinnen im Vorher-nachher-Studio: Plötzlich 10 Jahre jünger
24 Traumkleider für Nostalgikerinnen

BEAUTY

18 Kleine Tricks mit großer Wirkung
20 Sensible Haut – Pflege für die Diva
22 Warum soll ein Deo 72 Stunden halten?

PROMINENTE

26 Titel Tim Bendzko: Mein Sohn gibt den Takt an
26 Malaika Mihambo: Kein Wettkampf ohne Lippenstift
78 Promigeflüster
80 Titel Taylor Swift: Was sie so stark macht

GUT ESSEN

40 Titel „Der schnelle Teller" von Starkoch Christian Henze: Geniale Aroma-Frikadellen
42 Titel Frühlings-Intervall-Fasten
44 Kennen Sie Fajitas?
46 Sarahs Ernährungsecke: Neue Super-Suppen
48 Das schmeckt mir heute!
50 Titel 1 Teig = 4 neue Lieblingskuchen

PSYCHOLOGIE

54 Titel Ferien für die Seele! Der Stille-Spaziergang

GESUNDHEIT

56 Titel Geheimnis Crafta-Therapie: „Endlich sind meine Kopfschmerzen weg"
58 Darum erkranken Frauen öfter an Alzheimer
60 Neue STIKO-Empfehlungen: Meningokokken
62 Das sind die häufigsten Nagelprobleme
64 Tipps für mehr Energie

RATGEBER

66 Ideen für dunkle Wohnungen
68 Duftende Lilien
70 Titel Sie fragen – Experten antworten So wird's ein Traumurlaub

REISE

74 Geheimtipps für den Städtetrip: Ciao, Florenz

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 Leserbriefe
82 Vorschau & Gedicht

Süße Last

DAS ist echtes Multitasking: Jacqueline Taonsaon radelt durch die staubigen Straßen von Ouagadougou (Burkina Faso), schlängelt sich durch den Verkehr und balanciert dabei einen Teller Erdbeeren auf ihrem Kopf. Das „rote Gold" wird in dem westafrikanischen Land seit den 70er-Jahren angebaut, ist auf Märkten ein Verkaufs-Hit. Neben der Frucht werden die Blätter verwendet, z. B. als Salat. „Frische Lieferung" ist beim „Erdbeer-Express" garantiert. Dort ist die Saison allerdings bald vorbei, während sie hier losgeht. Wir freuen uns drauf!

ZWEI FRAGEN AN **BILD der FRAU-Garten-Experte René Wadas**

Kirschlorbeer-Verbot auch bei uns?

Im September ist „ändi"* für die beliebte Pflanze in der Schweiz. Weil sie heimisches Grün verdrängt und Tieren keinen Unterschlupf bietet ...

1 Ist ein Verkaufs-Stopp auch bei uns sinnvoll?

Nein. Wir müssen einfach damit leben, dass sich Arten verbreiten. Auch solche, die nicht bei uns heimisch sind. Deshalb hoffe ich, dass Deutschland nicht nachzieht und auch so ein Verbot erlässt.

2 Was wäre besser?

Anstatt Pflanzen zu regulieren, ist es viel wichtiger, Gartenfreunde zu informieren: Setzt auf Artenvielfalt! Wer Kirschlorbeer im Garten hat, sollte auch noch anderes anpflanzen. Monokulturen sind nicht ökologisch und auch für Insekten nicht interessant. Nur Rasen wäre ja auch nicht gut! HELLA HOOFDMANN

**Aus, Ende, vorbei auf Schwyzerdütsch*

AUSGEFALLEN

Hallo, Wundertüte

Wer 10 Euro in diese **„Secret Packs"-Automaten** (gibt's in mehreren Städten) steckt, bekommt erst mal ganz viel Spannung. Was drin ist, weiß niemand. Denn das Gerät ist mit nicht zustellbaren Paketen und Retouren befüllt. Vom Handy bis zum Kuscheltier ist alles möglich.

◆ **Diskussion der Woche**

Gabriele Greif hat rund 137 Euro Rente monatlich weniger

Witwe Gabriele: Ich muss für die Ex-Frau meines Mannes zahlen

Manche Gesetze sind einfach ungerecht, wie dieser verrückte Fall zeigt

Rentnerin Gabriele Greif (68) aus Velburg muss nach 38 glücklichen Ehejahren nicht nur den Tod ihres geliebten Mannes Manfred (73) verkraften, sondern auch noch einen Versorgungsausgleich für Manfreds frühere Frau abdrücken.

