Nr. 19 • Freitag, 2. Mai 2025 • 1,90 €

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 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 – zuverlässig gut

Wie viel Grill-Rauch ist erlaubt?

13 wichtige neue Draußen-Urteile S. 6

3 Freundinnen, 1 großes Abenteuer

„Unterwegs im Bärenland" S. 36

STUDIE BEWEIST

Erdbeeren helfen, das Herz zu schützen

Und: 5 Stück machen gute Laune! S. 56

Unser Schlank-PLUS im Mai

Neustart für den Stoffwechsel

S. 42

Jetzt auf Sommer-Figur schalten

• Mit Power-Food aus dem Supermarkt

Süß & saftig!

4 × NEU

Gugelhupf-Glück

S. 50

Mit Erdbeeren, Joghurt, Kirschen

Sommermode ganz romantisch

Blumenkleider, bestickte Blusen ...

S. 14

Flieder-Träume

In Vasen & Körben

S. 68

AKTUELL

Last-minute-Geheimtricks

Hier gibt's noch Traumurlaub

S. 70

Muttertag

Mit Blitz-Test zum perfekten Geschenk

S. 54

Silver Sisters

„Glücklicher mit grauen Haaren" S. 11

TV-MUTPROBE

Annette Frier

„Jetzt sing' ich beim Zarrella!"

S. 80

THRILLER-KÖNIG

Sebastian Fitzek

„Meine Frau hielt mich für einen Hochstapler"

S. 26

19

4 190615 201902

Deutschlands größte elektrische Zustellflotte wächst weiter.*

* Mit 32.000 Fahrzeugen haben wir von Deutsche Post und DHL die mit Abstand größte elektrische Zustellflotte des Landes. Mit weiteren 17.000 E-Bikes und -Trikes entlasten wir nicht nur die Umwelt, sondern auch die Beine unserer Zusteller:innen.
deutschepost.de/nachhaltigkeit

Deutsche Post

DHL

KOMMENTAR

Sandra Immoor, Chefredakteurin

Auf gute Nachbarschaft

Die Draußen-Zeit ist da! Ach, herrlich. Endlich wieder frische Luft in die Bude und den Abend mit einem Gläschen Balkonwein ausklingen lassen ... Wären da nicht diese kleinen Lästigkeiten: der Rasenmäher, der ein Grundstück weiter auch sonntags rattert; der Grillrauch, der ständig ins Schlafzimmer zieht; die Hinterhofparty bis fünf Uhr morgens, die so gar nicht meinen Musikgeschmack trifft ...

Die kennen Sie vermutlich, solche Nachbarschaftsreibereien, oder? Aber würden Sie, liebe Leserinnen und Leser, deshalb gleich vor den Kadi ziehen? Sicher nicht. 300 000-mal im Jahr haben unsere Gerichte aber mit Gartenzaun-Zoff zu tun, oft geht es dabei um Lärm, falsch geparkte Autos, überhängende Äste – aktuelle Urteile auf Seite 6.

Hmm. Bei allem Verständnis (wirklich!) für blank liegende Nerven, finde ich: Gerade in Zeiten, in denen die große weite Welt aus den Fugen gerät, wird unser Miteinander im Kleinen immer wichtiger. Schluss darum mit unnötigen Grabenkämpfen über Gartenhecken hinweg, wo wir doch wissen: Nachbarn sind keine Feinde. Die Frau von nebenan, die mir gestern noch mit ihrer Heckenschere fast den Verstand geraubt hat, bringt mir vielleicht morgen die Post ins Krankenhaus. Oder gießt im Urlaub meine Blumen, füttert meine Katze, winkt mich rüber auf eine Grillwurst. Kurz: Nachbarn sind Freunde.

Wenn's das nächste Mal qualmt, schließe ich daher einfach das Fenster. Wenn der Nachbarsjunge zum zwölften Mal sein Fahrrad in die Einfahrt kracht, denke ich daran, dass ich auch mal jung und wild war. Und die Studenten von gegenüber bitte ich vor ihrer nächsten Sause um ein bisschen Rücksicht auf mich olle Tante.

Denn darum geht's: mehr Rücksicht auf der einen Seite – und ein bisschen mehr Gelassenheit auf der anderen. Beides braucht es, damit wir alle einen wunderbaren Sommer haben. Und den wünschen wir Ihnen von Herzen!

Sandra Immoor

Nah dran

28 „Wäre auch ein Hobby für mich!" – sagte Reporterin Eri nach ihrer Siebdruck-Reportage bei Profi Svenja Urbach (r.)

