Nr. 11/2009 nur 0,75 €

aktuell für die Frau

...bietet einfach mehr!

ERSCHÜTTERND! Kinder-Armut immer schlimmer:

Jana (12): „Ich muss arbeiten, damit Mama Essen kaufen kann“

S. 16/17

Schlafen Sie schlecht?

Sie werden staunen, was schuld sein kann! S. 36

NEU! Abnehmen ohne Qual - es geht wirklich!

6 Schlank-Suppen

S. 20/21

Einfach, schnell & lecker Pfunde weg

Westen, Pullis, Jacken

Die neue Kombi-Mode

S. 8/9

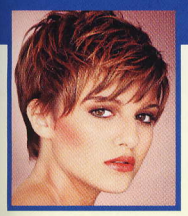
Alles unter 40 Euro!

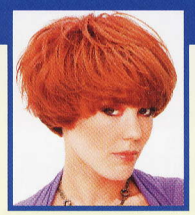
Fies: So ziehen uns die Banken über den Tisch

S. 7

Super-Frisuren für Wind & Wetter

S. 12/13





Bis zu 250 Euro im Jahr: S. 53

Sparen Sie Geld in der Küche

Kuschel-Deko

S. 58/59

Jetzt wird's zu Hause gemütlich

» Leckere Herbst-Küche
» Himmlische Nusskuchen
» NEU: Rezepte für jeden Tag S. 44-49

EXTRA Wunder & Geheimnisse

Pendeln Sie sich gesund S. 40/41

Exklusiv

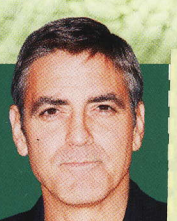
Super-Nanny Katharina Saalfrank:

„Manchmal bin auch ich überfordert ...“ S. 24/25

Exklusiv

Super-Star George Clooney:

Wer ist die Frau, die ihn jetzt kriegt? S. 42



Super-Gewinn: Traum in Florida

Anzeige Seite 38

4 197746 200750 11