

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

## EXKLUSIV So stoppt der Bewegungs-Doc Schmerzen S. 56

A 1,65 €; CH 2,50 CHF; B 1,80 €; DK 19,95 DKK; F 2,00 €; E 2,00 €; I.C. 2,50 €; GR 2,50 €; I 2,00 €; L 1,80 €; NL 1,90 €; PL 10,90 PLN; P (cont.) 2,30 €; SLO 2,20 €; H 750 FT

Rücken-Patientin Silke (58): 4 Übungen reichten

**Blitz-Liebe auf Ibiza**  
Ulrika heiratete ihren Urlaubs-Flirt s. 34



**Kleben statt cremen: Was die neuen Beauty-Pflaster können** s. 20

# Der beste *Detox von früh bis spät* 1-KILO-WEG-TAG

Genauer Plan & schnelle Essen

**„Träger Stoffwechsel? War gestern!“** s. 42



**Mode-Trend Naturtöne neu kombiniert** s. 12

Im Sommer perfekt: **Fröhlicher Schmuck** s. 14

s. 14



**Geniale Idee „Meine Puppen heilen Kinderseelen“**

Nicole (41) näht Mutmacher s. 30

**Mit Tricks vom Profi Stimm-Training für Frauen**

Wie andere Ihnen besser zuhören s. 54

**Acapulco-Möbel**  
Die liebte schon Liz Taylor s. 68



**4 echte Kuchen-Kracher**  
Mit TK-Blätterteig & ganz viel Frucht s. 46

Für Hobbygärtner **AKTUELL Die Geranien-Debatte**  
Schön, aber schädlich? s. 10



### Sonnenfarben für Sandtöne

► Zu hellen Farben kräftiges Orange tragen. Das schmeichelt dem Teint und heitert das Outfit auf.

Leinenjacke: um 59 €, Gr. 34-44, C & A;  
 Shirt: 24,99 €, Best.-Nr. 99112268, Gr. 36-48, Baur;  
 Hose: 139,95 €, Best.-Nr. 50959, Inch-Gr. 25-34, hessnatur; Creolen: B.B.; Tasche: Just Fab; Sneaker: Deichmann

### Türkis frisch Beige auf

►► Der Einteiler macht nicht blass, wenn Accessoires in leuchtendem Aqua das Auge ablenken. Schnürboots machen den Look sportlich.

Overall: um 73 €, Gr. 40-52, Just Fab;  
 Top: um 35 €, Gr. XS-XXL, Haglöfs;  
 Kette: Konplott; Gürtel: Abro; Tasche: Camel Active; Tuch: Codello; Schnürstiefel: Just Fab



### Gelb veredelt Cognac

Damit der eher dunkle Anzug nicht zu ernst wirkt, mit hellen Farben tragen, wie hier mit frischem Zitrus.

Jacke: um 89 €, Hose: um 69 €, beides Gr. 36-46, Betty & Co; Tunika: um 69 €, Gr. 36-48, Betty Barclay; Ohrringe: Konplott; Tasche: Café Noir; Gürtel: Abro; Schuhe: bonprix





### Kunterbunt zu Camel

◀ Der warme Naturton passt hervorragend zu Blütenmalerei und ist wunderbar elegant.

Trench-Jacke: um 95 €, Gr. XS-L, Lili Sidonio; Bluse: um 69 €, Rock: um 79 €, beides Gr. 34-44, King Louie; Ohrringe: Just Win; Tasche: Just Fab; Pumps: Mime et moi

### Orange stärkt Creme

▶ Je heller der Kombipartner, desto intensiver leuchtet Orange. Tolles Büro-Outfit.

Long-Jacke: um 199 €, Gr. 34-46, Fox's; Bluse: um 79 €, Gr. XXS-XXL, Camel Active; Shorts: um 29 €, Gr. 34-44, C & A; Tasche: Abury; Uhr: August Berg; Sandalen: Reno



Beige, Kaki und Oliv

# Die schönsten Kombis für Naturtöne

Die Trendfarben des Sommers können schon mal blass machen - außer man mischt sie ein wenig auf. Auf Beige Ton in Ton verzichten wir ganz ...

### Farbduo für Oliv

Mit Pink und Grasgrün wirkt der dunkle Grünton plötzlich viel lebendiger.

Jacke: um 45 €, Gr. XS-XXL, Haily's; Bluse: um 79 €, Gr. 34-48, Gerry Weber; Culotte: um 89 €, Inch-Gr. 26-34, Camel Active; Tasche: Keine Schwester; Gürtel: Tamaris; Schuhe: Buffalo



Die Telefonnummern finden Sie im Hersteller-nachweis auf Seite 32

### Schwarz-Weiß pimpt Beige

Es muss nicht immer Farbe sein, Kontraste sind mindestens genauso frisch.

Bluse: um 239 €, Gr. 34-44, Steffen Schraut; Rock: um 89 €, Gr. 34-48, Gerry Weber; Kette: Just Win; Tasche: Freds Bruder; Korb: Tom Joule; Sandaletten: Heine



FRASERSUITES

Fotos: Paul Müller-Rode; Frisuren: Make-up Bettina Schütz; Wir danken dem Hotel „Fraser Suites“ in Hamburg für die Unterstützung