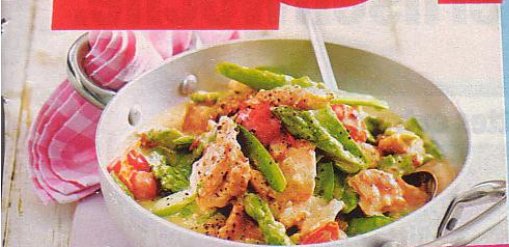


Laura

NUR **1¹⁰**
€

Laura

Das ist meine Welt



Knackige Gemüse-Küche

Schmeckt der ganzen Familie S. 54

Jutta (51) litt unter unerklärlichen Schmerzen
„Alle dachten, ich
spiele ihnen nur was vor“ S. 52

Laura-Stammtisch
Sind Freundinnen die
besseren Partner? S. 49

**Große
Verlosung!**

DAS KÖNNEN SIE GEWINNEN

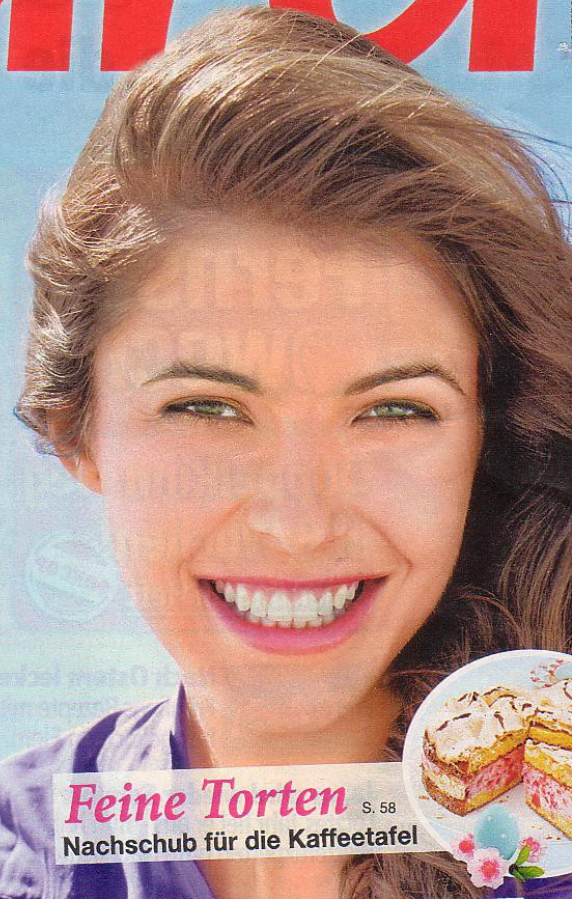
Edle Blazer, Brillen-Gutscheine,
Fitness-DVD, Familien-Kurztrip

Toller Beauty-Trick
So macht das tägliche
Eincremen noch schöner S. 16

Ihr großer
Ratgeber

NUR BEI
Laura
ab S. 23

- Kaffeeschaum verzieren – so klappt's
- Profi-Tipps: Polster & Teppich blitzsauber



Feine Torten

Nachschub für die Kaffeetafel S. 58



PLUS Rezept-Planer

Die neue 3-Kilo- weg-Diät

Gleich nach
Ostern sta

Bluthochdruck, Cholesterin, Schildd
Was Ihre Augen über
Gesundheit verrät S. 50

Schiffsreise zu Norwegens Fjorden

Wie im Märchen: Ab Mai taucht die Mitternachtssonne den Norden in ein goldenes Licht. Wer auf einem der Postschiffe der Hurtigruten reisen möchte, auf den warten nächtliche Sonnenbäder an Deck, Garnelen (frisch aus dem Fjord) – und eine einzigartige Naturkulisse. 7 Tage ab 1303 Euro pro Person. Infos: www.hurtigruten.com.

Gesammelte Infos zu vegetarischen Hotels

Sie möchten im Urlaub auf Fleisch und Fisch verzichten? 330 vegetarische Hotels in 50 Ländern finden Sie auf www.veggie-hotels.de. Allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz zählen 90 Häuser dazu. Und übrigens: Der Vegetarierbund Deutschland unterstützt die Initiative und hat dieses Angebot auf seiner Homepage www.vebu.de aufgeführt.

