

# Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

## Balkon-Träume S. 70

Neue DIY-Ideen fürs Draußen-Wohnzimmer



## Jetzt funkt's im Supermarkt!

BILD der FRAU testet Single-Flirt-Aktion s. 26

## 7 Geld-Tipps, die fast sofort Bares bringen

Vom Finanzexperten Nr. 1

S. 74



Für Liebingsmenschen!

## Dankeschön-Kuchen

mit frischen Früchten & Guss s. 48

z. B. mit Erdbeerlikör

### NEU ERFORSCHT:

## Was bei Reizdarm wirklich hilft

PLUS: Heimliche Ursachen genau erklärt s. 58

## Wie die plötzlich glänzen!

Die 6 besten Natur-Mittel für tolle Haare s. 16



## Gebraucht-Fahrräder

So machen Sie Schnäppchen s. 6

### WENIG AUFWAND, HOHER FITNESS-FAKTOR

# Schlank mit Schnitzel & Salat

Blitz-Plan schmilzt 1 Pfund in 24 Stunden s. 44

„Ich such einfach jeden Tag 2 Rezepte aus“

Muttertags-Psychologie  
**Worüber freut sich Mama am meisten?**  
Der aktuell wichtigste Test s. 56

Heike (52):  
**Meine wilden Pferde**  
Ein Naturschutz-Projekt, das bewegt s. 8



Styling-Beratung  
**„Siehst du toll aus!“** s. 12  
Der neue Lady-Chic



SCHMUCK-MOTIVE

Ja, bin ich denn im Wald?

→ Ob opulentes Collier oder zarter Armreif - Blätter sind DER Sommertrend. Und die passen zu bunten Kleidern genauso gut wie zur weißen Hemdbluse.

▲ **Dschungel-Fieber**  
Collier aus Stahl mit Rhodium-Plattierung: um 99 €, Guess Jewellery

▲ **Blatt-Gold** Armreif aus 925er Silber: um 55 €, Elli Premium

PFLEGE MIT ROSE

Von Herzen

→ Blumiger Duft, sanfte Pflege, hübsches Design - ein hübsches Muttertagsgeschenk, über das sich auch die Haut freut



- 1. Bio-Alpenrosenblätter-Extrakt und Rosenwasser:** Annemarie Börlind Rosentau System Protection Schützende Gesichtslotion, um 25 €
- 2. Duftkomposition mit Damaszener Rose:** Weleda Aroma-Cremedusche Love, um 7 €
- 3. Mit Blütenduft für empfindliche Haut:** Klar Seife Rosenblütenherz, um 4 €

70ER-JAHRE

Comeback der Clogs

→ Sie sind unüberhörbar wieder da! Die klappernden Holzlatschen bekommen jetzt Farbe und werden zu weiten Kleidern oder Culottes getragen.



**Sonnig**  
Riemen-Schlappe mit Gummisohle: um 85 €, Gr. 36-41, Scholl



**Blumig**  
Geschlossener Clog mit Fußbett: um 85 €, Gr. 36-45, Berkemann



**Geflochten** Heel-Modell mit Nieten: um 109 €, Gr. 35-41, Unisa

SÜSSE IDEE

MINI-ME-Kollektion

→ Model und Schauspielerin Barbara Meier hat für den Discounter Lidl eine Kollektion für Groß und Klein im Partnerlook entworfen. Alles aus Bio-Baumwolle und mit dem Siegel „Grüner Knopf“ gekennzeichnet. Ab 3. Mai in Filialen und online erhältlich.



**Gleiches Muster für alle!**  
**Damenkleid:** um 7 €, Gr. 36-42, 3-teiliges-Kinder-set: um 7 €, Gr. 50-92, alles Lidl

Fotos: Hersteller, La Bioéthique

Frisuren zum Ja-Sagen  
**Leicht & lässig**

Auch die Hochzeits-Trends stehen in diesem Jahr unter dem Motto „Natürlichkeit“. „Offene Undone-Wellen im Boho-Style lösen aufwendige Locken und Steckfrisuren ab“, sagt Star-Friseur Alexander von Trentini aus Wiesbaden. Das Gute: Mit etwas Fingerspitzengefühl braucht die Braut dafür nicht mal einen Profi: kopfüber föhnen, trockene Längen über einen Lockenstab drehen und nur mit den Händen auflockern.

