

# Bild der Frau

• schnell • sanft • getestet **6 Besser-schlafen-Tricks helfen schon heute Nacht**  
Erklärt von Schlafmedizinerin Prof. Kneginja Richter s.56

GLÜCKS-REPORT  
**„Beim Wandern verliebten wir uns neu“**  
S. 36

**So süß! So frech!**  
BILD der FRAU bei den Erdmännchen  
S. 32

Das ist **knigut**



Nicht nur zu Ostern!

**Himmlische Eierlikör-Kuchen** Mit Schwips, Schmelz, und Beeren s.50

**Super aussehen für wenig Geld**  
z.B. 80-Euro-Traumlook s.14

Außerdem: **Salate mit Fit-Kick** ... und Italo-Hack S. 44

**Das ist NEU im Fahrrad-Frühling**  
Von Routen-App bis Blitz-Reparatur s.6



# Dürfen wir vorstellen? 6 frische Schlank-Turbos



S. 42

Schützen den Darm • Machen den Bauch flach • Schaffen 1 Pfund pro Tag

AKTUELL

**Bücher-Messe**  
Reingelesen!  
Die 10 besten Schmöker  
S. 70

**Psycho-Wunder**  
„Ein Kompliment hat mich gerettet“  
S. 54

**Schul-Debatte**  
Smartphone-Verbot für Kinder?  
S. 28



**Moderator Kai Pflaume:**  
Meine größten TV-Momente  
S. 38

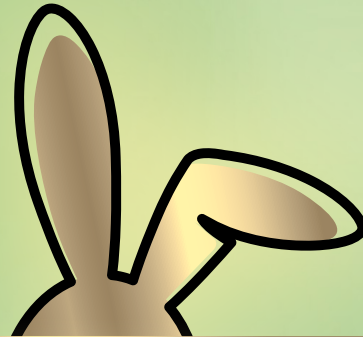


**Schlager-Star Vanessa Mai:**  
So kämpfe ich für Frauenrechte  
S. 79





# VERSCHENKEN SIE LESESPASS



30% sparen  
mit Rabatt-Code:  
**OSTERN30**



Jetzt bestellen und **30% RABATT** sichern!  
[shop.funke-zeitschriften.de/ostern](https://shop.funke-zeitschriften.de/ostern)



Rabatt-Code im Warenkorb in das vorgesehene Feld eingeben. Gültig bis 30.04.2025



Sandra Immoor, Chefredakteurin

# Kompliment gekriegt? Genießen Sie es!

„Wow, siehst du toll aus!“  
„Ach, das Kleid ist echt uralt ...“

„Das war 'ne super Präsentation!“  
„Na ja, war aber auch viel Glück dabei ...“

„Du hast echt Ausstrahlung!“  
„Bin nur ausnahmsweise mal ausgeschlafen ...“

**K**ommt Ihnen das bekannt vor? Willkommen im Club! Viele von uns Frauen sind Meisterin darin, Komplimente abzuwehren, als wären sie ein feindlicher Angriff. Sofort wittern wir Hintergedanken („Was will der von mir?) oder rufen das innere Aschenputtel auf den Plan („Kann wirklich ich gemeint sein?“). Aus Sorge, arrogant zu wirken, sind wir lieber übertrieben bescheiden. Wie kam es eigentlich dazu? Als kleines Mädchen bin ich noch jedes Mal fünf Zentimeter gewachsen, wenn Mama meine Kinderkrakelzeichnung an die Kühlschrantür pinnte ...

Dabei sind Komplimente pure Magie! Ein Kontra in der Meckergesellschaft. Sie machen einen schlechten Tag schöner, lassen ein müdes Herz hüpfen, zaubern ein Strahlen auf frustrierte Gesichter.

