

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

Ohne OP, ohne Medikamente: Rückenschmerzen doch noch we

»»» Nach nur 1 Behandlung! Marina (60) half Osteopressur s. 60

Umwelt-Aktion Die Schmetterlings- Retterin s. 10

So kann jeder mitmachen



Urlaub in Deutschland SERIE

Die Ferien-Insider verraten echte Geheim-Tipps s.

6 natürliche Schlank-Wunder

Gleichen Kalorien-Sünden sofort aus

S. 42

Schnell selbst gemixt: von Jeera-Wa
bis Minze-Dressing



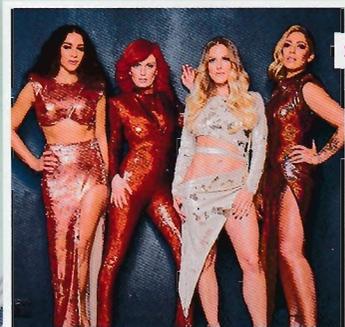
Ethno & Folklore Sommer-Styles zum Träumen s. 12

5
Sofort-Tricks
machen jedes
Outfit edler
s. 14

„Stärker denn je!“
EXKLUSIV

Die No Angels

Das große Interview zum
Pop-Comeback des Jahres



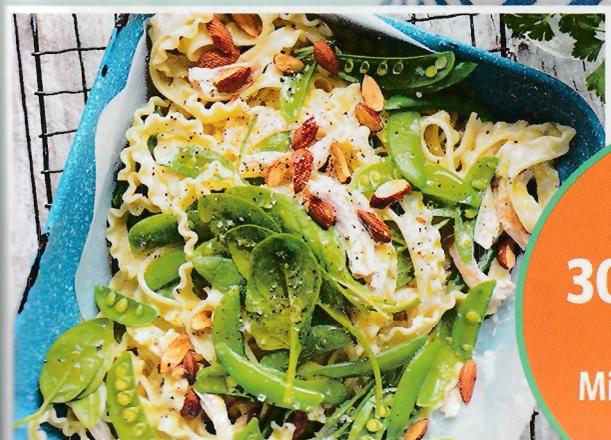
S. 24

Darf ich im Park zelten? 23 x Ausflugs-Recht s. 6

Ex-Frau Micaela (53):

Seine Neue ist meine beste Freundin

Wie die Patchwork-Familie
funktioniert s. 34



Herrlich
unkompliziert
30-Minuten-
Pfannen
Mit Wurst, Pasta &
Gemüse s. 54

Psychologie
für jeden Tag
„Jetzt denke ich
mal an mich“ s. 56



Neue Serie

Mein Hundeparadies an der Nordsee

Bei Flut schwimmen, bei Ebbe sonnen



Sabine mit „Bambo“ und „Tally“ (r.), zwei ihrer geretteten Hunde

Hoch oben in Niedersachsen liegt Wilhelmshaven. Und rund um die Hafenstadt am Jadebusen finden Urlauber Entspannung pur

Sammy“ (13), „Bambo“ (12) und „Fridolin“ (6) können es kaum erwarten, wenn Frauchen sich die Leinen und ihre windfeste Jacke schnappt. Denn die drei Mischlinge, die von Sabine und ihrem Mann Wallie (57) aus spanischen Tötungsstationen gerettet wurden, wissen: Jetzt geht es an den Strand! Zehn Kilometer außerhalb ihres Zuhauses in Wilhelmshaven gibt es für die drei Vierbeiner dann kein Halten mehr: Am Hundestrand von Hooksiel tollten sie im Sand und rasen um die Wette. „Oft sind wir auch abends hier und genießen den Sonnenuntergang“, erzählt Sabine. Passionierten Frühaufstehern empfiehlt

Magisch: Sonnen- aufgang am Strand

sie, sogar schon zum Sonnenaufgang herzukommen. „Der hat einen ganz besonderen Zauber. Aber es ist halt auch sehr früh morgens ...“

