

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

OPTIMALER FATBURNER! 1 Erdbeer-Tag = 2 Pfund leichter

S. 42



4 FRAUEN: Mein Neustart auf Mallorca z. B. Strandclub eröffnet s. 36

EXKLUSIV Der Bundespräsident „Mehr Orden für Frauen!“ s. 12



OHNE BACKEN Käsekuchen Supercremig mit Früchten s. 48



Heidelbeer-Cheesecake und Biskuit-Maracuja-Schnitten

POLIZEI WARNT **AKTUELL** Betrug am Telefon s. 6 Wie Sie KI-Stimmen erkennen

POSITIV-PSYCHOLOGIE Hier kommt neue Zuversicht 5 Übungen machen sofort fröhlich s. 52

NEU Von BILD der FRAU
& René Wadas
Der Garten-
Podcast
„Mit Herz & Harke“
S. 68



Perfekt zum Angrillen

Der fitteste Kartoffelsalat

MIT IMMUN-KICK UND SCHUMMEL-MAYO s. 44



Die schönsten Muster der Welt s. 14 Karibik-Töne, Skandi-Blüten ...



Schlager-Liebling Maite Kelly: Ich will Tabus brechen s. 26



„Let's Dance“-Star Motsi Mabuse: Ich brauche oft starke Nerven s. 80



Bargeldlos Briefe und Pakete verschicken – sogar nachts?

POSTSTATION
908
53113 Bonn

DHL

"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 



Sandra Immoor, Chefredakteurin

Super-Preise zu gewinnen! Ihre Meinung ist uns wichtig

Seit 30 Jahren darf ich jetzt schon für BILD der FRAU arbeiten. Und wissen Sie, was das Tollste ist? Es ist immer noch Liebe! Aus vielen Gründen. Ich komme früh an neue Käsekuchenrezepte (S. 48), darf im Rahmen der GOLDENEN BILD der FRAU öfter mal Kai Pflaume treffen (nächste Woche stellen wir Ihnen die Preisträgerinnen 2024 vor!), habe richtig tolle Kolleginnen ... Aber der wichtigste Grund für die glückliche Langzeit-Beziehung? Das sind Sie, liebe Leserinnen und Leser!

Nichts macht mehr Freude als der direkte Austausch mit Ihnen. Neulich zum Beispiel habe ich an genau dieser Stelle von meinem gescheiterten Entrümpelungsversuch zu Hause erzählt – und all den Dingen, von denen ich mich einfach nicht trennen kann. Ganz viele zauberhafte „Geht mir genauso“-Nachrichten haben mich danach erreicht! Jutta aus Schweinfurt etwa würde nie den Überweisungsbeleg für ihr erstes Auto entsorgen – ein VW Käfer in Beige für 5568,20 Mark. Ines aus Dresden hütet sorgsam das Kinderbuch, das sie 1957 von ihrer Oma geschenkt bekam: „Mit meiner Schwester und einer Freundin haben wir damals ein Theaterstück daraus gemacht.“ Und Gaby aus Hannover wird seit jeher von einem Plüsch-Tigerbaby durchs Leben begleitet – auch zur Chemotherapie ins Krankenhaus. Danke, liebe Leserinnen, für sehr berührende Geschichten (mehr in einer späteren Ausgabe), Ihr Vertrauen bedeutet uns viel.

Und Ihre Meinung natürlich auch. Denn nichts hilft uns mehr, BILD der FRAU jede Woche noch besser zu machen! Darum haben wir heute auch eine große Bitte: Würden Sie an unserer Umfrage im Internet teilnehmen? Die dauert etwa fünf Minuten, der QR-Code unten (einfach einscannen)



QR-Code scannen oder auf www.bilderfrau.de/heftbewertung-gewinnspiel gehen – und z. B. eine SMEG-Küchenmaschine (r.) im Wert von 320 Euro gewinnen.

führt Sie hin. Wir möchten wissen, was Ihnen an BILD der FRAU gefällt. Aber auch, was Ihnen fehlt, was Sie vielleicht nervt oder ärgert, was Sie sich wünschen. Was wir also tun können, damit BILD der FRAU jede Woche in Ihrem Einkaufskorb landet.



Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen, die dabei sind, eine tolle Küchenmaschine und 100-Euro-Einkaufsgutscheine. Und machen schon jetzt ein Versprechen:

Wir geben weiter alles, IHRE Lieblingszeitung zu sein.

