

Bauer Media Group
**BEST
SELLER**



Frohe Ostern!

tina

Nr. 17 15. April 2025

Deutschland 1,99 €
Österreich 2,30 €
Schweiz CHF 3,90

- B/LUX € 2,40
- NL € 2,60
- GR € 3,00
- SI/ES/PT (cont) € 2,90
- IT/FR € 2,80
- MT € 3,30
- HU Ft 1250
- CZ Kc 98



Körper & Seele stärken

Die 5 besten
Gesund-Hotels
S. 70

NEU Die sanfte Hausapotheke
**Eine Pflanze heilt
30 Beschwerden** S. 52



*Ideal für
liebe Gäste*

S. 36

**Raffinierte
Tiramisu-Kuchen**

SICHER UND GÜNSTIG
Was können die Handy-Tarife
vom Discounter? S. 68

Sofort drei Kilo weg!

SCHLANK- Wunder Ei

Verdoppelt den Stoffwechsel S. 60



Kleine Taten,
große Wirkung
Warum
Gutes tun
glücklich
macht
S. 6

Es wird romantisch!
Ihr Feiertags-
TV-Programm
S. 4

Das Frühlings-Ostermenü

Wenig
Arbeit, viel
Genuss

S. 30

Pflege-Wunder
für die Haut
Schön über Nacht
S. 20

MEIN GEHEIMNIS FÜR MAGISCH VOLLES HAAR.

Schwarzkopf
GLISS

NEU



**GLISS FULL HAIR MAGIC: MIT DUAL
PERFORMANCE VON KOFFEIN UND
PEPTIDEN ZU VOLLEREM & +100%
STÄRKEREM HAAR IN 6 WOCHEN***

FOR EVERY YOU.

*führt bei regelmäßiger Anwendung zu weniger
Haarbruch vs. unbehandeltem Haar



Sofia Vergara

Schauspielerin, Model & Filmproduzentin

tina Inhalt

15. BIS 22. APRIL



tina-Leserin Ruth hat den trendigen Leo-Look für sich entdeckt und fühlt sich rundum wohl **S. 14**



Rustikal genießen: Die Kartoffelpfanne ist schnell gemacht & superlecker **S. 40**



Titelfoto: Jan Rickers; Fotos: Gunnar Geller, House of Food, Ilona Habben, picture alliance/Presse-Bild-Poss, Vanessa Maas



tina
Vor
ORT

tina-Reporterin Sabine Klink spricht mit Hildegard über ihre emotionale Familien-Geschichte **S. 44**

AKTUELL

- 4 Ihr Feiertags-TV-Programm
- 6 Warum Gutes tun glücklich macht
- 8 Von der Bäckerin zur Reiseführerin
- 26 „Wir schenken ein Stück Erinnerung“
- 28 Wir sind tierisch verliebt!
- 44 „Niemand sollte von mir wissen“
- 78 Das Vorbild von Kronprinzessin Victoria

MODE & SCHÖNHEIT

- 14 Was für ein schöner Mix
- 18 Mustergültig kombinieren
- 20 Pflege-Wunder: Schön über Nacht
- 22 Ganz entspannt, liebe Haut
- 24 tina-Ideen Schönheit

GENUSS

- 30 Das Frühlings-Ostermenü
- 35 tina-Buffer: Mairübchen
- 36 Raffinierte Tiramisu-Kuchen
- 40 Deutschlands bester Rezept-Planer
- 42 tina-Ideen Genießen

GESUND & GLÜCKLICH

- 49 Eben mal schnell das Herz stärken
- 50 Starke Knochen ein Leben lang
- 52 Eine Pflanze heilt 30 Beschwerden
- 54 Geniale Tricks gegen Diabetes
- 58 Fragen an Prof. Stimpel
- 59 Der beste Schutz gegen Gürtelrose

SCHLANK

- 60 Schlank-Wunder Ei

ZUHAUSE

- 62 Frühling in der Orangerie

LEICHTER LEBEN

- 66 Wer hilft meiner Seele?
- 68 Handy-Tarife vom Discounter

REISE & RÄTSEL

- 70 Die 5 besten Gesund-Hotels
- 74 Fit im Kopf, Preisrätsel, Sudoku, Impressum

IN JEDER AUSGABE

- 12 Danke für Ihre Post
- 29 Romy: „Und wer denkt an mich?“
- 46 Kurzgeschichte von Gabriella Engemann: „Lene und die Magie der Bücher“
- 77 Horoskop vom 15. bis 22. April
- 80 Kolumne und Hersteller
- 81 Augenblick
- 82 Vorschau aufs nächste Heft

Die Titelthemen sind rot gekennzeichnet

Früher gab es nur Vollmilch- und Zartbitter-Schokolade – als Kind fiel die Wahl da leicht



Warum tun wir es nicht mal wieder?

