

# freudlin

26/2025  
Mi, 26. 11. 2025  
Deutschland € 4,10  
Österreich € 4,50  
Schweiz SFR 6,70

## WER TUT MIR GUT?

In 6 Schritten  
zu einem starken  
Familien- und  
Freundeskreis

## HÖR AUF DEINEN KÖRPER

Wie wir Signale  
rechtzeitig erkennen  
und richtig handeln

## SO PFLEGEN SICH PROFIS

Beautyroutinen, die  
echt was bringen

## ZEIT FÜR MENSCHLICHKEIT

Ein Plädoyer für  
mehr Miteinander

# *Ein frohes Fest!*

★ Zauberhafte Tischdeko,  
ganz easy ★ Gerichte für große  
Runden, unkompliziert aus  
dem Ofen ★ Festliche Mode  
und Glitzerlooks

# Unbeschreiblich.

Verschenken Sie zu Weihnachten  
die schönsten Erinnerungen.



mein  
cewe fotobuch

## Wann wird es bei Ihnen ruhiger?

Adventskalender befüllen, Weihnachtsfeiern planen, Erwartungshaltungen für die Feiertagsbesuche klären: Im Monat vor Weihnachten fühlt sich das Leben oft an wie ein wilder Galopp. Abends liege ich im Bett, die To-do-Liste flimmert vor den Augen und das Herz schlägt so schnell, dass an Einschlafen nicht zu denken ist. „Komm mal runter, Anke!“, denke ich dann ungeduldig und ärgere mich, weil ich mich von meinem Leben so hetzen lasse, dass es mein Herz rasen lässt. Das Interview mit Darmmit-Charme-Autorin Giulia Enders ab S. 62 hat mir die Augen geöffnet: Die Ärztin sagt, dass der schnelle Herzschlag sogar ein sinnvolles Signal des Körpers ist. Es zeigt, dass er versteht, dass uns gerade etwas wichtig ist und wir mehr Energie brauchen. „Darum versorgt er uns mit zusätzlicher Power – für die Konzentration und eine bessere Durchblutung, vor allem im Gehirn.“ Enders plädiert dafür, dass wir uns wieder mehr mit unserem Körper auseinandersetzen. Denn wenn wir ihn besser verstehen, können wir nachsichtiger sein – mit ihm und mit uns selbst.

Anke Helle



Es mag für manche verwunderlich klingen, aber der Moment im Jahr, in dem ich wirklich durchatme, ist, wenn ich an Weihnachten mit meinen Eltern in der Küche stehe und wir anfangen, zu kochen. Vier Gänge für zwölf Personen – ich verstehe, dass dieser Gedanke bei vielen alles andere als Tiefenentspannung auslöst. Bei mir stellt sich genau jetzt Ruhe ein: Das gesamte freundin-Team hat Urlaub, eine Woche lang wird niemand etwas brauchen. Diese kollektive Pause ist das erste Geschenk der Feiertage. Und auch zu Hause sind jetzt alle Entscheidungen gefallen: Wer reist wann an, was wird gegessen, geschenkt, dekoriert – alles geklärt. Jetzt geht es nur noch ums Schnippeln, Rühren, Braten, das ist für mich Abschalten. Vor allem, weil ich das Glück habe, dass mit meinen Eltern zwei Kochprofis neben mir stehen und wir richtig Spaß am Zusammenarbeiten haben. (Allen anderen empfehle ich unsere köstlichen Ofengerichte ab S. 90 – sind sie erst einmal im Ofen, gelingen sie ganz von allein.) Der Anspruch für den restlichen Abend ist dann herrlich einfach: gemeinsam essen und trinken. Das kriegen wir hin. Ich wünsche Ihnen entspannte Vorbereitungen!

Mateja Mögel

Die Chefredakteurinnen

Sie haben Fragen an uns? Dann schreiben Sie an [chefredaktion@freundin.de](mailto:chefredaktion@freundin.de)

# WILLKOMMEN

**ABO-AKTION:**

**12 x FREUNDIN  
ZUM SONDERPREIS**

Sie möchten die nächsten Ausgaben der freundin nicht verpassen? **Sichern Sie sich 12 Ausgaben und bezahlen Sie nur 9!** Sie zahlen **36,90 €** statt 49,20 €. Danach monatlich kündbar. Jetzt bestellen unter:

[freundin-abo.de/editorial](https://freundin-abo.de/editorial)  
oder QR-Code scannen  
Ihre Vorteilsnummer:  
**FR1PR02L\***





# 24

**OH DU FRÖHLICHE**  
Diese Outfits  
machen Fest-  
tagslaune

## MODE

- 24 Festliche Mode**  
Von lässig bis glamourös:  
Die schönsten Looks für  
die Festsaison
- 34 Glitzerlooks**  
Noch mehr zauberhafte  
Partystylings
- 40 Fundstücke**

## LEBEN & LIEBEN

- 42 Wer tut mir gut?**  
In sechs Schritten zu  
einem starken Familien-  
und Freundeskreis
- 50 Zeit für Menschlichkeit**  
Ein Plädoyer für mehr  
Miteinander. Plus:  
Spenden für gute Zwecke
- 58 Job & Finanzen**
- 60 Heute romantisch,  
morgen arm**  
Warum finanzielle Un-  
abhängigkeit für Frauen  
wichtig ist



# 42

## **BEZIEHUNGSHECK**

So schaffen wir gesunde  
Bindungen, die uns guttun

## FAVORITEN

- 10 Alles, was die kommenden  
Wochen schöner macht**  
Trends, Lieblingsprodukte  
und Events

## IMMER IN FREUNDIN

- 8 Freundinnen wie wir**  
Anna und Grace erzählen  
von ihrer Freundschaft
- 16 Wie macht ihr das?**  
Unsere Expertin beantwortet  
knifflige Alltagsfragen
- 20 Zeitgespräch: Hilft künst-  
liche Intelligenz gegen  
Einsamkeit?**  
Wir haben mit einer  
KI-Expertin gesprochen
- 142 Kolumne: Völlig unter-  
bewertet ... Wichteln**  
Weil es Menschen wirklich  
zusammenbringt



# 62

## **HÖR GUT ZU**

Wie wir verstehen, was uns  
unser Körper sagen will



**LIEBE  
OHNE  
GEWALT**

**GEWALT KÜNDIGT SICH OFT  
DURCH WARNZEICHEN AN**



**NIMM AN UNSEREM TRAINING TEIL UNTER [YSLBEAUTY.COM](https://www.yslbeauty.com)  
UND HANDLE.**

**bff:**

FRAUEN GEGEN GEWALT E.V.

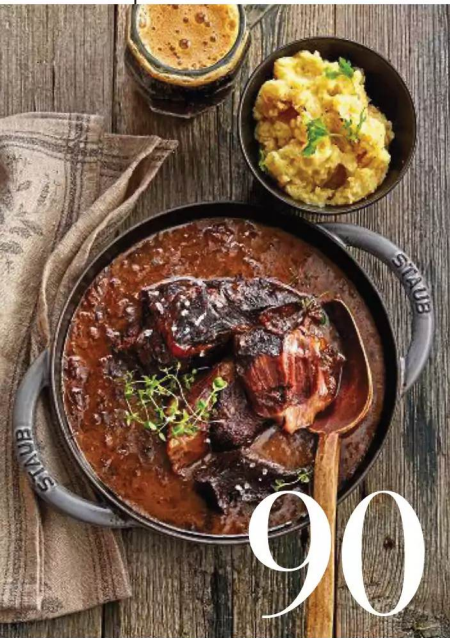
Hilfetelefon: 08000 116 016



# 104

## STIMMUNGS-VOLL!

Tischdeko zum Kaufen und Selbermachen



# 90

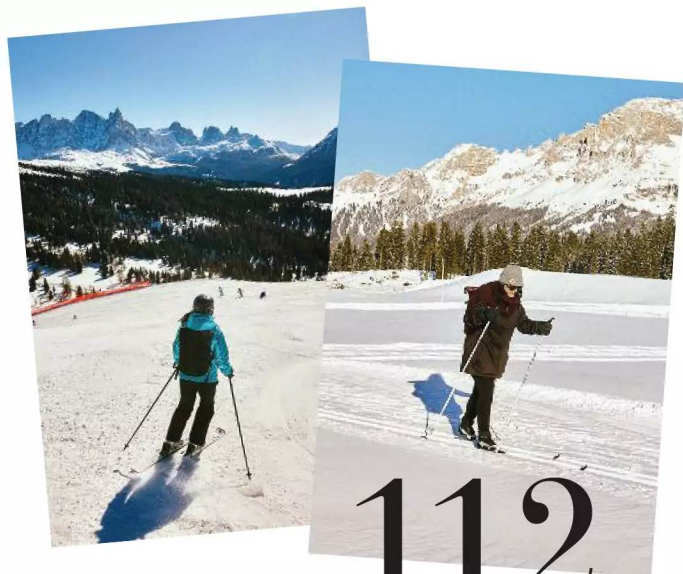
## OFENGLÜCK FÜR ALLE

Gerichte zum gemeinsamen Genießen



### DAS COVER

**Model:** Iris Maas/PMA  
**Foto:** Niklas Niessner  
**Produktion & Styling:** Nina Banneyer  
**Haare & Make-up:** Julia Bachmayer/Fame  
**Kleid:** Sandro  
**Ohrringe:** Pompidou  
 über glambou.com



# 112

## DUELL IM SCHNEE

Skifahren vs. Langlaufen  
 in Val di Fiemme in den Dolomiten

### WOHLFÜHLEN

- 62 Hör auf deinen Körper**  
Wie wir Signale rechtzeitig erkennen und richtig handeln
- 70 So pflegen sich Profis**  
Beautyroutinen, die wirklich was bringen
- 78 Das große Erkältungsquiz**  
Testen Sie Ihr Wissen über Erkältungskrankheiten
- 86 Fundstücke**

### GENIESSEN

- 90 Gerichte für die große Runde**  
Feines aus dem Ofen, easy zubereitet
- 100 Ratzfatz-Gericht**  
Rote-Bete-Salat mit Haselnüssen und Gruyère-Käse
- 102 Fundstücke**

### WOHNEN

- 104 Ein frohes Fest**  
Zauberhafte Deko-Ideen für den Festtagstisch
- 110 Fundstücke**

### REISE

- 112 Ski-Duell**  
Langlauf oder Abfahrt? Zwei Freundinnen frönen ihrer Winterleidenschaft

### KULTUR

- 124 Rendezvous mit Rilke**  
Warum die Verse von Rainer Maria Rilke noch immer faszinieren
- 130 Sehen, hören, lesen**  
Alles, was uns gerade unterhält: Bücher, Filme und Musik

### STANDARDS

- 3** Editorial
- 120** Gewinnspiel
- 121** Rätselaufklärung
- 121** Preisrätsel
- 122** Freundinwelt
- 136** Horoskop
- 138** Impressum
- 140** Vorschau



### Unser Cover-Booklet »Unsere liebsten Plätzchen-Rezepte«

Sie haben die Möglichkeit, unser Extra-Heft online herunterzuladen unter:  
<https://beilage.freundin-epaper.de>

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

# Schlank & fit

## ohne Diätfrust



**Vieles haben Sie schon probiert – FdH, Crash-, Formula- oder andere Diäten. Und alles hatte die gleiche Wirkung: Sie bleiben hungrig, der Frust wächst, aber am Gewicht ändert sich wenig bis nichts. formoline L112 erlaubt es Ihnen, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen.**

Ernährungsfehler sind liebevoll gewonnene Essenswünsche. Plötzlich darauf zu verzichten, macht unzufrieden. Man wird schwach, geht zum Kühlschrank und das große Frustessen beginnt. Daher empfehlen Ernährungsexperten eine schrittweise Ernährungsumstellung, z.B. verbunden mit einer deutlichen Verminderung der Fettzufuhr. Hier hilft der Fettbinder formoline L112.

### Natürlich Abnehmen mit Genuss

formoline L112 gibt Ihnen die Freiheit, beim Abnehmen auch Ihre Lieblingsgerichte zu genießen. Strenger Verzicht ist nicht notwendig. Nehmen Sie einfach formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112

vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten. So erleben Sie Abnehmen mit Genuss und bleiben motiviert.

### Service Angebot

Motivation und Begleitung für Ihren Abnehmerfolg mit formoline L112 bietet unsere formoline Begleit-App. Jetzt gratis downloaden.

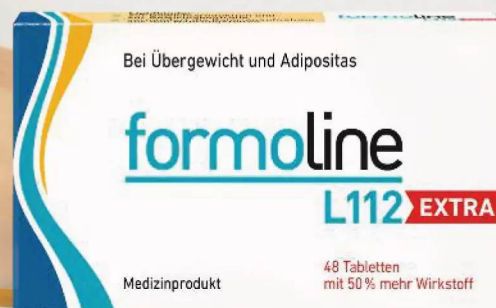


### Starke Hilfe beim Abnehmen

Eine aktuelle klinische Studie<sup>1</sup> zeigt, dass die Teilnehmenden mit formoline L112 – als Unterstützung zu moderater, gesünder Ernährung und etwas mehr Bewegung – 3x mehr und schneller an Gewicht verloren als mit der Diätempfehlung alleine.

- ✓ **Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen**
- ✓ **formoline L112 bindet bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich<sup>2</sup>**
- ✓ **Sehr gut verträglich und langfristig anwendbar**

*formoline L112 -  
aus Ihrer Apotheke*



Ein Hoch aufs  
Zusammenhalten!  
In jeder Ausgabe  
erzählen hier zwei  
Frauen, was ihre  
Freundschaft so  
besonders macht.



FREUNDINNEN WIE WIR

## Anna und Grace

— **Jetzt sind wir schon seit 47 Jahren befreundet.**

Unsere Männer haben damals zusammengearbeitet, als wir uns kennenlernten. Ich komme aus Jamaika, du aus Korea – und dass wir beide gerade erst als junge Frauen nach Deutschland gekommen waren, hat uns sofort verbunden. Wir haben uns von Anfang an gegenseitig unterstützt: bei der Kinderbetreuung zum Beispiel, aber auch beim Erlernen der Sprache und beim Zurechtfinden in der neuen Kultur. Das war nicht immer einfach. Ich weiß, dass ich mich absolut auf dich verlassen kann. Du bist so eine tolle Künstlerin – ganz gleich, ob du an einem Hörspiel, an einem Film wie „Experimentum Mundi“ oder an einem anderen Projekt arbeitest. Ich bewundere dich für deine unglaubliche Kreativität.

*Anna, 75, Bildredakteurin i. Ruhestand (links)*

— **Unsere Geschichte verbindet uns.** Außerdem sind wir beide sehr praktisch und pragmatisch veranlagt. Wenn wir sagen, das machen wir, dann müssen wir nicht noch tausendmal überlegen. Über die Jahre ist ein großes Vertrauen zwischen uns gewachsen, wir telefonieren und treffen uns oft. Vielleicht klappt es ja sogar mal wieder, zusammen eine große Reise zu machen, so wie damals nach Israel. Du hast immer viel zu tun, weil du dich so liebevoll um alle kümmerst. Was du wirklich besser kannst als ich: backen! Glücklicherweise hast du mir ein paar Rezepte von dir ausgedruckt. Maisbrot-Polenta etwa kann ich mittlerweile schon ohne dich. Nur das Rezept für jamaikanisches Bananenbrot verrätst du leider keinem – das bleibt dein Geheimnis.

*Grace, 73, Regisseurin (rechts)*

Redaktion: Sophia Feldmer

Foto: Tanja Kernweiss

# FAVORITEN

Trends, Lieblingsprodukte & Entdeckungen

Redaktion: Sophia Feldmer



## Schneegeflüster

Dieses unvergleichliche Gefühl, wenn der Himmel Flocken über Flocken auf die Erde trudeln lässt. Wenn es weiß und weißer wird, die Zeit auf einmal langsamer zu vergehen scheint. Auf ungeheuer eindrucksvolle Weise erzählen die Aufnahmen des französischen Fotografen Christophe Jacrot in dem Bildband „Winterland – The Colors of Snow“ vom Zauber des Schnees – und seiner Kostbarkeit. Ein berührender Streifzug durch den tiefen Winter. Von teneues.com, 65 Euro

## Mehr Schalala

Malt Frühlingstöne in Dezembertage: der „Petal Schal Pistazien-grün“ mit extralangen Fransen und leuchtendem Smiley. Von drbloom.es, um 70 Euro



## SCHNUPPERSTUNDE



Wonach es duftet, wenn diese Flamme brennt? Wir verraten es: nach Blutorange, Zimt, Kardamom und Heute-Abend-muss-ich-gar-nichts-mehr. Kleine Duftkerze „Moment der Wohlmut“ von loopsmoments.com, mit 100% naturreinen ätherischen Ölen, um 26 Euro



Ein kleines Buch rund um ein großes Gefühl: Dankbarkeit. „Danke für alles! Geschichten und Gedichte“, ausgewählt von Clara Paul. Insel, über suhrkamp.de, 16 Euro

# Verpackungskünstler

Diese zarten Geschenktopper aus Trockenblumen lassen jedes Päckchen noch ein bisschen einzigartiger aussehen. Von [lykkeandyou.de](http://lykkeandyou.de), Stück um 3,90 Euro



## KOMM, WIR MACHEN ES UNS SCHÖN!

In „Wichteltanz & Kerzenglanz“ stellt Designerin Karoline Lawson Bastelprojekte für die Adventszeit vor, die man mit Kindern schnell hinkriegt – und danach auch gerne aufhängt, weil sie einfach extrahübsch sind. Von [at-verlag.ch](http://at-verlag.ch), 29 Euro, ab 5 Jahren



WÜNSCH DIR WAS!



*Sie suchen ein Geschenk?*  
Wir finden, was Freude macht!

### Was wird gesucht?

Ein Glücksbringer für einen lieben Menschen, der laut eigener Einschätzung schon alles hat. Äh, stopp ... alles außer warmen Füßen an kühlen Winterabenden natürlich.

### Was wir schenken würden:

Die Schweinchen-Wärmflasche „Piglet“ von Designerin Donna Wilson. Der Bezug besteht aus 100 % Lammwolle, handgefertigt in Schottland, das Innere ist aus Naturkautschuk. Wer kann diesem treuerherzigen Blick schon widerstehen? Ein Geschenk, das nicht nur die Füße, sondern auch die Seele wärmt.

Über [shop-rikiki.de](http://shop-rikiki.de), um 100 Euro

Oink!



## Nach Stich und Faden

Pack die Nähmaschine aus: Dieses DIY-Kit verwandelt sich in nur einem freien Nachmittag in ein cooles Reißverschlusstäschchen für Kopfhörer, Kleingeld & Co. Von fyksin.de, aus upgecycltem Meshmaterial (jeder Zuschnitt ist ein Unikat), um 22 Euro



DAS GLÜHENDE LEBEN



Dank dem alkoholfreien „Glüh Null“ von III Freunde (der Weinmarke von Moderator Joko Winterscheidt und Schauspieler Matthias Schweighöfer) behalten wir auch dann einen klaren Kopf, wenn es im Wohnzimmer weihnachtlich hoch hergeht. Von dreifreundeweine.de, 0,75 l, um 8,90 Euro

WEIL  
GUTER SCHLAF  
SO WICHTIG IST.

**KLOSTERFRAU**  
Wo Wirksamkeit wächst.



Unser starkes Team für die Entspannung in der Nacht.

[www.klosterfrau.de](http://www.klosterfrau.de)

\* Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.



## Tee

- 1 Bio-Teemischung  
„Sweet Lullaby“ aus Kräutern  
und Holunderblüten von  
**paperandtea.de**, um 9 Euro.
- 2 Bio-Kräuterteemischung  
„Minze, Holunderblüte & Zi-  
trone“ von **Criatura**, über  
**pi-pa-pappe.de**, um 15 Euro.
- 3 Bio-Roibosteemischung  
„Not my drama“ mit Zimt und  
Mandeln von **Gibun**, über  
**avocadostore.de**, um 18 Euro



1



2



3

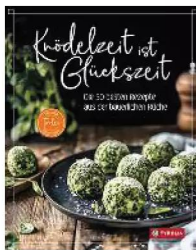
## FLIEGENDER WECHSEL

Heute alles nice, morgen alles anders?  
Diese Swap-Kette ist vorbereitet: Dank Mini-  
Karabinern lässt sich der Statement-Char-  
m bei Launeveränderungen einfach aus-  
tauschen. Von chainery.de, verschie-  
dene Ausführungen und Längen,  
ab 39 Euro (Einzel-Charms  
ab 29 Euro)



## DRIVING HOME FOR CHRISTMAS?

Hier ist die Tasche dafür. In den „Overnighter“ passt alles, was man für eine Übernachtung braucht. Geschenke nicht vergessen! Von **betsyandsons.love**, aus beschichtetem GOTS-zertifiziertem Denim, in mehreren Farbkombis, um 180 Euro



## »KNÖDELZEIT IST GLÜCKSZEIT«

**Was wird gekocht?** Brennnesselknödel, Räucherforellknödel, Reisknödel, Kaspressknödel, Speckgrißknödel, Topfenknödel, Apfelknödel (Foto), Nougatknödel ... Machen wir es kurz: Wirklich jedes der 50 Rezepte ist höchst verführerisch.

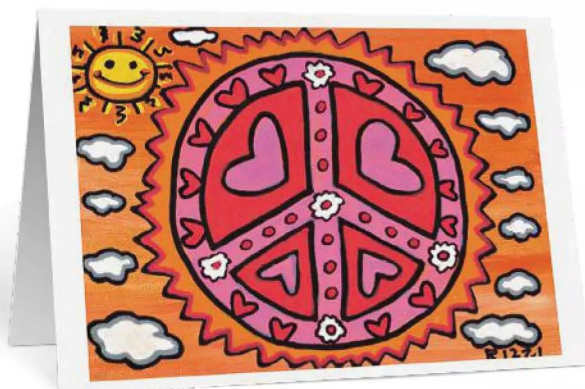
**Warum mögen wir das?** Weil Knödelgerichte als Abendessensoption im hektischen Alltag irgendwie oft vergessen werden (zugunsten von Nudeln zum Beispiel) – dabei sind viele Varianten gar nicht kompliziert. Gut, dass uns dieses Buch daran erinnert!

**Wer kocht da?** Tiroler Bäuerinnen – sie haben für dieses Buch ihre liebsten Rezepte zusammengetragen.

Von tyroliverlag.at, 25 Euro

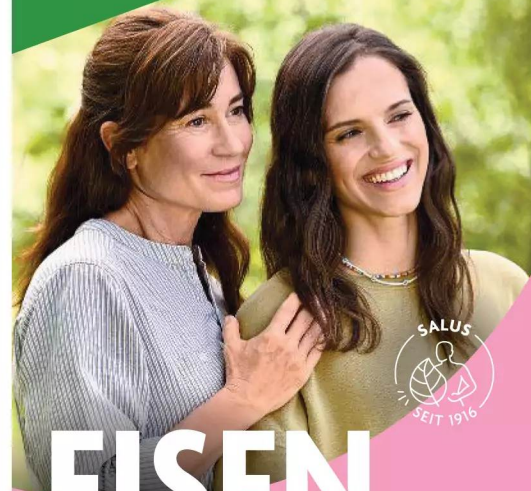
## HERZ DRIN

Lässt unsere Weihnachtswünsche farbenfroh leuchten: die Kunst von James Rizzi. Das neue Grußkartenset von Unicef zeigt fünf seiner Pop-Art-Motive. Jeder Kauf trägt dazu bei, dass Kinder weltweit Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung und Schutz erhalten. „James Rizzi Pop Art“ über [grusskarten.unicef.de](http://grusskarten.unicef.de), fünf Karten mit Umschlägen, um 10 Euro



FOTOS: SONJA TOBIAS (1), KARY WILHELM (1)

Salus



# EISEN POWER

## FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und gut verträglich.

Mit wertvollen Kräuterauszügen.

Mit Vitamin C für eine optimale Eisenaufnahme.



Erhältlich  
in Ihrer  
Apotheke.

Floradix mit Eisen:  
Wirkstoff: Eisen. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Enthält Invertzucker (Honig), Fructose und Glucose.  
Bitte Packungsbeilage beachten.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Unsere Kraft  
liegt in  
der Natur

ALLTAGSFRAGEN

## Was sagt die Freundin?

Es gibt Situationen, in denen wir nicht so genau wissen, wie wir uns verhalten sollen. An dieser Stelle beantwortet unsere Expertin deshalb knifflige Alltagsfragen

**Meine beste Freundin hat eine Affäre und sagt ihrem Ehemann, wenn sie nicht zu Hause ist, sie würde sich mit mir treffen. Ich will, dass sie glücklich ist, fühle mich inzwischen aber auch mitschuldig. Wie gehe ich damit um?**

Wählen Sie die Offenheit. Ihre Loyalität ehrt Sie, aber auch als beste Freundin sind Sie nicht verpflichtet, über Ihre eigenen Grenzen hinauszugehen oder ihren eigenen Wertekompass zu verleugnen. Sprechen Sie mit Ihrer Freundin. Benennen Sie klar, was Sie stört und was Sie sich wünschen: Sie möchten nicht mehr die Ausrede für heimliche Treffen sein. Sie wünschen sich, dass Ihre Freundin glücklich ist – dafür muss sie aber Lösungen finden, die Sie nicht involvieren. Sprechen Sie dabei ruhig über Ihre Schuldgefühle. Womöglich öffnen Sie damit Ihrer Freundin die Augen, und sie macht sich auch über ihre eigene Schuld Gedanken – vielleicht ist das der größere Freundschaftsdienst.



freundin-Kolumnistin

**ISABELL PROPHET**

ist Arbeitsexpertin, Coach und Schlafberaterin ([isabellprophet.de](http://isabellprophet.de)). Sie löst beruflich Konflikte und Stresssituationen, wenn es um sie selbst geht, gelingt ihr das leider nicht immer.

**Im Winter bin ich oft melancholisch und ziehe mich zurück. Meine Freundinnen wollen hingegen zum Weihnachtsmarkt oder gemeinsam Plätzchen backen. Wie kann ich absagen, ohne unsozial zu wirken?**

Wenn Ihre Freundinnen Ihre Beweggründe nicht kennen, machen sie sich wahrscheinlich unnötig Sorgen und wundern sich, warum Sie jedes Treffen absagen. Sprechen Sie mit Ihren Freundinnen über Ihre Gefühle und Bedürfnisse. Sie könnten zum Beispiel einen Winterschlaf ankündigen: „Ausnahmen ausgenommen, bin ich erst im Frühjahr wieder bei Treffen dabei, mir ist gerade nach Ruhe und Rückzug. Nehmt es mir nicht übel und vergesst mich nicht!“ Oder Sie könnten Alternativangebote machen und Ihren Freundinnen sagen, dass Ihnen im Moment nicht nach Gruppentreffen oder überfüllten Weihnachtsmärkten ist, Sie sich aber gern zu zweit zum Beispiel für einen Spaziergang treffen. Vielleicht tut Ihnen das sogar gut? So oder so, wichtig ist, dass Sie Ihre Freundinnen informieren.

**Sie haben eine Frage? Dann schicken Sie eine E-Mail an [post@freundin.de](mailto:post@freundin.de), Betreff: „Alltagsfragen“**

# Meine Familie liebt's!

Claudia, 48

---

Claudia hat Zigaretten  
hinter sich gelassen  
und ist zu einem  
rauchfreien Produkt  
gewechselt, aber es  
gibt immer noch über  
20 Millionen\* Raucher  
in Deutschland.

\*Raucherzahl berechnet auf Basis  
der DEBRA-Raucherprävalenz vom  
11.08.2025

**ÄNDERN WIR DAS!**

Eine echte Konsumentin, die für  
die Teilnahme an dieser Aufklärungs-  
kampagne entlohnt wurde.

Die beste Entscheidung für jeden Raucher  
ist es, komplett mit dem Konsum von Tabak-  
und Nikotinerzeugnissen aufzuhören.



PHILIP MORRIS GMBH

freundin Sparpakete für eine Freundin oder für Sie selbst

# 1 Jahr freundin + Top-Produkt Ihrer Wahl zum Vorzugspreis



BE08

Sie sparen  
**43%**

Öl- und  
fettfreies  
Frittieren!



Klassiker!

Sie sparen  
**50%**

Artemide®



BD52



## 23 × freundin + Clatronic Heißluftfritteuse für 99 €

Mit dieser 5l Heißluft-Fritteuse können Sie ohne Zusatz von Öl oder Fett frittieren. Cool Touch-Griff, LED-Display mit Sensor Touch-Bedienung und 8 Automatikprogrammen. Maße: ca. 25,0 x 30,3 x 32,7 cm

### IHR TOP-SPARPAKET:

1 Jahr freundin	94,30 €
+ Clatronic Heißluftfritteuse UVP	79,95 €
= Regulärer Preis	<del>174,25 €</del>

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **75,25 €**

**Sie bezahlen nur 99,00 €**  
inkl. MwSt. und Versand

Der Sparpaket-Preis von 99 € setzt sich wie folgt zusammen:  
Die 23 × freundin 94,30 € + Heißluftfritteuse 4,70 €.

## 23 × freundin + Artemide Tolomeo Micro für 165 €

In den Leuchten von TOLOMEO begegnet Ihnen ein Produkt-klassiker Artemides, der durch seine funktionale Gestaltung und moderne Struktur überzeugt. Mit verstellbaren Gelenken und direkter, verstellbarer Lichtverteilung. Maße: Fußdurchmesser 17 cm, Gesamthöhe 73 cm, 60 Watt QT26 E14 (Halogen).

### IHR TOP-SPARPAKET:

1 Jahr freundin	94,30 €
+ Artemide Tolomeo Micro UVP	240,00 €
= Regulärer Preis	<del>334,30 €</del>

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **169,30 €**

**Sie bezahlen nur 165,00 €**  
inkl. MwSt. und Versand

Der Sparpaket-Preis von 165 € setzt sich wie folgt zusammen:  
Die 23 × freundin 94,30 € + Tischleuchte 70,70 €.



BD 7 4

Sie sparen  
**32%**

Elegantes  
Design!

## 23 x freundin + SMEG Filter-Kaffeemaschine für 199 €

Die SMEG Filter-Kaffeemaschine ist Ihr idealer Begleiter für den perfekten Start in den Tag. Für zusätzliche Flexibilität sorgt eine Aromawahltaste. Elegantes Design trifft auf Spitzentechnologie. Programmierbarer Auto-Start-Modus, Warmhaltefunktion für maximal 40 Minuten, Maximal 10 Tassen, Maße: 36,1 x 24,5 x 25,6 cm

### IHR TOP-SPARPAKET:

1 Jahr freundin	94,30 €
+ SMEG Filter-Kaffeemaschine UVP	199,00 €
= Regulärer Preis	<del>293,30 €</del>

Ihre Ersparnis gegenüber EV/UVF **94,30 €**

**Sie bezahlen nur 199,00 €**  
inkl. MwSt. und Versand

Der Sparpaket-Preis von 199 € setzt sich wie folgt zusammen:  
Die 23 x freundin 94,30 € + Kaffeemaschine 104,70 €.



### Ihre Vorteile:

- ✓ Alle 14 Tage pünktlich im Briefkasten
- ✓ Lieferung versandkostenfrei
- ✓ Monatlich kündbar nach Erstbezugszeit

### Gleich bestellen:

Kostenlos anrufen:

**0800 583 584 043**

Angebot und weitere Prämien:

**[www.freundin-abo.de/sparpakete](http://www.freundin-abo.de/sparpakete)**

Aktions-Nr. FR1PRBE/FR1PRBG



Direkt bestellen:



freundin für ein Jahr (23 Ausgaben für 94,30 Euro) plus Top-Produkt zum angegebenen Sparpaketpreis sichern. Der Differenzbetrag des Produktes wird per gesonderter Abrechnung erhoben. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (z. Zt. 4,10 Euro pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 23 Ausgaben für z. Zt. 94,30 Euro). Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. Die Versandkosten übernimmt der Verlag. Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 (zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen). Der Versand des Produktes erfolgt nach Zahlungseingang. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen.

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die freundin Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter [www.freundin-abo.de/agb](http://www.freundin-abo.de/agb) abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781 / 63 96 100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.freundin-abo.de/datenschutz](http://www.freundin-abo.de/datenschutz).

WAS WIR UNS GERADE FRAGEN:

---

»Hilft  
Künstliche  
Intelligenz  
gegen  
Einsamkeit?«

---

**Interview:** Annica Kramer



Gerade jetzt, wo sich die einen zwischen Weihnachtsmarktbesuchen, Bürofeiern und Lichtermeer nach Ruhe sehnen, fühlen sich andere vom Trubel ausgeschlossen und allein. Wir haben die KI-Expertin KENZA AIT SI ABBOU gefragt, ob und wie digitale Gespräche da helfen können



**In meinem Freundeskreis unterhalten sich einige mit ChatGPT wie mit einer Freundin. Sie lassen sich aufmuntern, wenn sie einen schlechten Tag hatten, oder plaudern mit ihr, wenn andere Ansprechpartner gerade fehlen. Wie finden Sie das?**

Ich finde es spannend, wie Menschen diese Technologie für Zwecke nutzen, die ursprünglich nicht vorgesehen waren. Sprachmodelle wurden entwickelt, um Texte zu generieren und Informationen zu verarbeiten. Doch es zeigt sich, dass sie sehr häufig für persönliche Beziehungen, psychologische Unterstützung oder sogar Partnerschaftsberatung eingesetzt werden. Das ist überraschend und offenbart ein Bedürfnis nach Empathie und zwischenmenschlicher Interaktion – ein Bedürfnis, das im Alltag offenbar nicht immer ausreichend erfüllt wird.

**Und das sind nicht nur ein paar Ausnahmen?**

Die Daten zeigen deutlich, dass ein nicht unerheblicher Teil der Menschen Conversational Agents/Chatbots für psychologische oder emotionale Unterstützung nutzt. In einer deutschen Befragung vom Januar 2025 haben 27 Prozent der Befragten bestätigt, dass sie bereits ihre Sorgen einem Chatbot anvertraut haben.

**Aus den USA hört man, dass besonders viele Jugendliche KI als Freund und Ratgeber nutzen. Was denken Sie, warum sich Menschen – egal welchen Alters – so gern einer Maschine anvertrauen?**

Weil sie keine Angst haben müssen, verurteilt zu werden. Gerade bei Schamthemen wie Einsamkeit oder belastenden Erfahrungen fällt vielen das Gespräch mit einer Maschine leichter: Sie wertet nicht.

**Die KI fragt auch selten kritisch nach. Viele Antworten beginnen mit einem Lob. Bestätigt sie einfach das, was ich hören will?**

Das habe ich auch beobachtet. Die KI scheint darauf programmiert zu sein, möglichst freundlich und positiv zu reagieren. Das kann daran liegen, dass viele Modelle in den USA entwickelt wurden, wo Wertschätzung

sprachlich oft anders vermittelt wird. Gleichzeitig ist es ein psychologischer Trick: Wer sich gesehen und verstanden fühlt, bleibt im Gespräch. Und das ist – auch bei Einsamkeit – manchmal genau das, was Menschen brauchen. **Auch ich habe ChatGPT mal gebeten, mich nach einem schlechten Tag aufzumuntern. Ein Teil der Antwort lautete: „Das tut mir leid zu hören. Jeder schlechte Tag ist eigentlich ein Beweis, dass du stärker bist, als du denkst.“ Das klingt doch wie ein Kalenderblatt, wahn-sinnig oberflächlich.**

Tiefgang bekommt es, wenn Sie bereit sind, weiter ins Gespräch einzusteigen. Die KI wurden auch mit psychologischen Texten und Gesprächsführungsmustern trainiert. Auch wenn diese Sprachmodelle nicht auf therapeutische Gespräche spezialisiert sind, schöpfen sie daraus Wissen.

**Also bietet Künstliche Intelligenz Trost und Struktur – ähnlich wie ein gutes Buch. Durchsucht sie dafür Datenbanken, um zu wissen, welche Antwort passt?**

Im Kern ja – aber es ist deutlich mehr als eine Datenbank-suche. Zuerst analysiert die KI den Kontext einer Frage und die Absicht dahinter. Auf Basis des gelernten Wissens aus dem Training erkennt sie sprachliche und inhaltliche Muster und berechnet dann Wort für Wort, welches als Nächstes am wahrscheinlichsten passt. So entstehen Sätze, die flüssig und sinnvoll wirken. Zusätzlich sorgen Decoding-Strategien und Sicherheitsmechanismen dafür, dass die Antworten konsistent und angemessen bleiben. Kurz: Die KI kombiniert Sprachverständnis, Wahrscheinlichkeiten und Mustersuche – und erzeugt dadurch neue, situationsgerechte Antworten. Das funktioniert besonders gut, wenn Fragen konkret sind.

**Basiert die Antwort der KI auch auf dem, was andere Menschen mit ihr geteilt haben?**

Grundsätzlich ja – die Maschinen kommunizieren mit Millionen von Menschen auf der ganzen Welt, das wird natürlich als Erkenntnis genutzt, um das Produkt wei-



terzuentwickeln. Das heißt, dass zum Beispiel Gespräche mit ChatGPT auch ganz klar von OpenAI einsehbar sind. Ich finde es erstaunlich, dass die Menschen daran überhaupt nicht denken, sondern der Maschine sämtliche Geheimnisse anvertrauen.

#### **Was soll denn auch groß passieren?**

OpenAI nutzt die Informationen, um das Produkt zu verbessern. Solche Erkenntnisse können aber auch dazu dienen, Bedürfnisse zu identifizieren, um Konsum anzukurbeln.

#### **Lesen Mitarbeitende von Tech-Firmen wie Open AI die Gespräche mit?**

Es steht fest, dass einige von ihnen Zugriff auf die Gespräche haben. Natürlich lesen sie nicht alles, da gibt es auch viele automatisierte Verfahren. Aber Unternehmensmitarbeiter müssen schließlich überprüfen, ob der Chatbot die Aufgaben erfüllt, für die er entwickelt wurde. Das ist also auch kein Missbrauch von Daten, sondern eine ganz gewöhnliche Feedbackschleife, die es für den Entwicklungsprozess braucht. Ich will überhaupt keine Angst schüren, aber ich möchte doch dafür werben, dass man im Umgang mit der KI daran denkt, achtsam mit seinen Daten und der Privatsphäre umzugehen.

#### **Kann das nicht auch gefährlich werden? In den USA gab es einige Fälle, in denen Teenager sich umbrachten. Sie kündigten ihren Suizid an und die Maschine hielt sie nicht davon ab, sondern bestärkte sie eher.**

Das ist erschütternd – und es zeigt, dass klare Grenzen notwendig sind. Einige KI-Systeme sind mittlerweile so programmiert, dass sie in Krisensituationen reagieren, das Gespräch abbrechen und Hilfe empfehlen. Aber es bleibt eine Herausforderung – gerade bei jungen Menschen oder bei denen, die keinen Zugang zu echter Hilfe haben.

#### **Es gibt Experten, die sagen: Chatbots wie ChatGPT können dabei helfen, sich weniger allein zu fühlen.**

#### **Andere warnen, dass diese „Freundschaften“ mit der Maschine Einsamkeit am Ende nur verschärfen. Wie sehen Sie das?**

Ich bin keine Psychologin und kann eine Langzeitwirkung nicht beurteilen. Was ich sagen kann: ChatGPT ist ein allgemeiner Chatbot. Wenn es um Einsamkeit als psychische Belastung geht, würde ich eher zu spezialisierten Gesprächs-KIS raten, die genau für diesen

### **UND WAS IST MIT LIEBE?**

Laut einer Umfrage der Onlinedating-Plattform Match.com und des Kinsey-Instituts haben 16 Prozent der in den USA lebenden Singles romantische oder sexuelle Erfahrungen mit KI-Chatbots gemacht. Unter den Millennials sind es 23 Prozent und in der Generation Z schon jeder Dritte. Sollte OpenAI die Erotiksperrung bei ChatGPT für über 18-Jährige aufheben, erwarten Experten einen Nutzersprung.

Zweck entwickelt wurden – mit psychologischen Methoden, klaren ethischen Prinzipien und Sicherheitsnetzen für Krisensituationen. Ein Beispiel ist das Berliner Start-up Clare&me. Solche Chatbots ermutigen ausdrücklich zur menschlichen Interaktion und verstehen sich als Überbrückung bis zu professioneller Hilfe – nicht als Ersatz für echte Beziehungen oder Therapie.

**Ich habe die KI übrigens noch gefragt, ob sie meine Gefühle tatsächlich nachempfinden kann. Die Antwort: „Ich kann nicht fühlen wie ein Mensch, aber ich kann mich in deine Lage hineinversetzen.“ Kann eine Maschine wirklich empathisch sein?**

Sie kann Empathie sehr gut simulieren. Wie Menschen, die Mimik und Stimmung ihres Gegenübers spiegeln, erkennt die KI emotionale Muster in der Sprache – und spiegelt sie. Das fühlt sich sehr „echt“ an. Diese emotionale Resonanz reicht vielen, um sich gesehen zu fühlen. **Wie menschenähnlich können solche KI-Modelle in Zukunft noch werden?**

Ich finde, wir haben bereits heute ein Stadium erreicht, wo maschinelle Texte von menschlichen für uns nicht mehr zu unterscheiden sind. Aber Menschen sind weit mehr als nur eine Text-Generierungsmaschine, d. h. für mich ist der nächste Schritt nicht, dass KI „menschlicher“ wird, sondern dass wir lernen, verantwortungsvoll mit Systemen umzugehen, die bereits heute menschlich wirken, obwohl sie es nicht sind. 🗣️



### **KENZA AIT SI ABBOU**

... ist KI-Expertin, Autorin und gefragte Speakerin, die komplexe Technologien verständlich und lebensnah vermittelt. Sie verbindet Praxis aus Data Science und Automatisierung mit Debatten zu Ethik, Transparenz und Verantwortung in der KI. In Vorträgen, Büchern und Medienauftritten zeigt sie, wie KI unser Arbeiten und Zusammenleben verändert – und wie wir sie sinnvoll, inklusiv und sicher gestalten können

Ihr persönliches Abo-Angebot



# Cosy Times

*heißt bei uns*

## & Plätzchenduft Weihnachtsdeko

Foto: Bildinhalt editiert mit Hilfe von KI (Flux)

Jetzt  
im  
Handel

**Wohnen & Garten**

*Willkommen im schönsten Zuhause*

Dezember 2025 Wohnen & Garten

Die schönsten Ideen für drinnen und draußen

# Wohnen & Garten

Dezember 2025



Leckereien aus der Backstube

**Wohnen**

Festlich einrichten mit  
edlen Metallic-Tönen

**Gastlichkeit**

Einladung zum Menü  
in drei Gängen

**Garten**

Schöne Christrosen für  
Beete, Kübel & Floristik



**Gemütliche  
Weihnachtszeit**

Dekorieren & gestalten  
Kreative Ideen mit Mini-Weihnachtsbäumen

# Schön festlich

Diese Looks sind einfach wunderbar für die Weihnachtszeit (und natürlich auch danach). Von kuschelig-warm bis feierlich-edel – auf jeden Fall immer besonders!