Wollen wir ein Experiment starten, liebe Leserinnen? Beim nächsten Mal, wenn uns jemand lobt, nehmen wir das kostenlose Glücksgeschenk an. Wir lächeln und antworten: „Danke!“ Ohne ein „Aber“, ohne ein „Na ja“, ohne kleinmachende Entschuldigung. Das ist nicht eingebildet, das ist verdient.

Genauso wichtig: Lassen Sie uns auch Komplimente machen! Sagen, was uns gefällt. „Ehrlich, die Farbe steht Ihnen super“, zur anderen Kundin im Kleiderladen. „Unglaublich, wie schnell Sie sind“, zur Kassiererin im Supermarkt. „Beeindruckend, wie du Job und Kinder wupst“, zur Freundin.

Es geht nicht um Schleimen. Aber darum, das Herz ein bisschen mehr auf der Zunge zu tragen. Mehr Inspiration? Auf Seite 54 erzählen Frauen vom tollsten Kompliment, das sie je bekamen. Zum Mitseufzen schön.



Sandra Immoor

## INHALT

### AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 **Titel** Das ist neu im Fahrrad-Frühling
- 8 Verena (64): Kostet das Leben aus - jeden Tag!
- 11 Erinnerungen aus dem Kochtopf
- 12 Kleines Ostergeschenk gesucht?
- 28 **Titel** Schul-Debatte: Smartphone-Verbot für Kinder
- 31 Zu alt? Ach was! Studieren über 60
- 32 **Titel** Besuch bei den Erdmännchen
- 36 **Titel** „Beim Wandern verliebten wir uns neu“

### MODE

- 14 **Titel** Trend-Looks für Sparfüchse
- 16 Wieder angesagt: 60er-Jahre-Prints
- 24 Gärtnerinnen-Schick

### BEAUTY

- 18 Schön für den Sommer
- 20 Diese Wellen sind jetzt angesagt: Boho Waves
- 22 Neue Lacke, neues Design, neue Formen

### PROMINENTE

- 26 Roland Trettl: Männer, macht Komplimente
- 26 Anna Maria Mühe: Nach dem „Matsch“ wird's besser
- 38 **Titel** Kai Pflaume: Meine größten TV-Momente
- 78 Promigeplüster
- 79 **Titel** Vanessa Mai: So kämpfe ich für Frauenrechte

### GUT ESSEN

- 40 „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Nuggets raffiniert serviert
- 42 **Titel** 6 frische Schlank-Turbos
- 44 **Titel** Frühlingssalate zum Sattessen
- 46 Sarahs Ernährungssecke: Die neuen Super-Steaks
- 48 Das schmeckt mir heute!
- 50 **Titel** Himmlische Eierlikör-Kuchen

### PSYCHOLOGIE

- 54 **Titel** Gute Komplimente gehen direkt ins Herz

### GESUNDHEIT

- 56 **Titel** Diese Schlaf-Tipps helfen wirklich
- 58 Cindy (31) hatte einen Lungenkollaps
- 60 Besser klarkommen mit Wetterfühligkeit
- 62 Richtiges Atmen entspannt
- 64 Orange hebt die Stimmung

### RATGEBER

- 66 Frischekur für alte Möbel oder Deko-Objekte
- 68 Tipps für ein gesundes Raumklima
- 70 Deutschlands beste Experten  
**Titel** Die besten Schmöker

