

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

Nach 20
Jahren!

„Meine Rückenschmerzen sind weg“

Wie eine moderne Therapie
Annette (42) endlich half

Welches Hobby
tut *mir* richtig gut?
Unser Test verrät es s. 50

„Tatort“-Star
Axel Prahl:
Für meine Frau werde
ich zum Dichter s. 25



Machen
den Bauch
flach

6 Schlank- Beschleuniger

s. 38

Vorher-nachher
„Wow, sofort jünger
– mit *diesen* Farben!“

Isolde & Anna im
BILD der FRAU-Studio s. 14



JETZT frisch vom Feld

• Top auch gegen
Urlaubspfunde

Soll jetzt kommen
**Sind Sie für die
Zucker-Steuer?**

Unsere große Umfrage s. 4

Bei jedem Wetter
cool bleiben

Die neuen Wunder-Stoffe s. 10

Ein großer Job!

**Sabine (52) kümmert
sich um die
Elefanten** s. 26



AKTUELL

Hallo,
Glanz!
Schnell wieder
schöne
Haare
s. 18



Ab in
die Pilze!
Unterwegs

Bloß
nicht klicken!
Die neue
Betrugsfalle
beim Reise-

Diese Ausgabe ist nur als PDF verfügbar

Christina
s. 6



Gefüllte
Frucht-
Schnitten

Herrlich cremige
Joghurtkuchen
Mit Früchten, Streuseln,
roter Grütze s. 46

36



Entspannt bei jedem Wetter



Cécile und ihre Kolleginnen (u.) waren cool unterwegs



Extreme Wetterlagen häufen sich: Hitze, Hagel, Stürme ... Was für die Zukunft schützend hilft

Gut abgesichert



Sturm-, Hagel- und Blitzschäden sind in der Wohngebäudeversicherung abgedeckt. **Elke Weidenbach**, Juristin bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, klärt auf: Das gilt bei ...

Schnee und Eis

In der Elementarschadenversicherung (eine Ergänzung zur Wohngebäudeversicherung) sind verschiedene Schäden versichert, die durch Naturereignisse verursacht werden. Dazu gehört Schneedruck. Der kann bewirken, dass z. B. ein Wintergarten unter der Last des Schnees einbricht.

Starkregen

Dieser kann zur Überschwemmung vom Grundstück führen. Entstehen Schäden am Haus, greift der Extra-Versi-

cherungsbaustein. Steigt wegen Regen allerdings nur das Grundwasser und dringt ins Haus ein, zahlt die Versicherung nicht.

Haus und Wohnung aufrüsten



Lennart Feldmann vom Gebäudeenergieberater Ingenieure Handwerker (GIH) – Bundesverband e. V.

• **Verschatten:** Außen montierte Rollläden, Markisen oder Raffstores (Lamellen) verhindern, dass Wärme ins Gebäude kommt. Mieter müssen vor einer Montage die Erlaubnis des Vermieters einholen.
• **Dämmen:** Eine weitere Dämmschicht ums Gebäude oder auf dem Dach hält das Haus im Winter warm und im Sommer kühl.

Die Weste

Redakteurin Cécile Hoeborn: Die Weste muss man vorm Tragen unter den Wasserhahn halten, dann ausdrücken und in einem Handtuch auswringen. Die Mühe wird belohnt: Kühlt wirklich, ein langer Stadtbummel macht nun auch bei Hitze Spaß. (199,90 Euro von E.Cooline)



Das Halstuch
Redakteurin Hella Hoofdmann: Erfrischt angenehm, ist auch nach anderthalb Stunden noch leicht kühl.

