

Wie werden Holzbretter hygienisch sauber?
Sie dürfen ja leider nicht in die Spülmaschine.
Julia S., Bremerhaven
Nach jeder Benutzung heiß abspülen und gut trocknen lassen. Einmal im Monat mit grobem Salz bestreuen und mit einer halben

Zitrone kräftig abreiben. Das entfernt Gerüche und leichte Verfärbungen. Anschließend gut trocknen lassen und gelegentlich mit lebensmittel-echtem Holzöl pflegen. Wichtig: Das Brett nie im Wasser liegen lassen.



Maria Lust
Haushalts- und Ordnungsexpertin,
Instagram: @putzmarie_



Wir suchen Ihre Tipps!
Egal ob Flecken, Haushalt oder Garten: Wir sind uns sicher, Sie, liebe Leserinnen, kennen auch wertvolle Tipps. Und die suchen wir: **Schreiben Sie uns eine E-Mail an tips@bildderfrau.de** und senden Sie bitte immer auch folgende Infos mit: Vor- und Nachname, Adresse, Telefonnummer und ein Porträtfoto. Ausgewählte Tipps veröffentlichen wir in loser Reihenfolge.



Julia Richter
Geschäftsführerin Fachverband Deutscher Sprachschulen und Sprachreise-Veranstalter e.V.

Fremdsprachen einfach lernen

Ein Eis bestellen, ein Taxi rufen oder auf dem Markt einkaufen:
Am Urlaubsort die Landessprache zu nutzen, macht Spaß

App nutzen
Programme wie Duolingo oder Babbel sind eine tolle Sache, um sich mit einer neuen Sprache vertraut zu machen. Für sehr einfache Konversation, etwa eine Bestellung im Restaurant, ausreichend. Fangen Sie spätestens vier Wochen vor der Reise an, täglich ein paar Minuten zu üben. Auch gut, um Sprach-

kenntnisse zurück zu Hause zu halten und nicht zu vergessen.
Sprachkurs besuchen
Ideal, um zu Hause Grundkenntnisse aufzubauen und zu vertiefen. Der Vorteil gegenüber einer App: Häufig werden die Kurse von Muttersprachlern gehalten. Und Nachfragen sind möglich. Da Kurse meistens nur einmal in der Woche stattfinden, dauert es allerdings, bis Sie eine einfache Unterhaltung

führen können. Also geduldig sein und rechtzeitig anfangen. Gibt es in Volkshochschulen oder an Sprachschulen.
Sprachreise buchen
Ein großer Vorteil: Selbst wenn Sie allein reisen, sind Sie nicht allein. Sie treffen Menschen, die Ihr Interesse teilen, und können, wenn Sie mögen, nach dem

Unterricht gemeinsam Ihr Reiseziel entdecken. Sprachschulen bieten auch Kulturprogramme an. Oder kombinieren Sie Lernen mit Urlaub: Sind Sie zwei Wochen in Italien, drücken Sie morgens die Schulbank. 20 Lektionen Sprachunterricht gibt es oftmals schon für 150 Euro. Und was Sie lernen, können Sie direkt anwenden, zum Beispiel auf dem Wochenmarkt.



Sie fragen, Experten antworten

PROBLEME, SORGEN, FRAGEN? Dann schreiben Sie bitte direkt an: service@bildderfrau.de
BILD der FRAU-Leserservice, Kennwort Experten, 20445 Hamburg
Keine Original-Dokumente einschicken! Telefonische Auskünfte sind nicht möglich



Jetzt 13 Ausgaben für **nur 17,90 €** + attraktives Geschenk

34% SPAREN



Armband Lapislazuli
Die Lapislazuli Perlen sind ca. 8 mm groß. Mit Stardustperle - versilbert.



Armband Achat
Die Achat Perlen sind ca. 8 mm groß. Mit Stardustperle - versilbert.



Armband Howlith
Die Howlith Perlen sind ca. 8 mm groß. Mit Quaste und Anhänger.

Barprämie oder Gutschein



BILD der FRAU Kundenservice, Brieffach 3760, 20445 Hamburg

Ich teste BILD der FRAU für mindestens 13 Ausgaben zum günstigen Preis von zzt. 17,90 €. Erscheinungsweise: 52 Hefte/Jahr. Ich erhalte meine Rechnung einmalig für die gesamte Mindestlaufzeit. Die Zusage der Prämie erfolgt ca. 4-6 Wochen nach Zahlungseingang. Nach Ablauf der Mindestlaufzeit verlängert sich das Abonnement auf unbestimmte Zeit. Ich erhalte BILD der FRAU dann zum Preis von zzt. 2,30 € pro Ausgabe inkl. ges. MwSt. und Versandkosten, und kann den Vertrag jederzeit mit einer Frist von einem Monat kündigen. Das E-Paper-Abonnement läuft nach der Mindestlaufzeit automatisch aus. Die Rechnungsstellung erfolgt 1/4-jährlich im Voraus mit Geld-zurück-Garantie für zu viel bezahlte Hefte. Ich und in meinem Haushalt lebende Personen hatten in den letzten 6 Monaten kein BILD der FRAU-Abonnement. Das Angebot gilt nur für neue BILD der FRAU-Leser*innen, nur solange der Vorrat reicht und nur in Deutschland. Der Verlag behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und z.B. aufgrund von Mehrfachbestellungen abzulehnen.

Als Dankeschön wähle ich folgende Prämie:

☐ 10€ Amazon E-Coupon(EAMZ10)*	☐ Armband Lapislazuli(S47)
☐ 10€ Rituals E-Coupon(ERIT10)*	☐ Armband Achat(S46)
☐ 10€ REWE E-Coupon(EREW10)*	☐ Armband Howlith(S38)
☐ 10€ dm-Geschenkkarte(DM10)	

* Sie erhalten den E-Coupon per E-Mail. Bitte vergessen Sie nicht Ihre E-Mailadresse anzugeben.

☐ Oder ich wähle eine Barprämie von 10 € (10_UEB)

Ich muss sonst nichts mehr unternehmen, meine Barprämie erhalte ich direkt auf mein Konto! ☐ Kontoinhaber ist gleich Besteller

Ihre Adressdaten bitte hier eintragen

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

BLZ: _____ Kto-Nr.: _____

IBAN: DE _____

Geldinstitut: _____

☐ Ich verzichte auf meine 4 Gratis-Hefte und zahle per Rechnung

Widerrufsrecht: Ich habe das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Einzelheiten zu meinem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen kann ich unter www.bildderfrau.de/abo-agb abrufen.

Datum: _____ Unterschrift: _____

BILD der FRAU erscheint in der FUNKE Life GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, Registergericht Hamburg HRB 134730. WA_B2629M



- ### IHRE VORTEILE
- ✓ Attraktive Prämie
 - ✓ GRATIS E-Paper
 - ✓ BILD der FRAU bequem nach Hause bekommen
 - ✓ Keine Ausgabe verpassen



Direkt bestellen:
bildderfrau.de/testabo
oder 040/231 887 120
Aktionscode: WA_B2629M



Bequem & überall lesen:
Jetzt die BILD der FRAU E-Paper App herunterladen!
www.bildderfrau.de/app



Wir sind das BILD der FRAU