Bauer Media Group
BEST SELLER

tina

Nr. 27 25. Juni 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 Kc 105,00
4 190411 102205 27

S. 30

NEU: Pizza aus dem Gartenofen

Schützt sogar vor Hitzekopfweh

Richtig trinken, weniger schwitzen

S. 50

Die Kraft der Gemeinschaft

„Unser Tante-Emma-Laden bleibt!"

S. 6

Erfrischende Creme-Kuchen

S. 36

Medizin-Sensation

Kommt jetzt das Kaugummi gegen Viren?

S. 49

Rechtzeitig einreichen, Geld zurück!

Clevere Tricks für Ihre Steuererklärung

S. 66

Klappt auch im Urlaub!

Die Turbo-Tomaten-Diät ist da!

Bereits eine Portion am Tag wirkt

S. 60

S. 70

Reisetraum Schweden

Zwischen Blumen-Feldern und Ostseebrise

Ideen & Inspiration wie für mich gemacht

tina – Die schönsten Seiten des Monats

TINA MONTHLY AB SOFORT IM HANDEL, BEI AMAZON ODER ÜBER **meine-zeitschrift.de**:

tina Inhalt

25. JUNI BIS 1. JULI

Leserin Leonie strahlt in ihren neuen, frischen Outfits – und fühlt sich bereit für den Sommer S. 14

Einfache und frische Rezept-Ideen für heiße Tage wie dieser leckere Gnocchi-Mix mit Brokkoli S. 40

tina Vor ORT

Reporterin Sibylle Royal spricht mit Christine über den Tante-Emma-Laden im badischen Eisental S. 6

AKTUELL
4 tinas Woche
6 „Unser Tante-Emma-Laden bleibt!"
8 Patricias Neustart in Spanien
26 Wie aus einer Schwäche Stärke wird
28 Das macht uns niemand nach!
44 „Es war nicht mein Fehler!"
78 Ein Leben zwischen Herz und Pflicht

MODE & SCHÖNHEIT
14 Das ist genau mein Stil!
18 Jeans in Sommerlaune
20 So klappt's mit dem Urlaubsteint
22 Clevere Beauty-Helfer auf Reisen
24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS
30 Neu: Pizza aus dem Gartenofen!
35 tina-Buffet: Schmorgurken
36 Erfrischende Creme-Kuchen
40 Deutschlands bester Rezept-Planer
42 tina-Ideen Genießen

GESUND & GLÜCKLICH
49 Kommt das Kaugummi gegen Viren?
50 Richtig trinken, wenig schwitzen
52 Sind das die Wechseljahre?
54 Ein paar Schritte gegen das Vergessen
58 Fragen an Prof. Stimpel
59 Endlich Ruhe im Bauch

SCHLANK
60 Die Turbo-Tomaten-Diät ist da!

ZUHAUSE
62 Ikonen des Wohnens

LEICHTER LEBEN
66 Clevere Tricks für Ihre Steuererklärung
68 Küchenmaschinen, die wirklich Zeit sparen

REISE & RÄTSEL
70 Reisetraum Schweden
74 Fit im Kopf, Preisrätsel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE
12 Danke für Ihre Post
29 Romy: „Koffer packen kann ich gut"
46 Kurzgeschichte von Julia Kröhn: „Freundinnen für immer"
77 Horoskop vom 25. Juni bis 1. Juli
80 Kolumne und Hersteller
81 Augenblick
82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind lila gekennzeichnet

Audrey auf der Vespa – und wir mittendrin im Kinozauber. „Ein Herz und eine Krone" war einer dieser Filme, die man nie vergisst

Warum tun wir es nicht mal wieder?

Das süße Leben spüren

Ich war 13, als ich zum ersten Mal „Ein Herz und eine Krone" sah – Audrey Hepburn, barfuß im Brunnen, auf der Vespa durch Rom. Neben mir meine Mutter, Pizza Napoli auf dem Schoß und plötzlich duftete unser Wohnzimmer nach Italien. Mit 16 war ich dann wirklich dort – und wusste: Italien ist kein Ort, es ist ein Gefühl. Das goldene Licht, das Klirren von Espressotassen und der Geruch nach frischem Basilikum. Dieses Italien-Gefühl habe ich mir nach Hause geholt. Mit einem Pizza-Ofen für den Garten (S. 30). Und ich sage Ihnen: Ich habe mich für einen Moment gefühlt wie Audrey…

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

Titelfoto: Jan Rickers; Fotos: Gunnar Geller, House of Food, Tobias Gerber, Vanessa Maas, Shutterstock, HR

tina Meine Woche

Auch eine große Touristen-Attraktion in Kopenhagen: die Königsfamilie

GUTE NACHRICHT

Wer mit der Bahn nach Kopenhagen reist, gewinnt!

