

Frau von Heute

EXTRA
99
TIPPS

2 Hefte – 1 Preis

1 Soße = 6 Fett-weg-Turbos

S. 18

So macht Pasta schlank



EXTRA FÜR SIE!
ÜBER
30 REZEPTE
Kochbuch
zum
Herausnehmen
EXTRA FÜR SIE!

Deutschland € 1,39
A € 1,30 / CHF 2,00 / DKK 16,00 / SEK 16,00 / NOK 16,00 / PLN 6,20 / RUB 16,00 / USD 1,39



Cooler Suppenhits
für heiße Tage

Kochbuch S. 4



Kochbuch ab S. 12

Neue Blechkuchen, fix fertig

Wo Hunde willkommen sind

Urlaubsglück auf 4 Pfoten



S. 32

Kur abgelehnt?
Wohngeld
verweigert?
So erheben Sie
richtig Einspruch

S. 45

GESUND-SPEZIAL

- Großer Anti-Stress-Plan
- SOS-Hilfe für den Rücken
- Haar-Sprechstunde

S. 20–28

++Mit Schrittzähler & App++

100 PFUND WEG

Sarah (28): „Ich bin fit und voller Energie“ S. 16



NACH DEM
SONNENBAD
Was die Haut
wirklich
braucht

S. 12

Sommer
zum
Anziehen
S. 6

Gute-Laune-Muster BATIK



Zum Dahinschmelzen!

Softe Eisfarben

Erfrischend und mit einem Hauch Coolness verzaubern uns die leichten Töne in diesem Sommer. Tauchen Sie ein in die Welt der sanften Nuancen



Mit Farbverlauf

Ob als Minivasen für Ihre Lieblingsblümchen oder mit Kerze als Windlicht: Das Gläser-Trio „Rainbow“ macht überall eine gute Figur. Ca. 30 €, Tel.: 09 11/93 06 00, www.hoff-shop.de



Multitalente

Die „Nora Bowl M“ aus thermoplastischem Kunststoff bringt sofort gute Laune und Sommerstimmung auf jeden Tisch. Von Koziol, ca. 16 €, Tel.: 040/36 03 36 03, www.otto.de



Extra-Tipp

Selbst Puristen können mit Eisfarben dekorieren: Setzen Sie gezielte Akzente, z. B. mit einem Beistelltisch in Pastell oder softfarbenen Kissen auf der Couch.

Schaumschläger

Die Emaille-Schöpföffel sind ideal zum einfachen Herausnehmen und Abschöpfen beim Kochen und Dünsten. Ca. 33 €, Tel.: 03 41/46 10 78 00, www.riess-markenshop.de



Eis, Eis, Baby!



„Vintage Icecream“ bringt frischen Wind auf die Couch. Die Kissenhülle gibt es auch in Outdoor-Qualität. Ca. 21 €, Tel.: 025 72/95 97 10, www.textilwerk.com

Wohlfühl-Zone

Das bequeme und vor allem breite Sofa „Westcoast Pure“ ist aber auch wirklich ein Sahneschnittchen. Von Tom Tailor, ca. 1540 €, Tel.: 095 72/50 50, www.baur.de



Fotos: Textilwerk (2), Hoff Interieur/RIESS/ASA (2)/Linvosges alle TrendXpress, Kozul/TrendXpress, Tom Tailor, Mustard



Streifen-Liebe

So startet man doch gut gelaunt in den Tag, oder? „Candy Stripes“, Tischset ca. 17 €, Kissen ca. 23 €, Tel.: 025 72/95 97 10, www.textilwerk.com



Gut im Griff

Dank der handlichen Henkel haben Sie Vase und Tasse immer fest im Griff. Vase „Rayu“, ca. 40 €, Tasse „Joy“, ca. 15 €, Tel.: 0800/3 49 0000, www.asa-selection.com



Alles in Butter

Im Metall-Sideboard „The Lowdown“ im Farbton „Butter“ findet so einiges an Krimskrams seinen Platz. Von Mustard Made, ca. 359 €, Tel.: 089/41 20 72 72, www.westwing.de



Kuschelweich

Ob als Gästetuch, Handtuch oder Badetuch: die Badtextilien „Insel“ trocknen bestens. Ab ca. 7 €, Tel.: 0 800/6 27 1001, www.livosges.com

