

Das Spar-Radar
Sparen mit BILD

Die größten Rabatte zum Wochenstart

Start in die dritte Adventswoche! BILD hat wieder die Rotstift-Preise der großen Einkaufsmärkte verglichen. Die größten Rabatte heute:

- **Aldi Nord** Volvic Mineralwasser, versch. Sorten 1,5 l, 0,44 statt 0,99 Euro (-55%)
- **Aldi Süd** Ehrmann Grand Dessert, versch. Sorten, 190 g 0,49 statt 0,99 Euro (-50%)
- **Edeka** Original Wagner Steinofen Pizza, versch. Sorten (z. B. 320 g), 1,66 statt 3,29 Euro (-44%)
- **Kaufland** Lätta Margarine, versch. Sorten 450 g, 1,19 statt 2,19 Euro (-46%)
- **Lidl** Zott Sahne Joghurt, versch. Sorten 150 g, 0,39 statt 0,79 Euro (-50%)
- **Netto Marken-Discount** Leerdamer Scheibenkäse, versch. Sorten 110-160 g, 1,49 statt 2,49 Euro (-40%)
- **Penny** Lipton Ice Tea, versch. Sorten 0,33 l, 0,49 statt 0,99 Euro (-50%)
- **Rewe** Knorr Fix Bolognese „Typisch italienisch“ (42 g) od. „Chili con Carne“ (47 g) 0,44 statt 0,99 Euro (-56%)

Quellen: PROSPEKT-APP KAUFDA (GEHÖRT WIE BILD ZU AXEL SPRINGER) UND SUPERMARKT-APP SMHAGLE



Königin Silvia von Schweden (78) kommt am 17. Dezember zur großen „Ein Herz für Kinder“-Spendengala (20.15 Uhr, ZDF)

Fotos: ADOBE STOCK, GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK, PICTURE ALLIANCE



EIN HERZ FÜR KINDER
Nur noch 12 Tage bis zur großen Gala im ZDF

Die kleine Nele (8) wurde vom eigenen Vater sexuell missbraucht. In einem Childhood-Haus fand das Mädchen ihr Vertrauen wieder

Nele (8) wurde sexuell missbraucht

„Ich hab Sorgen, wenn mein Papa wiederkommt und das macht, was er gemacht hat“



Mama Maria (37) und Nele im sicheren Childhood-Haus. Die Räume werden von Kameras überwacht

Von J. KOLBE, J. RAGUSE und S. HERBST (Fotos)

Berlin * - „Wenn ich traurig bin, dann schreib ich gerne in meinem geheimen Tagebuch“, sagt Nele* (8) mit leiser Stimme. In ihrem rosa Pferde-Tagebuch schreibt sie über Schulnoten, Reitstunden – und sexuellen Missbrauch!

Ihr Vater verging sich über Jahre an seiner eigenen Tochter, seitdem sie ein Kleinkind war. Nele schwieg. Aus Angst, dass ihr Papa ins Gefängnis kommt. An einem Morgen im November 2020 klingelt es um 6 Uhr Sturm an der Haustür. Mama Maria* (37) sagt: „Ich öffnete die Tür und vor mir waren acht Kripobeamte.“ Die Polizisten fragen, ob ihr damaliger Mann zu Hause ist.

Maria erfährt erst später, dass kinderpornografisches Material von ihrer Tochter auf US-Servern gefunden wurde. „Ich habe mir selbst Vorwürfe gemacht, dass ich davon überhaupt nichts gemerkt habe“, sagt die 37-Jährige bedrückt. Wenige Tage nach der Verhaftung des Vaters werden Mutter und Tochter von einem Kriminalpolizisten an ein Childhood-Haus vermittelt. Eine Anlaufstelle für missbrauchte und misshandelte Kinder. Die BILD-Hilfsorganisation „Ein Herz für Kinder“ unterstützt das Schutzhaus – und möchte dabei helfen, dass noch mehr dieser Orte entstehen. Für die vielen Kinder in Deutschland, die das Schlimmste erleben, die dringend Geborgenheit brauchen.

