

tina

Nr. 19 29. April 2025

Deutschland 2,20 €

Österreich 2,50 €

Schweiz CHF 4,30

B/LUX € 2,60 • NL € 2,80
 • GR € 3,30 • SI/ES/PT (cont) € 3,20
 • IT/FR € 3,10 • MT € 3,60
 • HU Ft 1390 • CZ Kč 105,00



Ausgezeichnet!
**Die schönsten
 Wander-
 Wege 2025**

S. 4

Voller Energie und Gelassenheit

Schüßler-Salze für starke Nerven

S. 50



Himbeer-Ricotta-Tarte

*Herrlich
 fruchtig*



Baiser-Zitronenkuchen

S. 30

Cremige Joghurt-Kuchen

Erkennt Infekte,
 bevor sie ausbrechen

Wie die Smartwatch
 uns schützt

S. 49

Traumurlaub zum
 kleinen Preis

Mit dem Fernbus
 entspannt ans Ziel

S. 68

4 KILO WEG

S. 60

Mehr essen,
 weniger wiegen



Wohlfühl-Looks für Frauen 40+

MODE-EXTRA
 S. 14

Grill-Klassiker mal anders

S. 36



monatlich
kündbar!



Zahlen Sie beim Zahnarzt mit einem Lächeln.

Die Kosten übernimmt ERGO

Die eigenen gesunden Zähne bis ins hohe Alter zu haben, bedeutet Lebensqualität! Deshalb sind zahnerhaltende Maßnahmen so wichtig. Doch die gesetzliche Krankenkasse zahlt dafür nur wenig. Sorgen Sie jetzt vor. Mit dem Tarif Dental-Vorsorge sichern Sie sich im besten Fall die vollständige Übernahme der erstattungsfähigen Kosten. Rufen Sie an unter **0800 111 2070** oder informieren Sie sich online:

ergo.de/bauer



Bereit für die Draußen-Saison mit diesen Cremes für straffe und getönte Haut **S. 20**



Jetzt gibt's Frühlingsauflauf mit Hack, der sich super als Meal Prep eignet **S. 40**



tina-Reporter Andreas Juhnke war zu Besuch bei „Ohrenkuss“, einem ganz besonderen Magazin **S. 26**

tina Inhalt

29. APRIL BIS 6. MAI



AKTUELL

- 4 Die schönsten Wander-Wege 2025
- 6 „Tief durchatmen? Heute lieber nicht!“
- 8 Margrit ist Blumenmädchen
- 26 Das etwas andere Magazin
- 28 Was wissen Sie über die Ente?
- 44 Inka lebt den Traum ihrer Tochter
- 78 Was Senta Berger jetzt Kraft gibt

MODE & SCHÖNHEIT

- 14 Wohlfühl-Looks für Frauen 40+
- 18 Viel mehr als Seemannsgarn
- 20 Die Crème de la Crème
- 22 Neue Föhns im Test
- 24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS

- 30 Cremige Joghurt-Kuchen
- 35 tina-Buffer: Eistee
- 36 Grill-Klassiker mal anders
- 40 Deutschlands bester Rezept-Planer
- 42 tina-Ideen Genießen

GESUND & GLÜCKLICH

- 49 Wie die Smartwatch uns schützt
- 50 Schüßler-Salze für starke Nerven
- 52 Locker radeln ohne Reue
- 54 Hafer – das Fitness-Wunder
- 55 Entspannt durch heiße Zeiten
- 58 Fragen an Prof. Stimpel

SCHLANK

- 60 4 Kilo weg

ZUHAUSE

- 62 Alle Schwalben sind schon da

LEICHTER LEBEN

- 66 Social Media: Verbindung fürs Leben?
- 68 Mit dem Fernbus entspannt ans Ziel

REISE & RÄTSEL

- 70 Deutschland, wie schön du bist
- 74 Fit im Kopf, Preisrätsel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE

- 12 Danke für Ihre Post
- 29 Romy: „Hier riecht's nach Tierarzt!“
- 46 Kurzgeschichte von Charlotte Blum: „Gauerei für die Gerechtigkeit“
- 77 Horoskop vom 29. April bis 6. Mai
- 80 Kolumne und Hersteller
- 81 Augenblick
- 82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind orange gekennzeichnet

Ausflüge mit den praktischen Klappprädern und langer Pause an der Eisdiele waren immer die schönsten Abenteuer



Warum tun wir es nicht mal wieder?