Ein kalter Waschlappen tut's aber auch. (49,90 Euro von E.Cooline)

Kleidung, die kühlt

Hose, Socken, Schal, die aufgeladen werden und gut wärmen, kennen wir schon. Jetzt gibt es auch Teile gegen hohe Temperaturen



Das Top

BILD der FRAU-Modechefin Kathrin Wiese: Gartenarbeit bei 34 Grad? Ab sofort kein Problem mehr. Die taillenkurze Weste fühlt sich an wie ein Schutzschild gegen Hitze. Über Stunden. (179,90 Euro von E.Cooline)



Das Cappie

Ob beim Joggen oder für den Spaziergang: Atmungsaktive Materialien leiten den Schweiß beim „Climacool“-Cap ab, sorgen für kühles und trockenes Tragegefühl. (30 Euro von Adidas)

Das Handtuch

Ein normales Handtuch wird nur nass. Das „CoolTowelPro“ nutzt die Feuchtigkeit, um angenehm kühl zu bleiben. Toller Frische-Effekt für die Haut. (19,90 Euro via adventure-shop.at)



• **Fenster:** Wer eh Fenster austauschen muss, sollte über dreifach verglaste Scheiben nachdenken. Die werden auch vom Staat gefördert. Mehr Infos auf bafa.de.

• **Lüften:** Lüften Sie bei starker Hitze ausschließlich in den kühlen Morgenstunden (bis ca. 8 Uhr) sowie spätabends oder nachts.

• **Heizungsanlage:** Im Sommer sollte die Vorlauftemperatur nicht mehr als 55 Grad („für die Warmwasserbereitung“) betragen.

• **Klimaanlage:** Ein Monoblock saugt warme Raumluft an und gibt gekühlte Luft wieder ab. Durch einen Schlauch wird die warme Abluft durch ein Fenster nach draußen geleitet. Vorteil: günstig (200–500 Euro), keine Erlaubnis des Vermieters notwendig. **Nach-**

teil: laut, nicht so effektiv wie eine **Split-Anlage**. Bei der bläst ein Innengerät kühle Luft ins Haus. Ein Außengerät gibt die aufgenommene Wärme ab. **Vorteil:** effizienter, leiser. Nachteil: teuer, ab ca. 2500 Euro. Mieter brauchen eine Montage-Genehmigung.

Garten klimafit machen



BILD der FRAU-Pflanzen-experte **René Wadas**

Bei Hitze

• **Mulchen.** Beete und Kübelpflanzen mit Mulch, Rasenschnitt, Laub oder Häckselgut bedecken. Sorgt dafür, dass der Boden länger feucht bleibt.

• **Gießen.** Pflanzen und Rasen lieber seltener (Rasen rund zweimal die Woche), dafür aber durchdringend gießen! Dann wachsen die Wurzeln auch in tiefere, kühlere Schichten, wo sie nicht so schnell vertrocknen. Und: Rasen nicht zu tief abmähen!

Bei Eis und Schnee

• **Schnee.** Wirkt isolierend. Nur entfernen, wenn die Pflanze unter der Last Schaden zu nehmen droht.

• **Schutzschicht.** Kübelpflanzen, und immergrüne Pflanzen in Töpfen, einpacken. Zum Beispiel zunächst Noppenfolie, dann Jute drum herumwickeln. Größere Gewächse beispielsweise mit altem Bettlaken vor Frost schützen.

• **Schatten.** Kübelpflanzen in den Schatten stellen. Schützt vor Vertrocknen.

Wetter-Apps



Empfohlen von **Jan Bruns** vom Test- und Verbraucherportal IMTEST (gehört wie BILD der FRAU zur FUNKE Mediengruppe)

WetterOnline:

Rundum-Service mit Unwetterwarnungen, Wassertemperaturen, Pollenflug ...

• **Wetter.com:** 16-Tage-Vorhersage, kombiniert mit Regenradar und Unwetterwarnungen.

• **RegenRadar:** präzise und anschauliche Infos, wo es gerade regnet oder bald regnen könnte. Radarbilder von Regenwolken in Echtzeit.

MACH'S WIE BIRGIT:

HÖR AUF DICH!

ICH HAB EIN KIND IM OHR

Birgit Schrowange, KIND Kundin

Kostenloser Hörtest!
Schnell Termin sichern:
kind.com/hoertest



KIND