



# Laura



S. 60

## Neues Lieblings-Gebäck

Alles niest, alles hustet ...  
Jetzt die Abwehr stark machen S. 44

Was Ihre Träume Ihnen sagen wollen S. 34

2 HEFTE  
1 PREIS

Unsere besten Plätzchen-Rezepte

Clevere Styling-Tipps für Lieblingsteile S. 10

# Immer Heißhunger auf Süßes?

Mit 5 Sattmachern raus aus der Zuckerfalle S. 38

Leichtes Leben: Strom sparen +++ Richtig heizen +++ Entspannen mit Frauke Ludowig ab S. 29



24 zauberhafte Geschenke zum Kaufen & Selbermachen S. 20

## FÜR SIE ENTDECKT

### Pfefferminzdose mit Taschenspiegel

Die dekorative Metalldose macht sich gut in jeder Handtasche. Aufgezogen kommt ein Spiegel zum Vorschein – praktisch, um unterwegs zu überprüfen, ob das Make-up noch frisch ist. Und mit den Pfefferminzpastillen sorgen Sie immer für sympathischen Atem. (3 €, Esprit, im Schreibwarenhandel und im Internet über [www.yg-shop.com](http://www.yg-shop.com)).



## DER GRÜNE TIPP

### Stromfresser aufspüren

Was Sie tun können, wenn die Jahresabrechnung höher ausfällt als erwartet



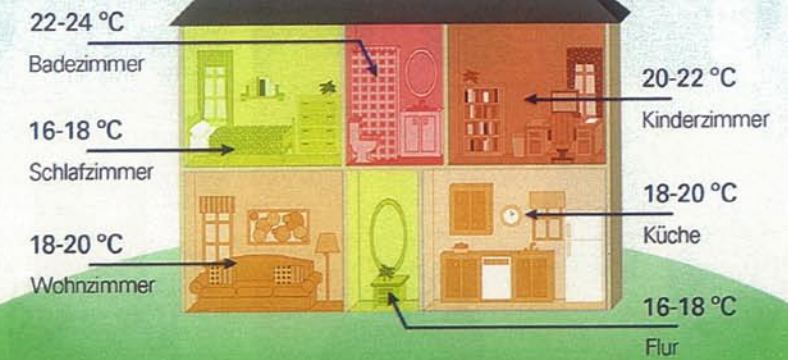
Ende Oktober flattert wieder die Stromabrechnung ins Haus. Wenn Sie sehr viel mehr zahlen müssen als im Vorjahr, lohnt es sich, bei Ihrem Stromanbieter kostenlos ein Messgerät auszuleihen, um den Verbrauch Ihrer Geräte zu überprüfen. So geht's: das Messgerät zwischen Apparat und Steckdose anschließen. Nach etwa 24 Stunden können Sie ablesen, ob der Verbrauch normal ist oder ob das Gerät überdurchschnittlich viel Strom zieht. Denn: Kommen Elektrogeräte in die Jahre, steigt selbst bei sparsamen Modellen irgendwann der Energiebedarf. Der größte Stromfresser im Haushalt ist übrigens der Wäschetrockner. Zum Sparen sollten Sie die Wäsche vorher mit hoher Drehzahl schleudern.

30 Laura

## Die richtige TEMPERATUR für jeden Raum



Gerade wenn es draußen so richtig ungemütlich ist, kommen wir gern in ein warmes Zuhause. Da lohnt es sich, einmal mit dem Thermometer von Raum zu Raum zu gehen. Es zählt zwar letztlich immer Ihr persönliches Wärmebedürfnis. Doch diese Werte empfehlen Experten



### 1. BADEZIMMER

Schön kuschelig warm – sonst bibbern Sie, wenn Sie nass aus der Dusche steigen. Wichtig ist nur: 2 x am Tag 5 Minuten stoßlüften, damit sich kein Schimmel bildet.

### 2. SCHLAFZIMMER

Tagsüber halten Sie sich hier kaum auf. Zudem fördern kühle Temperaturen den Schlaf. Wer bei offenem Fenster schläft, sollte aber aufpassen, dass es nicht zu eisig wird.

### 3. WOHNZIMMER

Fürs gesunde Wohnklima sind 18–20 Grad ideal. Das ist für viele etwas zu kühl. Bevor Sie also mit Skipulli auf dem Sofa sitzen: Drehen Sie die Heizung ruhig höher.

### 4. KINDERZIMMER

Weil die Kleinen oft auf Socken herumlaufen oder auf dem Fußboden spielen, kann die Heizung etwas höher gestellt sein. Zur Nacht aber wieder runterschalten.

### 5. KÜCHE

Durch die Hitze, die Herd oder Ofen abstrahlen, und Ihre körperliche Betätigung fühlt sich der Raum wärmer an. Da braucht die Heizung nicht mehr allzu viel zu leisten.

### 6. FLUR

Es ist nicht sinnvoll, die Diele stark zu heizen. Denn die Wärme geht immer wieder verloren, wenn die Haustür geöffnet ist. Und viel Zeit verbringen Sie hier auch nicht.

## Fein herausgeputzt

Von wegen langweilig! Bunte Folien verwandeln Alltagsgegenstände in originelle Schmuckstücke



**Handy** Ob „Kuh“- oder „Jeans“-Optik – die Motiv-Folie schützt das Gehäuse und verpasst dem Handy einen ganz neuen Look (je 15 Euro, Label Design)

**Mülleimer** Dunkel sind sie, langweilig und unscheinbar. Dabei können auch Mülltonnen ein Hingucker sein: Die knalligen Folien machen aus jeder Tonne ruck, zuck ein Kunstwerk – und sind dank Klebe- und Klebpunkte leicht anzubringen



**Innentüren** Steht da ein Pferd auf dem Flur? Täuschend echt wirken die 3D-Fotos auf der Klebefolie, mit der Sie Zimmertüren verschönern können. Praktisch: Die Folie lässt sich leicht abziehen – falls das Lieblingsmotiv mal wechselt (80 Euro, Style-your-door).