BEST SELLER

NR. 36 · 29. AUGUST 2018

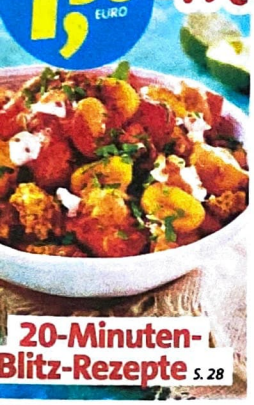
DEUTSCHLAND € 1,30 Österreich € 1,50; Schweiz sfr 2,60; B/LUX € 1,60; N/E/I/E/P (cont.) € 1,90; GR/Kanaren € 2,10; Slowenien € 2,00; HU Ft 630

4 198132 801308 36

Laura

nur 1,30 EURO

Mmmh, wie lecker!



20-Minuten-Blitz-Rezepte S. 28

Butterkuchen mit viel Frucht S. 22

In Sekunden taufrisch aussehen
Guten-Morgen-Gesichtsmassage
S. 16

TOP-THEMA
Im Job, im Internet, in der Schule
Böses Mobbing – warum nimmt das so zu? S. 6

Endometriose – das geheime Frauenleiden

„Kein Arzt nahm mich ernst" S. 62

Ehefrust, pflegebedürftige Eltern – dann der Befreiungsschlag
„Schreiben half mir aus der Krise" S. 52

5 genaue Mode-Tipps
Stylings, die schlank zaubern S. 12

Deko-Ideen mit
Gladiolen

Die versteckten Gründe – und wie es endlich klappt

Warum nehme ich nicht ab?

Es ist nicht Ihre Schuld! S. 56

NEU! Das Laura-Service-Poster

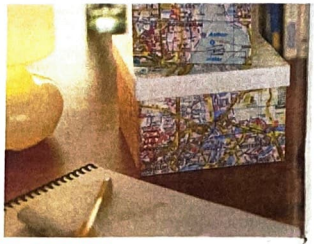
Die besten Haushalts-Tricks S. 42
Fleck-weg-Tipp, Versalzenes retten ...

Herrlich bequem!
Die neuen Schuh-Trends S. 10
z. B. verzierte Sneaker ...

Zimmerpflanzen mit Wunder-Wirkung
Besser schlafen leicht gemacht S. 36

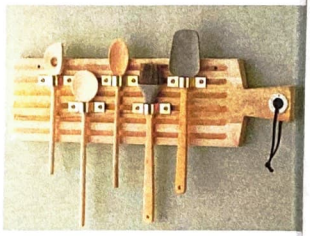
Körblein, Körblein an der Wand

Wer ist die Ordnungs-Queen im ganzen Land? Sie, Frau Königin, Sie sind die Schlaueste hier, wenn Sie Ihre Sachen in bunte Körbchen mit Haken stecken und an der Wand anbringen. Das erleichtert auch das Putzen rund ums Waschbecken ...



Tarnung ist alles

Gegen die lästige Aufräum-Aufschieberitis und bei kleinen Orientierungsschwächen leisten diese Boxen ganze Arbeit. Kleben Sie Stadtplan-Geschenkpapier (z. B. bei Amazon) auf Kartons und werfen Sie rein, was rumliegt. Sieht schön bunt aus und umgibt einen mit Weltenbummler-Flair.



Auf Holz gehängt

Es gibt wohl keinen Haushalt, in dem nicht ein paar alte Holzbretter die Schubladen verstopfen. Höchste Zeit zum Recyclen mit Mehrwert. Machen Sie eine Wandhalterung daraus, indem Sie Schellen anbringen und Küchenlöffel hineinhängen.

Wer will noch mehr?

Sie können gar nicht genug kriegen? Kein Problem. Hier gibt's noch viel mehr süße und praktische Tipps (Sabine Haag: „DIY Ideen, die Ordnung schaffen", Frech Verlag, 15,99 €)

Am Schnürchen

Mühsam an Garnrollen herumknibbeln, wenn man mal schnell einen Faden braucht? Das entfällt, wenn Sie Küchengarn in ein Glas stellen, ein Loch in den Deckel bohren und diesen mit schneckenförmigen Mustern bemalen.

Wand kann nichts mehr auf mysteriöse Weise verschwinden. Schneiden Sie Dächer in Bambusholzbretter, tackern Sie Taschen aus gesäumten Stoffresten darauf, die sonst nur herumliegen und Unordnung machen würden.

Foto: Deco & Style Experts (9)/Frech Verlag (4)

Verflixt und zugenäht

Wo ist denn mein Zentimetermaß geblieben? Von jetzt an wird es festgebunden. Schneiden Sie ein Stück Stoff zu. Nähen Sie aus Schleifenband, Leder- oder Stoffresten Fächer und Schlaufen darauf. Dann einen zweiten Stoff zuschneiden. Band mittig festnähen, links auf links mit dem ersten Stoff zusammensteppen, umdrehen, mit Zickzackschere in Form schneiden.

Schön verbandelt