

Leicht & farbfrisch  
 Die neuen  
**Jacken** S. 6



Schnell 3 Pfund weg  
**Schlank im Schlaf**  
 ✓ Satt essen erlaubt ✓ 3-Tage-Rezept-Plan  
 Von Diät-Pap Dr. Pape S. 16

# Alles für die Frau

**0,79€** nur



Mit Sabines  
 Lieblings-Rezepten

# 40 Pfund weg

Seite 14  
 in 6 Monaten

Sabine (51): „Endlich eine gute Figur – und ein neuer Job!“

**TOP 100 TIPPS**  
 ab Seite 19

Diesmal mit:  
 ✓ Frühlings-Deko  
 ✓ Fit durch Tanzen



Für gemütliche Stunden

Im Gratis-Schlemmerheft

## Herzhaftes Alpenküche

Rosenkrieg! Wenn aus Liebe Hass wird S. 10  
 Bettina (49): „Er drohte: Das wirst du bereuen“



Ganz einfach nachzustylen!  
**1 Haarschnitt – 3 Looks** S. 30

Jetzt gibt es Stiefmütterchen  
**Süßer Blütenzauber für Ihr Zuhause** S. 26

**Schüssler-Salze & Homöopathie**  
 Eine tolle **Mit Tabelle!** Die Kombinations-Tabelle S. 32  
 Vital-Kombi für Ihre Gesundheit

Verdauung	Die passenden Mittel	Dosierung
Schilddrüse	Schilddrüse-Mittel	6 Wochen
PLUS	Schilddrüse-Mittel	3 x 2 Tabl. tgl.
Herz	Schilddrüse-Mittel	4 Wochen
PLUS	Schilddrüse-Mittel	3 x 2 Tabl. tgl.
Blut	Schilddrüse-Mittel	4 Wochen
PLUS	Schilddrüse-Mittel	3 x 2 Tabl. tgl.
Blut	Schilddrüse-Mittel	4 Wochen
PLUS	Schilddrüse-Mittel	3 x 2 Tabl. tgl.
Blut	Schilddrüse-Mittel	4 Wochen
PLUS	Schilddrüse-Mittel	3 x 2 Tabl. tgl.



**72 SEITEN LESESPASS**  
**16 SEITEN REZEPT**

# 2 Hefte 1 Preis

Vom Hühnchen zum Millionär S. 12  
 Wie Promis früher Geld verdient haben

Vorsicht! Abzocke im Internet  
 So tappen Sie nicht in eine Abo-Falle S. 25

Neue Studien zu Alzheimer S. 34  
 Gibt es bald eine rettende Impfung?

Deutschland € 0,79 Österreich € 1,- CH SFr 1,80  
 B/LUX € 1,- N € 1,20 F € 1,40 GP € 1,30  
 KAN € 1,30 T € 1,20 PZ/Com € 1,20





## Die Experten in dieser Woche

### Deko-Ideen



**Andrea Berning**  
Bei der Service-Redakteurin hält jetzt der Frühling Einzug.

### Sprit sparen



**Arnulf Volkmar Thiemel**  
vom ADAC lotst Sie gut und günstig ans Ziel.

### Tanzen



**Heidi Estler**  
betreut beim Deutschen Tanzsport-Verband u. a. den Freizeittanzsport.

### Kochen im Wok



**Jasmin Schlieker**  
Die Food-Expertin liebt die schnelle Asia-Küche.

### Heiz- & Nebenkosten



**Ulrich Ropertz**  
vom Deutschen Mieterbund gibt Infos zur Jahresabrechnung.

### E-Mails



**Martin Geiger**  
Der Effizienz-Coach hilft, die E-Mail-Flut in den Griff zu kriegen.

### Haushalt



**Uta Erpenbeck**  
Die Alles für die Frau-Redakteurin kennt viele Tipps und Tricks.



### Deko-Ideen

## Holen Sie sich den Frühling ins Haus



**Andrea Berning (44)**  
Unsere Kollegin aus dem Service-Ressort hat ein Händchen für schöne Dinge.

gen wie Puzzle-Teile zusammen. Diverse Farben zur Auswahl, 8er-Pack ab 70 €, [www.esprit.de](http://www.esprit.de)

### 3 Zauberhaftes Blumenfenster

Wer vermisst da noch eine Gardine? Übertöpfe und Hängeampel „Skura“ mit Spitzenrand ab 2,49 €, Ikea.