Leiterin Eveline Viernickel (58) erinnert sich: „Nele kam etwas schüchtern an der Hand der Mama herein“. Maria erzählt: „Als wir hier angekommen sind, war Nele total traumatisiert und unglücklich. Es hat sich das bestätigt, was er ihr immer zugeflüstert hat: ‚Wenn das rauskommt, muss ich ins Gefängnis!‘ Sie hat sich eine Teilschuld vorgeworfen.“ Neles Vater wurde zu 5 1/2 Jahren Haft verurteilt. Anfangs litt die 8-Jährige unter Alpträumen, schreckte nachts oft hoch. „Ich hab Sorgen, wenn mein Papa wiederkommt und das macht, was er gemacht hat“, sagt Nele verschüchtert.

Durch die Betreuung im sicheren Childhood-Haus ist es besser geworden. Doch die 8-Jährige sagt: „Ich wünsche mir für mich, dass ich nicht mehr so oft weinen muss.“ Im Childhood-Haus soll ihre zertrümmerte Kinderseele wieder zusammengepeuzelt werden: unbeschwert spielen, tanzen, basteln. Nele strahlt: „Ich möchte hier bleiben, weil sie viele Spielsachen haben und man vertrauen kann.“

*Ort und Namen von der Redaktion geändert.

Silvias „Childhood“-Schutzhäuser

Berlin - Die Childhood-Häuser sind einmalig. Königin Silvia von Schweden (78) brachte das skandinavische Konzept „Barnahus“ (deutsch: „Kinderhaus“) 2018 erstmals nach Leipzig, eröffnete dort das erste Childhood-Haus in Deutschland (heute sind es acht). Das Besondere: Die Befragungsräume sind mit Kameras und Technik ausgestattet. Ausgebildete Ärzte, Psychologen und Polizisten arbeiten Hand in Hand, um Spuren zu sichern und kindgerechte polizeiliche Befragungen durchzuführen, ohne die kleinen Opfer zu retraumatisieren. Bei der diesjährigen „Ein Herz für Kinder“-Gala im ZDF wird die schwedische Königin zu Gast sein.

Silvia, die Königin der Kinderherzen

Berlin - Eine warmherzige Frau. Eine wunderbare Königin. Silvia von Schweden (78). Am 23. Dezember 1943 in Heidelberg als Silvia Renate Sommerlath geboren. Vater Walter (†89) Direktor eines Stahlwer-



Silvia im Juli 2014 mit Enkelin Prinzessin Estelle

kes. Mutter Alice (†91) aus spanischem Adel. Das Mädchen aus Heidelberg wuchs in Brasilien auf. Mit drei älteren Brüdern und „Mickey“, ihrem Affen und Spielkameraden. Als Silvia 14 ist, kehrt die Familie ins Wirtschaftswunder Deutschland zurück. Eine Kindheit in vielen Sprachen. Deutsch, Spanisch, Portugiesisch von Haus aus. Englisch, Französisch,

Italienisch dazu. Später noch Schwedisch. Der Grund heißt Carl Gustaf, der schöne Kronprinz von Schweden. 1972, die Olympischen Spiele in München – der Rest ist Geschichte. Ihre offene, fröhliche Art erobert das stille Königshaus. „Es heißt, ich habe ein brasilianisches Herz, einen deutschen Kopf und eine schwedische Seele“, sagt

Silvia später. „Meine brasilianische und portugiesische Seite haben mir geholfen, Türen zu öffnen.“ Besonders die Kleinen liegen ihr am Herzen. 1999 wagte sie den Tabubruch und machte Kindesmissbrauch zum öffentlichen Thema. NIEMAND wollte vorher darüber sprechen. Es wurde zu ihrer Lebensaufgabe. Sie redet schon beim Frühstück über nichts anderes, so der König. Rastlos reist Silvia im Dienste der Kleinsten um die Welt. Ihre Stiftung „World Childhood Foundation“



Silvia & ihr Mann, König Carl Gustaf (76)

hilft Kindern, die Missbrauch oder Gewalt erfahren haben. Pionier-Projekt: Childhood-Häuser (s.o.), sie möchte in jedem Bundesland eines eröffnen. Silvia, die Königin der Kinderherzen. Jetzt

Silvia trifft im Oktober 2016 in Berlin das syrische Flüchtlingsmädchen Fatima (6) kämpft sie Seite an Seite mit BILD und „Ein Herz für Kinder“.

