



Diese Woche in Ihrer tina ...

Neue Benimm-Tipps: Wie man Peinlichkeiten vermeidet S. 30

Urlaub: So kommen Sie im Ausland an Bargeld S. 74

Wie gesund sind Sie? Medizin-Tabelle mit den wichtigsten Selbst-Tests S. 93



Toll gepflanzt
Die schönsten Balkon-Trends mit genauen Pflanzplänen S. 72



Schluss mit Haar-Stress
Mit richtiger Pflege wirds gesund S. 18

Top im Job

7 Teile, mit denen Sie immer gut angezogen sind! S. 12



Leichte Spieße
Hier hat das Lieblings-Essen höchstens 370 Kalorien! S. 58

Aktuelles & SCHICKSALE

- 6 **SCHON GEWUSST?**
- 8 **PROTOKOLL** „Jetzt bestimme ich mein Leben“
- 22 **DIE NETTE NOTFALL-AMBULANZ**
- 24 **GLÜCK IM INTERNET** Corinna (29) fand ihren Traummann
- 26 **EINKAUFEN IN POLEN** Lebensmittel und Benzin sind hier billig
- 28 **GESCHÄFTS-IDEE** Tiere aus alten Stoffen
- 30 **GUTES BENEHMEN** Von Job bis Feier
- 46 **REPORT** Flucht in eine bessere Zukunft
- 50 **AM STAMMTISCH NEUE FREUNDE FINDEN**
- 90 **AUFREGUNG IM DÄNISCHEN PALAST** Prinz Joachim heiratet

Mode & KOSMETIK

- 10 **SOMMER-TRENDS** Auf Details kommts an
- 12 **MIT 7 TEILEN** Perfekt angezogen im Job
- 14 **VORHER-NACHHER-BEAUTY** Neuer Typ mit Locken!
- 16 **HYDRO-PFLEGE** Durstlöscher für die Haut
- 18 **SCHLUSS MIT HAAR-STRESS**
- 20 **MODE & KOSMETIK** Fragen & Antworten

Kochen & BACKEN

- 33 **SCHNELL** Spargel-Hühner-Topf
- 34 **SAISONGENUSS** Frühlingsfrische Fische
- 37 **VORHER-NACHHER-GENUSS** Feiner Salat
- 38 **BACKEN** Leckerer mit Joghurt & Quark
- 41 **REZEPTE ZUM SAMMELN**
- 58 **WELLNESS-REZEPTE** Lieblings-Spieße

Medizin & WELLNESS

- 55 **VERWÖHNEN SIE SICH MIT VEILCHEN**
- 56 **D – DAS NEUE SCHLANK-VITAMIN**
- 60 **DIE 10 GRÖSSTEN FITNESS-IRRtüMER**
- 62 **ENDLICH OHNE SCHMERZEN GEHEN**
- 64 **MEDIZIN & FITNESS** Fragen & Antworten
- 93 **TABELLE** Wie gesund sind Sie?

Wohnen & WISSEN

- 71 **DIE DEKO-IDEE** Frühstück-Körbchen
- 72 **BALKONKÄSTEN MIT PFLANZPLAN**
- 74 **RATGEBER** Bargeld im Urlaub – so gehts
- 76 **RATGEBER** Sparen Sie bei Putzmitteln
- 78 **RECHT** Zeitarbeit – wie funktioniert das?
- 80 **VORHER-NACHHERN-WOHNEN** In Grün

Reise & SPASS

- 44 **KURZGESCHICHTE** Schöner als ein Traum
- 54 **RÄTSEL** für kleine Pausen
- 66 **PREISRÄTSEL** + Rätselauflösung
- 85 **DIE STÄDTE-REISE** Gemütliches Stockholm
- 86 **INSEL BALI** Exotik-Urlaub superpreiswert
- 88 **ZEIT FÜR SPASS** DVD-, CD- und Buch-Tipps, Rätsel und Tinchen
- 92 **IMPRESSUM** + Spruch der Woche

Außerdem ...

- 84 **HOROSKOP** vom 14. bis 20. Mai
- 95 **SZENEN AUS DEM LEBEN** Kolumne
- 95 **VORSCHAU AUF'S NÄCHSTE HEFT**



Veilchen-Glück
Verwöhn-Ideen: Von Tee bis Seife S. 55

Die Titelthemen sind **ROT** gekennzeichnet

tina ist für Sie da!

LESER-SERVICE: Haben Sie Wünsche und Anregungen zu Ihrer tina? Dann erreichen Sie Ulrike Witt unter Telefon: 040/30194168, Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr.

Adresse: Redaktion tina, Brieffach 2533, 20077 Hamburg, Fax: 040/30194131, E-Mail: tina@bauerverlag.de

BESTELL- UND ABOSERVICE: Ein Abo können Sie unter der Telefonnummer

0180/5508153 (0,14 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Mobilfunk) von Mo. bis Fr. 8–20 Uhr oder per Fax: 040/3019 8112 bestellen. Adresse: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg. Alles rund ums Abo auch im Internet:

<http://kundenservice.bauerverlag.de>

KREATIV-SERVICE: Probleme beim Basteln oder Handarbeiten? Wir helfen Ihnen gern weiter. Telefon: 040/30194314, Mo. bis Fr. von 11 bis 12 Uhr.