### REISE

- 74 Urlaub in Deutschland: Unsere coolsten Stadtviertel

### 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 Mond-Horoskop für April
- 82 Vorschau & Gedicht

Titelfoto: Twinkl Images

## Nah dran



**54** Unsere Fotografin Karin unterwegs für die Umfrage: „Was war das schönste Kompliment, das Sie bekommen haben?“



**14** Letzte Handgriffe vorm Trendlook-Shooting: Mode-Chefin Kathrin (r.) und Kollegin Bettina (l.) stecken ab



**11** Schmeckt's? Ja! Reporterin Sarah probiert Bärbels Steckrübeneintopf vom „OmaLiebe Lunch Club“





## Auch so müüüde?

Diese kleine Maus hat's gut: Nach dem herzhaften Gähnen kann sie auf Mamas Schoß gemütlich wegschlummern. Zeitumstellung? Ihr noch schnuppe. Wir Großen aber müssen uns darauf einstellen: Am 30. März werden die Uhren vorgestellt. Bedeutet eine Stunde weniger Schlaf. Vielleicht holen wir die bei einem Mittagsschlaf nach? Soll ja nicht nur bei Babys Wunder wirken. Die besten Experten-Tipps für eine gute Nachtruhe erfahren Sie ab Seite 56.



## „Himmlisch, diese japanische Kopfmassage“

■ **Ipek Özbek** (37) hat sich in der Mannheimer „The Headspa Boutique“ verwöhnen lassen – mit der angesagten Kopfmassage inklusive Haar-Tiefenreinigung. Hat 60 Minuten gedauert und 69 Euro gekostet. War's das wert? Ipek nickt und schwärmt: „Normalerweise bleibt zwischen Haushalt, Kindern und Vollzeitjob kaum Zeit für mich. Aber hier auf der Liege – da war der Stress nach wenigen Minuten wie weggeflogen!“ Termine über Instagram: @theheadspaboutique



Kopf-Genuss: „Das habe ich mir verdient!“, findet Ipek

### Noch 2 Verwöhn-Ideen:

- **Vabali Spa:** Ein bisschen wie Urlaub auf Bali fühlt sich die Auszeit im Wellness-Resort an. Mit Pools, Saunen, Massagen. In Düsseldorf, Hamburg, Berlin. Info: vabali.de
- **My Spa:** Hier bucht man eine Wellnesskammer (für max. 4 Personen, 2 bis 6 Stunden) mit Sauna und Whirlpool. In München, Mainz, Hannover, Stuttgart, Mannheim. Info: myspa.me



### AUFGEBLÄTTERT

## Der Eingang zur Zukunft

■ Wie bitte? Ja, genau: In der „**Future Library**“ in Oslo liegen elf Bücher in Glasschubladen im Dornröschenschlaf. 89 Bücher kommen noch hinzu, alle erst zu lesen ab dem Jahr 2114! Warum? Die Bäume, auf deren Papier die weiteren Werke gedruckt werden, wachsen erst noch. „Draußen vor der Tür“, sagt die Erfinderin dieser Zukunftsbibliothek, Künstlerin Katie Paterson (44). „Ich wollte etwas erschaffen, was uns überdauert und worauf sich nachfolgende Generation freuen können.“





## ◆ Aufreger



Das hier sind Glückshühner: Kopf hoch unter blauem Himmel

Tierschutzbund fordert:

# „Schluss mit der Hühner-Quälerei“

*Wussten Sie, dass Hühner beim „Ausstallen“ kopfüber gefangen und getragen werden? Die Bilder davon sind so schrecklich, dass wir sie hier nicht zeigen*

**R**und 1,7 Millionen Hühner werden täglich eingefangen, bevor es in Transportkisten geht. Ein Großteil mit der sogenannten Kopfüber-Methode. Inke Drossé (55), Leiterin des Referats für Tiere in der Landwirtschaft beim Deutschen Tierschutzbund erklärt, warum: „Es geht schneller. So kann ein Fänger drei bis vier Hühner gleichzeitig tragen.“ Aber diese Technik sei tierfeindlich, verursache großen Stress: „Die Vögel geraten in Panik, schlagen mit den

**Hohe Verletzungsgefahr**

Flügeln und verletzen sich.“ Dabei gibt es eine Alternative: Hühner aufrecht fangen und tragen. „Das dauert nur etwa 1,7-mal länger und würde lediglich 0,05 Cent pro Ei mehr kosten“, so die Expertin. In den Niederlanden ist das Fangen an den Beinen verboten. Warum nicht auch in Deutschland?