Schoko-Hasen vernaschen

Ostern ist, wenn man für die Kinder Süßigkeiten kauft – und dann doch selbst dem ersten Hasen die Ohren abknabbert. Ich weiß das, weil mir das jedes Jahr wieder passiert. Eigentlich will ich nur „kosten“, aber plötzlich ist der kleine Kerl weg. Komplett. Dabei hatte ich mir doch geschworen, diesmal diszipliniert zu sein. Früher hätte ich das mit Sport wieder ausgeglichen. Heute? Heute denke ich: Was soll's! Das Leben ist zu kurz für schlechtes Gewissen. Und für nicht vernaschte Schoko-Hasen sowieso. Genießen Sie das Osterfest – mit allem, was dazugehört...

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

ES WIRD ROMANTISCH

Ihr Feiertags-TV-Programm

„PRAXIS MIT MEERBLICK“ In der beliebten Reihe plant Max Jensen (Bernhard Piesk) einen romantischen Heiratsantrag für Nora Kaminski (Tanja Wedhorn). Nimmt sie ihn an? 18.4., ARD, 20.15 Uhr

„ANDREA BOCELLI: SOMMERNACHT IN DER TOSKANA“ Der blinde Star-Tenor gibt ein sensationell romantisches Konzert vor traumhafter Kulisse. Hollywoodstars Johnny Depp und Russell Crowe feiern mit. 18.4., ZDF, 22.50 Uhr

„UTTA DANELLA – WENN TRÄUME FLIEGEN“ Sarah Berger (Karin Thaler) muss sich zwischen Heimatverbundenheit und Abenteuerlust entscheiden. Gewinnt der bodenständige Philipp (Michael Fitz) ihr Herz? 20.4., ARD, 14 Uhr



„DAS TRAUMSCHIFF“ Kapitän Max Parger (Florian Silbereisen) nimmt Kurs auf Miami. Mit an Bord sind die Crewmitglieder Hanna Liebhold (Barbara Wussow) und Staff-Kapitän Martin Grimm (Daniel Morgenroth). 20.4., ZDF, 20.15 Uhr

„BAUER SUCHT FRAU“ Moderatorin Inka Bause besucht ehemalige Kandidaten sowohl aus Deutschland als auch aus dem internationalen Ableger der Sendung und schaut, was die Liebe auf den Höfen so macht. 21.4., RTL, 20.15 Uhr



Fröhliche Ostern
für uns alle!



KOMMENTAR

Handyverbot an Schulen

Redakteurin Uta Dietsch (50): Bundesweit wird immer wieder über ein Handy-Verbot an Schulen diskutiert. Einige Bundesländer wie Hessen praktizieren es bereits. Lehrer scheuen (verständlicherweise) den Mehrauf-

wand. Ich finde, Eltern sollten sich klar positionieren, ob ihr Kind unbedingt ein Handy mit zur Schule nehmen muss. Wäre es nicht schön, unsere Kinder wieder bolzend auf dem Pausenhof zu sehen?