Malen lernen in Zell am See in Österreich



Majestätisch thront das „Grand Hotel in Zell am See“ direkt am Wasser – mit wunderbarem Ausblick. Der kann Sie inspirieren. Vom 5. Mai bis 28. September finden Malreisen dorthin statt. Künstler führen Sie in verschiedene Techniken ein. 6 Nächte mit Halbpension und Kurs ab 749 €. www.grandhotel-zellamsee.at.

FÜR SIE GELESEN

Die Romane des Spaniers Carlos Ruiz Zafón sind weltberühmt. Auf seinen Spuren durchstreift Sergi Doria die Stadt Barcelona – eine wunderbare Reise. „Das Barcelona von Carlos Ruiz Zafón“, S. Fischer, 19,99 €.



Urlaub nur für Frauen

Selbst wenn wir unsere Lieben natürlich vermissen werden – es hat auch was, mal eine kleine Auszeit nur für sich zu nehmen



Wandern und Wellness

Bezaubernde Bergwiesen, verträumte Seen, Gipfel mit fantastischen Fernblicken – das ist der Harz rund um die Stadt Goslar. Eine einwöchige Wanderreise, die auch Ungeübten zu empfehlen ist, können Sie ab 234 Euro buchen. Dazu gehören Übernachtung, Frühstück, mehrere Abendessen – und zur Entspannung eine Massage. Infos: www.frauenunterwegs.de.

Segeln vor Sardinien

Still zieht die traumhaft schöne Kulisse Sardinien an der Segeljacht vorbei. Auch Frauen, die noch nie die Segel gesetzt haben, können an diesem Törn in Italiens Süden teilnehmen – eine erfahrene Skipperin bringt ihnen die nötigen Handgriffe bei. Sieben Übernachtungen auf einer Jacht kosten ab 458 Euro, bei der Flugsuche ist der Veranstalter behilflich. www.frida-frauenreisen.de.

Mountainbikilernen

Sicher mit dem Bike am Berg: Mountainbike-Einsteigerkurs nur Frauen findet im bayerischen Bad Feilnbach statt. Dabei werden richtige Bremsen, Kurvenverhalten und vieles mehr geübt. Dauer: 1 Tag. Kosten: 49 Euro. Infos: www.chiemsee-land.de. Übernachtung im 4-Sterne Hotel „Maximilian“ in Bad Feilnbach Einzelzimmer ab 69 Euro. Infos: www.landgasthof-maximilian.de.

Wie duschen Sie denn gern?

In vielen Hotels ärgert man sich über eine altmodische Dusche. Es geht auch anders: Auf dem neuen Kreuzfahrtschiff „Celebrity Reflection“ schwebt eine Dusche über dem Meer. Das hat die Agentur „noble kommunikation“ dazu inspiriert, den verschiedenen Duschtypen kleine Reise-Tipps zu geben ...

WARMDUSCHER: Wer lange unter warmem Wasser entspannt, fühlt sich in Luxushotels wohl.

PFLGEDUSCHER: Ganz gleich, welches Hotel – er sollte eigenes Duschzeug mitnehmen.

SCHNELLDUSCHER: Für ihn kommt auch ein Campingplatz infrage – Hauptsache, praktisch.

FITNESSDUSCHER: Er braust gern kalt und kommt in allen Hotelkategorien zurecht.

Gewinnen mit Laura 1 Wochenende im Familotel



Auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern hat sich Hotelkette Familotel spezialisiert: mit geprüften Sicherheitsstandards, kindgerechter Ausstattung und Umgebung. Das Angebot reicht von Ferien am Meer bis zu den Alpen. Wir verlosen ein Familienwochenende in einem der 60 Familotels (www.familotel.com). Schicken Sie eine Postkarte an: Laura, „Familotel“, 20552 Harau Oder rufen Sie an unter Tel.: 013 78/00 35 83 (VKG, 0,50 €/Anruf im dt. Festnetz; Preise aus dem Mobilfunknetz sind deutlich höher). Einsende- und Telefonschluss: 2.4.2013. Das Los entscheidet. Die Gewinner werden benachrichtigt. Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht. Weitere Teilnahmebedingungen siehe Seite 75.