Ganz klar, die Kopenhagener lieben ihre schöne Hauptstadt. Und freuen sich, wenn viele internationale Gäste kommen. Damit es aber auch der Umwelt gut geht, gibt es jetzt das Pilotprojekt „CopenPay". Um Besucher zum Mitdenken in Sachen CO_2-Reduzierung anzuregen, bekommen die, die bis zum 19. August umweltbewusst mit der Bahn anreisen oder Müll im Park sammeln, kostenlose Leihfahrräder, Yogastunden, Führungen oder ermäßigte Eintrittspreise für Museen. Infos: www.visitcopenhagen.com

Seeschwalben sind mit den Möwen verwandt, aber kleiner und immer im Reisefieber

EIN FOTO UND SEINE GESCHICHTE

Die das Licht lieben

Tapsig balanciert ein Seeschwalben-Küken in die Welt, liebevoll beobachtet von der Mutter. Diese ersten Schritte sind der Beginn einer Lebensreise, die bei einigen Seeschwalben länger ist als bei allen anderen Zugvögeln. Im Sommer sind sie nahe am Nordpol, im Winter am Südpol. Sie brauchen zum Jagen Licht, das haben sie so für acht Monate rund um die Uhr. Bis zu 96.000 km legen sie zurück. Das ist Weltrekord.

tina-Chef-Reporterin Sabine Klink (59) will es wissen: Check in der H&M-Umkleide. Und? Ganz schick, oder?

NEU ENTDECKT

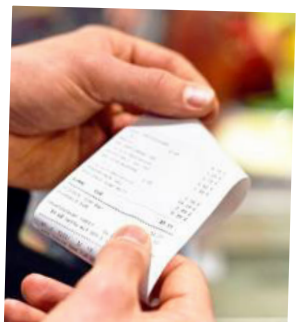
Mal wieder Shorts – anders, aber gut

Ich komme aus einer Shorts-Familie. Im Sommer trugen Oma (und da war sie weit über 70), Mama, Bruder, Papa – ach, wir alle, immer Shorts. Nicht diese 7/8-Dinger, sondern ehrliche, kurze Shorts. Freiheit für die Beine, mit mehr Schutz als beim Minirock. Es ging nie ums Sexysein, nur ums „schön zu tragen". Neuer Trend: weite Shorts bis zum Knie. Steht mir nicht, unvorteilhaft bei starken Waden. Aber die hier, bis knapp über dem Knie, sind super.

VERBRAUCHERZENTRALE

Kassenzettel gleich nach dem Einkauf prüfen

Zu viele Artikel berechnet? Zu wenig Wechselgeld zurück? Viele verzichten heute auf den Kassenbon. Die Verbraucherzentrale rät aber, Bon und Wechselgeld gleich im Laden zu prüfen. So kann man besser beweisen, was man gekauft und zurückbekommen hat.



Mit 51 rockt der Brite Arenen. Seine neue Single: „Rocket". Da singt er wohl von sich …

TIPP DER WOCHE

Welcome back, Mr. Rock Robbie!

Ladies and Gentlemen, er kommt! Zu uns! Stärker und fröhlicher denn je. Ein Mann, der es geschafft hat, seine bösen Geister – Sucht, Depressionen, Selbstzweifel – zu bezwingen. Heute kann er alles: liebevoller Ehemann, Familiendaddy und Rockstar. Robbie Williams (51) tourt durch Deutschland, und es gibt noch Karten! Erste Show in Gelsenkirchen (25.6.), dann Hannover (30.6.), Leipzig (9.7.), Berlin (21. und 22.7.), München (26.7.) und Frankfurt (10.8.).

2,5 Tassen

Kaffee am Tag fördern die Gesundheit. Und Frauen, die Kaffee trinken, altern besser.