Aufs Fahrrad schwingen

Früher war das Fahrrad einfach nur praktisch: um schnell zur Schule zu kommen oder zur besten Freundin auf der anderen Seite des Dorfes. Heute ist es ein Stück Freiheit auf zwei Rädern. Auch wenn der Sattel inzwischen härter und der Hintern empfindlicher geworden ist. Die ersten Meter sind wackelig, der Lenker fühlt sich ungewohnt weit weg an, und der Muskelkater grüßt am nächsten Tag. Aber dann: Fahrtwind im Gesicht, blühende Bäume am Wegesrand – und das Gefühl, genau im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein. Warum Radeln auch noch gesund ist, erfahren Sie auf Seite 52

Danke, dass Sie tina lesen

Nele Hannig
Redaktionsleiterin
nele.hannig@tina.de



Ihr persönlicher Kontakt zu tina

E-Mail: tina@bauermedia.com
 Leser-Service: Tel.: 040/30194300
 (Di., Do. und Fr. von 10.30–12.30 Uhr)

Fragen zum Abo?

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com
 Tel.: 040/32901616



Unterwegs sein –
Wandern macht den
Weg zum Ziel

WAHLAUFRUF

Die besten Wanderpfade

Das „Wandermagazin“ ruft bis zum 30.6. dazu auf, Deutschlands schönste Wanderweg zu wählen (wandermagazin.de/wahlstudio). Wir stellen unsere Favoriten für Tagestouren vor.

Die Hossinger Leiter auf der Schwäbischen Alb Abwechslungsreicher Rundweg mit Aussichten von der Traufkante, Schlucht und prähistorischen Bauten (ca. 9 km).

Bernauer Hochtal Steig im Schwarzwald Nach einem Anstieg von 658 Höhenmetern geht es über Hochtalweiden weiter (ca. 16 km).

Schluchtenduo im Schwarzwald Über Stock und Stein geht es erst durch die Wolfs- und dann durch die Monbachschlucht (ca. 15 km).

Flusswanderweg im Bayerischen Wald Lange Tagestour von der tschechischen Grenze bis nach Regen, kann auch in Etappen gemacht werden (ca. 30 km).

Heideschleife Büsenbachtal in der Lüneburger Heide Besonders schön natürlich zur Blüte im August/September, und auch hier gibt es eine Schlucht (ca. 13 km).

Weidelandschaft Sudeniederung im Wendland Ganz flach marschiert es sich hier durch Auwälder und Wiesen, vorbei an Auerochsen und Wildpferden (ca. 13 km).



*Milch ist
mein Gemüse*



ANDALUSIEN

Hollywood-Star auf Gottes Pfad

US-Schauspieler Antonio Banderas (64) kehrte zur Semana Santa (Karwoche) in seine andalusische Geburtsstadt Málaga zurück und führte am Palmsonntag die Prozession an. Eine touristische Attraktion! Für den Weltstar aber mehr: „Mein Glaube gibt mir Halt!“



FOTO DER WOCHE

Hunger, bis der Arzt kommt

Die angehenden Ärzte der veterinärmedizinischen Abteilung der Uni Leipzig müssen im dritten Semester für zwei Wochen ins Lehr- und Forschungsgut Oberholz. Hier sollen sie die Geburt von Lämmern erleben und für deren Wohlergehen sorgen, wenn die Schaf-Mütter es nicht selbst tun. Wie man sieht, klappt das schon prima. Wenn nicht, kann man den Schäfermeister fragen.

Fotos: dpa/Picture Alliance, Alamy, action press, Adobe Stock, PR, Instagram, Imago

tina Kalender

29. April bis 6. Mai – unsere besten Tipps

30. April

60 Jahre
Tiersendungen

Gucken wir nicht alle gern zu, wie eine Affenfamilie im Dschungel lebt? Seit 1965 gibt es „Expeditionen ins Tierreich“. Angefangen hat alles mit Heinz Sielmann. Die Jubiläumssendung bietet einen Blick hinter die Kulissen und zeigt die Arbeit der Tierfilmer. 20.15 Uhr, NDR



2. Mai

Happy Birthday, Charlotte!

Die britische Prinzessin (hier mit Familien-Hündin Orla) wird heute zehn Jahre alt.



