

Bild der Frau

NEU Die Darm-Sprechstunde s. 56

Ruhe im Bauch

Wie ganzheitliche Tipps Anke (33) halfen

Nach 53 Jahren
„Mutter gefunden!“
Sie gab Mark als Baby zur Adoption frei s. 32

Styling-Profi:
So kriegt jede Traumlocken s. 18



z.B. Marmor-Espresso-Hupf mit Karamelloße

Extrasaftige Gugelhupfe
Mit Frucht & Likör s. 50

Außerdem:
Power-Pizza mit Saisongemüse s. 46

Entdecke dich selbst
Kleine Macken verraten große Stärken
Kritzeln, doppelt checken, Ring drehen ... s. 54

Schmöcker-Trend
„Willkommen in meinem Bücher-Café!“
Die besten Adressen s. 36

Black Friday
Echte Schnäppchen
Von Lippenstift bis Tablet s. 6

Genial einfach!

Für immer schlank mit Grapefruit-Trick



Aktiviert JETZT Stoffwechsel + Schlank-Hormone s. 44



Zum Reinkuscheln
Mäntel & Jacken s. 14
in Fröhlich-Farben

4 Olympia-Siege
Unser bestes GOLD-Team
BILD der FRAU bei Jessica von Bredow-Werndl & „Dalera“ s. 38



Schlager-Star
Maite Kelly
„Weihnachten im Pyjama“ s. 84



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

Die GOLDENE BILD der FRAU 2024

Mitgucken & mitwählen!

Vorfreude ist tatsächlich die schönste Freude. Bei uns wird sie gerade mit jeder Stunde größer. Nur noch fünf Tage! Dann geht der Vorhang auf für die **17. Verleihung der GOLDENEN BILD der FRAU**. Wir ehren erneut fünf supertolle Frauen, die die Welt mit ihren Ideen besser machen. Und Sie ahnen ja nicht, wie aufgeregt wir sind!

Wird alles klappen? Oder haben wir bei all dem Planen, Organisieren, Verwerfen und Neuplanen der letzten Monate doch was vergessen? Wie viele Momente wird es dauern, bis die gute Energie jedes Herz im Saal gepackt hat? Sie merken: Bei mir, die ich auch Vorsitzende von „GOLDENE BILD der FRAU hilft e. V.“ sein darf (wählt Preisträgerinnen aus), flattert gerade alles. Kopf, Herz, Bauch. Aber das ist richtig, weil der Abend wichtig. Die sozialen Projekte sollen bekommen, was sie zum Weiterwachsen brauchen: Aufmerksamkeit und konkrete Hilfe.

Und es wäre großartig, wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, dabei helfen!

Das geht gleich doppelt: Seien Sie live dabei! Sie können die von Kai Pflaume



Welche unserer Preisträgerinnen erhält zusätzliche 30 000 Euro? SIE entscheiden!

moderierte Show im Internet gucken (alle Infos auf S. 28). Und bis Dienstag haben Sie außerdem noch die Chance, mitzuentscheiden, welche Preisträgerin den Publikumspreis – *Ihren Preis!* – gewinnt und damit zusätzliche 30 000 Euro.

Gegen 22 Uhr nächsten Mittwoch wissen wir, an wen der Extra-Scheck geht. Dann wird auch das Lampenfieber weg sein. Und pures Glück da. Das Gefühl, ein kleiner Teil von etwas Besonderem zu sein. Die GOLDENE BILD der FRAU ist Sinnstifterin – und jedes Nervenflattern wert.



Sandra Immoor

70

Macht jeden Tag Freude: ein Geschenkbaum als Adventskalender



46 Bringt Power: unsere Spezial-Pizza mit Roter Bete



INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** Black Friday! Echte Schnäppchen
- 8 Geertje (49): Auf Skiern durch Grönland
- 11 50 Jahre IKEA in Deutschland
- 12 „Ich werde nie mehr ein Opfer sein“
- 28 GOLDENE BILD der FRAU-Endspurt
- 31 Wie wird man Treue-Testerin?
- 32 **Titel** Nach 53 Jahren: „Mutter gefunden“
- 36 **Titel** „Willkommen in meinem Bücher-Café“
- 38 **Titel** 4 Olympia-Siege! Unser bestes Gold-Team