Sandra Immoor



48 Ganz ohne Backofen: saftige Biscuit-Maracuja-Schnitten



32 Styling à la „Bridgerton“ ist Trend! Auf Netflix startet die 3. Staffel



AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** Am Telefon! Neue Betrüger-Tricks
- 8 Ex-Lehrerin hilft bei Schulproblemen: Frau Mücke macht das Lernen leichter
- 12 **Titel** Exklusiv-Interview mit Frank-Walter Steinmeier
- 28 Vom Vater entführt! „Ich habe mein Kind zurück“
- 31 Redaktionshund „Knöpfchen“ beim TV-Casting
- 32 Mode und Bücher: Wir leben „Bridgerton“
- 36 **Titel** „Mein neues Leben auf Mallorca“

MODE

- 14 **Titel** In Ethno-Mustern um die Welt
- 16 1 Hemd – 4 x toll gestylt
- 24 Zum Gärtnern: Jetzt kann's losgehen ...

BEAUTY

- 18 Spiegelglanz fürs Haar
- 20 Luftig-leicht: Neue Körperlotionen
- 22 Blickpunkt Ohrläppchen

PROMINENTE

- 26 Johann Lafer: Besser nicht nebenbei essen
- 26 **Titel** Maite Kelly: Keine Zeit für Spielchen
- 78 Promigeflüster
- 80 **Titel** Motsi Mabuse: Es muss ja nicht immer alles perfekt sein ...

GUT ESSEN

- 38 „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze
- 40 Die Sonne lacht? Auf zum Picknick
- 42 **Titel** 1 Erdbeer-Tag = 2 Pfund leichter
- 44 **Titel** Sarahs Ernährungsecke: Der fitteste Kartoffelsalat
- 46 Das schmeckt mir heute!
- 48 **Titel** Käsekuchen ohne Backen

PSYCHOLOGIE

- 52 **Titel** Neue Zuversicht: Vorfahrt fürs Glück

GESUNDHEIT

- 54 Wie Myokine uns gesund halten
- 56 Sabrina Kawelke (44) hatte Blutschwämmchen: „Im Sommer werde ich Bikini tragen“
- 58 Wechseljahre: Jede Vierte tritt im Job kürzer
- 60 Diabetes selbst heilen mit mediterraner Kost
- 62 Das Wichtigste zum Schwangerschaftsabbruch

RATGEBER

- 64 Päonien haben Saison: Rosen ohne Dornen
- 66 Wenn's warm ist: Coole Bettwäsche
- 68 **Titel** Sie fragen, Experten antworten

REISE

- 72 Gipfeltreffen in Bayern: Die schönsten Berg-Abenteuer

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
- 82 Vorschau & Gedicht

Sommer-Glück am Stiel

Noch mal tief Luft holen, Augen zu, ganz fest an einen Wunsch denken - und lospusten! Was dieser Kleinen wohl auf der Seele brennt?

Noch bis Ende Juni bildet der verblühte Löwenzahn Pusteb Blumen: Wir alle können wieder zum Kind werden und mitpusten! Auf frisch gemähten Wiesen wachsen die Sommervorboten übrigens besonders schnell nach. Wunscherfüller-Nachschub satt!



Eine Uhr für 1,4 Millionen Euro

■ Ein amerikanischer Sammler ersteigerte gerade diese goldene Taschenuhr. Sie gehörte einem Opfer des „Titanic“-Unglücks. Psychologin Nathalie Krahe erklärt, wie es zu solchen Summen kommt: „Viele Güter wecken tiefe Emotionen. Der Sammler ist sicher vom Mythos der ‚Titanic‘ fasziniert. Es geht hier also um den ideellen Wert.“



ZWEI FRAGEN AN

Pastor Dr. Vincenzo Petracca

von der Heiliggeistkirche in Heidelberg



Warum holen Sie Taylor Swift in den Gottesdienst?

Pop-Beats statt Orgelklang: Diese evangelische Kirche will mehr junge Menschen in die Kirche locken, spielt nun Songs des US-Mega-Stars. Die kreative Idee hatte Pastor Vincenzo

1 Wie ist die Resonanz?

Ich bin mehr als überwältigt, ich bin völlig geflasht. Es ist wie Heiligabend. Gerade waren 1200 Swifties aller Altersgruppen dabei, und auch ich besitze nun alle elf CDs von Sängerin Taylor. Ich habe ihr auch eine Nachricht geschickt mit der Bitte, dass sie uns ein kurzes Grußwort sendet, aber noch keine Antwort erhalten.

