

Wann ist die beste Zeit...

... um durchzuatmen?
Jetzt! Das funktioniert noch besser, wenn Sie vorher wichtige Dinge in Ihrem Kalender vermerkt haben

... um **FLÜGE** zu buchen?

„Am Wochenende bucht man Flüge meistens günstiger“, verrät Bettina Lemeßier vom Online-Reisebüro Opodo. Fliegen sollte man als Schnäppchenjäger jedoch unter der Woche – weniger Nachfrage, bessere Preise. Bei Billigfluglinien seien Frühbucher tendenziell im Vorteil.

... um mit dem **BIKINI-WORK-OUT** zu beginnen?

„Je nach Fitnesslevel kann man mit gezieltem, individuellem Training nach acht bis zwölf Wochen einen Erfolg sehen“, sagt Personal Trainer Dr. Michèl Gleich (gleichpersonaltraining.com). Wer vor allem Körperfett verbrennen will, probiert ein Ganzkörper-Work-out im Zirkeltraining-Stil. „Trainieren Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Unterarmstütz, Ausfallschritte oder Sit-ups sind mögliche Übungen in einem Parcours.“

... um den **BALKON** zu bepflanzen?

„Frostempfindliche Blumen und Gemüsearten können nach den Eis-



heiligen, also nach dem 15. Mai, draußen gepflanzt werden“, sagt Isolde Keil-Vierheilig von der Bayerischen Gartenakademie. Ihr Tipp für Selbstversorger: „Im April kann man schon Pflücksalate pflanzen und Radieschen und kurze Möhren säen.“

... um eine **GEHALTSERHÖHUNG** zu fordern?

Verhandlungsscoach und Autorin Claudia Kimich sagt: „Am besten verhandelt man, wenn man gerade einen großen Nutzen für das Unternehmen gebracht hat.“ Man befriedet das Problem-Team? Schließt einen guten Deal ab? Hat ein wichtiges Projekt umgesetzt? Dann kann man

gut etwas fordern. Auch das jährliche Mitarbeitergespräch könne man für das Thema nutzen. Besonders günstig: „Wenn der Chef gute Laune hat, dann ist er großzügig.“

... um die **PILLE** abzusetzen?

Absetzen kann man die Pille jederzeit. Wichtig dabei: „Das aktuelle Pillen-Kärtchen zu Ende nehmen oder maximal zwei, drei Pillen überlassen – sonst kommt es zu starken Hormonschwankungen“, sagt Gynäkologin Dr. Elke Philipp. Kurze Pillenpausen seien wegen des Thromboserisikos, das im ersten halben Jahr der Einnahme erhöht ist, nicht empfehlenswert.