

Bild der Frau

Die Nr. 1 zuverlässig gut

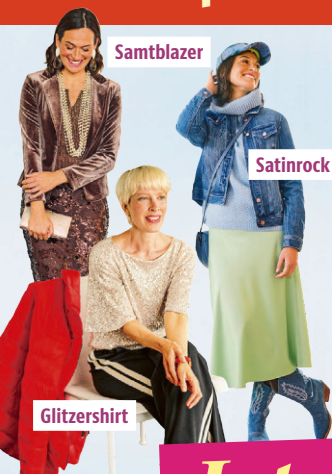


z.B. als
Torte mit
Johannisbeeren

Zum Dahinschmelzen Schoko-Träume

S. 50

+ Aufläufe vom Starkoch S. 40
+ Eintöpfe mit Fit-Geheimnis S. 46



Samtblazer

Satinrock

Glitzershirt

STYLING-WUNDER 3 Trend-Teile reichen

Für jeden Anlass S. 14

NACH 15-MINUTEN-OP Nie mehr Brille

Sybille (48) sieht wieder gut S. 56

Glücks- Psychologie **Graue Tage? Buntes Leben!**

S. 54

5 Happy-Booster machen jeden Tag fröhlicher

ANDERS LEBEN

„Jetzt sind wir Selbstversorger“

Hofbesuch bei Geraldine (32)

S. 12



Jetzt genießen!

Der beste Schlank- Flammkuchen

Mit Fertig-Teig,
3 Knusper-Tricks
& Fatburner-Beleg

S. 42

AKTUELL

Schnäppchen
sichern
So lohnt sich
der Black
Friday
S. 70

Liebe feiern
„Meine Herzens-
momente
als Traurednerin“
S. 8

Freude
schenken
Die tollsten DIY-
Adventskalender
S. 66



SÄNGERIN
**Ina
Müller:**

Ich liebe Putzen
– kein Witz! S. 26



KINOSTAR
**Matthias
Schweighöfer:**

Ich wünsche nichts mehr
– ich pack's an! S. 26

47

190615 201902



BSD

Official Logistics Partner



DER SCHNELLSTE WEG ZUM FEST.

**DHL und der Deutsche Bob- und Schlittenverband
wünschen frohe Weihnachten.**

Als offizieller Logistikpartner des Deutschen Bob- und Schlittenverbands
geben wir täglich unser Bestes – ob für den Sport oder in der Zustellung.





KOMMENTAR

Sandra Immoor, Chefredakteurin

Bitte einschalten! Ein Abend, der bleibt

Nur noch fünf Tage, dann ist es so weit: Wir verleihen zum 18. Mal die GOLDENE BILD der FRAU! Und sind aufgeregt wie am ersten Tag. Würden Sie jetzt neben mir sitzen, liebe Leserinnen und Leser, könnten Sie mein Herz flattern hören und meinen Puls rasen sehen.

Warum? Weil alles, was wir seit so vielen Monaten planen, perfekt klappen soll für die fünf neuen Preisträgerinnen. Für ihre unglaublichen Geschichten. Für ihre Momente auf der großen Bühne.

Wer unsere Gala kennt, weiß: Da gibt's keine Showfassade. Nur echte Gänsehaut. Glückstränen. Lachen. Augenblicke, die man nicht so schnell vergisst. Und ein Publikum, das all die gute Energie aufnimmt – und in den Alltag weiterträgt wie einen Staffeltab.

Das ist so besonders an der GOLDENEN BILD der FRAU: Sie ist ein Verstärker. Für Ideen, Tatkraft, Haltung. Für Frauen, die mit ihrem Projekt jeden Tag zeigen: Engagement verändert Leben. Nicht irgendwann.

Sondern jetzt. Über 100 Preisträgerinnen haben es bereits bewiesen.

Liebe Leserinnen und Leser: Leider können Sie nicht alle im Hamburger Musicaltheater dabei sein (wie schön das wäre!). Aber unser Livestream ist für alle offen: am 19. November, ab 19.45 Uhr auf www.bildderfrau.de (einfach auf das GOLDENE BILD der FRAU-Foto klicken).

Dürfen wir auf Sie zählen? Machen Sie es sich gemütlich, schnappen Sie sich ein Taschentuch und Ihre Lieblingsmenschen – denn wir versprechen: Es wird bewegend. Ein Abend, der bleibt.