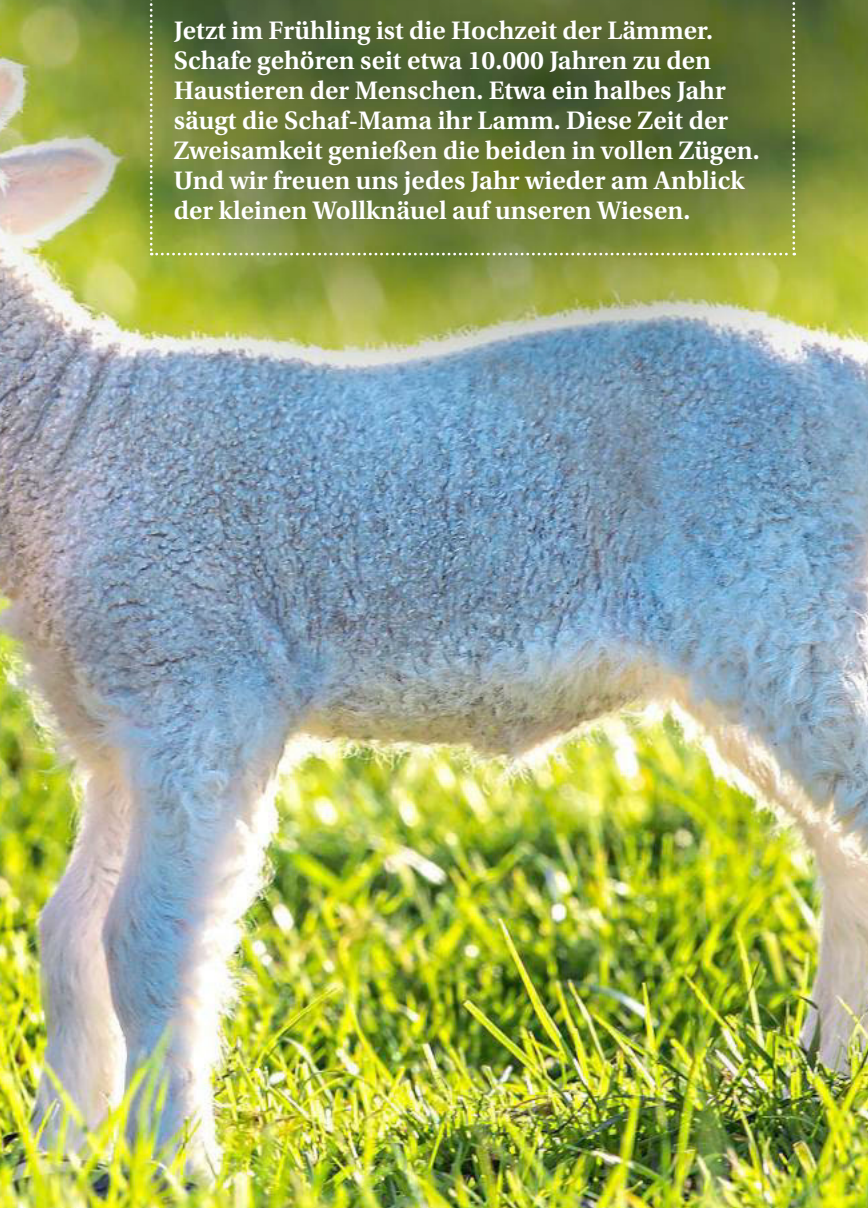


Was denken Sie darüber? Mailen Sie mir mit **Stichwort „Handy-Verbot“** an uta.dietsch@tina.de. Briefe an: **Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg** Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht

FOTO DER WOCHE

Willkommen, kleines Lamm

Jetzt im Frühling ist die Hochzeit der Lämmer. Schafe gehören seit etwa 10.000 Jahren zu den Haustieren der Menschen. Etwa ein halbes Jahr säugt die Schaf-Mama ihr Lamm. Diese Zeit der Zweisamkeit genießen die beiden in vollen Zügen. Und wir freuen uns jedes Jahr wieder am Anblick der kleinen Wollknäuel auf unseren Wiesen.



Fotos: J.-L. Klein & M.-L. Hubbert/juniors@wildlife, picture alliance/ImageBROKER/empics, Adobe Stock (2), PR, Imago Images, ARD Degeto, ZDF/Dirk Bartling, RTL/Pascal Buennning

Kalender ^{tina}

16. bis 22. April –
unsere besten Tipps

19. April Auftritt Stuttgarter Frühlingsfest

„Auf zum Wasen“, heißt es bis zum 11. Mai in Stuttgart. Ab heute feiern rund 1,6 Mio. Besucher das Frühlingsfest am Ufer des Neckar. Maskottchen des Volksfestes ist der Wasenhasi. Seine tierischen Vorbilder hoppeln zwischen den Festen auf den Wiesen.



22. April „Tag der Erde“ für Engagement

Der Earth Day steht unter dem Motto „DU machst den Unterschied!“.



17. April Jostein Gaarders Brief an seine Enkel

„Ist es nicht ein Wunder, dass es uns gibt?“ schrieb der Autor des Bestsellers „Sofies Welt“ über Natur, Liebe und Tod als „Lebensphilosophie“ an seine Kindeskinde. Erscheint heute als Taschenbuch für 14 € bei dtv.



TILLYKKE, MAJESTÆT!

Margrethe wird 85

Wir dürfen heute auf Dänisch gratulieren, weil Königin Margrethe am 16. April 85 wird. Zuletzt hat die Ex-Monarchin, die 2024 an ihren Sohn übergab, einen Becher für den Porzellanhersteller Royal Copenhagen entworfen.



