

Freundin



**END-
suren
alle**

en Sie Ihren
raum-Look

**GEN
EN!**

Männer raten, um
n Richtigen
– und zu binden

MEDIZIN
Finden Sie den
Arzt, der Ihnen
wirklich hilft

Bitte beachten Sie das Extraheft
„Kreative Wohn-Ideen“

**Das kleine
ode-Wunder**
Weiße Blusen,
n Stil adeln

SEX
DIE 10
TODSÜNDEN
IM BETT

Kreative Wohn-Ideen für Ihr Zuhause

**HIER FÜHLE
ICH MICH
WOHL!**

Lust auf Veränderung? Wir zeigen Ihnen,
wie sich Zimmer für Zimmer neue Lieblingsplätze schaffen



freundin-Special

DAS 40-SEITEN-EXTRAHEFT AUS freundin 4/2011

DAS MACH ICH SELBST!

Kreative Wohn-Ideen

Schöner leben, essen, schlafen, spielen – in diesem Heft finden Sie tolle Inspirationen zum Basteln, Improvisieren, Designen, Umgestalten ...



MENÜ MEDITERRAN

Oben links Für die appetitliche Menüabfolge eine Schiefertafel (7 Euro, living-quality.de) mit Kreide oder Griffel beschriften. Passend zum Essen den Rahmen dekorieren: z.B. Rosmarin- und Salbeizweige, mit Bast gebündelt und mit Doppeltape befestigt.

LANDHAUS-LIEBE

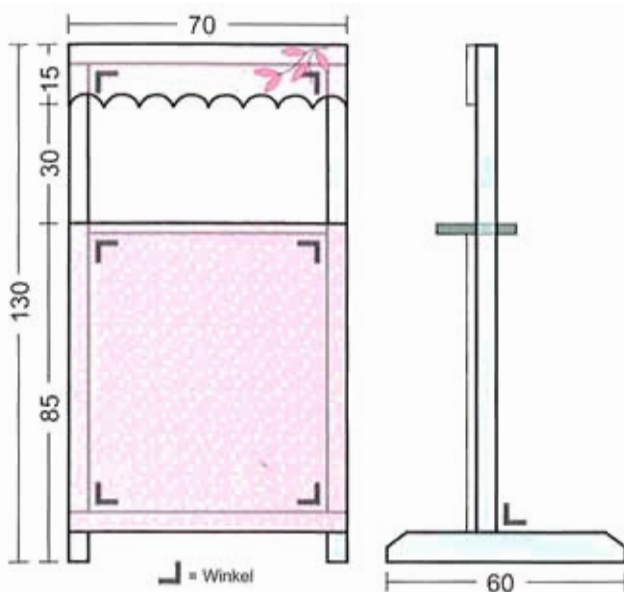
Oben rechts Bietet Platz für Küchengerät aller Art und sieht dabei gut aus: eine Lamellentür (2 x 40 cm, 30 Euro, toom) an der Wand festschrauben. Mit S-Haken Küchenhelfer, Pfannen oder Kräutertöpfe daran aufhängen. Geschirrtücher einfach zwischen die Lamellen stecken. Den Antik-Finish-Look erhält das neue Landhaus-Utensilo mit dunkler Holzlasur (10 Euro/375 ml, z.B. von Auro).

LUFTIGER ERNTEHELFER

Rechts So schnell wird aus einem Hängekästchen vom Flohmarkt eine Kräuterstation. Alternativ kann man auch eine Keksdose mit Klappdeckel verwenden und in diesen zwei Löcher bohren. Damit nichts rostet, Dose mit Frischhaltefolie auslegen. Geschenkband um das Kästchen binden und am Fensterkreuz aufhängen. Auch für die Anzucht eignet sich das Kästchen: Erde oder Watte hineingeben, wässern und z.B. Kresse aussäen.

tipp Dekorativ im Einsatz: Wenn die Besteckschublade überquillt, finden Messer, Gabel und Löffel eine neue Heimat in schönen Blechdosen oder Blumentöpfchen.





Stoffreste; Borte; Schnur; Schraubendreher; Pinsel; Hammer; Stichsäge.

SO GEHT'S: Aus den 124 und 58 cm langen Kanthölzern und den Blechwinkeln einen Rahmen bauen. Das Holzbrett als Bühne mit kleinen Winkeln in den Rahmen schrauben, 79 cm vom unteren Kantholz entfernt. Die MDF-Platte mit kleinen Nägeln auf dem Rahmen befestigen. An einer Längskante der oberen Blende kleine Rundbögen aussägen, ebenfalls auf dem Rahmen befestigen. Restliche Kanthölzer an den Enden abrunden, Rahmen mittig aufstellen und diesen mit großen Winkeln festschrauben. Gestell 2 x weiß streichen. Aus Stoffresten passende Vorhänge nähen, mit einem Tunnel an der Oberkante. Schnur als Aufhängung einziehen und hinter der oberen Blende befestigen. Front mit Geschenkpapier oder Tapete bekleben und mit Borten verzieren. Nach Belieben mit einer Schultafel oder alten Uhr dekorieren.