So können Sie helfen

Die BILD-Hilfsorganisation „Ein Herz für Kinder“ unterstützt die „World Childhood Foundation“, fördert u.a. den Bau und die Ausstattung von Childhood-Häusern in Deutschland. Jeder Cent kommt an!

Wenn auch Sie missbrauchten Kindern dabei helfen wollen, einen Weg zurück ins Leben zu finden, dann spenden Sie bitte an:

BILD hilft e.V. Ein Herz für Kinder
IBAN: DE60 2007 0000 0067 6767 00
BIC: DEUTDE33
oder spenden Sie online unter:
www.ein-herz-fuer-kinder.de
oder unter www.paypal.me/einherzfuerkinder

Am 17. Dezember um 20.15 Uhr findet im ZDF wieder die große „Ein Herz für Kinder“-Spendengala statt.

Einfach spenden: Handycamera öffnen, QR-Code scannen – schon sind Sie auf der Paypal-Seite von „Ein Herz für Kinder“ und können dort Ihren Beitrag leisten



1 Zimtstern = 30 Minuten gehen

Berlin - Advent, Advent, (so einfach) die Kalorie verbrennt... Damit Sie sich in der schönsten Schlemmerzeit des Jahres nicht über Extrapfunde ärgern müssen, hat BILD ein paar sportliche Tipps parat. So lange müssen Sie aktiv sein, um die Weihnachts-Leckereien wieder von der Hüfte zu bekommen:

- 1 Dominostein 50 kcal = eine halbe Stunde putzen
- 100 g gebrannte Mandeln 500 kcal = zwei Stunden Weihnachts-Shopping
- 1 Spekulatius 42 kcal = zehn Minuten Seilspringen
- 1 Lebkuchen (100 g) 356 kcal = 30 Minuten zügiges Joggen
- 1 Zimtstern 60 kcal = eine halbe Stunde schnell gehen (oder neudeutsch „walken“)
- 1 kl. Tasse Glühwein 105 kcal = eine halbe Stunde Treppensteigen

Die Angaben sind Richtwerte, die lediglich der Orientierung dienen. Beim Abnehmen wirken unterschiedliche Faktoren

IHR HOROSKOP
5. Dezember

Persönliche Sternendeutung! Nutzen Sie Ihr 15-minütiges Gratisgespräch unter 0800/5353508 (gebührenfrei)



Von ERIKA HERRMANN

WIDDER
21.03. - 20.04.

TAGES-TREND: Starker Expansionsdrang. JOB/GELD: Deutliche Ansagen sind das, was gewünscht wird und was Sie auch liefern. LIEBE: Singles haben gute Flirtgelegenheiten, Paare nur Augen füreinander. GESUNDHEIT: Sie verfügen über starke Nerven. TIPP: Der Tag bietet sich für größere Einkäufe an, Sie finden gute Angebote.

STIER
21.04. - 20.05.

TAGES-TREND: Aufstrebend. JOB/GELD: Sie haben gute Ideen, müssen diese anderen aber noch besser vermitteln. LIEBE: Sie zeigen sich liebevoll und aufmerksam. Ihr Partner oder Flirt wird begeistert sein. GESUNDHEIT: Pflege und Wellness können heute intensiver als sonst wirken. TIPP: Heute können Sie Ihre Vorhaben noch mehr nach Ihren Vorstellungen gestalten.

ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

TAGES-TREND: Gelassen. JOB/GELD: Ein guter Tag für Routine und ordnende Tätigkeiten. LIEBE: Sie sind schlagfertig und neigen dazu, Ihren Partner mit coolen Bemerkungen etwas zu überfordern. GESUNDHEIT: Beim Sport sind Sie zurückhaltend. TIPP: Sagen Sie Ihre Meinung, aber achten Sie auf einen freundlichen Ton.

KREBS
22.06. - 22.07.

TAGES-TREND: Inspirierend. JOB/GELD: Sie sind bereit, selbst ein hohes Pensum zu stemmen und viel wegzuarbeiten. LIEBE: Sie entwickeln tiefe Gefühle und Fantasie. Ihr Partner bzw. Flirt wird verwöhnt. GESUNDHEIT: Sie sind heute fit für alles, was ansteht. TIPP: Jetzt können Sie Ihre Schüchternheit überwinden und mutig für das einstehen, was Ihnen wichtig ist.