Quelle: Harvard-Studie

Wer für die Kurse von Dr. Buchholz spenden will: Infos unter herzretter.de

tina MENSCH der Woche

Mit seinem Verein lernt jeder, Leben zu retten

Dr. med. Martin Buchholz (76) erlitt 2016 einen Herzinfarkt und wäre fast gestorben. Nach diesem Schock gründete er den Verein Herzretter. Die Mitglieder gehen gratis in Schulen, um den Kindern beizubringen, wie sie im Notfall helfen können. Geübt wird die Herzdruckmassage und der Umgang mit Defibrillatoren. Über 70.000 Schüler haben bereits Lebensrettung gelernt. Finanziert wird das über Spenden und den Gebühren, die Erwachsene für ihre Kurse zahlen müssen. In Dänemark überleben 45 Prozent der Notfallpatienten, weil Erste Hilfe in der Schule gelehrt wird, bei uns sind es nur zehn Prozent. Das soll sich ändern.

Fotos: hgm-press, ©Gemeinde Jork (2), Körber Stiftung/Patrick Pollmeier, stock.adobe.com, Ritzau Scanpix/dana press, Privat

Das herzliche Lächeln gibt's gratis obendrein: Bei einem kleinen Schwatz gehen frische Brötchen über die Theke

Unser Dorfladen macht jetzt Spätschicht

Viele Tante-Emma-Läden müssen um Kunden kämpfen. Im badischen Eisental findet der Treffpunkt mit frischen Ideen zu neuen Fans

Zwischen sonnigen Weinhängen am Fuße des Schwarzwalds, vis-à-vis des sandsteinfarbenen Schulhauses mit den Bienenhotels im Vorgarten und nur wenige Schritte von Kirche, Kindergarten und Turnhalle entfernt parkt ein Dreirad vor der Tür. So ausgestorben das Idyll vor dem modernen Haus am Trottenplatz morgens wirkt – kaum öffnet sich die gläserne Eingangstür des Eisentaler Dorfladens, tönt dem Kunden ein freundliches „Guda Morga" entgegen.

Es herrscht mächtig Betrieb zwischen Postschalter, Frischeregal und der bunten Gemüseauslage in rustikalen Holzschütten: Während eine junge Frau im Sport-Dress nach Tomaten zum Schafskäse greift und eine Geschäftsfrau ihr Paket abholt, stehen Handwerker im Blaumann an der Frischetheke Schlange. Christine Donath (52) reicht strahlend duftende Backwaren über den Tresen. „Das Bauernbrot geschnitten oder am Stück? Wie geht's dir überhaupt?" Man kennt sich – auch wenn die blonde Frau in der fröhlich gemusterten Bluse erst 2006 hierherzog, wie sie lachend erklärt: „Gefühlt sind einfach alle Eisentäler bei der Feuerwehr, den Musikern oder im Turnverein aktiv!" Und weil die Halle gleich um die Ecke steht, trinken Frühsportler nach dem Training ihren zweiten Kaffee am Bistro-Tisch des DORV-Zentrum Eisental.

Lebendige Ortschaftszentren statt pure Schlafsiedlungen

Nicht wundern, DORV ist keineswegs ein Rechtschreibfehler, sondern steht für „Dienstleistung und ortsnahe Rundum-Versorgung". Erfunden wurde das Kon-

zept im rheinischen Jülich-Barmen, wo es die Grundversorgung sichern sollte, damit der Ort nicht zur reinen Schlafsiedlung verkommt. Auch der Eisentaler Ortschaftsrat überlegte vor 16 Jahren, wie sich die Lebensqualität für die 2100 Einwohner im Südwesten der Republik verbessern ließe.

Es brauche wieder einen Laden im Ort, war die einhellige Bürgermeinung. „Für Handelsketten war unsere Gemeinde aber zu klein, das letzte Geschäft schloss in den 1990ern." Also wurden schließlich Anteile an die Einwohner verkauft, und mit den gesammelten 60.000 Euro Startkapital eröffnete man eine Art gemeinschaftlich getragenen, modernen Tante Emma-Laden.

Sieben Angestellte in verschiedenen Teilzeitmodellen verkaufen heute meist regionale Produkte wie Wurst, Brot, Käse, Honig, Eier, Kartoffeln, Obst und Wein von Produzenten und Händlern aus den umliegenden Dörfern. Kurze Wege sparen Energie und verringern die Umweltbelastung, erklärt Christine Donath, die vor sechs Jahren die Geschäftsführung übernahm. „Woanders könnten wir alle mehr verdienen, aber wir arbeiten lieber für unsere Gemeinschaft."