VERSTECKSPIEL

von Seite 33

DAS BRAUCHEN SIE: Runden Flechtkorb (14 Euro, z. B. feliwa.de); Matt- oder Sprühlack in Weiß; Pinsel; Stoffreste mit Rosen oder Pünktchen (z. B. tollkuehn.de); Bändchen; dekorative Wäscheklammer; Bügel- oder Oblatenbild; große Buchstaben aus Holz oder Pappe (z. B. von Rico); Stoffkleber.

SO GEHT'S: Korb weiß streichen oder sprühen. Umfang der oberen Kante ausmessen. Stoff in Korbumfang plus 2 cm und 40 cm Höhe zuschneiden. Von links zum Schlauch zusammensteppen, Sitz prüfen und eventuell nochmals enger nähen. Kanten erst 0,5 cm, dann 1 cm nach innen umschlagen und feststeppen. Schlauch über den Korb ziehen. Mit einem Bändchen oder einer Wäscheklammer schließen. Bügel- oder Oblatenbild auf den Korb kleben. Holzbuchstaben mit Stoffresten bekleben und anhängen.



MANN IM MOND

von Seite 35

DAS BRAUCHEN SIE: 5 Fichtenbretter, 120 x 17 x 1,5 cm; 2 Vierkanteleisten, 90 x 2 x 2 cm; Hartfaserplatte, 65 x 30 x 1,2 cm; Depafitplatte; 3 Garderobenknöpfe; Ausstechformen

für Plätzchen in Mond- und Sternform; Zeichenpapier; Schrauben und Nägel; Acrylfarbe in Weiß, Blau und Gelb; 2 x Schraubösen und Haken für die Aufhängung; Schraubendreher; Stichsäge; Cutter; Pinsel; Hammer; Kabel mit Fassung und Glühbirne; Kabelhalter; Stiftnägel.

SO GEHT'S: Bretter mit 1,25 cm Abstand zueinander auf den Boden legen. Die Vierkanteleisten mit 15 cm Abstand zu Ober- und Unterkanten quer auf den Brettern festschrauben. Das Betthaupt mindestens zweimal weiß streichen, sodass die Farbe deckend ist. Als Vorlage für Mond und Sterne die Ausstechformen für Plätzchen verwenden. Konturen aus Papier anzeichnen und entsprechend vergrößern. Mond auf die Hartfaserplatte zeichnen, Sterne auf der Depafitplatte vorzeichnen. Motive aussägen bzw. mit dem Cutter ausschneiden und gelb bzw. blau anmalen. Mond an der oberen Kante des Betthaupts festschrauben, Garderobenknöpfe durch die Sterne stecken und ebenfalls anschrauben. Lampenkabel mit Kabelhaltern auf der Rückseite des Mondes nach oben führen. Ösen an die obere Vierkanteleiste schrauben, Betthaupt an die Wand hängen.

HERSTELLERNACHWEIS

Armor All: Intertec, Tel. 06341/284-0, www.armorall.eu

Asa Selection, Rudolf-Diesel-Str. 3, 56203 Höhr-Grenzhausen, Tel. 02624/189-0, www.asa-selection.de

AURO, Alte Frankfurter Straße 211, 38122 Braunschweig, Tel. 0531/28141-0, www.aurousa.com

BoConcept, Buttermelcherstr. 2, 80469 München, Tel. 089/30904630, www.boconcept.de

Car Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel. 04193/75550, www.car-moebel.de

Designers Guild, Ottostr. 5, 80333 München, www.designersguild.com
edding, www.edding.de

Freudenberg Vliesstoffe, Vertrieb Vlieseline, Hatschekstr. 11, 69126 Heidelberg, Tel. 06221/363900, www.vlieseline.com

GreenGate, Strandvejen 781, DK-2930 Klampenborg, Tel. 0045/39960333, www.greengate.dk

H & M, Hennes & Mauritz, Tel. 040/350955-0, www.hm.com

Heindesign, Ellper Str. 76, 58091 Hagen, Tel. 02331/72211, www.heindesign.de

IHR-Ideal Home Range, Postfach 1226, 49628 Essen/Oldbg., Tel. 05434/81133, www.idealhomerange.de

Ikea Deutschland, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, www.ikea.de

Les Invasions Éphémères, www.lesinvasionsephemeres.com

Lisbeth Dahl, Herstedvang 2-4, 2620 Albertslund, Denmark, Tel. 0045/46961100, www.lisbethdahl.com

Marabu, Fritz-Lieken-Str. 7-9, 74321 Bietigheim-Bissingen, Tel. 07141/6910, www.marabu-kreativ.de

Nigrin: im Fachhandel oder über www.nigrin.de

Nouvelles Images, www.nouvellesimages.com

Prym Consumer, Abt. PC-VM, Zweifaller Str. 130, 52224 Stolberg, Tel. 02402/1404, www.prym-consumer.com

Rico Design: erhältlich im Fachhandel oder über Hobby Fabrik Versandhandel, Fabrikstr. 12, 95615 Marktredwitz, Tel. 09231/879934, www.rico-design.de

Treasure Gold: erhältlich im Fachhandel oder über www.schachinger-muenchen.de

Tretford: Weseler Teppich, Emmelsumer Str. 218, 46485 Wesel, Tel. 0281/81935, www.tretford.de