LÖWE
23.07. - 23.08.

TAGES-TREND: Gutes Gespür für den richtigen Moment. JOB/GELD: Sie agieren in Geldfragen geschickt. LIEBE: Sie haben einen guten Draht zu Ihrem Partner, können heute über alles ganz unkompliziert reden. GESUNDHEIT: Ihre Sterne liefern neue Zuversicht und seelischen Auftrieb. TIPP: Die Freizeit möglichst spontan gestalten.

JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

TAGES-TREND: Ein guter Start in die neue Woche. JOB/GELD: Sie können selbst eine schwierige Situation meistern und sich die Arbeit erleichtern. LIEBE: Intensiv, Sie möchten Ihre Leidenschaft ausleben. GESUNDHEIT: Der Magen ist robuster. Fettes Essen setzt ihm heute weniger zu. TIPP: Holen Sie eine alte Idee noch mal hervor. Heute kann sie zum Erfolg führen.

WAAGE
24.09. - 23.10.

TAGES-TREND: Mit viel Zuversicht. JOB/GELD: Ein guter Tag für Teamwork und um gemeinsam eine Lösung für ein Problem zu finden. LIEBE: Sie fühlen sich in der Beziehung geborgen bzw. bauen als Single schnell Vertrauen zum Flirt auf. GESUNDHEIT: Stabil und schwingungsvoll. TIPP: Dehnübungen wirken besonders günstig.

SKORPION
24.10. - 22.11.

TAGES-TREND: Unbeschwert. JOB/GELD: Es geht Ihnen mehr um die Freude an der Arbeit als um den großen Erfolg. LIEBE: Egal ob liiert oder Single: Heute lockt Sie ein heißer Flirt. GESUNDHEIT: Gesundheitliche Defizite lassen sich beheben. TIPP: Nutzen Sie den Tag, um sich mit Leidenschaft für ein Herzenthema einzusetzen. Das erfüllt Sie heute besonders.

SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

TAGES-TREND: Souverän. JOB/GELD: Sie bleiben Ihrem Kurs treu, lassen sich von einer anderen Meinung nicht verunsichern. LIEBE: Absolute Ehrlichkeit ist das A und O. Sie selbst könnten den Partner mit Ihrer direkten Art irritieren. GESUNDHEIT: Gutes Körperbewusstsein. TIPP: Heute fällt es leichter, gute Vorsätze umzusetzen.

STEINBOCK
22.12. - 20.01.

TAGES-TREND: Harmonisch und gelassen. JOB/GELD: Heute ist viel Routine gefragt, genau das liegt Ihnen. LIEBE: Sie wissen, was Sie an Ihrem Partner haben, genießen die Vertrautheit. Singles sind eher reserviert. GESUNDHEIT: Neptun fördert Ihren Schlaf. Sie können zudem dauerhaft regenerieren. TIPP: Mit bewährten Methoden kommen Sie heute am besten voran.

WASSERMANN
21.01. - 19.02.

TAGES-TREND: Lebenslustig und gut gelaunt. JOB/GELD: Die Themen Geldanlage und Finanzen werden von den Sternen heute gefördert. LIEBE: Sie zeigen sich einflussreich und verführerisch. GESUNDHEIT: Die Sonne baut Sie auf, Ihre körperliche Konstitution profitiert. TIPP: Nutzen Sie Ihren Charme und Ihre Überzeugungsgabe.

FISCHE
20.02. - 20.03.

TAGES-TREND: Temperamentvoll. JOB/GELD: Eine neue Idee spornt Sie an. LIEBE: Paare finden eine gute Mischung aus Freiraum und Nähe. Singles bekommen beim anderen Geschlecht sehr gut an. GESUNDHEIT: Sie haben Lust auf mehr Bewegung, wollen raus an die frische Luft. TIPP: Seien Sie aktiv und forcieren Sie Ihr Pensum. Heute können Sie sich mehr vornehmen.

EIN GUTER TAG FÜR

- Liebe
- Finanzen
- Gesundheit
- Sport/Bewegung
- Wellness/Entspannung
- Familie/Freunde
- Kommunikation