MODE

- 14 **Titel** Lieblingsstücke für draußen
- 16 Die besten Tricks - Styling macht schlank
- 24 Schmucker mit Perlen

BEAUTY

- 18 **Titel** So kriegt jede Traumlocken
- 20 Gepflegt bis in die Fingerspitzen
- 22 Beauty-Tricks für Frosties

PROMINENTE

- 26 Massimo Sinató: Meine Frau ist mein Glücksbringer
- 26 Luca Hänni: Nichts als Liebe für unsere Tochter
- 82 Promigeflüster
- 84 **Titel** Maite Kelly: Weihnachten im Pyjama

GUT ESSEN

- 40 „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Endlich wieder Eintopf
- 42 So geht Steak heute
- 44 **Titel** Für immer schlank mit Grapefruit-Trick
- 46 **Titel** Sarahs Ernährungsecke: Die neue Power-Pizza
- 48 Das schmeckt mir heute!
- 50 **Titel** Extrasaftige Gugelhupfe

PSYCHOLOGIE

- 54 **Titel** Kleine Macken verraten große Stärken

GESUNDHEIT

- 56 **Titel** Darm im Gleichgewicht
- 58 Herzkrank durch Umweltverschmutzung
- 60 Kinderwunsch-Therapien oft nutzlos
- 62 Endlich wieder gut schlafen - die besten Tipps
- 64 Nasennebenhöhlen-Entzündung: Was kann die Operation?
- 66 Dr. Sport hellt die Seele auf
- 68 Stark und fit ein Leben lang

RATGEBER

- 70 DIY-Adventskalender
- 72 Winterblüher Amaryllis
- 74 Sie fragen - Experten antworten

REISE

- 78 Great Ocean Road - Abenteuer in Australien

RÄTSEL

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

RUBRIKEN

- 34 Herstellernachweis
- 34 Impressum/Leser- und Abo-Service/Kontakt
- 35 Horoskop
- 80 Kolumne: „Mal ehrlich...“
- 81 Leserbrief
- 86 Vorschau & Gedicht

Torten-Königin

Letzter Feinschliff an der zuckersüßen Königin Elizabeth I., die im 16. Jahrhundert in England regierte. Für den Konditoren-Wettbewerb „Cake International“ in Birmingham hat Künstlerin Emma Jayne ganz schön was gebacken gekriegt, ein echtes Wunderwerk. Inspiriert wurde sie durch ein Gemälde. Köstlich umgesetzt!



Carin Fetzer häkelt die süßen Würmchen



Zwei Glücksnachrichten der Woche

1 Lächeln mit Würmchen

Freundliches Gesicht, süße Mütze: Abend für Abend häkelt **Carin Fetzer** (78) aus Pfullingen bunte Glücks-Würmchen. „Am nächsten Tag verteile ich sie in der ganzen Stadt“, sagt Carin. „Ich hänge sie zum Beispiel an Zäune, Fahrradlenker oder Briefkästen.“ Auch in Kliniken, Kitas oder Seniorenheimen verschenkt sie ihre Ringelwürmer. Schon über 3600 hat sie verteilt: „Mir geht das Herz auf, wenn ich Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubere.“



2 Happy in Hamburg

Laut SKL-Glücksatlas sind wir Deutschen so zufrieden wie seit den 2010er-Jahren nicht mehr – eine 7 von 10. „Deutschland ist wieder auf Glückskurs“, so Prof. Bernd Raffelhüschen, Leiter der Studie. Der Grund: Die Corona-Folgen sind weitgehend überwunden, die Inflation rückgängig. Die glücklichsten Bewohner übrigens hat Hamburg.



WINZLING DER WOCHE

Kleiner als eine Ameise

Forscher haben im brasilianischen Regenwald eine neue Mini-Froschart entdeckt: Mit weniger als sieben Millimetern gehört die „Flohkröte“ zu den kleinsten Amphibien der Welt.



Donald Trump mit Ehefrau Melania – die 54-Jährige wird erneut First Lady

Nach der US-Wahl

„Es wird ungemütlicher“



Das war ein eindeutiger Sieg: Donald Trump (78) wird wieder Präsident. Elmar Theveßen (57), Leiter des ZDF-Studios in Washington, und Auswanderin Julia (40) schätzen die Lage ein

BILD der FRAU: Lieber Herr Theveßen, was erwartet uns Europäer jetzt?