AKTUELLE STUDIE

Gesund leben zählt

Ein langes und vitales Leben – das haben wir zu einem Gutteil auch selbst in der Hand. Wer im Alter von 50 Jahren nicht raucht, einen normalen Blutdruck hat, keine hohen Cholesterinwerte oder Diabetes aufweist und ein gesundes Körpergewicht hält, lebt deutlich länger als Menschen mit diesen fünf Risikofaktoren. Das haben Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) herausgefunden – gemeinsam mit rund 120 Forschenden weltweit.



„
*Beim Gärtnern
erleben wir uns als
Gemeinschaft*“

Ralf hegt mit seinen Nachbarn das Grün am Straßenrand und auf einem kleinen Platz in Hamburg

Ralf (52) ist von Beruf Coach und Trainer. Für mehr Grün in Hamburg sorgt er aber auch

Wie man die Welt ein bisschen besser macht

Es sind oft Kleinigkeiten, die das Leben für alle leichter machen können. tina hätte da ein paar Vorschläge. Sie womöglich auch?

Nein, die Zeiten sind gerade gar nicht sorglos und einfach. Im Gegenteil. Umso wichtiger ist es, dass wir uns nicht davon erdrücken lassen. „Ich kann sowieso wenig tun“, denkt man schnell, wenn man sich in der Welt umschaute. Aber wenn viele Menschen viele kleine gute Dinge tun, kommen ein paar Milliarden zusammen. Das ist mehr als ein Anfang. Stimmt schon, dass keiner alles allein wieder ins Lot bringen kann. Aber wir alle haben etwas davon, wenn wir unsere Möglichkeiten nutzen – für uns, unsere Nächsten und die, denen wir begegnen.

Es ist gar nicht so schwer. „Jede und jeder kann etwas dazu beitragen, dass die Welt ein wenig besser wird“, schreibt die Theologin Margot Käsmann optimistisch in ihrem neuen Buch „Seid mutig und stark“ (bene!, 14 €). Wir hätten hier ein paar Tipps und Beispiele. Und bestimmt fallen Ihnen noch weitere ein. Dann schreiben Sie uns bitte, damit alle etwas davon haben.

Gärtnern mit den Nachbarn macht Freude und verbindet Menschen

Die Wartelisten für Schrebergärten sind lang, weil sich viele dieses Vergnügens wünschen. Und nicht jeder hat einen

Garten am Haus. Aber man kann sich auch vor dem Mietshaus ein kleines Paradies gönnen. So wie die Gärtner an der Stephanuskirche in Hamburg-Eimsbüttel. Die Stadt behandelte das Grün nur stiefmütterlich. Zuerst kam Anwohnerin Christine auf die Idee, auf dem Randstreifen ein paar Pflanzen anzusiedeln. Dann kam Ralf dazu. Heute sind es schon rund 15 Nachbarn, die die umliegende Grünfläche mit Hochbeeten, Blumen, Erdbeeren und Büschen, Bänken und Spielplatz umgestaltet haben. Am Wochenende treffen sich die, die Zeit haben, und pflegen ihren Stephanusgarten. Und viele Passanten freuen sich, wenn sie das blühende und vor Insekten summende Grün durchqueren oder einen Moment dort verweilen. Die Stadt gab zu Beginn eine kleine Anschubfinanzierung, jetzt tragen die Nachbarn ihren Garten allein. „Das Gemeinschaftserlebnis ist uns dabei besonders wichtig“, erklärt Ralf.

Haben Sie heute schon andere oder sich selbst angelächelt?

Wir alle tragen es im Gesicht, nur zeigen wir es nicht immer: unser Lächeln oder Lachen. Dabei ist das ein wahrer Glücksmacher für uns und andere. Selbst wer sich im Spiegel selbst anlächelt, sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen. Werden wir angelächelt, sind es noch mehr. Und anderen geht es genauso, wenn sie von uns angestrahlt werden. Lachen verbindet, stärkt die Abwehr und setzt bis zu 300 Muskeln in Gang. Doch wir lachen nur durchschnittlich 15-mal am Tag, Kinder dagegen tun es 400-mal täglich. Schlaue, weil Freundlichkeit die Welt ganz schnell ein bisschen besser macht.