2 Was kommt noch ins Programm?

Wir erweitern die klassische Kirchenarbeit um besondere kulturelle Formate wie den Pop-Gottesdienst. Im Juni veranstalten wir z. B. einen Urban-Dance-Workshop.

ERIKA KRÜGER



◆ GOLDENE BILD der FRAU



Barbara Stäcker (auf dem Boden sitzend), ihr Team und ihre „Models“ bejubeln den Postcode-Lotterie-Scheck. Unten: Andrea Voss – auch sie hilft mit viel Herz



Unsere Preisträgerinnen auf der YES!CON

Bei der YES!CON in Berlin brechen Patienten, Angehörige und Experten das Tabu – und sprechen offen über Krebs: „Du bist nicht allein“ ist das Motto der größten Krebs-Convention, Veranstalter die Organisation „yeswe-can!cer“, die wie BILD der FRAU zur FUNKE Medien-gruppe gehört. Jetzt war erstmals auch die GOLDENE BILD der FRAU auf der Bühne dabei!

Unsere Preisträgerinnen Andrea Voss (ausgezeichnet 2019) und Barbara Stäcker (2017) sprachen mit Chefredakteurin Sandra Immoor und Moderatorin Tanja Bülter darüber, wie aus Trauer Mut und aus Verzweiflung Tatkraft werden können. Denn mit ihren Initiativen schenken Andrea und Barbara Krebskranken Glücksmomente.

„Es gibt nichts Schöneres“, sagte Barbara Stäcker, deren Tochter Nana mit 21 Jahren an Knochenkrebs gestorben ist

und von der die Idee zu „Recover Your Smile e. V.“ stammt: Bei ganz besonderen Fotoshootings feiert der Verein mit Patientinnen das Leben! Dafür gab's am Rande der YES!CON überraschend einen Förderscheck über

Spontane Spenden für die Hilfsprojekte

30 000 Euro von der Deutschen Postcode Lotterie! Barbara: „Ich war absolut sprachlos! Danke, danke, danke!“

Auch Andrea konnte sich über spontane Hilfen freuen: 1000 Euro spendete eine Frauenärztin aus dem Publikum für das Projekt „Heldencam-

per“ von Andreas Verein „Wir können Helden sein e. V.“. Mit einem Wohnmobil ermöglicht Andrea jungen Krebspatienten eine Auszeit von Therapie und Klinik. „Danke für die Spende! Und dafür, dass wir von unserer Arbeit erzählen konnten.“

Die GOLDENE BILD der FRAU auf der YES!CON: „Eine richtig gute Sache“, findet Chefredakteurin Sandra Immoor, auch Vorsitzende von „GOLDENE BILD der FRAU hilft e. V.“. „Unseren Preisträgerinnen dabei helfen zu können, dass deren Engagement mehr Unterstützung bekommt – das macht uns glücklich.“



Ein Bühnens-Talk, der (was) bewegte: (v.l.) Barbara Stäcker, Moderatorin Tanja Bülter, Andrea Voss, Sandra Immoor

➔ Welche Promis sich auf der YES!CON engagierten, sehen Sie auf Seite 79.

BETRÜGER IMMER SKRUPELLOSER

„Die Anruferin klang wie meine Tochter“



Betrüger riefen bei Rentnerin Ilse Klein an – sie legte auf

Mit künstlicher Intelligenz (KI) können Stimmen verändert werden. Wie Sie sich vor dieser und anderen Maschen schützen können, wissen unsere Experten



Polizeihauptkommissar Thilo Marxsen, Polizeisprecher in Hamburg



Ralf Scherfling, Verbraucherzentrale NRW

Schockanruf

Durch künstliche Intelligenz können Stimmen eines Familienangehörigen nachgeahmt werden. Dafür reichen schon einige Sprachfetzen, z. B. aus den sozialen Medien, aus, die die Betrüger dann manipulieren. „Bei mir hörte sich die Stimme wie meine Tochter an, sie weinte bitterlich, weil sie angeblich einen Unfall hatte“, erzählt Rentnerin Ilse Klein (84). Sie reagiert geistesgegenwärtig und legt auf.

