

Bauer Media Group
BEST
SELLER

tina

Nr. 29 9. Juli 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



Land-Idylle
für daheim

11
einfache
Deko- und
Näh-Ideen
S. 62

Schmerzfrei durch den Tag
Rückenretter-BH S. 50
für Frauen 40 plus



S. 30

Erdbeer-Tiramisu-Traum
Mehr geht nicht!

SUPERMARKT-APPS IM CHECK
Gutes kaufen und dabei Geld sparen S. 66

tina
AKTUELL
DIESE
WOCHE

Von Orange-Tonic
bis Italo-Aperol
**Die leckersten
alkoholfreien
Cocktails**
S. 4

Eben noch Sportlerin,
jetzt im Rollstuhl
**„Erst nach dem
Unfall fand ich
mein Glück“**
S. 8

Jede Frau kann ABNEHMEN

S. 60

Beim Schlemmen das
Schlank-Hormon wecken



Schmorgurken-Curry

+ **Strahle-Blick**
in 3 Minuten
mit den genialen
Augenpflastern
S. 20

tv14

Jetzt neu in jedem Heft

Nur 1,69 € (DEUTSCHLAND)

tv14 CHECK
Sparen, Gesundheit, Sicherheit

ALLES DRIN!
+ Mediatheken
+ Streaming
+ Ratgeber

GELDFALLEN im Alltag
So behalten Sie die Kosten im Blick

Der große MEDIKAMENTEN-CHECK
Die unterschiedlichen Wirkungen bei Frauen und Männern

Der große TRAU vom Norden
Reiseparadies Norwegen

Top-Doku-Tipp!
Das große Leben der kleinen ELEFANTEN

Mitsou Jung im TV mit „Hubert ohne Stalter“

DAS BESTE TV-PROGRAMM

DIREKT ZU ALLEN HIGHLIGHTS IM FREE-TV & STREAMING

JETZT IM HANDEL

Deutschlands großes TV- und Ratgebermagazin

Clever informiert, clever gespart:
Jetzt mit dem großen tv14-Check in jeder Ausgabe



tina Inhalt

9. BIS 15. JULI



Jedes Jahr findet die Landpartie rund ums Schloss Bückeberg statt – und auch dieses Jahr war tina mit einem Stand vertreten



Warum tun wir es nicht mal wieder?

Gemeinsame Zeit genießen

Schön war es auf der Landpartie Bückeberg! Zwischen Blumen, Bowle und Sonnenschein unser tina-Stand (S. 44) und davor: strahlende Gesichter, herzliche Gespräche, ein „Ach, das wollte ich schon lange mal sagen...“. Wir haben mit Ihnen, liebe Leserinnen, gebastelt, gelacht und viel erzählt. Was beschäftigt Frauen ab 40 wirklich? Welche Themen berühren, inspirieren, machen Mut? Das tina-Team ist sich einig: Was für tolle Frauen (und sogar Männer) wir als Leserinnen haben! Dafür möchten wir uns auch diese Woche wieder bedanken – mit einer großen Portion Lesefreude...

Danke, dass Sie tina lesen

Nele Hannig
Redaktionsleiterin
nele.hannig@tina.de



Leserin Nicole entdeckt einen ganz neuen und entspannten Look für den Sommer S. 14



Entenbrust-Spieße mit Schichtgemüse sind lecker und fix gemacht S. 36



Chefreporterin Sibylle Royal war zu Besuch bei den Waldbad-Rettern in Oberbayern S. 6

tina
Vor
ORT

AKTUELL

- 4 tinas Woche
- 6 Gemeinsam ins kalte Wasser
- 8 „Nach dem Unfall fand ich mein Glück“
- 26 Sie zaubern die Sorgen einfach weg
- 28 Abschied vom geliebten Tier
- 44 tina-Landmarkt
- 78 Chris de Burgh öffnet sein Herz

MODE & SCHÖNHEIT

- 14 Ab in die Sommer-Frische
- 18 Himmlisch, dieser Farbton
- 20 Strahle-Blick in 3 Minuten
- 22 Frische Brise für die Frise
- 24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS

- 30 Erdbeer-Tiramisu-Traum
- 35 tina-Buffer: Genuss aus dem Glas
- 36 Sommerlicher Geflügel-Genuss
- 40 Deutschlands bester Rezept-Planer
- 42 tina-Ideen Genießen

GESUND & GLÜCKLICH

- 49 Die starken 5 für gute Durchblutung
- 50 Rückenretter-BH für Frauen 40+
- 52 Clevere Tipps gegen Stress
- 54 So gesund ist unser Kaffee
- 55 Achtung, Mückenalarm!
- 58 Fragen an Prof. Stimpel

