

tina

Nr. 42 8. Oktober 2025
Deutschland 2,20 €
Österreich 2,50 €
Schweiz CHF 4,30
B/LUX € 2,60 • NL € 2,80
• GR € 3,30 • SI/ES/PT (cont) € 3,20
• IT/FR € 3,10 • MT € 3,60
• HU Ft 1390 • CZ Kč 105,00

Die geniale Flex-Jeans

Sitzt einfach immer!
S. 18



Der 3-Minuten-Trick für mehr Energie S. 49

Nie mehr müde!



S. 36

So saftig!

Streuselkuchen mit viel Frucht

AKTUELLE BETRUGS-MASCHEN S. 68

Bei Schock-Anrufen richtig reagieren

Andrea (61) besiegte ihre Autofahr-Angst
„Jetzt beginnt meine neue Freiheit!“

S. 8

Wunderbar wandelbar

Ein Haarschnitt, der alles mitmacht

S. 20

NEU 7 KILO WEG mit Low-Carb-Aufläufen



Buletten-Gratin



Brokkoli-Schinken



Gemüse-Auflauf

Extraviel Hack, Gemüse und Käse S. 60