Gabriele erklärt: „Mein Mann starb im Oktober 2020. Von meiner Witwenrente, insgesamt 1568 Euro, werden 137,02 Euro abgezogen."

Dies ist der Versorgungsausgleich seiner – längst verstorbenen – Ex-Frau.

Er selbst brauchte nichts abzugeben

Beim Versorgungsausgleich werden bei einer Scheidung die Rentenanwartschaften der Eheleute gerecht aufgeteilt. Kurios: Der Pensionär selbst hatte keinen Cent bezahlt.

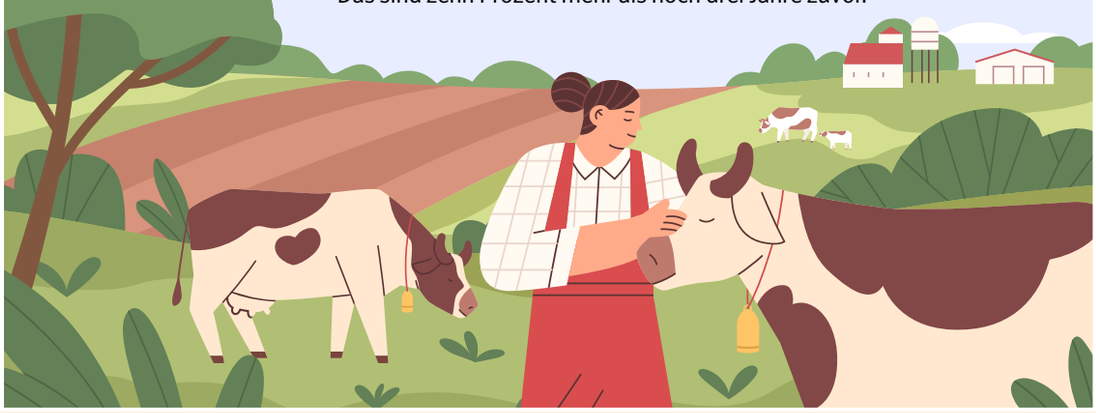
Als seine erste Ehefrau starb, stellte er einen Antrag, die Zahlung nicht mehr leisten zu müssen. Mit Erfolg! Er bekam seine volle Pension.

Doch das gilt nicht für Witwe Gabriele. „Da kassiert der Staat das Geld", ärgert sich die ehemalige Bürokauffrau. „Ich habe eine Klage eingereicht, doch die wurde abgewiesen." Ihr Rechtsanwalt Robert Pesel bestätigt: „Es gibt keine weitere rechtliche Handhabe mehr gegen diese Ungerechtigkeit."

IRIS KOCH

ZAHL DER WOCHE

28 700 Hof-Betriebe wirtschafteten im vergangenen Jahr nach den Vorgaben des ökologischen Landbaus**. Das sind zehn Prozent mehr als noch drei Jahre zuvor.



** *Quelle: Statistisches Bundesamt*

Fotos: Getty Images (2), Frank Boxler, www.pix-event.de/Andreas Brunke, Shutterstock (2), Screenshot TikTok

Von Solaranlage bis Balkon-Grillen

11 neue Nachbarschafts-Urteile

Hobbygärtner wissen: Jetzt werden die Grundlagen für einen blühenden Sommer gelegt. Aber zur Outdoor-Saison beginnt auch die Diskussion am Zaun. Das gilt JETZT

1 Photovoltaikanlage darf „erstrahlen“

Die Reihenhaus-Idylle einer Familie wird von der Photovoltaikanlage des Nachbarn gestört, weil sie wohl zu sehr blendet. Das Gericht in Darmstadt wies die Klage zurück, nach Ansicht der Gutachter sei alles im Rahmen. **(Az. 7 O 129/21)**

2 Hecke: Gleiche Höhe ist entscheidend

Ein Pflanzenwetteifern in mehreren Akten: Ein Ludwigshafener klagte, weil die Nachbarshecke höher war als erlaubt. Zunächst wurde der Anwohner zum regelmäßigen Stutzen verurteilt, legte aber Berufung vor dem Landgericht Frankenthal ein, weil der Nachbar ebenfalls zu hohe Pflanzen im Garten hatte. Nun muss er doch nicht mehr regelmäßig mit der Schere ran, gleiches Recht für alle. **(Az. 2 S 85/23)**