SCHLANK

- 60 Jede Frau kann abnehmen

ZUHAUSE

- 62 Land-Idylle für daheim

LEICHTER LEBEN

- 66 Gutes kaufen und dabei Geld sparen
- 68 Die besten Adressen für den Urlaub

REISE & RÄTSEL

- 70 Sommer-Ziele, die inspirieren
- 74 Fit im Kopf, Preisrätsel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE

- 12 Danke für Ihre Post
- 29 Romy: „Besucher anbellen“
- 46 Kurzgeschichte von Charlotte Lucas: „Manchmal kommt es anders“
- 77 Horoskop vom 9. bis 15. Juli
- 80 Kolumne und Hersteller
- 81 Augenblick
- 82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind orange gekennzeichnet

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



Brand Editor Caren Hodel (48) hat sich eine Aperol Spritz-Variante ohne Alkohol, aber mit Blutorange gemixt

MOCKTAILS

Leckere Drinks ganz ohne Procente

Cocktails sind bunt, lecker und meist auch erfrischend – besonders ohne Alkohol. Hier unsere Lieblings-Rezepte für den Sommer (je 1 Glas):

Italo-Spritz Zutaten: 1 Bio-Orange, Eiswürfel, 20 ml Orange-Spritz-Sirup, 100 ml alkoholfreier Sekt (alternativ Tonic Water), Mineralwasser. Orange heiß waschen, in Scheiben schneiden. Eiswürfel und 1 Orangenscheibe ins Glas geben. Sirup, alkoholfreien Sekt dazugießen. Mit einem Schuss Mineralwasser auffüllen.

Ipanema (alkoholfreier Caipi) Zutaten: 1 Bio-Limette, 2 TL brauner Rohrzucker, 100 ml Ginger Ale, Crushed Ice, frische Minze. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, halbieren, Hälfte in 4 Spalten schneiden. Rohrzucker und Limettenspalten in ein großes Glas geben, mit einem Holzstößel zerdrücken, halb mit Crushed Ice füllen, mit Ginger Ale auffüllen, mit Minze garnieren.

Orange-Tonic Zutaten: 1 Bio-Orange, Eiswürfel, 40 ml alkoholfreie Gin-Alternative, 140 ml Tonic Water. Orange heiß abwaschen, Schale mit dem Zestenreißer abziehen, auspressen. Eis, Gin-Alternative und Tonic Water in ein Glas geben. Orangensaft durch Sieb dazugießen, umrühren.

Mit Vollgas
durch die Gasse



NEU ENTDECKT

Mit knapp 60 wieder im Plüschtier-Alder

Chefreporterin Sabine Klink (59): Auf meiner Helgoland-Reportage stand ich in einem Laden vor diesem Geschöpf und war entzückt. Plüsch-Hummerli kam mit. Muss ich mir jetzt Sorgen machen? Jein. Psychologen sagen, dass auch wir Erwachsene, so wie als Kind beim Einschlafen, Sehnsucht nach Halt und Nähe haben. Plüschtiere beruhigen uns.

Was denken Sie darüber? Mailen Sie mir mit **Stichwort „Plüschtier“** 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



EIN FOTO UND SEINE GESCHICHTE

Leiter-Lauf

Wozu braucht man Leitern? Richtig, zum Ernten von Obst. In diesem Fall geht es um Kirschen, schweizerisch Chriesi. In Zug wurde mit dem Chriesisturm 2008 eine uralte Tradition wiederbelebt. Früher war es verboten, vor dem Läuten der Chriesiglocke Kirschen zu pflücken. Wer es dann aber als Erster schaffte, seine Leiter an den Baum zu stellen, durfte die schönsten und süßesten Kirschen pflücken. Heute laufen Teams von Schülern bis Erwachsenen mit Leitern und Körben durch die Altstadt.

Fotos: picture alliance/KEYSTONE, Sabine Klimk, Caren Hodel, Reuters, Imago, stock.adobe.com



Adrenalin-Kick auf der Achterbahn: Warum nicht mal wieder loskreischen?

TIPP DER WOCHE

Europapark feiert 50. Geburtstag

Am 12.7.1975 öffnete der Park seine Pforten und wuchs zu einem großen Resort. Genau an diesem Tag hat er diese Woche erstmals bis Mitternacht geöffnet, um Geburtstag zu feiern. In dieser Woche gibt es auch Tickets für Zeppelin-Fahrten zu gewinnen. Das ganze Jahr über warten weitere Jubiläums-Highlights auf die Besucher, etwa Länderfeste, neue Shows und Attraktionen (www.europapark.de).