8 Jahrzehntelang gemobbt: Nanée (r.) erzählt Redakteurin Sarah, wie sie es schaffte, darüber und zu sich zu stehen

18 So schön ist Grau: Star-Visagistin Serena Goldenbaum und Fotografen-Ehemann Michael zeigen es Model Irina (hier noch nasse Haare)

Titelfoto: Shutterstock

INHALT

AKTUELLES
4 Infos & Nachrichten
6 Titel 13 wichtige neue Draußen-Urteile
8 Nanée (49) hat eine Pigmentstörung: Ich verstecke mich nicht mehr
11 Titel „Glücklicher mit grauen Haaren"
12 Anita Ficht: Ich suche eine Nachfolgerin für mein Paradies
28 Tolles Kreativ-Projekt: Siebdruck auf Textilien
31 Cocktailspaß ohne Katerstimmung
32 Ein ganz besonderes Kuscheltier hilft Pepe (6)
36 Titel 3 Freundinnen: Unser Abenteuer im Bärenland

MODE
14 Titel Sommermode ganz romantisch
16 Schmuck wie von der Wiese
24 Bademode zum Wenden

BEAUTY
18 Spezialisten für gesunde & kräftige Haare
20 Peelen für den Sommer-Glow
22 Das kann beim Make-up schiefgehen

PROMINENTE
26 Titel Sebastian Fitzek: Notlügen sind erlaubt
26 Gesine Cukrowski: Ich wünsche mir Leichtigkeit
78 Promigeflüster
80 Titel Anette Frier & Stefan Gwildis: So was wie Seelenverwandte

GUT ESSEN
38 „Der schnelle Teller" von Starkoch Christian Henze: Pfannkuchen
42 Titel Neustart für den Stoffwechsel
44 Wurst auf Weltreise
46 Sarahs Ernährungsecke: Neue Schmeckt-wie-Fleisch-Rezepte
48 Das schmeckt mir heute!
50 Titel Gugelhupf-Glück

PSYCHOLOGIE
54 Titel Blitz-Test zum perfekten Geschenk zum Muttertag

GESUNDHEIT
56 Titel Erdbeeren schützen das Herz
58 Karin (59): Nach Latarjet-OP kann ich mich wieder ohne Angst bewegen
60 Sollten Sportlerinnen anders essen?
62 So kommt Ihr Darm in Schwung
64 Elena (31) – stärker als der Krebs

RATGEBER
66 Bambusmöbel – federleicht & felsenfest
68 Titel Flieder-Träume
70 Titel Sie fragen – Experten antworten Last-minute-Geheimtricks für Traumurlaub

REISE
74 Tunesien – feine Strände, Basare & Wüsten-Flair

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
82 Vorschau & Gedicht

Es leuchtet wieder

Die Natur schenkt uns gerade die schönsten Gute-Laune-Farben: Goldgelb strahlt der Raps unter blauem Himmel. Kein Wunder, dass dieses Mädchen so fröhlich über die Felder der Familie rennt. Wegen des warmen Winters blüht der Raps in vielen Regionen bis zu zwei Wochen früher – und dann einen Monat lang. Ach, Frühling, wie schön du bist.

ZAHL DER WOCHE

36

Prozent der Deutschen haben schon einmal einen notwendigen Anruf aufgeschoben – aus Angst vorm Telefonieren!

Quelle: Bitkom

Für Julia Koltermann ist die Verkehrsinsel ein gefährlicher Stopper

◆ **Aufreger**

Radeln mit Hindernissen

Seitdem diese Straße in Fuldabrück saniert wurde, müssen Radfahrer zwischendurch absteigen

➡ **Rund fünf Millionen Euro kostete der Umbau der 700-Meter-Straße. Ergebnis: Nun stehen Verkehrsinseln mit Bäumen mitten auf dem Radweg.**

Sarah Pahl schüttelt den Kopf. „Ich fahre hier täglich lang. Der eingezeichnete Weg soll die Radfahrer schützen, aber das Gegenteil ist der Fall.“ Die 33-jährige Tischlerin muss ihre Fahrt nun bei den Bäumen unterbrechen und auf die Straße wechseln. Bei Gegenverkehr sogar absteigen. Sie sagt:

„Gut gemeint, schlecht gemacht“

Sarah Pahl ärgert sich über den umgebauten Weg

Julia Koltermann (40) kann das nur bestätigen: „Das ist eine Verschlimmbesserung. Hier muss man jetzt besonders vorsichtig sein.“ Fuldabrücks Bürgermeister Andreas Damm versteht die Aufregung hingegen nicht. Er erklärt: „Es gab eine Bürgerversammlung, dort wurde sich diese Insel zur Verkehrsberuhigung gewünscht.“ Nur das Radfahrer nun nicht vor dem Autoverkehr geschützt werden ...

