

Bauer Media Group
BEST SELLER

tina

Das Premium-Frauenmagazin

www.tina.de
Nr. 25 10. Juni 2015
Deutschland 1,45 €
Österreich 1,50 €
Schweiz sfr 2,10

4 190411 101451 25

8 € (ab 1,20 €) • N. € 1,- (ab 0,20 €) • D. € 1,- (ab 0,20 €)
* 10 € 2,70 • 10 € 2,70 • 10 € 2,70
* 10 € 2,70 • 10 € 2,70 • 10 € 2,70

TINA-TEST
Online-Supermärkte
Wie gut sind die neuen Lieferdienste?
S. 97



Fruchtige Blechkuchen S. 30

10 Kilo weg mit **Dr. Pape**
7 neue Schlank-im-Schlaf-Tricks S. 48

AKTUELLE UMFRAGE
Was Männer in der Liebe wirklich wollen S. 12

Mit Freunden feiern
Tolle Deko-Tipps für Ihr Gartenfest S. 54



EXTRA Selbst heilen
S. 42

Gesunde Gelenke 40+

Die besten Hausmittel • Der beste Sport • Die besten Therapien



ERNÄHRUNGS-RATGEBER
Richtig essen in den Wechseljahren S. 76

TÜCHER, TASCHEN, GÜRTEL
Die schönsten Sommer-Accessoires S. 18





Mein Stück Alpen für dabei.

DAS BESTE VOM RIND ZUM GRILLEN:



MILCH

Fein, würzig – perfekt für den Grill.

Das neue Grill-Schmankerl von ALPENHAIN ist die leckere, vegetarische Alternative zu Fleisch, die nicht nur Vegetarier begeistern wird. Denn die feine Käsekomposition schmeckt nicht nur gut, sondern gelingt einfach immer – bei schlechtem Wetter auch in der Pfanne. Freuen Sie sich auf natürlichen Grillgenuss – ganz ohne Zusatz von Aromen, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern.

www.facebook.com/Alpenhain



Susann Till (71) ist unsere

tina-Frau der Woche

Neustart statt Ruhestand

Die Staderin hat aus ihrer Küche eine Chutney-Manufaktur gemacht. Die würzigen Soßen sind bundesweit gefragt

Text: Uta Dietsch



„Ich entspanne bei der Arbeit. Nichtstun ist nichts für mich!“, sagt die 71-jährige Susann Till

Mama, wenn du eins kannst, dann ist das kochen“, sagte ihr jüngster Sohn im März 2012 zu Susann Till und brachte damit einen Stein ins Rollen. Sie hatte ein scheußliches Jahr hinter sich. „Gesundheitlich ging es mir überhaupt nicht gut“, erinnert sich Susann Till. „Ich war mir nicht sicher, ob ich überhaupt wieder auf die Beine komme.“

Was also tun? Umzug ins Seniorenheim? Für sie der blanke Horror. Stattdessen bestellt sie 100 Schraubgläser und fängt an, in ihrer Küche in Stade Chutneys zu kochen. Aus Kiwis, Stangensellerie, Weintrauben, grünen Oliven, Feigen, Birnen und allerlei Kräutern. Sie veranstaltet Verkostungen, für Frauengruppen, Firmenfeiern, Geburtstage. Ihre Kunden sind von ihren würzigen Soßen begeistert. „Innerhalb der ersten drei Monate merkte ich schon: Das wird was Größeres“, sagt sie.

Ihr Sohn richtet ihr eine Homepage (www.bysusann.de) ein, die Schwiegertochter entwirft ein Logo. Schon bald brummt die kleine Firma: Heute gibt es 17 verschiedene Sorten Chutney, und Susann Till beliefert mehr als 300 Feinkostläden in Deutschland. Ihr Haus ist schon fast zu klein, und ohne Mitarbeiter würde sie es gar nicht mehr schaffen.

„Wenn ich etwas mache, dann richtig“, sagt sie. „Früher habe ich eine Modeschule besucht, habe viel genäht, zwischenzeitlich ein Hotel geführt, dann wurde ich schwanger.“ Zwei Söhne hat sie großgezogen. Ihre beiden Ehemänner sind gestorben. „Aber ich habe mich nie unterkriegen lassen.“ Im Gegenteil ...