### 1 Husch, husch ins Körbchen

Diesen Blumenkorb (siehe Foto oben) bekommt jeder hin: verschiedenfarbige Tulpen, hier mit Hornveilchen, in Gläser stellen, mit Schleifenband verzieren und in einen hübschen Drahtkorb setzen.

### 2 Teppich selbst gestalten

Die neuen Teppichfliesen von Esprit legen Sie nach Ihren Vorstellungen

### 4 Bunte Kissenparade

Die einfachste Methode, einen Raum neu zu dekorieren, sind farbenfrohe Kissen. Wer die Bezüge selbst näht, wählt – ganz raffiniert – für jede Seite eine andere Farbe.

### 5 Brosche für die Leuchte

Schmucke Idee für die Leseecke: bunte Bänder zu Schleifen legen, mit einem Knopf am Lampenschirm (Stoff) fixieren – fertig.

### 6 Fröhliche Tafelfreuden

Nettes Willkommen für Gäste: Serviettenringe aus Filz bringen buntes Frühlingflair auf den Tisch. Einfach die Enden eines Filzstreifens übereinanderlegen und mit einem hübschen Knopf festnähen.

### 8 Süße Überraschung

Die selbst gebackenen Muffins werden natürlich der Jahreszeit entsprechend verziert. Dafür Marzipanrohmasse mit Puderzucker und grüner Speisefarbe verkneten und durch die Knoblauchpresse als Wiese auf die Mini-Kuchen drücken. Anschließend das Grün mit bunten Zuckerblümchen garnieren.

### 9 Windlichter aufpeppen

Windlichter werden so frühlingstauglich: Setzen Sie pastellfarbene Stumpfenkerzen in die Gläser und verteilen Sie kleine Blumenzwiebeln darum.

### 10 Schlafzimmer in neuer Blüte

Bei dieser selbstklebenden Bordüre kann man förmlich das frische Gras riechen und die Grillen zirpen hören. 250 x 35 cm, 59,90 €, [www.annawand.de](http://www.annawand.de)



### 11 Ablage

Jederzeit veränder- und wieder abbaubar, aber dennoch ansehnlich ist ein Holzblett, das einfach auf zwei Zeitungsstapel oder Edelstahlrohre gelegt wird.

**7 Gute Laune beim Abwasch**  
Ob weißer Abtropfkorb mit Deko-Hasen fürs Geschirr (24,90 €, [www.discovery-24.de](http://www.discovery-24.de)) oder bunte Baumwollhandtücher (5-teiliges Handtücherset 15 €, [www.vossberg.de](http://www.vossberg.de)) – damit macht die Hausarbeit gleich viel mehr Spaß.

### 12 Niedlich

Ob in einer Schale oder am Blütenzweig – die sechs Stoffanhänger in Vogel-, Herz- und Schmetterlingsform sind echte Hingucker. 19,95 €, Bestell-Nr. 3927857, [www.impressionen.de](http://www.impressionen.de)



### SCHNELL-TIPPS

**13** Farbtupfer für den Flur: Kleiderbügel bemalen und an die Garderobe hängen. Bereits bemalte Bügel gibt's bei [glanzundglimmer.com](http://glanzundglimmer.com)

**14** Noch mehr Ideen finden Sie bei [www.solebich.de](http://www.solebich.de)



## Kochen mit dem Wok



**Jasmin Schlieker (29)** Unsere Food-Redakteurin liebt die gesunde und schnelle Kochweise. Hier erklärt sie, wie die Gerichte mit Leichtigkeit gelingen.

### 82 Dämpfen

Füllen Sie den Wok mit 300 ml Wasser. Geben Sie die Zutaten wie Gemüse, Fisch in ein Bambuskörbchen (Asialaden)

und stellen es in die Mitte des Woks. Verschließen Sie den Wok zum Garen mit einem Deckel. Das Gargut wird durch den Dampf ganz zart und schmackhaft.

### 83 Hitze

Der Wok muss richtig heiß werden. Die Herdplatte sollte daher größer sein als der relativ kleine Wokboden. So werden auch die Wände erhitzt.

### 84 Pfannenrühren

Bei dieser Methode wird das Gargut in 1–2 EL heißem Öl ständig mit einem Kochlöffel bewegt. So gelangt alles immer wieder, aber nur kurz an den heißesten Punkt am Boden. Die Poren der Zutaten schließen sich und sie behalten alle Nährstoffe.