Sabine ist in Wilhelmshaven aufgewachsen, hat die Marinestadt nie verlassen. „Warum auch, es ist so schön hier“, sagt sie. „Und jetzt, wo langsam der Sommer kommt, gibt es in jeder Himmelsrichtung etwas zu erleben!“ Ein Bad in der Nordsee gönnt sie sich am liebsten am Südstrand. Kein typischer Strand, sondern eine Rasen-Liegefläche mit Promenade am Jadebusen. „Aber dran denken“, sagt Sabine, „Ebbe und Flut bestimmen den Badespaß!“ Mit Freunden macht Sabine

gerne eine Fahrradtour oder einen ausgedehnten Spaziergang um den Banter See. Die Strecke um das ehemalige Hafenbecken herum ist 7,5 Kilometer lang. „Eine Pause machen wir im „Fährhaus“, einer Strandbar mit Karibik-Flair“, erzählt sie. „Sie liegt etwas versteckt und ist deshalb immer noch ein Geheimtipp. Wer aufmerksam ist, entdeckt ein kleines Schild als Wegweiser.“

Als Nächstes geht es aber erst einmal auf nach Dangast, rund 16 Fahrrad-Kilometer südlich von Wilhelmshaven. „Meine Hunde kennen den Strand in- und auswendig und sind gerne hier. Ich auch“, sagt Sabine. „Aber ganz ehrlich, ich komme hier nicht nur zum Spazierenge-

Die Ferien-Insiderin

Sabine Bijnen (54)

Vom: Tierschutzverein Hunderettung-aktiv e.V. Pappelweg 6, 26419 Schortens, Telefon: 04421-972131, Internet: www.hunderettung-aktiv.de

Das Schönste an meiner Heimat: Weil der Strand hier überall so nah ist, kann ich jeden Tag meine Seele baumeln lassen!

hen her. Sondern wegen des Rhabarberkuchens!“ Für den ist nämlich das ansässige „Kurhaus Dangast“ bekannt (Stück 2,50 Euro, mit Sahne 3 Euro). „Und wer mit dem Rad hierherfährt, darf sich auch zwei Stücke mit Sahne gönnen!“

H. HOOFDMAN



Wilhelmshaven

An der Nordsee liegt die Marinestadt mit 76 000 Einwohnern



ist ein idyllisches Plätzchen für Spaziergänger oder Radfahrer



Strandcafé Fährhaus Ein Geheimtipp! Infos zu Öffnungszeiten auf Facebook (suchen nach: „Strandcafé Fährhaus“)



Hooksiel Die Geschichte des kleinen Badeorts reicht 700 Jahre zurück

Krabbenkutter Mit etwas Glück erwischt man im Hafen einen Kutter, der den frischen Fang direkt von Bord verkauft



MEINE GEHEIMTIPPS

1 | Küstenort Schillig: Dorf mit nur 116 Einwohnern und einem weichen Sandstrand. Es gibt auch einen Abschnitt für Hunde. Natur pur! Rund 26 Kilometer von Wilhelmshaven entfernt.

sehenswert: die faszinierende Unterwasserwelt der Nordsee und der Lebensraum Wattenmeer (Eintritt ab 10 Euro, www.aquarium-wilhelmshaven.de).

2 | Campingplätze
Nordseecamping Neuharlinger-siel (14–26 Euro/Nacht): Direkt hinter dem Deich am Wattenmeer mit Strand, Dorf, Hafen, Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants.

5 | Schöne Radstrecke: Der Ems-Jade-Kanal führt 72,3 Kilometer von Emden bis nach Wilhelmshaven. Die letzten Kilometer führen durch die Stadt, super für eine kleine Fahrradtour.

Infos: www.pincamp.de/campingplaetze/nordseecamping-neuhaarlingersiel

Camping am Nordseestrand, Dornumersiel (32–40 Euro/Nacht): Frühstücken mit Meerblick und Einschlafen mit beruhigendem Rauschen der Wellen.



Infos: www.pincamp.de/campingplaetze/camping-am-nordseestrand

3 | Schlafen im Signalturm: Am Südstrand von Wilhelmshaven: Panoramablick auf die Nordsee aus 30 Metern Höhe. Der ehemalige Signalturm ist jetzt ein Gästezimmer (max. 2 Personen, ab 140 Euro/Nacht, spar-und-bau.de/service/gaestewohnungen/signalturm).



Signalturm In 30 Metern Höhe urlaubt es sich wunderbar **Aquarium** Über 300 Tierarten sind hier zu bestaunen

4 | Aquarium Wilhelmshaven: Nicht nur bei schlechtem Wetter



Südpromenade Direkt in Wilhelmshaven lädt die Promenade zum Bummeln oder Baden ein



Jever Nur 16 Kilometer inlands lässt sich die Heimat des Jever Pils besuchen