

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

Schluss mit Winterfrust So wird's ein Traum-Tag! 5 Rituale für neues Glück s.52

AUSGEWANDERT
„Ich bin der
Liebe hinterher“
Frauen auf
Romantik-Kurs s.32

Hinter den
Kulissen
Miniatur
Wunder-
land s.36
Von
Deutschlands
größtem
Ausflugs-Hit



Supersaftige Streuselkuchen

z. B. mit Aprikosen und
Schmand-Sahne-Creme
s.48

Cordon bleu:
3 x schnell
und einfach
s.38

Polizei warnt
Betrug am Telefon

Nie 0031-Vorwahl zurückrufen! s.6

Alles dreht sich?
Schwindel stoppen

Super-Expertin Dr. Fischer weiß, wie s.54

Muskeln aufbauen & Fett schmelzen

5 Eiweiß-Wunder

s.42

Das Geheimnis: Von früh bis spät für Nachschub sorgen

DAS LÄUFT IM FRÜHLING

Neue Schuhe

+ Die Ballerinas
sind zurück! s.14



TIERSCHUTZ-AKTION Helfen Sie mit, Katzen zu retten

s.28



50 Jahre Schlager

EXKLUSIV

Roland Kaiser:

Und ich bin
jünger
denn je! s.80





Mal ehrlich ...

Parkplatz-Abzocke – mit Happy End!

Autorin Steffi Quandt mit Tochter Marla und Sohn Marno

Es gibt schöne Post – bunte Ansichtskarten oder Briefe mit Adresse in Handschrift. Und es gibt die doofe Post – oft im grauen Umschlag. So einen hatte ich gerade im Kasten. Eine Zahlungsaufforderung über 35 Euro. Und das, weil ich 21 (!) Minuten zu lange auf dem Parkplatz eines Supermarktes gestanden habe. Mein Vergehen war sogar astrein dokumentiert. Es gab ein Foto von meinem Auto inklusive Kennzeichen beim Rauffahren auf den Parkplatz – und beim Verlassen. Leugnen also zwecklos! Aber es hat mich so geärgert. Denn zum einen finde ich es sowieso schon ziemlich fies, dass man inzwischen auf fast jedem Discounter-Parkplatz drandenken muss, die Parkscheibe ins Auto zu legen, um kein Ticket zu „ernten“. Schließlich möchte doch der Supermarkt, dass ich in ihm einkaufe. Ja, vielleicht habe ich nach meinem Großeinkauf noch ein Schwätzchen gehalten. Oder mir beim benachbarten Bäcker einen Kaffee

geholt. Ich weiß es nicht mehr. Aber 1,66 Euro pro überzogene Minute zahlen müssen? Als hätte ich da tagelang wild gecampt. Das empfinde ich als Abzocke! Dabei ist man es als Autofahrer ja gewohnt, immer tiefer in die Tasche greifen zu müssen. Einmal Reifen mit Luft befüllen? 1 Euro. Kurzer Besuch, nicht mal zwei Stunden, im Krankenhaus? Sechs Euro fürs Parkhaus. Und einer Freundin von mir ist neulich mal der Wagen abgeschleppt worden, und sie war danach fast 500 Euro ärmer ... Mein Supermarkt-Ticket hat mich trotzdem so geärgert, dass ich eine „böse“ Mail an das Parkplatz-Überwachungsunternehmen geschrieben habe. Und so kriegte diese Geschichte doch noch ein Happy End. Denn der Strafzettel wurde mir aus Kulanz erlassen. Mit der Aufforderung, doch „künftig die erlaubte Höchstparkdauer einzuhalten“. Das werde ich – darauf können Sie wetten, liebe Leserinnen!

Steffi Quandt

Was sie als Mama bewegt und als Ehefrau erlebt, was sie im Berufs- oder Privatleben auf die Palme bringt: Darüber schreibt unsere Reporterin Steffi Quandt (50) jede Woche. Steffi hat einen Sohn (Marno, 22), eine Tochter (Marla, 17) und ist seit 22 Jahren verheiratet.

SUDOKU-RÄTSELPASS

Sudoku besteht aus neun quadratischen 3-x-3-Blöcken. Jeder Block ist in drei Reihen mit je drei Kästchen unterteilt. In jedem Block sind Zahlen zwischen 1 und 9 vorgegeben. Diese Zahlen müssen Sie so ergänzen, dass jede zwischen 1 und 9 einmal vorkommt. Auch in den Spalten und Zeilen dürfen die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

Die Auflösungen aus der letzten Woche: Heft 7 – S. 76

8	7	6	4	1	5	9	2	3
4	5	3	9	2	6	7	8	1
1	2	9	7	3	8	6	4	5
6	1	2	5	4	7	3	9	8
3	9	4	6	8	2	1	5	7
5	8	7	1	9	3	4	6	2
7	6	1	8	5	4	2	3	9
9	3	8	2	6	1	5	7	4
2	4	5	3	7	9	8	1	6

▲ LEICHT SCHWER ▼

4	2	7	9	6	5	3	1	8
9	1	8	3	7	4	2	6	5
3	6	5	2	8	1	7	9	4
8	5	4	6	3	9	1	7	2
1	7	6	4	2	8	9	5	3
2	3	9	5	1	7	4	8	6
6	9	2	7	5	3	8	4	1
5	4	1	8	9	2	6	3	7
7	8	3	1	4	6	5	2	9

