

# Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen



Mode, die sich echt  
gut anfühlt

**Falsches Leder** s. 14

## Die 5 gemeinsten Bank-Gebühren

So schützen Sie sich vor Extrakosten s. 6

## FÜR TOP-ERHOLUNG

Was im Urlaub wirklich glücklich macht  
... und was überhaupt nicht guttut s. 50

Oberleutnant Jaqueline (25):  
**Darum bin ich Soldatin geworden**  
Die Job-Diskussion s. 26

Aber bitte mit Schale

**Neue Kartoffeln -  
4 x lecker** s. 56



**Achtung!** Experten warnen vor  
**6 neuen Allergien** z. B. gegen Soja, Erbsen, Acerola s. 42



**Endlich der perfekte BH**

BILD der FRAU bei der Wäsche-Party s. 34

# 19 super **Naschen & abnehmen** Schlank-Tricks mit Erdbeeren

 s. 52

**EX-BOND**  
**Pierce  
Brosnan**  
Meine  
stärkste Waffe  
ist Zuhören s. 25



**TV-STAR**  
**Wotan Wilke Möhring**  
Männer brauchen  
weniger Worte s. 24



GUTES & NEUES

Kräuter und Bachblüten halten auch den Hund gesund

Wildtiere fressen instinktiv Kräuter, die ihrer Gesundheit guttun. Auch Haustieren kann mit Heilpflanzen bei Problemen geholfen werden. Der Tierfutterhersteller Terra Canis hat mit den „Kräuterhelden“ eine naturheilkundliche Nahrungsergänzung entwickelt, die auf häufige Hundeschwerden ausgerichtet ist, etwa zur Fell- und Augenpflege, Stärkung von Gelenken, Knochen oder des Immunsystems. Zusätzlich sind die Kräutermischungen mit entsprechenden Bachblüten präpariert. Infos unter terracanis.de



Gesund – und jederzeit verfügbar

# Klare Sache: Leitungswasser

Kein anderes Lebensmittel in Deutschland wird so perfekt kontrolliert. Hier erfahren Sie, worauf es dabei ankommt

**R**und zwei Liter Flüssigkeit sollten pro Tag getrunken werden. Sie darf ruhig aus dem Hahn kommen. Gesünder, günstiger und umweltfreundlicher geht's praktisch nicht.

**Hart so gut wie weich**

Was Ärzte oft gefragt werden: Schadet hartes Wasser wegen seines hohen Kalkgehalts der Gesundheit? Nein! Die Angst zu verkalken ist völlig unbegründet. Der Begriff Wasserhärte beschreibt im Wesentlichen den Gehalt an Kalzium und Magnesium – wertvolle Mineralstoffe

für den Körper. Fazit: Für die Gesundheit ist es völlig egal, ob ein Leitungswasser weich (1) oder sehr hart (4) ist.

**Bleirohre sind verboten**

Auch vor Blei im Trinkwasser braucht sich heute kaum noch jemand zu sorgen. Der Gesetzgeber schreibt in Gebäuden bleifreie Installationen vor.

**Alle Labor-Ergebnisse**

Wer sämtliche Details über sein Trinkwasser wissen will, erkundigt sich beim örtlichen Wasserversorger oder Gesundheitsamt.

Wasser ist der beste Durstlöcher – und es darf ruhig aus dem Hahn kommen



Effizient ist, hinter den Wänden zu sparen.

Nicht davor.

Machen Sie Ihr Zuhause energieeffizient und nutzen Sie unseren Energie-Check, um bares Geld zu sparen: Wir fördern das! Alle Informationen und Beratungsangebote unter [machts-effizient.de/energie-check](http://machts-effizient.de/energie-check) oder 0800 0115 000.

DEUTSCHLAND  
MACHT'S  
EFFIZIENT.



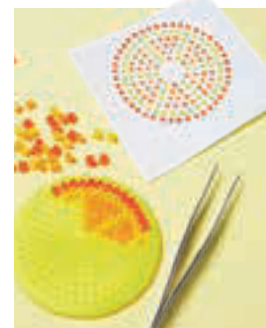
Bundesministerium für Wirtschaft und Energie



Jetzt beraten lassen!

Zum Selbermachen  
**Schöner Schutz für coole Drinks**

Limo oder Saft zieht Fliegen und Wespen magisch an? Deckel drauf – dann bleiben die Durstlöcher insektenfrei



**Das brauchen Sie:**

Runde **Kunststoffschablone** für Bügelperlen, **Bügelperlen** in verschiedenen Farben (beides im Spielwarenladen oder bei [idee-shop.de](http://idee-shop.de)), Backpapier, Bügeleisen, Pinzette

**Muster aufstecken**

Perlen mit **Pinzette** auf die Stifte der Schablone stecken. Loch für Strohalm aussparen. So lassen sich mit Perlen in entsprechenden Farben Orangen-, Kiwi- oder andere Fruchtscheiben gestalten



**Bügeleisen fixiert**

**Backpapier** auf jedes einzelne Motiv legen und mit mittlerer Hitze über die Perlen bügeln, bis sie verschmolzen sind. Auskühlen lassen, Papier vorsichtig abziehen

💡 Ihre Tricks & Kniffe

**Schrankfront ist vergilbt**

Sandra Schleyer möchte ihre Schrankfront wieder aufhellen

➔ **Liesel Dohrmann, Frechen:** Ich habe Türklebefolie in weißer Holzmaserung gekauft. Schutzfolie ca. 5 cm abziehen, mit einem weichem Lappen von rechts nach links aufbringen. So fortfahren. Die Kanten abschneiden.

Hier SUCHEN Sie Rat ??

**Kalk-Ablagerungen in Toilette**

➔ **Irene Jachczyk, Oldenburg:** Wie werde ich ohne Chemie hartnäckige Kalk-Ablagerungen in der Toilette los?

**Kreative Ideen für Topflappen**

➔ **Iris Peters, Ehningen:** Habe von meiner Oma viele neue Häkel-Topflappen. Was kann ich daraus machen?

➔ Mehr Tipps & Tricks gibt es auf unserer Internet-Seite: [www.bilderfrau.de](http://www.bilderfrau.de)

Einfach  
**sprudeln**  
statt schwer  
**schleppen!**

- Immer frisch gesprudeltes Wasser
- Kein Plastikgeschmack
- Kohlensäure individuell dosierbar

Wassersprudler Crystal mit edler Glaskaraffe



Vom Hersteller des Testsiegers.

**ÖKO-TEST**  
HEFTIG GUT 1,0/5,0

Trinkwassersprudler „Cool“

**Sehr gut**

Öko-TEST Jahrbuch Essen, Trinken und Genießen 2005

sodastream®  
[www.sodastream.de](http://www.sodastream.de)