Singen Sie – unter der Dusche oder in einem der vielen Chöre

Mindestens 60.000 Chöre gibt es in Deutschland, um die drei Millionen Sängerinnen und Sänger treffen sich regelmäßig, um das Instrument des Jahres 2025, die Stimme, zu erheben. Dabei ist Lisas Chor wahrscheinlich nicht mal mitgezählt. „Ich ging 2020 auf einen Geburtstag, auf dem auch die georgische Sängerin Mariam Kiria war. Spontan schlug sie vor, dass wir zusammen singen“, erzählt Lisa. „Danach lud sie uns in ihren Chor ein. Der hat mich durch die Corona-Zeit gebracht. Wir singen Volkslieder aus aller Welt in der jeweiligen Sprache. Ich habe immer gern gesungen, aber alle meinten, ich kann es nicht. Mariam machte mir Mut. Durch das Singen stellt man Verbindungen zu anderen Menschen her, steigert das Wohlfühl und gibt etwas Positives in die Welt.“ Die meisten haben einen Chor in der Nähe, sie müssen sich nur trauen.

Spenden für andere lindert die Not, das wissen sehr viele bei uns

2024 wurde in Deutschland mit 5,1 Milliarden Euro wieder ein Spendenrekord aufgestellt, meldet der Deutsche Spendenrat. Ob für eine Tafel, die Menschen mit wenig Geld mit Lebensmitteln versorgt, das Tierheim oder das Rote Kreuz. Wo immer auf der Welt sich ein Unglück ereignet, sind die Spender nicht weit. Und sie leisten einen erheblichen Beitrag zur Linderung. Wer sichergehen möchte, dass sein Geld ankommt: Das DZI-Spenden-Siegel zeigt, dass die Verwendung von Spenden geprüft wird.

Ein Tier adoptieren hilft diesem und macht auch Frauchen glücklich

Die Tierheime quellen über von Tieren, die nicht mehr gewollt werden. Auch in



Kerstin (71) gibt mit anderen Ehrenamtlichen Deutsch-Unterricht für Flüchtlinge



Lisa (55) singt seit 2020 im Chor, meist nur miteinander, manchmal aber auch im Altersheim



Julia (42) mit August (7), der 2018 aus Portugal zu ihr kam und ein bisschen Dackel ist

Deutsch-Stunden für lernwillige Flüchtlinge

Ohne Deutschkurs-Zeugnis findet man nur schwer Arbeit. Und ohne Arbeit ist das Ankommen in Deutschland langwierig. Es gibt zwar Sprachkurse, aber nicht immer am richtigen Ort und zur richtigen Zeit. Deshalb helfen viele Freiwillige dabei mit. Sie können damit Sinnvolles tun und etwas an andere weitergeben, die weniger Glück

den Auffangstationen weltweit ist es voll. Vielleicht ist da auch ein Begleiter für Sie dabei? Julia, Account-Managerin bei der Agentur Elbdudler, fand ihren August im Internet auf der Seite von „Dackel in Not“. „Eine Adoption in Deutschland war mir zu umständlich. Außerdem erinnerte mich das Foto von August an unseren Familien-Dackel. Sein Ego ist recht groß, das ist wie beim Dackel, aber bei ihm ist bestimmt auch noch ein Schnauzer dabei. Er kam als Welpen aus Portugal zu mir und freut sich jeden Tag, wenn er mit mir ins Büro kann, wo er auch andere Hunde trifft.“

Stricken, backen oder kochen kann man auch für andere

Manchmal müssen unsere Fähigkeiten nur in die richtigen Bahnen gelenkt werden, um daraus eine Wohltat zu machen. Einen Kuchen für die Nachbarschaft oder die Kirchengemeinde, Stricken für Bedürftige, Kochen für Einsame: Wer sich in seinem Lebensraum umsieht, findet bestimmt dankbare Abnehmer für seine Produkte.

hatten und ihre Heimat verlassen mussten. So macht es Kerstin: „Ich habe lange als Sozialpädagogin an einer Schule gearbeitet. Jetzt unterrichte ich ehrenamtlich Menschen in Deutsch, die hier arbeiten wollen und sich auf die Sprachprüfung vorbereiten wollen. Das ist nicht einfach für sie, weil sie in den Unterkünften meist nur mit Landsleuten zu tun haben. Sie wollen ihren Platz in diesem Land finden und dafür ist die Sprache eine wesentliche Voraussetzung. Es müsste meiner Meinung nach sehr viel mehr Sprachunterricht geben. Und sie würden sicher viel mehr Deutsch lernen, wenn sie früher arbeiten könnten.“ ●

Andreas Juhnke

@ Was schlagen Sie vor? Mailen Sie mit dem **Stichwort „Weltverbesserer“** an tina@bauermedia.com. Briefe an: **Redaktion tina, Brieffach 30835, 20077 Hamburg**

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht