Nr. 27 • Freitag, 27. Juni 2025 • 1,90 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

A 2,10 €; CH 3,30 CHF; B 2,20 €; DK 25,95 DKK; F 2,50 €; E 2,50 €; I. C. 2,90 €; GR 3,20 €; I 2,50 €; L 2,20 €; NL 2,20 €; P (cont.) 2,70 €; SLO 2,50 €; H 1190 FT; KRO 2,50 €

GUT ZU WISSEN

So klappt's mit den Nachbarn

Spaß-Aktionen • Harmonie-Fallen • Streit-Stopp S. 54

Frauen-Fußball-EM startet!

NONNE BETTINA (56)

„Ich kickte in der Nationalmannschaft"

... dann ging sie ins Kloster S. 8

SONNE SATT – ABER GÜNSTIG!

Traum-Urlaub unter 400 Euro

Von Teneriffa bis Rhodos S. 6

Dürfen wir vorstellen?

Top 8 Bauch-weg-Lebensmittel

S. 42

Sparen die Diät • Schmelzen nebenbei Fett • Funktionieren auch in den Ferien

LUST AUF EIN FRISCHES STYLING?

Die schönsten Sommer-Frisuren

Für jeden Typ & jede Länge S. 18

PLUS Leinen-Looks – *so* knittern sie weniger S. 14

Bei Stress, Magenweh ...

Schnelle Hilfe vom Balkon

5 Rezepte mit Ringelblume & Co. S. 56

AKTUELL

Neue Tricks
Was WhatsApp jetzt alles kann
S. 70

Wohnen heute
„Wir leben im Tiny-House-Dorf"
S. 12

Bewegung mal anders
Warum Wasserwandern so beliebt ist
S. 36

S. 50

Dolce Vita!

Kuchen aus Italien

z. B. Tiramisu-Torte

EXKLUSIV

Ein Tag mit dem „Bergretter"

BILD der FRAU beim Fan-Spektakel S. 38

4 190615 201902 27

Apothekenqualität zum fairen Preis

Für **MUSKELN** und **NERVEN**

Magnesium, wie wir es mögen

TRINKGRANULAT

- Mit Orange-Granatapfel-Geschmack
- 400 mg Magnesium aus Citrat

PZN: 03979800

DIRECT-GRANULAT

- Einnahme ohne Wasser
- 400 mg Magnesium, davon 200 mg aus Citrat

PZN: 13590078

DEPOT-TABLETTEN

- Innovative 2-Phasen-Depot-Tablette
- 200 mg Magnesium in der Direkt-Phase mit schnellerer Freigabe
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864

Magnesium trägt zur normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems, zum normalen Energiestoffwechsel sowie zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Zum Angebot →

von deutschen Konsumenten gewählt MOST TRUSTED BRAND 2025 Reader's Digest

Doppelherz®

KOMMENTAR

Tanya Munsche, stellvertretende Chefredakteurin

Dribbeln und Kribbeln im Bauch

Sie ahnen es: Hier geht's um Liebe. Zum Fußball natürlich.
Die DFB-Frauen kicken ab nächster Woche bei der Europameisterschaft in der Schweiz um den Titel. Was gab es früher für blöde Sprüche dazu. Und heute? Schwärmen Opas ihren kleinen Enkelinnen davon vor – wie bei der mittlerweile 24-jährigen Lotte (mehr auf Seite 11). Jubeln Millionen mit. Die Spiele der deutschen Mannschaft knacken TV-Zuschauerrekorde.

Warum? Das erklärt Top-Expertin Almuth Schult nächste Woche in BILD der FRAU. Vorab ein kleiner Auszug: „Im Frauenbereich wird nicht so lange lamentiert, nicht so oft mit der Schiedsrichterin diskutiert." Es störe sie, wenn einige Männer „beim Fallen erst mal drei Rollen auf dem Platz machen und ewig brauchen, um einen Einwurf auszuführen. Frauen machen weniger Show im Fußball."

Weniger Show, mehr Seele – vielleicht wirklich das Erfolgsgeheimnis. Das Wunderbare, egal ob Männer- oder Frauen-EM: Auch wenn man selbst, wie ich, eine Superniete am Ball ist, kann man Superfan sein.

Anfeuern, gewinnen, verlieren, besser wissen. Kribbelige Vorfreude haben. Und zwar auch darauf, die Persönlichkeiten unter den Spielerinnen ein bisschen besser „kennenzulernen" – denn die gibt's immer!

Eine ehemalige stellen wir Ihnen auf Seite 8 vor: Bettina (56), die Anfang der 90er als Linksaußen in der Nationalelf kickte – und später Nonne wurde. Wahnsinn, oder?

Natürlich haben wir Almuth und Bettina um einen Tipp gebeten: Erstere hofft aufs Halbfinale. Zweitere ist sich da auch sicher. Und die hat einen guten Draht nach oben …

Tanya Munsche

Nah dran

37 Setzen der Torte die Kirsche auf: Elisabeth Bitzenberger hat mit unserer Kollegin Claudia gebacken

38 Exklusiv-Interview: „Die Bergretter" Luise Bähr und Sebastian Ströbel mit Reporterin Erika am Drehort

18 Teamwork! Stylistin Karin sorgt für den letzten Schliff, Beauty-Chefin Susanne für mehr Licht: Kamera an für die neuen Sommerfrisuren!

INHALT

AKTUELLES
4 Infos & Nachrichten
6 Titel Traum-Urlaub unter 400 Euro
8 Titel Nonne Bettina: Ich kickte in der Nationalmannschaft
11 Auf geht's, liebe EM-Frauen
12 Titel „Wir leben im Tiny-House-Dorf"
28 Gabi & Kay zaubern Deko aus Treibholz
31 Wer haftet für kleine Kaputtmacher?
32 Kleiner Ort wird zur „weltbesten Smart City"
36 Titel Warum Wasserwandern so beliebt ist

MODE
14 Titel Leinen – der perfekte Sommer-Stoff
16 Trend Lingerie-Top
24 Party-Mode

BEAUTY
18 Titel Die schönsten Sommerfrisuren
22 Sonnenterrassen brauchen Extraschutz

PROMINENTE
26 Michael Schulte: Auf ins Vater-Sohn-Abenteuer
26 Jorge González: Für meine Freunde bin ich wie eine Mutti
38 Titel Ein Tag mit dem „Bergretter"
78 Promigeflüster

GUT ESSEN
40 „Der schnelle Teller" von Starkoch Christian Henze: Kulinarischer Kurztrip nach Asien
42 Titel 8 Bauch-weg-Wunder
44 Schweinereien vom Feinsten
46 Sarahs Ernährungsecke: Die 5 besten Fit-Drinks
48 Das schmeckt mir heute!
50 Titel Kuchen aus Italien

PSYCHOLOGIE
54 Titel So klappt's mit den Nachbarn

GESUNDHEIT
56 Titel SOS-Medizin vom Balkon
58 Andrea (60): Ständig fielen mir Gläser aus der Hand
60 Onmeda-Spezial mit Tipps für die Gesundheit und das Wohlbefinden

RATGEBER
66 Wir feiern die Königin der Blumen
68 Komposter und Bokashi
70 Titel Sie fragen – Experten antworten
Neu! 3 WhatsApp-Tricks

REISE
74 Inselträume in Griechenland

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 Leserbriefe
80 Das Mond-Horoskop für Juli
82 Vorschau & Gedicht

Titelfoto: Shutterstock

Gestochen scharf

Künstlerin Victoria Rose Richards stickt sich durch die Natur ihrer britischen Heimat Devon. In Feinstarbeit entstehen Felder, Strände, Flüsse, Wälder … Ihr Ziel? „Ich wünsche mir, dass Menschen mit einer stärkeren Liebe zu den Landschaften um sich herum nach Hause gehen." Stichhaltiges Argument – das zeigen ihre Werke.

UMFRAGE DER WOCHE

Europa entdecken

Und wohin fahren Sie?

→ Mit dem Zug z. B. ans Mittelmeer – klingt toll und klimaschonend, war aber bisher über die Seite der Deutschen Bahn gar nicht oder nur höchst kompliziert planbar. Ab Herbst gibt es ein neues System, dann wird internationales Buchen endlich einfacher. Unsere Leserinnen freuen sich drauf!

Madrid

Roya Armany (26) aus Hamburg: Ich liebe Bahnfahren. Wenn es so weit ist, buche ich ein Ticket nach Madrid.

London

Dorna Emani (37) aus Hamburg: Reiseziel wird London sein. Mit meinen Freundinnen. Da fängt der Urlaub schon im Zug an.

Paris

Vanessa Ladwig (37) aus Hamburg: Mit meinem Schatz plane ich dann eine Tour nach Paris.

Florenz

Imeh Krohn (56) aus Hamburg: 16 Stunden dauert die Fahrt nach Florenz, im Schlafwagen. Ich freue mich schon sehr darauf.

Ich fühle Hoffnung – und Ohnmacht

GOLDENE BILD der FRAU-Preisträgerin 2025 DONYA GOLAFSHAN („MUT Academy“) über den Krieg zwischen dem Iran und Israel

Donya (38) kam mit elf Jahren aus dem Iran nach Hamburg. Gerade sind ihre Gedanken ununterbrochen bei ihren Cousinen in Teheran

Leid und Zerstörung auf beiden Seiten: Rauchwolken nach den israelischen Angriffen in Teheran (u.) ...

... und eine israelische Mutter, die mit ihrem Baby aus Petah Tikva flüchten muss

Diese Zeilen schreibe ich aus der Sicherheit meines deutschen Alltags. Doch mein Herz ist in meiner ehemaligen Heimat. Der Krieg übertönt mit Bombenlärm die wahre Revolution im Iran: die der Frauen. Mit unvorstellbarem Mut kämpften sie für „Frau, Leben, Freiheit“. Unter ihnen meine Cousinen. Auch als die Welt wieder wegsah. Und nun dieser Krieg von außen. Nichts spielt einem unterdrückenden Regime mehr in die Hände. Er liefert das Alibi, jede kritische Stimme als Verrat zu brandmarken. Er bremst den zivilen Protest aus. Gerade geht es nicht mehr um Fortschritt und mehr Rechte, sondern um Überleben. Die Stärke der Frauen, das eigentliche Rückgrat der Veränderung, wird zur Zielscheibe von zwei Fronten. In Deutschland höre ich jetzt überall den Ruf nach Frieden. Aber es gibt keinen Frieden, solange Stimmen ungehört bleiben. Solange Leid gegeneinander aufgerechnet wird, kommen wir nicht weiter. Sondern erst dann, wenn es Gerechtigkeit für alle gibt. Was also können wir tun? Nicht urteilen, sondern zuhören. Den Opfern im Iran, in Gaza, in Israel, in der Ukraine – ohne Unterschied.

Nicht urteilen. Sondern zuhören. Beiden Seiten.

Wie hält sie Kontakt?

Bisher schickte Donya ihrer Familie kurze „Wie geht’s“-Nachrichten, die Verbindung war schon lange schlecht. Zu Redaktionsschluss (*20.6.) war gar kein Kontakt mehr möglich. Das Mullah-Regime hat das Internet abgestellt.

ZAHL DER WOCHE

500

Euro haben die Deutschen im Schnitt auf dem Girokonto liegen*. Jeder zehnte sogar über 2000 Euro.

Quelle: Kreditportal Smava

PAPA DER WOCHE

Erstes Kind mit 135

Glückwunsch, „Goliath“! Letzte Woche gab’s doppelt was zu feiern: den 135. Geburtstag und die Geburt des Sohns. Die erste Fortpflanzung einer Galápagos-Riesenschildkröte im Zoo Miami. Der 230-Kilo-Kerl hatte es über Jahrzehnte mit verschiedenen Weibchen versucht. Jetzt klappte es mit Partnerin „Sweet Pea“ (100).

Fotos: hgm-press (3), Markus Tollhopf (4), Adobe Stock, dpa, ddp, Reuters, Ulrike Schacht

Jetzt Traumurlaub sichern!

Sonne satt unter 400 Euro

Noch nichts gebucht? Dann finden Sie hier zehn tolle Reiseziele – schön günstig

Beim Buchen sparen! Viele Reiseveranstalter haben tolle Schnäppchen

Für Wasserratten

All inclusive in Ägypten

Das „Wadi Lahmy Azur Resort“ liegt direkt am Strand von Marsa Alam. Eine Woche für zwei Personen (Zeitraum: Juni bis Mitte September, inkl. Flug und All-inclusive-Verpflegung) kostet ab **399 Euro*** pro Person.

Infos: www.holidaycheck.de

Seeglück in Ungarn

Am Balaton, dem größten Binnensee Europas, kann man an vielen schönen Badestellen planschen. Und im „Hotel Palace Hévíz“ (gehobene Mittelklasse) zahlen Sie für 4 Nächte im Doppelzimmer (inkl. Frühstück, z. B. ab 3.7.) **259 Euro*** pro Person.

Infos: www.dertour.de

Für Insel-Fans

Ruhe tanken auf Rhodos

Urlauber lieben das familiäre Flair in dem etwas abgeschieden gelegenen Apartment-Hotel „Helena Christina“ auf Rhodos. Eine Woche für zwei Personen (Juni bis Mitte September, inkl. Flug und Frühstück) bekommen Sie ab **394 Euro*** pro Person.

Infos: holidaycheck.de

Wandern auf Teneriffa

Die 3-Sterne-Apartmentanlage „Isla Verde“ in Santa Cruz hat nicht nur einen hübschen, von Palmen umsäumten Pool, sondern auch eine ideale Lage, um die Insel zu erkunden. Eine Woche für zwei Personen (Juni bis Mitte September, inkl. Flug, ohne Verpflegung) sind ab **345 Euro*** pro Person zu haben.

Infos: www.holidaycheck.de

Kulturliebhaber

Autoreise durch Korsika

Das Hotel „Maristella“ ist ein Megaschnäppchen, nur fünf Gehminuten vom Strand entfernt und ein idealer Ausgangspunkt, um die kulturelle Vielfalt der Insel mit dem eigenen Auto zu erkunden. 7 Übernachtung mit HP im DZ schon ab **99 Euro*** pro Person.

Infos: www.berge-meer.de

Städtetrip nach Rom

Die Lage des „San Marco“-Hotels ist super zentral und damit ideal für eine Erkundung Roms. Ende August, Direktflüge ab und nach Frankfurt, vier Tage (drei Übernachtungen inkl. Frühstück), **370,16 Euro*** pro Person.

Infos: www.urlaubsguru.de

Wanderfreunde

Familienurlaub im Bayerischen Wald

4 All-inclusive-Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel „Predigtstuhl Resort“ gibt es ab **265 Euro*** pro Person. Bei zwei Vollzahlern im Studio reist ein Kind (bis 9 Jahre) kostenlos mit. Highlights: täglicher Eintritt in die 1500 m² große Badelandschaft, wochentags Kinderbetreuung (3–11 Jahre).

Infos: www.berge-meer.de

Wellness mit Alpenblick

In der Naturidylle des Arlbergs liegt das 4-Sterne „Anthony‘s Life & Style Hotel“ – und bietet mit Rooftop Pool und Whirlpool im Sky Spa alles, was man zum Relaxen braucht. Ende August (eigene An- und Abreise), drei Nächte mit Halbpension, **328,50 Euro*** pro Person.

Infos: www.urlaubsguru.de

Unter 500 Euro! Schnäppchen für Kreuzfahrer

Nach Skandinavien schippern

Die „AIDA Luna“ läuft in Kiel aus, dann geht es weiter nach Kristiansand, Kopenhagen und wieder zurück. Die Kurzreise vom 21. bis 25.9. gibt es ab **499 Euro*** pro Person (Doppelbelegung Innenkabine).

Infos: aida.com

Durchs Mittelmeer cruisen

Mit der „Costa Diadema“ (22. bis 26.9.) genießen Sie in der Zweibett-Innenkabine und mit Vollpension die Route von Barcelona über Marseille, Savona und wieder zurück. Ab **469 Euro*** pro Person.

Infos: www.kreuzfahrten-mehr.de

** Alle Preise können sich täglich verändern*

Illustrationen: Getty Images, Shutterstock (6)

Er macht Ihren Haushalt

Weniger Aufwand, mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens? Diese Produkte machen es möglich

Der Saug- und Wischroboter weicht beim Reinigen Hindernissen aus

Weil sich das bisschen Haushalt eben nicht von allein macht, wird es höchste Zeit, auf praktische Helfer zu setzen. Sie reinigen das Zuhause und verschaffen uns mehr Raum für das, was uns wirklich guttut. Glauben Sie nicht? Dann kennen Sie noch nicht den Shark PowerDetect NeverTouch Pro 2-in-1 Saug- und Wischroboter. Er reinigt alle Bodenarten mit intelligenten Reinigungstechnologien und kehrt anschließend zur selbstreinigenden NeverTouch-Basisstation zurück – um den Schmutz automatisch zu entleeren, Wasser nachzufüllen und das Wischpad zu reinigen.

Perfekt für Tierbesitzer

Unsere Aufgabe? Einfach zurücklehnen! Selbst bei Hindernissen und Bodenschwellen. Der smarte Saug- und Wischroboter hebt und senkt sich nämlich automatisch und reinigt so lange, bis er keine Verschmutzungen mehr erkennt. Bei Ihnen tapsen regelmäßig Vierbeiner durchs Zuhause? Die Anti-Hair-Wrap-Funktion verhindert, dass sich Tierhaare um die selbstreinigende Bürstenrolle wickeln. Apropos praktisch: Nach jeder Reinigung kehrt der Roboter zur Basisstation zurück und entleert seinen integrierten Staubbehälter in die beutellose Basisstation. Diese fängt Schmutz bis zu 60 Tage lang auf. Ihr Roboter nimmt Ihnen also on top auch noch das ständige Entleeren des Schmutzbehälters ab.

Bis zu 60 Tage wartungsfrei: Der Roboter entleert seinen Staubbehälter in die beutellose Basisstation.

Nie wieder ohne kraftvolle Helfer

Wer erst einmal in den Genuss intelligenter Haushaltshilfen gekommen ist, möchte nie wieder auf sie verzichten. Umso besser, dass Shark noch weitere Geräte für alle Arten von Schmutz im Angebot hat.

Praktische Lösungen

1 Akku-Staubsauger
Schnell Krümel, Staub oder Tierhaare wegsaugen? Der Shark PowerDetect Clean & Empty Akku-Staubsauger hat die stärkste Saugleistung unter den Shark-Saugern und entleert und lädt automatisch nach jeder Reinigung.

2 Nass- und Trockensauger
Müsli oder Saft verschüttet? Dann kommt der HydroVac von Shark zum Einsatz. Er saugt und wischt Hartböden gleichzeitig, gründlich und macht sie im Nu wieder begehbar.

3 Power-Fleckenentferner
Alle mit Haustieren sollten jetzt weiterlesen: Der Shark StainStriker HairPro wurde für die kraftvolle Beseitigung hartnäckiger Tierflecken und Gerüche entwickelt. Mit den fünf Spezialaufsätzen sind Sie für die unterschiedlichsten Arten von Flecken gewappnet.

Shark bietet für jeden Haushalt die perfekte Reinigungslösung

Shark®

Weitere Infos unter: **sharkclean.de**