5. Mai

Internationaler
Hebammentag

Ein toller Beruf mit sehr viel Verantwortung und Risiken. Die Hebammen machen seit 34 Jahren an diesem Tag auf ihre berufliche Situation aufmerksam.



KAUGUMMI GEGEN VIREN

Eine Bohne aus Afrika hilft sofort



Kauen und gegen Viren schützen? Forschende der Uni Pennsylvania (USA) haben jetzt einen Kaugummi mit Extrakten der Lablab-Bohnen entwickelt, der bis zu 95 % aller Grippe- oder Herpesviren unschädlich macht. Diese Pflanze wurde schon in der alten Medizin Afrikas genutzt.



KOMMENTAR

Zehn Jahre Frauenquote – und nun?

Chefreporterin Sabine Klink (59): Seit 2015

müssen Aufsichtsräte börsennotierter Unternehmen mindestens zu 30 Prozent mit Frauen besetzt werden. Gute Aktion! Das hat die Männer-Riegen aufgemischt, endlich wurden mehr Frauen für Füh-

rungspositionen vorgeschlagen und ermutigt. Nun liegt es aber auch an uns Frauen, mehr Verantwortung zu wollen. Ich wollte als junge Mutter lieber bei meinem Kind sein statt Chefreporterin. Als es mich weniger brauchte, bin ich es geworden. Meine Entscheidungen!

Was denken Sie darüber? Mailen Sie mir mit **Stichwort „Frauenquote“** an sabine.klink@tina.de Briefe an: **Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg** Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht

„Tief durchatmen? Heute lieber nicht!“

Viele wissen es nicht, das Umweltbundesamt schon: Die Luftqualität in Deutschland ist oft schlecht. Auch in Hamburg, stellt tina-Reporterin Sabine Klink fest



Kein Regen, Frühlings-Temperaturen, schon tummeln wir Hamburger uns am Elbstrand. Toller Blick auf den Hafen, sich bewegen, raus an die frische Luft! Aber stopp! Die Luft mag sich frisch anfühlen, sauber aber ist sie nicht.

Woher ich das weiß? Ganz einfach, die normale Wetter-App auf dem Smartphone verrät es. Direkt unter der Temperaturanzeige findet man die Angabe zur Luftqualität vor Ort: sehr gut, gut, mäßig, schlecht oder sehr schlecht. Ganz Norddeutschland bis runter nach Frankfurt am Main ist rot markiert, Note: „schlecht“. Seit Tagen!

Und Keiner scheint es zu registrieren. Alle, die ich anspreche – Familie, Freunde, Kollegen –, sind überrascht. Kommt ja auch nichts dazu in den Nachrichten, keine Warnungen, wie:

„Verlassen Sie nicht das Haus. Tragen Sie eine Maske!“ Warum eigentlich nicht? Ist „schlecht“ das neue Okay?

Feinstaub: kleinste unsichtbare Teilchen, die wir einatmen

Ich frage beim Umweltbundesamt (UBA) nach, das die Messwerte an die Apps und Online-Portale liefert. „Es stimmt, wir warnen nicht“, sagt dort Stefan Feigen-span. „Zu Meldungen in den Medien kommt es nur, wenn Journalisten wie Sie Fragen stellen! Und ja, derzeit wird die Luftqualität in Deutschland nach dem Luftqualitätsindex des UBA als schlecht eingestuft. Ursache ist Feinstaub.“

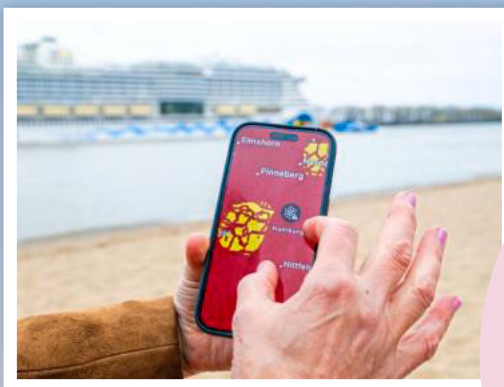
Bei Feinstaub, kurz PM10 genannt, handelt es sich um kleinste unsichtbare Teilchen in der Luft: nicht größer als zehn Mikrometer. Natürlichen Ursprungs, bei Sahara- und Vulkanstaub. Durch Menschen verursacht: Müllverbrennungsan-

lagen, Öfen, Heizungen, Industrie, Bautätigkeiten, Flug-, Schiffs-, Straßenverkehr, Bremsen-, Reifen- und Fahr-bahnabrieb, Landwirtschaft, gasförmige Stoffe aus der Tierhaltung.

Klein, aber gefährlich, wie auch der Facharzt für Umweltmedizin, Prof. Dr. Heinrich Worth, erklärt: „Atmen wir größere Staubteilchen ein, können wir diese abhusten. Doch PM10 kann, in den Atemwegen abgelagert, Entzündungen verursachen und ein hohes Risiko für Asthma und COPD.“

Typische Symptome seien Husten, Auswurf und Atemnot bei Belastungen. Daher empfiehlt der Lungenfacharzt bei hohem Feinstaubaufkommen, körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien zu vermeiden.

Die normale
Wetter-App
auf Smart-
phones macht
auch Angaben
zur örtlichen
Luftqualität



„Je mehr Bäume – desto besser die Luft

Malte Siegert, Leiter beim
NABU Hamburg, fordert,
dass Städte grüner
werden

Dass der Staat nicht warnt, liegt daran, dass es bislang für Feinstaub keinen Grenzwert gibt. „Ende 2026 aber! Mit neuer Luftqualitätsrichtlinie, Informations- und Alarmschwellen, ab denen die Öffentlichkeit informiert und gewarnt werden müsste“, so Feigenspan. „Erst 2026?“, frage ich besorgt. „Ja, aber aufs ganze Jahr geschaut, haben wir in Deutschland immer noch gute Werte“, beruhigt der Fachmann. „So was wie jetzt sind Episoden, die entstehen immer in Kombination mit der Wetterlage.“

Aktuell hätten wir viele Ferntransporte, Schifffahrt. „Da es aber windstill ist, ist der Luftaustausch eingeschränkt, und die Schadstoffe sind in unteren Luftschichten ‚gefangen‘. Und: Deutschlandweit gab es lange nahezu keinen Niederschlag, der die Partikel hätte auswaschen können.“ Aha, wenn es regnet, wird die Luft wieder sauber. Regen – ein Segen.

Tiere und Pflanzen leiden genauso wie wir Menschen

Ein Segen auch für die Natur. „Tiere und Pflanzen leiden genauso wie der Mensch“, sagt Malte Siegert, Leiter des Naturschutzbundes NABU Hamburg. Nachweisbar seien die Folgen längst. „Nicht nur Bienen verlieren durch Pflanzensterben ihre Nahrungsgrundlage.“ Der NABU fordert: „Verkehr reduzieren! Städte müssen Grenzwerte für Feinstaub

einhalten. Gerade für Hamburg und den Hafen! Kein Schiff hat einen Rußpartikelfilter! Bäume fungieren als Luftfilter, je mehr Bäume, desto besser!“ Siegert sieht die Verantwortung aber auch bei jedem Einzelnen. „Die Leute beschwerten sich, dass sie Asthma haben, wollen sich aber in ihrer Freiheit nicht einschränken lassen.“ Klar, was er meint: Flugreisen, Grillen, Kamin, Auto statt Fahrrad...

Aber da tut sich schon einiges, nehme ich wahr. Hamburg wird mehr und mehr zur Fahrradstadt, ich radle zur Arbeit. Ab jetzt aber lieber nicht mehr am Hafen entlang. Für morgen ist Regen angesagt, Luftqualität: gut! Gute Luft – wir haben es in der Hand. ●

Sabine Klink

Was kann ich tun?

Bei akut schlechter Luftqualität in Ihrer Umgebung nachhaltig gegensteuern:

- 1 Starker Rauch von Grills, Abgase durch viel Verkehr in Ihrer Straße, worunter auch immer Sie leiden: Melden Sie es dem Bezirksamt. Wo kein Kläger, da kein Richter ...
- 2 Vermeiden Sie unnötige Autofahrten, Flugreisen und Müll.
- 3 Laden Sie die kostenlose App „Luftqualität“ des UBA aufs Smartphone. Auf Wunsch warnt sie bei Erreichen eines kritischen Messwerts.

Sabine Klink liebt den
Hamburger Elbstrand. Wenn nur
die schlechte Luft nicht wäre ...