Hier können wir zu Fuß Schupfnudeln fürs Mittagessen besorgen

Die zweifache Mutter Patricia Knapp (37), hier mit Sohn Matteo (1), freut sich schon darauf, dass ihr Großer mit der Einschulung sein Eis selbst kaufen lernt

Nette Leute treffen, Neuigkeiten erfahren – für uns viel mehr als nur ein Geschäft!

Rentner Kurt Fröhlich (65) holt freitags Seniorinnen zu Hause mit dem Dorfbus zum Einkaufen ab

Vorm Nudelregal plaudert Kundin Ulrike (67) gerade mit ihrer Nachbarin Yvonne (59) und sagt begeistert: „Jetzt brauche ich kein Auto mehr, um zum Biomarkt zu fahren. Sogar Dinkelmehl aus der Zeller Mühle wurde auf meinen Wunsch hier ins Sortiment genommen!" Yvonne (59) freut sich, dass sie selbst zum Geldabheben nur noch an die Ladenkasse muss. Reinigungsannahme, Lotto-Toto-Schalter sowie Messerschleif-Service runden das Angebot ab. Und viermal im Sommer treffen sich die Eisentäler vor dem Laden zum beliebten Dorf-Hock.

Heile Welt, wie sie heiler nicht sein könnte? Nun ja, leider schrieb das Eisentaler DORV-Zentrum seit der Eröffnung fast durchgängig rote Zahlen. Ein Brandbrief mit der Schilderung der schwierigen Lage, 2023 eigenhändig in alle Briefkästen des Weindorfs eingeschmissen, brachte kurzzeitig bessere Zahlen. Doch bald rutschten die erneut ins Minus. Keine Ausnahmeerscheinung.

„Mit Sorge betrachten wir die zunehmende Schließung von Dorfläden", schrieb der Verein Die DorfbegegnungsLäden in Deutschland e. V. Anfang des Jahres in seinem Appell an die Politik, bessere Rahmenbedingungen zu schaffen. Was nun, fragten sich auch die rührigen Eisentäler auf der Gesellschafterversammlung letzten Herbst. In vielen Gemeinden stehen heute Lebensmittel-Automaten. Doch die Badener schätzen den kleinen Plausch in ihrem mit Herzblut betriebenen Anlaufpunkt. Ihre Lösung: ein hybrider Dorfladen! Vormittags begrüßen Christine und ihr Team die Kunden, von 13 Uhr bis 22 Uhr scannt die Käuferschaft ihre Waren selbst und zahlt per EC-Karte. Das spart Personalkosten und freut Berufstätige! „300 Zutrittskarten à zehn Euro haben wir bereits verkauft", erzählt Christine stolz.

Ein Plus für alle Seiten: Einkaufen nach Feierabend

Wolfgang Gröll, Vorstand des Bundesverbands der Bürger- und Dorfläden in Deutschland e. V., berät bei Neugründungen genauso wie im laufenden Betrieb. Er ist überzeugt, dass es innovativen Tante-Emma-Shops bereits heute gut geht und diese auch übermorgen punkten werden: „Wenn alle Babyboomer in Rente gehen, werden Dorfläden die kleinen Orte am Leben halten." In der Erweiterung der Öffnungszeiten durch zusätzlich personallosen Verkauf sieht er eine echte Chance. „Zumal Dorfläden nicht teurer sind als Discounter, letztere aber keinen Anlaufpunkt für Begegnungen bieten. Dorfläden müssen nur ihr Image aufpolieren."

Christine hat bereits 398 Follower für den Instagram-Account des Eisentaler DORV-Zentrums gewonnen, etwa mit News zu einem abendlichen Bier-Tasting-Event oder dem Quiz über den Eierverbrauch im Dorf. Kundin Yvonne freut sich jetzt, dass sie mit der Zutrittskarte mal eben fürs Abendessen die fehlende Gurke besorgen kann. Und die Krönung sei, wie die Geschäftsführerin beim Abschied stolz verkündet: „Wir schreiben seit Januar schwarze Zahlen." ● *Sibylle Royal*

Service wird großgeschrieben! Sogar am Sonntagmorgen werden Pakete und Päckchen angenommen

Fotos: Tobias Gerber