3 Herüberragende Wurzeln können entfernt werden

Die Wurzeln einer Fichte ragten in den Garten eines Mannes aus Grünstadt und störten ihn beim Rasenmähen. Das Landgericht Frankenthal erlaubte ihm, die Wurzeln selbst zu stutzen. Das betroffene Ehepaar beschwerte sich, dass das den Tod der Fichte bedeuten würde, doch darauf nahmen die Richter keine Rücksicht. **(Az. 2 S 132/20)**

4 Kamera-Aus für die Nachbar-Terrasse

Auf einer Terrasse in München wurde eine Wildüberwachungskamera aufgestellt. Die Nachbarin fühlte sich beobachtet, weil auch bei ihr mitgefilmt wurde. Das Gericht entschied, die Kamera zu entfernen. **(Az. 171 C 11188/22)**

5 Grill-Stopp auf dem Balkon

Wenn Grillen auf dem Balkon oder der Terrasse laut Mietvertrag ausdrücklich verboten ist, müssen Sie sich daran halten. Das gilt nicht nur für Holzkohle-, auch Gas- und Elektrogrills sind im Freien dann für Sie tabu. Wer öfter mal dagegen verstößt, riskiert nicht nur eine Abmahnung, sondern im Wiederholungsfall sogar die Kündigung, so das Landgericht Essen. **(Az. 10 S 438/01)**

6 Dünger kann kurz müffeln

Nachbarn müssen Dünger-Geruch hinnehmen, sofern es nur vorübergehend stinkt, entschied das Oberlandesgericht Düsseldorf. **(Az. 11 U 24/94)**

7 Blumenwasser von oben? Nicht okay

Vom Nachbarbalkon tropft Blumengießwasser herunter. Das muss man nicht hinnehmen, ebenso wenig wie abgeleitetes Regenwasser, so das Oberlandesgericht Karlsruhe. Entstehen Schäden, haftet der Verursacher. **(AZ. 6 U 141/05)**

8 Gartenreste nicht ins Feuer

Das Verbrennen von Pflanzabfällen ist verboten, sagt das Oberlandesgericht Düsseldorf **(AZ. 5 Ss (OWi) 317/93)**. Über Ausnahmen informiert die zuständige Gemeinde. Und: Wer einfach loszündelt, riskiert eine empfindlich Geldstrafe. Im schlimmsten Fall 100 000 Euro, wie z. B. in stark waldbrandgefährdeten Bundesländern.

9 Samtpfoten als Duo in Ordnung

Das Landgericht Lüneburg urteilte, dass zwei frei laufende Katzen pro Nachbar okay sind – mehr nicht. **(Az. 4 S 48/04)**

10 Hausbesuch bei Hunde-Check erlaubt

Ein Mann hielt in einem Einfamilienhaus mit drei Zimmern und Garten fünf Hunde, obwohl der Vermieter im Mietvertrag nur drei geduldet hatte. Der Vermieter bekam das spitz und kündigte eine Wohnungsbesichtigung an. Das darf er laut Amtsgericht Alsfeld auch, weil ein ganz konkreter sachlicher Grund dafür vorliegt. **(Az. 30 C 73/20)**

11 Hinein ins Planschbecken-Vergnügen

Kurz mal zum Abkühlen in den Pool hüpfen – herrlich! Und die gute Nachricht für Badenixen: Jeder darf ein Planschbecken im Garten aufstellen. Übrigens auch eine Hundehütte. **(Urteil vom Amtsgericht Hamburg-Wandsbek: Az. 713 b C 736/95)**

Text: Pauline Reibe; Illustration: dpa

Bargeldlos Briefe und Pakete verschicken – sogar nachts?

"Pssst! Ich hab's ausprobiert. Brief schreiben, Paket packen, ab zur Poststation, Marke oder so ein Versandlabel ausdrucken, bezahlen – mit Karte oder Handy – abgeben, fertig. Wirklich easy. Alles an einem Ort, rund um die Uhr."

LÄUFT.

Selber checken auf **VogelCheckt.de**

Deutsche Post DHL