

Mediengruppe KLAMBT  
**BEST  
SELLER**

Nr. 29 10.7.2019 1,49€ Deutschland



- 1,65 € Österreich • 2,60 CHF Schweiz
- BeNeLux 1,80 € • Dänemark 22,30 DKK
- Italien/Frankreich/Spainien 2,00 €
- Kan. Inseln 2,20 € • Griechenland 2,40 €
- Portugal (cont.) 2,20 € • Slow. 1,90 €
- Ungarn Ft 695

**Dieser Sport heilt  
Diabetes, Asthma,  
Bluthochdruck**  
S. 38-39 **Medizin  
aktuell**

*Glücklich steht mir gut!*

**16 Seiten  
Rezepte-  
EXTRA**

# Lea

Das Leckerste aus  
**Italiens Küche**

S. 54-69



Wenn Liebe zum Albtraum wird  
Wie ein Stalker Annas Leben zerstörte S. 72-73

Upgrade-Tricks der Reise-Profis  
1.-Klasse-Flug, Zimmer mit Meerblick S. 16

# 5 Kilo weg mit SOMMER- Low-Carb

S. 28-29

**Plus: Abnehm-Turbos vom Wochenmarkt**

**Sonnige  
Zeiten**  
S. 30-33  
S. 78-79



**35** Happy-Trends  
für draußen

**Achtung, Einbrecher!** S. 27  
Cleverer Strategien,  
die Ihr Zuhause schützen



S. 12

*Du bist schön*  
**Bademode  
mit Schlank-Effekt**

**Anti-Stress-Tipps**  
Urlaubs-Erholung  
vom ersten Tag an S. 52-53