Zumal die Kopfüber-Methode gegen EU-Tierschutzgesetze verstößt. „Das könnten die Amtsveterinäre durchsetzen, die haben aber nur begrenzte Kontrollmöglichkeiten. Sie überprüfen die Transportfähigkeit vorab. Die Verladung findet oft unbeobachtet statt“, erklärt Expertin Inke Drossé. „Außerdem sind sie mit teils erheblichem Widerstand der Geflügelindustrie konfrontiert. Sie fordert: „Wir brauchen Rückendeckung aus der Politik.“

IRIS KOCH

## Starke Frauen

### Starke Sprüche

*Meine Lachfalten unterspritzen? Viel zu schade um die vielen schönen Partys und Lachattacken, die da drinstecken.*

Schauspielerin  
Julia Roberts



## ZAHL DER WOCHE

# 9

Prozent mehr Frauen und Männer lassen sich im Vergleich zum Vorjahr in Pflegeberufen ausbilden. Es wurden rund 59 500 Verträge unterschrieben.

Quelle: Statistisches Bundesamt



# Das ist NEU im Fahrrad-

Jetzt macht Radeln wieder richtig Spaß. Und von der Routen-App bis zur Blitz-Reparatur gibt's einiges, auf das sich Outdoor-Fans freuen können



## PRODUKTE

### » Doppelt gut

Die „Velo-Sling“ (Ortlieb, 85 Euro) ist modische Umhängetasche und Lenkertasche in einem, hier passt alles rein, was wichtig ist. Mit den mitgelieferten Gurtbändern lässt sich auch eine Regenjacke an die Tasche (in Sandton oder Schwarz) zurren.



### ... und hier gibt's Stauraum für die Minis

Jo-Jo, Flummi, Fruchtriegel – in die lustigen Lenkertaschen (Affenzahn, fasst 1 Liter, 24,99 Euro) passen alle Schätze rein, die kleine Radler mit auf große Tour nehmen. Mit Tier-Motiven (z. B. Vögelchen). Süß: an der Zunge ziehen, Name und Telefonnummer notieren.

### » Das Shirt als Wasserträger

Ein Fahrrad-Trikot (Veloön, 129 Euro), das gute Laune macht! Aus 86 % recycelten Materialien und mit 3 stabilen Rückentaschen, z. B. für Handy und Wasserflasche. Für alle, die besonders sportlich unterwegs sind.



### » Klein, aber oho!

Die Mini-Luftpumpe „Mountain DA“ (Topeak, 24,95 Euro) ist praktisch und effektiv! Der zusätzliche Rahmenhalter macht die Pumpe zum idealen Wegbegleiter.



### » Mehr Platz, bitte!

Der Aufsatz „Carrier Platform“ (Fahrer Berlin, 30 x 40 cm, ab 69,90 Euro) kann mit Adapterplatten auf fast jedem Gepäckträger montiert werden. Perfekt für den Transport von Kisten und Boxen (maximale Beladung: 10 Kilo). Lässt sich quer oder längs montieren.

### » Alles im Blick

Immer schön geradeaus schauen beim Radeln – lernt man schon als kleines Kind. Mit dem „City Bike“-Rückspiegel (Decathlon, 12,99 Euro) hat man den Straßenverkehr fest im Blick – und das ganz ohne Schulterblick. Der Schwenkarm sorgt für ein breites Sichtfeld.

### » Nix für Pumper

Wer es bequem mag, hat die elektrische Fahrradpumpe „E-Booster“ (Topeak, 99,95 Euro) dabei. In den Einstellungen einfach den Druck vorwählen und schon ist der Reifen und damit das Rad startklar.



### » Schnell zur besten Route

Eine kostenlose Navigations-App, speziell auf Radler zugeschnitten? Das bietet „Bike Citizens“ (Deutsch: Fahrrad-Bürger). Einfach Start und Ziel eingeben und ob man „schnell“, „gemütlich“ oder „normal“ unterwegs sein möchte.