**19. November
Livestream**
ab 19.45 Uhr. Auf
[www.bildderfrau.de/
goldene-bild-der-frau](http://www.bildderfrau.de/goldene-bild-der-frau)

Sandra Immoor

Nah dran



26 Ohne Berüh-
rungsängste:
Kino-Star Matthias
Schweighöfer traf
Show-Chefin Wibeke zum
Talk über Job & Privates



26 Wie Kaffeeklatsch
mit 'ner Freundin:
Redakteurin Hella traf Sängerin
und Moderatorin Ina Müller

8 Ihnen ist nach großen
Gefühlen? Verpassen Sie
die Reportage unserer Kollegin
Erika über Traurednerin Marie-
Anne (r.) nicht. Alles auf Liebe!

❖ INHALT

AKTUELLES

- 4 Infos & Nachrichten
- 6 11 Tricks, die Heizkosten sparen
- 8 **Titel** Hochzeitsreden mit ganz viel Herz
- 11 Endlich schlummern wie Dornröschen
- 12 **Titel** Geraldine (32): Meine Familie versorgt sich selbst
- 28 Emilia (15) & Hündin „Amy“ (3) – diese beiden nehmen jede Hürde
- 31 9 tolle Neuigkeiten
- 32 Diagnose Demenz – wenn die eigene Mutter langsam verschwindet
- 36 Ausgewandert auf die Kanaren
- 38 Die GOLDENE BILD der FRAU 2025! Seien Sie live dabei

MODE

- 14 **Titel** Styling-Wunder: 3 Trend-Teile reichen
- 16 Trend Gewürztöne
- 24 Winter-Muster

BEAUTY

- 18 Mut zum Pony
- 20 Ampullen-Kalender
- 22 Zahlen aus der Beauty-Welt

PROMINENTE

- 26 **Titel** Matthias Schweighöfer: Öfter mal im Regen tanzen
- 26 **Titel** Ina Müller: Socken engen mich ein
- 78 Promigeflüster
- 80 Goldie Hawn – wir feiern eine Film-Legende

GUT ESSEN

- 40 **Titel** „Der schnelle Teller“ von Starkoch Christian Henze: Aufläufe
- 42 **Titel** Der beste Schlank-Flammkuchen
- 44 Schnitzel raffiniert paniert
- 46 **Titel** Sarahs Ernährungsecke: Eintöpfe mit Fit-Geheimnis
- 48 Das schmeckt mir heute!
- 50 **Titel** Schokokuchen zum Schwärmen

PSYCHOLOGIE

- 54 **Titel** Glücks-Psychologie: Graue Tage? Buntes Leben!

GESUNDHEIT

- 56 **Titel** Nach 15-Minuten-OP: Nie mehr Brille
- 58 Wer eine Corona-Auffrischung braucht
- 60 So schützen Sie sich vor dem Vergessen
- 62 Rheuma: Bewegung lindert Schmerzen
- 64 Schnelle Hilfe bei Blähungen

RATGEBER

- 66 **Titel** Die tollsten DIY-Adventskalender
- 68 Besondere Befüll-Ideen
- 70 Sie fragen – Experten antworten
- Titel** So lohnt sich der Black Friday

REISE

- 74 Taghazout – Marokkos neuer Hotspot

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
- 82 Vorschau & Gedicht

Titelfoto: BACKUP-images

DREI FRAGEN AN

Pastor Dr. Vincenzo Petracca
von der Heiliggeistkirche



Bringt uns Harry Styles Gott näher?

Pop-Songs statt Orgelklänge: In Heidelberg gibt es besondere Gottesdienste

1 Lieber Herr Petracca, Sie predigen zur Musik großer Stars, um junge Leute für die Kirche zu begeistern. Zuletzt haben Sie Harry Styles ausgewählt.

Ja, der Sänger steht für eine nicht toxische Männlichkeit. Sensibel, empathisch, weltoffen. Und sein Modestil bricht Geschlechterrollen auf.

2 Was können wir von ihm über den Glauben lernen?

Er ist Christ, aber kirchlich distanziert. Dabei ist er ein spiritueller Mensch: Er hat ein Lied über Jesus gemacht, trägt eine Kreuzkette und hat sich seinen Glauben tätowieren lassen: die Bibel und Verse aus dem Gelassenheitsgebet.