„Denen werde ich's zeigen!“ Das war immer ihre Devise. „Bei allen Schwierigkeiten in meinem Leben habe ich auch viel Glück gehabt“, sagt sie mit Dankbarkeit in der Stimme.

Sie hat noch viele Ideen, träumt zum Beispiel davon, ein Chutney-Kochbuch zu schreiben. Doch bislang fehlt dafür die Zeit. „Wenn meine sechsjährige Enkelin Lena anruft und eine Geschichte hören möchte, klemme ich mir den Hörer unters Ohr und erzähle eine, während ich mit dem Löffel im Kochtopf rühre.“ ■



Susann Till mit ihrer Helferin Martina, die sie beim Kochen unterstützt



Ihr Vorbild

CHRISTIAN RACH „Ich bewundere ihn, weil er mit seiner besonderen Art, Ernährung ganz wunderbar erklären kann. Er bringt das klar und sehr glaubhaft rüber. Ein Traum von mir wäre, mal gemeinsam mit ihm zu kochen.“

Kennen Sie auch jemanden, der für Sie die tina-Frau der Woche sein könnte? Eine Nachbarin oder Freundin? Dann schreiben Sie uns mit Foto an: Brieffach 30835, 20067 Hamburg, E-Mail: tina@bauermedia.com

Fotos: MVMWAY Archiv (2), PR

ANZEIGE

Unser Gesundheits-Tipp



Vorsicht bei chemisch-synthetischen Schlafmitteln: Diese können zur Abhängigkeit und zum gefürchteten Hang-Over führen! Ganz anders wirkt der Extrakt der Baldrianwurzel: Dieser fördert den Schlaf ganz natürlich und erzwingt ihn nicht.

Schluss mit schlechtem Schlaf und innerer Unruhe

Was wirklich hilft!

Wer eine erholsame Nacht hinter sich hat, ist am nächsten Morgen buchstäblich ausgeschlafen: gut erholt, körperlich und geistig leistungsfähig, kann Stress einem kaum etwas anhaben. Anders ist es, wenn der Schlaf mal wieder zu kurz kommt. Millionen Menschen mit Schlafproblemen sind am Tag danach müde, unkonzentriert, wie gerädert. Innere Unruhe wird zum täglichen Begleiter. Was Ihnen dann wirklich hilft: Hochdosierter Baldrian.

Ganz natürlich in den Schlaf finden

Die schlaffördernde Wirkung des Arzneibaldrians beruht auf der Gesamtheit seiner Inhaltsstoffe. Er steht als wissenschaftlich erprobtes, sicheres Präparat zur Verfügung, mit dem die Übererregbarkeit der Nerven, Hauptursache von innerer Unruhe und Schlaflosigkeit, ganz natürlich reguliert werden kann: Der in Baldriparan® Stark für die Nacht enthaltene hochdosierte Extrakt aus der echten europäischen Baldrianwurzel sorgt für ausreichend Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) im Körper. GABA ist der natürliche „Müdemacher“:

Er dämpft wahrgenommene Reize im zentralen Nervensystem. So finden Sie nachts rasch in den Schlaf und die Schlafqualität wird verbessert. Baldriparan® Stark für die Nacht ist wirksam und verträglich, eine Abhängigkeit ist nicht zu befürchten.

Ein Dragee genügt

Im Gegensatz zu vielen anderen Schlafhilfen reicht 1 Dragee aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Ein- und Durchschlafprobleme werden so natürlich gelöst, Körper und Geist können sich ungestört erholen und Sie starten ausgeschlafen, frisch und leistungsfähig in den neuen Tag. Zusätzlicher Pluspunkt: Die Dragees sind frei von Lactose und Gelatine. Baldriparan® Stark für die Nacht gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.



Baldriparan® Stark für die Nacht. Wirkstoff: Baldrianwurzel-trockenextrakt. Bei nervös bedingten Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.