Bakterien können Plastik in Paracetamol verwandeln



Was tun mit all den PET-Produkten, aus denen Textilien, Folien oder Flaschen gemacht werden? Forscher der Universität von Edinburgh (Schottland) fanden jetzt heraus, dass man daraus das Schmerzmittel Paracetamol gewinnen kann. Dafür zersetzen



Bakterien den Kunststoff. Damit könnte die ungeheure PET-Menge, die jedes Jahr hergestellt wird, um einiges reduziert werden.

NEUE BETRUGS-FALLEN

Hier gewinnen nur die bösen Buben

Eine teure Kaffeemaschine, 500 Euro oder mehr als Preisgeld gewinnen? Sie müssen nur 1,99 € per Kreditkarte bezahlen, an einer Umfrage teilnehmen oder persönliche Daten nennen. Solche Versprechen können per Brief, E-Mail oder auf einer Social-Media-Seite zu finden sein. Das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland warnt: Hier lauert meist Betrug oder ein teures Abo. Wer reinfällt, sollte Anzeige bei der Polizei erstatten.



König Charles mit Amal und George Clooney im Kreis der 2025er-Gewinner und Unterstützer seiner Stiftung

EHRUNG

König Charles für junge Menschen

Die Stiftung von König Charles III. von Großbritannien unterstützt junge Menschen, die sonst wenig Hilfe auf ihrem Weg ins Leben finden. Wer sich dabei auch noch für andere in seiner Nachbarschaft einsetzt, kann bei der jährlichen Preisverleihung für besonderes Engagement ausgezeichnet werden.

Dann springen wir eben ins kalte Wasser!

tina
Gemeinsam
STARK

Im oberbayerischen Waldkraiburg packten alle gemeinsam an, damit der Sommer wieder coolen Schwimmspaß bringt

Die Waldbad-Retter arbeiten auch nach der erfolgreichen Wiedereröffnung Hand in Hand am Badespaß



Vorher: Nach zweieinhalb Jahren Dornröschenschlaf erweckten Freiwillige das Freibad zu hier noch schwer vorstellbarem Glanz

Hier steht unser Familienbaum. Unter seinen Ästen saß schon mein Papa mit mir. Später breitete ich darunter die Decke für meine Kinder aus, und heute plaudern wir mit Freunden in seinem Schatten.“ Wenn Martina Arnusch-Haselwarter (58) diesen Sommer durch ihr zweites Wohnzimmer führt, sprechen ihre leuchtenden Augen Bände. „Der Leidensweg unseres Waldbads hat ja lange genug gedauert!“ Zum Glück kann die Büroangestellte und Stadträtin aus dem oberbayerischen Waldkraiburg ziemlich hartnäckig sein ...

Erbaut worden war das Freibad der 26.000-Einwohner-Gemeinde mit perfekten Trainingsbedingungen für Profis aus aller Welt, die im 50 Autominuten entfernten München für die Olympi-

schen Sommerspiele 1972 anreisten. 50-Meter-Becken, Sprungturm, Wellenbad, Nichtschwimmerpool mit Riesenrutsche plus Planschbereich, das Ganze mit viel Grün drum herum: „Und wir Bürgerinnen und Bürger genossen das Naherholungsgebiet mitten in der City“, sagt Martina. Doch mit dem Saisonende 2022 schloss das Eingangstor unter dem blauen Waldbad-Schriftzug endgültig. Die Stadtkasse war leer: keine Mittel mehr, um das in die Jahre gekommene Freibad wieder auf Stand zu bringen! Sanieren oder abreißen und ein neues Bad mit der Nachbargemeinde konzipieren oder mittendrin, an Ort und Stelle, frisch aufbauen? Nein, alles zu teuer, lautete der finale Beschluss nach langem Hin und Her aus dem Rathaus. Martina sah das anders.

Ihre Anträge im Stadtrat wurden ein ums andere Mal abgelehnt

„Man kann uns doch nicht einfach den Treffpunkt für Jung und Alt nehmen! Wo sollen denn die Familien im Sommer hin, die sich keinen Urlaub leisten können?“, fragte sich Martina. Jahr für Jahr brachte sie als Gründungsmitglied des Fördervereins Waldbad Waldkraiburg e. V. fortan einen Antrag auf minimalen Badebetrieb in den Stadtrat ein. „Wurde jedes Mal abgelehnt. Bis die Oberen letzten Juni offenbar dachten: Sollen sie's doch probieren. Dann gibt's endlich a Ruh' ...“