### 85 Gutes Öl

Asiatische Köche verwenden Erdnussöl. Selbst hoch erhitzt, verbrennt es nicht. Falls nicht zur Hand, können Sie auch Raps-, Sonnenblumen-, oder Sojaöl nehmen.

### 86 Würzen

Garen Sie Salz, Pfeffer, Knoblauch mit im Wok. Dagegen sollten Sie Ingwer, Honig, andere Gewürze wie Koriander, Curry, Kümmel erst eine Minute nach dem Braten dazugeben.

### 87 Frittieren

Erhitzen Sie 300 ml Öl. Es ist heiß genug, wenn am Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Lassen Sie darin z. B. Gemüse und Fisch im Teigmantel schwimmen, bis es goldgelb ist. Dann die Stücke mit einer Siebkelle auf ein Abtropfgitter heben.

### 89 Zutaten

Bereiten Sie immer alle Zutaten vor dem Kochen vor. Schneiden Sie Gemüse und Fleisch in gleich große Streifen. So ist die Garzeit relativ einheitlich.



### SCHNELL-TIPPS

**90** Füllen Sie nicht alles auf einmal in den Wok, sonst fällt die Temperatur zu sehr ab und die Zutaten braten nicht mehr. Wenn Sie Fleisch zubereiten, braten Sie dies zuerst an, stellen es dann zunächst zur Seite. **91** Geben Sie Sojasoße erst zum Schluss ins Gericht, da diese sonst leicht anbrennt.



MIT DEN BESTEN EXPERTEN DEUTSCHLANDS

## Heiz- & Nebenkosten



**Ulrich Ropertz (57)** Ist die Jahresabrechnung korrekt? Der Jurist und Pressesprecher beim Deutschen Mieterbund klärt auf.



### 92 Das ist in Ordnung

Der Vermieter muss mindestens 50 %, aber höchstens 70 % der Heizungs- und Warmwasserkosten nach Verbrauch abrechnen. Die restlichen 30 bis 50 % werden nach der Wohnfläche verteilt. Berechnungszeitraum: 12 Monate. Für leer stehende Wohnungen muss der Vermieter die Heizkosten bezahlen.

### 93 Heiznebenkosten

Zu den Heiznebenkosten zählen: Wartung sowie Betriebsstrom der Heizungsanlage, Schornsteinfegergebühren, Kosten der Verbrauchserfassung. Wichtig: Alle Posten müssen einzeln aufgeführt werden.

### 94 Versicherungen

Die Prämien für Gebäude- und Haftpflichtversicherungen darf der Vermieter abrechnen. Nicht aber die Kosten für eine Rechtsschutz-, Hausrat- oder Mietausfallversicherung.

### 95 Genau prüfen

Nach Erhalt der Abrechnung hat man bis zu vier Wochen Zeit, zu prüfen, ggf. Einsicht in die Original-Rechnungsbelege zu nehmen. Bei Fehlern eine Korrektur verlangen. Hilfe bietet der örtliche Mieterverein.

## E-Mails



**Martin Geiger (43)** Der Effizienz-Coach (www.martingeiger.com) sagt, wie Sie Ihre elektronische Post besser handhaben.

### 96 Dreimal täglich abrufen reicht

Wer seine E-Mails immer gleich öffnet, unterbricht sich ständig selbst in seiner Arbeit und verliert viel Zeit. Effektiver ist es, den Posteingang dreimal täglich zu festen Zeiten zu bearbeiten.

### 97 Zeitlimit setzen

Setzen Sie sich einen Zeitraum zum Beantworten der E-Mails, z. B. 30 Minuten pro Block. Jede E-Mail nur noch einmal anfassen: Sobald sie gelesen wurde, wird sie entweder gleich beantwortet, weitergeleitet, archiviert oder gelöscht.

### 98 Betreff

Wollen Sie, dass Ihre elektronische Post gelesen wird, unbedingt auf eine aussagekräftige Betreffzeile achten. Oftmals lässt sich das Anliegen in Kurzform schildern. Der Zusatz own (ohne weitere Nachricht) signalisiert dem Empfänger, dass er die E-Mail nicht extra öffnen muss. Auch dann eine neue Betreffzeile generieren, wenn Sie auf „Antworten“ klicken.

### 99 Kurz und knackig

Reicht der Betreff nicht aus, die E-Mail möglichst kurz und knackig halten. Schreiben Sie bereits im ersten Satz, was Sie wollen und setzen Sie ein Zeitlimit für die Beantwortung. So sieht der Adressat auf einen Blick, worum es geht – und Sie erhalten sehr viel schneller eine Antwort.