Elmar Theveßen: Es wird ungemütlich. Donald Trump macht klare Ansagen an die Europäer: Wir sollen für unsere Sicherheit allein sorgen. Und er will Strafzölle auf alle Wareneinfuhren verhängen. Das könnte der deutschen Wirtschaft, so schätzt es das Institut für Wirtschaft, einen Schaden von 180 Milliarden Euro über vier Jahre zufügen. **Bedeutet die zweite Amtszeit mehr Rück- als Fortschritt?** Die Wahl Trumps ist eine Absage an eine fortschritt-

lichere Politik. Harris hätte für ein modernes, vielfältiges Amerika gestanden. Die Mehrheit der Wähler hat das abgelehnt. Vielen Nicht-Wählern war es wohl egal.

Welche Auswirkungen hat das auf die Lage der Frauen?

Wenn Donald Trump sich Beschützer der Frauen nennt, „ob sie wollen oder nicht“, darf man das durchaus als Drohung verstehen. Trump hat im Wahlkampf insbesondere auch Stimmung gegen Transgender-Menschen gemacht. Die LGBTQ-Community muss deshalb ebenfalls um ihre Freiheiten fürchten. **ERIKA KRÜGER**

Unser Leben bleibt, wie es ist

Julia und Falk sind mit ihren drei kleinen Kindern (10, 8 und 7 Jahre) vor fünfeinhalb Jahren nach New York ausgewandert und erlebten nun die zweite Wahl in ihrer neuen Heimat mit:

» Kamala Harris hat es nicht geschafft, mit konkreten Ideen zu begeistern, der Wahlkampf war sehr inhaltsleer – das ist superschade. Es hat keine Frau verloren, sondern die Partei. Für unseren Alltag hier, mit dem neuen Präsidenten Trump, wird es keine großen Veränderungen geben. Aber ich teile die Sorgen meiner Familie und dem Freundeskreis in Europa, dort werden die Auswirkungen viel größer sein. **Instagram: @juju_new_york**



ALEXANDRA KEMNA

Fotos: dpa, Astrid Riecken, Lucas Machado Botelho/Projekt Dacnis, Fotolia, Reuters, Sigrid Jenatschke (2), privat (2)



Nach Herzenslust einkaufen: macht jetzt besonders Spaß

Black Friday

So gibt's echte Schnäppchen

Am 29. November haben viele Händler richtige Knaller-Angebote. Mit diesen fünf Tipps können Sie beherzt ins Einkaufs-Glück starten

» TIPP 1: Nicht blenden lassen

Unglaublich dieser Preisnachlass! Wirklich? Oft beziehen Händler den Rabatt nicht auf den tatsächlichen Marktpreis, sondern auf die unverbindliche Preisempfehlungen (UVP) des Herstellers. Diese hohen Preise verlangen Händler aber kaum mehr. Schnell schrumpft ein angeblicher Rabatt von 50 Prozent dann auf eine Ersparnis von nur 20 oder 10 Prozent zusammen. Deshalb ...

» TIPP 2: Preise online vergleichen

Um sicher zu sein, dass sie es wirklich mit einem unschlagbaren Angebot zu tun haben, unbedingt

Preise vergleichen! Das geht auf Portalen wie idealo.de oder billiger.de.

» TIPP 3: Fake Shops aussieben

Viele Onlineshops, aber auch Händler auf dem digitalen Marktplatz Amazon werden mit Angeboten locken. Doch Vorsicht! Hinter einigen verbergen sich Betrüger, die die bestellte und bezahlte Ware nie verschicken. Daher gilt: Lassen Sie sich nicht in die Zahlung per Vorkasse locken.

■ Der **Black Friday** ist eine Tradition, die aus den USA stammt. Er ist immer am Tag nach Thanksgiving (wird am vierten Donnerstag im November gefeiert). Mit dem Aktionstag fällt der Startschuss für das Weihnachtsgeschäft.

Sollte ein Kauf auf Rechnung oder per PayPal nicht möglich sein, lieber die Finger davon lassen.

→ Ein seriöser Onlinehändler gibt im Impressum seine vollständigen Kontaktdaten an. Dazu gehören auch Adresse und Telefonnummer. Auf verbraucherzentrale.de/fakeshopfinder erhalten Sie eine Einschätzung, ob es sich um einen unseriösen Onlineshop handelt.