Schon wird die entsprechende Route ermittelt und samt Höhenprofil angezeigt. Dazu gibt es weitere Filter (z. B. E-Motor, nur asphaltierte Strecken), die die Ergebnisse verfeinern.

**84 Millionen**  
Fahrräder gibt es in Deutschland. So viele wie nie zuvor.

Quelle: Statista





# Frühling

## Ausgezeichnet unterwegs!

Diese drei Radfernwege wurden gerade zu ADFC-Qualitätsradrouten gekürt



### 1 Saaleradweg

Folgt auf rund **400 Kilometern** dem Verlauf der Saale von der Quelle bis zur Mündung in die Elbe: vom bayerischen Fichtelgebirge nach Thüringen, über Europas größtes zusammenhängendes Stauseegebiet, idyllische Naturparks und die Weinregion Saale-Unstrut.



### 2 Thüringer Städtekette

Von Eisenach nach Altenburg verbindet die Radroute auf **230 Kilometern** sieben der schönsten Thüringer Städte miteinander. Besonders für Kulturinteressierte ein Highlight.



### 3 Werratal-Radweg

Der rund **300 Kilometer** lange Werratal-Radweg folgt dem Verlauf der Werra von ihrer Quelle im Thüringer Wald bis zum Zusammenfluss mit der Fulda und der Mündung in die Weser. Auf dem Weg zu bestaunen: das Biosphärenreservat Rhön, die Kali-Bergbau-Gebiete und das UNESCO-Welterbe Wartburg in Eisenach.



## Erstes E-Bike!

Das rät ADFC-Technikexperte René Filippke

### Kann ich irgendeines kaufen?

Lieber nicht. Überlegen Sie: Wie werde ich das Rad einsetzen? Wer vor allem in der Stadt unterwegs ist oder kurze Strecken fährt, kann ein Citybike mit einem bequemen, tiefen Einstieg wählen. Wer längere Distanzen zurücklegt, ist mit einem Trekkingbike besser beraten.

### Alle sprechen von Reichweite. Wie wichtig ist die?

Wichtig, ist aber nicht alles. Im Schnitt liegt sie bei gut 50 Kilometern. Moderne Räder mit Marken-Antrieben unterscheiden sich da kaum voneinander.

### Worauf sollte ich noch achten?

Auf das Gewicht: Ein schweres Lastenrad kommt weniger weit als ein sportliches E-Trekkingrad. Auch beachten, wenn Sie das E-Bike häufiger Treppen hoch- und runtertragen müssen. Am wichtigsten für den Alltag ist aber die Ergonomie, also dass sich das Rad gut fahren lässt.

### Online kaufen oder beim Händler?

Immer beim Händler. Da kann man eine Probefahrt machen, mehrere Modelle vergleichen, bekommt Beratung und hat im Schadensfall gleich eine gute Anlaufstelle.



### MOBILE RADWERKSTATT

#### Fixe Hilfe

→ Kaputte Bremse, lose Kette oder einen Platten - mobile Radwerkstätten (gibt's in vielen Städten) kommen direkt zum Einsatzort. Mechanikermeister **Stephan Röper (59)** hilft mit seinem „**Rettungswagen**“ in Hamburg. Auch Inspektionen sind bei ihm möglich. Allerdings: Es geht fix, aber ganz spontan wie beim Abschleppdienst funktioniert das nicht. Also: anrufen und Termin ausmachen.

Reise  
Stress  
Migräne  
Hormone  
Magenverstimmung  
Magen-Darm-Infekt

Die  
**Nr.1\***  
bei Übelkeit &  
Erbrechen.

# Nicht übel:

## Vomex A® Dragees

Bei Übelkeit und Erbrechen

KLINGE  
PHARMA



Zu den  
Pflichtangaben

\*IQVIA MAT 01/2024, 11A1

vomex.de