3 Was planen Sie als Nächstes?

Lady Gaga wird im Frühjahr unser Thema. Sie ist eine der großen weiblichen Pop-Ikonen und behandelt in ihren Liedern interessante religiöse Fragestellungen.

ERIKA KRÜGER

„Digital klappt super“

Tine Hestbaek (60),

Autorin aus Kopenhagen: „In Dänemark haben wir MobilPay, das ist so einfach. Wird auch in kleineren Geschäften angenommen. Einfach toll!“



„Handy praktischer“

Anke Niepel (74) aus Hamburg: „Ich zahle fast nur noch mit dem Handy, das ist viel bequemer.

Nur für den Einkauf beim Bäcker habe ich weiterhin Bargeld dabei. Andere Länder sind uns voraus.“



„Nicht sicher“

Ursula Striepe (67), Grafikdesignerin aus Hamburg: „Digitales Bezahlen wird nie zu 100 Prozent sicher sein. Außerdem bekommen Kinder einen besseren Zugang zu Geld, wenn sie es in der Hand halten.“



„Kleingeld nervt“

Nadine Alfes (28), Hundetrainerin mit Pincha-Chihuahua-Mischling „Mila“: „Mich stört das Wechselgeld, die vielen Centstücke in der Tasche.“





Erstes Bad fürs Hippo-Baby

Alles so aufregend! Mit großen Augen erkundet das zwei Monate alte Flusspferdchen im Zoo Berlin das große Becken. Mama „Nala“ (14) passte gewissenhaft auf, dass ihrem – noch namenlosen – 40-Kilo-Wonneproppen nichts passiert. Zoobesucher können die kleine Familie ab jetzt in der „Hippo Bay“ bestaunen. Neues Leben – immer wieder ein Wunder.

♦ Aufreger



„Online-Bearbeitungen wären günstiger“, regt Anwohnerin Birgit Pätzke an

Bürokratie-Irrsinn

Steuerzahler blechen für Parkausweise

20,40 Euro zahlen Anwohner in Berlin für einen Parkausweis. Eigentlich ein guter Preis. Die Verwaltungskosten dahinter sind aber völlig absurd

Denn die liegen mittlerweile bei 42,29 Euro pro Ausweis. Bedeutet jedes Jahr ein Minusgeschäft von rund 1,7 Millionen Euro.

Auf Steuerzahlerkosten. Zum Vergleich: In anderen Städten können die Ausweise einfach online beantragt, verlängert und ausgedruckt werden. „Das Ganze ist total ineffizient“, klagt Alexander

Bitte weniger Aufwand

Kraus vom Bund der Steuerzahler Berlin e.V. „Gegen angemessene und kostendeckende Gebühren für Anwohnerparkausweise wäre ansonsten nichts einzuwenden.“

Auch die Anwohner wundern sich. Erzieherin Birgit Pätzke (62): „So viel Bürokratie. Warum kann man das nicht automatisieren und online machen? Das wäre bestimmt günstiger.“

Steuerfachangestellte Isabelle Borner (34) ergänzt: „Die Parkausweise sind toll, aber die hohen Verwaltungskosten nicht. Auf Dauer muss sich da was ändern.“

Und was sagt die Senatsverwaltung dazu? Die verweist auf derzeitige Haushaltsverhandlungen, in denen auch über eine mögliche Erhöhung der Parkgebühren gesprochen wird.

Und vielleicht ja auch über Bürokratie-Abbau ...

MICHELLE VICENTE, MONIKA KAUSSEN

Mein Glücksmoment der Woche ...

... geschenkt von einer Mitarbeiterin der Deutschen Bahn

• Ich fahre oft Zug, nutze dabei meine BahnCard. Doch plötzlich war sie in der Buchungs-App verschwunden. Leicht genervt wählte ich die Service-Nummer und dachte: Das wird jetzt kompliziert! Aber: Nach nicht mal einer Minute Wartezeit hatte ich eine kompetente, zugewandte Mitarbeiterin am Telefon. Sie erkannte mein (selbst verursachtes) Problem sofort – und löste es ruck, zuck. Wie gut fühlt sich doch echte Freundlichkeit an!