In ihrer Freizeit erarbeiten die Vereinsmitglieder also ein Konzept, wie das Waldbad mit minimalem Budget wieder flottgemacht werden könnte: „Was brauchen wir zwingend? Ein Becken für Schwimmende und eins für Familien. So starteten wir in die Planung“, erinnern Gabi und Kai Röpke sich an den gemeinschaftlichen Sprung ins kalte Wasser. Als die Macher im November ihren Freibad-Wiederbelebungsplan in einer Sondersitzung präsentieren, hatten sie bereits gut die Hälfte der errechneten Investition von 580.000 Euro gesammelt: „Von Kleinbeträgen aus Spendendosen, die wir in allen Geschäften aufstellten, bis zu Firmengroßspenden. Und plötzlich stimmte der Stadtrat einstimmig zu!“

Dann der legendäre 8. Februar 2025, der erste sogenannte Helfertag. „Wir rechneten mit maximal 60 Freiwilligen. Doch nach und nach pilgerten Massen mit Rechen und Schubkarren zum Waldbad“, erinnert Martina strahlend. Becken reinigen, Fliesen ausbessern,

Trainerin Yvonne (47) unterrichtet jeden Mittwoch Aqua-Fitness – umsonst: „Mein Beitrag. Ich bin so froh, dass unser Bad wieder geöffnet ist.“



Schwimmbad-Clique: Diese Freundinnen sichern sich jeden Morgen ihre Liege: „Das Bad ist seit Jahrzehnten unser Treffpunkt.“

Büsche, Gras und Bäume zurückstutzen: „Nach zweieinhalb Jahren Schließung hätte man hier auch das Dschungelcamp drehen können“, sagt sie lachend. Vom Azubi bis zur Rentnerin: Alle packten an, und wer keinen Pinsel mehr schwingen konnte, brachte Kuchen vorbei oder schmierte Brötchen für die anderen. Kai Röpke ergänzt: „Sogar Firmen arbeiteten unentgeltlich, und ein Hotelier stellte kostenfreie Zimmer für die Arbeiter.“ Keine bloße Instandsetzung – ein echtes Gemeinschaftswerk!

Sieben Monate Planung, vier Monate harte Arbeit, mehr als 150 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer: Am 24. Mai ist es so weit! Nach zweieinhalb Jahren Dornröschenschlaf strömen am Eröffnungstag 1000 Badegäste ins beheizte Freibad. Aus dem Kinderbecken ist mit aufgeschüttetem Sand ein Strand erwachsen, das Sprungturmnass wurde mit einem Zwischenboden zum Nichtschwimmerpool angehoben. So glänzen heute drei der fünf Becken verlockend in der Sonne.

Jedem sechsten Freibad in Deutschland droht die Schließung

DLRG-Pressesprecher Martin Holzhaue betont, wie wichtig Freibäder zur Gesundheitsförderung und für sozialen Zusammenhalt sind: „Sie stehen für sicheres Baden und Schwimmen an Sommertagen. In einer Zeit wachsender Hitzebelastung durch den Klimawandel gewinnen sie zusätzlich an Bedeutung.“ Und doch droht in Deutschland jedem sechsten Freibad in den nächsten Jahren die Schließung, weil den Kommunen das Geld fehlt für die Instandsetzungen. Auch Fachkräfte fehlen. Im „kleinen Urlaubsparadies“ der Waldkraiburger stehen jetzt neben angestellten Bademeistern auch ehrenamtliche Rettungsschwimmer am Beckenrand.

Auf der Liegewiese gleich neben der Bocciabahn teilen sich Monika, Irene, Hanna und Angela zwei Sonnenliegen. Angela sagt: „Hier habe ich Schwimmen gelernt, mit den Jungs geflirtet, den ersten Platz im Freistil-Wettkampf erschwommen. Klasse, dass alle gemeinsam gekämpft haben und unsere Schwimmbad-Clique wieder ihr Zuhause hat!“

Das neue Wir-Gefühl beweist Kondition: Schritt für Schritt plant der Förderverein jetzt, auch die nächsten Becken wiederzubeleben. Ganz wie Waldbad-Fan Martina noch vorm Duschen bilanziert: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“ ●

Sibylle Royal



Hartnäckig: Retterin Martina Arnusch-Haselwarter (58) liebt sich von ersten Absagen im Stadtrat nicht entmutigen

Rettungsschwimmer: Dag Graupner (58) wurde auf Initiative der Bad-Retter ausgebildet und hält – wie andere Freiwillige auch – in seiner Freizeit Wache am Beckenrand



Die Brüder Marcel und Leon Bernsteiner (18 und 15) besitzen eine Dauerkarte: „Im Waldbad treffen wir immer irgendjemanden.“