		3						6
2		7	1			3	4	
		9	8		2			
1			2	9				3
9		8		6		1		4
3			7	8				2
			5		7	6		
	5	1			8	9		7
7						4		

▲ LEICHT SCHWER ▼

	1					5		2
		3				7		
		8						3
				2				7
	9		4	7	8		5	
5				1				
9			7			2		
		1				6		
3	2							9



LESER-GEDICHT

Demokratie

Ich möchte in Frieden und Freiheit leben

In Sicherheit und Wohlgefallen

In Würde und in Akzeptanz

Du bist du und ich bin ich diskutieren, philosophieren, Meinungen austauschen

freundlich und mit viel Humor

MONIKA SCHMEINTA-MAIER, PER E-MAIL



Doreen nahm den ukrainischen Schäferhundmischling „Goofy“ bei sich auf

Heft 4 Sascha rettete bis heute 1200 Tiere aus dem Ukraine-Krieg. Endlich ein Körbchen im FRIEDEN

Tierschützer sind wahre Engel

Die Tierschützer sind wahre Engel und Helden. Wenn die nicht wären, wer hätte es dann getan? Wo bleibt der rote Teppich? Und wer Tieren im Krieg hilft, der lässt auch die Menschen nicht im Stich. Krieg macht nur der Mensch. Die Tiere haben damit nichts zu tun. Und die Tiere haben auch Hilfe verdient, genau wie die Menschen, die diese Kriege nicht wollen. Ein Tierleben ist genauso viel wert wie ein Menschenleben.

REGINA HOFFMANN, HANNOVER

Heft 4 Für die Kleinen bricht eine Welt zusammen

Väter haben es schwer

Warum haben in Deutschland die Väter so wenig Rechte und müssen nur bezahlen? Unser Sohn ist auch geschieden, hat eine süße kleine Tochter von drei Jahren, und es wird ihm schwer gemacht, sie zu sehen. Er muss seine Tochter auf die Minute genau wieder abgeben, sonst ist die Hölle los. Aber bezahlen kann er immer mehr. So was ist einfach nicht gerecht, wenn sich Väter um ihre Kinder kümmern wollen. Es gibt genug, die es nicht tun. Die Mutter sitzt immer am längeren Hebel. Es macht mich traurig, mit anzusehen, wie mein Sohn darunter leidet.

HANNELORE KUHN, PER E-MAIL

Heft 5 Neue Regeln & Rechte. Das gilt jetzt in der Pflege
Ein lehrreicher Beitrag

Ich bin eine treue Leserin von BILD der FRAU. Kaufe

ich jeden Freitag bei meiner Zeitschriftenverkäuferin. Ich fand den Beitrag sehr lehrreich. Es ist gut zu wissen, an wen man sich wenden kann bzw. was man beantragen kann, wenn Pflege benötigt wird in der Familie. Danke für den Beitrag.

DORIS MUSOLFF, GREIFSWALD

Heft 4 Leserbriefseite
Danke für diesen Platz

Es hat mir sehr gut gefallen, dass es mal eine ganze Seite mit Leserbriefen gab. Ich finde es interessant zu lesen, wie manche über verschiedene Artikel und Berichte denken, und fühle mich dann oft in meiner eigenen Meinung bestätigt.

META ROHLFS-SCHABLOWSKI, WALSRODE

SCHREIBEN SIE UNS

POST BILD der FRAU-Leserservice, 20445 Hamburg
E-MAIL service@bildderfrau.de

Wir freuen uns auf Ihre Meinung. Bitte immer mit vollem Namen und Ihrer vollständigen Anschrift. Briefe können gekürzt werden.

Unsere Experten – immer gefragter André & Serdal stylen ganz oben mit

Das Friseur-Duo aus Münster startet in der großen Beauty-Welt gerade so richtig durch

Sie stylen die GOLDENE BILD der FRAU-Preisträgerinnen, sie lassen BILD der FRAU-Leserinnen bei Typberatungen strahlen – und sie sind ganz dicht am Haar und Make-up der Stars: „Unsere“ Frisuren-Profis André und Serdal sind international gebucht. Bei der „Lambert Monday Night“ von Hermann Bühlbecker zum Beispiel verschönerten die beiden Berühmtheiten wie Bo Derek, Dr. Auma Obama, Ornella Muti, Chris de Burgh oder Nastassja Kinski.

XXL-Haare für Designer Harald Glööckler

Und mit einer weiteren Ehre ging es kurz darauf weiter: Auf der Berliner

Fashion Week setzte das Meister-Duo den Star-Designer Harald Glööckler und seine extravaganten Models für die Präsentation der neuen Pompöös-Modekollektion wahrlich pompös in Szene. „Eine besondere Herausforderung“, erzählt Top-Stylist Serdal Bengi. „Unser Team hat die Vision von Harald Glööckler wahr werden lassen und atemberaubende XXL-Frisuren zu strahlenden Make-up-Looks kreiert.“

CLAUDIA KIRSCHNER

Harald Glööckler ließ sich von Serdal (u. M.) und Team in Szene setzen



Fotos: www.kenopictures.com (2), Jörg Riehausen, Ulrike Schacht