» SOS-Tipps von der Polizei Hamburg

- Bleiben Sie ruhig und fällen Sie keine überstürzten Entscheidungen.
- Bestehen Sie darauf, den Anrufer zurückzurufen. Betrüger können nicht nur Stimmen, sondern auch Telefonnummern so manipulieren, dass z. B. die Nummer Ihres Sohnes auf dem Display erscheinen könnte. Nur wenn SIE die Ihnen bekannte Person zurückrufen können, können Sie sichergehen, dass diese es tatsächlich ist.
- Stellen Sie Fragen, die keine KI beantworten kann, z. B. „Was habe ich dir Weihnachten geschenkt?“.
- Immer misstrauisch sein, wenn jemand am Telefon, per E-Mail oder Whatsapp nach Geld oder anderen Wertsachen fragt.

Das Geld schon überwiesen?

- Notieren Sie sich Datum, Uhrzeit und gegebenenfalls die angezeigte Rufnummer.
- Anzeige erstatten und scheuen Sie sich auch nicht, den Polizeinotruf 110 zu wählen.



Immer häufiger versuchen Betrüger, Menschen am Telefon zu überrumpeln

Kreditkartenbetrug

Bürokauffrau Seline* (55) bietet bei Kleinanzeigen eine Lederschale an. Die vermeintliche Käuferin möchte dafür 15 Euro auf Selines Kreditkarte überweisen. „Heute weiß ich, dass das gar nicht geht.“ Sie bekommt eine E-Mail, die sie per Link auf eine täuschend echte Seite der Hamburger Sparkasse leitet. Nachdem sie ihre Kreditkartendaten eingegeben hat, erhält Seline per SMS eine Push-TAN, um die vermeintliche 15-Euro-Einzahlung freizugeben. In Wirklichkeit haben sich die Täter durch die TAN-Freigabe in ihr Konto gehackt.

» SOS-Tipps von der Verbraucherzentrale

- Seien Sie misstrauisch, wenn es Abweichungen vom üblichen Zahlungsprozess gibt. Klicken Sie keinesfalls auf Links.
- Nur per Lastschrift, Paypal (Achtung: nicht „Geld an Freunde und Familie senden“ nutzen) oder Kreditkarte in Vorkasse gehen, da Sie dann evtl. das Geld zurückholen können.
- Wenn's doch passiert ist:**
 - Sofort Ihre Bank informieren, gegebenenfalls Karte sperren.
 - Anzeige erstatten.
 - E-Mails zu Beweis Zwecken speichern.
 - Wenn Sie auf einen Link geklickt haben: Rechner auf Schadprogramme überprüfen lassen.

Buchungsärger

Lehrerin Kerstin* (29) hat ihren Urlaub über Booking.com gebucht. Ein paar Tage später wird sie von dem Hotel per E-Mail und WhatsApp aufgefordert, über einen Link ihre Zahlungsdaten noch einmal einzugeben, weil die Buchungsregeln aktualisiert wurden. In Wirklichkeit sind Cyberkriminelle die Absender, die zuvor Kerstins Daten abgegriffen haben, sich jetzt als das Hotel ausgeben, um ihre Kreditkartendetails zu erhalten.

» SOS-Tipps der Verbraucherzentrale

- Werden Sie nachträglich informiert, dass bei der Buchung etwas nicht geklappt hat, fragen Sie bei der Buchungsplattform oder dem Hotel nach. Wichtig: Nutzen Sie die Kontaktdaten, die auf der Internetseite des echten Anbieters stehen. Die in der E-Mail könnten gefälscht sein.
- Zahlungsdaten schon eingegeben?**
 - Lassen Sie die Kreditkarte sperren. Prüfen Sie, ob Sie über das Chargeback-Verfahren bereits gezahlte Beträge zurückerhalten können, falls es unberechtigte Buchungen gibt.
 - Anzeige erstatten.
 - Lassen Sie Ihren Rechner auf Schadsoftware prüfen.

*Namen geändert



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben!

Meine geliebte, neue Kleidung verliert nach einigen Wäschen an Strahlkraft, ich möchte aber nicht ständig neue Kleidung kaufen. Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern**.
Für Kleidung wie neu – schon nach 10 Wäschen!

Die **Dreifach-Renew-Technologie** von Perwoll sorgt für Faserpflege, Erneuerung der Farbintensität und einen angenehmen Wäscheduft. So schenke ich meiner Kleidung ein neues Leben und schone dadurch meinen Geldbeutel und unseren Planeten.

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier:
weileseinenunterschiedmacht.de