» TIPP 4: Widerruf nutzen

Der Artikel gefällt doch nicht? Kein Problem: Im Onlinehandel haben Sie ein 14-tägiges Widerrufsrecht, das ab Erhalt der Ware gilt. Innerhalb dieser Zeit können Sie in der Regel

ohne Angaben von Gründen den Vertrag widerrufen und die Ware zurückschicken. Es kann aber sein, dass Sie die Rücksende-Kosten selbst zahlen müssen.

» TIPP 5: Imtest.de besuchen

Das Magazin IMTEST (erscheint wie BILD der FRAU in der Funke Mediengruppe) sammelt auf imtest.de die besten Black-Friday-Angebote. Die Liste wird bis zur Black Week (25.11. bis 2.12.) jeden Freitag aktualisiert. Es lohnt sich, hier vorbeizuschauen.

TEXT: CÉCILE HOEBORN

Rabatt-Freude: Handy, Lippenstift, Tablet

→ Apple reduziert traditionell iPhones aus dem Vorjahr am Black Friday.

→ Einige große Elektronik-Händler wie zum Beispiel MediaMarkt und Saturn starten online bereits am Vorabend, am Donnerstag 28. November (hier ab 20 Uhr), mit Black-Friday-Angeboten.

→ Nicht nur am 29.11. selbst wird kräftig reduziert: Schon Tage zuvor läuten viele Shops die Black Week mit Rabatten ein. Kosmetik, Parfum, Elektroprodukte, Kleidung ... So ziemlich alles wird günstiger.

1. Si, Eau de Parfum von Giorgio Armani, 30 ml, 45,25 Euro statt 79 Euro (UVP) bei flaconi.de

2. Tab M11 mit Lenovo Digital Pen, Tablet von Lenovo, 128 GB, 11 Zoll, Farbe Luna Grey, 149 Euro statt 199 Euro (UVP) bei mediamarkt.de und saturn.de

3. Maximal Mini Matte, Lippenstift von Mac, 12,65 Euro statt ehemals 17,95 Euro bei zalando.de



Bis zu 7 x günstiger* möglich Hausratversicherung jetzt prüfen!

Was deckt die Hausratversicherung ab?

Zum Beispiel die Zerstörung oder Beschädigung des Hausrats durch Brand, Blitzschlag, Leitungswasser oder die Naturgefahren Sturm und Hagel. Außerdem ist der komplette Hausrat gegen Einbruchdiebstahl versichert.

Wer braucht eine solche Police?

Alle, die bei einem Totalver-



Julia Alice Böhne vom Bund der Versicherten e.V.

lust den Hausrat nicht aus eigenen Mitteln ersetzen können. Um im Schadenfall Geld zu bekommen, Kaufbelege, Fotos oder Videos des Hausrats außerhalb der Wohnung aufbewahren. Und im besten Fall zusätzlich auch digital speichern.

Vertrag abschließen und dann einfach liegen lassen, oder?

Nein! Denn steigt der Wert des Hausrats mit den Jah-

Viele haben eine zu alte oder teure Police. Was zu tun ist, erklärt unsere Expertin



ren und ist kein sogenannter Unterversicherungsverzicht vereinbart, gilt: Deckt der Vertrag z. B. nur 70 % des Gesamtwerts des Hausrats ab, werden im Schadenfall dann auch nur 70 % der Schäden erstattet. Deshalb Wert des Hausrats alle paar Jahre überschlagen und Versicherungssumme gegebenenfalls anpassen lassen.

Wann macht ein Wechsel Sinn?

Wenn Sie mindestens dieselbe Leistung für weniger

Geld erhalten können. Neue Verträge können laut Stiftung Warentest bis zu 7-mal günstiger sein. Nutzen Sie dafür mehrere Vergleichsportale. Sind Sie mit der bisherigen Versicherung an sich zufrieden? Fragen Sie nach einem günstigeren Tarif.

Achtung! Den Altvertrag erst kündigen, wenn Sie einen direkt anschließenden neuen Versicherungsschutz sicher haben.

*Quelle: Stiftung Warentest

TEXT: CÉCILE HOEBORN

Illustration: Shutterstock; Foto: Valeska Achenbach/Bund der Versicherten e.V.



Rabenhorst®

WISSEN, WAS GUT TUT.

JETZT DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN!

Probieren Sie unsere hochwertigen Säfte mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.



www.rabenhorst.de