Anzeige

Faktencheck Nagelpilz:

Das sind die 5 größten Irrtümer!



Nagelpilz entsteht durch mangelnde Hygiene. Das glauben rund 70 Prozent der Deutschen<sup>1</sup> – und liegen falsch. Rund um die Pilzerkrankung existieren noch immer viele Irrtümer. Dabei kann es jeden treffen. Im Alltag können wir uns leicht mit Pilzerregern infizieren, die sich in den Nägeln festsetzen. Erfahren Sie, welche Fakten zum Thema Nagelpilz wahr sind und welche ins Reich der Mythen gehören.

**Mythos 1:**  
Nagelpilz verschwindet von allein wieder

Das stimmt leider nicht. Das Gegenteil ist der Fall. Fadenpilze – die häufigsten Erreger – nisten sich tief ein, trüben die Nägel und nehmen ihnen den Glanz. Die Oberfläche wird uneben, es entstehen unschöne gelb-bräunliche Verfärbungen. Leider ist Nagelpilz nicht nur ein kosmetisches Problem. Umso länger die Erreger im Nagel bleiben, desto schlimmer wird die Infektion.

**Mythos 2:**  
Zuhause kann man sich nicht anstecken

Nagelpilzerreger sind nicht nur hartnäckig, sondern auch ansteckend. Infizieren können wir uns überall, wo es feucht und warm ist, z. B. in Schwimmbädern oder Saunen. Am häufigsten stecken wir uns jedoch im eigenen Haushalt an. Pilzsporen sitzen in Textilien wie Handtüchern und Badematten, die wir mit Familienmitgliedern oder Mitbewohnern teilen.

**Mythos 3:**  
Für schöne Füße im Sommer fange ich im Frühjahr an zu behandeln

Diese Rechnung geht nicht auf. Bei der Behandlung von Nagelpilz ist Geduld gefragt: Die Nägel müssen einmal vollständig gesund nachwachsen. An den Händen dauert das etwa ein

halbes Jahr, an den Füßen rund 9 bis 12 Monate. Tipp: Integrieren Sie die Behandlung in Ihre tägliche Routine und belohnen Sie sich, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben, um auch über lange Zeit motiviert zu bleiben.

**Mythos 4:**  
Hausmittel helfen gegen Pilzerreger  
Nein! Auf der Suche nach natürlichen, kostengünstigen Lösungen setzen einige auf Hausmittel wie Apfelessig, Backpulver oder Teebaumöl. Das Problem: Sie enthalten keinen Anti-Pilz-Wirkstoff und ihre Wirksamkeit ist nicht nachgewiesen. Lassen Sie sich besser in der Apotheke oder von Ihrem Hautarzt beraten.

**Mythos 5:**  
Nagelpilz zu behandeln ist kompliziert und aufwändig  
Falsch. Wirklich effektiv helfen pilzabtötende Wirkstoffe wie Ciclopirox, der in Ciclopoli® gegen Nagelpilz enthalten ist. Die Anwendung ist einfach: Bereits wenige Pinselstriche auf den betroffenen Nägeln genügen. Der Anti-Pilz-Lack bekämpft zuverlässig alle gängigen Pilzerreger. Auf aggressive Nagellackentferner und lästiges Anfeilen der Nägel können Sie verzichten – Ciclopoli® ist wasserlöslich und hinterlässt keine Rückstände.

<sup>1</sup> forsa-Umfrage (März 2020): Wissensstand zum Thema Nagelpilzerkrankungen, n = 2.019 Deutsche ab 30 Jahren

Ciclopoli  
gegen Nagelpilz

Zeigt her eure Füße!



Die Nr.1\*  
gegen Nagelpilz

Einfach anzuwenden  
Wirkt stark und unsichtbar

- Wasserlöslicher Lack
- Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

ciclopoli.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz  
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

\* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Aberverkaufdaten 2020.