SARAH BRESAN

In einer seiner letzten Audienzen im Vatikan empfing der Papst die Jüngsten

Auch im Marien-Dom in Hamburg pilgern Gläubige zu seinem Bild

Abschied vom Heiligen Vater († 88)

„Wir werden Papst Franziskus vermissen"

Die Katholiken trauern um ihr Oberhaupt. Hier erklären sechs Frauen aus verschiedenen Generationen, warum er ihnen so viel bedeutet hat

Cooles Vorbild

Antonia (15): Ich fand den Papst cool. Er hat immer selbstlos gehandelt. Und obwohl es ihm schlecht ging, hat er am Ostersonntag noch seinen Segen gegeben.

Ein wahrer Seelsorger

Antje Freese (84): Er war wirklich ein Seelsorger und Hirte für uns Gläubige. Liebevoll kümmerte er sich auch um Menschen am Rande der Gesellschaft.

Zugewandt, aber ...

Anna Caro (39): Er war so viel offener als die Päpste davor. Aber am Ende war ich etwas enttäuscht, weil viele Reformen nicht umgesetzt wurden.

Wichtiger Gegenpol

Melanie Meier (43): Er war ein Gegengewicht zu dem Wahnsinn, der gerade in der Welt herrscht mit all den Kriegen und der Ausbeutung.

Auch diese zwei BILD der FRAU-Kolleginnen haben einen besonderen Bezug

So warmherzig

Hilla Terbrack (64): Nach Papst Benedikt kam der warmherzige Franziskus, der allen Pomp und elitäres Gehabe ablehnte und erst mal in ein schlichtes Apartment zog. Seine Volksnähe und sein Einsatz für bedürftige Menschen, egal aus welchem Teil der Welt oder welcher Religion: So stelle ich mir das Oberhaupt meiner Kirche vor.

Unvergessen, die Freude der Südamerikaner

Beate Venegas Inarra (52): Ich war 2013 während des Konklaves zufällig in Buenos Aires und habe die Stimmung auf den Straßen erlebt, als einer von ihnen zum Papst gewählt wurde. Endlich ein Südamerikaner an der Spitze der Kirche, wie wurde das bejubelt! Mit Franziskus zog die Lebensfreude im Vatikan ein.

ERIKA KRÜGER

GUTE NACHRICHT

Riesenalgen als Klimaschützer

In Namibia werden jetzt Unterwasserwälder aus braunen Algen namens Kelp angebaut. Die Küste im Süden Afrikas bietet dafür ideale Bedingungen: Denn Kelp wächst nur in kaltem, nährstoffreichem Wasser. Die Algen puffern die Kraft der Wellen ab, verbessern die Wasserqualität, bieten Lebensraum für unterschiedlichste Tierarten.

Fotos: Plainpicture, Stephan Wallocha (4), Henning Scheffen (2), Karin Costanzo, Patrick Piel, Ulrike Schacht, Action Press, Mauritius

Wie viel Grill-Rauch ist erlaubt?

NEU 13 wichtige Draußen-Urteile

Hobbygärtner, Radler, Party-Fans: Jetzt geht's wieder raus. Aber zur Outdoor-Saison beginnt auch die Diskussion am Zaun. Was jetzt gilt

1 Grillen nach Plan

Mehrmals die Woche schmiss ein Wohnungsbesitzer seinen Grill an – das wurde einem Nachbarn zu viel. Er klagte. Das Landgericht München stellte den folgenden Plan auf: Brutzelverbot gibt's für die Wochenenden (Samstag/Sonntag) und für zwei aufeinanderfolgende Feiertage. Zudem darf er maximal viermal im Monat auf seiner Terrasse grillen **(Az. 1 S 7620/22 WEG).**

2 Brutzel-Duft ist okay

Ein Mainzer ärgerte sich über den ständigen Grillgeruch, der von der Wiese im Volkspark rüberzog, und argumentierte, er könne die Wohnung nicht mehr richtig nutzen. Das Verwaltungsgericht Mainz sah das anders, wies die Klage ab **(Az. 3 K 427/20.MZ).**

3 Würstchen-Stopp auf dem Balkon

Wenn Grillen auf dem Balkon oder der Terrasse laut Mietvertrag ausdrücklich verboten ist, müssen Sie sich daran halten. Das gilt nicht nur für Holzkohle-, auch Gas- und Elektrogrills sind im Freien dann für Sie tabu. Wer öfter mal dagegen verstößt, riskiert nicht nur eine Abmahnung, sondern im Wiederholungsfall sogar die Kündigung, so das Landgericht Essen **(Az. 10 S 438/01).**

