

BRILLANTE UNTERHALTUNG

Nr. 7 September  
2015 € 1,10

# illu der Frau

*Macht das Leben!*

Romantisch wie nie! S. 8

## Der Herbst trägt Spitze

Plus: Star-Look zum Nachstylen



**++ JETZT NEU! 16 Seiten mehr fürs Geld ++ JETZT NEU!**

Großer Paar-Test  
**Wie steht es um  
unsere Liebe?** S. 26

**Nie wieder  
Migräne** S. 64

Julia F. besiegte ihre  
jahrelangen Schmerzen



**Willst du mit mir  
gehen?** Die neuen Herbst-  
Schuhe sind da! S. 6



Richtig lecker abnehmen

# Kartoffel & Quark

S. 20  
*Schafft  
jeden Tag  
1 Pfund*



Exklusive Typ-Beratung

**Welche Haarfarbe  
passt zu mir?** S. 16

**10** Shopping, Beauty, Gesundheit S. 14  
Apps, die Frauen lieben

Anleitung & Übungen

**Autogenes Training** S. 62

Schritt für Schritt  
zur inneren Ruhe



**Profi-Tipps:**  
So werden Sie  
zur **perfekten  
Gastgeberin!**  
S. 76

Die Macht der Vergangenheit S. 30

**Was wir aus unserer  
Kindheit lernen können**



Einfach himmlisch! S. 48

**Unsere besten  
Apfelkuchen**



**Charlize Theron**

„Ich bin lieber  
Mutter als Ehefrau“ S. 18

**12 Seiten Extra**  
**Das Geheimnis  
schöner Haut** S. 33

Dermatologe beantwortet  
die wichtigsten Fragen

Deutschland € 1,10; Österreich € 1,25; Schweiz CHF 2,10;  
FR € 1,55; IT € 1,55; BE € 1,55; ES € 1,55; GR € 1,75



4 197511 901103



Setzen Sie auf  
Gerichte, die sich gut  
vorbereiten lassen:  
Dann können Sie  
entspannt mit Ihren  
Gästen feiern



Mit Profi-Tipps zum Erfolg

# So werde ich die perfekte Gastgeberin

**Partylaune geht vor Perfektion! Wer diese Grundregel beachtet, kann ruhig einmal mehr feiern**



**Unsere Expertin**  
**Katharina Grau**  
ist **Gastronomie-**  
**Beraterin.** Infos: [www.die-heldenhelfer.de](http://www.die-heldenhelfer.de)

Das Essen ist fertig, die Tischdeko arrangiert, die Türglocke müsste jeden Moment klingeln. Doch was nutzen teure Gerichte, Kerzen und Musik, wenn die Gäste sich nicht amüsieren? „Damit ein Fest gelingt, kommt es neben der Planung auch auf das Geschick der Gastgeber an“, sagt Katharina Grau, die als Marketingberaterin Fachleute im Gastgewerbe bei der Partyorganisation unterstützt. „Damit sich alle wohlfühlen, braucht es Fingerspitzengefühl, Einfühlungsvermögen und Organisationstalent.“ Wir baten sie um ihre Profi-Tipps.

**Worauf muss ich bei der Planung achten?**

„Organisation ist das A und O. Machen Sie sich eine Liste mit allen anfallenden Arbeiten –

von der Terminwahl über die Gästeliste, die Einladungskarten, den Einkauf, bis hin zur Dekoration und Essensvorbereitung. Und planen Sie für alle Schritte genügend Zeit ein.“

**Wie gestalte ich eine ansprechende Einladung?**

„Die Einladung sollte persönlich sein und die Vorfreude auf das Fest wecken. Wenn Ihre Feier unter einem bestimmten Motto steht, z. B. ‚Bayerischer Biergarten‘, dann drucken Sie den Text auf eine blau-weiße Papierserviette. Außer den üblichen Infos wie Anlass, Ort mit Adresse, Datum, Uhrzeit sind Hinweise zur Anfahrt, Parksituation oder auch



Serviette, Kerzen und Blumen sollten immer farblich passen

zu Geschenken und einer eventuellen Tischordnung durchaus hilfreich für den Eingeladenen.“

**Gibt es bei der Dekoration gewisse Grundregeln?**

„Passende Servietten, Kerzen und Blumen sind die Basis. Je nach Thema des Festes sind zusätzliche Dekoelemente möglich. Wichtig ist: Die Deko muss zum Thema und zum Gastgeber passen. Es ist sein Fest und er soll sich nicht verstellen. Eine angenehme, blendfreie Beleuchtung, bequeme Sitzgelegenheiten und eine stimmige Farbwahl tragen zum Gelingen bei. Hohe, blickversperrende Blumengestecke oder Leuchter auf den Tischen sollten Sie besser vermeiden.“

**Welche Speisen dürfen auf den Tisch?**

Am besten sind Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen, damit Sie nicht in der Küche stehen, statt mit den anderen am Tisch zu sitzen. Aber: „Fragen Sie bei Ihren Gästen nach. Vegetarier, Veganer oder Menschen mit Allergien geben normalerweise bereitwillig Auskunft. Nichts ist für Gast oder Gastgeber

ber unangenehmer, als wenn jemand nicht mitessen kann oder gar einen allergischen Anfall bekommt. Es geht schließlich darum, dass sich jeder wohlfühlt!“

**Wie kann ich Konflikte unter den Gästen vermeiden?**

„Indem Sie bei der Sitzordnung das Zepter in die Hand nehmen. Falls es Gäste gibt, die Konflikte miteinander austragen, sollten Sie diese möglichst weit voneinander entfernt platzieren.“

**Wie schaffe ich Gute-Laune-Atmosphäre?**

„Die Gastgeberin muss sich gleichermaßen um alle Gäste kümmern. Geben Sie jedem einzelnen Gast das Gefühl, dass Sie sich über ihn freuen. Ihr Hauptcredo lautet: Partylaune geht vor Perfektion! Durch eine gute Organisation vorab geraten Sie nicht in Stress und können gut gelaunt Ihr eigenes Fest genießen. Ein abendfüllendes Programm ist meist nicht nötig, stattdessen reicht ein wenig Musik. Ein kleines Accessoire als Präsent am Sitzplatz oder ein originelles Gastgeschenk beim Abschied machen Sie endgültig zum perfekten Gastgeber.“