

**Verzeihen macht glücklich**

Mit sich und anderen Frieden schließen



**Frau**  
im Leben

**FREUEN SIE SICH AUF DIESE THEMEN**  
im nächsten Heft



Die neue  
**Frau im Leben** -  
ab 4. August  
im Handel

# Gesunder Urlaub

Herz & Kreislauf stärken,  
wieder besser schlafen:  
Was Ärzte empfehlen



Fotos: Getty Images/Thomas Barwick, Action Press/Andriy Popov, MIAYODA, StockFood/Mathias Neubauer; Illustration: Getty Images/myllo



## Diese Mode passt zu mir!

Da kneift und zwickelt nichts:  
Raffinierte Kleider in großen Größen



## Helfer bei Diabetes

Schmerzfrei, ganz ohne Piksen:  
Die neuen digitalen Messgeräte machen das Leben leichter

## 7 Lieblings-Gemüse

Dünsten, grillen, backen: Köstliche Rezepte mit allem, was jetzt Saison hat



**+16**  
Seiten



**Frau** EXTRA-HEFT  
im Leben

## Daheim

**AUF NACH BAYERN!**  
20 wunderschöne Orte,  
die nicht jeder kennt

**KUNST & KULTUR**  
Tolle Ausstellungen

**HÜBSCHE DIRNDL**  
Porträt einer  
Trachten-Schneiderin

## ENTSCHEIDUNG

Führerschein  
freiwillig  
abgeben?

## BASTELN

Schöne Dinge  
aus Papier  
und Pappe

**AUSSERDEM IM SEPTEMBER** · Wandern: Der perfekte Sport ab 50 · Geheimtipp: Urlaub in Friedrichstadt · Klimaschutz: Interview mit Harald Lesch · Handwerk: Eine Frau spinnt Wolle aus Hundehaaren · Warenkunde: Die verschiedenen Reissorten · Nachhaltig: Grüne Kosmetik