Hilla Terbrack, Assistentin in der BILD der FRAU-Chefredaktion
Verraten Sie uns gern auch Ihren Glücksmoment, liebe Leserinnen und Leser: service@bildderfrau.de

„Mehr Übersicht mit Barem“

Da sind sich die Freundinnen **Christel Blohm (87)** und **Heike Arend (83)** aus Hamburg einig. „Ich kann viel besser wirtschaften, wenn ich Bargeld im Portemonnaie habe“, sagt Christel.

Und Heike ergänzt: „Alles unter 20 Euro zahle ich bar, sonst muss ich ja jede Abrechnung kontrollieren.“

**Ganz
einfach –
ohne
frieren!**

Mit 11 Tricks Heizkosten sparen

Alles ganz schön teuer geworden! Aber: Den Energieverbrauch clever drosseln geht leichter als gedacht. Und bringt ein paar Euro

Manchmal reichen ein paar Kniffe – und die nächste Betriebskostenabrechnung fällt gleich niedriger aus. Expertin **Inse Ewen**,



Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale Bremen weiß, wie es geht.

1 Wohlfühltemperatur finden

Thermometer anschaffen, um ein Gefühl für ihre Wohlfühltemperatur zu kriegen. Erst danach ihre Heizung über das Thermostat (der runde Knopf zum Drehen) einstellen. Wir empfehlen 20 Grad (Stufe 3) im Wohnzimmer, 18 in Küche und Schlafzimmer (Stufe 2). Kälter als 16 Grad sollte es nicht werden – Schimmelgefahr.

EXTRA-TIPP: Ein Thermostat, das eine angenehme Raumtemperatur hält (ca. 10 bis 15 Euro) gibt's im Baumarkt, Online-Shops oder Fachgeschäften. Es muss kein Hochleistungspräzisionsgerät sein!

2 Gleichmäßig heizen

Schon ein Grad weniger hilft, sechs Prozent Heizenergie zu sparen. Viele Leute drehen daher wenn sie z. B. tagsüber bei der Arbeit oder zwei Wochen im Urlaub sind, massiv die Heizung runter – und bei Rückkehr wieder voll auf. Das ist aber falsch, weil die Wände dabei oft so stark auskühlen, dass es teuer wird, alles wieder bis zur Wunschtemperatur aufzuheizen.



Stellen Sie sich vor, Sie kriegen mal eine Betriebskostenrechnung, die sie nicht erschreckt

3 Weniger Deko auf der Fensterbank

Gerade jetzt regelmäßig lüften. Aber Achtung: Wer das Fenster dauerhaft ankippt, schmeißt Geld raus, trotzdem kommt nicht genug frische Luft rein. Besser: Im Winter fünf- bis achtmal am Tag stoßlüften, bis zu fünf Minuten.

Zeitgesteuertes Lüften: Smart-Home-Fenstersensoren erinnern daran.

Wir raten dafür zu einer Fensterbank, auf der nicht 20 Pflanzen und Dekoartikel stehen. Wenn mit einem Griff alles abgeräumt werden kann, lüftet man deutlich lieber und öfter. Dabei immer die Heizkörperventile schließen.

4 Badewannen-Kniff

Den Trick kennen wenige: Mischen Sie Ihr Badewasser gleich richtig. Heißt: nicht erst so viel heißes Wasser einlassen und dann kaltes zulaufen lassen, sondern den Wasserstrahl gleich auf Wunschtemperatur einstellen. Das entlastet ihre Rechnung. Übrigens: Ein Bad verbraucht 1,5- bis 2,5-mal mehr Wasser und Energie als die Dusche. Was sich hier zusätzlich lohnt: die Anschaffung eines Spar-

duschkopfs. Er kann den Warmwasserverbrauch noch mal um bis zu 50 Prozent senken. **Super-Tipp:** Stoppen Sie mal Ihre Duschzeit, manchmal ist man erschrocken, dass das Wasser 20 Minuten läuft. Vielleicht reichen künftig auch fünf bis zehn Minuten. Die Ersparnis wiegt den kleinen Komfortverlust auf. Hier gibt es einen Duschrechner: www.verbraucherzentrale.nrw/duschrechner

5 Der 30 Zentimeter-Heizkörper-Tipp

Am besten gelangt die Wärme der Heizung ins Zimmer, wenn der Raum vor dem Heizgerät frei ist. Stellen Sie besser kein Sofa davor, verstecken Sie es auch nicht hinter dicken Vorhängen. Dahinter misst

Haushalte mit Gasheizungen zahlen im Schnitt 15 Prozent mehr zum Vorjahr

Quelle: Deutscher Mieterbund

der Fühler zu früh die gewünschten 20 Grad, weil die Wärme sich staut (während der Raum noch kalt ist) und heizt nicht mehr nach. Mindestens 30 Zentimeter sollten frei bleiben. Sorgen Sie für saubere Heizkörper, damit die Wärme entweichen kann.