4 Auf dem Hundespielplatz ist Bellen erlaubt

Eine Anwohnerin klagte gegen einen eingezäunten Hundeauslauf im Fennpfuhlpark – eingerichtet vom Bezirksamt Lichtenberg. Der Platz verfügt über ein abschließbares Tor mit einem Schild, das die Öffnungszeiten anzeigt. Die Frau fühlte sich durch den Lärm gestört und sagte, der Platz werde auch außerhalb der erlaubten Zeiten genutzt. Die Richter vom Verwaltungsgericht Berlin entschieden: Die Geräusche durch spielende Hunde seien zumutbar **(Az. 24 K 148.19).**

5 Radfahren darf nicht einfach verboten werden

Mit über zwei Promille wird ein Radfahrer erwischt. Da er keinen Führerschein besitzt, soll ihm auch das Radeln verboten werden. Das Oberverwaltungsgericht Nordrhein-Westfalen entschied: Das geht nicht, weil es sich um ein sogenanntes fahrerlaubnisfreies Fahrzeug handelt **(Az. 16 B 175/23).**

6 Aus für Kaminofen

Ein Kleingärtner in Brandenburg hatte eine Parzelle mit Gartenlaube gepachtet und dort einen Kaminofen mit Edelstahlschornstein eingebaut. Der Kleingartenverein sah darin einen Regelverstoß. Seine Begründung: Mit so einer Feuerstelle könne die Laube dauerhaft bewohnt werden – was in Kleingartenanlagen nicht erlaubt ist. Das Amtsgericht Brandenburg an der Havel entschied, dass der Ofen entfernt werden muss **(Az. 31 C 288/20).**

7 Zu laut! Draußen-Plätze ab 22 Uhr geschlossen

Über den nächtlichen Lärm im neuen Restaurant in Berlin beschwerte sich ein Nachbar. Die zuständige Behörde verlegte die Sperrzeit für den Außenbereich

Text: Iris Koch; Illustrationen: Shutterstock

auf 22 Uhr vor. Die Betreiberin des Restaurants klagte dagegen. Das Verwaltungsgericht Berlin gab der Behörde recht **(Az. 4 K 560/22).**

8 Wegen Zigarettenrauch! 20 Prozent weniger Miete

Genervt von der ständigen Qualmerei aus dem Erdgeschoss, verlangte der Bewohner aus dem ersten Stock eine Mietminderung. Das Amtsgericht Bremen gestand ihm 20 Prozent weniger zu **(Az. 17 C 332/22).**

9 Markise zum Sonnenschutz geht klar

Ein Vermieter wollte nicht, dass sein Mieter eine Markise auf dem Balkon anbringt. Das Landgericht Berlin entschied im Sinne des Mieters. Ihm steht ein Sonnenschutz zu **(Az. 64 S 322/20).**

10 Eigentümerin zahlt Balkon-Reinigungskosten

Laut eines Beschlusses sollte jeder Eigentümer die Reinigung der Balkonrinnen bezahlen. Die Wohnungsbesitzerin argumentierte, dass ihr Balkon im zweiten Obergeschoss durch einen Baum auf dem Nachbargrundstück besonders stark von Blättern betroffen sei. Das Landgericht Frankfurt am Main befand jedoch: Die Kostenverteilung ist gerecht **(Az. 2-13 S 19/24).**

11 Kamera ist unzulässig

Unter einem Balkon war eine Kamera angebracht. Die Nachbarn fühlten sich beobachtet, weil auch bei ihnen mitgefilmt wurde. Das Amtsgericht Gelnhausen entschied, die Kamera müsse entfernt werden **(Az. 52 C 76/24).**

12 Hecke: Gleiche Höhe ist entscheidend

Ein Pflanzenwetteifern in mehreren Akten: Ein Ludwigshafener klagte, weil die Nachbarshecke höher war als erlaubt. Zunächst wurde der Anwohner zum regelmäßigen Stutzen verurteilt, legte aber Berufung vor dem Landgericht Frankenthal ein, weil der Nachbar ebenfalls zu hohe Pflanzen im Garten hatte. Nun muss er doch nicht mehr regelmäßig mit der Schere ran. Gleiches Recht für alle **(Az. 2 S 85/23).**

13 Kein Anspruch auf Mini-Solaranlage

An der Außenseite des Balkons wurde, mit Zustimmung des Eigentümers, eine Mini-Solaranlage angebracht. Doch die Eigentümerversammlung beschloss kurz danach: Das Balkonkraftwerk muss weg. Das Amtsgericht Konstanz gab ihnen recht. Der Eigentümer hat keinen Anspruch auf die Genehmigung einer solchen Anlage **(Az. 4 C 425/22).**