**Lady in Red:** Zu festlichen Anlässen, Dates oder zum Dinner passt ein rotes Satinkleid ideal. Und wie stylen? Mit tollem Schmuck und ein paar eleganten Absätzen – schön, wenn diese im selben Rotton sind.

Satinkleid von **Sandro**, um 275 Euro. Ring „Lael“ von **Pilgrim**, um 55 Euro. Absatze Schuhe mit Strass von **Charles & Keith**, um 99 Euro. Ohringe aus Süßwasserperlen von **Pompidou**, über [glambou.com](http://glambou.com), um 180 Euro.

Deko: Mistelzweig aus Messing von **Dille & Kamille**, um 13 Euro. Papierstern von **H&M Home**, um 25 Euro

Fotos: Niklas Niessner  
Produktion und Styling: Nadja Unterberger

Warm und chic – das perfekte Winteroutfit: Der absolute Hingucker ist die Wolljacke mit integriertem Schal. Der Rest bleibt schlicht, wie etwa hier mit einem Wollrock mit Knebelknöpfen und einem kuscheligen Strickpullover.

Kurzjacke von **Cos**, um 119 Euro. Strickpullover aus Bio-Baumwolle von **Lanius**, um 140 Euro. Duffle-Rock von **Baum und Pferdgarten**, um 259 Euro. Fäustlinge aus Veloursleder von **Tief im Wald**, um 175 Euro. Strumpfhose von **Burlington**, um 29 Euro. Winterboots mit Lammfell von **Emu**, um 199 Euro. Deko: Glocken aus Rattan von **Ferm Living**, um 69 Euro





Ein Paillettentop wird mit einer lockeren Anzughose superlässig. Gegen Frösteln einfach ein Rollkragenshirt darunter tragen. Und wer sich traut, legt mit Schimmerboots und Kunstfellmantel modisch noch einen drauf – so cool (und warm)!

Kunstfell-Mantel von **C&A**, um 70 Euro. Paillettentop von **Oui**, um 130 Euro. Nadelstreifenhose „Anais“ von **Raffaello Rossi**, um 179 Euro. Rollkragenshirt von **Walbusch**, um 60 Euro. Winterboots von **Inuikii**, um 259 Euro. Creolen von **Classy and Fabulous**, um 99 Euro. Deko: Mistelzweig von **Dille & Kamille**, um 13 Euro. Fußmatte von **H&M Home**, um 18 Euro. Skier von **Atomic**. Baumwollschleifen von **Ferm Living**, um 25 Euro

Schöne Bescherung! Auch Alltagsteile wie dieses Karo-Set lassen sich festlich stylen. Etwa mit einer Bluse samt XXL-Schluppe. Besonders charmant im Preppy-Look mit Stricksocken und Loafern.

Top um 135 Euro, passende Hose um 130 Euro, beides von Sézane. Schluppenbluse von Eterna, um 120 Euro. Creolen von H&M, um 15 Euro



Kontrast-Kombi: Ein golden schimmerndes Limettengrün passt toll zu sattem Braun. Besonders, wenn sich die Materialien in ihrer Textur voneinander abheben. Und die Schnitte: Oben voluminös, unten schmal – genau diese Gegensätze machen den Look harmonisch.

Bluse aus einer Lyocell-Mischung von **C&A**, um 26 Euro. Paillettenshorts von **Zero**, um 60 Euro. Stiefel aus Lackleder von **Bobbies**, um 360 Euro. Strumpfhose von **Calzedonia**, um 7 Euro. Ohrringe von **Cajoy**, um 80 Euro. Deko: Kuscheldecke um 80 Euro, Tasse um 8 Euro, beides von **H&M Home**





Ein schwarzes Cocktailkleid ist und bleibt die perfekte Wahl für schicke Anlässe. Besonders hübsch wirkt es durch kleine Wow-Details, beispielsweise einen raffinierten Ausschnitt. Dazu passen klassische, spitze Pumps und goldener Schmuck.

Kleid von **Molly Bracken**, um 123 Euro. Halsreif „Blade Klein“ von **Giovanni Raspini**, um 460 Euro. Armband von **Fejn**, um 69 Euro. Deko: Papierstern um 25 Euro, Kerzenhalter ab 20 Euro, alles von **H&M Home**. Stabkerzen von **Ferm Living**, um 15 Euro



1 Norweger-Pullover von **Arket**, um 99 Euro. Paillettenrock von **C&A**, um 130 Euro. Nussknacker „Cairn“ von **Ferm Living**, um 59 Euro. 2 Vergoldete Titanuhr von **Boccia**, um 139 Euro. Goldringe von **Akind**, um je 180 Euro. 3 Slingbackpumps von **Deichmann**, um 33 Euro. Strumpfhose von **Calzedonia**, um 7 Euro. 4 Denimkleid von **Calvin Klein**, um 150 Euro. Herztasche von **Baum und Pferdgarten**, um 139 Euro

Edle Stoffe gehören zur festlichen Jahreszeit wie Lichter an den Weihnachtsbaum. Samt etwa ist weich und reflektiert das Licht auf besondere Weise – das macht ihn so schön! Grüße aus den 80er-Jahren: Schulterpolster verleihen dem Look mehr Power.

Blazer um 80 Euro, Hose um 40 Euro, beides aus Samt, von **H&M**. Bluse mit Pailletten von **Edited**, um 60 Euro. Stiefeletten aus Lackleder von **Konstantin Starke**, um 270 Euro. Ring „Matrix“ mit Steinchen von **Swarovski**, um 149 Euro. XL-Ring von **Pilgrim**, um 40 Euro





Retro-Looks sind gemütlich, charmant und ein bisschen verspielt – genau richtig für die Adventszeit. Unser aktuelles Favoriten-Trio: Spitzenbluse, Cordhose (in trendigem Senfgelb) und kuschlige Slipper.

Spitzenbluse von **Zero**, um 70 Euro. Cordhose von **Jake\*s**, über [peek-cloppenburg.de](http://peek-cloppenburg.de), um 70 Euro. Kunstfell-Slippers von **Steve Madden**, um 130 Euro. Ohrhinge „Shooting Star“ von **Cajoy**, um 130 Euro.

Deko: Adventskalender mit Pralinen von **Pierre Marcolini**, um 54 Euro

#### DIE LOCATION

Die Modestrecke haben wir mit freundlicher Unterstützung durch Airbnb ([www.airbnb.de](http://www.airbnb.de)) im Bauernchalet in Eurasburg – in der Nähe des Starnberger Sees – realisiert. Mehr Einblicke auf Instagram: [@bauernchalet](https://www.instagram.com/bauernchalet)

# CELEBRATE IN STYLE!

Von der großen Party bis zu besonderen Momenten im kleinen Kreis – wir feiern das Zusammensein in all seinen Facetten mit entspannt-eleganten Looks, die nicht nur gut aussehen, sondern sich auch so anfühlen! Mehr auf [c-a.com](http://c-a.com)



Edle Party-Begleiter,  
Blazer, Art.-Nr.  
2248500,  
49,99 Euro,  
Hose, Art.-Nr.  
2244863,  
25,99 Euro,  
Kleid, Art.-Nr.  
2246935,  
29,99 Euro

Jetzt scannen



**1** Goldfarbene Bluse, Art.-Nr. 2246534, 25,99 Euro. **2** Clutch mit Drapé-Effekt, Art.-Nr. 2245410, 19,99 Euro. **3** Jersey-Hose aus Metallic-Garn, Art.-Nr. 2244863, 25,99 Euro. **4** Schillernde Bouclé-Jacke, Art.-Nr. 2243625, 59,99 Euro. **5** Minirock in Wickel-Optik, Art.-Nr. 2247937, 19,99 Euro. **6** Pailletten-Longsleeve, Art.-Nr. 2251996, 22,99 Euro. **7** Glitzernder Blazer, Art.-Nr. 2243617, 39,99 Euro. **8** Strass-Tasche, Art.-Nr. 2245408, 19,99 Euro. **9** Kleid aus Samt, Art.-Nr. 2240464, 25,99 Euro.

**C&A**

A full-page photograph of two women in formal, sequined black dresses. The woman on the left has long blonde hair and is smiling while holding a champagne glass. The woman on the right has dark curly hair and is also smiling, holding a champagne glass. They are standing in front of a dark red, paneled wall. The text 'Oh, wie das funkelt!' is overlaid in large white font across the lower half of the image.

# Oh, wie das funkelt!

Glitzer, Samt & Stilgefühl: Pünktlich zur Festtagssaison feiert die Mode ihren großen Auftritt. Ob glamourös, klassisch, lässig oder minimalistisch – hier finden Sie das perfekte Partystyling für Ihren Typ

Redaktion: Alexandra Angermaier-Abdirabo

## Die Glamouröse

Ob beim Dinner oder auf der Tanzfläche: Pailletten, Samt und Leder sorgen für Wow-Effekte. Für Extra-Glanz funkelnde Accessoires dazu tragen.



1 Earcuffs mit Strasssteinen aus Glas von **Patrizia Pepe**, um 155 Euro. 2 „Kam“ Langarmbluse von **Pieces**, um 40 Euro. 3 „Abacus“ Mini-Tasche mit Kunstperlen von **JW Pei**, um 149 Euro. 4 Slim-Fit Kleid mit Pailletten von **Jake\*s Cocktail**, um 100 Euro. 5 „Alfio“ Clutch mit abnehmbarer Kette von **Weekend Max Mara**, um 219 Euro. 6 Stiefel mit seitlichem Reißverschluss von **Stradivarius**, um 60 Euro. 7 Marlenehose aus Samt von **Mrs & Hugs**, um 100 Euro. 8 Samtblazer mit Schulterpolstern von **Mrs & Hugs**, um 150 Euro. 9 Kittenheel von **Steve Madden**, um 130 Euro. 10 Rock in Lederoptik von **Hugo**, um 160 Euro. 11 Faux-Fur Jacke von **S.Oliver Black Label**, um 160 Euro. 12 Rock aus Mesh und Pailletten von **Copenhagen Muse**, um 200 Euro. 13 Riemchensandalen aus Leder von **Reiss**, um 205 Euro. 14 Ledergürtel von **Essentiel Antwerp**, um 125 Euro. 15 Blazer in Lederoptik von **LeGer Studio**, um 80 Euro

## Die Klassische

Schwarz und Weiß bleiben unschlagbar elegant, bekommen aber jetzt dank plissierter Stoffe, Bouclé-Optik und feiner Spitzen ein festliches Upgrade.



### STYLINGTIPP:

Investieren Sie in hochwertige Stoffe – sie verleihen selbst schlichten Outfits eine edle, luxuriöse Note. Verspielte Details wie Knöpfe in Perlenoptik oder XL-Schleifen bringen Leichtigkeit. Toll dazu: leuchtend rot geschminkte Lippen.

1 Armband goldplattiert mit Süßwasserperlen von **Boccia**, um 139 Euro. 2 Baumwoll-Cardigan mit Goldknöpfen von **Mango**, um 30 Euro. 3 Lederloafer von **Geox**, um 130 Euro. 4 Blusentop mit Pailletten von **Y.A.S.**, um 80 Euro. 5 Ledergürtel von **Sandro**, um 165 Euro. 6 Blusenshirt mit Schluppe von **Marc Cain**, um 229 Euro. 7 Minirock aus Bouclé mit Pailletten von **Rotate**, um 240 Euro. 8 Mule mit Schleife von **Zara**, um 46 Euro. 9 Plisséeohse von **Samsøe Samsøe**, um 120 Euro. 10 „Bubbly Studs“ wasserfeste Ohringe von **Luamaya**, um 25 Euro. 11 Haarspange von **Lovers and Friends**, um 25 Euro. 12 Marleneohse mit Pailletten von **Weekend Max Mara**, um 219 Euro. 13 Clutch mit goldfarbenen Details von **Kazar**, um 130 Euro. 14 Bluse „Arlea“ mit Spitze von **Allsaints**, um 84 Euro. 15 Bouclé-Kleid mit abnehmbarer Brosche von **Hugo**, um 279 Euro. 16 Besticktes Tüll-Top von **Maje**, um 295 Euro

# Die Lässige

Schön bequem – aber bitte mit Twist! Strick trifft auf Pailletten, sanfte Texturen auf glänzende Akzente: fertig ist das perfekte Cosy-Partyoutfit.



## STYLINGTIPP:

Mit Accessoires wie besonderen Ohrringen oder einer Glitzer-Tasche wird der Cosy-Look sofort partytauglich. Der Clou sind die Kontraste: Weicher Strick zu glänzendem Stoff – so etwas wirkt immer spannend.

1 Perlenohrringe von **Parfois**, um 10 Euro. 2 Blazer mit Glitzergarn von **Copenhagen Muse**, um 200 Euro. 3 Clutch mit abnehmbarem Kettenhenkel von **Reiss**, um 165 Euro. 4 Kaschmirpullover mit Stehkragen von **Cos**, um 279 Euro. 5 Hemdbluse „Vica“ mit Schmucksteinen von **Brax**, um 90 Euro. 6 Geripptes Strickkleid von **H&M**, um 40 Euro. 7 Strümpfe mit Strass von **Sandro**, um 40 Euro. 8 Ballerina von **Marella**, um 195 Euro. 9 Oberteil aus Merinowolle von **Cos**, um 49 Euro. 10 „Jaino“ Paillettenrock von **Baum und Pferdgarten**, um 200 Euro. 11 Mule mit Pailletten von **Flattered**, um 245 Euro. 12 Straight-Denim von **Selected**, um 90 Euro. 13 Mittelgroße Tasche aus geflochtenem Nappaleder von **Massimo Dutti**, um 249 Euro. 14 T-Shirt mit Pailletten von **Rich & Royal**, um 170 Euro. 15 Strickjacke aus Alpaca-Mix von **Gina Tricot**, um 40 Euro. 16 „Linn“ Loafer von **Vagabond**, um 150 Euro

## Die Minimalistin

Ruhige Farben, hochwertige Materialien: Midi-Satinröcke, Slipdresses aus Seide und Leder-Boots oder Mules sorgen für Eleganz, die nie overdressed wirkt.

### STYLINGTIPP:

Schmuck wirkt hier am besten, wenn er gezielt eingesetzt wird: Ein einzelnes Statement-Piece reicht, um dem puristischen Look Charakter zu geben. Schon ein ganz dezentes Detail sorgt für eine persönliche Note.



1 Metallic-Blazer aus Leinen-Mix von **Massimo Dutti**, um 249 Euro. 2 Creolen aus Messing von **& Other Stories**, um 25 Euro. 3 Neckholder-Top in Glanzoptik von **Anna Field**, um 27 Euro. 4 Blazer mit abnehmbarem Gürtel von **Riani**, um 277 Euro. 5 Vergoldeter Armreif von **Pandora**, um 140 Euro. 6 Satinrock mit Spitze von **Arket**, um 89 Euro. 7 Top mit Schmuckdetail von **Selected**, um 60 Euro. 8 Metallic-Hose aus Leinen-Mix von **Massimo Dutti**, um 149 Euro. 9 Mules aus Lederimitat von **Aldo**, um 85 Euro. 10 Clutch mit abnehmbarer Kette von **Parfois**, um 36 Euro. 11 Samthose von **C&A**, um 40 Euro. 12 Passender Samtblazer von **C&A**, um 60 Euro. 13 „Vida“ Top aus Bio-Kaschmir von **Almada Label**, um 195 Euro. 14 Slip-Dress aus Satin von **Na-kd**, um 60 Euro. 15 Stiefelette mit goldener Schnalle von **Marc Cain**, um 349 Euro. 16 Satintop mit Wasserfallausschnitt von **H&M**, um 40 Euro.



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

# Besucht Euch An Weihnachten und jeden Tag



Lass Dich inspirieren:  
[dm.de/jedentag](https://dm.de/jedentag)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

# FUNDSTÜCKE



Rundhalspullover „Kiwi“ aus 67 % recycelter Wolle und 33 % Bio-Baumwolle, je um 130 Euro



## Der grüne Faden ...

... zieht sich bei Ecoalf von Anfang bis Ende durch: Statt auf neue Rohstoffe setzt die spanische Modemarke auf recycelte Materialien aus alten Fischernetzen, Plastikflaschen und Reifen. Und verwandelt diese in echte Lieblingsstücke. Klare Schnitte, frische Farben, ein gutes Gewissen: Besser geht's nicht, würden wir sagen!

1 Mantel „Emei“ aus 95 % recycelter Wolle, um 375 Euro. 2 Rock aus recyceltem Polyester mit aufgesetzten Taschen, um 130 Euro. Alles von Ecoalf



## Happy Feet!

Was braucht es, um glücklich durch den Winter zu kommen? Auf jeden Fall gute Schuhe! An kalten Tagen geht natürlich nichts ohne gefütterte Boots. Wenn es etwas Bequemes für Büro-Tage oder den nächsten Umtrunk sein soll, setzen wir auf flache Loafer.



1 Boot mit Teddyfell, um 340 Euro, 2 Pennyloafer um 170 Euro, beide von Steffen Schraut, über qvc.de. 3 Lack-Loafer mit Zierschnalle von Deichmann, um 35 Euro

SCHON GEWUSST



## NEUES ÖKO-GESETZ

Ab dem 19. Juli 2026 ist es in der EU für große Unternehmen illegal, unverkaufte Produkte wie Kleidung, Schuhe und Accessoires zu vernichten. Das Verbot gilt für Großbetriebe (mit über 250 Beschäftigten oder mehr als 50 Millionen Euro Jahresumsatz). Mittlere Unternehmen haben eine Übergangsfrist bis zum 19. Juli 2030.

Quelle: bundesumweltministerium.de

## Runde Sache

Cap kaufen und positive Vibes ausstrahlen: Für die „Tribute to Bambi“ Stiftung hat das deutsche Modelabel Juvia Kappen mit unterschiedlichen Sprüchen entworfen (neben „Love“ gibt es auch „Good Vibes“, „Shine Bright“ und „Break Limits“). Der Erlös kommt der „Tribute to Bambi“ Stiftung zugute.

Cap von Juvia, um 50 Euro



HILFE FÜR KINDER IN NOT  
TRIBUTE TO  
BAMBI



BUCHTIPP



## ZUM SCHMÖKERN & SCHMUNZELN

Ein Buch voll super Tipps: Modejournalistin Annette Weber widmet sich in „Stil beginnt im Kopf“ (Callwey, 35 Euro) verschiedensten Fashion-Fragen. In welche Basics sollte man investieren? Welche Tasche passt zu vielen Gelegenheiten? Besonders anschaulich: Jeder Tipp wird mit Streetstylebildern unterlegt. So zeigt die Influencerin (Fotos oben) zum Bei-

spiel, wie vielseitig ein beiger Mantel sein kann. Was das Buch noch von anderen Ratgebern abhebt: der lockere Schreibstil und unerwartete Themen, etwa eine Liebeserklärung an die Jogginghose.



ANZEIGE



## Leichtigkeit neu entdecken Schmerzfrei durch den Alltag

Es gibt sie, diese Tage: Der Kopf pocht, der Rücken schmerzt, oder die monatlichen Beschwerden rauben uns die Kraft. In diesen Momenten wollen wir nur eins – schnell wieder schmerzfrei sein. Und damit sind wir nicht allein: das Bedürfnis nach schneller Linderung teilen täglich unzählige Menschen in Deutschland. In solchen Situationen braucht es eine verlässliche Lösung. Synofen von ratiopharm überzeugt genau in dieser Hinsicht. Denn wie eine aktuelle Marktforschung zeigt, greifen Betroffene aufgrund ihrer hohen Zufriedenheit immer wieder gerne auf das Schmerzmittel zurück.<sup>1</sup>

### Der Schmerzmittel-Allrounder im Alltag

Ob Kopf-, Zahn-, Menstruations-, Rücken- oder Gelenkschmerzen – Synofen bietet eine gute Lösung für unterschiedliche leichte bis mäßig starke Schmerzen. Die besondere Kombination aus Paracetamol und Ibuprofen sorgt für eine effektive Schmerzlinderung. Und da beide Wirkstoffe niedrig dosiert sind, ist Synofen besonders magenschonend und gut verträglich.

#### Synofen

**Wirkstoff:** 500 mg Paracetamol, 200 mg Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Synofen wird angewendet zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Synofen ist speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 2/25.

Quelle: 1 YouGov medic\*pe, MAT 02.2025.



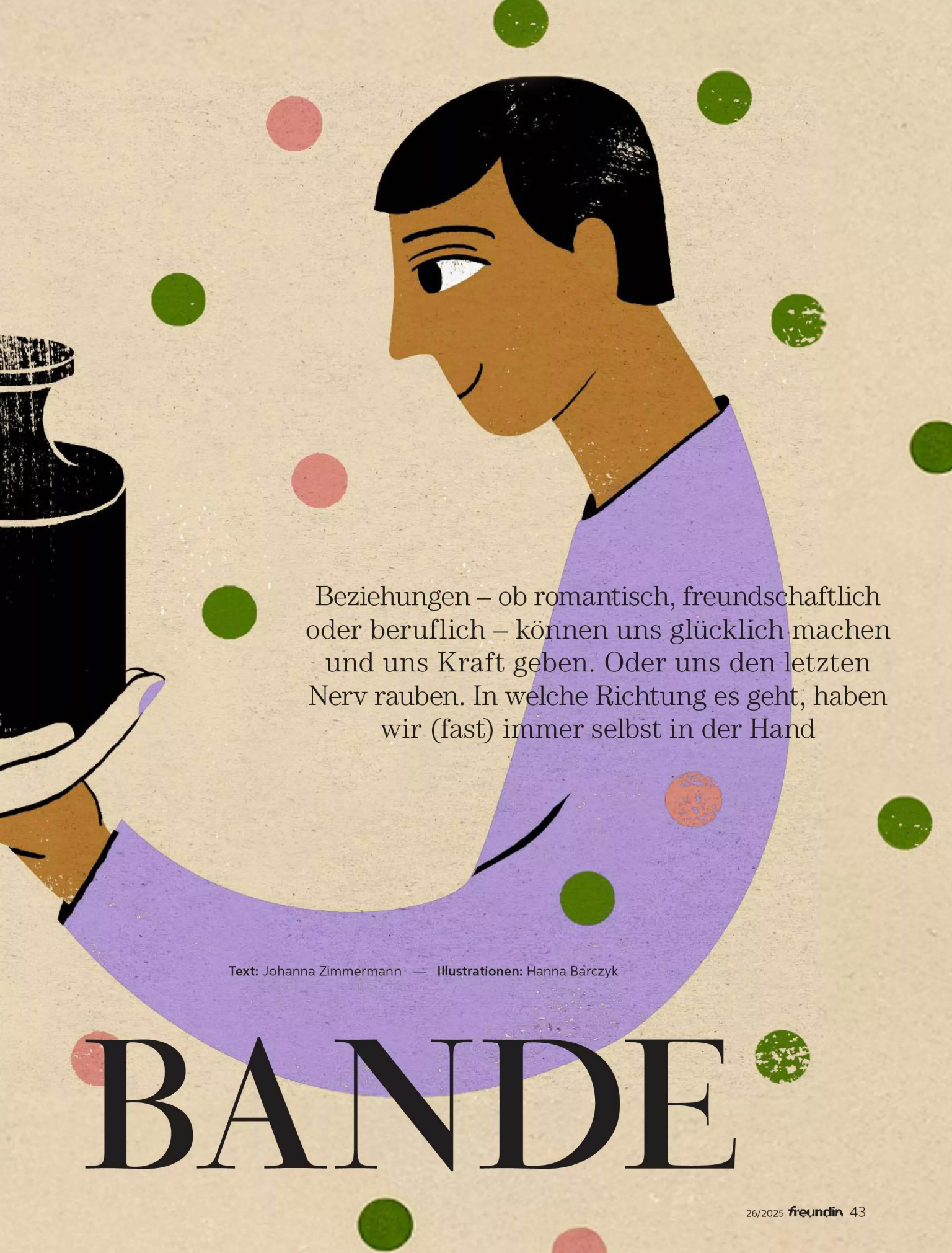
MULTI-DE-07495

Mehr Informationen zu Synofen gibt es auf [www.ratiopharm.de/synofen](http://www.ratiopharm.de/synofen)

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.



STARKE



Beziehungen – ob romantisch, freundschaftlich  
oder beruflich – können uns glücklich machen  
und uns Kraft geben. Oder uns den letzten  
Nerv rauben. In welche Richtung es geht, haben  
wir (fast) immer selbst in der Hand

Text: Johanna Zimmermann — Illustrationen: Hanna Barczyk

# BANDE



Haben Sie sich auch schon einmal gewünscht, ein Einsiedlerkrebis zu sein? Ganz alleine in einem Häuschen, das gerade groß genug für einen selbst ist. Nur schnell den Kopf einziehen, wenn Ärger oder Stress droht. Keiner weit und breit, der etwas von einem will oder einem ein schlechtes Gewissen macht. Wäre das nicht schön? Ich verspüre diesen Wunsch oft kurz vor Weihnachten, wenn klar wird, dass es das mal wieder war mit der Besinnlichkeit und der friedlichen Zeit. Wenn im Job der Jahresendspurt eingeläutet ist und diese eine Kollegin jede E-Mail mit den Worten „Kannst du noch schnell ...“ beginnt. Wenn Tante Erna zum hundertsten Mal fragt, ob man nicht doch zum Adventstee kommen will – vier Autostunden entfernt. Wenn die Freunde, die sich vor ein paar Wochen auf keinen Plan für Silvester festlegen wollten, nun plötzlich alle fragen, ob sie nicht doch zum Raclette-Essen kommen können. Wenn ich mit meiner Schwester diskutiere, wer welchen Feiertag ausrichtet. Und der Ehemann mich im Geschenke-Besorge-Wahnsinn ganz alleine lässt.

Weihnachten ist nicht nur das Fest der Liebe, sondern auch, sind wir mal ehrlich, eine echte Zerreißprobe für Beziehungen. Glaubt man Scheidungsanwälten, nehmen Trennungen nach Weihnachten signifikant zu. Laut einer britischen Studie sogar um 20 Prozent. Und eine YouGov-Umfrage von 2019 ergab, dass ein gutes

Viertel der Deutschen an den Feiertagen streitet. O du fröhliche!

Warum der Frieden so oft schief hängt, weiß Executive Coach und Beraterin Christine Steinleitner. Sie coacht Teams, Führungskräfte und Privatpersonen in Beziehungskompetenz, der Fähigkeit also, tragfähige, gesunde Bindungen aufzubauen und zu pflegen. „Weihnachten ist ein Fest der Erwartungen. In diese Zeit wird alles reingepackt, was man oft über das ganze Jahr nicht gepflegt oder gelebt hat: Harmonie, Nähe, Geborgenheit ...“ Und zu hohe Erwartungen, Sie ahnen es, können eigentlich nur enttäuscht werden. Von meiner Idee, sich als Antwort darauf in ein Schneckenhaus zurückzuziehen, hält die Beziehungsexpertin allerdings wenig. Sie empfiehlt stattdessen, an der eigenen Erwartungshaltung und, noch wichtiger, Beziehungskompetenz zu arbeiten. Um langfristig gesunde Bindungen zu etablieren, die selbst dem Weihnachtsstress standhalten. Denn das lässt sich, und das ist die gute Nachricht, trainieren – Schritt für Schritt.

### 1. BEZIEHUNGEN EINEM REALITÄTSCHECK UNTERZIEHEN

Bevor es mit dem eigentlichen „Training“ losgehen kann, muss man wissen, worauf man eigentlich hinarbeitet. Wie genau sieht eine gesunde Beziehung, ob sie nun beruflicher, freundschaftlicher, romantischer oder familiärer Natur ist, aus? Ich habe eine Freundin, die ich bereits seit 40 Jahren kenne, und in dieser Zeit haben wir uns noch nie nennenswert gestritten. Ist diese Beziehung also besonders nährend und erstrebenswert? Und ist meine Ehe, in der doch recht oft die Fetzen fliegen, schlecht für mich? „Es mag überraschen, aber gesunde Bindungen sind nicht immer die, in denen es besonders harmonisch zugeht“, sagt Coachin Christine Steinleitner. „Die Qualität einer Bindung zeigt sich vor allem darin, wie man in Konflikten miteinander umgeht. In gesunden Beziehungen darf man seine Meinung sagen, ohne Angst vor Rückzug oder Abwertung haben zu müssen. Man hält bei Auseinandersetzungen die Verbindung zueinander. Das macht die Beziehung berechenbar und sicher.“ Ungesunde Beziehungen äußern sich hingegen dadurch, dass man Probleme gar nicht erst anspricht oder Sätze lange überdenkt, bevor man sie ausspricht. Man ist vorsichtiger und läuft wie auf Eierschalen, weil man Angst vor negativen Konsequenzen wie Liebesentzug, Ausgrenzung oder Schuldzuweisungen hat. Wer sich mit einer Einordnung schwertut, kann sich folgende Fragen stellen: Fühle



ich mich in dieser Beziehung sicher? Fühle ich mich frei? Fühle ich mich gesehen? Beantwortet man mindestens zwei Fragen mit „Nein“, ist es an der Zeit, etwas zu verändern.

## 2. DEN EIGENEN BINDUNGS- UND KONFLIKTTYPEN BESTIMMEN

Ich befürchte, dass es um meine eigene Beziehungskompetenz nicht gerade gut bestellt ist – dass ich von einem Einsiedlerdasein träume, kommt schließlich nicht von ungefähr. In einem Mini-Coaching mit Christine Steinleitner bekomme ich auch eine erste Idee, woran das liegen könnte. Wir bestimmen zunächst meinen Bindungsstil, der Aufschluss darüber gibt, wie ich mit Nähe und Distanz umgehe (die Fra-

gen auf S. 48 helfen Ihnen bei der Einordnung). Es gibt vier Typen: Sicher gebunden (man kann Nähe zulassen und Distanz aushalten), desorganisiert gebunden (Nähe und Angst wechseln sich chaotisch ab), vermeidend-unsicher gebunden (Nähe wird als Bedrohung erlebt) und ängstlich-unsicher gebunden (man hat Angst, verlassen zu werden und braucht viel Bestätigung) – Letzteres, stelle ich fest, trifft voll und ganz auf mich zu. Als mir das bewusst wird, komme ich ins Grübeln. Auch über Beziehungen oder Freundschaften, die ich in der Vergangenheit schon wegen kleiner Unstimmigkeiten abgebrochen habe. Scheinbar ganz nach dem Motto: „Der andere mag mich nicht und wird mich eh verlassen. Dann komme ich ihm eben zuvor.“ »

Anschließend erarbeite ich mit Christine noch meinen Konflikttypen, der Auskunft darüber gibt, wie ich mit Auseinandersetzungen umgehe: Ich gehe Konflikten zwar nicht aus dem Weg (Typ Vermeiden) oder setze um jeden Preis meinen Willen durch (Typ Zwang), aber ich bin auch niemand, der nach Win-win-Lösungen sucht, die für beide Seiten funktionieren (Typ Konsens). Stattdessen erreiche ich in der Kategorie „Kompromiss“ die volle Punktzahl. „Das heißt, dass du häufig Kompromisse machst, die zu deinen Lasten gehen, und dich für andere verbiegest. Du willst es immer allen recht machen. Auf Dauer führt das zu Frust, der deine Beziehungen belastet“, erklärt mir die Coachin. Ich erkenne mich in ihren

Worten sofort wieder. Erst gestern hing ich mit einer Freundin am Telefon, die einen Adventsbrunch mit den Mädels ja so „unfassbar toll“ fände – aber selbst leider gar keine Zeit hat, ihn auszurichten. Trotz vollem Terminkalender und ohnehin schon dünnem Nervenkostüm, habe ich mich sofort als Gastgeberin angeboten. Nach dem Gespräch brodelte es regelrecht in mir und ich wusste nicht, ob ich wütend auf meine Freundin oder mich selbst sein sollte.

Christine Steinleitner beobachtet dieses Verhalten bei vielen ihrer Klienten. „Bei mir sitzen regelmäßig Frauen und Männer, die völlig erschöpft sind. Schuld daran sind bei genauerem Hinsehen nicht die Arbeit, die Kinder oder andere Rahmenbedingungen,



sondern ein jahrzehntelanges Nicht-für-sich-Einstehen.“ Um dieses Muster zu durchbrechen, genügt es oft schon, sich seiner bewusst zu sein und die eigene Selbstwahrnehmung zu schärfen (Übungen dazu finden Sie auf S. 48). „Je besser wir uns selbst verstehen und wissen, wir mit Nähe und Distanz umgehen oder wie wir in Konflikten reagieren, desto besser können wir uns regulieren“, erklärt die Expertin.

### 3. SEINE BEDÜRFNISSE KENNEN

Die Arbeit an sich selbst, eine ehrliche Innenschau, ist für Christine Steinleitner überhaupt DER Schlüssel zu einer besseren Beziehungskompetenz. Dazu gehört auch, die eigenen Bedürfnisse und Werte zu definieren (der Kasten rechts hilft Ihnen dabei). „Nur wenn ich meine Werte und Bedürfnisse kenne, kann ich auch überprüfen, in welchen Beziehungen ich sie leben kann. Es passiert relativ häufig, sowohl in Freundschaften als auch Liebesbeziehungen, dass sich Werte und Bedürfnisse verändern und irgendwann nicht mehr übereinstimmen“, sagt Christine Steinleitner. Bei ihren Worten muss ich an eine alte Studienkollegin denken, die mir regelmäßig ein schlechtes Gewissen macht, weil ich „Trantüte“ nicht mehr jeden Samstag mit ihr feiern gehe. Was soll ich sagen, seit ich Mutter bin, haben sich meine Prioritäten grundlegend verändert. Und meine freie Zeit am Wochenende verbringe ich lieber mit meiner Tochter als in einem überfüllten Club oder verkatert im Bett.

Ob ich meiner alten Kommilitonin deshalb direkt die Freundschaft kündigen muss? Beziehungsexpertin Christine Steinleitner rät erst mal zu einem offenen Gespräch. „Es ist wichtig, seine Werte und Bedürfnisse zu schützen und Verantwortung für sie zu übernehmen. Dazu gehört nicht nur, die eigenen Bedürfnisse nicht ständig selbst zu übergehen – weil das dann auch alle anderen tun. Sondern auch, dass man anderen mitteilt, was man braucht. So gibt man ihnen die Chance, darauf einzugehen. Niemand kann schließlich hellsehen!“

### 4. GRENZEN SETZEN

Anderen sagen, was man braucht ... leichter gesagt als getan. Als ich neulich versucht habe, Tante Erna zu erklären, dass wir sie dieses Jahr leider nicht zu Weihnachten besuchen werden, habe ich derart um den heißen Brei geredet und mich in Ich-habe-so-schrecklich-viele-Termine-Ausflüchten verloren, dass wir nun trotzdem fahren – und noch einen Tag länger bleiben, damit ich „armes Kind“ endlich einmal zur Ruhe komme. »

## WAS IST IHNEN IN BEZIEHUNGEN WIRKLICH WICHTIG?

*Welche dieser Haltungen beschreibt Sie am besten? Wählen Sie bis zu drei Werte aus*

- ☐ **Echtheit**  
Sie wollen sich zeigen, wie Sie sind, ohne Maske, ohne Fassade.
- ☐ **Verlässlichkeit**  
Ihnen ist wichtig, dass Menschen zu Ihren Worten stehen.
- ☐ **Anerkennung**  
Andere sollen sehen, was Sie geben, und es wertschätzen.
- ☐ **Begeisterung**  
Sie wünschen sich Momente voller Leben, Neugier und Entdeckungen.
- ☐ **Zärtlichkeit**  
Berührung, Blicke und Gesten sagen für Sie mehr als Worte.
- ☐ **Aufrichtigkeit**  
Sie wünschen sich klare Worte, auch wenn sie unbequem sind.
- ☐ **Gleichwertigkeit**  
Sie glauben an Beziehungen auf Augenhöhe.
- ☐ **Fürsorge**  
Sie möchten, dass jemand empathisch ist und mitdenkt.
- ☐ **Freiheit**  
Sie brauchen Raum, um Sie selbst zu bleiben.
- ☐ **Wachstum**  
In Beziehungen sollen beide wachsen dürfen – und nicht kleiner werden.

## WELCHER BINDUNGSTYP SIND SIE?

*Beantworten Sie die Fragen ausführlich. Sie geben Aufschluss, wie Sie Bindung (er) leben*

- In welchen Situationen fühle ich mich in einer Beziehung sicher? In welchen fühle ich mich unsicher?
- Wie verhalte ich mich, wenn ich mich unsicher fühle?
- Wann fühle ich mich geliebt und angenommen?
- Was wünsche ich mir von (m)einem Partner?
- Was erwarte ich, ohne es auszusprechen?

### Übung 1

## FÜR EMOTIONALE SELBSTWAHRNEHMUNG

Versuchen Sie in Situationen, die Sie überfordern, nicht sofort zu reagieren. Bitten Sie stattdessen das Gegenüber um eine Pause (z. B. „Ich brauche einen Moment, um mich zu sortieren“). Fragen Sie sich dann, welche Gefühle in Ihnen arbeiten und was gerade in Ihnen passiert.

### Übung 2

## FÜR MEHR SICHERHEIT

Fragen Sie sich jeden Morgen: „Was kann ich heute tun, um mir selbst Sicherheit zu geben?“ Vorschläge: Eine Grenze setzen. Eine liebevolle Entscheidung für mich treffen. Mich beruhigen statt zu warten, dass andere es tun.

Wer sich wie ich schwer damit tut, derartige Gespräche zu führen und Grenzen zu setzen, dem empfiehlt Christine Steinleitner die Methode der gewaltfreien Kommunikation. Dabei spricht man eine konkrete Situation ohne Pauschalisierungen oder Bewertungen an. Idealerweise verwendet man dabei Ich-Botschaften („ich merke“, „mir fällt auf“). Anschließend erklärt man, was das Verhalten des Gegenübers mit einem macht und welches Bedürfnis man hat. Zuletzt formuliert man einen Wunsch oder bietet eine Lösung an (Sie erinnern sich: Win-win statt faulem Kompromiss!). Im Fall von Tante Erna könnte das so klingen: „Wir haben dieses Jahr entschieden, Weihnachten zu Hause zu verbringen und nicht zu verreisen. Mir fällt das sehr schwer, weil ich weiß, wie sehr du dich über unsere Besuche freust. Gleichzeitig merke ich, dass wir dieses Jahr Zeit für Ruhe und Erholung brauchen. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir an den Feiertagen ein Videogespräch führen oder uns direkt im neuen Jahr sehen.“

„Wer Grenzen mit Respekt setzt, gibt der Beziehung Stabilität, weil der andere weiß, woran er ist“, erklärt Christine Steinleitner. Dabei kommt es auch auf den Ton (klar, aber nicht kalt) an und die innere Haltung (ich will verstehen, nicht gewinnen!). Damit gewaltfreie Kommunikation gelingt, braucht es Übung. Die bekommt man, indem man zunächst E-Mails oder Textnachrichten nach diesem Schema formuliert.

## 5. SICH AUS TOXISCHEN BEZIEHUNGEN LÖSEN

Natürlich gibt es auch Verbindungen, die nicht nur etwas unrund laufen oder nerven, sondern regelrecht toxisch, also giftig, sind. Solche Beziehungen sind unberechenbar und funktionieren nur, weil sich einer kleiner macht, ständig anpasst und die Last der Beziehung allein auf seinen Schultern trägt. „In derartigen Bindungen ist das Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft. Das kostet viel Energie und kann langfristig sogar der Gesundheit schaden“, mahnt die Coachin. In so einem Fall sollte man darüber nachdenken, sich von der Bindung zu lösen. Auch wenn es schwerfällt. „Unser Nervensystem sucht nicht das, was gut für uns ist, sondern das, was wir kennen“, erklärt Beraterin Christine Steinleitner. „Darum fühlen sich auch ungesunde Strukturen zunächst vertraut und sicher an.“ Damit die Ablösung dennoch gelingt, hat sie einen Fahrplan entwickelt: „Erstens: Schreibe auf, was wirklich passiert – ohne Beschönigung. So erkennst du Muster, statt dich in Hoffnung zu verlieren. Zweitens: Lerne, dich innerlich zu entkoppeln.“

Stell dir in schwierigen Momenten vor, du würdest den anderen durch eine Glasscheibe sehen. Du beobachtest, aber lässt dich emotional nicht mehr hineinziehen. Drittens: Stärke dein Nervensystem mit Schlaf, Bewegung und Routinen. Viertens: Entziehe der Kontrolle den Nährboden, indem Du deine Kommunikation änderst. Keine Rechtfertigungen, kein Diskutieren über Schuld. Und: Verwechsele Chaos nicht mit Liebe. Toxische Beziehungen fühlen sich intensiv an, aber Intensität ist kein Beweis für Nähe, sondern oft ein Zeichen für Trauma.“

## 6. EINFACH MAL ANFANGEN

Auf den ersten Blick mag diese Step-by-Step-Anleitung nach viel klingen. Doch ich will Sie – und irgendwie auch mich – dazu ermutigen, den ersten Schritt zu machen. Nach den Gesprächen mit Coachin Christine Steinleitner bin ich überzeugt, es wird sich lohnen. Und auch Studien belegen, dass gesunde Beziehungen uns nicht nur kreativer und resilienter machen, sondern auch glücklicher und gesünder. Und wenn Sie das noch nicht überzeugt hat: Bei meiner Recherche habe ich herausgefunden, dass nicht mal Einsiedlerkrebse gerne alleine sind, sondern in Wahrheit äußerst soziale und gesellige Tierchen sind. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne und vor allem friedliche Weihnachten! 🍷



### UNSERE EXPERTIN: CHRISTINE STEINLEITNER

Ob man in einer unglücklichen Beziehung steckt, negative Denkmuster durchbrechen oder im Job selbstbewusster auftreten will: Die studierte Sozialpädagogin und Founder der Beratungsagentur „RelateMe“ unterstützt in 1:1-Präsenz und Digital Coachings (Infos: relate.me.de). Mehr Insights und Tipps findet man außerdem in ihrem neuen Buch:

„Das Geheimnis moderner Führung. Future Skill Beziehungskompetenz“ (Wiley, 22,99 Euro)

# SONNE FÜR DIE SEELE\*



Kapseln • Stix • Filmtabletten

Nr. 1\* in Apotheken

cefak.com

\*Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zusammen mit Pantothensäure zur Verringerung von Müdigkeit u. Ermüdung bei. Pantothensäure unterstützt eine normale geistige Leistung. Bei gleichz. Einnahme mit synthet. Antidepressiva (Psychopharmaka) empfiehlt sich die Rückspr. mit dem Therapeuten. Mangels Erfahrungswerten nicht für Schwangere, Stillende u. bei Blutungsstörk. empfohlen. KPS/Stix: Nicht für Kinder u. Jugendl. Ftbl.: Nicht für Kinder unter 12 J. \*\*Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT Safran-Präparate 09/2025. Cefak KG, 87437 Kempten



# Mehr Mensch sein

Nie war Menschlichkeit wichtiger als jetzt. Weil die Welt sich nicht verändert, wenn man sich von ihr lähmen lässt. Und weil alles verloren wäre, würde man kapitulieren. Ein Plädoyer

Text: Peter Praschl



Du wachst auf, und trotz des stimmungsaufhellenden Sonnenlicht-Weckers bleibt es dunkel. Weil du es wieder einmal nicht lassen kannst, noch im Bett auf dem Handy die Weltlage zu checken. Und dabei – natürlich – feststellst, dass über Nacht nichts besser geworden ist. Immer noch schlagen Drohnen in Kiew ein. Immer noch machen in den USA Regierungskommandos Jagd auf Menschen, die aussehen, als wären sie illegal, was immer es bedeuten soll, „illegal auszusehen“. Das im Sudan vergossene Blut, liest du, könne man sogar vom Weltraum aus sehen. Wann hört das endlich auf?

Du merkst, wie hoffnungslos dich das macht. Wie schwer es dir mittlerweile fällt, dagegen anzufühlen und anzudenken. Die Welt ist so erbarmungslos, dass du dich immer wieder dabei ertappst, den Blick abwenden zu wollen, damit du das alles nicht mehr sehen musst. Kann es sein, fragst du dich, dass du dabei bist, abzustumpfen? Gleichgültigkeit würde das Leben jedenfalls leichter machen.

Dann stehst du auf und tust, was getan werden muss. Bewegst dich routiniert durch den Tag, bist nett zu deinen Liebsten, versuchst, dich bei Laune zu halten und dir deine Resilienz zu bewahren. Indem du dich zum Beispiel zurückhältst, wenn in deinen Social-Media-Feeds wieder mal jemand etwas raushaut, gegen das du eigentlich Einspruch erheben solltest. Aber erstens brauchst du keine Kommentarschlachten, und zweitens: Wem sollte dein Beitrag denn nützen?

In Wahrheit ahnst du, dass du engagierter sein solltest. Irgendwie menschlicher, auch wenn das ein pathetisches und ziemlich vages Wort ist. Das Gute unterstützen, dem Gift etwas entgegensetzen, Schwächeren helfen, Mitgefühl zeigen – was man eben so tut, wenn man menschlich ist. Weil die Welt sich nie verändern wird, wenn man sich von ihr lähmen lässt. Und weil alles verloren wäre, würde man kapitulieren.

Du merkst ja an dir selbst, wie viel Kraft du jedes Mal schöpfst, wenn dir Menschen unterkommen, die gut sind, weltzugewandt, nicht mitmachen beim kollektiven Seufzen. Sondern sich engagieren. Für Fraueninitiativen, für Flüchtlinge, für Klimaprojekte, gegen die Einsamkeit älterer Menschen, gegen Lebensmittelverschwendung. Wenn man sich ein wenig umguckt, merkt man schnell, wie viele sich für die Verbesserung der Welt einsetzen, Licht in die Dunkelheit bringen wollen. Und manchmal reicht es schon, wenn jemand etwas leiser spricht, als er könnte, wartet, statt zu drängeln, zuhört, ohne gleich zu antworten – plötzlich fühlst du dich wieder zu Hause, nicht an einem Ort, an dem dir nichts Besseres einfällt, als dir eine dicke Decke über den Kopf zu ziehen. »»

Diese Szene im Bus neulich zum Beispiel: Eine ältere Dame, schwer bepackt, kämpfte mit dem Kleingeld. Der Fahrer blieb ruhig, wartete. Niemand drängelte, niemand stöhnte. Oder diese eine Frau, die von ihrem Fahrrad abstieg, um ein Kind zu trösten. Oder die Bekannte, die nicht diskret ignorierte, als du so bedrückt aussahst, sondern fragte: „Was ist los?“ Diese Momente dauern bloß Sekunden, aber sie verändern etwas. Vielleicht ist Menschlichkeit genau das: eine Art Gegenwehr gegen das Klima von Hoffnungslosigkeit. Und das Letzte, was uns bleibt, wenn alles andere bröckelt – die Politik, das Vertrauen, die Geduld.

Warum ist es so schwer, sich das zu bewahren? Vielleicht, weil Menschlichkeit eine Form der Offenheit ist und Offenheit verletzlich macht. Wer freundlich, freigiebig, zuvorkommend ist, riskiert, dass es nicht erwidert wird, man sich lächerlich macht, für naiv gehalten wird. Härte schützt, Freundlichkeit entblößt. Aber sie öffnet auch etwas, das die Härte verschließt: die Möglichkeit, berührt zu werden.

Resignation dagegen ist bequemer. Sie tarnt sich als Klarsicht. Sie klingt erwachsen, vernünftig, abgeklärt. Dutzende von „Argumenten“ wollen einem beweisen, dass Empathie vergeudete Energie ist, ein Irrtum, der die Welt nicht besser macht.

## Vielleicht ist Menschlichkeit der Anfang von Heilung

Sozialhilfe fördert Faulheit, Entwicklungshilfe schafft Abhängigkeiten und hindert daran, selbstständig Lösungen zu finden, die Aufnahme von Flüchtlingen macht den Rechtsradikalismus immer stärker, Spenden nützen eher dem eigenen Gewissen und Hilfsorganisationen als den Betroffenen selbst: Es klingt, als wäre jeder ein naiver Depp, der ein gutes Herz hat. Dabei ist diese Art von Abgeklärtheit nur eine elegantere Form von Müdigkeit.

Menschlichkeit ist die unbequemere Lösung. Sie bedeutet, auf das Böse und das Elend nicht damit zu reagieren, dass man sich ihnen gegenüber verhärtet. Und sich den Glauben daran zu bewahren, dass es anders sein könnte als immerzu nur sinnlos und mühsam. Menschlichkeit bedeutet, sich nicht von jedem Ärger und Rückschlag entmutigen zu lassen. Es bedeutet, eine kleine Pause einzubauen zwischen Reiz und Reaktion. Diese Pause ist das, was wir Wahl nennen. Wir haben sie immer, auch wenn es sich anders anfühlt. Wir können uns immer dafür entscheiden, menschlich zu sein.

Dass wir es zu selten tun, hat wahrscheinlich damit zu tun, dass Menschlichkeit nicht oft gefeiert wird. Sie macht keine Schlagzeilen, bringt keine Likes, ist meist unspektakulär und fast unsichtbar. Zwar sagen Psychologen, dass Freundlichkeit Glückshormone freisetze, Stress senke, das Immunsystem verbessere – aber das sind Argumente, die so tun, als sei Menschlichkeit ein gutes Tauschgeschäft. In Wahrheit ist sie eine Haltung. Eine, die die Welt nicht immer gründlich verändert – aber verhindern kann, dass sie einen selbst verändert.

„Ich will mir ein weiches Herz behalten“, denkst du manchmal. Klingt kitschig, weil Weichheit schnell mit Schwäche verwechselt wird. Dabei ist sie das Gegenteil: eine Kraft, die sich weigert, zu verrohen. Vielleicht ist Menschlichkeit deshalb eine Form von stillem Widerstand. Kein großer, heroischer, sondern ein leiserer, alltäglicher, der beginnt, wenn man sich dafür entscheidet, nicht zu versteinern, wenn man denkt: „Ich will nicht gewinnen, ich will verstehen“, und wenn man ans Gute glaubt, obwohl man weiß Gott oft keinen Grund mehr dafür sieht.

Manchmal fühlt sie sich an wie das Einzige, was uns noch unterscheidet von all dem, was Maschinen auch könnten: Rechnen, urteilen, reagieren. Aber vielleicht ist sie der Anfang von Heilung.

# Wofür spendet ihr?

Redaktion: Saskia Aaro



Die palästinensischen Women of the Sun setzen sich für eine gleichberechtigte und friedliche Gesellschaft ein

Lokal oder weltweit? Umweltschutz oder humanitäre Hilfe? Bei der Vielzahl an Spendenorganisationen ist die Entscheidung nicht einfach. Hier verraten Mitarbeiterinnen der Freundin und Prominente, wen sie unterstützen – und warum



Die Organisation Ärzte ohne Grenzen leistet in mehr als 70 Ländern medizinische humanitäre Hilfe

**Anke Helle:** Zwei Frauenbewegungen, **Women of the Sun (Palästina)** und **Women Wage Peace (Israel)**, zeigen, wie gelebte Zusammenarbeit aussehen kann: Mit ihrem „Partnership Pact“ arbeiten sie seit Jahren gemeinsam daran, den Krieg zu beenden. Ein starkes Zeichen für Mut und Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft.

[womensun.org](http://womensun.org),  
[womenwagepeace.org/illen/partnership-pact](http://womenwagepeace.org/illen/partnership-pact)

**Barbara Sonnentag:** Ich spende an **Ärzte ohne Grenzen**, weil ich überzeugt bin, dass medizinische Hilfe ein grundlegendes Menschenrecht ist – unabhängig von Herkunft, Religion oder politischer Situation. Die Organisation leistet dort Hilfe, wo andere längst aufgegeben haben: in Kriegsgebieten, nach Naturkatastrophen oder in Regionen, die sonst kaum Beachtung finden.

[aerzte-ohne-grenzen.de](http://aerzte-ohne-grenzen.de)

**Ina Reuter:** Der Influencer Malte Zierden hat für die Organisation **Wilderness International** getrommelt – diese will möglichst viel Regenwald in Peru aufkaufen und zukünftig vor Abholzung und illegaler

»



Die Stiftung Wilderness International engagiert sich für den Schutz des Regenwaldes in Peru

# 5,1

Milliarden Euro wurden im Jahr 2024 in Deutschland gespendet – eine Steigerung von 2 % gegenüber dem Vorjahr.

Quelle: Deutscher Spendenrat e.V.

liches Engagement zeigt mir, wie viel einzelne Menschen bewirken können, wenn sie sich mit Herz und Ausdauer für andere einsetzen.  
*dautari.de*

*Edith Einhart:* Jedes Jahr fahre ich mit meiner Mutter in unser Lieblingshotel an der türkischen Südküste bei Kemer und Belek. Um die dortigen streunenden Katzen und Hunde kümmert sich Sylvia Schubert aus Bremen, die den Verein **Tierhilfe**

**Belek e.V.** gegründet hat. Mit den Spenden werden die Tiere kastriert und Verletzungen versorgt. Dafür spende ich gerne, weil ich, wenn ich reise, etwas an den Ort und in diesem Fall an die Tiere zurückgeben möchte.

*facebook.com/Tierhilfebeleke.V*

*Okka Rohd:* Wir spenden gerne für den **Sonnenhof** der Björn Schulz Stiftung – ein Hospiz für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Berlin. Das Team dort macht unglaublich wichtige und engagierte Arbeit und bezieht auch immer die ganze Familie ein. Unterstützenswert finde ich auch die **Berliner Obdachlosenhilfe e.V.** und jetzt im Winter die Kältebusse.

*bjoern-schulz-stiftung.de,  
berliner-obdachlosenhilfe.de,  
berliner-stadtmission.de*

Wilderei schützen. Ein Euro kann einen Quadratmeter Regenwald retten. Direkt nach dem Aufruf hatte er schon eine Summe von 100 000 Euro zusammen. Das Ziel: irgendwann zwei Millionen Quadratmeter Regenwald zu erwerben. Ziemlich beeindruckend, mal schauen, was daraus wird ...

*wilderness-international.org/ma*

*Rudi Cerne, Moderator:* Mein Engagement für die **Aktion Mensch** begleitet mich seit vielen Jahren, weil ich überzeugt bin, dass jeder Mensch ein Recht auf Teilhabe in der Gesellschaft hat. Wer ein Los verschenkt, zeigt: Ich denke an dich – und an andere.  
*aktion-mensch.de*

*Ulrike Schädlich:* Ich unterstütze meine gute Freundin Alice, die nach einer Nepal-Reise die Organisation **Dautari – Friends for Future e.V.** aufgebaut hat, um dort mehreren Hundert Kindern den Schulbesuch zu ermöglichen. Ihr persön-



Die Aktion Mensch fördert ein selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Behinderung und Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche. Rudi Cerne ist seit 2014 ihr Botschafter





Auf dem Gnadenhof  
Gut Aiderbichl in Bayern  
dürfen gerettete Tiere  
in Sicherheit leben

*Johanna Zimmermann:* Ich spende für die **DRF Luftrettung**, das ist ein fliegender Rettungsdienst. In Not-situationen leistet die Luftrettung unschätzbare Hilfe und rettet Leben. Und ans **Gut Aiderbichl**, einen Gnadenhof in Iffeldorf. Meine Tochter hat dort eine Tierpatenschaft für eine Katze übernommen. Ich finde das gerade für Kinder toll, weil das „Spenden“ hier etwas ist, das sie greifen können.

*foerderverein-drfluftrettung.de,  
gut-aiderbichl.com*

*Janine Scheurmann:* **Adigrat Vision e.V.** setzt sich in Nordäthiopien dafür ein, die Lebenssituation von Kindern und ihren Müttern zu verbessern – etwa durch den Bau eines Kindergartens. Dort erhalten die Kinder warme Mahlzeiten, eine verlässliche Betreuung und frühkindliche Bildung – für mehr Perspektiven im Leben. Es ist das Herzensprojekt einer Freundin, die sich ehrenamtlich engagiert – und deren Einsatz ich sehr bewundere.

*adigrat-vision.org*

*Simone Kraft:* Wir machen bei **Weihnachten im Schuhkarton** mit. Und wir packen kleine Pakete für das **Seniorenheim**. Da kommen Dinge wie Lebkuchen, Kerzen und Bodylotion rein. Zudem haben wir in unserem Ort die **Tafel**, wo wir regelmäßig etwas beisteuern.

*die-samariter.org,  
tafel.de*

»



# Lactose-Intoleranz?

## Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- **Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender**
- **Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung**
- **Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis\*\***

Seit 24 Jahren  
die Nr.1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

\* Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.;  
\*\* 39,95 € UVP.

*Sophia Feldmer:* Mich bedrückt der veränderte Umgang mit Menschen auf der Flucht sehr. An Europas Außengrenzen werden Schutzsuchende nicht nur zurückgedrängt, sondern auch immer öfter ins Gefängnis gesperrt. Die Frankfurter Menschenrechtsorganisation **Medico International** hat den „Fonds für Bewegungsfreiheit“ ins Leben gerufen. Damit hilft sie inhaftierten Geflüchteten, die an den Rändern Europas unrechtmäßig in Haft sind oder sich verteidigen müssen – es werden zum Beispiel Prozess- und Anwaltskosten finanziert. Die Organisation will damit auch dem Rechtsruck etwas entgegensetzen, andere Werte vermitteln – und das ist etwas, das ich auf jeden Fall unterstützen möchte.

[medico.de](http://medico.de)



Im BAMBI-Kinderhaus kommen Heimkinder zur Ruhe



Model Franziska Knappe macht sich seit vielen Jahren für UNICEF stark

# 75%

der Spenden in Deutschland gehen an Organisationen, die humanitäre Hilfe leisten. Dazu gehört neben der Katastrophenhilfe u.a. auch die Kinder- und Jugendhilfe.

Quelle: Deutscher Spendenrat e.V.

*Mateja Mögel:* Die Tribute to Bambi Stiftung fördert in ganz Deutschland Hilfsprojekte für Kinder und Jugendliche in Not. Als Mitglied des Stiftungsbeirats berührt und beeindruckt mich, was hier geleistet wird. Ein Beispiel ist das kürzlich eröffnete BAMBI-Kinderhaus in Oberbayern: Es ist ein idyllischer Ort, an dem Heimkinder mit offenen Armen empfangen werden, um ein paar unbeschwerte Ferientage zu genießen – leider für sie keine Selbstverständlichkeit! Ein Ferienort, an dem Kinder inmitten der Natur entspannen und Abenteuer erleben können – und der schöne, liebevolle Erinnerungen schafft.

[tributetobambi-stiftung.de](http://tributetobambi-stiftung.de)

*Franziska Knappe, Model:* Wenn Kinder leiden, ist das nur schwer zu ertragen. Deshalb war mir schon früh klar, dass ich mich in dem Bereich engagieren möchte. Und mit wem könnte man mehr für Kinder bewegen als mit UNICEF? Ob in Kenia, Bangladesch oder auf den Philippinen – überall auf meinen Reisen bin ich Menschen begegnet, die mit unerschütterlicher Leidenschaft, Empathie und Hingabe für das Wohl der Kinder kämpfen – und Kindern, die ohne UNICEF keine Perspektive gehabt hätten. Deshalb macht jede Spende einen Unterschied.

[unicef.de](http://unicef.de)

*Claudia Jacobs:* Eine gute Freundin und auch mein Bruder arbeiten bei der Caritas. Daher weiß ich, wie dringend da Spenden gebraucht werden. Die meisten denken, die Caritas werde komplett von der Kirche finanziert, aber das stimmt so nicht. Viele Hilfsangebote – wie Sozialberatung oder Essensausgaben – sind auf Spenden angewiesen. Mit einer Spende kann man ganz konkret helfen, oft sogar direkt in der eigenen Stadt.

[caritas.de](http://caritas.de)

*Kristin Subr:* Ich spende für Placet e.V., das Plastisch-chirurgische Centrum für Terroropfer. Die Ärzte operieren ehrenamtlich Menschen, die durch Krieg oder Terror schwer verletzt wurden. Außerdem liegt mir die Arbeit der Aktion Brotzeit am Herzen. Sie unterstützt bedürftige Schulkinder mit einem täglichen Frühstück. Damit starten sie gestärkt und konzentriert in den Schultag. Auf diese Weise trägt die Initiative nicht nur zu ihrer Gesundheit bei, sondern unterstützt auch die Bildungschancen.

*placet-berlin.de,  
brotzeitfuerkinder.com*

## GUT ZU WISSEN

1

**Siegel:** Das DZI-Spenden-Siegel bescheinigt, dass eine Organisation Spenden sorgfältig und verantwortungsvoll einsetzt. Auf [dzi.de](http://dzi.de) finden sich zudem Einschätzungen zu Organisationen ohne Siegel. Wichtig: Das Fehlen des DZI-Siegels bedeutet nicht automatisch, dass eine Organisation unseriös arbeitet.

2

**Zweckbindung vermeiden:** Spenden möglichst nicht an ein einzelnes Projekt knüpfen. So kann die Organisation Mittel flexibel dort einsetzen, wo der Bedarf am größten ist – auch in weniger beachteten, gleichwertigen Hilfsprojekten.

3

**Effizient spenden:** Beträge bis 150 Euro nach Möglichkeit nicht splitten. Aufteilungen auf mehrere Organisationen verursachen meist zusätzliche Transaktions- und Verwaltungskosten, wodurch weniger Mittel direkt in die Hilfe fließen.

4

**Steuer:** Spenden an gemeinnützige Organisationen sind steuerlich absetzbar. Für Beträge bis 300 Euro genügt als Nachweis ein Kontoauszug oder Buchungsbeleg. Bei höheren Spenden – bis zu 20 Prozent des Gesamteinkommens – benötigen Sie eine Spendenquittung der Organisation.

**Clima  
Clic.**  
Die Klimalotterie.

**Clima  
Clic.**  
Die Klimalotterie.

**Clima  
Award.**  
2026

Klimaschutz Förderscheck  
**50.000 €**

[www.climaclic.de](http://www.climaclic.de)

Ein Gewinn für dich und das Klima.

Wir  
verlosen  
**10x**  
500.000 €  
Clima-Lose

## Mitmachen

# Deine Stimme zählt.

Deutschlands erste Klimalotterie ClimaClic unterstützt gemeinnützige Klimaschutzprojekte. Sei im April bei der finalen Abstimmung zum Clima-Award 2026 dabei und bestimme mit, welche Klimaschutzprojekte eine Förderung von insgesamt 50.000 € erhalten. Melde dich dazu einfach zum Newsletter an, stimme ab und sichere dir die Chance auf eines von zehn 500.000 € Clima-Losen.

**Jetzt anmelden:**  
[www.climaclic.de/freundin-award](http://www.climaclic.de/freundin-award)



**Du möchtest  
mit deiner Klima-  
schutzorganisation  
dabei sein?**

Dann bewirb dich jetzt  
bis zum 15.02.2026!

# Vom Leben gelernt

Gute Fragen und ehrliche Antworten von tollen Frauen. Dieses Mal mit ANITA GÖDIKER, Gründerin von Satellite Office, erstklassigen Workspaces



## Was war die größte Herausforderung in Ihrem Leben?

Der Corona-Lockdown. Plötzlich musste ich meine 94-jährige, schwer demenzkranke Mutter, 600 km von Berlin entfernt versorgen, ohne Betreuung und im eigenen Haus. Und zeitgleich fast 100 Angestellte beruhigen, denen ich versprochen hatte, dass niemand seinen Job verliert.

## Was bewegt Sie gerade wirklich?

Als Mensch die (scheinbar) fragile geopolitische Weltlage. Als Frau die greisen, alten, narzisstischen Männer, die dazu beitragen. Als Unternehmerin, wie man Stille in einer lauten Welt zur Marke macht.

## Der größte Irrtum Ihres Lebens?

Dass Perfektion erreichbar ist. Heute weiß ich: Klasse schlägt Perfektion – immer! Ach – und meine Heirat mit 22 und der feste Glauben an „ewig“ – das war ein großer Irrtum.

## Was würden Sie ändern, wenn Sie die Macht dazu hätten?

Lange Meetings mit mehr als fünf Teilnehmenden verbieten. Dafür: mehr echte Gespräche. Und: maximal zwei PowerPoint-Folien.

## Wie würden Sie anlegen, wenn Sie 1000 Euro übrig hätten?

In ein Ticket an einen schönen Ort – Inspiration ist die beste Rendite.

## Was sollte jede Frau über Karriere wissen?

Keiner wird dich „entdecken“. Du musst dich selbst sichtbar machen – mit Stil, nicht mit Lautstärke. Und: besser sein als Männer. Leider.

## In welcher Beziehung sind Sie ein Spießer?

Ich hasse es, Dinge suchen zu müssen. Ergo haben all meine Sachen einen festen Platz. Und wehe, jemand verlegt etwas.



Der neue Podcast **NEXT LEVEL** – Frauen, Erfolg und Finanzen von **FOCUS MONEY** erscheint immer donnerstags

### WORUM GEHT'S:

Finanzexpertin Heike Bangert spricht mit erfolgreichen Frauen – Gründerinnen, Managerinnen, Investorinnen – darüber, wie sie ihren Weg gegangen sind und welche Hürden sie überwinden mussten.

### WAS LERNEN WIR DARAUS:

Dass Themen wie Selbstvertrauen, Entscheidungskraft und finanzielle Unabhängigkeit wirklich jede Frau betreffen.

### BESTER SATZ:

„Veränderung beginnt immer dort, wo Mut größer ist als Angst.“ Tijen Onaran in Folge 1.

# 92%

Prozent der Befragten wählten Feuerwehrleute auf Platz 1 der Berufe mit dem höchsten Ansehen, auf Platz 2 und 3 kamen Kranken- und Altenpfleger. Ganz hinten im Ranking: Mitarbeiter einer Werbeagentur mit 5 %.

Quelle: Statista, Onlineumfrage 2025



# Kochen ist erst der Anfang!

**R T L** +

vorab streamen

**Vox**

Dienstag 20:15



**RENATE FRITZ**  
 ist Inhaberin von „Frau & Geld“  
 in München und berät Frauen  
 in Finanzangelegenheiten.  
 Hier berichtet Fritz aus ihrer  
 täglichen Praxis

## FINANZPLANUNG

# Heute romantisch, morgen arm?

**V**iele Frauen stehen heute finanziell auf eigenen Füßen. Sie sind so gut ausgebildet wie nie zuvor. Sie können theoretisch alles werden: Top-Managerin, Astronautin, Bundeskanzlerin. Gleichzeitig gibt es neuerdings immer mehr, die es satthaben zu arbeiten UND den Haushalt zu schmeißen. Wer auf Social-Media unterwegs ist, weiß was ich meine. Auf TikTok und Co begegnet man ihnen überall: Frauen, die mit Stolz davon schwärmen, wie überaus wundervoll es ist, „nur“ Hausfrau und Mutter zu sein.

Alle jungen Frauen, die mit der „Trad-Wife“- (Traditionelle Hausfrauen)-Bubble liebäugeln, kann ich nur warnen: Romanzen haben in aller Regel ein Verfallsdatum. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass die große Liebe hält, vertrauen Sie nicht darauf, dass sich Ehemänner und Väter auf immer verantwortungsbewusst

zeigen. Ein Mann ist keine Altersvorsorge. Jede dritte Ehe wird geschieden! Nach einer Trennung verlieren oft gerade die Frauen, die für die Familie ihre Potenziale und ihren Beruf aufgegeben haben, die finanzielle Basis. Nicht selten droht der finanzielle Ruin. Zu meinen Kundinnen gehören viele, denen ich nach einer Scheidung helfe, jeden Cent zusammenzukratzen, um eine prekäre Lage abzuwenden. Ein besonders krasser Fall ist Petra. Sie hat ihrem Ex-Mann mit diversen Jobs sein Medizinstudium ermöglicht. Als er dann Arzt war, blieb sie zu Hause und kümmerte sich 20 Jahre lang um den immer größer werdenden Haushalt. Irgendwann zerbrach die Ehe, und lange Jahre musste sie wieder das machen, was sie als junge Frau schon hasste: Aushilfsjobs im Büro und in der Gastronomie.

Was Frauen tun sollten? Interessieren Sie sich für Geld. Lesen die Wirtschaftsseiten, machen Sie sich in puncto Geldanlage schlau und holen Sie sich professionelle Beratung, wenn Sie nicht selbst entscheiden wollen. Sagen Sie nie, nie, nie: „Um Geldangelegenheiten kümmert sich bei uns zu Hause zum Glück mein Mann.“ Wenn Sie Teilzeit arbeiten wollen oder müssen, wie so viele Frauen, sollten Sie sich im Klaren sein: Teilzeitjob bedeutet Teilzeitrente. Wer gar keiner Erwerbsarbeit nachgeht, bekommt so gut wie gar keine Rente. Es lohnt sich, Teilzeitarbeit und berufliche Auszeiten bewusst zu planen, also das Netto-Gehalt berechnen, die Rentenlücken berücksichtigen, finanziell vorsorgen. Wer beruflich aus familiären Gründen kürzertritt, muss sich für einen Ausgleich stark machen, den ER finanziert. Glauben Sie mir: In einem Ehevertrag lässt sich alles regeln. So einen Ehevertrag kann man auch nach ein paar Jahren anpassen oder noch aufsetzen, wenn man bereits die Goldene Hochzeit gefeiert hat.

Auch Petra, vom Leben klug geprügel, hat neuerdings einen. Sie hat wieder geheiratet. „Es war so romantisch“, sagt sie, „aber diesmal habe ich vorgesorgt. Ich bin doch nicht blöd.“ 🧐

### Gute Beratung schützt vor bösen Überraschungen

*Suchen Sie sich vor der Ehe oder einer Partnerschaft, in der Sie beruflich kürzertreten und/oder Kinder da sind, unbedingt eine Anwältin für Familienrecht und lassen Sie sich beraten. Sie kennt die Fallstricke zur Genüge und kann Ihnen helfen, damit Sie nicht hineintappen.*

# Nicht zweimal laufen müssen, wenn einmal schon zu viel ist.

Sparen Sie sich doppelte Wege: Mit der **iA.de-App** können Sie E-Rezepte ganz einfach in der lokalen Apotheke Ihres Vertrauens einlösen und die Medikamente per Botendienst innerhalb weniger Stunden zu Ihnen nach Hause liefern lassen.



Jetzt kostenlos  
runterladen

A person is lying in bed, completely covered by a white sheet. Only their hand holding a red mug is visible through a small opening in the sheet. The background is a plain, light-colored wall.

 **IhreApotheken.de**

OFFIZIELLER PARTNER  
TRIBUTE TO BAMBI  
HILFE FÜR KINDER IN NOT

EINE INITIATIVE VON **Hubert Burda Media**

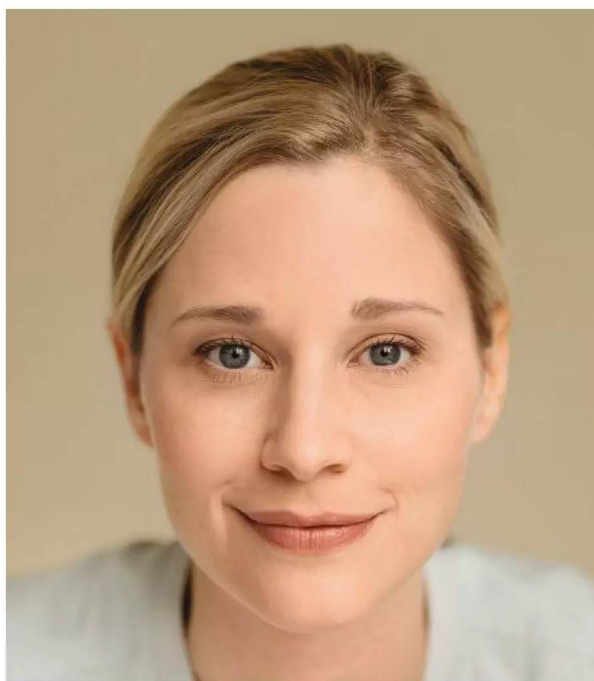




# Wie wir den Körper verstehen lernen

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, Ihr Körper will Ihnen etwas mitteilen – aber Sie können die Botschaft nicht dechiffrieren? Bestsellerautorin und Ärztin Giulia Enders liefert Übersetzungshilfe und zeigt, wie wir mit kleinen Schritten zu mehr Ruhe und Körpergefühl finden

Interview: Ulrike Schädlich, Edith Einhart



**Frau Enders, selbst langjährige Journalistinnen wie wir haben vor Interviews schon mal schweißnasse Hände und Herzklopfen. Warum reagiert unser Körper so?**

Das bedeutet einfach, dass der Körper Energie bereitstellt. Er registriert: Etwas ist uns gerade sehr wichtig. Darum versorgt er uns mit zusätzlicher Power – für die Konzentration und eine bessere Durchblutung, vor allem im Gehirn. Daher kommt der schnelle Herzschlag. Das Nervensystem, das diese Energie mobilisiert, sorgt übrigens auch dafür, dass wir schwitzige Hände bekommen. Evolutionär gesehen hatte das vermutlich einen Vorteil: Man konnte dadurch besser klettern – so lautet zumindest eine Theorie.

**Interessant. Warum ist es gut, solche Körperfunktionen besser zu verstehen?**

Weil wir dann das, was mit uns passiert, positiver bewerten. Statt zu denken: „Was bin ich nur für ein

Nervenbündel!“, erkennen wir: Der Körper gibt Gas, weil er helfen will. Dann können wir die Aufregung besser lenken und sogar nutzen – etwa, indem wir uns sagen: „Okay, ich bekomme jetzt Energie, danke, aber ein bisschen weniger wäre auch gut.“ Das beruhigt!

**Es ist also nicht so schlau, Körpersignale zu ignorieren und zu überspielen?**

Nein, das raubt uns eine Ressource. Unser Körper stellt uns ja etwas zur Verfügung. Wenn wir seine Signale falsch verstehen, abwerten oder ignorieren, können wir diese Ressource nicht nutzen.

**Über medizinische Themen kann man sich leicht informieren, überall gibt es Gesundheitstipps. Diese Flut, so haben wir den Eindruck, führt aber nur dazu, dass viele Menschen verunsichert sind. Wie sehen Sie das?**

Ich denke, es fehlt für das Verständnis oft der größere Zusammenhang. Viele Tipps stehen unverbunden »

#### GIULIA ENDERS (35)

Mit einem unterhaltsamen Bühnenvortrag über den Darm wurde die Medizinstudentin Giulia Enders 2012 schlagartig bekannt. Ihr Sachbuch „Darm mit Charme“ entwickelte sich zum internationalen Bestseller. Heute arbeitet Enders als Ärztin für Gastroenterologie. Ihre Erfahrungen mit Patientinnen und Patienten inspirierten sie zu ihrem neuen Buch „Organisch“ (siehe Seite 69).

nebeneinander wie auf einer To-do-Liste. Doch eine bloße Liste führt nicht zu echtem Verstehen – im Gegenteil: Man denkt schnell: „Wenn ich das nicht umsetze, bin ich selbst schuld und es geht mir schlecht.“ Dabei sind die Tipps an sich wertvoll. Sie entfalten ihre Wirkung aber erst richtig, wenn man sie einordnen und nachvollziehen kann, warum sie sinnvoll sind.

#### **Haben Sie ein Beispiel?**

Nehmen wir das Thema Schlaf. Es gibt unzählige Tipps dazu – ich war selbst völlig überfordert, als ich sie mir einmal alle angesehen habe. Bis mir klar wurde: Eigentlich sind das nur zwei Hauptkategorien an Ratschlägen. Die eine betrifft Sicherheit – fühle ich mich an dem Ort, an dem ich schlafe, sicher? – die andere Ruhe. Wenn ich die Tipps so sortiere und dieses Prinzip einmal kapiere, entsteht ein tieferes Verständnis. Zum Beispiel: „Nicht zu spät essen“ gehört für mich eindeutig zur Kategorie Ruhe, weil sonst die Verdauung den Schlaf stört.

**Sie arbeiten als Ärztin in einer Klinik. Merken Sie, dass Ihre Patientinnen und Patienten zunehmend verstehen wollen, was in ihrem Körper vor sich geht?**

Meine Patientinnen und Patienten haben mich tatsächlich erst auf meine Buchidee gebracht, den Körper wertschätzender zu betrachten! Mir fiel in der Klinik auf, wie hart viele Menschen über ihren Körper sprechen – fast so, als wäre er eine Maschine, die nicht richtig funktioniert. Irgendwann habe ich mich gefragt: Geht es nicht auch anders? Sollte ich meinen Körper nicht freundlicher betrachten, statt ihm ständig vorzuwerfen, dass er nicht alles mitmacht?

**Gerade jetzt im Winter verlangen wir oft von unserem Körper: „Ich darf jetzt nicht krank werden, das kann ich mir nicht leisten! Ich muss**

**funktionieren!“ Ist das aus Ihrer Sicht ein typisches Muster?**

Genau. In unserer leistungsorientierten Welt ist dieser Gedanke nachvollziehbar. Aber wir haben so ein Misstrauen dem Körper gegenüber kultiviert. Dabei sollten wir aufhören, uns für das zu schämen, was nicht perfekt läuft. Wir sind Menschen, keine Maschinen. Als Gegengewicht brauchen wir ein besseres Körpergefühl. Unser Körper ist schließlich über Jahrtausende entstanden, hat eigene Stärken und Fähigkeiten. Ich sollte mich also fragen: Wie erlebe ich ihn – als Werkzeug, das funktionieren muss, oder auch als mehr als das?

**Fördert Tracking Nähe zum eigenen Körper – oder eher das Gefühl, ständig korrigiert werden zu müssen?**

Tracking ist für mich ein bisschen wie eine Freundschaft, in der jemand nur zuhört, um dich zu verbessern. Das ist kein schönes Gespräch.

**Was wäre ein klügerer Umgang mit solchen Messdaten?**

Um im Bild zu bleiben: Wenn ich mich mit einer Freundin unterhalte und dabei Informationen bekomme, um sie – oder mich – wirklich zu verstehen, ist das ein erfüllender Austausch. Genauso sehe ich Tracking-

Geräte: Wenn ich sie so nutze, dass ich meinen Körper besser verstehe, können sie sehr sinnvoll sein. Wenn ich zum Beispiel merke: Immer, wenn Tante Hilde da ist, habe ich einen Puls von 130, dann weiß ich: Sie stresst mich. Und ich kann überlegen, wie ich mich besser abgrenze. Daten sind also nicht das Problem – entscheidend ist die Einordnung. Nicht ständiges Optimieren ist das Ziel, sondern echtes Zuhören.

**Was kann ich sonst noch tun, um meinen Körper besser zu verstehen?**

Manchmal hilft es, innezuhalten und den Körper zuerst zu befragen, bevor man die Schuld bei „der blöden Welt“ oder beim Stress sucht. Habe ich gut gegessen? Gut geschlafen? Bin ich in Bewegung gewesen? Wie ist meine Verdauung, wie mein Stressempfinden – habe ich Freude oder bin ich im reinen „Erledigungs“-Modus? Das sind die Fragen, die ich manchmal auch in einer Anamnese stellen würde.

**Zählt auch dazu, dass man merkt, wie leistungsfähig man ist? Wenn ich beim Treppensteigen schnell aus der Puste komme, dann weiß ich:**

**Oje, da ist etwas im Anmarsch.**

Das sind wichtige Signale! Bei beginnenden Erkrankungen kann der >>





»Manchmal hilft  
es, innezuhalten  
und den Körper  
zu befragen«

Puls mitunter schon vorher hochgehen. Dass sich bei mir eine Erkältung anbahnt, merke ich zum Beispiel auch daran, dass mich etwas unerwartet rührt – eine Tierdoku etwa.

**Wie ist denn da bitte der Zusammenhang?**

Wenn Entzündungsstoffe ausgeschüttet werden, verändert das teilweise unsere Stimmung. Manche Forschende vermuten sogar, dass dadurch depressive Symptome verstärkt werden können. Der Körper reagiert empfindsamer, oft auch antriebsloser. Das ist eine Schutzreaktion: Er will uns dazu bringen, uns zu schonen.

**Gibt es kleine, alltagstaugliche Schritte, die die Sensibilität für den Körper spürbar erhöhen?**

Verlangsamung ist der erste Schritt. Tagebuchschreiben hilft mir dabei – erst mal alles rauslassen und dann mit Abstand betrachten. Oder einfach auf den eigenen Puls und Atem achten. Das Atemmuster verrät viel darüber, wie es um unser Nervensystem gerade bestellt ist.

**Was erkennen wir denn da?**

Wenn ich merke, dass meine Atmung flach ist und ich dabei die Schultern hochziehe, dann verstehe ich besser, warum am Abend mein Nacken verspannt ist. Diese schnelle, hechelnde Brustatmung ist anstrengend für den Körper. Es ist wie Fitnessstudio im Kleinform: Tausendmal die gleiche Bewegung, das ermüdet die Muskeln. Einige Frauen bekommen durch diese hektische Atmung auch kalte Hände und kalte Füße.

**Warum das denn?**

Wenn wir zu hastig atmen, verändert sich der pH-Wert im Blut – er wird alkalischer. Dadurch ziehen sich die Blutgefäße zusammen. Das kann erklären, warum Menschen kalte Hände oder Kopfschmerzen bekommen, denn auch die Gefäße im Gehirn reagieren empfindlich – bei be-

schleunigter Atmung wird nämlich zu viel Kohlendioxid ausgeatmet.

#### Was kann man gegen diese flache Atmung tun?

Ein Problem ist, dass viele Menschen nach dem Ausatmen sofort wieder einatmen – obwohl das noch gar nicht nötig wäre. Durch dieses hastige Atemmuster gewöhnt sich der Körper an zu schnelle Atemzüge. Ein einfacher Trick, den man zum Beispiel auch bei Asthma empfiehlt, ist: Nach dem Ausatmen kurz die Luft anhalten und abwarten, bis wirklich das Bedürfnis entsteht, wieder einzuatmen.

#### Was an unserem Lebensstil sorgt noch dafür, dass wir uns in unserem Körper nicht mehr zu Hause fühlen?

Ganz klar: die Pseudobelohnungen durch Social Media. Wenn ich »

### 3 FAKTEN, DIE BEIM VERSTEHEN HELFE

#### ATMUNG

Die Lunge verzweigt sich in Millionen feiner Röhrchen – ein riesiges Austauschsystem für Sauerstoff und CO<sub>2</sub>. Wer hektisch atmet, stört den Gasaustausch, was kalte Hände oder Kopfschmerzen begünstigt.

#### HERZKLOPFEN

Herzrasen vor Terminen ist Teil der Stressreaktion: Der Sympathikus mobilisiert Energie, steigert Herzfrequenz und Durchblutung

– vor allem im Gehirn. Deshalb wichtig: Reaktionen nicht als „Schwäche“ werten, sondern als bereitgestellte Energie verstehen und gezielt lenken.

#### BERÜHRUNG UND HAUT

Die Haut ist dicht mit Rezeptoren für Druck, Temperatur und Schmerz ausgestattet. Sanfte Berührung aktiviert beruhigende Netzwerke (Parasympathikus) und kann die Ausschüttung wohltuender Botenstoffe fördern. Hände reiben, Nacken ausstreichen, eine Umarmung – kleine Reize signalisieren Sicherheit und beruhigen spürbar.

## SymbioLact® Comp. – für einen Darm in Balance\*

**SYMBIO  
LACT®**  
Comp.



- Mit Biotin, das zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. Darmschleimhaut) beiträgt
- Fundierte Studienlage\*\*
- Bewährt seit 27 Jahren



**MEHR ERFAHREN UNTER:** [www.symbiopharm.de/symbiolact-comp](http://www.symbiopharm.de/symbiolact-comp)

\* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

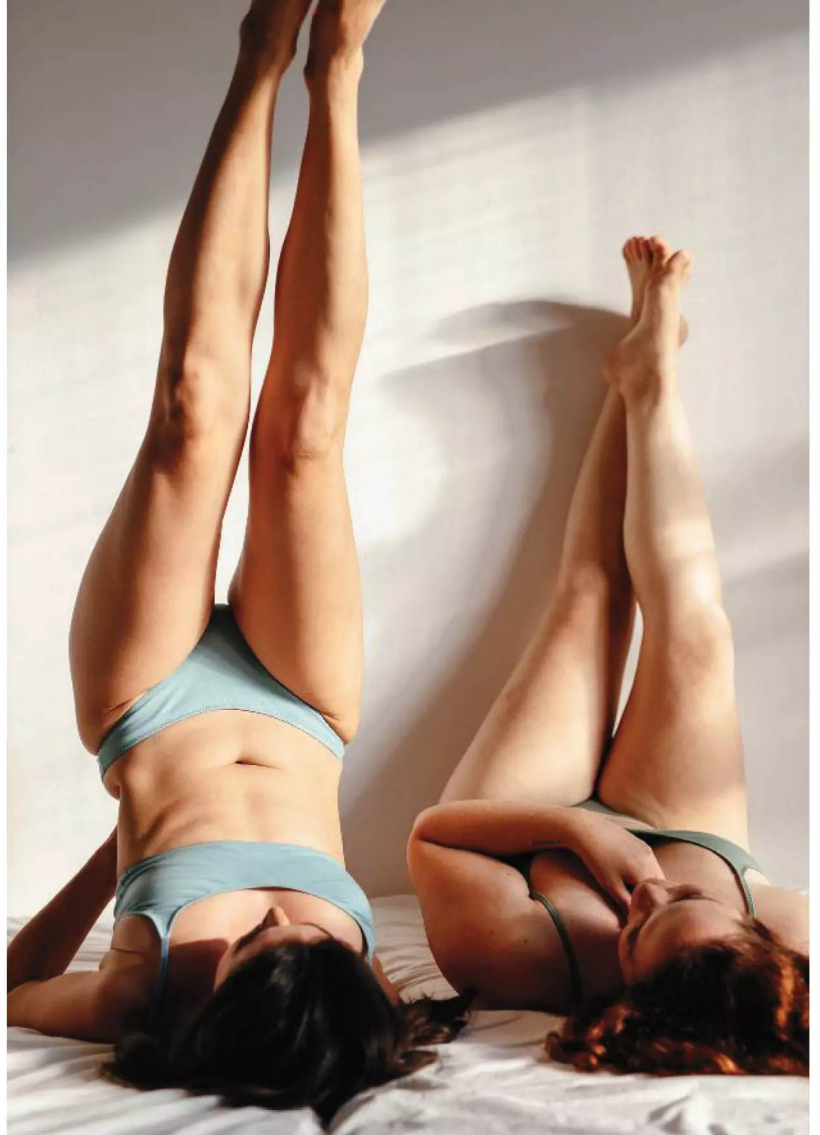
\*\* Zu den Stämmen *Lactobacillus acidophilus* LA-5® und *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB-12®

# »Man kann sich auch mal von Tante Hilde in den Arm nehmen lassen«

mich nach Nähe und Wertschätzung sehne, aber nur scrolle, bekomme ich keine echte Zufriedenheit. Die bekomme ich nur nach einem schönen Gespräch oder nach einer langen Wanderung. Dasselbe gilt für Zuckerkonsum: Zucker überflutet uns kurzfristig mit Dopamin. Aber nach einem Dopaminschub wirkt das echte Leben oft langweilig – wie ein Lieblingslied, das man zu oft hört.

**Wie schnell erholt sich das Belohnungssystem, wenn wir digitale Reize und Süßes mal weglassen?**  
Erstaunlich schnell: Schon nach etwa 72 Stunden ohne solche Reize reagiert unser Belohnungssystem wieder stärker. Plötzlich duftet etwas intensiver, eine Blume wirkt prächtiger – weil die Belohnungszellen in unserem Gehirn wie Spürhunde schnüffeln: Wo könnte denn etwas Gutes lauern?

**Ein weiteres Thema, das als sehr gesundheitsschädlich gilt, ist das viele Sitzen. Viele von uns verbringen Stunden am Schreibtisch. Ist das wirklich so problematisch?**  
Interessanterweise ist Sitzen mit rundem Rücken an sich gar nicht so schlimm. Eine Studie hat gezeigt, dass die Belastung auf die Band-



## 4 MINISCHRITTE FÜR MEHR RUHE

### ATMUNG: LÄNGER AUS ALS EIN

Etwa 6 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden einatmen und das 1–2 Minuten lang. Das signalisiert dem Nervensystem Sicherheit und kann kalte Hände/Kopfschmerzen mindern.

### XXS-PAUSE: SCHULTERN SINKEN LASSEN

60 Sekunden innehalten, einmal vollständig ausatmen, Schultern bewusst loslassen, Blick kurz ins

Grüne. Diese „Mikro-Regulation“ senkt Druck spürbar.

### LICHT: TAGESSTART IM FREIEN

Morgens 20–30 Minuten kurz an die frische Luft! Stabilisiert die innere Uhr, die Stimmung und den Schlaf – besser als jede Lampe.

### SELBSTCHECK: DIE BASICS ABFRAGEN

Sich einmal täglich kurz fragen: Habe ich gut gegessen? Gut geschlafen? War ich in Bewegung? Dieser Mini-Scan ordnet Signale besser ein – bevor man alles dem Stress zuschreibt.

scheiben dabei sogar recht gut verteilt ist. Problematisch wird es erst, wenn wir uns sonst gar nicht mehr bewegen. Man darf also ruhig mal „schluffig“ sitzen – wenn man sich danach wieder ausreichend bewegt. Auch wenn wir – anders als Naturvölker – die oft empfohlenen zwei Stunden Bewegung am Tag wahrscheinlich nicht schaffen.

**Kurz zusammengefasst: Die Botschaften unseres Körpers lassen sich also recht gut „dechiffrieren“.** Auf jeden Fall. Unser Körper gibt uns Signale darüber, wie es unseren Zellen geht. Wir sind schließlich nicht nur ein Gehirn. Wir können uns fragen: Haben wir viel Energie oder wenig? Fühlen wir uns wohl oder bedroht? Oder auch: Mangelt es uns an etwas, nach dem wir uns sehnen? Wenn wir lernen, körperliche Hinweise besser zu deuten, und ein innigeres Verhältnis zu unserem Innenleben aufbauen, sind wir weniger anfällig für Pseudo-Wohltuendes wie Zucker, Handy-screens oder unnötiges Shoppen – davon bin ich überzeugt.

**Letzter Tipp: Was verschafft uns sofort ein besseres Körpergefühl?** Zwei Dinge. Erstens der Perspektivwechsel: Wir schauen oft zu sehr auf das, was nicht funktioniert. Aber solange wir leben, läuft über 90 Prozent in unserem Körper richtig – und bei chronischen Erkrankungen immer noch 80 oder 85. Das Herz schlägt, die Atmung funktioniert, Zellen gewinnen Energie, Hormone werden ausgeschüttet. Sich das bewusst zu machen, entspannt.

#### Und zweitens?

Berührungen. Das haben wir uns in europäischen Kulturen leider etwas abgewöhnt. Viele kneten intuitiv die Hände, wenn sie nervös sind – weil das beruhigende Botenstoffe freisetzt. Man kann sich auch mal von Tante Hilde in den Arm nehmen lassen oder zur Massage gehen. Es braucht kein Patentrezept: Mit etwas Wissen und einem wertschätzenden Blick auf den Körper erinnern wir uns wieder daran, was er alles für uns tut – und betrachten ihn freundlicher. 🧡



Wie hält unsere Lunge uns mit jedem Atemzug am Leben, welche erstaunlichen Dinge vollbringt unser Immunsystem jeden Tag, was verhindert Hautalterung wirklich – und wie trainiert man Muskeln und das Gehirn am besten? Diesen und vielen weiteren Fragen geht Bestsellerautorin und Ärztin Giulia Enders in ihrem neuen Buch nach.

Giulia Enders,  
„Organisch“, Ullstein-Verlag, 24,99 Euro

# LEBEN BRAUCHT SELEN!\*

- ✓ nur 1x täglich
- ✓ auch als Spray
- ✓ vegan

cefasel-nutri.de



\*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermbildung bei. \*\*Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT Selenprodukte 07/25.

Entwickelt und hergestellt in  
Deutschland

Ich habe  
gelernt, dass  
meine Haut  
Zusatzstoffe  
wie Silikone  
oder Parabene  
nicht gut  
verträgt, und  
verzichte jetzt  
darauf



# Meine Beauty-Routine

Was steht in unserem Bad, auf welche Wirkstoffe setzen wir, wie halten wir uns fit? Drei Beauty-Expertinnen der Freundin verraten ihren ganz persönlichen Schönheitsfahrplan

# »Schönheit kommt von innen, wortwörtlich«

Johanna Zimmermann,  
Textchefin

*Mit dem Alter ist meine Haut komplizierter geworden: Ich leide unter Trockenheitsfältchen UND Pickeln. An meiner Beautyroutine habe ich zwei Jahre gefeilt.*

**Meine Hautpflege beinhaltet:** Nur Produkte, die meine Haut nicht mit unnötigen Zusatzstoffen belasten. Ich liebe die Pflege der Schweizer Marke „huut“ (2), denn sie kommt u. a. ohne Parabene oder Silikone aus, und enthält hochwirksame Wirkstoffe (z. B. verkapseltes Retinol). Auch bei dekorativer Kosmetik (1, 5) achte ich auf saubere Formulierungen, die meine Poren nicht verstopfen. Gar nicht so easy! Was hilft: die Inhaltsliste durch ChatGPT jagen.

**Mein Beauty-Hack:** Alle paar Wochen färbe ich Augenbrauen und Wimpern (zwei Nuancen dunkler als den Naturton). Die Brauen bringe ich zusätzlich mit Brauengel (3) in Form. Selbst ohne Make-up wirkt man so viel wacher.

1 Mineralpuder „Mineral Skincare Foundation“ von Hesito, über [parfumerie-brueckner.com](https://parfumerie-brueckner.com), um 55 Euro. 2 Tagescreme „Rejuvenating Face Cream“, über Huut, um 89 Euro. 3 Brauengel „Super Glue Brow Styling Gel“ von Catrice, um 4,50 Euro. 4 Amlapulver „Amalaki“, über [pureraw.de](https://pureraw.de), 40 g um 5,60 Euro. 5 Flüssige „Glow Foundation“, von Jacks Beautyline, um 45 Euro. 6 Gesichtsmassager „FAQ 402“ von FAQ SWISS, um 648 Euro. 7 Kräutertee „Skin Purifier“ von Tushita Teehaus, um 7,40 Euro

**So halte ich mich fit:** Zwei Mal pro Woche gehe ich ins Lagree. Auf einem beweglichen Schlitten trainiere ich dort in nur 50 Minuten alle Muskelgruppen und baue Kraft auf (wichtig, um Osteoporose vorzubeugen).

**Das mache ich gegen Falten:** Ich habe sehr dünne, trockene Haut – und daher auch einige Falten. Meine Zornesfalte lasse ich regelmäßig mit Botox behandeln (sie passt einfach nicht zu mir). Darüberhinaus massiere ich mein Gesicht mehrmals die Woche mit einem Massagegerät (6) mit LED-Wellen und Mikrostrom. Die Anwendung ist einfach (mache ich abends im Bett) und meine Konturen sind etwas straffer.

**Mein größtes Beauty-Learning:** Schönheit kommt von innen, wortwörtlich. Deshalb trinke ich jeden Tag ein Glas Wasser mit 4g Amlapulver (4) aus der indischen Stachelbeere. Es stärkt die Abwehr und pflegt Haut und Haare. Über den Tag trinke ich außerdem einen Tee (7) mit entzündungshemmenden Kräutern, der das Hautbild klärt. Wenn ich jetzt noch auf neun Stunden Schönheitsschlaf kommen würde ...



Johanna beim Lagree. Mehr Infos unter [studiolagree.de](https://studiolagree.de)

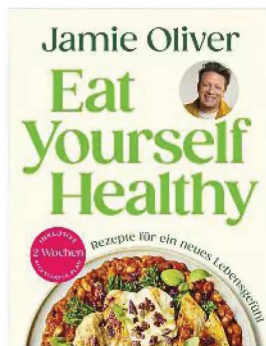


Mein Spa-Moment für zwischendurch? Eine Gesichtsmaske (1). Ich trage sie mit einem Pinsel auf. So vermeide ich Überdosierung

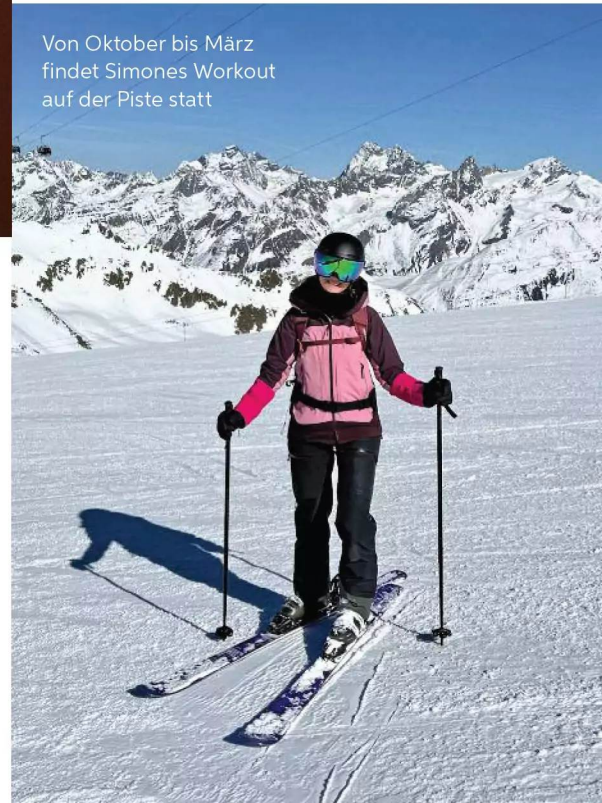
## »Ich pflege Kopfhaut und Haare mit der gleichen Sorgfalt wie meine Gesichtshaut«

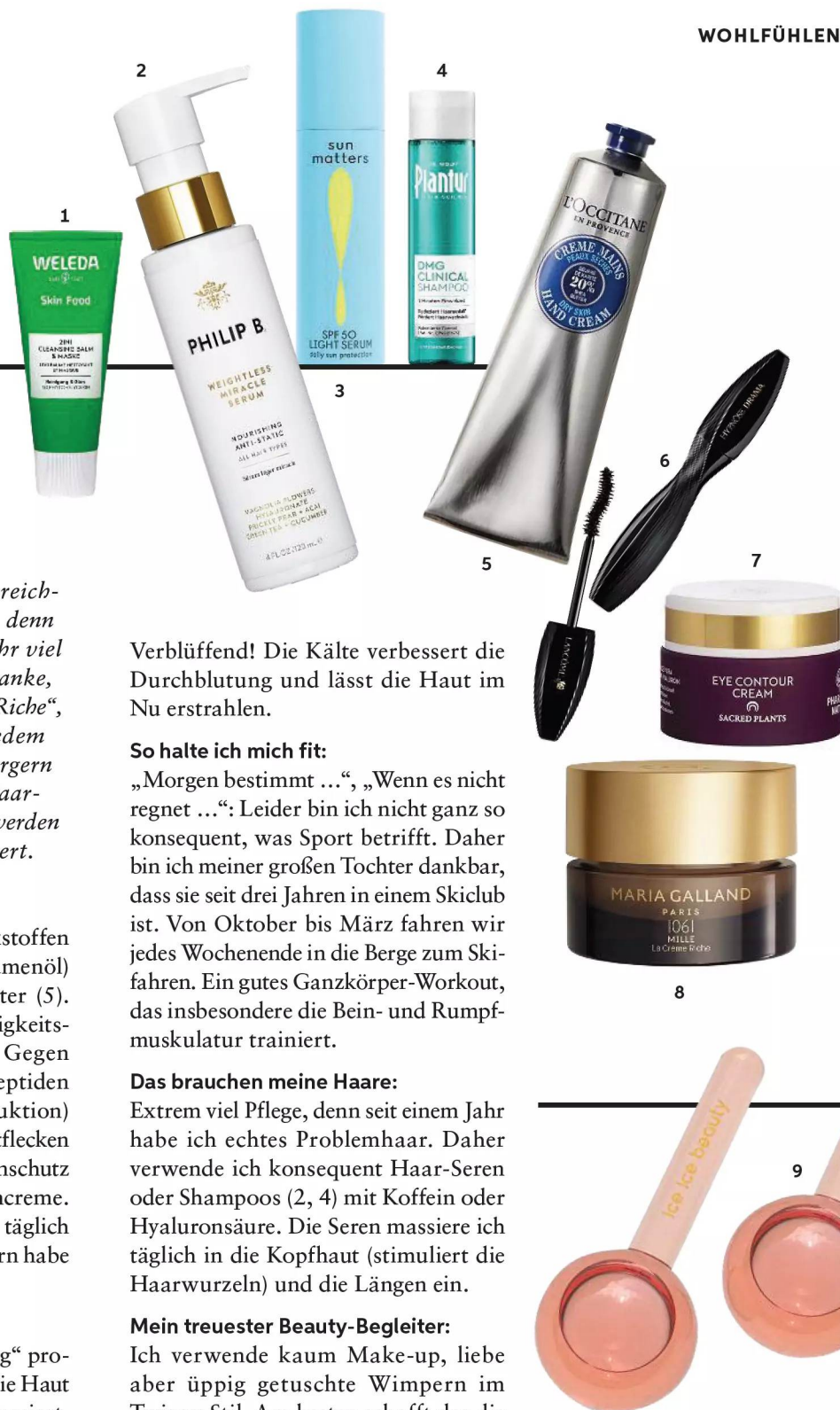
Simone Kraft,  
Editor-at-Large Beauty

**Schön essen** Für eine gesunde Haut investiere ich in gute, unverarbeitete Lebensmittel. Eine Studie hat bewiesen, dass die Haut umso glatter ist, je höher der Lycopinspiegel im Blut ist. Der rote Pflanzenwirkstoff steckt zum Beispiel in reifen Tomaten, Pink Grapefruit und Wassermelone. Leckere Rezepte finde ich z.B. im Kochbuch „Eat Yourself Healthy“ von Jamie Oliver (DK, 32 Euro)



Von Oktober bis März findet Simones Workout auf der Piste statt





*Für mich besonders wichtig: reichhaltige, fast buttrige Texturen, denn meine Haut ist zwar heute sehr viel unkomplizierter als früher (danke, danke!), dafür aber trockener. „Riche“, also reichhaltig, muss auf jedem Tiegel stehen. Meine Haare ärgern mich seit einem Jahr mit Haarverlust und Haarbruch – und werden deshalb besonders gepampert.*

#### Meine Haut freut sich über:

Cremes mit reichhaltigen Wirkstoffen wie Ölen (Jojobaöl, Sonnenblumenöl) oder, für die Hände, Sheabutter (5). Außerdem setze ich auf feuchtigkeitsspendende Aloe vera (7, 8). Gegen Fältchen greife ich gerne zu Peptiden (stimulieren die Kollagenproduktion) oder zu Vitamin C (hellt Pigmentflecken auf). Was nie fehlen darf: Sonnenschutz mit LSF 50 (3) und eine Augencreme. Diese klopfe ich sogar mehrmals täglich ein. Denn seit meinen Zwanzigern habe ich viele, viele Lachfältchen.

#### Mein Beauty-Hack:

Vor Kurzem habe ich „Skin Icing“ probiert – und liebe es. Dabei wird die Haut mit eisgekühlten Kugeln (9) massiert. Von der Gesichtsmitte nach außen hin und unter den Augen. Der Effekt?

Verblüffend! Die Kälte verbessert die Durchblutung und lässt die Haut im Nu erstrahlen.

#### So halte ich mich fit:

„Morgen bestimmt ...“, „Wenn es nicht regnet ...“: Leider bin ich nicht ganz so konsequent, was Sport betrifft. Daher bin ich meiner großen Tochter dankbar, dass sie seit drei Jahren in einem Skiclub ist. Von Oktober bis März fahren wir jedes Wochenende in die Berge zum Skifahren. Ein gutes Ganzkörper-Workout, das insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert.

#### Das brauchen meine Haare:

Extrem viel Pflege, denn seit einem Jahr habe ich echtes Problemhaar. Daher verwende ich konsequent Haar-Seren oder Shampoos (2, 4) mit Koffein oder Hyaluronsäure. Die Seren massiere ich täglich in die Kopfhaut (stimuliert die Haarwurzeln) und die Längen ein.

#### Mein treuester Beauty-Begleiter:

Ich verwende kaum Make-up, liebe aber üppig getuschte Wimpern im Twiggy-Stil. Am besten schafft das die „Hypnôse Drama Mascara“ (6). Neigt sie sich dem Ende zu, werde ich nervös. »

1 „Skin Food 2in1 Cleansing Balm & Maske“ von **Weleda**, um 13 Euro. 2 „Weightless Miracle Serum“ von **Philip B.**, um 86 Euro. 3 „SPF 50 Light Serum“ von **Sun Matters**, über [niche-beauty.com](https://www.niche-beauty.com), um 35 Euro. 4 „DMG Clinical Shampoo“ von **Dr. Wolff Plantur**, um 20 Euro. 5 „Shea Hand Cream“ von **L'Occitane**, um 26 Euro. 6 „Hypnôse Drama Mascara“ von **Lancôme**, um 39 Euro. 7 „Eye Contour Cream“ von **Phormos Natur**, um 98 Euro. 8 „1061 Mille La Crème Riche“ von **Maria Galland**, um 275 Euro. 9 „Facial Ice Globes“ von **ice ice beauty**, um 50 Euro.

Zu meiner Beauty-Routine gehört auch, an meinem Stressmanagement zu arbeiten. Noch mehr als ein Spa-Besuch hilft mir dabei: Abschalten in der Natur

*Ich bin ein Wirkstoff-Junkie und könnte mich tagelang zwischen Drogerieregalen aufhalten und Inhaltsstofflisten lesen. Muss ich eigentlich auch, denn meine Haut macht es mir, im Gegensatz zu früher, oft nicht leicht. Bei psychischem Stress bekomme ich Unreinheiten (ich habe zwei wilde Söhne, Sie können sich also vorstellen, wie oft ich Hautprobleme habe).*

#### Das mache ich morgens als Erstes:

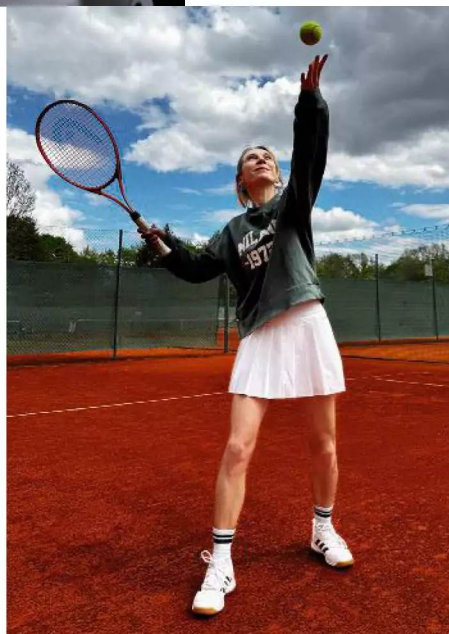
Ich ziehe Kokosöl für 15 Minuten durch meine Zähne. Das soll für eine gute Mundflora sorgen. Anfangs dachte ich selbst: Ist das nicht ein bisschen eso? Aber inzwischen finde ich es super, mein Mann allerdings weiterhin komisch und meine Kinder lustig, weil ich sie dadurch morgens nur pantomimisch zum Aufstehen animieren kann.

#### Ich bin ein Fan von:

Gesichtspflege, die keine Duftstoffe enthält (meine empfindliche Haut dreht sonst schnell mal komplett durch), Vitamin C (2) in hoher Konzentration (ich bewahre mein Serum im Kühlschrank auf, damit der instabile Wirkstoff nicht so schnell zerfällt), Retinol (1), Azelainsäure (5), mindestens 10 % (toll gegen Rötungen), Tagescreme mit integriertem LSF 50 (7), praktisch und so wichtig, Stichwort Sonnenschäden.

»Mein Heiliger Gral? Ein wenig (!) Retinol abends, alle zwei bis drei Tage«

Kristin Suhr,  
Beautyleitung



Seit einem Jahr spiele ich Tennis. Ein super Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit fördert und auch noch jede Menge Spaß macht



NIVEA

# SETZT DAS HAUTALTER IN 2 WOCHEN ZURÜCK

WISSENSCHAFTLICH  
NACHGEWIESEN  
DURCH DIE



NEU



REVOLUTIONÄRES  
**EPICELLINE®**  
REAKTIVIERT DIE **LONGEVITY**  
DER HAUTZELLEN

## MIT DER KRAFT DER EPIGENETISCHEN WISSENSCHAFT

Nach **15 Jahren epigenetischer Forschung**, der Analyse von über 1.000 Hautproben und der Testung von mehr als 50.000 Wirkstoffen haben wir unseren wirksamsten hautverjüngenden Wirkstoff identifiziert: **Epicelline®**.

Dieser **revolutionäre epigenetische Wirkstoff** besitzt die Kraft, beschleunigter Hautalterung durch äußere Faktoren wie Sonne, Stress und Schlafmangel entgegenzuwirken.

Er wirkt auf zellulärer Ebene, reaktiviert die Longevity der Hautzellen – und **setzt das Hautalter in nur 2 Wochen sichtbar zurück**.

\*Klinische Studie mit 43 Frauen, 2024. 98% zeigten Anzeichen von Hautverjüngung (Verbesserung von Festigkeit/Elastizität, Lifting-Effekt, Strahlkraft).

VORHER



NACHHER



Echte Ergebnisse, gemessen mit PRIMOS-Anti-Wrinkle-Technologie. Unbearbeitet. **ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN**. Individuelle Ergebnisse können variieren.

**98%** BESTÄTIGEN:  
**SICHTBARE  
HAUTVERJÜNGUNG\***



### So halte ich mich fit:

Mit Tennis, Reformer-Pilates und Kraftsporteinheiten, Letztere gerne einfach zu Hause mit Hanteln und einem Youtube-Video. Ansonsten wohnen wir auf drei Etagen und es klingelt grundsätzlich an der Tür im Erdgeschoss, wenn ich gerade nach ganz oben gelaufen bin ...

### Mein letzter Hautpflege-Fail:

Ich habe zu viel Retinol verwendet (Memo an mich selbst: immer nur eine erbsengroße Menge) und hatte einen roten, juckenden Ausschlag im ganzen Gesicht, man nennt das Retinol-Dermatitis. Dank einer reichhaltigen Barrierecreme, ich schwöre auf „Cicaplast“ (3), ging es aber schnell wieder weg.

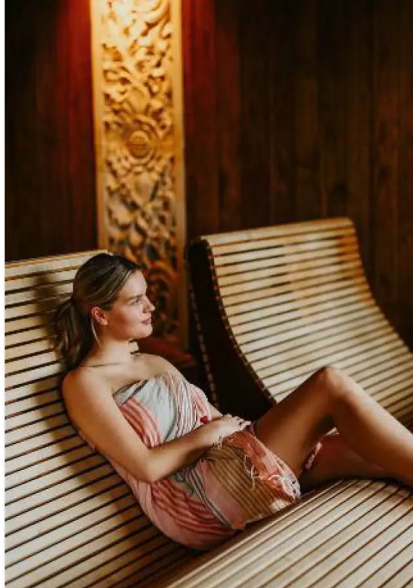
### Beauty-Eingriffe:

Es ist spannend, aber auch verrückt, was man alles machen kann: Injektionen mit Lachssperma für eine bessere Hauttextur, Ultraschall für mehr Straffheit ... Auch wegen meines Jobs finde ich es wichtig, Dinge auszuprobieren. Umso wichtiger ist aber, dass ich mich dann immer wieder daran erinnere, was am meisten bringt: sich nicht mit unrealistischen Schönheitsidealen zu vergleichen und zu sich selbst zu stehen!



Meine täglichen Supplements: Kollagenpulver für Haut und Bindegewebe, Omega 3 Fischölkapseln gegen Entzündungen, Mönchspfeffer um den Zyklus zu stabilisieren, Biotin, Zink, Selen für die Haare

1 Serum „Clinical Vitamin A“ von **Theramid**, um 35 Euro. 2 Vitamin C-Serum: „C-Glow“ von **Geek & Gorgeous**, um 13 Euro. 3 Reparierender Balsam „Cicaplast Baume B5+“ von **La Roche-Posay**, um 20 Euro. 4 Stärkt die Wimpern ohne Hormone: „Eyelash Growth Serum“ von **Sweed**, um 49 Euro. 5 „10% Azelaic Acid Serum“ von **The Inkey List**, um 17 Euro. 6 Lässt sich easy verblenden: „Cheeky Cream“ von **One.Two.Free!**, um 19 Euro. 7 „Tagescreme LSF 50+“ von **Hautsache**, um 9 Euro. 8 Benutze ich jeden Abend, um die Kopfhaut zu massieren und so das Haarwachstum anzuregen: „Kopfmassagebürste“ von **Effalock Greentools**, um 9 Euro.



Gutschein zu  
Weihnachten  
schenken



## EIN GESCHENK FÜR ALLE SINNE

Bali liegt nicht annähernd so weit entfernt, wie Sie dachten! Die vabali spas in Berlin, Düsseldorf und Hamburg sind balinesische Wellness-Resorts, in denen indonesisches Ambiente die Sinne auf Reisen schickt. Saunen, Dampfbäder, Pools und Wellness-Angebote lassen Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen – und das alles ohne Flugreise

„Eintreten. Abtauchen. Wohlfühlen.“ Das Motto der vabali spas wird an allen drei Standorten in Deutschland konsequent bis zur Perfektion umgesetzt. Die Gründe, warum man keinesfalls weniger als eine Tageskarte kaufen sollte? Zum Baden, Ausruhen, Saunieren, Gut-Essen oder Sich-massieren-Lassen genügt die Zeit sonst gar nicht! Gerade im Winter begeistert das Angebot der Saunen mit Panorama- oder Gartenblick in fernöstlich inspirierter Atmosphäre. Es gibt Meditations-, Klang-, Duft- und Räucherklassiker ebenso wie große Aufguss-saunen mit unterschiedlichen Zeremonien oder Dampfbäder. Wer genug sauniert hat, kann anschließend in den Ruheräumen auf Wasserbetten, bei schönem Wetter auch in den Gärten oder auf den Sonnendecks entspannen. Zum Abkühlen oder Einfach-treiben-Lassen bieten sich auch die Innen- und Außenpools mit asiatischem Ambiente an. Das vielfältige Angebot an Massagen rundet schließlich jeden Wellness-Tag ab. Und noch eine Besonderheit haben alle

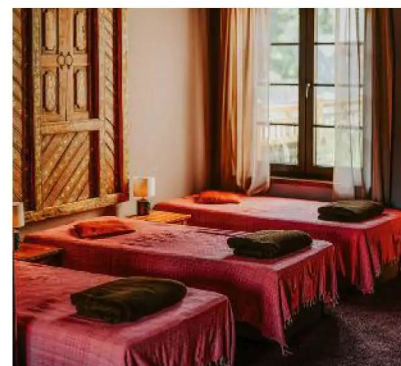
### HIER FINDEN SIE DIE SPAS

Vabali gibt es in Deutschland in drei Städten: In Berlin liegt das Spa unweit des Hauptbahnhofs, in Düsseldorf direkt am Elbsee und in Hamburg vor den Toren der Hansestadt. Hier gibt es neben dem wunderschönen Naturteich sogar noch ein Highlight zu entdecken: ein angeschlossenes Hotel, das auch im balinesischen Charme gehalten ist – mit luxuriösen Kingsize-Betten. Schöner als an so einem magischen Ort kann ein Spa-Tag nicht ausklingen.



vabali spas zu bieten: Auf den Speisekarten der Restaurants finden sich asiatische und mediterrane Köstlichkeiten und tolle saisonale Angebote. Mehr Infos unter [vabali.de](http://vabali.de).

*Das Herzstück im vabali spa bildet der imposante Innen- und Außenpool. Harmonisch fügt sich alles in die Architektur ein, die an ein balinesisches Dorferinnert. Das authentische Design wird mit viel Liebe zum Detail, indonesischem Kunsthandwerk und harmonischem Interieur ergänzt*





# Das große Erkältungsquiz

Wie fit sind Sie beim Thema Erkältungskrankheiten und deren Behandlung? Wir trennen Fakten von Mythen, damit Sie gut durch den Winter kommen

Test und Text: Barbara Sonnentag

# Sind Sie den Viren einen Schritt voraus?

Mal ist nur eine Antwort richtig, mal zwei, mal alle drei.  
Die Auflösung gibt's ab Seite 81

1

## ZU HAUSE SIND ALLE KRANK. WAS MACHEN SIE, UM SICH NICHT ANZUSTECKEN?

- A. Ich schütze meine Schleimhäute vor Viren mit speziellen Sprays oder Tabletten.
- B. Ich lüfte regelmäßig durch.
- C. Ich heize ordentlich ein, damit sich keiner erkältet.

2

## DANN ZIEHT DOCH EINE ERKÄLTUNG AUF. WAS TUN SIE?

- A. Ich warte erst mal ab, ob sie von alleine verschwindet.
- B. Ich nehme sofort immunstärkende Mittel und bekämpfe die Erreger.
- C. Ich gehe in die Sauna, um die Viren rauszuschwitzen

3

## WANN SIND ANTIBIOTIKA BEI ERKÄLTUNGEN SINNVOLL?

- A. Nie, gegen Erkältungen sind die Medikamente wirkungslos.
- B. Wenn der Schleim in der Nase grün ist.
- C. Wenn eine Superinfektion vorliegt.

4

## SIE HABEN GANZ SCHÖN GEFROREN. WIE LANGE DAUERT ES, BIS DIE ERKÄLTUNG DA IST?

- A. nur wenige Stunden
- B. 1–3 Tage
- C. Von Kälte bekommt man keine Erkältung!

6

## KÖNNEN PROBIOTIKA ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN?

- A. Nein, sie helfen nur bei Magen-Darm-Beschwerden.
- B. Ja, man erkältet sich dann seltener.
- C. Ja, und nicht nur das: Sie können auch Dauer einer Erkältung abkürzen.

5

## SIE HUSTEN, SOBALD SIE IM BETT LIEGEN. WAS BERUHIGT DIE ATEMWEGE AM SCHNELLSTEN?

- A. einen Löffel Honig naschen
- B. den Oberkörper hochlagern
- C. das Fenster kippen

7

## AB WANN SOLL MAN FIEBER SENKEN?

- A. je früher, desto besser
- B. ab 39 Grad
- C. Wenn es zu belastend wird.

8

## IHNEN TUN WÄHREND EINES INFEKTS ALLE GLIEDER WEH. WELCHES SCHMERZMITTEL NEHMEN SIE?

- A. Aspirin
- B. Ibuprofen
- C. Paracetamol

9

## HÄNDEWASCHEN SENKT DAS INFEKTIONSRISKO. FÜR KEIMFREIE HÄNDE SOLLTE MAN ...

- A. ... eine einfache Seife benutzen.
- B. ... eine Seife mit antibakteriellen Zusätzen verwenden.
- C. ... nach dem Waschen mit Seife die Hände noch desinfizieren.





# 10

**VITAMIN D IST EIN GROSSES THEMA. SOLLTE MAN ES WIRKLICH EINNEHMEN?**

- A. Nein, früher ging es auch ohne.
- B. Ja, die meisten profitieren davon.
- C. Wenn man im Winter regelmäßig Sonne tankt, braucht man es nicht.

# 11

**SEIT CORONA HÄLT HUSTEN OFT LANGE AN. WANN WIRD ER BEDENKLICH?**

- A. nach drei Wochen
- B. nach fünf Wochen
- C. nach acht Wochen

# 12

**WECHSELN SIE NACH EINEM INFEKT IHRE ZAHNBÜRSTE?**

- A. Ja, damit ich mich nicht wieder anstecke.
- B. Nein. Man kann sich nicht bei sich selbst noch mal anstecken.
- C. Ja, ich leide aber auch an einer Immunschwäche.

# 13

**WIE STARK ERHÖHT REGELMÄSSIGER SCHLAFMANGEL VON MEHR ALS ZWEI STUNDEN DAS INFEKTIONSRISSIKO?**

- A. Es steigt um 20 Prozent.
- B. Es steigt um 50 Prozent.
- C. Es steigt um 100 Prozent.

# 14

**SIE LEIDEN UNTER EINER HARTNÄCKIGEN NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG. WAS HILFT?**

- A. Bestrahlungen mit Rotlicht
- B. Erkältungssalben
- C. Kortison-Nasensprays

# 15

**FÜR EINE STARKE ABWEHR IST VITAMIN C UNERLÄSSLICH. WORIN STECKT AM MEISTEN?**

- A. in Orangen
- B. in Kiwis
- C. in Paprika

# 16

**SIE HABEN EINEN IMPF-TERMIN – DANN ERKÄLTEN SIE SICH. WAS TUN SIE?**

- A. Ich lasse mich trotzdem impfen.
- B. Ich lasse mich impfen, aber nur, wenn ich kein Fieber habe.
- C. Ich verschiebe den Termin.

# Auflösung und Extra-Tipps

Hier sind die Antworten – ergänzt um hilfreiche Empfehlungen für eine schnellere Genesung

## FRAGE 1 – ANTWORT A + B

### Atemwege schützen und regelmäßig Lüften reduziert das Ansteckungsrisiko

Erkältungsviren dringen über die Schleimhäute in Augen, Nase und Hals in den Körper ein; deshalb sollte man sich möglichst wenig ins Gesicht fassen und die Schleimhäute gezielt schützen: Nasensprays mit Rotalgen bilden auf der Nasenschleimhaut eine Schutzbarriere gegen Viren, Cystus-Lutschtabletten versiegeln die Schleimhäute im Hals und stärken die Abwehr. „Während

der Erkältungszeit lasse ich sie mir im Mund zergehen, um mich nicht anzustecken“, sagt Allgemeinmedizinerin Dr. Jessica Hinteregger-Männel aus Meerbusch. Nach Kontakt mit vielen Menschen ist laut Deutscher Gesellschaft für Krankenhaushygiene auch das Gurgeln mit Salzwasser sinnvoll, denn das Salz wirkt antimikrobiell und spült Erreger aus dem Hals. Zusätzlich reduziert regelmäßiges Stoßlüften die Virenlast in der Raumluft; besonders hoch ist das Ansteckungsrisiko dort, wo die Luft steht, etwa in kleinen Räumen oder Toiletten.

## FRAGE 2 – ANTWORT B

### Wer schnell handelt, kann oft Schlimmeres verhindern

Je höher die Viruslast, desto schwieriger wird es für die Abwehr. Deshalb gilt: Unterbinden Sie sofort die Vermehrung der Viren und handeln Sie direkt beim ersten Halskratzen oder Nasenkribbeln. So können Sie die Viren im Hals bekämpfen:

**HONIG:** Mehrmals täglich einen Teelöffel im Mund zergehen lassen.

**INGWER:** Ein frisches Stück kauen.

**SALZWASSER:** Regelmäßig damit gurgeln, um Erreger auszuspülen.

**ÄTHERISCHE ÖLE:** Z. B. Sprays mit Myrrhe, Blutwurz und Eukalyptus in den Rachen sprühen.



# Antibiotikum? Darmflora ergänzen!

OMNi-BiOTiC® 10:  
Ihrem Mikrobiom zuliebe.

Speziell  
für Kinder:  
OMNi-BiOTiC®  
10 Kids



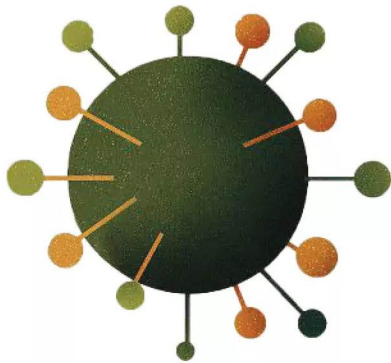
GUTSCHEINE  
ZUM DOWNLOAD:



Institut  
AllergoSan

Institut AllergoSan Deutschland (privat) GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



Viren in der Nase bekämpfen Nasensprays mit Azelastin (z. B. „Pollival“). Laut einer aktuellen Studie des Universitätsklinikums des Saarlands können damit bei dreimal täglicher Anwendung zwei von drei Corona-Infektionen verhindert werden. Bei normalen Rhinoviren sind die Effekte sogar noch größer.

Dazu sollten Sie zusätzlich Ihre Abwehrkräfte stärken. Dabei helfen: **VITAMINE:** Vitamin C und D unterstützen die Immunabwehr.

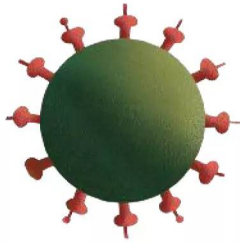
**MINERALSTOFFE:** Zink hilft, die körpereigenen Abwehrmechanismen zu stärken.

**PFLANZLICHE IMMUNSTÄRKER:** Kapland-Pelargonie, Spirulina-Algen und Echinacea-Tropfen.

#### FRAGE 3 – ANTWORT **C**

### Nur bei einer Superinfektion sind Antibiotika sinnvoll

Eine Superinfektion liegt vor, wenn zu einem ursprünglich viralen Infekt eine bakterielle Infektion hinzukommt. „Das kann passieren, wenn die Abwehr durch das Virus bereits stark geschwächt ist“, sagt Allgemeinmedizinerin Dr. Jessica Hinteregger-Männel. In solchen Fällen können Bakterien wie Streptokokken eine Halsentzündung (Angina) oder Pneumokokken eine Lungenentzündung auslösen. Gegen diese Bakterien wirken Antibiotika sehr effektiv.



Normale Erkältungen hingegen werden durch Viren verursacht, gegen die Antibiotika wirkungslos sind. Eine unnötige Einnahme von Antibiotika kann sogar schaden, da sie das empfindliche Gleichgewicht des Darmmikrobioms stören und dadurch die körpereigene Abwehr schwächen.

**GUT ZU WISSEN:** Grünes Nasensekret deutet nicht automatisch auf eine bakterielle Infektion hin, es kann auch bei schwereren viralen Infektionen auftreten. Saunieren stärkt vor einer Erkältung die Abwehrkräfte. Kribbelt die Nase bereits, ist es Glückssache, ob durch Saunagänge die Erkältung noch abgelenkt wird, oder ob sie dadurch richtig rauskommt – besser vorsichtig damit sein!

#### FRAGE 4 – ANTWORT **B + C**

### Die Inkubationszeit dauert 1–3 Tage, aber von Kälte alleine wird man nicht krank

Eine Erkältung wird immer durch Viren ausgelöst, die besonders in der kalten Jahreszeit stark zirkulieren. Frieren kann das Risiko jedoch erhöhen, da die Schleimhäute in Nase und Hals bei Kälte schlechter durchblutet werden und Erreger leichter eindringen können. Symptome, die schon nach wenigen Stunden auftreten, sind keine Erkältung, sondern eher eine direkte Reaktion auf die Kälte.

#### FRAGE 5 – ANTWORT **A**

### Honig ist der beste Hustenstiller

Laut einer Studie des Penn State College of Medicine in Pennsylva-

nia lindern zwei Teelöffel Honig den Hustenreiz effektiver als viele gängige Medikamente. Auch das Hochlagern des Oberkörpers mit einem Kissen oder das Lüften des Zimmers können Reizhusten beruhigen – allerdings nicht so schnell wie Honig.

#### FRAGE 6 – ANTWORT **C**

### Probiotika können die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfekten reduzieren

Probiotika stärken den Darm und damit das Immunsystem, das dort beheimatet ist. Studien zeigen, dass probiotische Tropfen bei Kindern Fieber zwei Tage früher abklingen lassen und die Zeit bis zum nächsten Infekt deutlich verlängern können (699 Tage im Vergleich zu 334 Tagen bei einem Placebo). In der Erkältungszeit ist eine probiotikareiche Ernährung besonders wichtig: Essen Sie Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut und ballaststoffreiche Lebensmittel, die als Nahrung für die Darmbakterien dienen. Alternativ können Tropfen mit speziellen Probiotikastämmen (z. B. „Symbioflor 1“) gezielt die Atemwege stärken.

#### FRAGE 7 – ANTWORT **C**

### Fieber sollte man nur dann senken, wenn es zu belastend wird

Laut der aktuellen Leitlinie der Kinder- und Jugendmediziner ist Fieber keine Krankheit, sondern eine wichtige Abwehrreaktion des Körpers. Eine erhöhte Temperatur hilft, Viren und Bakterien an der Vermehrung zu hindern und unterstützt die Abwehrzellen dabei, schneller zum Infektionsherd zu gelangen. Fiebersenkende Mittel oder Wadenwickel sind erst nötig, wenn starkes Unwohlsein oder

Kreislaufprobleme auftreten – insbesondere bei chronisch Kranken (z. B. mit Herzschwäche). Hält hohes Fieber länger als drei Tage an, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

#### FRAGE 8 – ANTWORT A

##### Aspirin wirkt zusätzlich antiviral

Studien mit Zellkulturen zeigen, dass Acetylsalicylsäure die Vermehrung von Rhino-, Influenza- und Coronaviren hemmen kann – eine Eigenschaft, die Paracetamol und Ibuprofen nicht besitzen. Zwar wird noch untersucht, ob dieser Effekt auch im menschlichen Körper auftritt, doch Fachleute sind optimistisch.

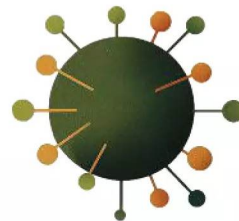
**WICHTIG:** Kinder unter 12 Jahren dürfen Aspirin niemals einnehmen, da es schwere Leber- und Gehirnschäden verursachen kann.

#### FRAGE 9 – ANTWORT A

##### Eine normale Seife reicht für keimfreie Hände

Die Inhaltsstoffe der Seife greifen die schützende Hülle von Viren und Bakterien an, wodurch diese unschädlich gemacht werden. Zusätzliche antibakterielle Zusätze sind überflüssig, und Desinfektion nach dem Waschen strapaziert die Haut unnötig.

**GUT ZU WISSEN:** Häufiges Händewaschen trocknet die Haut aus – rückfettende Desinfektionsgele sind schonender. Gereizte Haut beruhigen



gen Cremes mit Färberweid-Extrakt (z. B. in „Dermasence Vitop forte Pflegecreme“).

#### FRAGE 10 – ANTWORT B

##### Von Vitamin D profitieren im Winter die meisten

Etwa 60 Prozent der Deutschen sind laut Robert-Koch-Institut nicht optimal mit Vitamin D versorgt. Da die Haut Vitamin D nur mithilfe von Sonnenlicht bildet und die Sonne in Deutschland von Oktober bis April zu niedrig steht, ist die Produktion in dieser Zeit nicht möglich. „Weil Vitamin D für ein



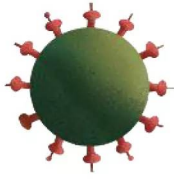
**Rabenhorst®**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

**GENUSS UND  
GESUNDHEIT  
IM EINKLANG.**

Unsere Direktsäfte mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Auch erhältlich in Ihrem  
**Reformhaus**

[www.rabenhorst.de](http://www.rabenhorst.de)



starkes Immunsystem unerlässlich ist, raten die meisten Mediziner zur Einnahme im Winter“, erklärt Allgemeinärztin Dr. Jessica Hinteregger-Männel. „Am besten lässt man sich den Vitamin-D-Status beim Arzt bestimmen, um die richtige Dosis zu ermitteln. Die meisten kommen mit 2000 i. E. pro Tag gut durch die kalte Jahreszeit.“

#### FRAGE 11 – ANTWORT **C**

### Bis zu acht Wochen nach einer Erkältung ist Husten normal

Während andere Erkältungssymptome meist nach einer Woche abklingen, kann ein akuter Husten bis zu drei Wochen andauern. Selbst bis zu acht Wochen nach der Ansteckung besteht kein Grund zur Sorge: Die Hustenrezeptoren und Schleimhäute sind oft noch überempfindlich und reagieren auf kleine Reize.

Ansteckend ist Husten meist nur in der ersten Woche, da die Virenlast mit den Symptomen abnimmt.

**GUT ZU WISSEN:** Kapseln mit Eukalyptus- und Myrtenöl können den Husten schneller abklingen lassen. Sie wirken entzündungshemmend, verflüssigen den Schleim und unterstützen dessen Abtransport. Hält der Husten länger als acht Wochen an, sollte er ärztlich abgeklärt werden!

#### FRAGE 12 – ANTWORT **B + C**

### In der Regel kann man sich nicht wieder bei sich selbst anstecken

Nur Menschen mit einer Immunschwäche sollten vorsichtshalber ihre Zahnbürste wechseln, da ihr geschwächtes Immunsystem anfälliger für erneute Infektionen ist. In

der Regel besteht jedoch kein Risiko, sich bei sich selbst nochmal anzustecken. Nach einem Infekt hat der Körper Antikörper gegen die Viren gebildet, die beim erneuten Kontakt schnell reagieren und die Erreger unschädlich machen. Außerdem enthalten Zahncremes antimikrobielle Bestandteile, die mögliche Erreger auf der Zahnbürste abtöten. Ein Wechsel der Zahnbürste ist daher in den meisten Fällen nicht notwendig.

#### FRAGE 13 – ANTWORT **C**

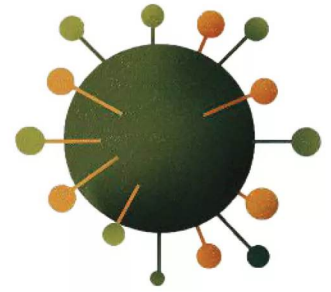
### Bei mehr als zwei Stunden weniger Schlaf verdoppelt sich das Ansteckungsrisiko

Eine Studie mit norwegischen Pflegekräften zeigt: Wer häufig mehr als zwei Stunden zu wenig schläft, besitzt ein um 33 Prozent erhöhtes Erkältungsrisiko. Unsere Immunzellen arbeiten bei Schlafmangel nicht mehr optimal. In der Erkältungszeit können ein paar Stunden mehr Schlaf ein echter Gamechanger sein – sie senken das Risiko, krank zu werden, und fördern eine schnellere Genesung.

#### FRAGE 14 – ANTWORT **A + B + C**

### Bei Nebenhöhlenentzündungen helfen Rotlicht, Erkältungssalben und Kortisonsprays

Eine Sinusitis erkennt man daran, dass der Kopf oder das Gesicht beim Bücken schmerzt. „Wichtig ist dann, den festsitzenden Schleim zu lösen“, sagt Jessica Hinteregger-Männel. Das funktioniert gut, wenn man Erkältungssalben mit ätherische Ölen auf die Neben- und Stirnhöhlen aufträgt (aufpassen, dass man damit nicht zu nah an die Augen kommt, das brennt). Alternativ lösen Kapseln mit dem Eukalyptusöl Cineol den Schleim von innen.



Dazu verbessern Bestrahlungen mit Rotlicht (2–3-mal täglich eine Viertelstunde) das Atmen, lindern Entzündungen und erwärmen den Bereich so, sodass sich Erreger schlechter vermehren können. Unterstützend können Kortison-Nasensprays sinnvoll sein: Der Wirkstoff reduziert effektiv Entzündungen und Schwellungen. Lokal als Nasenspray angewandt ist Kortison unbedenklich.

#### FRAGE 15 – ANTWORT **C**

### Am meisten Vitamin C enthalten Paprika

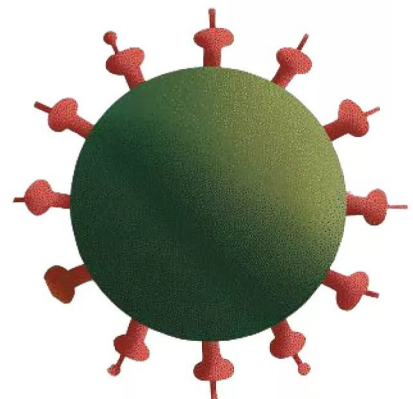
Paprika liefern pro 100 Gramm etwa 140 mg Vitamin C, während Kiwis und Orangen nur rund 45 mg enthalten. Bereits 80 Gramm Paprika decken den Tagesbedarf von 95 mg Vitamin C für Frauen.

Weitere gute Vitamin-C-Quellen sind:

→ Rosenkohl (110 mg/100 g)

→ Brokkoli (95 mg/100 g)

→ Mit Vitamin C angereicherte Säfte (z. B. „Rabenhorst immun“)



**GUT ZU WISSEN:** Bei Stress, starker körperlicher Belastung oder Krankheit steigt der Bedarf an Vitamin C. Besonders zu Beginn einer Erkältung sollten Sie auf eine obst- und gemüsereiche Ernährung achten, um das Immunsystem zu unterstützen.

**FRAGE 16 – ANTWORT B**

**Bei banalen Infekten ohne Fieber kann man sich bedenkenlos impfen lassen**

Laut Robert-Koch-Institut sprechen nur wenige Umstände gegen eine Impfung, dazu gehören schwere akute Erkrankungen oder Allergien gegen Bestandteile des Impfstoffs. Normale Infekte oder chronische Erkrankungen sind kein Grund, eine Impfung zu verschieben.

**GUT ZU WISSEN:** Für die Grippe-schutzimpfung ist es noch nicht zu spät – die meisten Influenza-Fälle treten im Januar und Februar auf. Sie wird besonders Schwangeren, chronisch Kranken, Menschen ab 60 Jahren und Personen mit erhöhtem Ansteckungsrisiko empfohlen, kann aber auch für andere sinnvoll sein. Es wird sogar diskutiert, ob die Grippeimpfung das Risiko für normale Erkältungen senken könnte, da sie die allgemeine Abwehr stärkt.

Zusätzlich gibt es weitere Impfungen, die vor Atemwegsinfekten schützen:

- Corona: Jährliche Auffrischung empfohlen für alle ab 60 Jahren (laut STIKO).
- Pneumokokken: Empfohlen ab 60 Jahren.
- RSV: Empfohlen ab 75 Jahren.

Grippe- und Corona-Impfungen können mittlerweile auch unkompliziert in Apotheken durchgeführt werden (Termin online vereinbaren unter [ihreapotheken.de](https://ihreapotheken.de)). 📍

**KLOSTERFRAU**  
Wo Wirksamkeit wächst.

# VIRENABWEHR AUS DER NATUR.



Pflanzliche Abwehr gegen Viren: Klosterfrau Cistus Infekt Blocker dient als Schutzbarriere gegen Viren, die Entzündungen der oberen Atemwege verursachen. Ideal für die Erkältungszeit.

[www.klosterfrau.de](https://www.klosterfrau.de)

## FUNDSTÜCKE

INTERVIEW  
↓

## Darauf kommt es bei Hautpflege wirklich an

*Dr. med. Juliane Habig aus München, Dermatologin und Gründerin der Kosmetiklinie Sensapur, erklärt, wie bei der Pflegeroutine weniger mehr ist und worauf man verzichten sollte*



### Frau Dr. Habig, kann man die eigene Haut auch zu viel pflegen?

Auf jeden Fall. Vor allem, wenn die Produkte nicht aufeinander abgestimmt sind, kann das zu Hautproblemen führen. Ich empfehle, auf Doppel- oder Dreifach-Anwendungen zu verzichten, etwa auf mehrfaches Reinigen mit verschiedenen Produkten. Ein einziges, hochwertiges Reinigungsprodukt reicht völlig aus. Auch bei Seren und Cremes gilt: Weniger ist mehr. Ein Serum und eine

Creme sind ideal – das sorgt oft für eine ausgeglichene und entspanntere Haut. Auf eine gute Augencreme sollte man jedoch nicht verzichten. Ohne sie fehlt der empfindlichen Augenpartie die nötige Pflege, was Trockenheit und Fältchen fördern kann.

### Wie entrümple ich meinen Beautyschrank am besten?

Am besten starten Sie mit einer Bestandsaufnahme: Welche Produkte nutzen Sie regelmäßig? Was steht ungenutzt im Schrank? Alles, was Sie nicht verwenden, kann aussortiert werden. Um zukünftige Fehlkäufe zu vermeiden, überlegen Sie, welche Produkte Sie immer wieder kaufen, aber letztlich doch nicht nutzen.

### Was würden Sie sonst noch aussortieren?

Produkte mit Duftstoffen. Vor allem bei Leave-on-Produkten wie Cremes oder Seren ist es ratsam, auf Duftstoffe zu verzichten – insbesondere bei empfindlicher Haut. Duftstoffe können Hautirritationen und allergische Reaktionen auslösen. Manche wirken sogar gefäßerweiternd und verschlechtern Hautprobleme wie Couperose oder Rosacea. Produkte ohne Duftstoffe sind daher oft die bessere Wahl.

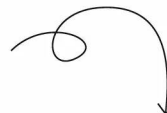


TREND DER STUNDE:

### Pony-Cuff

Er ist das kleine Schwarze unter den Frisuren: der Pferdeschwanz – immer elegant, immer richtig. Jetzt bekommt der Klassiker ein Style-Upgrade: der Pony-Cuff. Hinter dem Namen steckt ein Haargummi, das von einer schimmernden Metallsperre umhüllt wird und den Zopf edel umschließt. Ergebnis: fixiert und veredelt in einem Zug. Einfach top.

*Goldener Pony-Cuff-Zopfgummi von H&M, um 8 Euro*



„Eye Cream“ von Sensapur, um 65 Euro



## Drei neue für ... UNREINE HAUT

Nicht nur Teenies kämpfen mit Pickeln – sondern auch immer mehr Erwachsene, oft ausgelöst durch Stress oder Hormone. Wichtig bei der Pflege: Neben Klassikern wie Salicylsäure sollten auch feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe enthalten sein, etwa Niacinamid und Hyaluronsäure.

- 1 Mit Salicylsäure und Niacinamid: „Anti-Unreinheiten-Serum“ von **Mixa**, um 14 Euro. 2 Mit Tonerde, Allantoin und Hyaluronsäure: „Tonerde Tuchmaske“ von **Schaebens**, um 1 Euro (1 Stück). 3 Mit Zink und Litschi-Extrakt: „Zinc Power Purifying Cleansing Gel“ von **Nuxe**, um 19 Euro



## LUST AUF DIE BEAUTYBRANCHE?

Dafür zu sorgen, dass andere Menschen sich schöner fühlen, ist für viele ein Traum. Nur, wie findet man eine Stelle im Beautybereich?

Das Portal **beautyjobagent.de** bündelt Stellen in Parfümerien, Kosmetikinstituten, im Hair- und Make-up-Bereich sowie im Management von Beautyfirmen. Die Gründer der Jobbörse, Anja und Knuth Arndt, haben einen Tipp, der dabei hilft, den Wunschjob zu ergattern: „In dieser Branche zählt vor allem Persönlichkeit. Wer Menschen begeistern will, sollte zeigen, was ihn selbst begeistert. Beauty ist Emotion, Stil und Haltung – und das darf die Bewerbung ausstrahlen.“



**ROGER & GALLET**  
PRÄSENTIERT

**AVENTURES**  
DÜFTE UNVERGESSLICHER REISEN

**EXKLUSIV BEI MÜLLER**



Made  
in France



Unter dermatologischer  
Kontrolle getestet

Nur in ausgewählten  
Müller-Märkten, in der  
Müller-App und online unter  
mueller.de erhältlich.



## FUNDSTÜCKE

30%

der Menschen in  
Deutschland waren  
noch nie bei der  
Hautkrebsvorsorge

Bei jedem sechsten sind mehr als zwei Jahre seit dem letzten Termin vergangen. Dabei hat sich die Zahl der schwarzen Hautkrebsfälle in den letzten 20 Jahren verdoppelt und die der weißen sogar fast verdreifacht. Ab dem Alter von 35 Jahren übernehmen die Krankenkassen alle zwei Jahre die Kosten für die Vorsorgeuntersuchung. Bei auffälligen Malen sollten Sie jedoch schneller zum Arzt. Als Krebsverdächtig gelten asymmetrische und nicht klar begrenzte Flecken, die verschiedene Farben aufweisen, einen Durchmesser von mehr als fünf Millimetern haben, erhaben sind oder sich rau anfühlen.

Quellen: Verifox  
und Barmer



„NICHT MIT ZU VIEL  
DRUCK PUTZEN“

Moderator Kai Pflaume ist Botschafter der Procter- & Gamble-Kampagne „Wo Qualität zu Hause ist“. Wir haben mit ihm über das Thema Gesundheit gesprochen

#### Kai, wie hältst du dich fit?

Ich mache regelmäßiges Athletik- und Stabilitätstraining – einfach, um gesund und verletzungsfrei Sport treiben zu können. Außerdem laufe ich viel und fahre regelmäßig Rennrad. In München und Umgebung kann man das hervorragend.

#### Wie schaffst du es, trotz aller Termine, dran zu bleiben?

Ich habe meine Laufschuhe immer dabei – egal, wo ich auf der Welt bin. Laufen kannst du überall! Das ist für mich ein super Ausgleich, gerade wenn ich

viel reise oder fliege. Inzwischen ist Laufen bei mir eine Routine, dafür brauche ich keine Extra-motivation.

#### Worauf achtest du bei der Zahnpflege?

Elektrisch zu putzen ist für mich entscheidend – die Zähne werden einfach sauberer. Wichtig ist, dabei die Putzzeit von zwei Minuten einhalten und nicht mit zu viel Druck putzen, sonst reizt man das Zahnfleisch. Wenn man das beachtet und natürlich regelmäßig putzt, ist man bei der Mundhygiene schon ganz weit vorne.



## Kreisende Gedanken? Innere Unruhe?

**Lasea® hilft  
natürlich abzuschalten**

Beruhigt und verbessert in der Folge den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



\* IQVIA (+DatamedIQ), 13A Beruhigungs- und Schlafmittel, Phytopräparate Umsatz, MAT 07/2025

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in der Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe [www.lasea.de](http://www.lasea.de)





## *Mit Lust durch die Wechsel- jahre*

Masturbation kann Wechseljahresbeschwerden lindern. Das zeigt eine aktuelle Studie des renommierten Kinsey-Instituts in Zusammenarbeit mit der Sextoymarke Womanizer. Demnach verbesserte sich bei rund 93 Prozent der Frauen, die über einen Zeitraum von vier Wochen einen Klitorisstimulator nutzten, mindestens ein Symptom: 57 Prozent der Studienteilnehmerinnen fühlten sich nicht mehr so müde, 29 Prozent hatten weniger Schweißausbrüche und 33 Prozent waren besser gelaunt. Am stärksten profitierten Frauen, die einen Orgasmus hatten: Die dabei ausgeschütteten Endorphine beleben Körper und Seele!

## 3 Mittel, für eine gelungene Vorweihnachtszeit



### MACHT ENTSPANNT

Magnesium stabilisiert die Nervenzellen und bremst die Stressreaktion des Körpers – man bleibt gelassener. „Magnesium Verla“, um 12 Euro

### PFLEGT TROCKENE WINTERHAUT

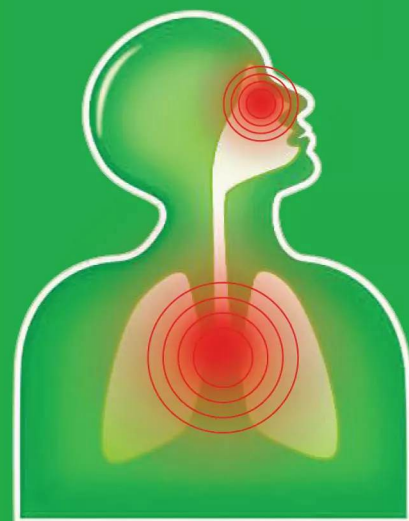
Cremes mit Bisabol pflegen raue, sehr trockene Haut und schützen sie vor Feuchtigkeitsverlust. Z.B. in „Dermasence Atop Pflegecreme“, um 16 Euro



### LINDERT HEISERKEIT

Hyaluronsäure umschließt gereizte Stimmbänder. Sie kratzen weniger und regenerieren sich schneller. Z.B. in „GeloRevoice“, um 6 Euro

# Kopf dicht? Schnupfen? Husten?



## GeloMyrtol® forte

- Löst den Schleim
- Befreit die Atemwege
- Verkürzt die Krankheitsdauer



## GeloMyrtol® forte – Spürbar wieder LUFT

GeloMyrtol® forte. **Anw.:** Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Pohl-Boskamp (11/2)

GENIESSEN

# FEINES AUS DEM OFEN



Ofengerichte sind immer eine gute Idee: einmal im Backofen, entstehen feinste Aromen fast von selbst. Ob süß oder pikant, Braten oder Wintergemüse – im Ofen geht alles ...

## Ragout mit Rind, Speck und Portwein

*Für 6–8 Portionen*

15 g getrocknete Steinpilze  
1 ½ kg Rinderschmorbraten, 12 kl. Schalotten  
200 g Guanciale (alt. Pancetta)  
2 Knoblauchzehen, 1 Stange Staudensellerie  
3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl  
2 EL Tomatenmark, 300 ml Portwein  
500 ml Rinderbrühe, 400 g Champignons  
1 ½ kg mehligkochende Kartoffeln  
180 ml Milch, 60 g Butter, 40 g geriebener  
Parmesan, 120 g geriebener Cheddar

1. Steinpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. Fleisch ca. 3 cm groß würfeln. Guanciale klein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen, Knoblauch hacken. Staudensellerie putzen, würfeln. In einem Bräter 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin portionsweise scharf anbraten, herausnehmen.
2. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Übriges Öl im Bräter erhitzen. Guanciale, Schalotten und Sellerie darin anbraten. Knoblauch kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern. Mehl und Tomatenmark unterrühren, 1 Minute anbraten. Fleisch zurück in Bräter geben. Mit Portwein ablöschen. Brühe angießen. Steinpilze abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Steinpilze hacken, samt Flüssigkeit in Bräter geben. Ragout im Ofen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Champignons putzen und halbieren. Zum Ragout geben, 30 Minuten weiterschmoren.
3. Kartoffeln schälen, würfeln, ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen, Butter würfeln, dann beides unter die Kartoffeln rühren. Jeweils die Hälfte Parmesan und Cheddar unterheben. Püree mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Ragout in große Auflaufform füllen. Püree darauf verteilen, mit übrigem Käse bestreuen. Das Ganze im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun überbacken. Servieren.

*Zubereitung: ca. 60 Minuten  
plus ca. 3 Stunden Warte-/Garzeit*



## Rollbraten mit Gorgonzola im Speck- mantel und geröstete Pastinaken

*Für 4 Portionen*

600 g Schweinebraten (zu einem Rollbraten schneiden lassen)  
2 Zweige Thymian, 100 g Gorgonzola, 70 g Paniermehl, Salz, Pfeffer  
200 g Bacon in dünnen Scheiben, 1 kg Pastinaken, 2 EL Olivenöl  
2 EL Quittengelee, 50 g Butter, 2 EL Mohn

1. Fleisch trocken tupfen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Gorgonzola in eine Schüssel geben, mit Thymian und Paniermehl vermengen, salzen und pfeffern. Die Mischung gleichmäßig auf dem Fleisch verstreichen. Den Braten eng einrollen. Baconscheiben überlappend auf die Arbeitsfläche legen. Den Braten darauflegen und einrollen, sodass der Braten vom Bacon ummantelt wird. Mit Küchengarn fixieren.
2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren und mit Olivenöl sowie etwas Salz vermengen und in einem Bräter verteilen. Braten darauflegen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen, gelegentlich wenden.
3. Das Quittengelee in einem kleinen Topf erwärmen, bis es flüssig ist. Den Braten 10 Minuten vor Ende der Garzeit rundum damit bestreichen. Bräter aus dem Ofen nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen. Mohn und Pastinaken hinzufügen, unter Schwenken kurz anrösten. Rollbraten zum Servieren in Scheiben schneiden und die Pastinaken dazureichen.

*Zubereitung: ca. 80 Minuten*



## Lachs und Wirsing im Blätterteigmantel

*Für 4–6 Portionen*

½ Wirsing (ca. 300 g), 1 Zwiebel, 1 kleines Bund Petersilie  
30 g Parmesan, 2 EL Olivenöl, 1 Prise geriebene Muskatnuss, Salz  
Pfeffer, 1 EL Mehl, 80 ml Milch, 1 Lachsfilet (ca. 800 g, ohne  
Haut und Gräten), 2 Pck. Blätterteig (aus dem Kühlregal), 1 Ei

1. Wirsing putzen, den Strunk entfernen. 3–4 Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Übrigen Wirsing hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilienblättchen hacken. Parmesan reiben.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Wirsing und Zwiebeln darin andünsten, bis der Wirsing zusammenfällt. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Mehl untermischen, Milch einrühren, alles 3–4 Minuten dicklich einköcheln lassen. Petersilie und Parmesan unterrühren. Mischung abkühlen lassen.
3. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Lachs trocken tupfen, salzen und pfeffern. Einen Blätterteig auf einem Blech mit Backpapier ausbreiten. Wirsingmischung darauf verteilen, dabei rundum 3–4 cm Rand frei lassen. Lachs darauflegen.
4. Ei verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Zweiten Blätterteig darüberlegen. Die Ränder gut andrücken und einmal einklappen. Mit einer Gabel oder einem Teigrad verzieren. Teig mit restl. Ei bestreichen. Beiseitegelegten Wirsing zerzupfen, auf der Oberfläche verteilen. Alles im Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen.

*Zubereitung: ca. 70 Minuten*

## Buntes Wintergemüse à la Hasselback

*Für 4 Portionen*

½ Butternut-Kürbis

4 kleine Rote-Bete-Knollen

4 kleine Pastinaken, 2–3 Möhren

4 festkochende Kartoffeln

1–2 Süßkartoffeln, 2 rote Zwiebeln

4 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

4 Stiele Oregano, 50 g Parmesan

50 g Haselnusskerne

250 g Joghurt

(z.B. Activia Joghurt Natur)

1. Kürbis schälen und entkernen. Bete, Pastinaken, Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen. Zwiebeln abziehen. Das Gemüse mit einem Messer im Abstand von ca. 4 mm einschneiden, dabei darauf achten, das Gemüse nicht ganz durchzuschneiden. Das klappt gut, wenn man das Gemüse zum Schneiden zwischen zwei flache Holzlöffel legt und mit dem Messer dann immer nur bis zum Löffel herunter-schneidet.

2. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Oreganoblättchen abzupfen und die Blättchen unregelmäßig in die Gemüseeinschnitte stecken. Parmesan fein darüberhobeln. Gemüse im Ofen in 35–40 Minuten goldbraun backen.

3. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Joghurt cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit gerösteten Haselnüssen und Joghurt-Dip servieren.

*Zubereitung: ca. 70 Minuten*





## Mit Whiskey marinierter Rinderbraten

*Für 4–6 Portionen*

3 Knoblauchzehen, 170 ml Whiskey, 2 EL Zucker, 1 Zimtstange  
 4–5 Zweige Thymian, Salz, ½ TL grob zerstoßene Pfefferkörner  
 1 kg Entrecôte im Ganzen, 1 rote Zwiebel, 1 rote Chilischote, 1 EL Olivenöl  
 250 g Ketchup, 70 g Honig, 3 EL Ahornsirup, 100 ml Apfelessig  
 80 g brauner Zucker, 1 EL Worcestersauce, 1 Schuss Tabasco  
 1 TL geräuchertes Paprikapulver, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl, 1 Zweig Salbei

1. 2 Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Mit 150 ml Whiskey, Zucker, Zimt, Thymian, ½ TL Salz und Pfeffer vermischen. Marinade in eine Form geben, in der das Entrecôte Platz hat. Entrecôte trocken tupfen, in der Marinade wenden. Mit Frischhaltefolie abdecken, im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren, einmal wenden.

2. Für die BBQ-Sauce Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Chili putzen, fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin hell andünsten. Ketchup, Honig, Ahornsirup, Apfelessig, braunen Zucker und 20 ml Whiskey hinzufügen, gut verrühren. Alles mit Worcestersauce, Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce zum Kochen bringen und in ca. 20 Minuten dicklich einkochen lassen. Anschließend noch mal abschmecken und abkühlen lassen.

3. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch aus der Marinade nehmen. Whiskey-Marinade aufheben, Zimtstange und Thymianzweige entfernen. Fleisch abtropfen lassen und trocken tupfen. Einen Bräter mit Pflanzenöl erhitzen, Fleisch darin rundum scharf anbraten. Whiskey-Marinade hineingießen und Salbei hinzufügen. Das Fleisch rundum mit etwas BBQ-Sauce einstreichen. Bräter in den Ofen schieben und das Fleisch darin ca. 25 Minuten garen. Anschließend den Ofen ausschalten und den Braten noch 5–10 Minuten ruhen lassen. Den Braten zum Servieren in Scheiben schneiden und die BBQ-Sauce dazureichen.

*Zubereitung: ca. 60 Minuten  
 plus ca. 2,5 Stunden Warte-/Garzeit*

**Beilagen:** Fein zum marinierten Rinderbraten schmecken Süßkartoffelpüree sowie ein grüner Salat mit Honig-Senf-Dressing. Für das Püree 1 kg Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden, 20 Minuten weich kochen, abgießen, ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. 75 ml heiße Milch und 1 EL Butter unterrühren, mit Muskatnuss, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Salat 2 Köpfe Romanasalat (oder andere Salatsorte) putzen und in Stücke zupfen. 4 EL Weißweinessig mit 2 EL Wasser, 1 EL Senf und 1 EL Honig verquirlen. 5 EL Öl langsam unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen.



Endlich wieder da



Lohnt sich.

# Der schönste Schmuck unterm Baum



**Deluxe**  
**Softe Honigkugeln**  
Mit Walnüssen und  
Milchcremefüllung.  
Je 235 g





## **Rinderbäckchen in Ingwer- Dunkelbier-Sauce**

*Für 4–6 Portionen*

4 Zwiebeln, 1 Möhre  
60 g Ingwer  
800 g Rinderbäckchen  
(küchenfertig pariert)  
4 EL Butterschmalz  
500 ml Dunkelbier  
ca. 300 ml Rinderbrühe  
4 Pimentkörner, 2 Lorbeerblätter  
Salz, Pfeffer  
600 g mehligkochende Kartoffeln  
300 g Knollensellerie  
1 EL Butter + 50 g kalte Butter  
in Stücken  
2–3 EL Milch, grobes Meersalz  
Thymian zum Garnieren

1. Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen, klein würfeln. Möhre schälen, würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Fleisch trocken tupfen und je nach Größe evtl. halbieren.
2. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Möhren im Bratfett andünsten. Bier und Brühe angießen, aufkochen. Fleisch wieder in Bräter geben. Ingwer, Piment, Lorbeer, etwas Salz und Pfeffer unterrühren. Das Ganze zugedeckt im Ofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei Fleisch ab und zu wenden, bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.
3. Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln. Beides in Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben. Das Gemüse mit Milch und 1 EL Butter grob zerstampfen, salzen und pfeffern.
4. Fleisch aus der Sauce heben. Die kalten Butterstücke in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch wieder hineingeben. Die Rinderbäckchen mit Meersalz und Thymian garnieren und mit Kartoffel-Sellerie-Stampf servieren.

*Zubereitung: ca. 60 Minuten plus ca. 2 Stunden Warte-/Garzeit*

# Girlhood Energy: Pilates, Selfcare & neue Freundinnen

Diese Girls hosten die süßesten  
Community-Events in Deutschland  
*@oyess\_moments*

Gehostet wurde  
das Event von  
Charlotte, Emmy  
und Anne

Foto: @gudermoment



Charlotte  
@charlotte.hkt

Emmy  
@emmypruess

Anne  
@anne.buettner



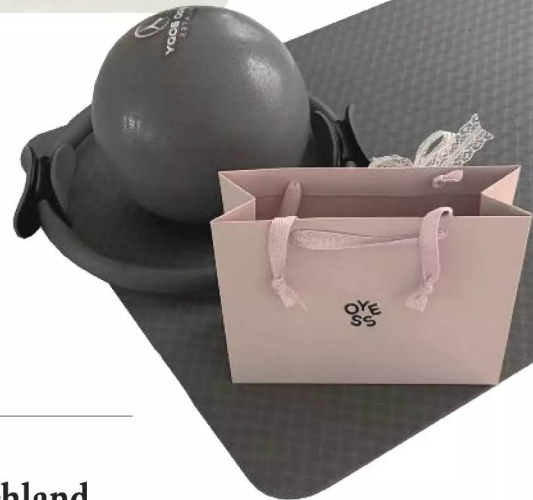
Danke für die tollen  
Bilder! @gudermoment

Alle Teilnehmerinnen  
bekommen eine  
liebvoll zusammen-  
gestellte Goodie-Bag  
mit den süßesten  
Girly-Things.

Folge @oyess\_moments  
für die nächsten Events.

„Es war so schön zu sehen, wie alle  
Girls mit so viel Energie dabei waren.“  
– Chiara Kern

Pilates, healthy snacks und flow  
mit der süßesten Community:  
Geleitet wurde die Session von  
der bekannten Pilates-Trainerin  
Chiara Kern (@chiara.rk).



## Community Events in ganz Deutschland Goodie-Bags & Girlhood-Events

Auch an diesem Samstagmorgen wurden die Matten wieder ausgerollt – dieses Mal in einem Berliner Studio:

Trainerin Chiara führt über zwanzig junge Frauen durch eine 50-minütige Pilates-Session.

Gehostet von Emmy, Anne und Charlotte geht es bei diesem Event aber nicht nur um Pilates, sondern um *Selfcare*, *Girlhood* und *Community*.

Bei diesen Events ist jede willkommen. Kein exklusiver Club, sondern echte *Verbindungen*,

neue *Freundschaften* und viele schöne Momente – die direkt von Pinterest stammen könnten.

Die Events sind sehr gefragt und die *Wartelisten* füllen sich immer mehr: Die nächsten Events sind bereits in der Planung.



## Schokoladen- Törtchen mit Kaffee- Vanille-Sahne

*Für 6 Portionen*

6 ofeneste Förmchen (Ø 7–8 cm)  
100 g Vollmilchschokolade  
100 g Zartbitterschokolade  
150 g Butter und Butter für  
die Förmchen, 4 Eier  
100 g Zucker, 3 EL Vanillezucker  
1 Prise Salz, 100 g Mehl  
150 g Schlagsahne, 1 EL kalter Espresso  
2–3 EL Kaffeeликör

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Förmchen mit Butter einfetten. Beide Schokoladen grob hacken. Zusammen mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

2. Eier mit Zucker, 2 EL Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Die Schokoladen-Butter-Mischung langsam unterrühren. Mehl dazusieben und unterheben. Die Masse in den Förmchen verteilen. Törtchen im Ofen ca. 12 Minuten backen. Sie sollten an der Oberfläche eine leichte Kruste bekommen, sich aber noch weich anfühlen.

3. Inzwischen Sahne mit restl. Vanillezucker steif schlagen. Espresso und 1 EL Kaffeeликör unterrühren. Die Törtchen aus dem Ofen nehmen und 2–3 Minuten ruhen lassen. Dann mit einem Klecks Schlag-sahne toppen, mit restl. Kaffeeликör beträufeln und servieren.

*Zubereitung: ca. 40 Minuten*



# Gönn' dir.

## Melitta® Barista Coffeeshop-Genuss für zuhause.

### Egal, wie du deinen Kaffee trinkst.

Herrlicher Duft, volles Aroma: Melitta® Barista bringt dieses besondere Coffeeshop-Feeling jetzt direkt in deine Küche. Ob ganze Bohne, Filterkaffee, Kapsel oder Instant – jede Variante wird aus extra ausgewählten Bohnen geröstet und perfekt auf die Zubereitung abgestimmt.

# Melitta

# Das Ratzfatz-Gericht



*Farbenfroher  
Genuss – eine perfekte  
Kombination aus  
Süße, Säure und herz-  
haftem Aroma*

## Rote-Bete-Salat mit Haselnüssen und Gruyère-Käse

*Zutaten für 2 Portionen:*

Für den Salat: 40 g Haselnüsse, grob gehackt, 2 Orangen, geschält und filetiert  
200 g Rote Bete, geschält und gestiftelt (am besten mit Handschuhen), 200 g Feldsalat, 150 g alter Gruyère

Für die Vinaigrette: 1 TL Salz, 1 EL milder Rotweinessig, 1 EL Dijon-Senf, 4 EL Olivenöl  
Kräuter, gehackt (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Estragon), Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Vinaigrette Salz in Essig auflösen und die restlichen Zutaten untermischen, zum Schluss das Öl unterrühren. 2. In einer Salatschüssel Feldsalat, Nüsse,

Orangen und Rote Bete vermischen, die Vinaigrette darübergießen und gut vermengen. Vor dem Servieren, Gruyère grob über den Salat reiben.

**WAS GIBT'S ZU ESSEN?** Abonnieren Sie jetzt unseren WhatsApp Channel mit täglich neuen Rezept-Ideen



EMPFOHLEN VON

freundin

ANZEIGE

roastmarket

# roastmarket: Ihre erste Adresse für Kaffeespezialitäten

roastmarket ist der ideale Ort für alle, die die faszinierende Welt des Kaffees erkunden möchten. Mit **höchster fachlicher Expertise** im Bereich Kaffeespezialitäten bietet roastmarket eine unvergleichliche Auswahl, die jeden Kaffeeliebhaber begeistert. Stets auf der Suche nach besonderen Kaffees umfasst das Sortiment über 3.000 ausgewählte Premium-Kaffees sowie eine vielfältige Auswahl an Kaffeemaschinen und Zubehör.

Bei roastmarket stehen **Qualität und Vielfalt an erster Stelle**. Hier finden Sie über 100 Röstereien, internationale Top-Marken und noch unentdeckte Meister des Spezialitätenkaffees. Egal, ob Sie italienische, schokoladige oder fruchtig-süße Geschmacksrichtungen bevorzugen, roastmarket hat für jeden den richtigen Kaffee.

So können Sie sicher sein, dass Sie genau den Kaffee finden, der Ihrem Geschmack entspricht.

**Exklusiv für Freundin-LeserInnen** hat roastmarket eine vielfältige Premium Entdecker Box zusammengestellt. Diese Box bietet Ihnen einen kleinen Einblick in die beeindruckende Auswahl und ermöglicht es Ihnen, verschiedene Geschmacksrichtungen und Röstungen zu entdecken.

Tauchen Sie ein in die Welt des Kaffees mit roastmarket und erleben Sie Kaffeegenuss in seiner besten Form. **Nutzen Sie die Gelegenheit**, das exklusive Probierpaket zu testen und lassen Sie sich von der Qualität und Vielfalt überzeugen, die roastmarket zu bieten hat.

49,99 €

statt 72,54 € (UVP)

**31 %  
Rabatt**  
Inkl. Versand

**Die Premium  
Entdecker Box**  
bestehend aus  
5 erlesenen Kaffees  
+ 2 Cappucinetassen.



**Jetzt  
bestellen!**

Code: FREUNDIN25

roastmarket.de/freundin



Große  
Kaffeeauswahl



Lieferung  
in 1-2 Tagen



Kostenloser  
Versand ab 49€



1 Mio. glückliche  
Kund\*innen



zertifizierte  
Bio-Fachhändler

\*Aktion gültig bis zum 31.12.2025; Rabattcode im Warenkorb einlösbar; Aktion ist nicht mit anderen Gutscheinen und Rabattcodes kombinierbar; Aktion gilt nur auf "Premium Entdecker Box"; keine Barauszahlung; kein Rabattsanspruch bei Retoure.

## FUNDSTÜCKE



## Wie viel Wasser brauchen wir wirklich?

*Wir haben bei der Ernährungsexpertin  
Dr. Rita Hermann nachgefragt*

### Wie viel Wasser sollten wir pro Tag mindestens trinken?

Erwachsene sollten täglich mindestens 1,5 Liter trinken. Bei Hitze, Sport oder körperlicher Arbeit steigt der Bedarf.

### Welche Auswirkungen hat ein Flüssigkeitsmangel?

Man fühlt sich schnell müde und unkonzentriert. Bei zunehmendem Wassermangel kommt es zu Kopfschmerzen, Verwirrtheit oder Schwindel.

### Macht es einen Unterschied, was man trinkt?

Empfehlenswert sind zucker- und kalorienfreie Getränke wie Mineral- oder Heilwässer (zum Beispiel von Steinsieker), die von Natur aus

Mineralstoffe wie Calcium liefern. Das verwertet der Körper übrigens am besten, wenn es über den Tag verteilt zugeführt wird.

### Wie weit deckt eine Flasche Mineralwasser den täglichen Mineralstoffbedarf, etwa an Calcium?

Sorten mit mehr als 600 mg/l Calcium decken bereits mehr als die Hälfte des täglichen Bedarfs von 1.000 mg ab. Hier lohnt sich ein Blick aufs Etikett.

### Für alle, die sich da schwertun:

#### Was hilft, mehr zu trinken?

Rituale: ein Glas Wasser am Morgen oder das Bereitstellen von Getränken in Sichtweite – etwa bei der Arbeit. Auch ein Trinktagebuch hilft.



## PIZZA-ESSEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

*Wenn das kein Grund ist, um mal wieder richtig zuzulangen: Noch bis zum 6. Januar kann man in allen L'Osteria Restaurants die „Primavera“-Charity-Pizza ordern. Der Verkaufserlös geht u.a. an die Tribute to Bambi Stiftung, die deutschlandweit Hilfsprojekte für Kinder und Jugendliche unterstützt. Buon appetito!*



## DER GROSSE AIR-FRYER VON NINJA

**WAS ER KANN:** Das Heißluftfrittieren verspricht knusprige Pommes und frittierte Speisen ganz ohne Fettbad. Der Ninja Double Stack XL bietet aber noch viel mehr, man kann auch backen, braten, aufwärmen, dörren ...

**WIE WIR DAS FINDEN:** Egal ob Brötchen, Pommes oder Putensteaks, mit etwas Erfahrung kriert man sehr unkompliziert gute Ergebnisse. Damit alles gleichmäßig gart, ist häufigeres Durchschwenken nötig. Die sehr praktischen Vorteile: Das Gerät ist durch gestapelte Garkörbe richtig schmal, spülmaschinengeeignete Teile machen die Reinigung leicht. Und: Es hängt kein Fettgeruch in der Küche!

**LOHNT SICH DER KAUF?** Für alle, die schnell und unkompliziert etwas auf dem Tisch haben wollen, ist ein Airfryer perfekt.



Ninja Double Stack XL,  
ca. 180 Euro,  
[www.ninjakitchen.de](http://www.ninjakitchen.de)

# Schon entdeckt?!



**KOSTET  
NIX!**

**Die TOGGO App** – mit den besten  
Serien, Spielen und Kinderliedern.  
Sorgt immer für gute Laune, versprochen!

**TOGGO**

# TISCHLEIN DECK DICH

Redaktion: Okka Rohd

Manchmal reicht schon ein Mistelzweig oder Schleifenband: Diese Deko-Ideen lassen den Festtagstisch noch weihnachtlicher strahlen



Stimmungsvoll eingerahmt: Zweige sind unkompliziert aufgehängt und dekoriert – an der Wand mit einer „Stella Rosette“ von Broste Copenhagen, über [dalivo.de](http://dalivo.de), um 3 Euro

# Tradition mit Twist

Klassisch in den Farben, verspielt in den Details: So fühlt sich der Heiligabend festlich, aber auch leicht und fröhlich an



„Pfefferminzkissen“ von Küfa, über [worldofsweets.de](http://worldofsweets.de), um 2,50 Euro



„Christmas Mix Christbaumschmuck“ (2er-Set) von [brostecopenhagen.com/de](http://brostecopenhagen.com/de), um 10 Euro



„Leda Kerzenhalter“ von Broste Copenhagen, über [nordicnest.de](http://nordicnest.de), um 55 Euro



„Paper Poetry Geschenk-anhänger“ (9er-Set) von Rico Design, über [idee-shop.com](http://idee-shop.com), um 4,30 Euro



„Kelch Mizu“ (2er-Set) von Oyoy, über [smallable.com](http://smallable.com), um 45 Euro



„Grand Cru Besteck-Set“ von Rosendahl, über [connox.de](http://connox.de), um 115 Euro



„4er-Pack Servietten aus Leinenmix“ von [hm.com](http://hm.com), um 20 Euro



Schleife drum, Namensschild dazu, schon wird die Serviette zur Platzkarte. 4er-Set „Fryd Yellow“ von Broste Copenhagen, über [geliebtes-zuhause.de](http://geliebtes-zuhause.de), um 19 Euro

## DEKO-TIPPS

1

Ein Kerzenständer, der zugleich eine Schale ist, lohnt sich doppelt: Er zaubert stimmungsvolles Licht und lässt sich jedes Jahr neu dekorieren. Elegant mit dunkelroten Hortensien, schlicht mit Tannenzapfen oder verspielt mit bunten Kugeln. Immer anders, immer schön.

2

Weihnachtsdeko muss nicht unbedingt an den Baum. Auch auf dem Tisch wirkt sie toll: locker verteilt oder auf einem Teller arrangiert. Dazu ein paar rot-weiße Süßigkeiten wie Pfefferminzkissen für den Spaß. Und wer am Ende abdeckt, darf sie auffuttern (falls noch welche übrig sind).



Goldene Akzente (wie die „Fulltalig“-Kerzenständer von [ikea.de](http://ikea.de), 3er-Set um 13 Euro) geben schlichten Tischen ein warmes Funkeln

## Nordisch, aber nicht kühl

Viel Weiß, klare Linien, dazu Leuchtsterne, Eukalyptusgrün und kleine Überraschungen: Skandi-Weihnachten mit Gefühl



„Stielglas“ von [germany.muji.eu](http://germany.muji.eu), um 8 Euro



„Künstliche Eukalyptus-Girlande“ von [floristik21.de](http://floristik21.de), um 22 Euro



„Stråla Leuchterschirm (48 cm)“ von [ikea.de](http://ikea.de), um 3 Euro



Kerzenständer „Anit“ von [housedoctor.com](http://housedoctor.com), um 14 Euro



„Paper Poetry Geschenkpapier Raster“ von Rico Design, über [idee-shop.com](http://idee-shop.com), um 4 Euro



„Kleine Steingutschale“ von [zarahome.com](http://zarahome.com), um 4 Euro



Karaffe „Ferrak“ von [otto.de](http://otto.de), um 23 Euro

### DEKO-TIPPS

#### 1

Ein Mini-Geschenk auf dem Teller ist ein toller Start in den Abend, weil man gleich merkt, dass jemand an einen gedacht hat. Dafür braucht es gar nichts Großes: ein Erinnerungsfoto mit Gruß auf der Rückseite oder ein paar Lieblingsplätzchen. Es geht schließlich um die Geste.

#### 2

Leuchtsterne schaffen ein Gefühl von Weite – vor allem, wenn man gleich mehrere in unterschiedlichen Höhen aufhängt. Dabei gilt: Ungerade Zahlen sehen besonders harmonisch aus (wie hier fünf). Dann muss man nur noch in die Sterne schauen.



Deko oder DIY-  
Geschenk? Beides!  
In den „Vinterfint“-  
Flaschen (über  
[ikea.de](https://www.ikea.de), um 3 Euro)  
lässt sich zum  
Beispiel Rosmarinöl  
verschenken

# HO, HO, OHHH!

Ein Glas wird zum Kerzenhalter,  
Makrameegarn zum Tannenbaum:  
Diese fünf DIY-Ideen machen  
richtig Freude – beim Basteln  
und Anschauen

## 1

Ein Birkenstamm-Kerzenhalter bringt das Draußen nach drinnen. Zuerst rechts und links eine Schraube wie kleine Beine ins Holz drehen – so rollt es nicht. Dann versetzt und gerade nach unten Löcher in den Stamm bohren (2 mm dick). Vorsichtig Löcher in die Kerzenböden bohren, unterschiedlich lang gesägte Schweißdrähte (Ø 2 mm) einstecken. Kerzen samt Draht fest und gerade in den Stamm setzen. Brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt lassen. Draht und Birkenstämme gibt's z. B. bei [hornbach.de](http://hornbach.de).



## 2

Papierblätter, Draht und goldene Perlen – mehr braucht es nicht für einen zarten Mistelzweig. Etwa 25 Blätter (ca. 5 x 4 cm) aus stabilem, beidseitig bedrucktem Geschenkpapier ausschneiden. Drei Perlen ans Ende eines 30 cm langen Drahts fädeln, 2 cm frei lassen. Das Ende zurückdrehen, um eine Kugel zu formen, dann ein Blatt darüberfädeln. Mit etwas Abstand zweimal wiederholen. Oben 5 cm Draht zum Befestigen lassen. Acht solcher Fäden in unterschiedlicher Länge herstellen, die Enden oben zusammendrehen, die Drähte arrangieren und mit einem Samtband aufhängen. Drunterstellen und küssen.



3

Vintage-Gläser lassen sich unkompliziert in Kerzenhalter verwandeln: umdrehen, ein Teelicht obendrauf, fertig. In einer Gruppe leuchten sie am schönsten. Und mit kleinen Kugeln oder Nüssen unter dem Glas wirkt es gleich noch festlicher.

4

So einfach, so hübsch: Schleifen machen alles feierlicher. Das gilt für Geschenke wie für Kerzen. Dafür einfach ein 2,5 cm breites Samtband ans Ende binden und nicht zu kurz abschneiden. Dunkelgrün passt perfekt zu Tannenzweigen, die diese Deko wunderbar ergänzen.



5

Zum Fest darf auch die Wand mitfeiern – gerade bei schlichter Tischdeko. Dafür eine ca. 1,60 m lange, dreifach gedrehte Makramee-Kordel durch ein kupferfarbenes Rohr (Ø 6 mm, 40 cm lang) ziehen und an einem Ende verknoten. So aufhängen, dass ein symmetrisches Dreieck entsteht. Zweige wie Eukalyptus mit Draht an der Stange und diagonal nach oben befestigen, das Gewicht dabei gut verteilen. Mit Draht goldene Sterne anbringen.



## FUNDSTÜCKE



## GUT GEGEN WINTER

Erst waren es nur Urlaubsfotos auf dem Handy. Eine Straße, die einfach nicht enden will. Dieser Berg im magischen Licht kurz vor Sonnenuntergang. All das ist wieder da, sobald man durch die Seiten des „Fotobuch XL“ blättert. Die neuen Panoramaseiten sind dabei ein besonderes Extra. Mit einer Breite von über einem Meter bieten sie extrem viel Raum für Lieblingsmotive (und Erinnerungen).

„Fotobuch XL“ ab ca. 48 Euro, Panoramaseite ab ca. 5 Euro, beide über [cewe.de](http://cewe.de)



## SCHRITT FÜR SCHRITT

Was passiert, wenn Kinder entdecken, dass sie selbst etwas verändern können? In „Der kleine grüne Fußabdruck“ wird Umweltschutz zum Abenteuer – mit Lou, Hund Ben und Zauberhandschuhen, mit Mut, Zusammenhalt und Fantasie. Ein liebevoller Einstieg ins Thema Nachhaltigkeit für Kita- und Grundschulkinder

Von Anna Hiltrop in Zusammenarbeit mit Naturstrom, über [oekom.de](http://oekom.de), 15 Euro



2



*Mmmmh, wie die duften!*

Man muss nicht unbedingt Plätzchen backen, damit die eigenen vier Wände in der Adventszeit himmlisch duften. Diese Kerzen mit feinen Nuancen von Vanille, Zeder und Orange schaffen das auch.

1



3



- 1 Duftet nach Zedernholz und Weihrauch: „Mystic Cedar Scented Candle“ von [rituals.com](http://rituals.com), um 36 Euro.
- 2 „Warm Woods“ mit Orangennoten von [hm.com](http://hm.com), um 16 Euro.
- 3 Mit Vanillearomen: „Duftkerzen-glas Vanille“ von Vivess, über REWE Märkte, um 3 Euro

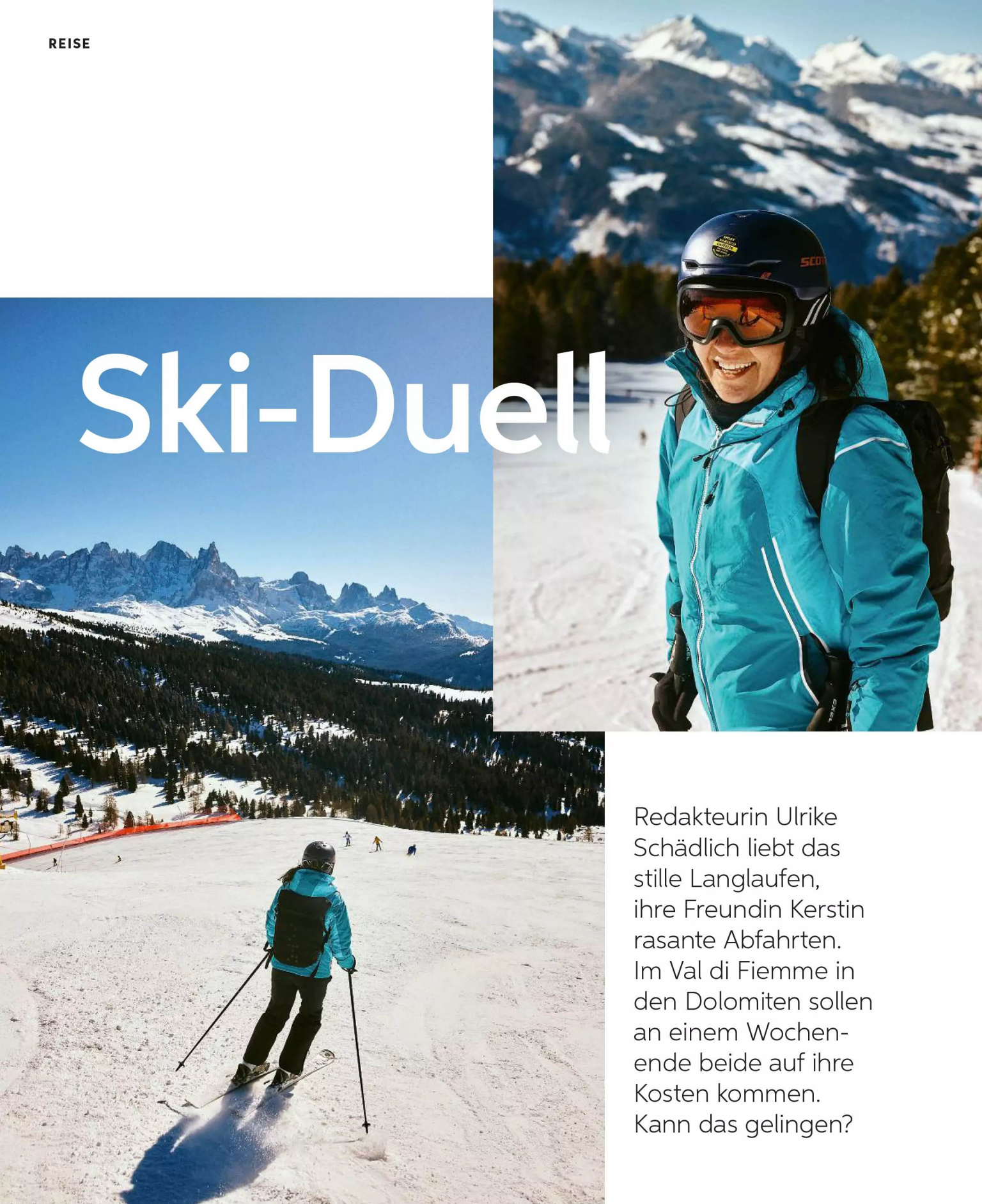
**joyn** mit  
Joko & Klaas

**Zwei zum Preis  
von keinem.**

**Live TV & Streaming.**  
Kostenlos.

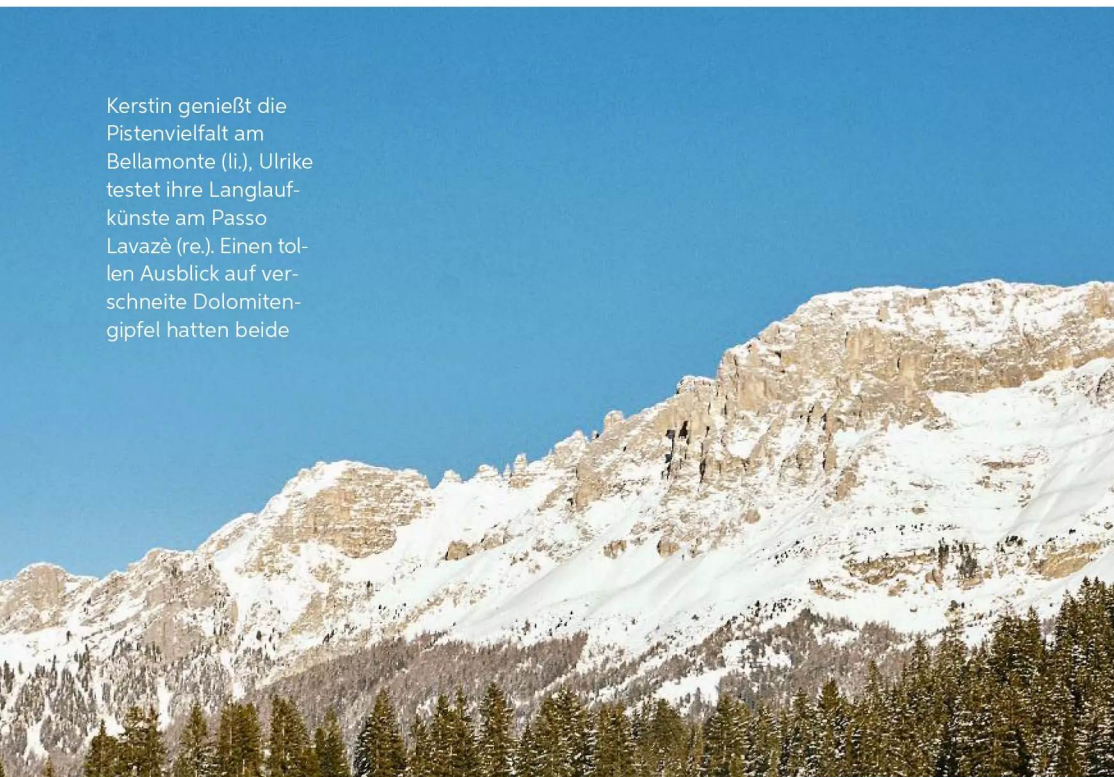


# Ski-Duell



Redakteurin Ulrike Schädlich liebt das stille Langlaufen, ihre Freundin Kerstin rasante Abfahrten. Im Val di Fiemme in den Dolomiten sollen an einem Wochenende beide auf ihre Kosten kommen. Kann das gelingen?

Kerstin genießt die  
Pistenvielfalt am  
Bellamonte (li.), Ulrike  
testet ihre Langlauf-  
künste am Passo  
Lavazè (re.). Einen tol-  
len Ausblick auf ver-  
schneite Dolomiten-  
gipfel hatten beide



# im Trentino

Text: Ulrike Schädlich — Fotos: Florian Generotzky

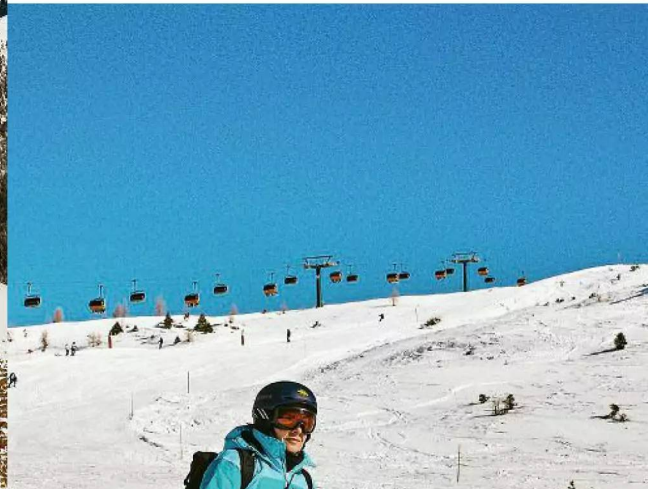


„Da bin ich runter!“ Bei landestypischer Himbeerbrause (und eisigen Temperaturen) zeigt Kerstin ihrer Freundin stolz die Pisten, die sie geschafft hat – fast ohne Sturz!



**ULRIKE:** Es schneit. Wie immer, wenn meine Freundin Kerstin mich besucht. Oder sollte ich besser sagen, „vorbeischneit“? Das letzte Mal, als sie bei mir war, fielen in München innerhalb von 24 Stunden anderthalb Meter Neuschnee. „Na hoffentlich passiert uns das heute nicht“, sage ich, als wir bei weißem Flockenwirbel in den Zug nach Trentino steigen. „Sonst kommen wir nie an.“ „Ansonsten wird es halt ein Abenteuer – wenn wir mit dem Zug am Brenner feststecken“, witzelt Kerstin. Sie hat gut reden. Sie ist jetzt schon ausgerüstet wie ein Alpen-Vollprofi. Ich musste erst mal schauen, wo meine Ski-Handschuhe überhaupt sind.

Kerstin und ich sind schon seit Studientagen in Leipzig befreundet, wo sie heute noch wohnt. Abenteuer haben wir jede Menge zusammen erlebt – die hatten aber mehr mit Partys und männlichen Verehrern zu tun. Weniger mit Wintersport. Wie es so geht im Leben, war der Kontakt jahrelang etwas weniger eng, Familiengründung, Job, andere Freundeskreise. Aber das Schöne an dieser Freundschaft ist, dass man sie im Nu wieder aufleben lassen kann. „Lust, mich ein paar Tage in die Dolomiten zu begleiten?“, frage ich sie. Und ebenso, wie sie früher spontan zu obs-



kuren Festivals mitfuhr, sagt sie jetzt, ohne mit der Wimper zu zucken, zu. So kenne ich Kerstin! Einziges Problem: Inzwischen mit einem Sportlehrer verheiratet, kann sie hervorragend Ski fahren. Ich traue mich, nach ein paar unglücklichen Abfahrtsversuchen, „nur“ auf Langlauf-Loipen. Mal sehen, wie wir diese Interessen im Trentino unter einen Hut bekommen.

**KERSTIN:** Ulrike bewundert meine Ski-Jacke – dabei ist die von Tchibo ... Und habe ich eigentlich meine Knie-Manschette eingepackt? Sonst komme ich nicht mehr heil den Berg herunter. Als Kind bin ich viel Ski gefahren, vor allem im Riesengebirge. Und seit ich Mitte 20 bin, geht es jährlich mit meiner Clique in die Skiferien, meist nach Österreich in die Nähe von Salzburg. Inzwischen sausen schon unsere Kinder die Berge herunter. Ins Trentino habe ich es allerdings noch nie geschafft. Dabei macht doch Ski-As Bode Miller so eifrig Werbung dafür: „Come and enjoy the Italian side of the mountains!“

**ULRIKE:** Wer ist noch mal Bode Miller? Kerstin kennt sich echt gut beim Alpin-Ski aus. Ich guck das nur bei Olympia. „Enjoy the Italian side of the mountains“ finde ich aber ein gutes Motto. Unsere Basisstation macht darauf schon mal Lust: Cavalese ist ein reizendes historisches Örtchen mitten im Val di Fiemme im Trentino. Von unserem süßen Hotelzimmer blicken wir auf Campanile, Palazzo, Dolomiten-Gipfelketten. Abends, nach der Ankunft, planen wir bei Saffranrisotto und Grappa den nächsten Tag. Erst Abfahrt, dann Langlauf? Oder andersrum? Was macht die andere in der Zwischenzeit? »



»DIE SONNE SCHEINT,  
DER SCHNEE GLITZERT –  
ICH VERGESSE DIE ZEIT«



Ein Tag wie gemalt:  
Am Bellamonte im  
Val die Fiemme geht  
es im Pistengebiet  
auf fast 2000 Meter  
tiefenentspannt zu.  
Kerstin fährt sich bei  
Sonnenschein und  
knirschenden  
Schnee fast in einen  
Rausch

Zweimal Klick, und schon sitzen die Stiefel: Ulrike liebt am Langlauf auch das unkomplizierte Equipment (unten). Auf den Langlaufspuren am Passo Lavazè hätte sie ewig ihre Kreise ziehen können (re.)



»DIESE RUHE, DIESE  
STILLE – ICH ZIEHE  
MEINE RUNDEN«



**KERSTIN:** „Ich traue mich keinen Hang herunter“, gesteht mir Ulrike. „Noch nicht mal den Kinderhügel.“ „Und mir sind Langlaufski viel zu lang und wackelig“, antworte ich. Also beschließen wir: Sie winterwandert, während ich vormittags die Pisten genieße. Und ich chille in der Berghütte, wenn sie am Nachmittag die Loipen ausprobiert. Geschlemmt und geshoppt wird natürlich zu zweit.

**ULRIKE:** Nächster Morgen: Kerstin verfolgt auf der Autofahrt zu den Pisten doch tatsächlich per Livestream die Ski-WM! Gerade ist ein Supertalent ausgeschieden, sie stöhnt. „Und im Trentino fällt eine Tanne um“, necke ich sie. Wir fahren nach Bellamonte, das Skigebiet wurde uns ausdrücklich empfohlen. Hier wirkt alles übersichtlich, entspannt, kein Overtourism, und – nebenbei gesagt – die Italiener sehen in Skikluft einfach todschick aus! Wie machen die das nur? Oben mit der Seilbahn angekommen, setzt Kerstin pro-



Noch an der kleinsten Hütte bekommt man köstliche Dolomiten-Küche – wie hier bei „Malga Varena“ am Passo Lavazè

fimäßig den Helm auf, rückt die Skibrille zurecht, winkt mir noch einmal. Wusch, weg wedelt sie. Hoffentlich bekomme ich sie in einem Stück zurück. Ich schaue ein bisschen neidisch hinterher. Meine Langlauf-Session ist erst am Nachmittag geplant, also stapfe ich jetzt durch den Tief Schnee. Verbraucht auch Kalorien. Ich will schließlich Knödel zum Mittag.

**KERSTIN:** Wow, wie cool! Vor der ersten Abfahrt bin ich immer ein bisschen angespannt, schließlich fahre ich sonst nur einmal im Jahr. Aber hier – herrlich breite Pisten. Ich wechsle auf die andere Seite des Berges, traue mich sogar die schwarze Piste runter. Fale nur einmal hin. Die Sonne scheint, der Schnee glitzert ... Huch, schon 12 Uhr? Habe total die Zeit vergessen. Ob Ulrike sauer ist? Nö, sie sitzt mit roten Wangen auf der Terrasse des „Chalet 44“ an der Bergstation, vor ihr stehen eine Speckplatte und Knödel.

**ULRIKE:** Habe gar nicht gewusst, dass Speck im Mund schmelzen kann. Kerstin sieht ganz happy aus, hat voll den Dolomiten-Glow. Den will ich jetzt auch. Wir fahren nach dem Mittag zum Passo Lavazè, einem Langlaufgebiet, über 1800 Meter hoch. Was für ein Ausblick! Als wäre alle Winterschönheit der Welt an einem Fleck versammelt. Bergzacken überall, verschneite Tannen ... Ich wähle die blaue Piste. Mir scheint, was hier als Anfängerrunde gilt, ist in Deutschland der Parcours für Fortgeschrittene. Es gibt tückische Hügel, ich sause sogar eine Art Abfahrt herunter, die ich mir sonst nicht zugetraut hätte. Okay, es sind nur 35 Höhenmeter statt 350. Kein Thrill, dafür Ruhe, Stille, ein sanftes Gleiten >>



## Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!<sup>1</sup>

**Blähungen, Bauchweh, Reizdarm? Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.<sup>2</sup>**

Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus<sup>3</sup>
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke!



# Fructaid®

<sup>1</sup> Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

<sup>2</sup> <https://t1p.de/tpckg>

<sup>3</sup> Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.



»ICH WERDE  
WEHMÜTIG – KÖNNEN  
WIR BALD  
WIEDERKOMMEN?«



durch die glitzernde Winterlandschaft, genauso habe ich mir das vorgestellt. Schade, dass Kerstin keine Kraft mehr für eine Langlaufrunde hatte.

**KERSTIN:** Ehrlich gesagt, bin ich wirklich k. o.! Dafür kann ich Fotos machen, wie Ulrike erst profimäßig loslegt – und dann gleich auf der Nase liegt. Aber sie rappelt sich schnell hoch und zieht sportlich davon. Ich stapfe hinüber zu einer Alm, bewundere die Berggipfel, probiere Wasser mit Himbeersirup, hier eine Spezialität.

**ULRIKE:** Als ich stoppe, färbt sich der Himmel inzwischen genauso himbeerrosa wie Kerstins eiskalte Brause. Oder ist es eher Aperol-Spritz-Rot? So ein Tag an der frischen Luft macht albern. Obwohl wir frösteln wie die Schneehäschen, warten wir noch bis zum „Enrosadira“, dem Alpenglühen. Kreischend machen wir dabei eine Schneeballschlacht. Wie sagt Kerstin so gern: „Äußerlich Schmauchspuren, innerlich wie 12.“ Schauen dann beide, inzwischen total durchgefrostet, noch romantisch in die Ferne, weil es einfach so kitschig schön ist. Aufwärmen können wir uns ja im Wellnessbereich des Hotels.



Getrennt fahren, gemeinsam schlemmen: So lassen es sich die Freundinnen bei ihrem Ski-Trip gut gehen. Die Vorspeisenplatte mit köstlichem Speck auf der Sonnenterrasse vom „Chalet 44“ war im Nu verputzt

**KERSTIN:** Herrlich war es in der Sauna. Und dieser Felsenpool! Ich wecke Ulrike am nächsten Morgen mit Italo-pop und Gianna Nannini. Zum Abschluss haben wir uns etwas Sanftes ausgesucht, das wir zusammen machen können, eine Winterwanderung im Naturpark Paneveggio. Dort steht der sogenannte Violinenwald – Bäume, aus deren Holz Geigen gemacht werden. Vielleicht sogar die Stradivaris?

**ULRIKE:** Herrlich, dieser Spaziergang. Noch dazu mit dem Kulturbezug – schließlich haben wir beide mal in grauer Vorzeit Kulturwissenschaften studiert. An den Füßen tragen wir diesmal keine Skier, sondern Grödel. Ein Begriff, den Kerstin als Flachlandbewohnerin noch nie gehört hat (das sind Spikes). Unser Guide Alessandro lotst uns kundig durch den Wald, über Eisstellen und Hängebrücke, zeigt uns die „singenden, klingenden“ Bäume und Spuren von Füchsen.

**KERSTIN:** Zum Glück müssen wir heute nirgendwo bei einer Ski-Ausleihe das Gewicht angeben. Bei dem Essen! Nach der Wanderung schlemmen wir auf einer Hütte an einem Pass-Übergang Polenta und Hirschragout. „Sag mal schnell dreimal hintereinander Zirbenzapfen-Parfait“, albert Ulrike nach dem Blick in die Karte. Der Trentino-Sekt steigt ihr wohl in den Kopf. Ich werde wehmütig: Müssen wir wirklich schon nach Hause? Können wir bald wiederkommen?

**ULRIKE:** Klar doch! Und dann buche ich einen Skikurs am Bellamonte. Mit einem heißen italienischen Skilehrer. Und überrede Kerstin, mit mir auf dem Hochplateau zu gleiten. Klar hatten wir diesmal auch getrennt Spaß. Aber zu zweit wird es noch mal schöner!



Total durchgefroren? Egal!  
Eine Schneeballschlacht mit  
Alpenglügen im Hintergrund wird  
uns aufwärmen

## Reise-Informationen

### HINKOMMEN

Das Val di Fiemme erreicht man über die Brenner-Autobahn oder mit Zug (München-Trient 4-5 Stunden) und Bus. Vor Ort kann man Skibusse nutzen (kostenlos mit Gästekarte).

### ÜBERNACHTEN:

Das La Stua in Cavalese liegt in einem historischen Gebäude mitten in der Stadt – Top: der Mini-Wellnessbereich mit Felsen-Pool! Ab etwa 143 Euro/DZ mit Frühstück (historichotellastua.it).

### ESSEN:

Schöner Mittags-Break, leckere Speckknödel: Chalet 44 am Bellamonte (chalet44.it). Edel, tolle Weine: Eno Bistrot Welponer in Cavalese (enobistrotwelponer.it). Herrlicher Blick, gute Küche: Rifugio Capanna Passo Valles (passovalles.com).

### SKIFAHREN:

30 Kilometer Pisten am Bellamonte, Skipass (gilt für mehrere Skigebiete) ab 64 Euro, alpelusia.it. 80 Kilometer Loipen am Langlaufzentrum Passo Lavazé, Tagessticket um 13 Euro, lavaze.com. An beiden Stationen gibt es Skiverleih. Mehr Infos, auch zu weiteren Wintersport-Aktivitäten im Tal: visitfiemme.it.

### WO KANN ICH DAS NOCH MACHEN?

Etwa in Oberjoch/Bad Hindelang (Allgäu) mit 33 km Pisten, 80 km Loipen. (badhindelang.de/winter). Tiroler Zugspitz Arena (Österreich) mit 148 Kilometer Piste, 131 Kilometer Langlaufloipe (zugspitzarena.com).

Die Reise erfolgte mit freundlicher Unterstützung von Trentino Marketing.

**Clima  
Clic.**  
Die Klimalotterie.

**2 Mio. €**

**gewinnen & Klima  
schützen.**

Lose  
bereits  
ab **8€**



**Deine Chancen**

**Wöchentlich bis zu 2 Mio. €**

**Täglich bis zu 1.000 €**

**14x höhere Gewinnchance\***

**Klimaschutzprojekt unterstützen**

\*auf den Hauptgewinn als bei Lotto 6 aus 49

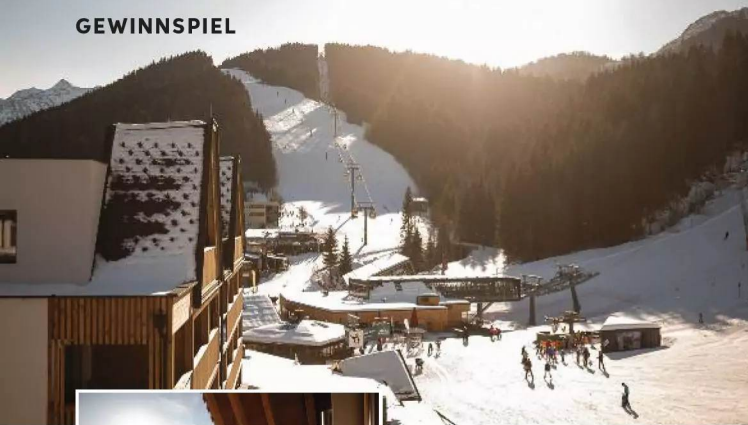
**Jetzt Los kaufen**

**[www.climaclic.de/freundin](http://www.climaclic.de/freundin)**



Chance 1:10 Mio. | 18+ | Suchtgefahr: Hilfe unter [www.buwei.de](http://www.buwei.de)

## GEWINNSPIEL



### TRAUMHAFTES ALPEN-HIDEAWAY

Skipiste vor der Tür, das Kitzbüheler Horn im Blick: Die „Adea Lifestyle Suites“

in Fieberbrunn bieten edle Suiten, Lodges, einen großen Spa-Bereich und Spitzengastronomie im „UpsideDown Bar & Restaurant“. Perfekt für Ski-Action und entspannte Abende mit Freundinnen. Gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Personen inkl. Restaurantgutschein. Eigene Anreise, Termin nach Verfügbarkeit.

**Stichwort: BERGMAGIE**

### WINTER-GLOW

Kälte und Heizungsluft setzen der Haut zu? Die hochwirksame Pflege von The Inkey List schenkt neuen Glow und ein spürbar gepflegtes Hautgefühl. Wir verlosen zehn exklusive Skincare-Sets, die alles bieten, was Ihre Haut jetzt braucht: darunter einen sanften Cleanser, eine stärkende Ceramid-Creme, Augenpflege, Lip Balm und praktische Pimple Patches.

**Stichwort: HAUTRETTETTER**

TRANSPARENT  
& TIER-  
VERSUCHSFREI



## JETZT GEWINNEN

*In jeder Ausgabe verlost  
freundin tolle Preise.  
Wir wünschen Ihnen  
Viel Glück!*



### LUXUS-BEGLEITER FÜRS BÜRO

Die handgefertigte Business-Tasche von Milène aus Italien überzeugt mit elegantem Design und praktischen Details wie einem gepolsterten Laptopfach (bis 15 Zoll) und Kofferriemen. Wir verlosen die Tasche (29 x 36,5 x 18 cm) aus edlem Nappa-Rindsleder – inklusive dem stylischen Seiden-Bandeau „Leo Luxe“ als Add-on.

**Stichwort: STATEMENT-PIECES**

### FESTLICH AUFGETISCHT

Die neue Tchibo Kollektion zaubert weihnachtliche Stimmung ins Zuhause und macht Backen, Kochen und Servieren zum Vergnügen. Zu gewinnen gibt es zehn Gutscheine im Wert von je 100 Euro, einzulösen in den Tchibo Filialen und unter [tchibo.de](https://www.tchibo.de).

**Stichwort: FESTTAGSFREUDE**



**SO GEHT'S:** Online finden Sie ein Teilnahmeformular unter [freundin.de/heftgewinnspiele](https://freundin.de/heftgewinnspiele). Oder senden Sie das Stichwort auf einer ausreichend frankierten Postkarte an **freundin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München**. Einsendeschluss ist der 12.12.2025. Veranstalter des Gewinnspiels ist die freundin Verlag GmbH, die das Gewinnspiel in Zusammenarbeit mit dem Gewinnspielpartner durchführt. **Die Preise für den Gewinn werden vom Gewinnspielpartner zur Verfügung gestellt.** Weitere Teilnahmebedingungen auf der Rätselseite und auf [freundin.de](https://freundin.de).

ZU GEWINNEN:

# 500 Euro! MITMACHEN LOHNT SICH

angewebtes Futter, Unter- gewebe	unverfälscht	einfarbig	kurz für: zu dem ein Ministe- rium (Abk.)	Stadt im US-Staat Nevada	derglei- chen (Abk.)	Schmuck- stein m. ein- geschnitte- nem Bild	seelischer Schmerz schmale Brücke	nach und nach, allmäh- lich	Wurf- pfeil- spiel	neun (eng- lisch)
Stadt an der Saale (Sachsen- Anhalt)					Fuhrwerk grober Verweis					
Lösung									Euro- päerin im Baltikum	
Binde- wort (bevor)			Gär- futter	Eig- nungs- prüfung	neu inter- pretieren Handlungs- weise					
			Indiani- sches Stammes- zeichen				enges Sträßchen Aufstän- discher			
kleiner einhei- mischer Singvogel	wbl. Was- sergeist besonders (Abk.)			Gestade schnei- dend kalt, frostig			eine der Hawaii- inseln	Glasur auf Süß- speisen	Gerät in der Landwirt- schaft	
			Speise- würze Nachrich- ten (engl.)			Klagelied Wein- stock				
tiefste Wolken- bildung	russ. Pfann- kuchen aus Buch- weizenmehl	gegen... (griech.) subtrop. Pflanze		innerliche Stärkung vietnam. Suppe						
			Marotte, seitsame Eigenart				Falsch- meldung in der Zeitung	Sinus (Abk.)		
negative Mitteilung	Stirnwanne der Hirsche Riese im Alten Test.			Fahllheit, Farblosig- keit						
lettische Hauptstadt			griechische Göttin der Weisheit	Wand- teppich mit eingeweb- ten Bildern			ein feuer- gefährl. Lösungs- mittel	Ein- tänzer (franz.)		
Stern mit plötzlichem Licht- ausbruch						bandfö- rmige Algen Spaß, UlK (ugs.)				
								Schul- stadt bei London		
Lenden- braten	Wind- schatten- seite des Schiffes	Lösung				nach Abzug d. Steuern	Hirnstrom- bild (Abk.) 7. griech. Buchstabe			
Schub- fach										
zu Gott sprechen						kleines Programm als „PC- Werkzeug“				
eth. Begriff						im Jahre (latei- nisch)				



**100 Fünfeuroscheine als Geldblock zum Abreißen.** So nehmen Sie an der Verlosung teil: Im Internet finden Sie unter [www.freundin.de/kreuzwortraetsel](http://www.freundin.de/kreuzwortraetsel) ein Teilnahmeformular. Oder schicken Sie uns eine Postkarte mit der Lösung (Filmtitel in den farbigen Feldern) an folgende Adresse: freundin Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Oder Sie rufen unser Rätsel-Telefon an: 01379 - 88 70 99 00\* (0,50 Euro je Anruf aus dem dt. Festnetz, abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen). Oder schicken Sie uns eine SMS mit dem Stichwort freundin, der Lösung, Ihrem Namen und Ihrer Adresse an die Kurzwahl 40400\* (0,50 Euro je SMS aus allen dt. Netzen). **Teilnahmeschluss ist der 12.12.2025.** Auflösung und Gewinner in Heft 7/2026.

## PREISRÄTSEL

**Haben Sie's gewusst?** Auflösung und Gewinner des Kreuzwort-preisrätsels aus Heft 21/25. Der gesuchte Filmtitel lautet: Ganzer halber Bruder  
**Gewonnen hat: S. Döbler**

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR RÄTSEL UND GEWINNSPIELE** Veranstalter der Gewinnspiele ist die freundin Verlag GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter der freundin Verlag GmbH, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-(Eintragungs-)Services sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzinformationen auf [freundin.de/datenschutz](http://freundin.de/datenschutz).

# freundinWELT

Alles, was rund um die Redaktion gerade passiert



## Pure Hautpflege

Die Kosmetikmarke Skjur kommt ohne Silikone und Mineralstoffe aus, und setzt auch sonst ganz auf Reduktion auf das Wesentliche, verrät Markenexpertin Michèle Mainka beim freundin Brunch in Düsseldorf. Die erfahrene Dermatologin Dr. Carolin Copeland ergänzte, dass sie auf eine Sache aber nie verzichten würde: Sonnenschutz, auch im Winter.

1 Mateja Mögel, Dr. Carolin Copeland (Dermatologin), Michèle Mainka (Skjur) 2 Pamela Seidel (Moderatorin), Miriam Lange (Moderatorin), Rhina Rathes (Model), Astrid Rudolph (Stylistin) 3 Creatorinnen Alexandra Simankova, Yasmin Seasons, Salomé Chaboki 4 Sandra Kuhn (Moderatorin), Nadia Djenic, Lourene Gollatz (Creatorin) 5 Janique Johnson (Moderatorin)



## Einen Schritt voraus

Bis 2040 wird sich die Zahl der Menschen mit der Autoimmunerkrankung Typ-1-Diabetes (T1D) weltweit verdoppeln. Zum Glück kann die Erkrankung dank eines einfachen Bluttests noch vor Auftreten erster Symptome festgestellt werden. Warum es gut ist, Typ-1-Diabetes „einen Schritt voraus“ zu sein, z. B. um Komplikationen zu vermeiden, darum ging es im Talk beim freundin Brunch mit Sanofi.



1 Dr. Diemud Simm (Fachärztin), Laura Karasek (TV-Moderatorin, lebt mit T1D), Jennifer Sanchez (Fotografin und Mutter eines Sohnes mit T1D) 2 Ana Martinovic, Leticia Wala Ntumba 3 Martina Wolters (Sanofi), Alessandra Kuschel (freundin) und Lilian Litehiser 4 Lisa Kalabis (Health Angels GmbH), Alina Stein, Claire Penelle-Cost, Martina Wolters, Eleni Gkoraki, Nina Steinfeltz (alle Sanofi) 5 Laura Karasek

## And the winner is ...

... Ronja! Mit ihrem atemberaubenden Kleid zum Thema „Dein Red Carpet Moment“ machte Ronja Morgenstern (zweite von links) den ersten Platz bei der Näh-Challenge zum Sewing Star von burda Style. Mit dem großen Finale feierte burda Style auch sein 75-jähriges Jubiläum: Seit 1950 inspiriert die Marke Generationen von Kreativen, die mit Nadel und Faden ihre eigene Modewelt gestalten.

v.l.: Dennis Wydra, Ronja Morgenstern, Jule Demandt, Quang Binh Nguyen, Frieda Persitzky, Anke Helle, Mateja Möbel, Anastasios Voulgaris



## Bitte zu Tisch!

Unter dem Motto „Diversity in der Arbeitswelt“ lud im Oktober die Netzwerk-Reihe La Tavolata gemeinsam mit der Charta der Vielfalt e. V., einer Arbeitgebendeninitiative zur Förderung von Vielfalt in der Arbeitswelt, zum Dinner in Berlin ein. freundin-Volontärin Lucia Piloth konnte bei inspirierenden Gesprächen dabei sein.

1 Die Gründer von La Tavolata, Marina Ziblis und Claudio Santoro 2 Das Dinner fand im Mindspace statt, einer coolen Location mit Flex Offices, Meeting- und Event-Räumen



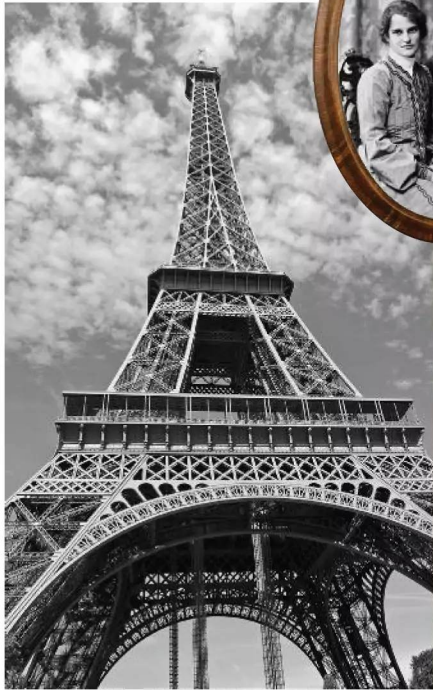
## Wäsche zum Wohlfühlen

Beim freundin Brunch mit Anita drehte sich alles um ein Thema: Wäsche, die wirklich gut sitzt und uns ein gutes Gefühl gibt. Theresa Pilger, PR & Media Managerin bei Anita, sprach mit Moderatedakteurin Nadja Unterberger über Passform, Komfort und darüber, wie Wäsche Selbstvertrauen schenken kann. Besonders berührend war der Austausch über Anitas Engagement für Frauen mit Brustkrebs, unter anderem mit speziell entwickelten Prothesen-BHs.

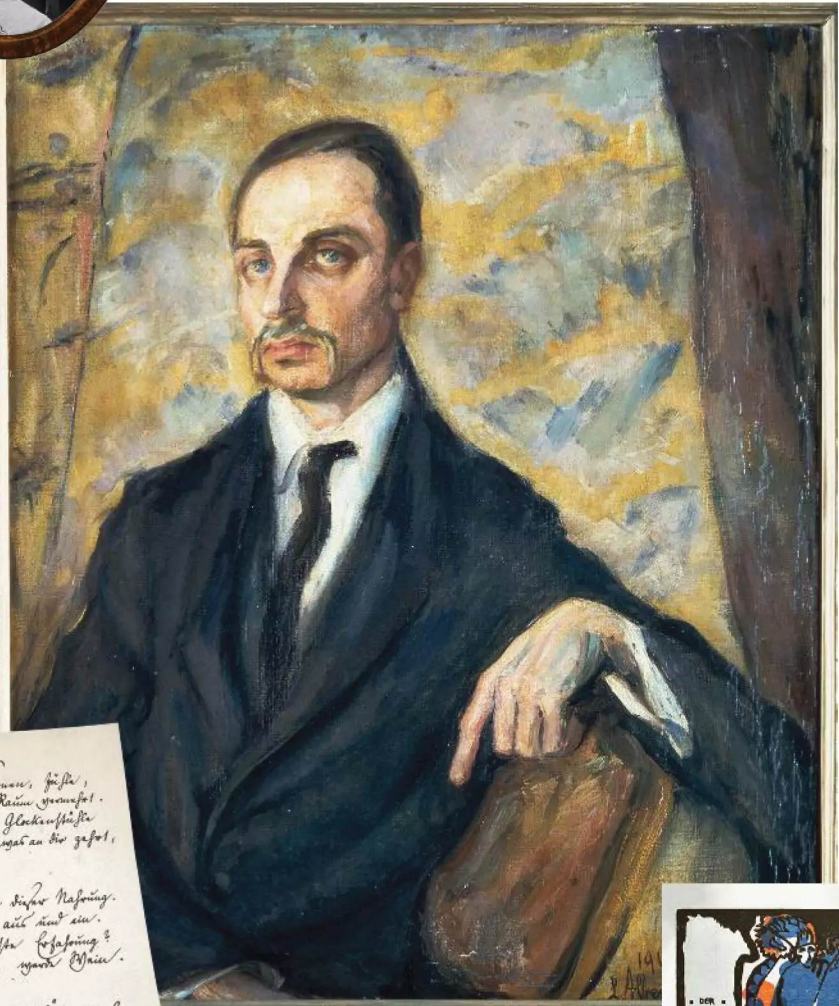


1 Theresa Pilger (Anita) und Nadja Unterberger (freundin) beim Paneltalk  
2 Alessandra Kuschel (freundin), Darya Birnstiel, Lilian Litehiser, Hannah Sitte  
3 Die Gäste beim Brunch 4 Vanessa Teske, Daniela Schmid 5 Nicole Lindsay (BCN), Julia Henkel (BCN), Nadja Unterberger (freundin), Theresa Pilger (Anita), Alessandra Kuschel (freundin), Johanna Dittrich (Anita), Stefanie Weiss (Anita) 6 Lea von Bramberg, Sibylle Freyer, Carolin Henseler

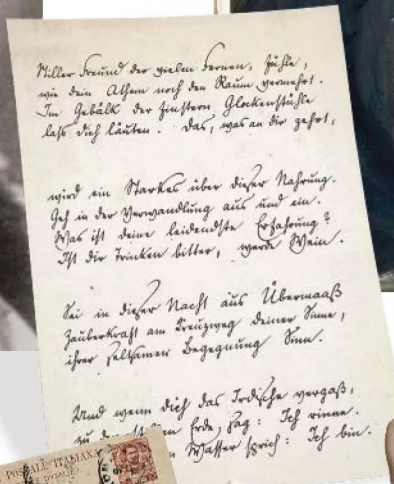




Facetten eines Lebens:  
Rilke mit Ehefrau Clara  
Westhoff (g.li.), der  
Pariser Zoo, Inspiration  
für den „Panther“ (li.),



Hatten gro-  
ßen Einfluss:  
die Stadt  
Paris, die  
Geliebte  
Lou Andreas  
Salomé (li.)



Kunst, die ihn  
begeisterte:  
Skulptur von  
Auguste Rodin,  
Tänzerinnen  
(hier von Degas),  
„Der blaue Reiter“.  
Das Porträt (oben)  
stammt von der  
Malerin Lou  
Albert-Lasard

*Rainer Maria Rilke*

# Rendezvous mit Rilke

Warum faszinieren uns die Verse von Rainer Maria Rilke,  
fast 100 Jahre nach seinem Tod, noch immer? Eine lyrische  
Spurensuche von Ulrike Schädlich

M

*„Mit einem Blick entzündet sie ihr Haar  
und dreht auf einmal mit gewagter Kunst  
ihr ganzes Kleid in diese Feuersbrunst ...“*

Ein leichter Windhauch weht die Worte weg, sie fliegen über den Wittelsbacher Platz im Herzen von München. Anette Spieldiener liest die Verse vor, eine Theaterwissenschaftlerin und Kulturvermittlerin, heute führt sie die Mitglieder des „Thea Kulturklubs“ auf den Spuren von Rainer Maria Rilke durch die bayerische Landeshauptstadt. Sie beginnt mit dem Gedicht „Spanische Tänzerin“, sie glaubt, dass Rainer Maria Rilke sich bei seinen Aufenthalten in München vom modernen Tanz inspirieren ließ.

Es ist meine erste bewusste Begegnung mit Rilke, mit seiner Poesie. Ich kannte bisher nur den Namen, in meinem Schulunterricht wurde er nicht behandelt, ich bin da absoluter Neuling. Jetzt, am 4. Dezember, jährt sich sein

Geburtstag zum 150. Mal, und ich frage mich: Was ist nur dran an dem Dichter, dass er nach wie vor so populär ist? Lady Gaga ließ sich Rilke-Zeilen auf den Oberarm tätowieren, Salman Rushdie zitiert ihn, die von mir sehr geliebte New-Wave-Sängerin Anne Clark brachte mit „Just After Sunset“ ein Rilke-Album heraus. Thomas Gottschalk hatte eine Originalhandschrift, die – was für eine rilke-mäßige Dramatik – 2018 bei der Feuersbrunst in Malibu verbrannte. Jimin, Sänger der K-Pop-Band BTS, outete sich vor kurzem als Fan.

Es muss etwas dran sein an diesem Poeten, das die Zeiten überdauert hat. Und uns heute noch etwas bedeuten, uns berühren kann.

„Er war ein Prophet der Avantgarde“, schwärmt jetzt Anette Spieldiener. Ihr literarischer Spaziergang führt uns zu verschiedenen Plätzen der Münchner Innenstadt, an denen der Dichter gewohnt hat oder an denen Annette Spieldiener Anknüpfungspunkte sieht. Etwa am ehemaligen Standort der Galerie Tannhauser in der Theatinerstraße, die 1912 die erste „Blaue Reiter“-Ausstellung organisierte. Rilke war fasziniert von moderner Kunst,

*„Erforschen Sie den  
Grund, der Sie schreiben  
heißt; prüfen Sie, ob  
er in der tiefsten Stelle  
Ihres Herzens seine  
Wurzeln ausstreckt,  
gestehen Sie sich ein, ob  
Sie sterben müßten,  
wenn es Ihnen versagt  
würde zu schreiben.  
Dieses vor allem: Fragen  
Sie sich in der stillsten  
Stunde Ihrer Nacht:  
Muss ich schreiben?“*

Rainer Maria Rilke, aus  
»Briefe an einen jungen Dichter«,  
1903–1908. Ein Teil dieser  
Zeilen hat sich Lady Gaga  
tätowieren lassen



erzählt Anette Spieldiener. So habe er seine wohlhabende Mäzenin, die Schriftstellerin Hertha Koenig, überredet, ein Picasso-Gemälde zu kaufen, unter dem er dann in ihrer Wohnung den ganzen Sommer lang schlief.

Mein erster Eindruck: Rilke war eine widersprüchliche Gestalt. Geboren 1875 in Prag, wuchs er auf in einer Epoche des Umbruchs: Die Moderne eroberte Europa. Die Mutter erzog ihn, bis er in die Schule kam, wie ein Mädchen, begeisterte ihn für die Kunst. Sein Vater, ein Bahnbeamter, wünschte sich für den einzigen Sohn eine seriöse Karriere. Doch Rilke wollte nur eines: schreiben, schreiben, schreiben. Hier in München, als junger Student, wurde er zu dem Künstler, den man heute noch verehrt, erzählt Anette Spieldiener beim Spaziergang. Daran hat vor allem die legendäre Lou Andreas-Salomé, seine Geliebte, bis zu seinem Lebensende eine gute Freundin und Beraterin, großen Anteil. Ach, Rilke und die Frauen, das wäre glatt ein eigener Artikel. Immer wieder waren Frauen an seiner Seite, die ihn „sponsorten“, wohlhabende Damen, Künstlerinnen. Die Namen seiner Begleiterinnen sind oft vergessen. Oder wer kennt Clara Westhoff noch, Rilkes Ehefrau, eine



Selten zeigte sich Rainer Maria Rilke so gut gelaunt wie auf diesem Bild von 1921, aufgenommen in der Schweiz

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehen.*

*Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendelang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

Aus »Das Stunden-Buch«, 1899-1903.  
Der K-Pop-Sänger Jimin hat das Gedicht als Inspiration  
für sein Lied „Set Me Free Pt. 2“ verwendet

äußerst talentierte Bildhauerin? Sie vermittelte den Kontakt zum französischen Bildhauer Auguste Rodin, dessen Assistent Rilke lange war. Auch Paris um die Jahrhundertwende prägte ihn, da entstanden einige seiner wichtigsten Werke. „Er war ein unsteter Mann, ein Getriebener“, erzählt Anette Spieldiener. Nirgendwo ließ er sich lange nieder, er reiste ruhelos: Frankreich, Schweden, Deutschland, Russland. Er wohnte oft in einsamen Schlössern, wo er verzweifelt traurige Verse schrieb. Und Briefe, so viele Briefe, manchmal zehn am Tag. Schön war er nicht, die Bilder zeigen einen Mann von hagerer Gestalt, mit etwas hervorstechenden Augen. Aber stets gut gekleidet.

Er muss etwas an sich gehabt haben, das die Leute fesselte. Viel zu jung starb Rilke an Leukämie, nur 51 Jahre alt, auf einem Schloss in der Schweiz.

Geblieben sind seine Zeilen, die bereits bei diesem ersten Spaziergang bei mir ihre Wucht entfalten. „Ich finde, die Welt ist aus den Fugen, aus allen Himmeln ausgereckt ...“ (aus einem Brief an Lady Mitford, 1915). Wow. „Wie sollte ich mich Rainer Maria Rilke nähern, wo sollte ich anfangen?“, schreibe ich später der Literaturwissenschaftlerin Sandra Richter, die gerade eine neue Rilke-Biografie veröffentlicht hat (s. Seite 128). „Vielleicht haben Sie Lust, die ersten fünf Seiten aus Rilkes Prosatext ‚Malte Laurids Brigge‘ zu lesen, aus den Gedichten den ‚Panther‘, ‚Das Karussell‘, ‚Archaischer Torso Apollos?‘“, schreibt sie zurück. „Das wäre schon einmal einiges.“

In der hiesigen Stadtteil-Bibliothek frage ich nach dem Lyrik-Regal. Die Angestellte am Infoschalter schaut mich an, als hätte ich mich nach einem Kalb mit zwei Köpfen erkundigt. Sie deutet in die hinterletzte Ecke, wo traurig ein paar kümmerliche Bändchen vor sich hinvegetieren. Nicht nur ich, scheint mir, habe die Poesie aus den Augen verloren.

Es ist auch wirklich nicht einfach, sich damit zu beschäftigen. Ich blättere in den Bänden, manchmal halte ich inne, lese halblaut vor mich hin: „Ich verrinne, ich verrinne, wie Sand, der durch Finger rinnt.“ Andere Gedichte bleiben mir völlig unverständlich, wie



Diese Büste des Dichters fertigte Ehefrau Clara Westhoff an. Die Ehe verlief nicht glücklich, aber als Künstlerin hatte sie großen Einfluss auf ihn

*Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe  
so müd geworden, daß er nichts mehr hält.*

*Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe  
und hinter tausend Stäben keine Welt.*

*Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,  
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,  
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,  
in der betäubt ein großer Wille steht.*

*Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille  
sich lautlos auf –. Dann geht ein Bild hinein,  
geht durch der Glieder angespannte Stille –  
und hört im Herzen auf zu sein.*

»Der Panther«, 1903,  
inspiriert vom Besuch des Zoos in Paris

etwa der empfohlene „Apollo“. Vielleicht muss man sich Rilke intuitiv nähern, je nach Stimmung, denke ich, ein bisschen wie in einer Gemäldesammlung, wo ich nur vor jenen Bildern stehen bleibe, die etwas in mir ansprechen. Manchmal stoße ich auf Zitate, die ich kenne, etwa aus dem „Herbsttag“-Poem: „Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr. / Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben ...“ Wie traurig, wie einprägsam.

Die ersten Seiten seines einzigen Romans, „Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“, hauen mich geradezu um. Was für ein Wortsturm, der da auf mich einprasselt. „Mich hat dieser Anfang, als ich ihn mit 16 Jahren das erste Mal gelesen habe, total gefesselt“, erzählt mir die Rilke-Expertin Sandra Richter später per Videocall. „Der Brigge war der erste moderne Roman in deutscher Sprache, er hat Kafka



## Rilke für Einsteiger

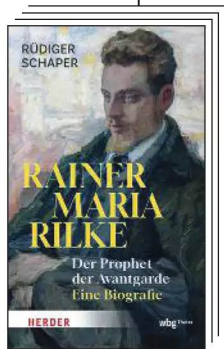
### ZWEI BIOGRAFIEN MIT NEUEM BLICK

Wer war der Mensch hinter den Gedichtzeilen? Für den Kulturjournalisten Rüdiger Schaper ein Mann im Zentrum moderner Kunst, der sich für Musik,

Tanz, Malerei und Bildhauerei begeisterte. Die Germanistin Sandra Richter konnte neues Material auswerten und beschreibt in ihrem Buch unbekannte Facetten, etwa Rilkes Talent als Netzwerker oder sein Verhältnis zu Frau und Tochter.

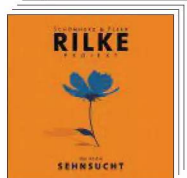
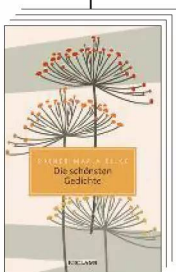
Rüdiger Schaper, „Rainer Maria Rilke – Der Prophet der Avantgarde“, Herder, 26 Euro.

Sandra Richter, „Rainer Maria Rilke oder Das offene Leben“, Insel, 28 Euro.



### ZWEIMAL GEDICHTE ZUM GENIESSEN

Rilke-Gedichte muss man am besten laut lesen oder hören. Wir empfehlen das handliche Büchlein „Die schönsten Gedichte“ (Reclam, 10 Euro). Einen einfachen Einstieg in die Lyrik von Rilke bietet auch das renommierte „Rilke-Projekt“ mit vertonten Versen. Bisher sind sechs Alben erschienen, zuletzt „Das ist die Sehnsucht“ (als CD mit Booklet oder z. B. bei Spotify).

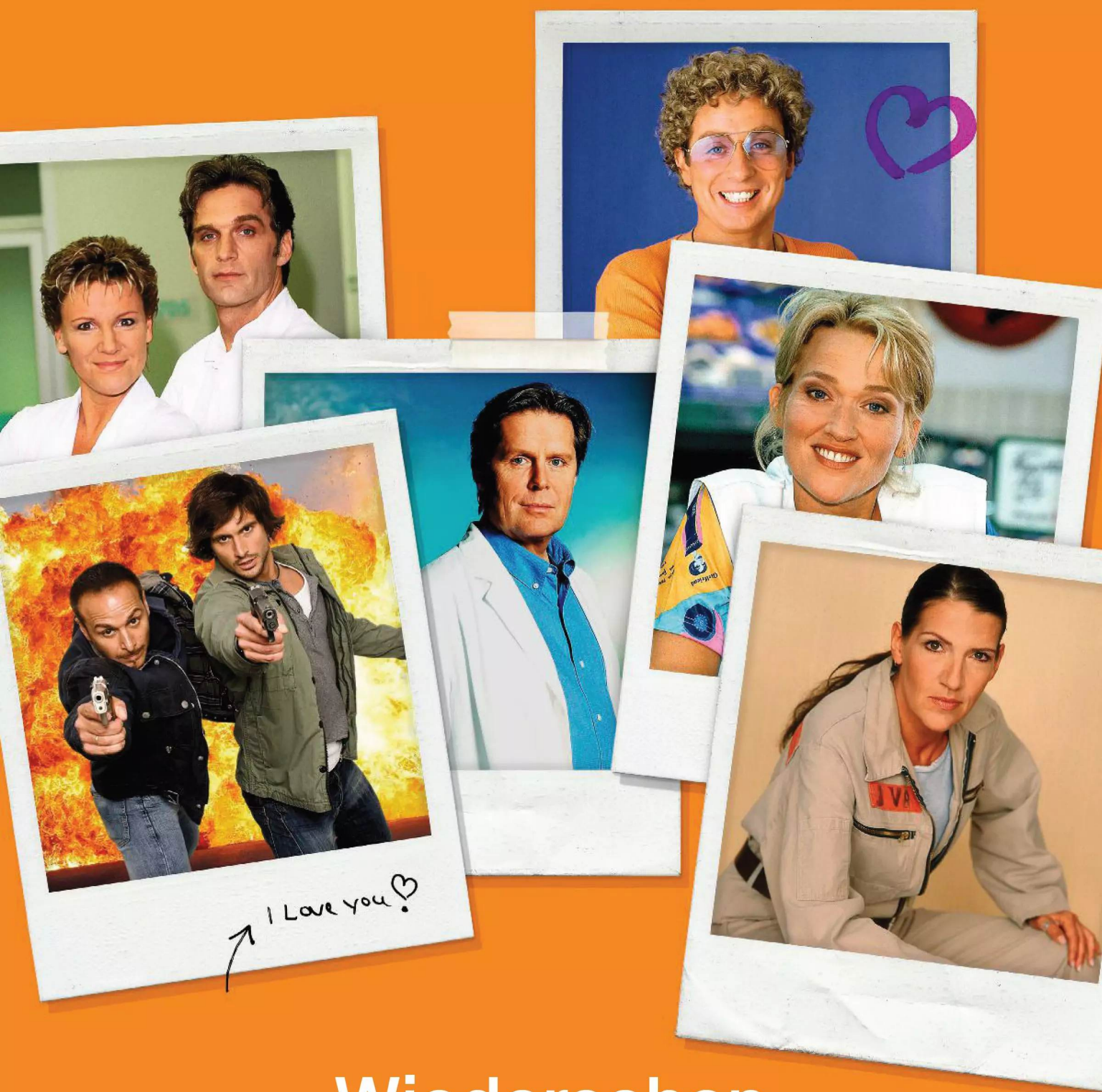


gerade in seinen „Briefen an einen jungen Dichter“, antwortet sie. „Diese Briefe sind heute quasi zum Ratgeber und Trosthandbuch geworden. In ihnen steht auch der berühmte Satz, den Lady Gaga auf dem Oberarm trägt.“ Und was macht Rilke so besonders, wie sieht sie das? „Er ist sprachlich unglaublich versiert“, sagt Sandra Richter. „Seine prägnanten, bildhaften Verse, seine Art und Weise, mit Wörtern umzugehen – das führt dazu, dass wir beim Lesen ein Stück zurücktreten können, dass wir uns fragen: Wie könnte man die Welt auch anders sehen? Sehe ich alles, was in der Welt so vor sich geht, nehme ich es wirklich wahr? Rilke verlegt das, was außen ist, ins Innere, er lässt uns damit genauer schauen. Das ist eine große Gabe.“

Bilder mit Worten malen, die sich einprägen – stimmt, das konnte er. Noch immer habe ich im Ohr, wie Anette Spieldiener zum Schluss der Führung durch München Rilkes wohl berühmtestes Gedicht rezitiert, „Der Panther“ – vor dem Haus in der Ainmillerstraße 34 in Schwabing, in dem er 1918/19 gewohnt hat. Noch heute hängt da sein Antlitz in Bronze, das Abbild der Totenmaske. „Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe / und hinter tausend Stäben keine Welt ...“ Ich sehe es vor mir, das traurige Raubtier hinter Gittern, das von einer Ecke in die andere läuft. Fühlen wir nicht manchmal genauso?

„Ich schreibe gerade über Rilke“, erzähle ich einer Freundin, als wir uns zum Spaziergang an der Isar treffen. Sie beginnt spontan zu zitieren – nein, nicht den „Panther“. Sondern Zeilen aus den „Duineser Elegien“, die der Dichter, einsam und verzweifelt, 1912 auf dem abgeschiedenen Schloss Duino im Trient schrieb. „Wer, wenn ich schrie, hörte mich denn aus der Engel Ordnungen?“ Was für eine Klage. Die Sonne geht gerade blutrot am Horizont hinter der Isar unter, in der Dämmerung flattern plötzlich zwei kleine Fledermäuse vor uns, fast tanzen sie, wie schwarze Schmetterlinge. Wir spüren dem Klang der Zeilen nach, überlegen, was genau gemeint ist. Wir fangen an, spontan andere Gedichte zu zitieren, die uns einfallen. Es ist ein besonderer Moment, wunderschön, ein wenig pathetisch. Ich glaube, Rilke hätte er gefallen. 📖

beeinflusst!“ Die Leiterin des Deutschen Literaturarchivs Marbach (DLA) hat sich in den letzten Jahren ausführlich mit dem Poeten beschäftigt – dank einer der wichtigsten Nachlass-Erwerbungen in der Geschichte des DLA, die bisher unbekannte Briefe, etwa an seine Tochter Ruth, Notizen, Tagebücher und vieles mehr enthielt. „Warum ist er heute noch so relevant?“, frage ich sie. „Rilke spricht vor allem junge Künstler und Künstlerinnen an,



# Wiedersehen macht Freunde

R T L +

jederzeit streamen

R T L UP

täglich ab 20:15

# SEHEN HÖREN LESEN

Bücher, Filme, Musik –  
alles, was uns gerade unterhält

Partnerschaft  
in der Krise:  
Judy und Nick  
müssen in  
„Zoomania 2“  
zur Therapie



**KINO**

## DAS IST JA AUSGEFUCHST

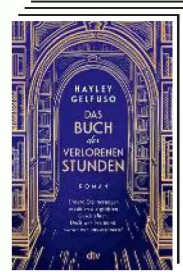
Es gibt Fortsetzungen, die kann man kaum erwarten. Diese gehört mit Sicherheit dazu! Schon im ersten Teil waren die Kabbeleien zwischen Hase Judy und Fuchs Nick, beide Polizei-Newbies in der tierischen Großstadt „Zoomania“, ein Riesenspaß. Im zweiten Teil geht das ungleiche Paar wieder auf actionreiche Ermittlungstour, diesmal, um eine geheimnisvolle Schlange zu finden. Und natürlich begegnen sie dabei allerhand schräger Charaktere (Sie erinnern sich bestimmt noch an das ultralangsame Faultier aus Teil 1, das auf dem Amt arbeitet).

„Zoomania 2“, ab 26.11. im Kino

## ROMAN

## Magische Lesestunden

Eine heiße Schokolade, Zimtsterne und dazu diese zauberhaften Bücher – unsere perfekte Vorstellung von einem gemütlichen Winterabend

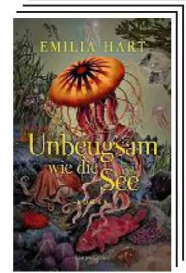


### **DAS BUCH DER VERLORENEN STUNDEN**

von Hayley Gelfuso

Lisavet, Tochter eines jüdischen Uhrmachers, gerät an einen magischen Ort, von dem nur wenige wissen: eine Bibliothek, in der sämtliche Erinnerungen der Menschheit in Büchern gespeichert sind. Dann tauchen „Zeiträuber“ auf, die Erinnerungen vernichten ... Spannend, magisch, süchtig machend.

dtv, 23 Euro

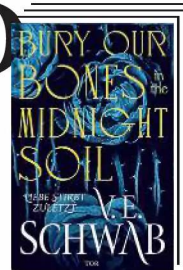


### **UNBEUGSAM WIE DIE SEE**

von Emilia Hart

Bildhaft, atmosphärisch, mystisch – die perfekte Lektüre für stürmische Nächte: Ein seltsames Geheimnis umgibt Lucy und ihre Schwester Jess. Gibt es einen Zusammenhang mit einem tragischen Schiffsunglück 200 Jahre zuvor?

HarperCollins, 24 Euro

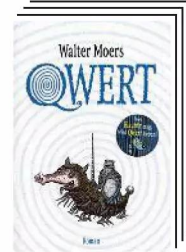


### **BURY OUR BONES IN THE MIDNIGHT SOIL**

von V.E. Schwab

Für drei Frauen ist die Flucht in ein Vampirleben der letzte Ausweg, um der Gewalt der Männerwelt zu entkommen. Aber die Konsequenzen sind wahrhaft blutig ... Packende feministische Variante des Vampir-Mythos.

Fischer Tor, 26 Euro



### **QWERT**

von Walter Moers

Es ist immer ein Abenteuer, sich in Moers fabelhafte Welten hineinzuwagen! Hier geht es um Qwert, der nach einem Sturz durchs Dimensionsloch als Prinz Kaltbluth eine angebliche Jungfrau in Nöten befreien muss. Wunderbar zum Vorlesen und Verschenken!

Penguin, 42 Euro

## MUSIK

## KLASSE FRAUEN

*Cellistin Raphaëla Gromes  
widmet sich vergessenen  
Komponistinnen*

Lust auf Klassik in der Vorweihnachtszeit? Dann haben wir einen Vorschlag: Legen Sie statt den üblichen Verdächtigen, wie Bach oder Tschaikowsky, das Doppelalbum „Fortissima“ der Cellistin Raphaëla Gromes auf. Die Künstlerin möchte vergessene Komponistinnen, wie Emelie Mayer (1812–1883) oder Henriëtte Bosmans (1895–1952) wieder ins Rampenlicht rücken und ihnen ihren Platz in der Musikgeschichte geben. Dafür spielte Gromes die Werke der Frauen mit dem Deutschen Symphonie-Orchester Berlin ein.

Begleitend dazu erscheint das Sachbuch „Fortissima!“ (Goldmann, 24 Euro), das aus dem Leben der Künstlerinnen erzählt.



# So kommen wir in Weihnachtsstimmung!

Wir setzen auf Lichterfunkeln, stimmungsvolle Musik, festliche Events und überwältigende Kinofilme



Funkelnde Lichter in Bäumen, Skulpturen, die im Dunkeln schimmern – was gibt es Schöneres als Lichtkunst, um die dunkle Jahreszeit zu überstehen? Sehen kann man sie u. a. in den **Lumagica-Parks** (in Magdeburg, München, Innsbruck, Graz) und im **Christmas Garden** (u.a. in Stuttgart, Augsburg, Leipzig, Berlin). Besonderer Tipp: Das **Tollwood-Festival** in München ist mit seinen Licht-Installationen nicht nur ein optisches Highlight, dort gibt es auch Livemusik, Zirkus-Auführungen und jede Menge gutes Essen.



Was wäre die Weihnachtszeit ohne Ballett-Klassiker? Aufführungen von **Schwanensee** und **Der Nussknacker** gehören einfach dazu, genau wie Vanillekipferl und Glühwein. Und ein super Geschenketipp sind die Tickets außerdem. Wir freuen uns vor allem auf die Schwanensee-Tournee des **Kyiv Classic Ballets**, das seit Ausbruch des Krieges in der Ukraine im Ausland trainieren muss (bis 26.1. auf Tour). Ein künstlerischer Höhepunkt ist garantiert die Nussknacker-Version des **Bayrischen Staatsballetts** mit der Choreografie von John Neumeier (bis 14.1. in München). Magisch berührt uns auch immer die jährliche **Holiday On Ice-Tour**, diesmal unter dem schönen Motto „Cinema of Dreams“ (bis 26.4. auf Tour).



Plätzchen backen, Wohnung schmücken, Glühwein trinken – macht alles viel mehr Spaß mit der passenden Musik. Wir schwelgen dieses Jahr beim schwungvollen Jazz-Sound von **Karin Bachner** mit „In the Mood for Christmas“ und den eleganten Retroklängen von **Laufey** mit „A Very Laufey Holiday 2025“.

Wer es ruhiger mag: Die ungewöhnlichen Christmas-Interpretationen von **Oehl** mit „Dunkle Magie“ (EVT 12.12.) überraschen. Und die zerbrechlichen Klänge des Albums „New Year's Face“ vom Songwriter-Duo **Nick & June** (EVT: 5.12.) lassen uns verträumt und melancholisch zurück.

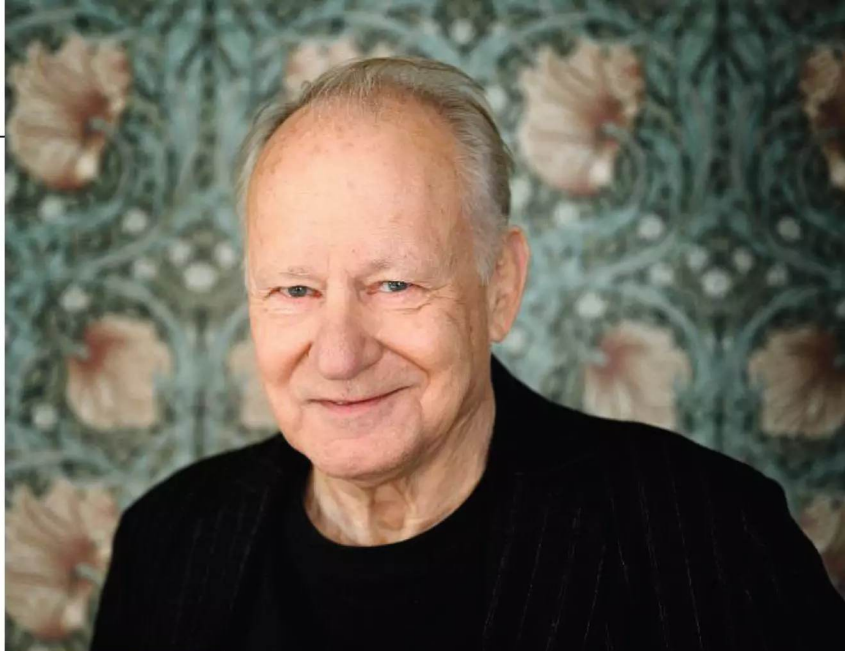


In der Vorweihnachtszeit lieben wir Kino mit ganz großen Gefühlen – und ja, auch einer zuckerdicken Portion Kitsch. Wir sind sicher, dass uns die Fortsetzung **Wicked 2** mit den Sangeskünsten von Ariane Grande und Cynthia Erivo aus den Kinossesseln hauen wird (seit 21.11. im Kino). Die übersinnliche Liebesromanze **Eternity** mit Elizabeth Olsen, Miles Teller und Callum Turner bricht Romantikerinnen garantiert das Herz (ab 4.12. im Kino). Und wenn der Tim Burton-Klassiker **Charlie und die Schokoladenfabrik** für einen Tag seine Kinoprausführung erlebt, streichen wir uns den Termin fett im Kalender an (2.12.)

## »Es fällt mir schwer, Gefühle auszudrücken«

Er ist einer der ganz Großen des Kinos: der Schwede Stellan Skarsgård (75, „Dune“, „Mamma Mia!“). Seine Darstellung eines schwierigen Vaters im neuen Film „Sentimental Value“ ist einfach grandios

Interview: Ulrike Schädlich



In „Sentimental Value“ (mit Elle Fanning) spielt Skarsgård einen Regisseur, der es nicht schafft, mit seiner Tochter zu kommunizieren. Ab 4.12. im Kino



**Herr Skarsgård, mit Ihrem Film „Sentimental Value“ haben Sie mich zum Weinen gebracht. Wie finden Sie das?**

Es war nicht meine Absicht! Aber natürlich möchte ich als Schauspieler einen Konflikt emotional verständlich machen. Es geht ja um ein zutiefst menschliches Thema: die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern!

**Der Film handelt von einem ungelösten Vater-Tochter-Konflikt ...**

Für den es gar keine Lösung gibt. Vater und Tochter müssen sich mit der Kluft zwischen ihnen abfinden und sie akzeptieren. Das macht sie letztendlich frei. Ich finde das sehr weise.

**Sie haben selbst acht Kinder.**

**Wie sehen Sie sich als Vater?**

Ich kenne das Gefühl, dass man

sich für einen schlechten Vater hält. Das war einer der Gründe für mich, die Rolle anzunehmen! Ich habe zwar ein besseres Verhältnis zu meinen Kindern als meine Figur. Aber auch mir fällt es schwer, Gefühle auszudrücken. Und etwa mal zu sagen: „Ich liebe dich.“

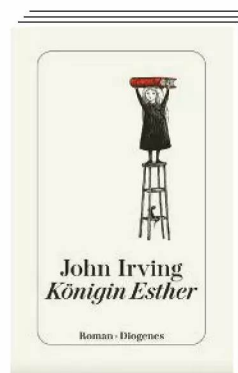
**Viele Ihrer Söhne sind Schauspieler, wie Alexander Skarsgård. Fragen Sie Sie um Rat?**

Niemals. Und ich gebe auch keinen. Es ist so ein unsteter Beruf, man weiß nie, warum etwas funktioniert. Ich hab gute und schlechte Filme in meiner Karriere gemacht. Letztens hat mein 16-jähriger Sohn einen Softporno entdeckt, den ich gedreht habe, als ich 20 war. Wir fanden es beide urkomisch.

INTERVIEW

## Meisterhaft

Ein Mann, zwei Mütter, drei Kontinente, mehrere Jahrzehnte – John Irvings neuer Roman „Königin Esther“ ist ein Meisterwerk mit komplexer, überraschender Story und hervorragend geschrieben. Dazu schafft er es, aktuelle Themen wie Abtreibung, Identität, den Israel-Palästina-Konflikt zu verweben. Wir sind begeistert!



John Irving  
„Königin Esther“,  
Diogenes, 32 Euro

ROMAN



# WAS SOLL ICH HEUTE ABEND SCHAUEN?

Netflix, Disney+, diverse Mediatheken – mit unserem Guide behält man den Überblick über den Streaming-Dschungel. Jetzt auf dem Wunschzettel: die schönsten Empfehlungen für den Advent



# 1

**ICH MUSS DEN  
ADVENTSSTRESS  
WEGLACHEN**

## Hacks – Staffel 3

Wenige Serien machen uns so gute Laune wie dieses Gekabbel zwischen alterndem Stand-up-Comedian-Star (Jean Smart) und junger lesbischer Gag-Autorin (Hannah Einbinder). In Staffel 3 wittert die Diva die Chance auf eine Late-Night-Show. Herrlich!

*Jetzt in der ZDF-Mediathek*

# 4

**ICH WILL ES  
ROMANTISCH  
HABEN**



## Weihnachten zu Hause – Staffel 3

Sehnsüchtig erwartet: Wie geht es bei dem norwegischen Weihnachts-Überraschungshit mit Ex-Single Johane weiter? Sie hatte doch in Staffel 2 ihr Herzblatt gefunden ... Wir rätseln bis zum Start und bringen uns solange mit Staffel 1 und 2 in Stimmung.

*Staffel 3 ab 12.12. bei Netflix*

# 2

**ICH SEHNE  
MICH NACH EIS  
UND SCHNEE**



## Smillas Gespür für Schnee

Das Buch stammt von 1992, einen Kinofilm gabs 1997 – jetzt wird der brisante dänische Thriller um eine Inuit und einen Mord als düstere Zukunftsserie neu aufgelegt. In den Hauptrollen Filipa Coster-Waldau und Elyas M'Barek.

*6 Folgen, ab 1.12. bei MagentaTV*

# 3

**ICH MAG  
UNHEIMLICHE  
FANTASY**



## Frankenstein

Bildgewaltig hat Guillermo del Toro („Pans Labyrinth“) die Ballade vom Schöpfer (Oscar Isaac) und seinem Monster (Jacob Elordi) verfilmt. Vor allem Schauspielertalent Elordi als gequälte Kreatur agiert erstaunlich vielschichtig.

*Jetzt bei Netflix*

# 5

**ICH STEHE AUF  
WEIHNACHTSFILME  
MIT HAPPY END**



## Eine fast perfekte Bescherung

Versetzt in Weihnachtslaune, ohne allzu große Zuckerschocks auszulösen: Durch einen Bombenfund müssen die Anwohner einer Berliner Straße Weihnachten in einer Turnhalle verbringen.

*Jetzt in der ZDF-Mediathek*

## Strombergs ultimative Tipps für jede Büro-Weihnachtsfeier

Pünktlich zu seiner Kino-Rückkehr gibt Deutschlands „beliebtester“ Boss Gleichgesinnten Tipps für eine gelungene Firmenparty

**1. Machen Sie um Gottes Willen nichts Kreatives!** Ihr Laden ist den Rest des Jahres auch nicht kreativ – erst recht nicht, wenn Sie was mit Werbung oder Medien machen. Weihnachten hat vor 2000 Jahren ganz bodenständig angefangen. In einem Stall. Warum wollen Sie jetzt partout in einer Indoorskihalle feiern? Und wer Escape-Rooms spannend findet, dem ist nicht zu helfen.

**2. Fangen Sie früh an und hören Sie früh auf!** Ab 22 Uhr trennen sich die Alkohol-Erproben von den Amateurtrinkern, bzw.

trennen die sich eben nicht, was oft zu Knickknack und peinlich berührten Gesichtern am Tag danach führt.

**3. Spendieren Sie lecker Essen.** Seien Sie großzügig bei Getränken und Menüs. Und lassen Sie auf keinen Fall einen aus Ihrem Laden die Musik auswählen.

**4. Bonustipp** Kommen Sie nicht auf die benagelte Idee, dass der Chef bis zum Ende bleiben muss. Niemand will hören, wie der Chef „Last Christmas“ singt. Im Rest des Jahres sind auch alle

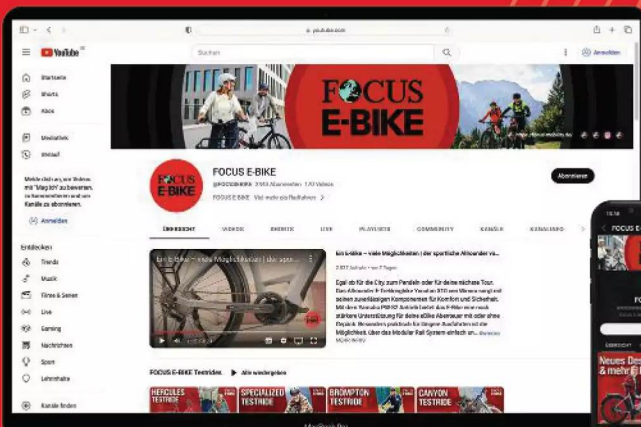


Fremdscham inklusive: Christoph Maria Herbst als Versicherungsbüro-Boss Bernd Stromberg

froh, wenn Sie nicht da sind. Wenn Sie das beherzigen, steht einer gelungenen Feier nichts mehr im Wege!

„Stromberg – alles wie immer“ läuft ab 4.12. im Kino

# WIR BEWEGEN JEDEN – AUF FOCUS E-BIKE TV!



**JETZT ABONNIEREN!**



**FOCUS  
E-BIKE**

 [www.youtube.com/FOCUSEBIKE](https://www.youtube.com/FOCUSEBIKE)

## ♈ WIDDER

Der November war knifflig und ein Mensch blockierte Sie in Ihren Augen ganz besonders. Nun haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Puste ausgeht. Was hilft: Machen Sie einen Bogen um Menschen und Aufgaben, die Ihre Motivation rauben. Und planen Sie Ausflüge, Abendessen oder Events mit Lieblingsmenschen.

## ♊ ZWILLINGE

In letzter Zeit ist einiges schief gegangen. Und obwohl es aktuell wieder besser läuft, lohnt es sich, genau hinzusehen, was Sie ins Stolpern gebracht hat. Wenn Sie Probleme stets verdrängen, werden sie mit der Zeit nur größer. Das Gute: Planet Merkur ist auf Ihrer Seite. Er wird direktläufig und schenkt Ihnen Klarheit.

## ♌ LÖWE

Faule Kompromisse passen nicht zu Ihrer aktuellen Stimmung, ebenso wie Menschen, die Ihre Gutmütigkeit und Großzügigkeit ausnutzen. Versuchen Sie jetzt Grenzen zu ziehen und diese aufrechtzuerhalten. Das bringt Ihnen nicht Missstimmung, sondern Respekt ein. Auch einige Beziehungen laufen dann wieder runder.

## ♏ STEINBOCK

Sie haben in den letzten Wochen viel über sich gelernt. Etwa, dass Verletzlichkeit Nähe und Vertrauen schafft. Und sich oft besser anfühlt, als ständig kontrolliert unterwegs zu sein. Sie legen daher langsam Ihren Schutzpanzer ab. Seien Sie stolz auf sich und feiern Sie ihre Fortschritte mit schönen Vorhaben und Leichtigkeit.

## ♍ JUNGFAU

Ein sehr beständiges Verhaltensmuster, das Ihnen oft Stress verursacht, sehen Sie nun mit neuer Klarheit – der erste Schritt, um es zu durchbrechen. Alles, was Sie jetzt brauchen, ist etwas Geduld. Und eine Pausentaste für Ihre innere Kritikerin und Antreiberin. Alles braucht seine Zeit, vor allem grundlegende Veränderungen.

## ♋ WASSERMANN

Planet Pluto verleitet Sie zu Extremen. Doch da sein Einfluss noch einige Jahre wirken wird, sind Sie gut damit beraten, Ihr Pulver nicht direkt am Anfang zu verschießen. Was brauchen Sie, körperlich, seelisch und geistig, um sich ausgewogen zu fühlen? Werden Sie sich darüber klar und handeln Sie dementsprechend.

## ♎ WAAGE

Die Venus, Ihr beherrschender Planet, wechselt ins Zeichen Schütze. Das führt dazu, dass Sie jetzt klarer als sonst sehen, wonach Sie sich sehnen und was Ihnen aktuell fehlt. Könnten das z.B. gemeinsame Perspektiven am Beziehungshorizont sein? Eine Idee: Sprechen Sie Defizite an, anstatt heimlich den Exit vorzubereiten.

## ♐ FISCHE

Auch wenn Sie in der Vergangenheit öfter enttäuscht wurden, tut es Ihnen jetzt gut, an etwas, an jemanden und vor allem an sich selbst zu glauben. Sie haben ja auch aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt und werden sie nicht wiederholen. Also nur Mut! Tipp: Sport hilft Ihnen jetzt dabei, resilienter zu werden.



## ♐ SCHÜTZE

Singles sind jetzt in der Laune, sich zu verlieben und wirken auf andere einfach nur umwerfend! Vergebene Schützinnen sehnen sich hingegen nach tiefer Verbundenheit. Die schaffen Sie durch gemeinsame Erlebnisse. Pfeifen Sie also mal auf Ihre Autonomie und schmieden Sie Pläne, die gemeinsam Spaß machen.

## ♏ STIER

Sie lieben momentan leidenschaftlicher als sonst, Ihre Gefühle sind intensiv und Sie wollen sich dieser Stimmung voll und ganz hinzugeben. Versuchen Sie dennoch, den schnöden Alltag nicht ganz aus den Augen zu verlieren und unangenehme Themen nicht komplett auszublenden. Das könnte Ihnen sonst später auf die Füße fallen.

## ♋ KREBS

Am liebsten wollen Sie es allen recht machen. Dabei verzetteln Sie sich gerne mal und laufen Gefahr, auszubrennen. In den nächsten zwei Wochen stehen die Sterne günstig, um dieses Muster zu durchbrechen: Finden Sie ihre authentische Mitte und nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wieder wichtiger als die der anderen.

## ♏ SKORPION

Hand aufs Herz: Welches Thema besetzt Ihre Gedanken? Welche Denkschleifen sind im Turbo aktiv? Es wird Zeit, diese konkret zu benennen und Entscheidungen zu treffen, anstatt weiterhin wertvolle Energien auf Wenn-Dann-Falls-Spiralen zu verschwenden. Kommen Sie ins Handeln und gestalten Sie Ihre Zukunft aktiv.



Mehr von unserer  
Astrologin  
**KIRSTEN HANSER**  
finden Sie im Netz:  
[kirstenhanser.de](http://kirstenhanser.de)  
Insta @kirstenhanser  
FB Kirsten Hanser



**ROSIN & KUMPTNER**  
**MISSION MITTENDRIN!**

**Ab Donnerstag 20:15**  
und kostenlos streamen

**joyn** 

# freundin

VERLEGER: Prof. Dr. Hubert Burda

**CHEFREDAKTEURINNEN:** Anke Helle, Mateja Mögel  
**CREATIVE DIRECTOR:** Nina Banneyer  
**ART DIRECTOR:** Janine Scheurmann (Storyboard GmbH)  
**TEXTCHEFINNEN:** Sophia Feldmer, Claudia Jacobs, Johanna Zimmermann  
**WORKFLOW MANAGER:** Baptist Dallmeyer  
**EDITORIAL OPERATIONS DIRECTOR:** Daniel Kopp  
**TEXT:** Saskia Aaro (Reise + Sonderprojekte), Edith Einhart (Job + Auto),  
 Okka Rohd (Editor at Large, Wohnen), Ulrike Schädlich (Kultur),  
 Claudia Schmidl (Genuss), Barbara Sonnentag (Gesundheit),  
 Kristin Suhr (Wohnen), Lucia Piloth (Vol.)  
**BEAUTY-LAB:** Kristin Suhr (Leitung freundin), Simone Kraft (Editor at Large freundin),  
 Eva Jost (Leitung), Lisa Leinweber  
**MODE-LAB:** Ina Reuter (Leitung), Loretta Schoberer (Leitung), Nadja Unterberger,  
 Helen Kensy (Praktikantin), Klara Kober (Praktikantin)  
**BILDREDAKTION:** Annika Kronitz  
**ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION / LESERSERVICE:** Claudia Schmidl  
**GRAFIK:** Nina Heidtkamp, Corinna Serafino (Stv. AD.),  
 Katharina Steinmetz (alle Storyboard GmbH)  
**MITARBEIT AN DIESER AUSGABE:** Barbara Esser (Beratung der Chefredaktion),  
 Martin Freimoser, Peter Praschl

## freundin.de

**CHEFREDAKTEURIN DIGITAL:** Bianka Morgen  
**TEXT, VIDEO UND SOCIAL MEDIA:** Joelle Bertsch, Natalie Kastelan,  
 Emma Auschel (Praktikantin)  
**BUZZ-LAB:** Anne Brockhaus (Lt.), Janika Hanbuch, Isabella Höcherl,  
 Elisabeth Hübner (Stv. Lt.), Elisabeth Tatter, Amelie Mittl (Werkstudentin)

**GESCHÄFTSFÜHRUNG:** Manuela Kampp-Wirtz  
**BRAND DIRECTOR:** Elfi Langefeld

**REDAKTIONSVERWALTUNG:** Burda Services GmbH  
 Ralf Grasser, Jeanette Schanderl (Lt.)

**ANZEIGEN:** BCN Brand Community Network GmbH,  
 Arabellastraße 23, 81925 München  
 Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de  
 Head of Publisher Management: Sabine Adleff  
 Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Lickhardt

**VERTRIEB:** MZV GmbH & Co. KG, [www.mzv.de](http://www.mzv.de)  
**VERTRIEBSLEITER:** Markus Cerny



freundin (USPS no 762) is published bi-Weekly by HUBERT BURDA MEDIA.  
 Known Office of Publication: Data Media (A division of Avant Imaging and Intergated Media ULC.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.  
 Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to Freundin, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155, E-Mail: [service@roltek.com](mailto:service@roltek.com), Toll free: 1-877-776-5835

**ANSCHRIFT VON VERLAG UND REDAKTION:** Arabellastraße 23, 81925 München  
 Telefon 089/92 50-0, [freundin@freundin.de](mailto:freundin@freundin.de), Leserservice: [post@freundin.de](mailto:post@freundin.de)  
[www.freundin.de](http://www.freundin.de)

**VERANTWORTLICH FÜR REDAKTIONELLEN INHALT:**  
 Anke Helle, Mateja Mögel, Anschrift siehe Redaktion.  
 Für unverlangt eingesandte Fotos, Bücher,  
 Manuskripte wird keine Gewähr übernommen

### AUSLANDSKORRESPONDENTEN:

**USA:** Olga Kammerer,  
 WeWork c/o Hubert Burda Media Inc  
 85 Broad Street, 16th Floor, New York NY 10004  
 Telefon +1/212/884 49 00  
 E-Mail: [okfreundin@burdamedia.com](mailto:okfreundin@burdamedia.com)

### ABONNEMENTBESTELLUNGEN DEUTSCHLAND:

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, PF031,  
 77649 Offenburg, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 zum Ortstarif,  
 Mobilfunknetze können abweichen.  
 E-Mail: [freundin@burdadirect.de](mailto:freundin@burdadirect.de)  
 Das Jahresabonnement kostet 94,30 € (inkl. der  
 gesetzl. MwSt., keine Zustellgebühr innerhalb  
 Deutschlands, Auslandskonditionen auf Anfrage).  
 Für Mitglieder des Fashion Council Germany e.V. und des  
 Europaverbandes der Selbstständigen Deutschland e.V.  
 ist der Bezug des freundin-E-Papers im Mitgliedsbeitrag  
 enthalten. freundin darf nur mit Genehmigung des  
 Verlags in Lesezirkeln geführt werden..

### ABONNEMENTBESTELLUNGEN AUSLAND:

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, PF031,  
 77649 Offenburg, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 zum Ortstarif,  
 Mobilfunknetze können abweichen.  
 E-Mail: [freundin@burdadirect.de](mailto:freundin@burdadirect.de)  
 Auslandskonditionen auf Anfrage.  
 Der Export von freundin und der Vertrieb ins Ausland  
 sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft.

### DATENSCHUTZANFRAGE:

Telefon 0781/6 39 61 00, Fax 0781/6 39 61 01,  
 E-Mail: [freundin@datenschutzanfrage.de](mailto:freundin@datenschutzanfrage.de)

**VERLAG:** freundin Verlag GmbH  
 Eine Marke des BurdaVerlags

**DRUCK:** Burda Druck GmbH, Offenburg,  
 Hauptstr. 130, 77652 Offenburg,  
 Telefon 0781/84 01.  
 Für die Gesamtauslieferung in Österreich verantwortlich:  
 Pressegroßvertrieb Salzburg Ges.m.bH.,  
 St. Leonharder Str. 10, 5081 Salzburg-Anif,  
 Telefon +43/62 46/88 20, Fax +43/62 46/88 52 77.  
 ISSN 0016-1187



PEFC zertifiziert  
 Dieses Produkt stammt  
 aus nachhaltig  
 bewirtschafteten Wäldern  
 und kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

**BurdaVerlag**

# Heute ist mein Lieblingstag!

## Jeden Mittwoch neu:

**Wertvolle Gesundheits-Infos +++ Trendige Mode-Ideen und tolle Beauty-Tipps +++ Leckere Rezept-Ideen +++ Berührende Reportagen +++ Fundierte Diät-Tipps**



## GRATIS: Jede Woche großes Rezept-Extra-Heft



**Jetzt im Handel!**  
...oder hier scannen & Abo bestellen!

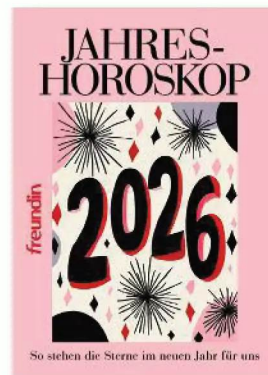




## Glitzer wird erwachsen

Auffällig, glamourös  
uns trotzdem tragbar. Die  
neuen Glitzer-Make-ups

GRATIS  
EXTRA-HEFT!



Liebe, Gesundheit,  
Karriere: Wie stehen die  
Sterne im nächsten  
Jahr für uns?

## Unsere kleinen Highlights 2025

Die beste Serie, das neue Hobby  
und die schönste Keramik fürs  
Wohnzimmer: Wir teilen, was uns  
dieses Jahr glücklich gemacht hat



## Köstliches Weihnachten

Tolle Festtagsmenüs:  
Von Pilzcrostini über Rinder-  
steak mit Meerrettichsoße  
bis zu gebackenen Feigen



## Wo der Winter am schönsten ist

Diese Ziele bezaubern immer wieder

**DIE NEUE FREUNDIN ERSCHEINT AM MITTWOCH, DEN 10. DEZEMBER**

www.Tipps



## beauty

10 % auf Algen-Naturkosmetik,  
[www.algavita.de](http://www.algavita.de)

**Anzeigen-Hotline:** Tel. 07 81/84 36 81  
**e-mail:** [kerstin.schroeder@bcn.group](mailto:kerstin.schroeder@bcn.group)  
Alle Anzeigen finden sie auch im Internet unter:  
[www.freundin.de/www.tipps](http://www.freundin.de/www.tipps)

Die Redaktion freundin übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt der Anzeigen

## holiday

[www.töpferurlaub.de](http://www.töpferurlaub.de)  
schöner Kultur-Erlebnisurlaub

Segeltörns - Mitsegeln &  
Yachtcharter weltweit -  
[www.syg.de](http://www.syg.de)



## Kleinanzeigen

### zukunft

**Lebensberatung** - Kartenlegen,  
seriös Tel.: 0241-55968236

### gesundheit

**1000 GESUNDHEITS-WOCHEN**  
ab 395 €! Europaweit, ganzjährig  
Intervallfasten. Wellness, Yoga. -  
Tel. 0631-47472,  
[www.fasten-wander-zentrale.de](http://www.fasten-wander-zentrale.de)



### unterricht

**RECHTSREFERENTIN (FSH),**  
BETRIEBSWIRTIN  
Fernstudium, [www.e-FSH.de](http://www.e-FSH.de),  
Tel. 0681/3905263

# Völlig unterbewertet: Wichteln

Weil es Menschen zusammenbringt



JOHANNA  
ZIMMERMANN  
*steht auf Glitzer-  
socken und hübsche  
Haaraccessoires in  
Gold – für den Fall,  
dass die Kollegen fürs  
Wichtelgeschenk noch  
Inspiration brauchen*

**W**enn ich morgens ins Bad gehe, ist das Erste, was ich sehe, eine knallpinke Tüte, randvoll mit herzförmigen, noch knallpinkeren Badebomben. Wenn das Licht richtig durchs Fenster fällt, glitzern sie sogar in der Sonne. Die Tüte steht inzwischen schon seit zwei Jahren in meinem Bad, doch der Inhalt wird nicht weniger – wie auch, ich habe keine Badewanne, in die ich die Bomben werfen könnte. Aber meine liebe Kollegin Uli, von der ich die Glitzerteile als Wichtelgeschenk bekommen habe, kann das natürlich nicht wissen. Badezimmerausstattung steht nicht auf der Liste unseres üblichen Kantinen-Talks.

Seit einigen Jahren ist es bei uns in der Redaktion üblich – wie in vielen Teams, Freundeskreisen und örtlichen Kegellvereinen –, in der Weihnachtszeit zu wichteln. Sie wissen schon: Per Losverfahren wird bestimmt, wer wem mit einer Kleinigkeit (es gibt meistens ein überschaubares Preislimit) eine Freude macht. Mir ist klar, dass nicht jeder diesen Brauch feiert. Habe ich anfangs auch nicht. Weil man unter Garantie die Person zieht, über die man am wenigsten weiß und dann null Ahnung hat, was man schenken soll. Oder man muss selbst fürchten, eine Tasse mit der Aufschrift „Morgenmuffel“ überreicht zu bekommen, die so gar nicht zur eigenen, mit viel Sorgfalt ausgewählten Porzellansammlung passt. Doch meine Abneigung gegen das Wichteln war spätestens passé, als mir eine Bekanntschaft aus dem Sportstudio (ja, selbst da wurde gewichtelt) ein hübsches, goldenes Deko-Körbchen überreichte. „Ich dachte, da kannst Du deine Wolle reintun. Du strickst doch so gerne“, sagte sie bei der Übergabe. Ich war ziemlich überrascht. Darüber wie gut sie hingehört hatte, als ich, eigentlich nur beiläufig, von meinem neuen Strickprojekt erzählt hatte. Und dass ihr aufgefallen sein musste,

dass ich ausschließlich Schmuck in Gold trage und sogar Turnschuhe in der Farbe habe. Seitdem sehe ich das Wichteln in einem anderen Licht. Als Chance nämlich, sich wirklich mit jemandem auseinanderzusetzen. Und die Kollegin, mit der man normalerweise kaum Berührungspunkte hat, mal zum Mittagessen in die Kantine einzuladen und sie besser kennenzulernen. Oder bei der Bekannten aus dem Kegellclub etwas genauer hinzuhören und Nachfragen zu stellen, die man sonst als unwichtig abgetan hätte. Statt einfach nur

Wunschzettel abzuarbeiten, ist man beim Wichteln aufgefordert, sich ins Hübsche-Kleinigkeiten-Finden richtig reinzustürzen. Aufmerksamkeit und Kreativität sind da gefragt.

Letztere ist übrigens auch beim Beschenktwerden von Vorteil – vor allem, wenn man sich für die Variante des Schrottwichtelns entscheidet, bei der man extrem sinnlose oder hässliche Geschenke verteilt. Ich erinnere mich da gerne an Froggy, einen daumengroßen Frosch aus Keramik, mit knallroten Lippen und Glitzersteinchen am Körper. Mein Bruder hatte ihn vor Jahren als Schrottgeschenk bekommen und seitdem machen wir uns einen Riesenspaß daraus, das kitschige Teil jedes Jahr im Christbaum eines anderen Familienmitglieds zu verstecken. Aus dem Schrottgeschenk wurde so eine lieb gewonnene Weihnachtstradition. Die „Morgenmuffel“-Tasse kann man von den Kindern an einem regnerischen Nachmittag prima mit Acrylfarbe umgestalten lassen. Und für Ulis Badebomben (die gar kein Schrott, aber ohne Wanne nutzlos sind), habe ich auch schon eine Idee. Meine Tochter hat kurz vor Weihnachten Geburtstag und wünscht sich in diesem Jahr eine Barbie-Party. Da werden sich die schäumenden Herzchen perfekt in den Mitbringsel-Tüten der Partygäste machen. Nachhaltig ist Wichteln also auch noch!

# Testen Sie jetzt freundin:

6 Ausgaben für nur 16,20 € + Dankeschön!

Jede freundin ist ein großes Geschenk.



**Trend 2025 –  
für festliche  
Anlässe!**



**BE53**

## Purelei Haarklammer Big Love

Goldene Haarklammer in Herzform mit Tragekomfort.  
Material: Zinklegierung, Stahl. Größe: 43 x 36 mm.  
Zuzahlung nur 1 Euro.

## Ihre Vorteile:

- ✓ Alle 14 Tage pünktlich im Briefkasten
- ✓ Lieferung versandkostenfrei
- ✓ Monatlich kündbar nach Erstbezugszeit

**Gleich bestellen:**

Kostenlos anrufen:



**0800 583 584 043**

Angebot und weitere Prämien:



**www.freundin-abo.de**

Aktions-Nr. FR1PRM



**Direkt bestellen:**



6 Ausgaben freundin für nur 16,20 Euro lesen. Das Abo kann ich nach Ablauf der 6 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (Heftpreis im Abo: z. Zt. 4,10 Euro pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 23 Ausgaben für z. Zt. 94,30 Euro). Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. Die Versandkosten übernimmt der Verlag. Der Versand des Dankeschöns erfolgt nach Zahlungseingang. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage, Tel. 0049 / (0) 781 63 96 510 (zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen).

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die freundin Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter [www.freundin-abo.de/agb](http://www.freundin-abo.de/agb) abrufen.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781 / 63 96 100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.freundin-abo.de/datenschutz](http://www.freundin-abo.de/datenschutz).



DEIN  
LIPPENSTIFT  
KANN  
NICHTS  
DAFÜR.

BELÄSTIGUNG IST  
NIEMALS DEINE SCHULD.

NICHTS SOLLTE ZWISCHEN EINER FRAU UND IHREM SELBSTWERT STEHEN.

STANDUP

gegen Belästigung in der Öffentlichkeit

by L'ORÉAL  
PARIS

with  
RIGHT  
TO  
BE \_\_\_\_\_

UN  
WOMEN  
DEUTSCHLAND

#WeStandUp

Mach mit beim Training auf [standup-deutschland.com](http://standup-deutschland.com)



Unsere liebsten  
**Plätzchen-  
Rezepte**



**freundin**

# **NUSSECKEN**

*von Corinna Serafino*

*Für 60 Stück:* **300 g Mehl plus etwas zum Arbeiten  
400 g Butter, 400 g Zucker, 2 Eier, ½ Pck. Backpulver  
5 EL Aprikosenkonfitüre, 200 g grob gehackte Haselnüsse  
250 g gemahlene Haselnüsse, 150 g Zartbitterkuvertüre**

*Zubereitung: ca. 60 Minuten*

- 1.** Backblech mit Backpapier belegen. Mehl, 150 g Butter, 150 g Zucker, Eier und Backpulver glatt verkneten, Teig auf die Größe des Backblechs ausrollen und auf das Blech heben.
- 2.** Aprikosenkonfitüre auf dem Teig verstreichen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Restliche Butter (250 g), restlichen Zucker (250 g) und 6 EL Wasser erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist, die Nüsse unterrühren. Nussmasse auf der Konfitüre verstreichen. Alles 20–30 Minuten backen, bis die Masse fest ist. Circa zwei Stunden abkühlen lassen.
- 3.** Nussecken mit einem scharfen Messer in nicht zu große Rauten schneiden – die Ecken sind recht mächtig. Kuvertüre fein hacken, über heißem Wasserbad schmelzen. Die Nussecken an einer Schrägseite eintauchen und trocknen lassen.



Die gebackene  
Nussmasse wird  
einfach in Rauten  
geschnitten -  
perfekt für alle,  
die schnell  
viele Plätzchen  
haben wollen

# **VANILLEKIPFERL**

*von Claudia Schmidl*

*Für 70 Stück: 300 g Weizenmehl (Type 405)*

**100 g gemahlene Mandeln (blanchiert), 120 g Puderzucker**

**1 Vanilleschote, 1 Prise Salz, 225 g kalte Butter**

**3 Eigelbe (Gr. M), 120 g Puderzucker zum Wälzen**

**1 Pck. Bourbon-Vanillezucker**

*Zubereitung: ca. 145 Minuten*

- 1.** Mehl mit Mandeln und Puderzucker in einer Schüssel mischen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zusammen mit Salz, Butter in Würfeln und Eigelben zugeben. Alles mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Folie wickeln, eine Stunde kaltstellen.
- 2.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig in 4 Teile teilen. Portionsweise den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und aus jeweils walnussgroßen Stücken Hörnchen formen und mit Abstand auf das Blech legen.
- 3.** Die Vanillekipferl im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen. In der Zwischenzeit Puderzucker und Vanillezucker in einer Schale vermischen. Die Vanillekipferl direkt nach dem Backen vorsichtig in der Puderzucker-Zucker-Mischung wälzen und auf einem Gitter vollständig erkalten lassen.



Die Mischung aus  
Puderzucker und Zucker  
sieben und über die Kipferl  
auf dem Backblech stäuben.  
So zerbrechen die  
Plätzchen beim Wälzen nicht

# CRINKLE COOKIES

---

*von Lucia Piloth*

*Für 40 Stück:* **100 g Zartbitterkuvertüre, 100 g Butter  
150 g Zucker, 220 g Weizenmehl (Type 405)  
1 ½ TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Prise Zimt, 1 EL Backkakao  
3 Eier (Gr. M), 80 g Puderzucker zum Wälzen**

*Zubereitung: ca. 90 Minuten*

- 1.** Für den Teig die Kuvertüre zusammen mit der Butter in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zucker, Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Backkakao mischen und zur geschmolzenen Schokolade geben.
- 2.** Dann die Eier unter den Teig kneten. Den Teig zu einer Stange formen, in Folie wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 3.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Den Puderzucker in eine Schüssel geben. Die Teigstange in ca. 40 gleich große Stücke zerteilen und jedes Teigstück zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln im Puderzucker wälzen.
- 4.** Die Teigkugeln mit Abstand auf ein Blech setzen und für ca. 8–10 Minuten backen. Die Cookies nach dem Backen auskühlen lassen.

In einer  
Blechdose luftdicht  
verschlossen bleiben  
die Cookies bis zu  
vier Wochen frisch



# ZITRONENPLÄTZCHEN

*von Anke Helle*

*Für 100 Stück: 3 Bio-Zitronen, 300 g Mehl  
200 g weiche Butter, 100 g Zucker, 1 Ei (Gr. M), Puderzucker*

*Zubereitung: ca. 90 Minuten*

- 1.** Von drei Zitronen die Schale abreiben und mit Mehl, Butter, Zucker und dem Ei zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend in Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde in den Kühlschrank legen.
- 2.** Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig dünn ausrollen. Mit einem Ausstechförmchen die Plätzchen ausstechen. Dann den überschüssigen Teig wieder verkneten und den letzten Arbeitsschritt wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
- 3.** Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 10 Minuten bei 160 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen. Wenn die Plätzchen nach etwa zehn Minuten am Rand eine ganz zarte Bräune bekommen, sind sie fertig. Danach kurz abkühlen lassen, damit sie etwas fester werden.
- 4.** Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.



Die Plätzchen  
können auch mit  
einer Puderzucker-  
Zitronensaft-Mischung  
glasiert werden



# SCHWEINEOHREN

---

*von Okka Rohd*

*Für 40 Stück: 1 Rolle Blätterteig (aus dem Kühlregal)*

**1 EL flüssiger Honig, 1 EL lauwarmes Wasser**

**40 g brauner Zucker, 100 g Zartbitterschokolade**

*Zubereitung: ca. 60 Minuten*

- 1.** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2.** Den Blätterteig ausrollen.
- 3.** Den Honig in einer kleinen Schüssel mit etwa 1 EL Wasser verrühren und den Blätterteig dünn damit bestreichen.
- 4.** Den Zucker gleichmäßig auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.
- 5.** Den Blätterteig von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen, bis sich die beiden Teigrollen in der Mitte treffen. In etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (die Schweineohren breiten sich noch aus!).
- 6.** 9–12 Minuten hellbraun backen.
- 7.** Schokolade fein hacken und über einem heißem Wasserbad schmelzen. Die abgekühlten Schweineohren an den Enden in die Schokolade tauchen und trocknen lassen.

Wald-Honig nehmen,  
hat einen tollen  
herben Geschmack!



# LEBKUCHEN

*von Saskia Aaro*

**Für 50 Stück: 1 TL Hirschhornsalz, 1 Bio-Zitrone, 200 g Zucker, 2 Eier  
4 Eiweiß, 125 g Honig, je 50 g gewürfeltes Zitronat und Orangeat  
450 g Mehl, 150 g gemahlene Haselnüsse, 150 g gemahlene  
Mandeln, 1 TL Nelkenpulver, 2–3 EL Milch, je 150 g Vollmilch- und  
Zartbitter-Kuvertüre, evtl. weiße Schokosterne**

*Zubereitung: ca. 90 Minuten*

- 1.** Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 140 Grad) vorheizen.
- 2.** Hirschhornsalz und 1 EL Wasser verrühren. Zitronenschale fein abreiben. Zucker, Eier und Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Honig, Zitronat, Orangeat und abgeriebene Zitronenschale unter die Eismasse rühren. Mehl, gemahlene Haselnüsse und Mandeln mit Nelkenpulver mischen, nach und nach unter die Eimasse rühren. Das angerührte Hirschhornsalz unter den Teig kneten. Der Teig sollte formbar sein, ähnlich wie Mürbeteig. Falls zu trocken: löffelweise Milch einarbeiten. Teig in Folie wickeln und mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3.** Arbeitsfläche bemehlen, Teig ca. 5–7 mm dick ausrollen und Herzformen ausstechen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen, bis die Ränder leicht bräunen. Lebkuchen herausnehmen und auf Kuchengitter abkühlen lassen.
- 4.** Kuvertüren getrennt grob hacken und getrennt in heißem Wasser schmelzen. Eine Hälfte der Lebkuchen mit Vollmilch- die andere Hälfte der Lebkuchen mit Zartbitter-Kuvertüre bestreichen, mit Sternen dekorieren, trocknen lassen.



Statt Hirschhornsalz  
funktioniert es auch  
mit 1 TL Backpulver  
(das Backpulver dann  
trocken zum Mehl  
geben)

# KOKOSMAKRONEN

---

*von Edith Einhart*

*Für 45 Stück: 4 Eiweiß (Gr. M), 180 g Puderzucker  
200 g Kokosraspeln, 100 g Zartbitterschokolade*

*Zubereitung: ca. 25 Minuten*

- 1.** Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiweiß mit dem Puderzucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen (bis auf ca. 60 Grad), dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren, um Puderzucker und Eiweiß zu verbinden.
- 2.** Die Kokosraspeln zugeben und mit einem Löffel verrühren, bis eine klebrige, zusammenhängende Masse entsteht.
- 3.** Die Masse kurz ruhen lassen, dann mit einem kleinen Löffel hübsche kleine Häufchen (wie kleine Berge) auf Oblaten setzen.
- 4.** Etwa 13–15 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Sobald sich die Spitzen goldbraun färben, sind die Makronen fertig. Beim Rausnehmen sollen sie noch etwas weich sein, beim Auskühlen werden sie fester. Auf dem Backblech auskühlen lassen.
- 5.** Schokolade fein hacken, über einem heißem Wasserbad schmelzen. Die Makronen eintauchen und trocknen lassen.



Wenn man keine  
Oblaten benutzt,  
karamellisiert die  
Unterseite der Makronen  
beim Backen, das  
schmeckt superlecker!

# OCHSENAUGEN

*von Nina Banneyer*

*Für 60 Stück: 250 g Mehl, 125 g kalte Butter*

**1 Päckchen Vanillezucker, 60 g Zucker, 1 Prise Salz**

**2 Eigelb, 150 g Puderzucker, 2 EL Zitronensaft**

**150 g Johannisbeergelee**

*Zubereitung: ca. 150 Minuten*

- 1.** Mehl, Butterflöckchen, Vanillezucker, Zucker, Salz und Eigelb zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
- 2.** Teig in Klarsichtfolie wickeln und für mindestens zwei Stunden kalt stellen. Danach den Teig ausrollen und Kreise ausstechen. Aus der Hälfte der Kreise mit einem kleineren Ausstecher die Mitte herausstechen, sodass Ringe entstehen. Den Restteig immer wieder verarbeiten.
- 3.** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Kreise und Ringe auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 8–10 Minuten backen.
- 4.** Das Gelee kurz in einem Topf erwärmen, dann lässt es sich besser auf den noch warmen Plätzchen verteilen. Die Ringe obendrauf setzen und die fertigen Plätzchen gleich mit Puderzucker bestreuen, sodass er mit dem Gelee verschmilzt und das Gelee schön rot sichtbar bleibt.

Edler und  
weniger süß wirds  
mit echter Vanille  
statt Vanillezucker  
also mit dem Mark  
von 1 Vanilleschote



# MANDELAUSSTECHER

---

*von Baptist Dallmeyr*

*Für 30 Stück: 175 g Butter, 150 g Mehl*

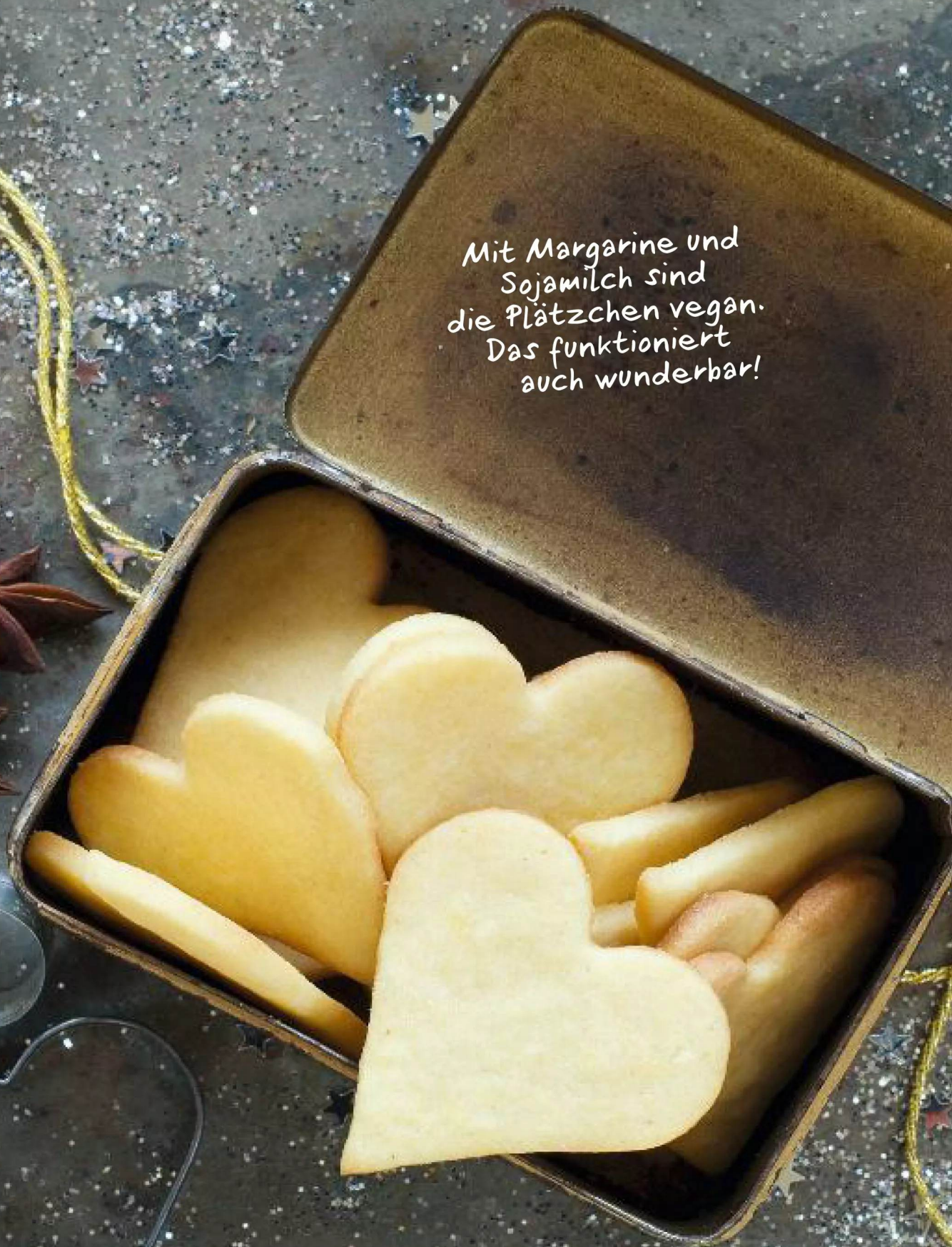
**150 g Mandeln (geschälte, gemahlene, wenn man schön glatte Plätzchen will, sonst einfach gemahlene Mandeln)**

**1 Prise Salz, 100 g Zucker, Milch (nach Bedarf)**

*Zubereitung: ca. 90 Minuten*

- 1.** Die kalte Butter mit dem Mehl, Mandeln, Zucker und Salz mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu Bröseln verarbeiten. Auf bemehlter Arbeitsfläche rasch glatt verkneten, nach Bedarf etwas Milch ergänzen, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt eine bis zwei Stunden kühl stellen.
- 2.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit verschiedenen Förmchen ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 3.** Die Plätzchen 12–15 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldgelb backen und vorsichtig vom Blech nehmen. Wenn man möchte, kann man sie anschließend noch verzieren.

Mit Margarine und  
Sojamilch sind  
die Plätzchen vegan.  
Das funktioniert  
auch wunderbar!



## **IMPRESSUM**

**Chefredakteurinnen** Anke Helle, Mateja Mögel

**Redaktionsleitung** Saskia Aaro

**Creative Director** Nina Banneyer

**Artdirection** Janine Scheurmann (Storyboard GmbH)

**Workflow Manager** Baptist Dallmeyr

**Verlag** freundin Verlag GmbH,  
Arabellastr. 23, 81925 München

**Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt**

Anke Helle, Mateja Mögel

**Verantwortlich für den Anzeigenteil**

Katja Lickhardt, BCN Brand Community Network GmbH,  
Arabellastraße 23, 81925 München

**Druck** B&K Offsetdruck GmbH

**Datenschutzanfrage** Telefon: 07 81 / 6 39 61 00,

Fax: 07 81 / 6 39 61 01,

E-Mail: [freundin@datenschutzanfrage.de](mailto:freundin@datenschutzanfrage.de)



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt  
aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern  
und kontrollierten Quellen

[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

# ✧ SUPPORT ME ✧

---

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

**USDT (TRC20):**

*[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)*

---

**DOGE (Doge Network):**

*[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)*

---



🧚 Every little support helps me to keep going and create more content.

💖 THANK YOU SO MUCH! 💖

---