6 Für Fenster: Papiertest machen

Dämmen Sie Fenster, um Wärmeverluste zu vermeiden. Vorab den Papiertest machen: ein Blatt zwischen Rahmen und Fenster legen, dann schließen und am Papier ziehen. Rutscht es leicht raus, ist eine neue Gummidichtung fällig!

7 Gemütlichkeit beginnt an der Haustür

Es zieht durch ihre Eingangstür? Spendieren Sie ihr eine neue Gummilippe

(ca. 12 Euro), bevor Sie das Treppenhaus mitheizen. Fühlen Sie auch mal die Glasoberfläche der Fenster. Ist sie im Winter eiskalt, ist dies ein Zeichen, dass ihr Fenster uralt und schlecht isoliert ist – und jede Menge Heizkosten verpuffen. Fragen Sie Ihren Vermieter, ob neue Fenster möglich sind. Nachts kann man zusätzlich Rollläden runterlassen, die bewahren die Wärme.

8 Heizkörper entlüften

Wird immer wieder gefragt: wie oft den Heizkörper entlüften? Möglichst immer zu Beginn der Heizsaison, mindestens aber

Ca 400 Euro kann pro Jahr einsparen, wer sein Heizverhalten optimiert

Quelle: Deutscher Mieterbund

Der staatlich festgelegte CO₂-Preis liegt 2025 bei

55 Euro/Tonne

Quelle: verbraucherzentrale.de

einmal im Jahr, wer unter dem Dach wohnt öfter.

9 Heizrohre dämmen

Die meiste Wärme kommt an, wenn auch die Rohre zwischen Keller und Wohnung gut gedämmt sind. Die prüft in der Regel der Schornsteinfeger, fragen Sie ihn und sprechen Sie mit dem Vermieter, wenn da Nachholebedarf ist. Gedämmte Rohre sind gesetzlich vorgeschrieben und Ihr Recht. Hier lassen sich zehn bis 20 Prozent des Energieverbrauchs eines Hauses sparen. Beispiel: In ein Haus werden 100 000 kWh Gas geliefert, durch fehlende

Dämmung kommen in den Wohnungen aber nur 90 000 kWh an. Mit besseren Rohren würde man 10 000 kWh sparen und damit bei einem Gaspreis von 12 Cent 1200 Euro.

10 Fernfühler nutzen

Sie haben eine unpraktisch verbaute Heizung – zum Beispiel an einer dünnen, schnell auskühlenden Wand? Vom Fachmann einen Fernfühler (ab 40 Euro) einbauen lassen, der die Temperatur an einer repräsentativen Stelle im Raum misst.

11 Luftfeuchtigkeit im Auge behalten

40 bis 60 Prozent Luftfeuchte fühlt sich erstaunlich viel wärmer an. **Tipp:** feuchte Handtücher oder Pflanzen wie die Grönillie helfen.

Text: Jana Henschel, Foto: Verbraucherzentrale Bremen; Illustrationen: Getty Images

taxofit
EINFACH FIT FÜR DEN TAG

Unterstütze deine Abwehrkräfte.¹

Für ein starkes Immunsystem¹ und Energie im Alltag.²

taxofit Vitamin C 1300
Für Abwehrkräfte und Immunsystem¹
1x täglich
Hochdosiert
DEPOT
1300 mg Vitamin C
✓ Langzeitversorgung
✓ Kontinuierliche Freisetzung
30 TABLETTEN

taxofit DIREKT Vitamin C 1000+Zink+D3
Für Abwehrkräfte und Immunsystem¹
1x täglich
Hochdosiert
1000 mg Vitamin C
10 mg Zink
800 I.E. Vitamin D3
Schnelle Einnahme
20 PORTIONEN – Blutorangengeschmack

Hier geht es zum Selbsttest!

¹ Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
² Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.